

ANIMALI NARRANTI  
di Giovanni Del Ponte  
[www.giovannidelponte.com](http://www.giovannidelponte.com)

PUNTATA 2  
Narrazione e neuroscienze  
*Il parte*

Ed eccoci alla seconda puntata di *Animali narranti*, dove concluderemo il nostro rapido excursus su narrazione e neuroscienze.

Nella puntata precedente, abbiamo visto come il nostro cervello se ne stia rinchiuso nel buio della scatola cranica dove, grazie ai sensi, lo raggiungono impulsi che gli consentono di farsi un'idea della realtà circostante.

I sensi sono però in grado di coglierne solo *una piccola parte*. Di conseguenza, la mente, per agevolarsi e non smarrirsi, crea *modelli interpretativi* – sostanzialmente delle idee preconcrete – a cui aggrapparsi con forza.

Le più recenti scoperte delle neuroscienze ci hanno rivelato che ricorriamo allo stesso espediente anche leggendo o ascoltando un racconto. Pertanto, quando ci sentiamo totalmente immersi in una buona storia, ricreiamo nella fantasia modelli di persone, di luoghi, di sensazioni molto simili a quelli delle esperienze dirette. In pratica, le storie ci fanno vivere un evento *quasi come se ci trovassimo effettivamente lì*.

Ma i progressi della scienza stanno davvero sollevando il velo su alcuni dei più grandi misteri umani: l'arte e la coscienza?

Per l'umanità sarebbe un passo enorme sul cammino della consapevolezza, perché in gioco c'è la risposta all'*Interrogativo Cruciale* di ogni dramma e di ogni protagonista: **chi sono io?**

E le storie possono davvero insegnarci la ricetta per **vivere, per sempre, felici e contenti?**

Ecco le questioni che cercheremo di indagare in questa puntata di *Animali narranti*.

Se qualcuna delle ipotesi vi risuonerà, vi invito, come al solito, ad approfondirle sui testi e ai link consigliati in fondo al documento.

La volta scorsa abbiamo scoperto **da dove inizia una storia**: da un **cambiamento inatteso** o **da un vuoto d'informazione** o, più probabilmente, da entrambi.

Eppure le buone storie non riguardano tanto gli eventi, quanto coloro che dovranno affrontarli. **Le buone storie sono indagini sulla condizione umana**: viaggi entusiasmanti nei

territori di personalità sconosciute. E i personaggi *non dovranno mai essere perfetti*. Che gli eroi dovessero essere infallibili, senza macchia e senza paura, era forse ciò che credevamo da piccoli ma, crescendo, abbiamo appreso che a suscitare la nostra curiosità e a offrire loro una battaglia drammatica da affrontare, non sono i traguardi raggiunti, ma i **punti deboli**. Perché, in fondo, li riconosciamo in noi stessi.

All'inizio di una storia, spesso incontreremo un protagonista con un'imperfezione molto ben definita. Gli errori che commetterà nel suo relazionarsi con il mondo ci aiuteranno a entrare in empatia con lui o con lei. Via via che la storia fornirà indizi e suggerimenti sull'origine dei suoi errori, saremo emotivamente coinvolti nelle sue difficoltà. Quando gli eventi drammatici della trama lo spingeranno verso il cambiamento, faremo il tifo per lui.

Infatti, siamo ben consapevoli che cambiare è difficile. **Le imperfezioni umane** sono *profondamente connaturate ai nostri modelli* e, doverli infrangere, potrebbe farci sentire perduti.

Inoltre, correggere le nostre imperfezioni presuppone, anzitutto, **l'esserne consapevoli**.

Il sé, con tutte le sue peculiarità e i suoi difetti, impiega parecchio a farsi strada nell'universo. Tutto ha inizio nel momento in cui riconosciamo la nostra immagine allo specchio. Gli adulti ci raccontano storie sul passato e sul presente, su come dovremmo gestire il tutto. Col tempo, ci rendiamo conto di essere orientati a determinati obiettivi: puntiamo a qualcosa e cerchiamo di ottenerlo. Capiamo che anche gli altri individui che ci circondano hanno i propri obiettivi. Realizziamo che il mondo mira a incasellarci in certe categorie – maschio, femmina, status sociale – e che ci si aspetta qualcosa da noi. Arrivando all'adolescenza, osserva lo psicologo **Dan McAdams**, tentiamo di guardare alla nostra esistenza come a una «Grandiosa Narrazione, in cui ricostruiamo il passato e immaginiamo il futuro, al fine di garantirci una parvenza di *scopo, coerenza e significato*».

Se la società in cui viviamo non riesce a trasmetterci scopo, coerenza e significato, potremmo rischiare di smarrire il legame con il resto della comunità e di sprofondare nella depressione... o ci sentiamo traditi e veniamo presi da un senso di ribellione, nel tentativo disperato di trovare la nostra strada fuori dal pensiero in cui siamo cresciuti: "Sono fuori di testa ma diverso da loro e tu sei fuori di testa ma diversa da loro", recita il testo della canzone *Zitti e buoni* dei **Måneskin**, in cui si sono riconosciuti tanti giovani.

