



L'istinto è necessario ma non sempre aiuta

Andre Lavazza, popotus, 20 ottobre 2016

Intelligenza pronta, svelto di mente ... Anche nel nostro parlare quotidiano spesso associamo la velocità a una qualità positiva del ragionamento. Chi dà la risposta giusta in meno tempo, chi trova una soluzione il più rapidamente possibile è ritenuto più bravo e dotato. Ma è proprio così? Per quanto riguarda il nostro pensiero quello della velocità è un tema complesso, in cui a volte le apparenze ingannano:

Pensiamo al nostro sistema nervoso come a una ferrovia dove i treni viaggiano lungo dei binari grazie a delle forze motrici: segnali chimici ed elettrici.

Le distanze percorse nel corpo sono piccole, al massimo dalla testa alla punta dei piedi, meno di un paio di metri. E la rapidità con cui si muovono le informazioni varia molto. Da un minimo di circa 5m./sec. a 120m./sec. Ma altre informazioni toccano i 430km/ora ossia meno di un centesimo di secondo. I cosiddetti buoni-riflessi sono espressione di questa velocità: prendere, al volo un oggetto che sta cadendo o schivare un colpo improvviso sono gesti che dipendono dalla capacità che abbiamo di cogliere con i sensi la situazione e di agire in modo istantaneo e quasi automatico.

A volte però è meglio bloccare queste reazioni istintive per non farsi notare e rischiare di fare brutte figure: in una riunione, non è bello sbadigliare. E non solo nei movimenti la velocità può essere una risorsa ma può diventare anche uno svantaggio. Alcuni studiosi ipotizzano che all'interno di una stessa persona vi siano due modi di pensare, spesso in competizione tra loro.

Il primo è detto Sistema 1. È rapido, automatico, basato su meccanismi di cui siamo poco consapevoli e sulle nostre conoscenze più superficiali, è quello che ci fa dire che, un nuovo amico che vediamo per la prima volta è antipatico solo perché poco prima un altro ce lo ha descritto in modo negativo. Uniamo alcuni indizi superficiali con il parere di qualcuno di cui ci fidiamo ed emettiamo un giudizio coerente. Ma forse il nuovo amico non è davvero antipatico. Infatti, se mettiamo in azione il cosiddetto Sistema 2, una maniera di pensare più lenta, meno istintiva, che valuta a fondo prima di emettere giudizi, potremmo scoprire che il nuovo compagno è diverso da come ci era sembrato. La lentezza spesso vale più della velocità.

Perché si sposa la persona sbagliata

Alain De Botton, The New York Times, 28 maggio 2016

Tutti ne hanno paura e fanno di tutto per evitarlo, eppure molti lo fanno lo stesso: **sposano la persona sbagliata.**

In parte è perché abbiamo una spaventosa varietà di problemi che emergono

quando ci avviciniamo di più agli altri. Sembriamo normali solo a chi non ci conosce tanto bene. Se vivessimo in una civiltà più saggia e consapevole della nostra, una domanda da fare al primo appuntamento dovrebbe essere: che pazzie hai?

Magari abbiamo una tendenza ad arrabbiarci se qualcuno ci contraddice, o siamo rilassati solo quando lavoriamo, o complicati nell'intimità, o ci chiudiamo in noi stessi dopo un'umiliazione: *nessuno è perfetto*. Queste complessità raramente emergono prima di sposarsi o durante una convivenza, e quando una relazione fragile sembra rivelarle, spesso decidiamo che sia colpa di quel qualcuno e chiudiamo la relazione. È uno dei privilegi dello stare da soli, la facilità con cui ci convinciamo di essere persone con cui si convive facilmente. Lo stesso vale per gli altri nei nostri confronti: fanno dei tentativi per conoscerci, per impararci, ci convinciamo tutti di esserci applicati a capire con chi potremo avere a che fare, ma mai abbastanza.

Il matrimonio sarà un generoso e speranzoso azzardo compiuto da due che non sanno ancora chi siano o chi l'altro possa essere, che s'incatenano a un futuro che non possono immaginare o che hanno accuratamente evitato di indagare.

