

La nostra mente tende a farci scartare gli stimoli esterni, ritenuti sgradevoli e ostili, con i quali ogni giorno il mondo ci bombarda.

La percezione selettiva

di Fulvio Scaparro

Uscita di sicurezza

Se il nostro cervello non facesse una selezione degli input che riceve, saremmo forse travolti dagli aspetti negativi della vita.

«Sia ringraziato Dio per la percezione selettiva, perché senza di essa potremmo ritrovarci tutti quanti in un racconto di Lovecraft», si legge ne *Lombra dello scorpione*, grande romanzo di Stephen King su un mondo post-apocalittico. Per chi non lo conoscesse, ricordo che Howard

Phillips Lovecraft è uno dei più grandi autori di letteratura horror, vissuto nel secolo scorso. La percezione selettiva è la tendenza a notare, e a scartare rapidamente, quegli stimoli che provocano disagio emotivo o contraddicono le nostre convinzioni. Qualche esempio lo ricaviamo dall'esperienza quo-

tidiana. Quando leggiamo un giornale, tendiamo a soffermarci sulle notizie che ci sono più gradite, e a ignorare o a soprassedere su quelle che più ci disturbano, o sostengono punti di vista opposti ai nostri. I tifosi più innamorati della loro squadra sanno bene che se la squadra vince, leggono e ascoltano con avidità tut-

ti i commenti che la riguardano; se perde, preferiscono leggere o ascoltare altro. Questo vale soprattutto per i testi scritti o ascoltati. Più difficile è ricorrere alla percezione selettiva quando ci troviamo di colpo di fronte a un'immagine, a un video o a una scena reale: risulta più arduo distogliere lo sguardo quando il

contenuto ci disturba. Sembra che le immagini trattengano la nostra attenzione più delle parole. La percezione selettiva è utile, anzi indispensabile, per non essere sopraffatti dalla valanga di stimoli che si riversa su di noi, a getto continuo. Ad esempio, se al mattino ci sintonizziamo su un telegiorna-

le, le notizie sono per lo più di grande importanza e in gran parte allarmanti: guerre, terremoti, violenze, malaffare, instabilità economica e politica... Sono, questi, argomenti già difficili da affrontare singolarmente, figuriamoci tutti insieme. Eppure, se non siamo coinvolti direttamente, spegniamo il televisore e continuiamo a svolgere normalmente le nostre attività quotidiane, sia pure con un sottofondo di inquietudine. Non è, nella maggior parte dei casi, indifferenza o cinismo, ma un tentativo di sopravvivere all'ansia e all'angoscia che ci impedirebbero di agire, diciamo così, in modo consueto. L'aspetto negativo dell'abuso del filtro percettivo dinanzi a notizie potenzialmente sconvolgenti per il nostro equilibrio sta proprio nel rischio di assuefarsi: in tal modo non ci si rende più conto che quello che capita ad altri in questo mondo riguarda più o meno direttamente tutti noi. Con il telecomando possiamo passare con facilità a un altro canale più rassicurante, e altrettanto si può fare sfogliando rapidamente un giornale e andando a cercare le pagine che non contengono notizie per noi preoccupanti. Poi, d'improvviso, quando meno ce l'aspettiamo, l'occhio cade su un'immagine: due bambini abbracciati alla loro madre sorridono felici al padre che li sta fotografando; quello stesso padre che, leggiamo nella didascalia, di lì a poco avrebbe ucciso loro e se stesso. E a questo punto, la percezione selettiva non riesce a proteggerci perché siamo toccati direttamente al cuore, e non riusciamo a difenderci da tanto dolore. E continuiamo a pensarci per tutto il giorno, così come avviene quando un video, una foto o una scena vissuta in diretta, ci svelano aspetti del mondo che ci sforziamo di non sollevare. n

MANUALI



Le feste sono imminenti e non sapete cosa inventarvi per decorare la casa? Gomitolo e uncinetto alla mano, seguite le istruzioni di questo bel manuale per realizzare simpatici pupazzi (quindici modelli natalizi: da Santa Claus all'aiutante elfo) che stupiranno grandi e piccoli.

Ilaria Caliri, AMIGURUMI PER UN MAGICO NATALE
Il Castello, € 14,00



Dal corredo neonatale ai pannolini, dal seggiolone al fasciatoio fino agli omogeneizzati. L'arrivo di un bambino porta con sé tante spese e incide non poco sull'economia domestica. Esistono però molti trucchi per accudire il piccolo al meglio, risparmiando...

Giorgia Cozza, BEBÈ A COSTO ZERO
Il Leone Verde, € 18,00

L. S.