

HOMO PROSPECTUS

VERSO UNA NUOVA ANTROPOLOGIA

Martin E.P. Seligman

Peter Railton

Roy F. Baumeister

Chandra Sripada

HOMO PROSPECTUS

VERSO UNA NUOVA ANTROPOLOGIA

 hogrefe

Homo prospectus

Verso una nuova antropologia

Martin E.P. Seligman, Peter Railton, Roy. F. Baumeister e Chandra Sripada

ISBN: 978-88-98542-42-0

© 2016, Oxford University Press.

© 2019, Hogrefe Editore

Viale Antonio Gramsci 42, 50132 Firenze

www.hogrefe.it

Traduzione dall'inglese: Gabriele Lo Iacono

Coordinamento editoriale: Jacopo Tarantino

Redazione: Alessandra Galeotti

Impaginazione: David Nieri

Copertina: Stefania Laudisa

This Work was originally published in English under the title of: *Homo prospectus* as a publication of Oxford University Press. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Hogrefe Editore is sole responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccurancies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Quest'opera è stata originariamente pubblicata in inglese da Oxford University Press con il titolo: *Homo prospectus*. © 2016, Oxford University Press. Questa traduzione è pubblicata su autorizzazione di Oxford University Press. Hogrefe Editore è unica responsabile di questa traduzione dell'opera originale e Oxford University Press non ha responsabilità alcuna per eventuali errori, omissioni o inesattezze o ambiguità, o per eventuali danni da essi derivati.

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, compresa stampa, copia fotostatica, microfilm e memorizzazione elettronica, se non espressamente autorizzata dall'Editore.

*Martin Seligman esprime il proprio affetto
e profonda gratitudine a Jack Templeton (1940-2015).*

Gli autori

Martin E.P. Seligman

Direttore del Penn Positive Psychology Center, è *Zellerbach Family Professor* di Psicologia presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università della Pennsylvania, dove dirige il Master of Applied Positive Psychology (MAPP). Autore di quasi trecento pubblicazioni scientifiche e di venticinque libri fra cui, tradotti in italiano, *Il circuito della speranza. Il percorso dell'uomo che ha aperto la psicologia all'ottimismo* (Giunti Psychometrics, 2019), *Per una felicità autentica. Realizza il tuo potenziale con la psicologia positiva* (Anteprima Edizioni, 2018) e *Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere* (Anteprima Edizioni, 2017), Seligman è un'autorità mondiale nei campi della psicologia positiva, della resilienza, della *learned helplessness*, dell'ottimismo e del pessimismo.

Peter Railton

Gregory S. Kavka Distinguished University Professor presso l'Università del Michigan, Ann Arbor, si è occupato di filosofia della scienza, etica, metaetica, filosofia politica ed estetica. Ha insegnato a Berkeley e Princeton ed è stato membro di vari centri di ricerca negli Stati Uniti e in Europa.

Roy F. Baumeister

Frances Eppes Eminent Scholar and Professor di Psicologia presso la Florida State University, le sue ricerche riguardano temi quali sé e identità, l'autoregolazione, rifiuto interpersonale e bisogno di appartenenza, sessualità e genere, l'autostima, il significato e la presentazione di sé. È autore di oltre cinquecento pubblicazioni e trentuno libri fra cui, tradotto in italiano, *La forza di volontà* (con John Tierney, TEA, 2015).

Chandra Sripada

Professore associato di Filosofia e psichiatria presso l'Università del Michigan, Ann Arbor, studia i meccanismi cerebrali coinvolti nella presa di decisione, nella prospettiva e nell'autocontrollo e cerca di capire come le acquisizioni della ricerca scientifica impattino sull'immagine che abbiamo di noi stessi in quanto agenti liberi e razionali.