Se invece avremo la fortuna di crescere in un contesto sano, che ci offra il supporto di cui abbiamo bisogno, dopo aver affrontato la fase adolescenziale di costruzione narrativa, il cervello avrà all'incirca elaborato ciò che siamo, cosa ci stia a cuore e come fare per ottenerlo. Tuttavia, la conquista di un relativo equilibrio porta la mente a perdere quella estrema plasticità dei primi anni e la rende meno duttile: i nostri difetti e le nostre peculiarità sono ormai parte di noi. La mente si è formata.

Dal ruolo di costruttori passeremo a quello di **difensori di modelli**. Ora che il sé imperfetto ha plasmato il suo modello imperfetto del mondo, il cervello si trasformerà nel suo paladino. Di primo acchito, invece di tenere conto anche del punto di vista altrui, il cervello farà di tutto per smentire ogni altra tesi.

Per dirlo con le parole del neurobiologo **Bruce Wexler**: «Nel momento in cui le strutture interne del cervello si assestano, non saranno più loro a venire plasmate dall'ambiente: da quel momento in poi, l'individuo agirà per preservare le proprie strutture endogene, a dispetto di ogni dato ambientale potenzialmente in grado di smentirle, e **vivrà come difficoltosa e dolorosa qualsivoglia modifica strutturale.**»

Di fatto, ricorreremo a quella che viene talvolta definita **“regola del senso”**. Non solo tenderemo a tralasciare e a ignorare le prove che smentiscono i nostri modelli; troveremo i sistemi più artificiosi per rifiutare l'autorità degli esperti che adducono prove contrarie alla nostra tesi. Chiunque esprima opinioni diverse si trasformerà in un avversario pericoloso, una forza che sta materialmente tentando di nuocerci.

Tramite scansioni cerebrali, la neuroscienziata **Sarah Gimbel** ha osservato che quando i soggetti esaminati vengono posti di fronte alle prove che le loro convinzioni sono erranee, si osserva una risposta molto simile a quella che, per esempio, potremmo ottenere se, passeggiando nel bosco, ci imbattessimo in un orso.

Per darci una parvenza di controllo sul mondo esterno, il cervello ci induce a credere a cose che non sono vere.

Tra le convinzioni più potenti, ci sono quelle che servono a rafforzare il nostro **senso di superiorità morale**. La mente vuole farci sentire i valorosi protagonisti della nostra vita e a tale scopo è pronta a imbastire le bugie più seducenti.

Per proteggere l'immagine che abbiamo di noi stessi, sa anche come riscrivere il nostro passato, ovvero ciò che *“scegliamo” di ricordare*.

«Spesso creiamo ricordi di eventi che in realtà non sono mai accaduti» spiega **Giuliana Mazzoni**, docente di psicologia e neuroscienze. «Quanto viene selezionato come ricordo personale deve adeguarsi all'idea che in quel momento abbiamo di noi stessi. I ricordi sono assai malleabili, perciò si prestano a modifiche e distorsioni. E gli aggiustamenti più rilevanti sono quelli finalizzati a giustificare la nostra vita.»

Passiamo anni a raccontare la nostra storia, a tesserla in una trama esistenziale popolata di eroi e di cattivi, la cronaca di come siamo diventati le persone che siamo, ovvero delle brave persone.

E siccome siamo delle brave persone, se, per esempio, i nostri modelli di mondo includono convinzioni razziste o sessiste, a rigor di logica dovranno esserci valide ragioni che giustificino queste opinioni negative. Così il cervello va in missione per trovarle. E chi meglio della nostra mente può ingannarci? Chi meglio di lei *saprà esattamente che cosa dire* per farci credere che i nostri istinti abbiano una giustificazione morale?

All'inizio della puntata precedente dicevamo che ogni giorno siamo bombardati da *fake news* e ci sconcerta scoprire che persone in cui riponiamo la nostra stima si siano lasciate convincere di cose che ci appaiono assurde. Se siamo sinceri, probabilmente ricorderemo di avere abboccato anche noi a certe notizie o teorie rivelatesi poi infondate!

La spiegazione potrebbe dipendere appunto da questo sentirci come gli **eroi morali** al centro della trama della nostra esistenza; in qualunque "dato" si imbatte, il cervello cercherà di adattarlo a tale trama. Se i "dati" sapranno blandire il senso eroico della nostra individualità, saremo più pronti ad accettarli.

Pertanto, è essenziale che impariamo a riconoscere il **dubbio** come uno degli strumenti necessari per la nostra crescita.

Anche questa presa di coscienza si riflette sulle storie. Così, i protagonisti s'imbattono all'inizio in personaggi o eventi che provocheranno le prime falle nella loro capacità di controllare il mondo. Tenteranno in tutti i modi di ignorarli, finché non accadrà qualcosa...

Le buone storie hanno una sorta di *punto d'innescò*, che potremmo anche definire come *Prima Fondamentale Illuminazione*. Quel meraviglioso istante in cui abbiamo un sussulto, ritrovandoci improvvisamente più coinvolti: le emozioni si scaldano, curiosità e tensione iniziano a crepitare. Questo evento provocherà nel protagonista scosse telluriche che finiranno per lesionare il nucleo stesso della sua imperfetta teoria del controllo e lo vedremo reagire in modo inappropriato o fare qualcos'altro che viola le nostre aspettative. Ecco il segnale inconscio che ci fa capire che tra personaggio e trama è scattata la *magica scintilla*.

