

Contenuto

Prefazione	7
Capitolo I. Se il tempo non scorre come lo percepiamo, che cosa significa davvero guarire dal passato?	16
Capitolo II. Esistono davvero le coincidenze?	39
Capitolo III. L'osservatore modifica la realtà. Ma fino a che punto?	73
Capitolo IV. Perché, a volte, abbiamo più paura di essere amati che di essere abbandonati?	108
Capitolo V. Il corpo sa prima della mente?	143
Capitolo VI. Dove si trova l'“io”?	172
Capitolo VII. La coscienza è un prodotto del cervello oppure il cervello è un ricevitore della coscienza?	201
Capitolo VIII. Siamo liberi oppure diventiamo semplicemente consapevoli di scelte che il cervello ha già compiuto?	241
BIBLIOGRAFIE	275

Capitolo II

Esistono davvero le coincidenze?

Raluca: Mi sembra che quasi tutti, almeno una volta nella vita, abbiano vissuto qualcosa che non hanno saputo bene come chiamare. Pensi intensamente a una persona che non vedi da anni e proprio in quel momento ti scrive. Entri in una libreria senza cercare nulla in particolare, apri un libro quasi per caso e trovi una frase che sembra rispondere con una precisione sorprendente alla domanda che portavi dentro da giorni. Arrivi in un luogo nel quale non avevi nemmeno intenzione di andare, perché hai perso un treno, qualcuno ha modificato una prenotazione oppure hai semplicemente preso una decisione spontanea, e lì incontri una persona che, qualche mese dopo, diventa essenziale nella tua vita. Alcune coincidenze sono così ordinarie che sorridiamo e andiamo avanti, mentre altre sono talmente precise da accompagnarci a lungo, quasi come se avessero lasciato una fenditura nella normalità. E allora la domanda diventa inevitabile: è stato soltanto un caso oppure esiste davvero una forma di ordine che riusciamo a intravedere soltanto per pochi istanti?

Ana: Credo che la prima cosa da fare sia non rovinare la domanda rispondendole troppo rapidamente, perché esistono due tentazioni opposte e, in fondo, entrambe ci risparmiano la fatica di restare per qualche tempo nell'incertezza. La prima afferma in modo categorico che le coincidenze non esistono, che tutto accade per una ragione, che ogni persona arriva per insegnarci qualcosa e che ogni evento è collocato esattamente nel punto in cui doveva accadere. La seconda, con la stessa sicurezza, sostiene che tutto sia riconducibile alla probabilità, alla statistica e ai bias cognitivi, e che l'essere umano inventi il significato semplicemente perché la sua psiche tollera con difficoltà il caso. Io credo che entrambe le prospettive possano illuminare una parte dell'esperienza e che entrambe diventino problematiche nel momento in cui pretendono di spiegare tutto. Da storica, sono molto abituata all'idea che eventi apparentemente marginali possano produrre conseguenze immense. Una persona arriva con qualche minuto di ritardo, un messaggio giunge oppure non giunge, una lettera viene letta in tempo o troppo tardi, un leader si ammala proprio prima di un incontro decisivo, qualcuno si trova in una determinata città in un certo pomeriggio e, osservati a distanza di decenni, tutti questi dettagli possono sembrare gli anelli di una catena perfetta. Ma lo storico ha il dovere di non confondere la retrospettiva con il destino. Noi guardiamo il passato conoscendone l'esito ed è proprio per questo che ci sembra che tutte le strade conducessero inevitabilmente lì. Le persone che stavano

vivendo quei momenti, invece, non sapevano che cosa sarebbe accaduto, e una parte considerevole di ciò che oggi percepiamo come inevitabile era, nel momento in cui avvenne, soltanto una possibilità fra molte.

Raluca: Perché dopo che conosciamo ciò che è accaduto, tutto appare più logico e, se la storia è anche particolarmente intensa, abbiamo l'impressione che ogni elemento fosse stato disposto fin dall'inizio proprio in funzione di quel risultato.

Ana: Esattamente, ed è una delle illusioni più sottili prodotte dalla conoscenza dell'esito. La storia è piena di eventi che, dopo essere accaduti, ci sembrano quasi impossibili da separare dalle loro conseguenze, anche se coloro che li stavano vivendo non avevano accesso a ciò che noi sappiamo oggi. Nella vita personale facciamo lo stesso quando diciamo: «Se non avessi perso quel treno, non avrei incontrato quella persona», e la frase è vera nel senso più semplice, perché quell'incontro concreto dipendeva da quel ritardo. Ma non sappiamo che cosa sarebbe accaduto se avessimo preso il treno. Forse avremmo incontrato qualcun altro, forse saremmo arrivati altrove, forse non sarebbe successo nulla di memorabile oppure sarebbe accaduto qualcosa capace di cambiare la nostra vita ancora più profondamente. Il problema è che abbiamo accesso soltanto alla biografia vissuta, non alle infinite biografie possibili che avrebbero potuto derivare dalle scelte non compiute. Filosoficamente ci avviciniamo qui al problema della contingenza, cioè a tutto ciò che accade

