

Un viaggio: da mago a scienziato

La magia è l'unica professione onesta. Un mago promette di ingannarti e poi lo fa.

— Karl Germain, mago e avvocato

Immaginate di essere alla fine degli anni Ottanta e che un mago si stia esibendo su un palco di fronte a tantissime persone. È giovane, non più grande di un adolescente. È chiaramente a suo agio sotto i riflettori, sicuro di sé. Riesce a catturare l'attenzione di ogni singolo spettatore; sono tutti stupiti dalle prodezze che riesce a compiere. Gli applausi abbondano quando legge la mente di un partecipante e compie una serie incredibile di acrobazie mentali.

Poi però si avverte un suono, un brusio lontano che si è generato nel fondo della sala. Un uomo di mezza età sta borbottando. Non smette di criticare lo spettacolo facendo diversi commenti, uno più sarcastico dell'altro. Più ci addentriamo nel vivo dell'esibizione, più quel borbottio diventa forte, tanto che alla fine riesce ad attirare l'attenzione del mago. “Scommetto che non riusciresti a fare tutte queste scemenze se sul palco con te ci fossi *io*”, sbotta l'uomo, che chiameremo Bling. Udendo quelle parole, il mago non batte ciglio e continua la sua performance.

L'uomo viene incoraggiato da alcuni membri del pubblico che trovano divertente la sua presa di posizione. Intanto, la tensione nella sala diventa palpabile. La percepivo anch'io. Perché sì, io ero presente quel giorno. Quel giovane mago ero io.

Per fortuna, avevo un piano d'emergenza, che avevo preparato proprio per trarmi d'impaccio da situazioni come questa. Non l'avevo mai usato prima di allora; a dire la verità, non mi era mai nemmeno capitato di incontrare uno spettatore che mi disturbasse con così tanta insistenza da rischiare di farmi finire in netto anticipo uno spettacolo

importante. Scambiai uno sguardo con l'unica persona nel pubblico che era mia complice: la mia fidata aiutante, l'alleata che avrei potuto chiamare e che sarebbe corsa in mio aiuto proponendo un finale alternativo con cui concludere lo spettacolo prima che andasse tutto a rotoli. La vidi impallidire quando le diedi il segnale concordato per venire in mio soccorso, ma presto ritrovò il sangue freddo e si chiuse la giacca per darmi la conferma: era pronta.

Per un mago professionista, avvalersi di un aiutante ("complice" è il termine tecnico) è una scelta moralmente discutibile. Da una parte, quando si parla di magia, tutto è concesso: i maghi mentono senza scrupoli e fanno tutto ciò che è in loro potere per produrre un'illusione o un particolare effetto teatrale. Dall'altra, ricorrere a un complice è considerato un gesto così scorretto tra i praticanti dell'arte magica che, quando avevo elaborato il mio piano di emergenza e piazzato la mia aiutante nel pubblico, ero sollevato all'idea che sapesse che l'avrei chiamata solo se fosse stato veramente necessario.

"E adesso, un numero speciale", annunciai, mettendomi a fare altro. "Per ultimo, ma non meno importante, desidero svelare un mistero che neanche i più grandi maghi, figuriamoci uno giovane come me, hanno ancora capito. Mi serve un volontario e deve essere mancino... Deve avere le articolazioni particolarmente flessibili..." A quel punto, feci una pausa drammatica affinché il pubblico capisse perfettamente quali fossero le condizioni per prendere parte allo spettacolo e continuai: "Deve avere ancora tutti i denti del giudizio... Deve essere dello Scorpione, una persona che non mi abbia mai incontrato prima di oggi!". Con la coda dell'occhio, osservai l'area della platea in cui si trovava la mia complice: aspettavo di vedere la sua mano alzata per chiamarla sul palco. Ma un trambusto improvviso mi fece fermare le parole in gola: una figura imponente stava correndo lungo il corridoio e si stava dirigendo proprio verso di me.