### La storia ha ufficialmente inizio.

Il dramma lo porrà di fronte a un bivio: sarà disposto a correggere l'errore, sarà disposto a *cambiare...* oppure no?

Questo dilemma ci riguarda molto da vicino, perché, se la *teoria della mente* è corretta – ossia: se tutti noi siamo gli artefici dei modelli della realtà con cui ci rapportiamo –, allora non siamo poi così diversi dai personaggi delle storie che ci appassionano. Dopotutto, ciò che stiamo scoprendo è appunto di essere *tutti personaggi d'invenzione*.

Chiunque sia psicologicamente sano si considererà l'eroe della propria esistenza. La superiorità morale è considerata una forma di illusione positiva estremamente forte e dominante.

Questo principio sarà da tenere presente qualora dovessimo trovarci a creare gli antagonisti nelle nostre storie, i cosiddetti *cattivi*.

Ogni cattivo che si rispetti dovrà disporre di argomenti così convincenti da fargli credere di essere nel giusto.

Charles Foster Kane, il protagonista negativo del film *Quarto potere*, si considerava l'uomo del popolo: nonostante avesse ereditato una fortuna, aveva deciso di rifiutare la vita del ricco mercenario diventando editore di un grande quotidiano, schierandosi dalla parte degli oppressi, anche a costo di andare contro i suoi stessi interessi.

Per essere in grado di attribuire ai cattivi ragioni valide... ragioni che, come quelle di Kane, potrebbero addirittura essere ritenute nobili, almeno una parte di noi dovrà considerarle tali.

Allora sì che lo scontro fra eroi e avversari risulterà avvincente, innanzitutto per noi stessi, perché ci offrirà ulteriori indizi per rispondere all'*Interrogativo Cruciale*: **chi sono io?**

Se chiedessimo al signor Kane che persona pensi di essere, si descriverebbe senz'altro come un animo nobile e altruista. Ma questo solo perché ha dato retta alla sua narrazione interiore. Tutti noi udiamo quella voce, la nostra voce narrante. Ma non è affidabile. Il Narratore sta solo osservando ciò che sta accadendo nel modello, nell'allucinazione controllata che ha luogo nel nostro cranio. Si dedica a cucire insieme i vari eventi per offrirci un'idea coerente con quella che abbiamo di noi. E, in effetti, non è che stia proprio mentendo: sta **confabulando**. Come spiega la filosofa della psicologia **Lisa Bortolotti**, la confabulazione consiste nel «raccontare una storia assolutamente inventata, ma ritenerla vera». E noi non facciamo che confabulare.

Esperimenti sono stati condotti anche su questo, prendendo in esame i cosiddetti pazienti *split-brain*: soggetti epilettici a cui sono stati recisi i collegamenti tra gli emisferi cerebrali a scopo terapeutico, ma che, per il resto, conducono esistenze normali.

I ricercatori mostrarono un foglietto con su scritto "Cammina" a uno di questi pazienti, affinché riuscisse a vederlo solo con l'occhio sinistro.

In virtù della configurazione delle connessioni cerebrali, l'informazione fu inviata dall'occhio all'emisfero destro. E, dato che il collegamento fra i due emisferi era stato interrotto, l'informazione rimase lì, nascosta al Narratore, che abita l'emisfero sinistro.

Dunque, cosa successe? Che il paziente si alzò in piedi e iniziò a camminare. Quando i ricercatori gli chiesero il perché, lui rispose: «Sto andando a prendermi una coca». Il suo cervello aveva osservato ciò che stava accadendo nella sua realtà neurale e aveva inventato una storia basata su causa-effetto per spiegarla.

«Ciò che fa l'emisfero "interprete"», scrive il professor **Michael Gazzaniga**, «è cercare una spiegazione o una relazione causale degli eventi.» È, in altre parole, uno *storyteller*, un narratore.

È a causa di queste scoperte che ormai nessuno psicologo chiede più ai pazienti di spiegare le cause dei loro pensieri e comportamenti, a meno che non sia interessato allo storytelling.

Il neuroscienziato Leonard Mlodinow ha dichiarato che anni di psicoterapia gli hanno permesso di costruire una storia utile sui suoi sentimenti, le sue motivazioni e i suoi comportamenti: «Ma è vera? Probabilmente no. La *verità vera* è custodita nelle strutture del mio talamo, ipotalamo e amigdala e, per quanto io possa dedicarmi all'introspezione, non potrò mai averne consciamente accesso.»

Inoltre, in noi convivono più individui, ognuno con obiettivi e valori diversi. Sotto il livello della coscienza, scrive il neuroscienziato **David Eagleman**, siamo una riottosa democrazia di *mini sé*, di moltitudini impegnate in una cronica lotta e il nostro comportamento è il risultato finale di molte battaglie.

La nostra moltitudine si rivela quando veniamo presi dall'emotività. In preda alla rabbia, è come se ci trasformassimo in altre persone, con valori e obiettivi diversi. Da adulti siamo ormai avvezzi a questi mutamenti, ma ai bambini, questa sensazione di tramutarsi involontariamente può creare un grande turbamento.

Nel suo pionieristico *Il mondo incantato* lo psicanalista Bruno Bettelheim sostiene che una delle funzioni delle fiabe sia proprio quella di trovare un senso in queste inquietanti metamorfosi. Un bimbo non può accettare a livello conscio che la sua collera lo spinga a «voler distruggere coloro dai quali dipende per la propria esistenza.»

