PAESE :Italia
PAGINE :10-11
SUPERFICIE :68 %
AUTORE :Giancarlo Dimaggio
La Lettura - Corrie
► 14 aprile 2019

La rivincita dell'autocontrollo

Psicologia La tendenza a cercare gratificazioni immediate trova un contraltare nell'esperimento di Walter Mischel, che prometteva ai bambini due dolci invece di uno se fossero stati capaci di aspettare un po' di tempo. I piccoli che resistevano si dimostravano poi più attrezzati nell'affrontare la vita. Una disciplina dell'attesa già nota a mamme e zie

di GIANCARLO DIMAGGIO

Le nuvole non hanno sapore. Possono diventare conigli ed elefanti, golfi e dinosauri. Ma stesi sul prato, occhi all'aria, le guardate quanto vi pare e non vi viene fame. Mettete un bambino di fronte a dei dolci. Gli dite: puoi averne uno adesso o se mi chiami con il campanello quando sarò uscito; ma se aspetti che io torni nella stanza, senza suonare, ne avrai due. Per il bambino lasciato nella stanza il compito può essere o impossibile (meglio uno e subito), o una piacevole tortura, oppure la scoperta del potere della fantasia. Se i bambini, negli esperimenti dello psicologo Walter Mischel, si figuravano i dolci come soffici nuvolette, inodori, insapori, le desideravano meno e resistevano di più. Aumentava il loro autocontrollo.

Si chiama *Test del marshmallow*, come il libro di Mischel ora edito in Italia da Carbonio. L'avessero sviluppato nel nostro Paese avrebbe avuto un altro nome, i nostri bambini non trovano desiderabili quelle palle gommose e morbosamente

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :10-11
SUPERFICIE :68 %
AUTORE :Giancarlo Dimaggio
La Lettura - Corrie
► 14 aprile 2019

dolci. Al di là dei gusti, è un esperimento fondamentale. Misura l'autocontrollo, la capacità di aspettare, di frenare la dannata impulsività, l'antecedente di quella che il mio maestro Antonio Semerari chiama «mastery metacognitiva».

È molto più che lo sfizio di uno psicologo giocherellone. Un gruppo di bambini di 4 anni fu testato a partire dal 1968 e seguito per 25 anni. Quelli che resistevano di più alla tentazione della gratificazione immediata hanno incontrato un futuro migliore: sono stati più capaci di raggiungere obiettivi a lungo termine, hanno assunto meno droghe e sono stati meno aggressivi. La capacità di controllarsi e ritardare la gratificazione li ha anche protetti da una tossina: la sensibilità al rifiuto. A fronte del timore di essere respinti hanno retto meglio.

L'ambiente ha un ruolo enorme nell'influenzare la capacità del bambino di rinunciare a un dolcetto subito per averne due dopo. Figli di madri ipercontrollanti — «Amore, fai questo e quello, ascolta mammina» — resistevano meno. Figli di madri che favorivano l'autonomia arrivavano più facilmente al secondo boccone. È anche una questione culturale? Forse no. Mischel studiò due comunità in un villaggio di Trinidad. Convivevano pacificamente sui due lati della strada di un villaggio: indiani e africani. Ciascun gruppo aveva visioni stereotipate dell'altro. Agli occhi degli indiani gli africani vivevano solo nel godimento del presente: cicale. Agli occhi degli africani gli indiani gioivano poco, troppo impegnati a lavorare in attesa di un piacere in un futuro lontano: formiche.

Mischel testò i bambini. I primi risultati sembravano coerenti con lo stereotipo. I bimbi indiani aspettavano meglio. Poi però scoprì che il problema era l'assenza dei padri. Nella comunità africana molti padri erano andati via. Il problema era lì: i ragazzi che sceglievano il premio subito erano quelli che avevano perso la fiducia nel futuro, un padre svanito, una promessa di ritorno che nessuno manterrà. Non dipendeva dall'etnia.

