

Il circuito che ci rende ottimisti di natura

PAOLA MARIANO

Nonostante crisi e catastrofi, siamo ottimisti di natura e questo atteggiamento è innato: se vedessimo il mondo per quello che è, senza un minimo di speranza, resteremmo costantemente schiacciati dalle preoccupazioni.

Il cervello possiede i «circuiti dell'ottimismo» e, se si guastano, il rischio è la depressione: a spiegarlo, nel saggio «Ottimisti di natura: perché vediamo il bicchiere mezzo pieno», è Tali Sharot, neuroscienziata allo University College di Londra. «Abbiamo dimostrato che il cervello, pensando al futuro, formula più pensieri positivi che negativi - spiega a "Tuttoscienze" -. Ciò non significa che escludiamo a priori la possibilità di disgrazie, ma che trascorriamo più tempo a immaginarci come le eviteremo con successo. Questo è il risultato dell'interazione tra alcune strutture

del cervello legate alle emozioni e ai desideri e parte dei lobi frontali che regolano tali impulsi». Non solo. «Abbiamo scoperto - continua - che, quando ci vengono prospettati eventi futuri, il cervello incamera sorprendentemente bene i dati positivi, ma non fa altrettanto con quelli negativi». Un esempio. «Se chiedo a una persona qual è il rischio che divorzi e lui "spara" una percentuale (il 10%) e poi gli dico che, in realtà, il tasso medio reale è 20%, lui non incamererà questo dato negativo e continuerà a credere che il suo rischio di divorziare resta il 10%».

Questi studi sono iniziati mentre la Sharot era impegnata sulla memoria: ogni volta che chiedeva a qualcuno di rievocare un ricordo o immaginarsi un evento, si imbatteva in inguaribili ottimisti. Ciascuno crede che il proprio futuro sia più roseo della media. E, quando immaginiamo eventi futuri positivi, si attivano due aree: l'amigdala (il centro di emozioni) e la corteccia cingolata anteriore rostrale». Senza questa illusione - conclude la neuroscienziata - « saremmo sopraffatti dall'indecisione». L'ottimismo serve a sopravvivere, sebbene sia indubbio che chi eccede paga gravi conseguenze. Tutto si gioca, perciò, sul filo del rasoio.