Le fiabe prendono quei sé spaventosi e li trasformano in personaggi. Una volta definiti ed esteriorizzati, saranno più gestibili. I desideri miracolosamente realizzati s'incarneranno in una fata buona, quelli distruttivi nella strega cattiva; le paure in un lupo vorace, le richieste della sua coscienza in uno stregone... Allora il bambino potrà finalmente cominciare a operare una cernita fra le sue contraddittorie tendenze.

Ma per ricevere un aiuto a fare chiarezza in noi, il mondo intero può parlarci anche attraverso le **metafore**.

Sono migliaia le persone che compiono decine di chilometri per andare a fotografare il cipresso di Monterey in California o il salice del lago Wanaka in Nuova Zelanda; l'albero del Ténére, nel mezzo del deserto nigeriano o l'Albero di Tule in Messico. Solitari, coraggiosi, tenaci e magnifici... Chi si ferma a scattare una foto, in realtà non mira a immortalare l'albero, ma sé stesso. Scattando quella foto, operiamo sul mondo più di superficie, immortalando l'albero; ma anche sul livello subconscio, un oceano tumultuoso di emozioni, passioni e frammenti di ricordi da cui si generano i nostri modelli della realtà.

Anche le storie che raccontiamo operano «su due orizzonti distinti» scrive lo psicologo **Jerome Bruner**. «Uno è quello dell'azione nel mondo, l'altro è quello mentale in cui si stagliano i pensieri, i sentimenti e i segreti dei protagonisti.»

Quando devono affrontare il fatto che stanno per perdere il controllo sul mondo, i personaggi sono gradatamente costretti a riformulare le loro convinzioni più profonde.

La loro *Sacra Teoria del Controllo* viene messa in forse. Sotto il livello della coscienza sono costretti a porsi senza sosta gli interrogativi più cruciali: chi sono io? E chi dovrò diventare per sistemare le cose?

Sorprendentemente, un aiuto può arrivare proprio dal mondo esterno.

Gli psicologi sostengono che il linguaggio umano si sia evoluto, prima di tutto, al fine di raccontarci a vicenda storie sui nostri simili.

Le tribù umane erano grandi, potevano contare fino a 150 membri, che occupavano un territorio vasto e vivevano quotidianamente in gruppi costituiti da circa cinque-dieci famiglie. Affinché il sistema funzionasse, che gli individui cooperassero e lavorassero insieme, antepoendo i bisogni degli altri ai propri. Ma come ci riuscivano? Come facevano a tenere così straordinariamente a bada i rispettivi comportamenti egoisti, senza il controllo di forze di polizia, di un sistema giudiziario e nemmeno di una legge scritta?

Ci riuscivano grazie alla più antica e coinvolgente forma di storytelling: il **pettegolez**. Le persone si monitoravano l'un l'altra. Quando queste storie ripetute di bocca in bocca riguardavano qualcuno che rispettava le regole del gruppo antepoendo gli interessi di quest'ultimo ai propri, gli ascoltatori provavano un'ondata di emozioni positive, l'urgenza di celebrare simili individui. Ma quando venivano a sapere che qualcuno aveva egoisticamente infranto tali regole, provavano l'emozione dell'*oltraggio morale* e si sentivano spinti a intervenire infliggendo una punizione, nei casi più gravi, l'ostracismo, che equivaleva a una condanna a morte.

Era così che le storie mantenevano coesa la tribù, come un'unità funzionale e cooperativa.

Siamo programmati per trovare eroico il comportamento altruista e gravemente condannabile quello egoista.

Un'analisi etnografica dei principi morali di 60 gruppi in tutto il mondo ha scoperto queste regole universalmente condivise: restituisci i favori, sii coraggioso, aiuta il gruppo, rispetta l'autorità, ama la tua famiglia, non rubare, sii onesto e giusto; insomma, tutte varianti del "non anteporre i tuoi interessi a quelli della tribù".

Tornando alle ragioni che muovono i protagonisti delle storie, lo studioso **Joseph Campbell** ritiene che tutti i miti dell'umanità si basino su un unico Mito Originario, da lui definito // *Viaggio dell'eroe*, che vedeva appunto l'eroe compiere un tragitto "iniziatico" che lo avrebbe portato a conquistare una nuova consapevolezza. Campbell descrive come Prova Ultima dell'eroe *il votarsi a un fine nobile, a un fine più alto*, ritornando a casa per condividere con il proprio popolo *l'elisir*, il tesoro conquistato.

A sua volta, il teorico della narrazione **Christopher Booker** osserva che «il “**potere oscuro**” nelle storie rappresenta il **Potere dell'Ego** ed è un avversario formidabile, interessato soltanto al perseguimento dei propri scopi, a spese di chiunque altro.»

Studi condotti sulle odierne tribù di cacciatori-raccoglitori hanno scoperto che i loro racconti, proprio come quelli sui nostri grandi quotidiani, riguardano soprattutto le **trasgressioni morali** commesse da persone di status elevato.

In realtà, l'interesse per lo status risale addirittura al nostro passato animale. Perfino i grilli tengono il conto delle proprie vittorie e sconfitte contro i rivali. I corvi non solo ascoltano i pettegolezzi che girano negli stormi vicini, ma vi prestano ancora più attenzione se riguardano un ribaltamento nello status di un altro corvo.