senza che fosse necessario che accadesse proprio in quel modo, e la vita umana è costruita in misura sorprendente da simili biforcazioni. Eppure trasformiamo spesso il percorso effettivamente compiuto nell'unico percorso immaginabile, proprio perché è l'unico che possiamo osservare retrospettivamente.

Raluca: E proprio perché ne vediamo una sola versione finiamo per attribuirle un significato enorme, forse persino maggiore di quello che le attribuiremmo se potessimo osservare tutte le possibilità che non si sono realizzate.

Ana: Sì, perché la mente umana è una straordinaria macchina produttrice di significato, e non dovremmo descrivere questa caratteristica come una debolezza, perché è una delle capacità fondamentali attraverso cui abbiamo costruito cultura, religione, arte, storia e identità. L'essere umano non vive soltanto fra fatti, ma fra narrazioni sui fatti. Non ci basta sapere che qualcosa è accaduto, vogliamo sapere perché sia accaduto proprio a noi, che cosa dica della nostra vita, se sia stato un avvertimento, un incontro, una lezione, un caso oppure un inizio. Antropologicamente questa necessità è quasi universale, anche se le forme attraverso cui le diverse culture la esprimono sono profondamente differenti. Alcune società hanno cercato il significato nel volo degli uccelli, altre nei sogni, nella posizione degli astri, negli incontri insoliti, nell'apparizione di animali o in eventi interpretati come presagi, mentre l'uomo contemporaneo, anche quando dichiara di non credere più a questi sistemi, continua a

cercare significati nelle coincidenze. Forse non consulta più un oracolo, ma osserva le 11:11, il ripetersi di un numero, una canzone che compare proprio mentre pensa a qualcuno oppure un nome che incontra più volte nello stesso giorno. Cambia il linguaggio, ma non scompare il bisogno di sentire che la vita non sia soltanto una successione cieca di eventi.

Raluca: A volte penso che sia proprio questo a emozionarci maggiormente in una coincidenza, non tanto la sua improbabilità in sé, quanto la sensazione che la realtà sembri risponderci.

Ana: Sì, o forse addirittura che ci veda, e trovo questa formulazione molto importante perché tocca un bisogno umano profondo. L'Universo è immenso, il tempo cosmico è quasi impossibile da contenere mentalmente e noi siamo una delle miliardi di esistenze umane apparse in un intervallo minuscolo se confrontato con la storia del cosmo. Su questa scala quasi vertiginosa, l'essere umano può facilmente percepirsi come accidentale, piccolo e anonimo, e quando accade qualcosa di così preciso da sembrare entrare in dialogo con una domanda intima, per qualche istante l'esistenza acquista una dimensione personale. È proprio per questo che le coincidenze possiedono una forza affettiva così grande. Sembrano ridurre, per pochi secondi, la distanza fra il mondo interiore e quello esteriore, come se ciò che avviene dentro di noi e ciò che accade al di fuori appartenessero improvvisamente alla stessa frase.

Raluca: Ma la prospettiva scettica direbbe immediatamente che potrebbe trattarsi soltanto di probabilità.

Ana: E dobbiamo prenderla molto sul serio, perché ogni giorno attraversiamo migliaia di pensieri, osserviamo centinaia di oggetti, parole, volti, numeri e notifiche, ricordiamo decine di persone e formuliamo continuamente piccole previsioni su ciò che potrebbe accadere. Se penso venti o trenta volte in un mese alla stessa persona e un solo giorno quella persona mi telefona pochi minuti dopo che l'ho pensata, la mia memoria conserverà quell'episodio con grande intensità, perché la corrispondenza è sorprendente ed emotivamente rilevante. Al contrario, non archiverà con la stessa forza tutti gli altri momenti in cui ho pensato alla stessa persona e il telefono non ha squillato. Qui entrano in gioco il bias di conferma, la memoria selettiva e la salienza, cioè la nostra tendenza a conservare meglio ciò che emerge dal rumore di fondo. Questo non significa che l'esperienza non sia accaduta, ma che il modo in cui ne valutiamo l'improbabilità può essere influenzato da tutto ciò che la mente dimentica di conteggiare.

Raluca: Esattamente come accade quando cominci a vedere ovunque un certo numero, per esempio 22:22, e finisci per avere la sensazione che compaia molto più spesso di prima.