"Perfetto!", gridò Bling mentre saliva sul palco; la mia aiutante era troppo lontana e non sarebbe riuscita ad arrivare prima di lui. Il pubblico si ammutolì; avevano capito tutti che mi sentivo a disagio accanto a lui. "Sono mancino, non ho mai fatto un tiro dritto in vita mia. Ho le articolazioni più elastiche di una molla, i miei denti sono tutti veri. La tua bella faccia non l'ho mai vista prima e sono uno Scorpione a cui piace un sacco pungere", ruggì l'uomo. "Voglio proprio vedere se riesci a fare i tuoi giochetti mentali con me, Wonder Boy". Quella serata non era delle migliori, l'avevo capito, ma decisi comunque di non darmi per vinto e di provare a portare a termine il numero, come sempre.

Eppure, accadde qualcosa di magico quando, alla fine del trucco, Bling, invece di criticare me o quello che era accaduto, rimase senza

parole, stupefatto. La sua emozione fu tale che, per qualche secondo, sembrò che fosse scoppiato a piangere davanti al pubblico. Tutti videro che quell'uomo, che fino a pochi minuti prima ci stava disturbando tutti e che era rimasto con gli occhi e la bocca spalancati, stava vivendo tutta una serie di intense emozioni. Vi è mai capitato di incontrare un artista in grado di rivelarvi un dettaglio intimo della vostra vita, qualcosa che solo voi sapete? Riferii a Bling quello che sua madre gli aveva sussurrato all'orecchio sul letto di morte, pochi istanti prima di andarsene per sempre. Le emozioni che stava vivendo erano palpabili. Inoltre, l'accaduto aveva commosso profondamente sia la mia aiutante sia il pubblico, una reazione più che comprensibile. Anch'io ero scosso e sicuramente bastava guardarmi in faccia per capire quanto fossi incredulo. Fu un finale incredibile.

Gli applausi arrivarono fragorosi e continuarono a lungo anche dopo che fui tornato dietro le quinte, dove mi aspettava la mia complice. Mi afferrò per le spalle; aveva la faccia di una che aveva appena assistito a un miracolo: "Come hai fatto? Non capisco", sussurrò, con le sopracciglia che si erano arcuate sopra il suo dolce sguardo.

"Non ne sono sicurissimo", risposi dopo una lunga pausa. "Ho avuto questa strana intuizione", aggiunsi sottovoce, "una sorta di premonizione, in realtà".

Poi mi guardò di nuovo con gli occhi vitrei. "Ma ce l'hai fatta. Senza di me. Da solo. È assurdo, assolutamente incredibile!"

Dopo quello spettacolo, entrambi capimmo che in realtà non avevo bisogno di una complice. E per anni, lei raccontò a chiunque incontrasse che sapevo fare trucchi che altri maghi non potevano nemmeno sognarsi. Quando lo raccontava in mia presenza, diventavo tutto rosso e le chiedevo di smettere.

"Ma è vero", insisteva. "Hai un dono speciale, credimi."

"Non esageriamo; forse sono stato solo fortunato, o magari c'è un'altra spiegazione", protestavo a fatica, ma lei ignorava la mia timidezza e continuava a elogiare, a chiunque volesse ascoltarla, ciò che era accaduto quel giorno.

Adesso facciamo un passo indietro e ripercorriamo quanto è successo. Tutti sanno che "i maghi non rivelano *mai* i loro segreti". Tuttavia, a volte, svelano i propri trucchi per far capire quanto siano geniali, e ho deciso di condividere questa storia con voi perché ci fa vedere perfettamente come possiamo lavorare con la suggestionabilità. Dato che sono uno scienziato cognitivo, in questo libro le spiegazioni si basano molto sull'azione mentale e sulle neuroscienze. Nella scienza,

proprio come nella magia, le cose di solito accadono per progettazione: gli scienziati e i maghi seri riflettono, pianificano, fanno prove e si perfezionano prima di ritenersi pronti. L'avevo fatto anche per lo spettacolo di cui vi ho appena parlato.