Se molti animali sono altrettanto ossessionati dallo status, lo specifico interesse di noi umani è dovuto anche al fatto che le nostre gerarchie non sono statiche, ma fluide. Una caratteristica che ci accomuna agli scimpanzé, i cui esemplari alfa rimangono mediamente in carica fra i 4 e i 5 anni. Come per gli esseri umani, anche per gli scimpanzé i benefit sono cibo migliore, migliori opportunità di accoppiamento e luoghi più sicuri in cui dormire. Di conseguenza, lo status occupato nella scala sociale tenderà a trasformarsi in un'ossessione pressoché costante.

Questo continuo mutamento di status è fra le materie prime del dramma umano: determina le più ondivaghe dinamiche di lealtà e tradimento, ambizione e disperazione, amori conquistati e perduti, complotti e intrighi, assassinio e guerra.

Il già citato **Christopher Booker** parla di una forma narrativa archetipica in cui personaggi di rango sociale inferiore cooperano per rovesciare i poteri corrotti che li dominano. Nel lieto fine di una storia archetipica, scrive Booker, «un eroe e un'eroina dovranno incarnare alla perfezione quattro valori: **forza, ordine, empatia e comprensione**», gli stessi che si rivelano necessari anche agli scimpanzé alfa, la cui posizione dominante dipenderà da quanto sapranno bilanciare il più brutale predominio con l'intento (o, almeno, la sua parvenza) di proteggere chi occupa i gradini più bassi della scala sociale.

Se alla fine della storia i protagonisti avranno assimilato questi quattro valori eroici, saranno ricompensati con l'inestimabile dono dello **status tribale**.

Nel mondo delle storie, all'inizio dell'avventura i protagonisti occupano un basso gradino della scala gerarchica: figure fragili e tremebonde all'ombra del possente Golia. A prescindere dal nostro effettivo livello di privilegio, tendiamo tutti a sentirci così, ma nutriamo la speranza di avere le capacità e il carattere di chi potrebbe aspirare a molto di più. Forse per questo ci identifichiamo così facilmente con gli eroi sfavoriti, e ci esaltiamo quando finalmente ottengono la giusta ricompensa... Perché sono *noi*!

Qual è invece la punizione più grande che possa essere inflitta a chi tradisce la comunità?

I ricercatori hanno scoperto che “benessere soggettivo, autostima e salute mentale e fisica sembrano dipendere dal livello di status che ci viene accordato dagli altri.”

Allora la pena massima del traditore sarà la pubblica **umiliazione**. Come scrive **William Flesch**: «Potremo anche detestare il cattivo, ma il nostro odio non ci basterà: noi vogliamo smascherarlo agli occhi del suo mondo».

Certo, essere posti sotto continua osservazione da parte della comunità è un peso enorme da sopportare, specialmente se si è nell'età della formazione e ci si trova in società competitive come gli Stati Uniti d'America.

Esemplare, in questo senso, è il successo di film animati come *Il Grinch, Cattivissimo me* e il recente classico Disney, *Frozen*, dove la giovane coprotagonista, che potrebbe diventare regina, si auto esilia per il timore di non essere all'altezza di chi ama. Alla sua uscita, *Frozen* si impose come il film d'animazione con maggiore incasso nella storia del cinema, per poi essere surclassato solo dal suo sequel, *Frozen II - Il segreto di Arendelle*.

Probabilmente è per questo che ottengono grande successo le storie che hanno come protagonisti gli **antieroi**: sentirsi liberi di essere cattivi può rivelarsi un vero sollievo. Mi vengono in mente serie televisive come *Breaking Bad*. Ma lo stesso 007 classico, per molti versi potrebbe essere considerato un antieroe, visto che è un sicario senza scrupoli, misogino e con un debole per la giustizia sommaria.

Credo però che la figura dell'antieroe nasconda un significato ben più profondo...

Per riuscire a coglierle, potrebbero esserci d'aiuto il preside Silente, in *Harry Potter*, o Frodo, ne *Il Signore degli Anelli*: nel primo caso, non è la figura esemplare del saggio preside a riuscire a fermare il Male, ma è Harry, un personaggio tormentato da un costante conflitto fra la sua parte buona e quella malvagia; allo stesso modo, il puro ed etereo Frodo non riuscirebbe ad arrivare a gettare l'Anello nella lava del Monte Fato, se non ci fosse il fidato Sam a sorreggerlo nell'ultimo tratto del Viaggio.

Il messaggio nascosto del mondo delle storie parrebbe essere che solo chi non è immacolato o “inviolato” può riuscire – o essere disposto – a spingersi fino in fondo; perché solo a chi è passato attraverso il tormento è concessa la profondità.

**Nietzsche** ci aveva messo in guardia: “Se scruterai nell'abisso, l'abisso scruterà in te”. Quasi ad ammonirci: se ti affacci sugli abissi dell'esistenza, rischi d'imbatterti nel tuo riflesso; se metti a nudo la psiche di qualcuno, finirai per spogliare te stesso... Potremmo evitare di farlo, potremmo non spingerci mai fino a quell'abisso, ma l'alternativa potrebbe significare condurre una vita di superficie, nell'inconsapevolezza e, secondo Socrate, la condizione di maggiore ottusità – quindi la più avvilente – in cui potrebbe trovarsi un essere umano consiste appunto nel *non sapere di non sapere*.