C'è stato un tempo, in cui i matrimoni erano dettati da ragioni logiche: per mettere insieme delle proprietà, per associarsi a ricchezze o poteri, per aderenza a dettati religiosi, per voleri delle famiglie. Ma da queste pratiche considerazioni seguivano dolori, solitudini, litigi, infedeltà, violenze. Il **matrimonio razionale** si mostrò, col senno di poi, piuttosto irrazionale. Per questa ragione il suo sostituto, il **matrimonio sentimentale**, è stato in gran parte esentato dal dover esporre motivi razionali. Al contrario, ciò che conta nel matrimonio sentimentale è che le due persone coinvolte siano spinte l'una verso l'altra da un istinto irresistibile e che siano convinte nel profondo del loro cuore che sia la cosa giusta da fare. **Dai retta al tuo cuore**, eccetera. E più la scelta appare avventata e ostacolata da ragioni logiche, più questo diventa persino un argomento a favore della forza del desiderio e quindi della sua giustezza:

*La logica è disprezzata come freddo elemento di **calcolo**, da annientare con la superiorità della passione e dell'istinto. L'accezione negativa di calcolare in questi contesti, premessa di affidabilità e successi, è rivelatrice della contraddizione.*

In realtà quello che ci diciamo è di averlo fatto, un calcolo, anche se dettato da ragioni sentimentali: stiamo cercando di essere felici. Ma non è così facile, l'idea che abbiamo di felicità e di amore sono molto parziali e personali, e nel matrimonio, quello che cerchiamo di ricostruire sono situazioni familiari che associamo alla felicità. La nostra idea di amore è confusa con dinamiche molto problematiche, come può essere il desiderio di aiutare o proteggere un adulto fragile o in difficoltà, la paura di perdere l'affetto di un genitore o la paura della sua collera, il timore di non saper esprimere i propri sentimenti. Cresciamo con un'esperienza tormentata dell'amore, inevitabilmente. E quindi è facile che da adulti:

finiamo per rifiutare certi candidati al matrimonio non perché siano sbagliati, ma perché sono troppo giusti, troppo equilibrati, maturi, affidabili, dato che questa giustezza suona estranea ai nostri cuori e alla nostra idea di amore.

Sposiamo le persone sbagliate perché ci sentiamo soli, e non si è lucidissimi col peso

della solitudine e del timore che prosegua a lungo.

Per fare una scelta sensata e oculata dovremmo essere completamente a nostro agio con l'idea di stare soli anche per anni, fino a che non l'avremo fatta.

Ci sposiamo per rendere permanente un'emozione positiva, quella di quel giorno a Venezia, di quel momento al tramonto, di quella conversazione intima. Tutte cose che ci raccontiamo che si ripeteranno, ma che col matrimonio non c'entrano niente.

Il matrimonio sarà soprattutto un'amministrazione del quotidiano, i bambini da portare a scuola, l'appartamento in un condominio, l'organizzazione dei giorni.

L'unica cosa che si conserva è il partner, scelto in tutt'altre condizioni mentali e con logiche illogiche.

La buona notizia è che se abbiamo sposato la persona sbagliata, non importa.

Non dobbiamo abbandonare lui, o lei, ma soltanto l'idea romantica su cui il matrimonio è stato basato negli ultimi 250 anni: ovvero che esista una **persona perfetta** che può soddisfare tutti i nostri bisogni e accontentare ogni nostro desiderio.

La messa in discussione dell'idea dell'amore romantico e del sostanziale lavaggio del cervello cui ci hanno sottoposto la cultura degli ultimi secoli. Il romanticismo non ci ha aiutato e ci ha convinti che molto di quello che capita in un rapporto sia sbagliato ed eccezionale, rendendoci soli e convinti che la nostra unione e le sue imperfezioni non siano **normali**, che dovrebbe essere diverso, che esistano **coppie normali** fatte come quelle di certi romanzi, perpetuatori di quell'idea romantica.

Dobbiamo barattare la visione romantica con una tragica o comica consapevolezza che qualunque essere umano ci sfinirà, irriterà, farà arrabbiare, e ci deluderà, e che noi faremo lo stesso. Ma non c'è niente di anomalo, né ragioni per divorziare: scegliere a chi dedicare se stessi è una questione di individuare per quale tipo di sofferenza siamo disposti a sacrificarci.

Questa filosofia offre una soluzione a gran parte delle fatiche del matrimonio, allevia lo stress imposto dalla cultura romantica, e spiega come il fallimento del nostro partner per salvarci da dolore e tristezza non sia un argomento contro di lui né un sintomo che il rapporto meriti di fallire o debba essere modificato.