È chiaro che l'impulsività non è solo una questione di genetica? E a regolare l'impazienza si impara. Con l'esercizio. Se i vostri bambini non resistono all'odore del primo biscotto, niente paura, potete insegnarglielo. E negli adulti? Con i miei colleghi diamo una mano a quelli che non hanno avuto le istruzioni corrette per capire che la gallina domani è meglio dell'uovo oggi. Il mio collega Paolo Ottavi fa così: chiede alla ragazza che è stata lasciata da poco di focalizzare sul momento in cui ha controllato il profilo Facebook dell'ex, cercando tracce della sua presunta relazione con la nuova protagonista. La ragazza evoca l'immagine: una serata in birreria, le sale una gelosia che neanche Otello, e insieme vengono struggimento, tristezza e brama di riaverlo lì subito. Come nota Mischel, bisogna lavorare sulle immagini calde. A quel punto Paolo la invita a dedicare una parte dell'attenzione ai rumori ambientali. Poi a riportare la mente alla «scena del crimine». Poi ancora ai rumori. Le emozioni calano di intensità. Ancora una volta in birreria, risale la gelosia. Ora porta l'attenzione alle sensazioni fisiche e poi ancora ai rumori ambientali. L'esercizio non è risolutivo, ma la ragazza scopre di avere una dote stupenda: potere sulla propria mente, dominio sull'arroganza del desiderio.

Un giorno di giugno al paese i miei mi mandarono da zia Esterina: «Ti deve dare *lu 'ntartieni*». Chiesi cosa fosse, risposero che me lo avrebbe spiegato zia. Andai a casa sua. Sorrise, mi disse di aspettare. Dopo un po' mi rimandò dai miei: «Ce l'hanno loro adesso». Tornai fiducioso: «Zia Esterina mi ha detto che *lu 'ntartieni* oggi è qui». Mia madre e mia nonna deviarono il discorso. A fine giornata non avevo ricevuto né *lu 'ntartieni* né spiegazioni sulla sua forma, contenuto e scopo. Non so come, me ne fu svelata la natura solo tempo dopo. Un maledetto trucco per sviare i bambini che cercano attenzione. Lo presi come un tradimento, ma tenni la reazione per me in silenzio. Capii anni dopo. Era una strategia per insegnare l'attesa e, per quanto truffaldina, aveva funzionato. Quando mi sono dato alla scienza ho capito che la pazienza nel ricercare un concetto indefinito, sopportare il tempo che serve finché non si chiarisca, nasceva da quel gioco senza soluzione. Trattenersi dall'afferrare subito. Colti-

Tutti i diritti riservati

vare la fantasia nel doloroso tempo dell'astinenza. È il motivo per cui tra una nota e l'altra dei brani di Ludovico Einaudi passa tantissimo tempo?

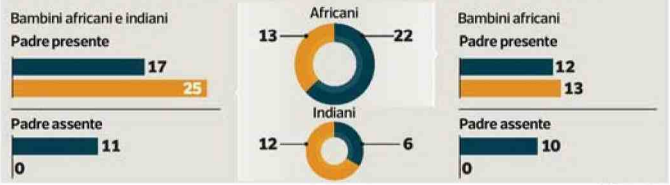
Scrivo a Jorge Luis Borges, gli suggerisco di includere *lu 'ntartieni* nella prossima edizione della sua zoologia fantastica. Per oggi ho dilazionato a sufficienza la gratificazione. Stasera pizza e birra, Walter Mischel approverebbe.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il test

■ Gratificazione immediata ■ Gratificazione ritardata

A 53 bambini di Trinidad, 35 africani e 18 indiani, viene proposto di ottenere un dolcetto subito (gratificazione immediata) o due dolcetti più tardi (gratificazione ritardata). Tra gli indiani prevale la gratificazione ritardata e tra gli africani quella immediata. Ma il vero fattore discriminante è la presenza del padre: dove è assente, come accade più spesso tra gli africani, prevale la gratificazione immediata



L'Ego - Hub

L'immagine
Chiara Fumai (1978-2017), *There is something you should know* (2011). Le sue opere, con quelle di Enrico David e Liliana Moro, saranno esposte nel Padiglione Italia alla Biennale di Venezia. Inaugurazione sabato 11 maggio

Tutti i diritti riservati