Forse, il successo degli anteroi dipende dal fatto che si tratta d'individui ai quali riconosciamo un maggior grado di esperienza, raggiunto attraverso prove molto dure o un grave *Danno Originario*.

Noi stessi siamo segnati da qualche Danno originario. E purtroppo è vera la credenza in base alla quale, per la maggior parte di noi, sia stato prodotto da mancanze di riconoscimento subite nell'infanzia o nell'adolescenza. Questi traumi, piccoli o grandi, avranno un impatto sulle nostre connessioni cerebrali e, di conseguenza, *su ciò che vedremo, su ciò che penseremo e su come ci comporteremo da adulti*.

Sono le nostre circostanze attenuanti.

Purtroppo è vera la credenza in base alla quale per la maggior parte di noi il Danno Originario sia stato prodotto da delle mancanze di riconoscimento subite nell'infanzia o nell'adolescenza, quando la nostra posizione nella gerarchia sociale non influirà soltanto su come saremo da adulti a un livello superficiale, ma avrà un impatto sulle nostre connessioni cerebrali e, di conseguenza, *su ciò che vedremo, su ciò che penseremo e su come ci comporteremo*.

L'esperimento noto come *l'Illusione di Heider e Simmel* del 1944, fruibile su YouTube all'indirizzo riportato fra i link della puntata, è un importante fenomeno studiato dalla psicologia della percezione. Fritz Heider e Marianne Simmel mostrarono a un campione di spettatori un cartone animato che rappresentava due triangoli e un cerchio in movimento dentro e attorno ad un rettangolo aperto. Quando chiesero al pubblico cosa ritenessero di avere visto, solo una persona diede una risposta del tipo: «Sono forme geometriche che si muovono casualmente sulla schermo».

Tutti gli altri vi riconobbero una storia, anzi, tante storie, molto diverse fra loro. Alla radice di una simile interpretazione vi sarebbe la nostra tendenza innata, confermata in altre ricerche, ad attribuire intenzioni anche agli oggetti inanimati, attribuendo il movimento ad una forza vitale (come nelle credenze religiose animistiche) o comunque ad una causa scatenante.

I soggetti che hanno alle spalle storie di successo sociale tenderanno a riconoscere intenzioni gioiose e scherzose; altri che avranno subito o assistito ad atti di bullismo tenderanno a costruire un racconto basato su causa-effetto in cui le forme si comportano in modo violento l'una con l'altra.

Ed è così che affrontiamo l'esistenza quotidiana. Ognuno di noi vive in un mondo tutto suo e se ci risulterà amichevole oppure ostile dipenderà, in larga misura, dal nostro vissuto nell'infanzia.

Siccome il Danno Originario si verifica quando i nostri modelli sono ancora in fieri, i punti deboli che creerà finiranno per essere incorporati in ciò che siamo. Verranno interiorizzati. A

quel punto, la Narrativa Eroicizzante, finalizzata all'autogiustificazione, si attiverà per convincerci che noi non siamo assolutamente tendenziosi o fuorviati, anzi: siamo nel giusto.

Ogni tanto, però, la realtà vera ci dà una spallata. Qualcosa nel nostro ambiente cambierà in un modo che i nostri modelli imperfetti non avevano previsto, perciò non sapranno gestirlo. Allora ci sentiremo combattuti. Siamo dalla parte del giusto? O esiste davvero la possibilità che ci sbagliamo? Se una convinzione così radicata e strutturale alla nostra identità si rivelerà sbagliata... *allora chi diavolo siamo?*

Torniamo ancora all'Interrogativo *Cruciale* su chi siamo davvero, ma ormai penso che sia chiara la terribile e affascinante verità sulla condizione umana: nessuno di noi potrà mai rispondere alla domanda **"chi sono io?"**

Nondimeno, continueremo a confrontarci con i personaggi dei racconti, a riconoscere in loro i nostri punti deboli e a chiederci se saranno e se saremo abbastanza coraggiosi per cambiare.

L'essenziale per una storia di successo è lo stesso di una vita di successo: non subire passivamente gli effetti del caos che ci esplose attorno.

Per il neuroscienziato **Beau Lotto** «essere attivi è non solo importante, ma neurologicamente necessario.»

Nell'ambito del passaggio da spettatore passivo ad attivo, uno spartiacque fondamentale fu il 1600, quando **William Shakespeare** iniziò a sperimentare con l'infrangere le regole che fino ad allora avevano governato l'Interrogativo *Cruciale*. **Stephen Greenblatt**, docente di studi umanistici, scrive che il suo vero colpo di genio fu compiere la *svolta fondamentale* di tacere un certo tipo di informazioni sul personaggio.

Per il personaggio di Amleto, per esempio, Shakespeare si era basato sulle fonti utilizzate anche da altri autori, che spiegavano chiaramente le ragioni del comportamento del protagonista. Ma Shakespeare decise di tentare la geniale esclusione di questa rassicurante rete esplicativa. Nelle versioni precedenti della tragedia, la "pazzia" di Amleto era simulata per guadagnare tempo e trasmettere un'apparente innocuità. Nella versione di Shakespeare, invece, la sua spinta suicida è reale.