Indice

Prefazione	XIII
PARTE I	
HOMO PROSPECTUS	
1. Introduzione	3
Ecco a voi <i>Homo prospectus</i>	6
Due principi prospettivi	8
I principi prospettivi della memoria, della percezione e dell'apprendimento	8
Il regolatore prospettivo	13
Prospezione, valutazione, emozione e motivazione	20
2. La guida intuitiva: emozione, informazione ed esperienza	25
La questione del realismo psicologico: potremmo davvero essere <i>Homo prospectus</i> ?	25
Guardando dentro il cofano: i processi alla base della nostra esperienza	
cosciente corrispondono all' <i>Homo prospectus</i> ?	45
L'intuito rivisitato	56
3. La guida deliberata: la guida intuitiva nel modo controfattuale	59
La prospettiva episodica	61
La rimobilizzazione affettiva	63
4. La guida immaginativa: una mente in eterno vagare	68
I sistemi di apprendimento complementari	70
Il modello CLS esteso: il mind-wandering in quanto apprendimento profondo	74
Catene di pensieri: le caratteristiche distintive del mind-wandering	77
Prove del fatto che il mind-wandering migliora l'apprendimento profondo	81
Mind-wandering e sogni	82
5. Prospettiva collettiva: la costruzione sociale del futuro	84
Realtà e costruzione sociale	84
Lunedì è reale	86

Cultura come strategia biologica	88
Come ha agito veramente la selezione naturale	89
Guadagnare fiducia	90
Cultura, tempo e possibilità	92
Tempo e denaro	94
La religione	96
 PARTE II	
PROSPEZIONE E LE DOMANDE FONDAMENTALI DELLA VITA	
6. La prospettiva pragmatica	101
La concezione dell'immutabilità in <i>The millionaire</i> : il determinismo	103
La missione di <i>Terminator</i> e la realtà della mera possibilità	104
Pensare il pensiero del futuro	105
Il principio della prospettiva pragmatica	106
La prospettiva pragmatica in azione	108
Cos'ha di speciale la pianificazione?	109
Prospettiva e accuratezza	111
L'intelligenza	116
Il senso della morte	118
7. Il libero arbitrio e la costruzione delle opzioni	125
La facoltà di costruire opzioni	127
Le opzioni di autoespressione	130
La fenomenologia della libertà	133
Il volere	135
8. Le emozioni: che effetto fa (e potrebbe fare) il futuro	136
L'affetto presente come segnale dell'emozione attesa in futuro	136
Due significati della parola "emozione" (e due generi di emozioni)	138
La simulazione del futuro	140
Le argomentazioni a favore dell'emozione anticipata	141
Le previsioni affettive e la loro presunta imprecisione	146
9. Moralità e prospettiva	148
10. Quando la prospettiva non funziona a dovere: la depressione	187
Come la prospettiva disfunzionale crea depressione	188
Migliorare la prospettiva	192
Limiti e orientamenti futuri	197
Criticità	197

11. Creatività e invecchiamento: cosa possiamo fare con quello che ci resta.....	200
Definire la creatività.....	201
Cognizione ed expertise.....	203
Personalità e motivazione.....	213
I processi interpersonali.....	219
Riassunto e discussione.....	222
Postfazione.....	226
Bibliografia.....	231
Indice dei nomi e degli autori.....	263
Indice analitico.....	275

Prefazione

Di cosa parla questo libro

Abbiamo un nome che non ci si addice. *Homo sapiens* vuol dire “uomo sapiente”, ma a differenza di *Homo habilis*, “uomo abile”, e di *Homo erectus*, “uomo eretto”, il nome che portiamo oggi non è una descrizione accurata di come stanno le cose, ma solo un’ambizione, di quelle che difficilmente possono essere alla portata di tutti.

Se non è nella sapienza, in cosa allora la nostra specie ha tanto successo da non temere confronti con nessun’altra? Qualcuno ha risposto: nel linguaggio, negli strumenti, nella propensione a uccidere, nella razionalità, in un sapore sgradevole al palato dei predatori, o nella cooperazione, tanto per citare qualche proposta. Ma un esame più attento di ciò che gli altri mammiferi, gli uccelli e gli insetti sociali sanno fare ci porta a dubitare della nostra unicità per ognuno di questi aspetti. Quindi, come Gilbert (2006), noi crediamo che quello che caratterizza in modo specifico l’*Homo sapiens* è l’ineguagliabile capacità umana di orientare le proprie azioni immaginando varie possibilità che si articolano nel futuro – cioè la “prospezione”.

La prospettiva è la capacità che, nella sua espressione più elevata, realizza l’ambizione della sapienza. Perciò faremmo meglio a chiamarci *Homo prospectus*.