Ero un bugiardo, ma un bugiardo così onesto che tutti i miei spettacoli iniziavano con un chiaro avvertimento: "Sono qui davanti a voi e indosso il cappello dell'intrattenitore mentre eseguo una lettura del pensiero teatrale per il vostro piacere. I trucchi e le illusioni a cui assisterete, genericamente definiti 'mentalismo', fanno parte delle arti magiche". Tuttavia, il mio avvertimento raramente faceva presa sul pubblico. Dopo la maggior parte degli spettacoli, si formava una fila di persone pronte a chiedermi consigli su qualche dilemma personale particolarmente importante (da che cosa fare con una zia in fin di vita a come lanciarsi negli investimenti in borsa), come se la mia interpretazione implicasse una capacità onnipotente. Come altri prima di me, scoprii che gli avvertimenti non funzionano sempre.

Una volta, una donna, che ricordavo vagamente e che era una conoscente di mia madre, mi fermò per chiedermi un consiglio dopo un'esibizione. Le spiegai a lungo che il mio era semplicemente uno spettacolo e che non possedevo alcun potere speciale che mi rendesse in grado di leggere la mente. Lei mi sorrise con fare complice e mi sussurrò all'orecchio: "Non devi essere così modesto. Conosco la tua famiglia... Sei troppo giovane per renderti conto del dono e dei poteri che possiedi!".

Che volete che vi dica? Fare il mentalista sicuramente mi ha insegnato un mucchio di cose sul comportamento umano, incluso qualcosa che molti performer e studiosi avevano già scoperto tanto prima di me: a seconda del contesto e della suggestione, le persone non sempre ascoltano e capiscono quello che stai dicendo. Piuttosto, percepiscono e vedono ciò che *credono* stia accadendo.

Mentre una performance teatrale emozionante può portare i bambini a credere che la magia sia reale, è improbabile che la maggior parte degli adulti, inclusi Bling e la mia aiutante, si convinca di una cosa del genere. Tuttavia, la giusta suggestione può incuriosire le persone, persino le più scettiche, fino a farle riflettere sul fatto che una cosa che hanno sempre ritenuto improbabile possa in realtà essere vera. Quello che sto cercando di dirvi è che un'esperienza drammatica può accrescere la nostra suggestionabilità e trasmettere una specifica suggestione sottostante.

Adesso vi chiedo di pensare alla mia complice: non solo era la mia fidata assistente, ma conosceva lo spettacolo e l'aveva visto in tante varianti prima di questa performance. Siccome le dicevo sempre che la sua presenza era molto importante per me, deve aver iniziato a

considerarsi una figura essenziale per evitare un possibile insuccesso, un'assicurazione contro un'eventuale catastrofe. Però, dopo che sono riuscito a eseguire il trucco anche con uno spettatore così cocciuto e ostile alla magia, ha iniziato a chiedersi se il suo ruolo fosse davvero così rilevante. Questo è il potere della suggestione: giunse a questa conclusione da sola, senza che glielo dicessi in modo esplicito. Inoltre, iniziò a pensare che “il ‘Wonder Boy’ in questione avesse davvero un dono speciale”. Questa è una suggestione più sfumata.

Sebbene siano passati quasi quarant'anni, non le ho mai detto che Bling era il mio super-complice, la mia spalla fidata. Sì, avevo organizzato tutto in anticipo. I maghi sono attori furbi e Bling (che non è più tra noi) era un collega mago, un mentore, un amico e un eccellente drammaturgo. Avevamo parlato di quell'inganno e lo avevamo provato diverse volte. Dato che avevo cominciato a sentirmi a disagio all'idea di portare con me una “complice”, avevo deciso che le nostre strade si sarebbero separate grazie alla magia; avrei fatto qualcosa che l'avrebbe lasciata di stucco e che avrebbe rafforzato ancora di più la mia reputazione. Direi che ci sono riuscito.

* * *

Quando ero un giovane mago, io e i miei amici mettevamo in scena spettacoli di ipnosi. Riuscivamo a fare in modo che i partecipanti iniziassero a starnazzare come le galline, li facevamo muovere come se fossero James Bond in una scena di 007 e facevamo in modo che dimenticassero persino come si chiamavano. Gli spettatori si piegavano in due dalle risate, piangevano dal ridere. A quel tempo, non ero nemmeno lontanamente lo studioso e il neuroscienziato cognitivo che sono oggi. Tutte le conoscenze che io e i miei amici avevamo sull'ipnosi provenivano da un famoso libretto che avevamo comprato in un negozio di magia della città. Non riuscivo proprio a capire perché degli adulti rispettabili spendessero i loro soldi per umiliarsi su un palco controllato da un gruppo di adolescenti.

