

# CORPO E AZIONE

## 1. Non parlare, non dormire, non mangiare

Quasi tutto quanto viviamo e pensiamo viene tradotto in azioni. Per esempio sentiamo la temperatura e decidiamo di indossare un giaccone, se all'improvviso ci ritroviamo sotto un temporale, corriamo alla ricerca di un riparo. Ma oltre a questo procedimento rivolto all'azione ne esiste un altro, e  
5 cioè prendere la decisione di non fare nulla. Non siamo solo in grado di parlare, dormire, mangiare, ecc., ma abbiamo anche la capacità di non parlare, non dormire, non mangiare, semplicemente perché abbiamo deciso così. Questa abilità – chiamata dagli studiosi “autocontrollo” – è molto interessante. Lo studio di questa abilità ha permesso di giungere a conclusioni inaspettate.

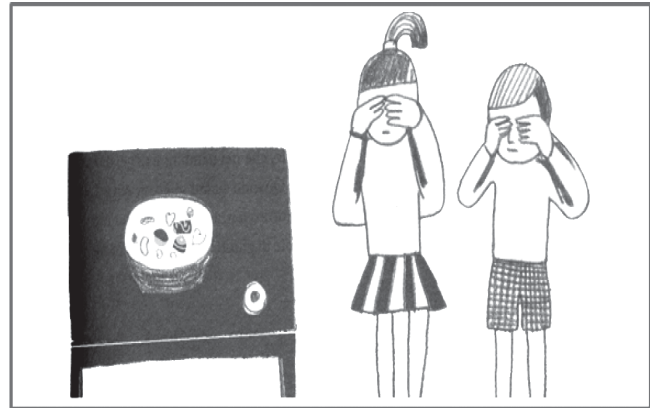
## 2. Un esperimento con bambini, biscotti e marshmallow

10 Tutto cominciò negli anni Sessanta del secolo scorso, quando uno scienziato decise di mettere in una stanza tanti bambini di 4 anni e un piatto di dolcetti.

Obiettivo: studiare la loro capacità di controllare i propri impulsi e di posticipare una piccola gratificazione in cambio di una maggiore, ma non immediata.

Metodo: ogni bambino venne fatto entrare in una stanza con dentro una sedia,  
15 un tavolo, un vassoio di dolci e una campanella. Lo scienziato (che si chiamava Walter Mischel) spiegò ai bambini che lui doveva uscire un momento dalla stanza e disse loro che se fossero riusciti a non toccare i dolcetti mentre era fuori, il loro sforzo sarebbe stato ricompensato al suo ritorno con due pasticcini; se un bambino non fosse riuscito a resistere, avrebbe potuto suonare la  
20 campanella e Walter sarebbe tornato subito per dargli un dolcetto (ma uno soltanto).

Risultato: Walter osservò che tutti i bambini erano tentati dai dolcetti, ma mentre alcuni riuscirono a distrarsi (tappandosi gli occhi, giocherellando con ciocche di capelli) la maggioranza non riuscì ad aspettare più di 3 minuti (Walter sarebbe rimasto



25 gli occhi, giocherellando con  
ciocche di capelli) la maggioranza  
non riuscì ad aspettare più di 3  
minuti (Walter sarebbe rimasto  
fuori dalla stanza circa 15 minuti... un'eternità, con un piatto di dolcetti  
davanti!).

30 Alcuni bambini si mostrarono addirittura così impazienti da non suonare  
nemmeno la campanella e si buttarono subito sul vassoio!

### 3. Ma la cosa più interessante deve ancora venire...

Quel gruppo di bambini venne seguito dagli studiosi per diversi anni, per provare a scoprire se ci fosse qualche relazione tra la loro capacità di attesa e la loro vita futura. Per esempio, chi era riuscito a controllarsi e ad aspettare la  
35 ricompensa, avrebbe avuto maggiori o minori problemi durante la ricreazione?  
Avrebbe gestito meglio o peggio le sue ansie? Avrebbe avuto voti migliori o  
peggiori? I dati mostrarono che in generale chi era riuscito a posticipare la  
gratificazione immediata avrebbe avuto meno problemi a scuola, con gli amici e  
più tardi nella vita lavorativa!

40 Perché? Perché riuscire a mettere in atto strategie per raggiungere obiettivi a  
lungo termine – come mangiare due marshmallow anziché uno, ma anche cose  
più serie come conseguire un diploma, portare avanti un allenamento sportivo

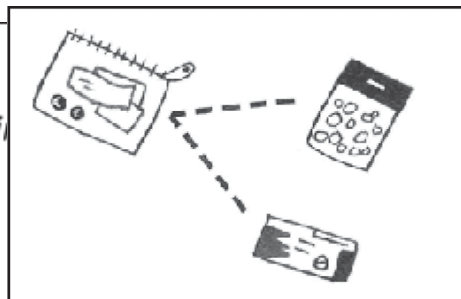
e così via – può avere conseguenze importanti per la nostra vita.

45 Piccola annotazione: tutto ciò riguarda tra l'altro la capacità di anticipare le conseguenze e di prevedere quello che accadrà. Bene, questa è una specialità della corteccia prefrontale, una parte del cervello che nei bambini e negli adolescenti è ancora in via di formazione. Quando siamo giovani, quindi, può risultare più difficile pensare a un futuro lontano e di conseguenza resistere e non buttarsi sul primo vassoio di ghiottonerie che ci piazzano davanti.

*A questo punto:*

*spendo tutti i soldi della paghetta in gelatin  
alla frutta o risparmio per comprare quel  
gioco pazzesco che mi piace tanto?*

*Nessuno ha mai detto che la vita è semplice...*



(Tratto e adattato da: I. M. Martins, M. M. Pedrosa, illustrazioni di M. Matoso, *Qui dentro. Guida alla scoperta della mente*, Milano, Mondadori, 2018)