Se questo nome viene preso seriamente, ne derivano conseguenze che vanno ben oltre le parole. La prospettiva finisce al centro di una nuova psicologia scientifica. Il futuro, e più in particolare la cognizione che riguarda il futuro, è stato quasi dimenticato dalla psicologia per oltre un secolo. L’essere umano canonico, l’*Homo psychologicus*, è prigioniero del passato e del presente. Se si vuole sapere cosa farà una persona in futuro, basta conoscere quattro cose:

1. la sua storia
2. il suo patrimonio genetico
3. gli stimoli presenti al momento
4. le pulsioni e le emozioni presenti al momento.

La psicoanalisi, il comportamentismo e perfino la gran parte della psicologia cognitiva lo dimostrano. Ma si sono dimenticati l’aspetto cruciale, il fulcro stesso dell’*agency* umana, le facoltà con cui metabolizziamo il passato e il presente per produrre i futuri possibili, cioè la prospettiva.

Che cosa succede nel momento in cui l'essere umano canonico diventa *Homo prospectus* e la capacità di pensare ai nostri futuri diventa la facoltà che ci contraddistingue?

- E se la percezione non consistesse tanto nel registrare ciò che è presente, ma più che altro nel produrre una “allucinazione attendibile” di ciò che ci possiamo aspettare in futuro?
- E se la memoria non fosse un archivio di fotografie, bensì una collezione mutevole di possibilità?
- E se l'emozione non fosse un'agitazione che nasce dal presente, bensì una guida per il futuro?
- E se la felicità non fosse la denuncia di uno stato attuale, bensì la previsione di come andranno le cose in futuro?
- E se la moralità non fosse la valutazione di un'azione presente, bensì la previsione del carattere di una persona e del suo slancio verso il futuro?
- E se il trattamento dei disturbi psicopatologici non avesse tanto a che fare con la soluzione dei conflitti del passato quanto piuttosto con la modifica dell'atteggiamento verso il futuro?
- E se la mente non fosse un deposito di conoscenze, ma un generatore di probabilità?
- Insomma, cosa succederebbe se fossimo “attirati nel futuro”, più che “spinti dal passato”?

Queste domande sono il tema delle pagine che seguiranno.

Com'è nato questo libro

Questo libro nasce da un'insoddisfazione per il presente. Dopo essermi dedicato alla psicologia positiva e avere studiato le emozioni positive, i tratti positivi e le istituzioni positive per circa un decennio, ho avvertito la sensazione che nella psicologia canonica mancasse qualcosa di più profondo della positività.

I nostri problemi – le cose che ci rattristano, quelle ci rendono ansiosi o quelle ci fanno arrabbiare – sono per la maggior parte nel presente o nel passato. Quello che desideriamo, invece, è spesso nel futuro. Una psicologia che si occupi solo di problemi può cavarsela con un'epistemologia che enfatizza il passato e il presente e che vede il futuro perlopiù come una derivazione del passato e del presente. Ecco quindi spiegati centoventi anni di ossessione per la memoria (il passato) e per la percezione (il presente) e di mancanza di lavori seri su costrutti come l'aspettativa, l'anticipazione e la volontà nel campo della psicologia. Ed ecco spiegato il fascino che su qualcuno esercita il “determinismo rigido”, prospettiva in cui il comportamento viene in qualche modo tolto dalle mani dell'agente e posto sotto il controllo della sua storia.

Roy Baumeister, mia anima gemella, è convinto che il passato e il presente siano sopravvalutati. Insieme ci siamo dedicati allo studio dell'energia mentale, un altro argomento ahimè trascurato dalla psicologia, da quando la nostra disciplina ha abbandonato il modello idraulico della vita emozionale proposto da Freud. Baumeister ha proposto che la coscienza possa consistere in gran parte nella produzione di sti-

moli connessi ai futuri possibili, e io mi sono innamorato della sua idea. L'abbiamo messa per iscritto, e hanno cominciato a circolare un paio di bozze. Nel frattempo, Baumeister e E.J. Masicampo (2010) hanno pubblicato su *Psychological Review* un articolo erudito, in cui figurava questo modo di intendere la coscienza, ma esso era a malapena riconoscibile, quasi sepolto com'era sotto le manifestazioni di riguardo e le riverenze nei confronti dei critici.

Nell'ottobre del 2010, ho tenuto una *Tannen lecture* in filosofia alla University of Michigan, dove ho trattato il tema della psicologia positiva. Durante il pranzo, Chandra Sripada, professore associato di Filosofia e psichiatria, scoprì che non avevo mai sentito parlare della *rete di default*¹ e mi intrattenne narrandomi della meravigliosa scoperta di un circuito cerebrale che sembrava essere un buon candidato per la sede delle simulazioni dei futuri possibili di Baumeister.