Anche nelle tragedie successive, *Otello*, *Re Lear* e *Macbeth* le motivazioni di alcuni dei personaggi principali sono opache. Shakespeare aveva sempre mostrato un certo scetticismo nei confronti delle spiegazioni e delle giustificazioni ufficiali, dei moventi, psicologici o teologici, che spiegavano perché le persone si comportassero in un certo modo.

E aveva ragione. Come abbiamo scoperto, nessuno di noi capisce perché fa quello che fa. Lasciare gli spettatori a interrogarsi sulle cause all'origine delle azioni di un personaggio

consentiva loro di passare da un ruolo passivo a uno attivo, domandandosi: *io avrei mai potuto comportarmi così? Che azioni mi sarei ritrovato a compiere?*

La grande narrativa – come la grande psicologia e la grande neuroscienza – consiste in una **profonda indagine sul comportamento umano** e sui **danni originari**, che portano a costruire modelli della realtà erronei e antisociali.

**Qual è dunque il compito di una trama?** La funzione della trama è appunto quella di *tramare* contro il protagonista. Mettere ripetutamente alla prova il modello imperfetto del suo mondo, fino a sfiorare il punto di rottura oppure oltrepassarlo.

L'intera nostra vita sarà costellata di eventi che vorremmo strutturati in tre atti: *crisi-lotta-soluzione*.

Bene. In queste due puntate su narrazione e neuroscienze di *Animali narranti* abbiamo visto che ogni storia inizia da un cambiamento e si sviluppa con una serie di prove sempre più dure per il protagonista e per il mondo che lo circonda...

### ***Ma come finiscono le storie?***

Quando l'analista **David Robinson** ha processato una mole mastodontica di dati tratti da 112.000 trame che comprendevano libri, film, serie televisive e videogiochi, il suo algoritmo ha fatto affiorare una struttura narrativa ricorrente. Robinson l'ha descritta così: «Le cose vanno sempre peggio, finché all'ultimo momento non migliorano».

Sembra una ricetta facile. Ma cosa si intende per **miglioramento**? Qual è il fine a cui tutti i protagonisti e noi stessi dovremmo tendere per raggiungere l'appagamento e la serenità, quella che **Aristotele** chiamava l'“*eudaimonìa*” o “*eudemonia*”?

### ***In altre parole, come si fa a vivere, per sempre, felici e contenti?***

Questa è una cosa assai più difficile da comprendere, se è vero che l'obiettivo iniziale di molti protagonisti è sbagliato, perché tenderebbe verso ciò che essi *desiderano*... mentre impiegheranno gran parte del loro viaggio per scoprire che, a procurare la vera serenità, non sarà ciò che desideravano, ma **ciò di cui avevano bisogno**.

Il difficile è capire *di cosa* abbiamo realmente bisogno, se è vero che, come abbiamo appreso, la nostra mente... mente!

Eppure, c'è una parte sostanziale di noi su cui la scienza può solo azzardare delle ipotesi: sto parlando della coscienza.

Per anni la coscienza è stata fatta coincidere con la mente e si è detto che dovesse risiedere nel cervello, ma ipotesi recenti vanno in altra direzione. A una di esse mi sono ispirato io stesso per il romanzo *La ragazza fantasma*. Si tratta della “non-località della coscienza”, elaborata dal biologo **Rupert Sheldrake**, secondo cui le coscienze di ogni specie vivente non risiedono nel corpo fisico degli individui, ma transitano costantemente in un *flusso d'informazione* fra i corpi e un campo energetico comune alla propria specie. Per gli umani, per esempio, il cervello non sarebbe altro che una sorta di ricetrasmittente fra il corpo fisico e il **Campo d'informazione**, un concetto che ha molti punti in comune con l'*Inconscio collettivo* di Jung.

Potrete approfondire meglio anche questo argomento ai link pubblicati nella sezione in fondo e alla pagina web di [Animali narranti](#).

Dicevamo, che gli eroi delle storie impiegano gran parte del loro viaggio per comprendere che, a donare loro la serenità, non sarà ciò che desideravano, ma ciò di cui avevano bisogno. Il termine greco “eudaimonia”, è composto da due parole: “eu” significa “bene”; “daimon” “demone”, ma dev'essere inteso come il nostro *focus*, ciò per cui siamo portati, la nostra inclinazione, la nostra vocazione.

Allora, il significato implicito del termine eudaimonia è: realizza la “buona riuscita del tuo demone”, e, perché il tuo demone riesca bene, *dovrai occuparti di ciò per cui sei nato*.

Da qui, per gli antichi greci, il monito dell'Oracolo di Delfi: *γνώθι σεαυτόν*, conosci te stesso. È la raccomandazione più importante che si possa rivolgere agli esseri umani. Non un invito generico a conoscerti meglio, ma a scoprire lo scopo e il senso della tua stessa esistenza.

Proprio ciò di cui parlavo nella *puntata 0*: forse appena nati tutto ci era chiaro, ma, crescendo, l'educazione impartitaci in famiglia, a scuola e le consuetudini della società, ci hanno reso il percorso più incerto e rischiamo spesso di perderci.

Ricorriamo allora all'arte in generale, e alle storie in particolare, per aiutarci a ritrovare la strada e fare risuonare quelle che percepiamo come le nostre **Verità Profonde**, custodite nel cuore della coscienza.

