

La prospettiva dell'azione consapevole di Ellen Langer

di *Astro Calisi*

La psicologa Ellen J. Langer, nella sua opera *La mente consapevole. Psicologia per vivere meglio* (1), partendo dall'osservazione che buona parte dei nostri comportamenti vengono posti in atto in maniera inconsapevole, ci descrive i vantaggi dell'agire cosciente e i rischi connessi all'affidarsi a puri automatismi comportamentali. A questo proposito, la Langer cita i risultati di innumerevoli ricerche, che dimostrerebbero inequivocabilmente come le azioni condotte consapevolmente consentano un maggior controllo su ciò che facciamo, una maggiore appropriatezza delle soluzioni adottate, una visione d'insieme più ampia, una minore disposizione a rimaner prigionieri di pregiudizi o categorie valutative assorbite acriticamente nel proprio ambiente.

Quando ci comportiamo come automi, eseguendo meccanicamente una serie di operazioni, ci esponiamo a conseguenze che, in certi casi, possono essere anche molto negative per noi e per gli altri (2). Inoltre, seguendo inconsapevolmente routine comportamentali o procedimenti mentali appresi in passato senza rendercene conto, non lasciamo spazio all'intuizione, ponendoci nella condizione di non approfittare delle nuove possibilità che la situazione ci offre (3). La capacità di modificare contesti e di approdare a soluzioni nuove – legata strettamente alla *creatività* – si presenta, in definitiva, come una qualità sempre più importante nel mondo attuale, soggetto a cambiamenti sempre più rapidi. (4)

Le osservazioni della Langer riguardo all'opportunità di agire consapevolmente sono senza dubbio valide. Ella però non considera (o considera solo di sfuggita) il fatto che, nell'agire quotidiano, i comportamenti automatici e inconsapevoli sono di gran lunga preponderanti rispetto alle azioni condotte sotto il controllo cosciente. E ciò non per nostra pigrizia o trascuratezza, o magari semplicemente per ignoranza dei vantaggi offerti dall'agire consapevole, ma per una *inevitabile necessità*. Per sua natura, infatti, la coscienza, a differenza dei diversi automatismi comportamentali (innati o acquisiti), non è in grado di rivolgersi a più di un oggetto per volta. Ciò è da intendersi ovviamente in linea di principio e non in senso assoluto. In ogni caso, il numero di elementi di cui la coscienza può occuparsi contemporaneamente è sempre molto ristretto; inoltre l'ampliamento del suo campo di attenzione avviene invariabilmente a scapito della sua profondità.

Per questa sua caratteristica, la funzione cosciente rappresenta un vero e proprio "collo di bottiglia", che ci obbliga, quando dobbiamo svolgere più operazioni allo stesso tempo (come avviene nella maggioranza delle situazioni che affrontiamo quotidianamente) ad affidarci in larga misura a comportamenti automatici e inconsapevoli. Sotto tale profilo, la coscienza sembrerebbe costituire un impedimento piuttosto che un vantaggio. Se tuttavia essa si è progressivamente sviluppata nelle forme viventi, a partire da un determinato stadio dell'evoluzione biologica fino a raggiungere le vette dell'autocoscienza tipiche degli esseri umani, significa che, per qualche altro aspetto, essa è utile per l'adattamento degli organismi all'ambiente. In caso contrario, sarebbe stata da tempo eliminata dalla selezione naturale.

Di che natura possono essere i vantaggi adattativi conferiti dalla coscienza?

Per tentar di rispondere a questa domanda, è senz'altro utile partire dalle osservazioni di Ellen Langer, secondo le quali le azioni svolte consapevolmente sarebbero caratterizzate da una maggiore ricchezza e plasticità rispetto a quelle eseguite in maniera automatica. Se esaminiamo le diverse attività svolte nella nostra vita quotidiana, notiamo infatti delle differenziazioni importanti.

C'è un livello relativamente elementare di attività, che si presenta *costitutamente* sottratto al controllo volontario (e quindi cosciente). Si tratta per lo più di meccanismi di regolazione omeostatica che operano a nostra insaputa, istante per istante, nel nostro organismo e riguardano, ad esempio, la temperatura corporea, la pressione sanguigna, la frequenza del battito cardiaco, la digestione, la produzione e la distribuzione nell'organismo di sostanze necessarie alle diverse funzioni, ecc. Possiamo includere in questo livello anche il complesso di operazioni svolte dal cervelletto per la coordinazione fine dell'attività motoria. I movimenti, presi in senso globale, sono controllati volontariamente, ma il loro esatto succedersi e posizionarsi nello spazio nelle diverse fasi dell'esecuzione di un compito, tenendo conto di molte informazioni sensoriali e propriocettive, è regolato da meccanismi automatici che sfuggono alla nostra consapevolezza. Tutte queste attività, eseguite, in genere con notevole efficienza e precisione, rispondono a principi di funzionamento ben definiti, tanto che si potrebbe pensare di riprodurle interamente per mezzo di un sistema abbastanza complesso basato su procedure algoritmiche predeterminate.