Quella sera ci fu una cena durante la quale i corpi docenti di psicologia e filosofia della University of Michigan si erano riuniti davanti a un buon numero di bottiglie di un mediocre vino rosso. Io ero seduto vicino a Peter Railton, famoso filosofo morale. Railton mi disse di essere interessato al tema del desiderio, che dal suo punto di vista aveva a che fare con la formazione di un'immagine positiva di un futuro possibile, più che con pulsioni che ci spingono "da dietro". A quel punto mi fu chiesto di dire qualche parola e io, commosso, ricordai la promessa inesaudita di *Toward Reunion of philosophy* di Morton White (1956), quella di un ricongiungimento fra la filosofia e la sua figliastra, la psicologia.

"Tutti in questa sala fanno bei discorsi sull'interdisciplinarità", dissi. "Facciamo un giro e a turno diciamo che cosa cambierà in concreto nel nostro modo di agire dopo questa giornata. Cominceremo Peter Railton e io. Ecco, noi scriveremo un articolo a quattro mani sulla condizione dell'essere attratti verso il futuro".

Quella fu la primissima volta che Railton venne a sapere del progetto. Tuttavia, il progetto cominciò veramente a realizzarsi solo dopo qualche giorno. Railton e Sripada mi inviarono diversi articoli da leggere e, nel giro di un paio di settimane, lavorando a buon ritmo sull'onda dell'ispirazione, spediti loro la prima di una lunga serie di bozze, che alla fine sono culminate in questo libro. In quella prima passata misi a fuoco quattro concetti:

1. il determinismo rigido non funziona, perché tutta la scienza è, nella migliore delle ipotesi, di natura statistica;
2. la coscienza umana consiste in gran parte nell'esecuzione di simulazioni del futuro – che potrebbe essere assistita dal Default Network –, e queste prospettive hanno spesso una valenza emozionale;
3. la prospettiva è il locus dell'aspettativa, della scelta, della decisione, della preferenza e del libero arbitrio;
4. il cosiddetto "problema difficile della coscienza" – perché esiste la soggettività? – è illuminato dalla possibilità che i flussi di soggettività effettuino scelte molto complesse fra simulazioni multidimensionali.

¹ Default Mode Network (DMN): si tratta di una rete di varie regioni del cervello fra loro interagenti, che rappresenta l'attività spontanea del cervello a riposo, rivolta verso l'interno, non diretta a un particolare scopo, così come accade nel fantasticare, nel meditare, nel ricordare il passato, nell'anticipare il futuro, ecc. (NdT).

Ne conclusi che l'azione umana è attratta dal futuro, oltre a essere influenzata dal passato – senza esserne determinata. Tutto questo parve abbastanza ingenuo a Railton, il filosofo, e a Sripada, il filosofo *nonché* attivo neuroscienziato. Loro, comunque, sarebbero diventati gli altri due dei quattro cavalieri dell'Apocalisse.

E qui entrano in scena gli Eagle Scouts² della filantropia: la John Templeton Foundation. Mi ero occupato di scienza abbastanza a lungo da sapere come muovermi per ottenere dei finanziamenti. Nel 1996 supplicavo ormai da quarant'anni e le mie ginocchia erano mezzo consumate. Poi diventai Presidente dell'American Psychological Association e suggerii che la psicologia doveva rivolgere l'attenzione alle ragioni per cui vale la pena vivere, invece di occuparsi soltanto di ciò che impedisce di vivere bene. A quel punto cominciò a succedere qualcosa di strano: i donatori vennero a cercarmi.

Fra loro c'era la Templeton Foundation. Poco dopo la mia elezione ricevetti una calorosa lettera da Jack Templeton, neurochirurgo affermato nonché capo della fondazione, che era intenzionato ad attivarsi per dare alle stampe uno scritto celebrativo in mio onore.

“Tieni duro, caro”, mi ammonì mia moglie Mandy, dando un'occhiata al sito della fondazione. “Questa fondazione ha un'agenda, un'agenda di stampo religioso. Chiama- li e digli che non ti fai comprare”.

Cosa che feci ubbidientemente. Il giorno successivo si materializzò nel mio studio il direttivo della fondazione.