*La persona più adatta per noi non è una persona che condivida ogni nostro gusto che non esiste, ma quella che sa gestire in modo intelligente le differenze di gusto. È la capacità di tollerare le differenze con generosità, piuttosto che un'idea astratta di perfetta sintonia, a indicare che una persona è **non del tutto sbagliata**. Essere compatibili è una conseguenza dell'amore, non la sua precondizione.*

Cos'è l'istinto, a cosa serve. Riza.it

L'istinto è come le fondamenta della casa, le radici della pianta, la sorgente del fiume: la base su cui poggia l'esistenza degli uomini. L'istinto è la voce della Natura in noi, dotata di un potere immenso. Negli animali l'istinto fa compiere imprese incredibili: le api "sentono" i fiori a chilometri di distanza. Invece accade spesso che gli uomini ne siano spaventati e lo temano, cercando di controllarlo. Accade perché l'istinto nasce prima che si formi la nostra idea del bene e del male. Ma è proprio que-

sto che lo rende indispensabile per realizzare la nostra natura.

Le cose che possono aprire o chiudere ai nostri istinti: sono le nostre convinzioni, la concezione che abbiamo della vita, i ruoli che interpretiamo, ma anche l'educazione, le credenze religiose, il sentire comune, la morale. Se tutte queste cose non interferiscono, l'istinto può fluire liberamente e il nostro comportamento sarà in armonia. In caso contrario si può innescare un conflitto interiore che rischia di bloccarci, di renderci finti e infelici. Spesso quando nella vita sbagliamo, è proprio perché non seguiamo l'istinto, ma regole e convenzioni, o ci facciamo condizionare da paure e sensi di colpa. Scegliamo di testa e poi stiamo male. Viceversa la decisione d'istinto, una volta che abbiamo imparato ad ascoltarlo, è sempre rispettosa di ciò che siamo e fa ciò che va fatto; come il seme che non si chiede se è giusto o meno germinare, o il leone ruggire, o la pecora belare. Chi lo soffoca vive male. Se riteniamo, che l'istinto non debba disturbare la nostra vita e vada domato quando non represso, innesceremo un conflitto interiore cronico che finirà per farci prendere decisioni che non ci appartengono e ci spingono a vivere una vita fasulla. Quando lasciamo che gli istinti fluiscano liberamente e si traducano subito in emozioni, sentimenti, pensieri, idee, creatività, allora dalle zone profonde del cervello arriva l'ispirazione per prendere ogni volta la strada giusta e vivere in uno stato armonico di benessere.

Gerd Gigerenzer: non ragionare troppo. Segui l'intuito

Monica Onore, wisociety.it, 9 gennaio 2011

Si sceglie meglio quando ci si affida all'intuizione che è un'intelligenza inconscia, slegata dal ragionamento, che ci permette di agire e decidere bene con grande rapidità e precisione. A volte servono ore e giorni per prendere la decisione giusta. Altre volte, invece, è una questione di secondi: si sceglie senza premeditazione, senza far calcoli, in pratica senza pensarci troppo. In questo caso spesso si dice di avere avuto una buona intuizione, che non è un sesto senso, bensì un'intelligenza inconscia come gran parte della nostra attività mentale che si basa su processi estranei al ragionamento, dovuti a una razionalità che sfrutta capacità acquisite dal cervello, permettendoci di agire rapidamente e con stupefacente precisione. La qualità dell'intuizione sta nell'intelligenza dell'inconscio. È dai tempi dell'Illuminismo che l'intuizione è considerata inferiore alla ragione. In realtà il cervello possiede capacità che si sono sviluppate nel corso dei millenni e la mente si è adattata ad economizzare i suoi sforzi affidandosi all'inconscio. Il trucco non è accumulare informazioni, ma tralasciare ciò che non è necessario. La prima decisione è sempre la migliore perché è meglio decidere cosa fare senza pensarci troppo, senza aggiungere troppe informazioni, altrimenti la qualità della scelta scende di livello, diminuisce. Se vogliamo acquistare un paio di pantaloni e siamo indecisi tra due o più modelli significa che nessuno è davvero adatto a noi. Perché se realmente trovi la cosa giusta, non perdi tempo a rifletterci e la compri subito. Mentre le persone che tendono sempre al meglio attraverso una ricerca costante, risultano essere più inclini al perfezionismo, alla depressione e con maggiori rimpianti e sensi di colpa.