Ma, come nelle fiabe, se riusciremo a raggiungere l'elisir, il tesoro, l'essenza della nostra vocazione, non dovremo tenercelo per noi.

La *genomica sociale*, che studia come la vita quotidiana possa modificare il nostro DNA, sostiene che un alto livello di *serenità eudemonica* può avere effetti positivi sulla salute: minor rischio di attacchi cardiaci, di cancro e di malattie neurodegenerative; un potenziamento della risposta antivirale.

La ricetta per raggiungerla? **Votarsi in qualche misura a un fine nobile.**



E non è forse l'obiettivo che si pongono da sempre gli eroi delle storie?

Noi umani siamo animali narranti. Quando ci sforziamo per raggiungere un obiettivo arduo, ma carico di significato, proviamo un senso di benessere.

E se alla fine fallirai? Se il tuo viaggio dovesse terminare senza che tu abbia trovato l'elisir? La buona notizia è che questa è l'ultima cosa di cui dovrai preoccuparti.

Perché, come ci dice la classicista **Helen Morales**, Aristotele, sollecitandoci a perseguire l'eudaimonia, intendeva: «Smettila di sperare di raggiungere la felicità domani. La felicità consiste **nell'impegno per raggiungerla**».

Grazie per avermi ascoltato!

<https://www.radiodreamland.it/animali-narranti.html>

## BIBLIOGRAFIA

*La scienza dello storytelling* di Will Storr (Codice Edizioni, 2020), è il testo a cui ho più attinto per la puntata.

Ma consiglio anche:

*L'istinto di narrare* (Bollati Boringhieri, 2014) di Jonathan Gottschall.

*La fiction e la vita: Lettura, benessere, salute* (Ed. Mimesis, 2017) di Stefano Calabrese.

*Immersi nelle storie* (Codice Edizioni, 2013) di Frank Rose.

[Gli Invisibili. La ragazza fantasma](#) (De Agostini, 2013), romanzo di **Giovanni Del Ponte** citato nell'articolo, che affronta il tema della non-località della coscienza.

## LINK

**Neuroscienze** - il ruolo della mente nelle narrazioni tradizionali:

<https://www.pensierocritico.eu/narrazioni-e-neuroscienze.html>

Il **pettegolez** (*gossip*) è ciò che rende possibile la società umana?

<https://www.pensierocritico.eu/gossip.html>

Teoria della mente: <https://www.unobravo.com/post/la-teoria-della-mente>

Heider e Simmel Illusion: <https://www.youtube.com/watch?v=8FIEZXUM2I&t=23s>

Rupert Sheldrake e la "non-località della coscienza":

<http://www.giovannidelponte.com/rupe-sheldrake-e-la-non-localita-della-coscienza/>

**Genomica sociale** (o come la vita quotidiana possa modificare il nostro DNA):

1. [https://books.google.it/books/about/Genomica\\_sociale\\_Come\\_la\\_vita\\_quotidiana.html?id=8grltQEACAAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.it/books/about/Genomica_sociale_Come_la_vita_quotidiana.html?id=8grltQEACAAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)

2. <https://ilbolive.unipd.it/index.php/it/news/genomica-sociale-20-anni-dalla-mappatura-genoma>

**Felicità ed eudaimonia**, video-conferenza del filosofo Umberto Galimberti:

<https://www.youtube.com/watch?v=iEO-p9lG0lo&t=1331s>

## Chi è Giovanni Del Ponte?



Giovanni Del Ponte è uno scrittore di Torino, principalmente autore di romanzi per ragazzi e giovani adulti, fra cui la serie *Gli Invisibili*, vincitrice di diversi premi e pubblicata in 11 Paesi.

Appassionato di fumetti e di cinema, dai 14 ai 30 anni si è cimentato nella regia per il cinema indipendente realizzando vari corto e mediometraggi, tra i quali “Futuro remoto”, commedia fantascientifica in omaggio al disney italiano Romano Scarpa e alle sue storie di

Topolino.

Scrive soprattutto per suscitare nel lettore le intense emozioni che da ragazzo provò lui stesso per certi film, fumetti e libri.

Fino a oggi ha pubblicato sei libri della serie *Gli Invisibili* (De Agostini Editore), il thriller fantascientifico *Acqua tagliente* (2008, De Agostini Editore) e il racconto “La leggenda della masca Ciattalina” nella raccolta “Tantestorie sul fiume” (2007, Ega Editore).

È tra i soci fondatori della ICWA (Italian Children’s Writers Association).

*Sul sito Internet [www.giovanidelponte.com](http://www.giovanidelponte.com) approfondisce i temi affrontati nei libri, parla delle genesi e delle fonti d’ispirazione dei suoi romanzi; dà consigli ad aspiranti scrittori. È inoltre possibile scaricare gratuitamente i primi tre capitoli di ogni romanzo, oltre a un capitolo audio e ad alcuni racconti. In occasione della Giornata Mondiale dell’ambiente 2020, ha reso inoltre scaricabile in versione integrale il romanzo *Gli Invisibili. L’enigma di Gaia* (De Agostini). Sulla home-page c’è anche una sezione appositamente dedicata a “insegnanti e bibliotecari” e un’altra a “Laboratori e corsi”.*