Ana: Sì, e a volte quel numero non compare affatto più frequentemente, semplicemente è diventato rilevante per te e il tuo sistema attentivo lo seleziona molto più rapidamente da un ambiente saturo di informazioni. Lo stesso

accade quando acquisti un determinato modello di automobile e improvvisamente hai l'impressione che metà della città guidi proprio quella macchina. Probabilmente quelle automobili erano già lì, ma non avevi nessun motivo per distinguerle dal paesaggio. In psicologia esistono numerosi fenomeni di questo tipo, nei quali l'attenzione genera l'impressione di una frequenza aumentata, e questo ci insegna quanto sia importante non confondere automaticamente il fatto di notare più spesso qualcosa con il fatto che quella cosa stia davvero accadendo più spesso. Tuttavia, il fatto di poter spiegare un meccanismo di selezione attentiva non risolve tutti i casi e non trasforma ogni esperienza di coincidenza in un errore cognitivo.

Raluca: Perché esistono anche coincidenze così specifiche che è difficile collocarle nella stessa categoria del fatto che improvvisamente noti un certo modello di automobile. Pensi a qualcuno dopo dieci anni e quella stessa persona ti cerca proprio quel giorno, sogni in maniera estremamente dettagliata un luogo che credi di non aver mai visto e successivamente arrivi in uno spazio che ti procura un fortissimo senso di familiarità, oppure due persone molto lontane fra loro raccontano di aver fatto la stessa notte sogni quasi identici. Che cosa facciamo con esperienze del genere?

Ana: Innanzitutto, non credo che siamo obbligati a farne immediatamente qualcosa, perché una delle nostre più grandi difficoltà intellettuali è l'incapacità di tollerare una domanda aperta. Quando non disponiamo di una

spiegazione completa, ci precipitiamo a sceglierne una e, a volte, preferiamo perfino una spiegazione debole a un'autentica incognita. Credo che possiamo dire con tranquillità che esistono coincidenze spiegate molto bene dalla probabilità e dall'attenzione selettiva, situazioni in cui la memoria modifica retrospettivamente quanto un evento ci sia sembrato improbabile ed esperienze per le quali la persona che le vive non possiede una spiegazione soddisfacente. «Non lo so» non è una rinuncia al pensiero, ma talvolta la sua forma più seria. La scienza non ha il dovere di confermare immediatamente la nostra interpretazione spirituale, così come l'essere umano non è obbligato a espellere il senso del mistero soltanto perché non è in grado di dimostrarlo.

Raluca: Qui arriviamo inevitabilmente a Jung e alla sincronicità.

Ana: Sì, perché Jung ha offerto una delle formulazioni moderne più influenti per esperienze di questo genere quando ha parlato di sincronicità, e nel suo significato l'idea non si riduce a due eventi che accadono nello stesso momento. Ciò che conta è il legame di significato fra un evento interiore e uno esteriore, in assenza di una relazione causale ordinaria identificabile fra i due. In questa prospettiva, una coincidenza diventa significativa non soltanto perché improbabile, ma perché tocca con una precisione particolare uno stato psichico, una domanda, un momento di trasformazione o un simbolo importante per la persona che la vive. Jung era affascinato dalla

frontiera fra psiche e mondo e dall'idea che, a volte, un evento esterno sembri rispecchiare in modo sorprendente una configurazione interiore. Ma qui dobbiamo essere rigorose: la sincronicità è un concetto psicologico e filosofico influente, non una legge fisica dimostrata nello stesso senso in cui parliamo della gravità o dell'elettromagnetismo.

Raluca: Possiamo fare un esempio molto semplice. Se vedo un uccello alla finestra in un giorno qualunque, probabilmente non ci penso nemmeno troppo, ma se sto parlando di mia madre che non c'è più, dico che vorrei ricevere un segno da lei e proprio in quel momento si posa alla finestra un uccello che lei amava, l'esperienza assume tutt'altra forma.

Ana: Esattamente, perché da un punto di vista strettamente esterno possiamo descrivere l'evento in maniera banale: un uccello si è posato alla finestra. Psicologicamente, però, la persona non vive soltanto l'apparizione dell'uccello, ma l'incontro fra quell'apparizione e tutto il proprio stato interiore. Per un osservatore esterno, le due cose possono essere indipendenti. Per chi le vive, si saldano in un'unica unità di significato. È molto importante non confondere questi due livelli. La scienza può studiare con quale frequenza quell'uccello compare in una determinata area, può analizzare il comportamento della specie e i meccanismi attraverso cui la mente crea associazioni, ma non può decidere al posto della persona quale significato quell'esperienza debba avere nella sua vita. Il significato