A un livello superiore possono invece essere collocate tutte quelle attività che si prestano ad essere controllate coscientemente. Ciò non significa che la coscienza intervenga in ogni caso nella loro esecuzione, quanto piuttosto che esse sono *accessibili* alla coscienza. Vediamo infatti che il controllo cosciente è diretto prevalentemente alle operazioni che presentano elementi di novità, mentre gli automatismi (attuati inconsapevolmente) sono in genere riservati alle componenti più ripetitive, apprese in passato.

Se il compito può essere ridotto a sequenze standard di operazioni elementari (il che avviene molto spesso), dopo un certo tempo, vedremo che esso si trova a essere svolto quasi del tutto meccanicamente, lasciando libera la coscienza di occuparsi d'altro. Questo, almeno finché non intervengano eventuali novità o imprevisti, poiché in tal caso la coscienza viene prepotentemente richiamata.

Un esempio ormai classico è dato dalla guida dell'auto: un'attività che comporta un coordinamento senso-motorio alquanto complesso ma che la maggior parte delle persone finisce per svolgere correttamente senza particolare sforzo. All'inizio, nelle prime lezioni di guida, c'è la necessità di riflettere (coscientemente) su ogni operazione che si compie; i movimenti sono impacciati e imprecisi, l'auto stessa procede in maniera incerta e assai poco fluida. Dopo un numero sufficiente di ore di guida, il novello conducente avrà assimilato le principali sequenze di operazioni, tanto da svolgerle agevolmente senza concentrarsi su di esse, così da poter pensare ad altro o magari conversare con un suo accompagnatore. La coscienza non sembra più essere necessaria per una guida corretta, se non sotto forma di attività marginale di supervisione ad alto livello. Supponiamo ora che, a un dato istante di un percorso abituale, l'auto cominci a vibrare in modo anomalo o si accenda una spia rossa sul cruscotto. Possiamo essere certi che tali circostanze richiameranno immediatamente l'attenzione cosciente del guidatore, il quale si troverà a dover decidere sull'azione più appropriata da intraprendere, senza potersi affidare a procedimenti automatici.

La conclusione che possiamo trarre da queste considerazioni è che la coscienza si presenta come una funzione altamente evoluta, rivolta prevalentemente allo svolgimento di attività complesse, le cui modalità di esecuzione non sono completamente riconducibili a sequenze comportamentali predefinite. Tale caratteristica sembrerebbe richiedere un notevole impegno a

livello cognitivo, implicando l'attivazione contemporanea di numerose aree nervose; questo potrebbe spiegare perché la coscienza è in grado di applicarsi a un numero molto ristretto di elementi alla volta, preferibilmente uno soltanto. Essa andrebbe pertanto considerato come una sorta di "lusso biologico" da riservare a quelle tipologie di attività caratterizzate da un alto contenuto innovativo e creativo. I meccanismi automatici costituirebbero invece un'eredità dei precedenti stadi di evoluzione, che sono stati conservati per permettere all'attenzione cosciente di indirizzarsi verso le attività che non possono essere svolte secondo principi e criteri preesistenti.

Ellen Langer ha dunque ragione nell'affermare che la coscienza permette comportamenti improntati a una maggiore creatività. Ritengo però che ella, concentrando i propri sforzi nell'illustrare i vantaggi offerti dall'agire consapevole, non si soffermi a sufficienza sulla circostanza che, non solo i comportamenti automatici rappresentano una necessità irrinunciabile, ma anche che, in alcuni casi, la consapevolezza può costituire un intralcio piuttosto che una risorsa.