Diversi titoli accademici (laurea in informatica, master in neuroscienze computazionali, dottorato in psicologia cognitiva e procesamiento delle informazioni nel cervello) e decenni dopo, lo studio scientifico della suggestione è diventato una parte fondamentale della mia vita. Oggi sono uno dei maggiori esperti sulla suggestione, su quello che può e non può fare, così come sui correlati neurali dell'ipnosi, della motivazione e della convinzione. Ho scoperto che lo “stato mentale” non è solo un concetto etereo o astratto, ma un reale stato del cervello definibile attraverso la neurofisiologia, la neuroanatomia funzionale e i risultati comportamentali. Ora posso spiegare

non solo come la suggestione influenzi il flusso sanguigno, la temperatura corporea e i tic motori, ma anche come le informazioni ricevute modellino il nostro cervello.

Dopo trentacinque anni di studio e di ricerca come neuroscienziato e professore di psicologia, oggi i miei risultati sono più rilevanti che mai. Abbiamo tutti osservato l'erosione progressiva della scienza e della verità nella cultura moderna. Ho anche imparato che il modo in cui i professionisti in diversi campi (negoziatori, interrogatori, avvocati, marketer, influencer e altri) usano la suggestione è molto diverso dal modo in cui gli scienziati, i ricercatori e gli accademici la studiano.

La verità è che il potere della suggestione risiede nello spazio tra le nostre interazioni e le percezioni degli altri, e questo influisce sulla nostra società. In un'epoca segnata dalle divisioni politiche e dalle differenze generazionali, questo libro affronta questioni cruciali per il nostro Paese, esplorando situazioni quotidiane in cui i lettori possono sfruttare la suggestione a loro vantaggio oppure difendersi da influenze indesiderate. Quello che voglio fare scrivendo *Il potere della suggestione* è utilizzare la scienza della suggestione per promuovere il cambiamento, difenderci dalla disinformazione manipolativa e regolare meglio il nostro mondo mentale interiore.

Qui condivido alcune delle storie più interessanti sulla scienza della suggestione, il cuore della mia carriera professionale. Durante il mio percorso accademico, ho analizzato e approfondito il ruolo della suggestione nell'efficacia dei farmaci psichiatrici, esaminando anche il modo in cui l'attenzione, l'autoregolazione, l'effetto placebo e le aspettative influenzino la coscienza umana. Per esempio, a volte i placebo funzionano anche quando le persone sono consapevoli di assumerli. La psicopatologia dello sviluppo e la psichiatria transculturale ci insegnano quanto le nostre comunità e norme sociali possano modellare i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri processi cognitivi. Attraverso l'uso dell'imaging del cervello umano allo stato vivo e di altre tecniche all'avanguardia, le mie ricerche mi hanno permesso di svelare le esperienze mentali dell'ipnosi e della meditazione.

La verità fondamentale è semplice: siamo tutti suggestionabili. Che ne siamo consapevoli o meno, le suggestioni si infiltrano nelle nostre menti e modellano la nostra realtà ogni giorno. Esplorando l'intersezione tra illusione e scienza, possiamo imparare a passare dal regno della manipolazione a uno stato in cui esercitiamo un controllo maggiore sulla nostra soggettività.

La suggestione può farci credere che un vino economico sia in realtà uno Château Margaux, distorcere la nostra percezione del tempo e alterare i ricordi che custodiamo. Sappiamo che le sostanze psiche-

deliche, le illusioni e tanti altri effetti drammatici possono modificare anche i nostri livelli di suggestionabilità. Ma, paradossalmente, essere suscettibili alla suggestione non significa essere deboli o dei creduloni. In questo libro, vedremo perché e risponderemo a tutta una serie di domande scientifiche come:

- Quale vantaggio evolutivo c'è nell'essere suggestionabili? In che modo, rispetto ad altre specie esistenti, gli esseri umani sono diventati particolarmente bravi a essere suscettibili alla suggestione e a adottare stati mentali diversi?
- In che modo questi stati mentali influenzano le nostre decisioni e scelte di vita?
- Quali sono i limiti della suggestione?
- Possiamo diventare più o meno suggestionabili e in quali ambiti specifici le suggestioni possono avere l'impatto maggiore?
- Le suggestioni e gli stati mentali possono trattare in modo efficace i disturbi mentali come la depressione e l'ansia? Quali sono i meccanismi cerebrali sottostanti che lo permettono?
- Perché siamo più inclini a credere a informazioni che si allineano già con le nostre convinzioni?
- Perché i placebo funzionano anche quando chi li assume sa che in realtà non contengono principi attivi? E perché le persone altamente suggestionabili non sempre rispondono in modo positivo a queste pillole?
- Come può la suggestione portare interi gruppi a credere e ad agire in un modo specifico, come è accaduto durante i processi per stregoneria di Salem nel diciassettesimo secolo?
- Perché alcune campagne elettorali utilizzano tattiche di "push poll" (sondaggi manipolativi) per influenzare le nostre opinioni e il nostro comportamento di voto? Possiamo imparare a opporvi resistenza?
- In quali modi la suggestione viene strumentalizzata attraverso il *gaslighting* e l'abuso mentale?
- Come fanno la suggestione di massa e il contagio sociale a influenzare i comportamenti delle persone?
- In che modo le suggestioni possono aiutare a combattere il razzismo, il pregiudizio e il bigottismo? Possono giungere all'effetto opposto?

Le persone comuni, come voi e me, possono ottenere risultati straordinari con la suggestione giusta, il momento giusto e la modalità giusta.¹ Le persone che hanno toccato una falsa “edera velenosa”, una pianta innocua che credono causerà una reazione allergica scatenata dal contatto con la sua resina oleosa, possono sviluppare eruzioni cutanee.² E coloro che credono di bere del caffè “normale”, anche se in realtà è decaffeinato, possono comunque mostrare un aumento delle prestazioni motorie e del battito cardiaco tipico dell’assunzione di caffeina.³

Allo stesso tempo, la suggestionabilità ci offre un insieme importante di strumenti di apprendimento per navigare nel mondo. Alcune suggestioni possono aiutarci a perdere peso bevendo frullati,⁴ a gestire i nostri sintomi seguendo etichette nutrizionali precise,⁵ a modellare le nostre scelte alimentari riscrivendo i ricordi,⁶ a ottenere gli stessi benefici dell’esercizio fisico semplicemente occupandoci delle faccende domestiche⁷ oppure usando dei contatori di passi truccati.⁸ Sembra che la suggestione possa persino migliorare la nostra vista,⁹ regolare la temperatura corporea,¹⁰ controllare il sistema digerente¹¹ e ridurre la percezione del dolore.¹² Questi risultati vanno oltre ciò che spesso viene definito “effetto placebo”; sono degli esempi reali che ci dimostrano in che modo le nostre aspettative influenzino la nostra fisiologia.

Capire *il funzionamento* della mente suggestionabile e i limiti della suggestione ci permette di capire meglio la natura umana, le nostre motivazioni e la relazione tra aspettative e realtà. Inoltre, queste conoscenze possono essere applicate in vari contesti, come gli interrogatori basati sui falsi ricordi, ma anche essere impiegate per trovare una soluzione ai tic motori e altri comportamenti incontrollabili, per farci capire come utilizzare la suggestione nel trattamento della depressione e dell’ansia, oltre a sostenere i gruppi che combattono contro le ingiustizie sociali.

Più di ogni altra cosa però, la scienza della suggestione ci fa capire quanto la verità sia effimera. La nostra realtà è nelle mani di abili pubblicitari e medici, nelle parole di carismatici leader politici, sotto l’incantesimo dei social media e delle scelte algoritmiche delle piattaforme digitali. Armati delle informazioni presenti in questo libro, potrete usare a vostro vantaggio le suggestioni positive, identificare ed evitare i rischi di quelle negative e navigare con successo nel vostro mondo interiore ed esteriore. La suggestione può essere fondamentale sia che vogliate abbandonare l’astrologia per abbracciare l’astrofisica sia che vogliate iniziare a credere nelle teorie del complotto e nella telepredicazione.