“È vero che abbiamo un'agenda”, mi dissero. “Finanziamo l'incontro fra religione e scienza perché siamo alla ricerca di un nuovo sapere spirituale. Il suo lavoro non riguarda la religione, ma riguarda quello che dà senso alla vita, e noi vogliamo finanziare questo aspetto. Non cercheremo mai di cooptarla, e lei non riuscirà a cooptare noi”. Questa fu la loro promessa, e l'hanno mantenuta scrupolosamente e generosamente. È per questo che sono soprannominati “Eagle Scouts”: sono fidati, leali, disponibili, amichevoli e tutto il resto.

Da allora, la fondazione mi ha regolarmente chiesto di segnalare iniziative che fossero avventurose e scientificamente solide, ma che avessero poche probabilità di essere finanziate da agenzie convenzionali interessate alla patologia, come l'NIMH³, e che fossero compatibili con l'idea di una scienza del fiorire umano cara a Sir John Templeton⁴.

“Caso vuole che abbia sotto mano un'iniziativa, e ho anche i quattro cavalieri dell'Apocalisse disposti a realizzare ricerche all'avanguardia sull'argomento”. Poi spiegai approfonditamente l'idea.

“Questo è proprio il genere di scienza che Sir John Templeton amava”, rispose di primo acchito Barnaby Marsh, vicepresidente esecutivo. “Sir John pensava che l'immaginazione – una mentalità orientata al futuro – fosse la chiave del successo”. E a tempo

² Negli Stati Uniti l'Eagle Scout è il livello più alto raggiungibile per un boyscout (NdT).

³ National Institute of Mental Health: il principale ente governativo statunitense per la ricerca sui disturbi mentali (NdT).

⁴ Nato negli Stati Uniti, ma naturalizzato nel Regno Unito, John Templeton (1912-2008) è stato un banchiere e soprattutto uno dei maggiori creatori di fondi d'investimento del secolo scorso. Oltre all'attività finanziaria, si distinse per la filantropia, della quale la sua fondazione è espressione (NdT).

debito la Templeton ha finanziato noi quattro autori per scrivere questo libro e per produrre lavori psicologici e neuroscientifici sulla prospettiva. Anzi, ha raddoppiato il finanziamento e ha stanziato tre milioni di dollari per un concorso di ricerca riguardante la misurazione, i meccanismi, le applicazioni e la promozione della prospettiva.

I risultati di tutto ciò verranno approfonditi nel corso di questo libro.

I quattro cavalieri si misero al lavoro. Abbiamo scritto almeno venti versioni del nostro primo articolo e lo abbiamo sottoposto alla rivista più prestigiosa per gli argomenti teorici in psicologia, la *Psychological Review*. Il direttore ci disse che era “l’articolo più interessante che avesse mai letto da quando dirigeva la rivista”, ma che non era abbastanza teorico. Capimmo che era l’inizio di un percorso in salita. Allora abbiamo provato con lo *Psychological Bulletin*. Il direttore ci disse che era uno degli articoli più interessanti che avesse mai letto da quando dirigeva la rivista, ma mancava una rassegna esaurente della letteratura. Allora abbiamo provato con *Perspectives on Psychological Science*, un’altra rivista di punta. La direttrice, Bobbie Spellman, ci disse che poteva pubblicare tutto quello che voleva, se lo riteneva veramente valido, e che questo articolo era veramente valido. Lo ha pubblicato (Seligman, Railton, Baumeister e Sripada, 2013). L’articolo presentava la storia dell’opposizione scientifica alla teleologia, nonché alcune delle numerose implicazioni di una seria considerazione della prospettiva come nuovo modello per la scienza psicologica.

Ma noi abbiamo capito chiaramente che c’erano molti altri argomenti – da molto tempo imbrigliati nel vecchio schema passato-presente – che il nuovo modello della prospettiva consentiva di ripensare: l’apprendimento, la memoria, la percezione, l’emozione, l’intuito, la scelta, la coscienza, la moralità, il carattere, la creatività e la malattia mentale. Così nei tre anni successivi ci siamo periodicamente incontrati per discutere, argomentare e scrivere. Per ciascuno degli undici capitoli, uno di noi ha preso le redini del lavoro, ma ogni capitolo è stato commentato da tutti. Poi, io mi sono assunto il compito di integrarli e di limare le differenze di stile e di prospettiva.

Dopo quattro anni di scrittura, ecco il libro. Ora il nuovo modello per il futuro è nelle vostre mani.

Martin Seligman