Riguardo al primo punto, vediamo infatti che, soltanto nelle ultime pagine dell'opera, la Langer osserva sbrigativamente che non è necessario prestare attenzione a tutte le nostre attività, proponendoci l'esempio del direttore di una grande azienda. Non occorre che questi controlli ogni minimo particolare di ciò che accade nei vari reparti: è sufficiente per lui mantenere una visione d'insieme delle questioni più importanti che poi i suoi collaboratori s'incaricheranno di sviluppare nei dettagli. (5)

In merito al secondo punto, la Langer osserva - è vero - che in alcune situazioni, la consapevolezza può essere controproducente, con l'esempio della brava dattilografa che rallenta inevitabilmente la propria velocità di battitura quando presta attenzione ai movimenti delle proprie dita (6). Ma non ne approfondisce affatto le implicazioni, soprattutto in considerazione dei suoi ripetuti inviti a una maggiore consapevolezza. Simili osservazioni si presentano quindi come rilievi marginali - una sorta di aggiunta dell'ultimo momento - che non riescono a integrarsi coerentemente con il filone principale delle argomentazioni sviluppate nell'opera.

L'attenzione cosciente, in alcuni casi, non solo riduce la precisione e la velocità dei movimenti ma, paradossalmente, mostra di avere influenze negative sulla spontaneità dell'individuo e sulla stessa creatività. Ciò risulta particolarmente vero nelle attività artistiche. Una brava ballerina non potrebbe muoversi con grazia e grande espressività se, invece di abbandonarsi alla musica, cercasse di controllare consapevolmente i suoi gesti al fine di dosarli con precisione. Analogamente, un attore non potrebbe recitare in maniera convincente la propria parte se imparasse a memoria, fin nei minimi particolari, i gesti da compiere e le espressioni da mostrare in corrispondenza delle diverse battute, invece che immedesimarsi profondamente nel ruolo assegnatigli, lasciandosi trasportare dagli atteggiamenti e dai comportamenti ad essi associati.

Nei rapporti interpersonali, e ancor più nelle relazioni affettive, l'eccessiva attenzione su di sé, nel tentativo di controllare il proprio comportamento, è di solito deleteria per l'immagine che si offre agli altri. Si dà inevitabilmente l'impressione di rigidità, di freddezza, di calcolo, di scarsa sincerità, ecc.

Tutto questo non significa che la coscienza non sia importante nella nostra vita e che, sforzarsi di essere consapevoli, in molte circostanze, non possa portare dei benefici. Credo però che sappiamo ancora troppo poco sulla coscienza, e in particolare sul ruolo che essa svolge nella nostra vita e in quella degli altri esseri viventi, per poter avanzare proposte circa il suo utilizzo. In ogni caso, è quanto meno semplicistico sottolineare genericamente i vantaggi dell'agire consapevole - come fa la Langer - senza considerare che la consapevolezza può essere rivolta solo a un numero molto ristretto di attività rispetto a quelle che poniamo normalmente in atto, e che quindi è necessario *compiere una scelta*. Soprattutto senza considerare che non sembrano esistere criteri di

selezione assolutamente affidabili per decidere, di volta in volta, a quali aspetti del comportamento rivolgere la nostra attenzione cosciente.

L'invito della Langer ha indubbiamente un fondamento, ma esso, lungi dal costituire una regola non problematica e di sicura efficacia pratica, va considerata piuttosto come un punto di partenza per la riflessione personale di ogni individuo. Non una modalità di comportamento da applicare secondo principi del tutto affidabili, bensì lo sviluppo progressivo di un atteggiamento disponibile a mettere in discussione tutto ciò che si presenta come ovvio e definitivamente acquisito. In tale prospettiva, la coscienza si pone come elemento di autentica evoluzione personale, attuata attraverso il progressivo superamento di schemi di valutazione e di comportamento che, pur se necessari nelle situazioni contingenti della nostra esistenza, non devono mai essere vissuti come qualcosa di assolutamente certo e immutabile nel tempo.

Se tuttavia la consapevolezza, per sua natura, tende costantemente a condurci al di là di ciò che si ritiene acquisito a un determinato istante, allora qualsiasi regola o indicazione circa il suo utilizzo non potrà che rivelarsi parziale o, al massimo, valida solo temporaneamente. Sarà l'impegno di ricerca personale, sostenuto dall'introspezione - anch'essa inevitabilmente fallibile - l'unico elemento capace di renderci a poco a poco più liberi dagli innumerevoli condizionamenti del mondo che ci circonda, lungo un percorso tortuoso e irto di difficoltà. Neppure il costante riferimento alla nostra consapevolezza è infatti in grado di salvaguardarci del tutto dagli errori e di assicurarci la conquista di mete degne di essere raggiunte.

NOTE

(1) Ellen J. Langer, *La mente consapevole. Psicologia per vivere meglio*, Longanesi, Milano, 1990.

(2) *Ibid.*, pag. 10.

(3) *Ibid.*, pag. 111.

(4) *Ibid.*, pag. 125.

(5) *Ibid.*, pagg. 187-8.

(6) *Ibid.*, pag. 24.