

## Se cambi sguardo, cambia il mondo: la scienza della percezione

domenica, 05 aprile 2026



di Vita Maria Minò

“Non vediamo le cose come sono, ma come siamo.” Non è solo una suggestione filosofica: è ciò che le neuroscienze e la psicologia cognitiva dimostrano ogni giorno.

Il punto è semplice quanto rivoluzionario: **la realtà che viviamo non è una fotografia oggettiva del mondo, ma una costruzione attiva della nostra mente.**

Cambiare prospettiva non è un atto ingenuo: è un modo

concreto per cambiare esperienza.

Ma come funziona davvero questo processo?

**Il cervello non registra la realtà:** la anticipa

Il nostro cervello lavora attraverso un meccanismo chiamato *codifica predittiva*. In altre parole, non si limita a ricevere informazioni: le prevede.

Chiusi nella “scatola” del cranio, riceviamo solo segnali elettrici dai sensi. Per risparmiare energia, il cervello seleziona, filtra e completa ciò che percepiamo in base a ciò che già conosce.

È come un montatore cinematografico: elimina gran parte delle “scene” e lascia solo quelle coerenti con la storia che si aspetta.

Un ruolo chiave lo gioca il **Sistema di Attivazione Reticolare (RAS)**, una sorta di filtro che decide cosa portare alla coscienza.

- Se sei convinto che “le persone non siano affidabili”, tenderai a notare soprattutto segnali di disonestà.
- Se pensi che la giornata andrà male, darai più peso agli imprevisti che agli eventi positivi.

Il risultato? **Il cervello cerca conferme alle proprie convinzioni**, trasformando la percezione in una profezia che tende ad autoavverarsi.

A questo si aggiunge un altro elemento fondamentale: la neuroplasticità.

Ogni volta che cambiamo prospettiva, creiamo nuovi percorsi neurali. Più alleniamo uno sguardo orientato alle soluzioni, più diventa naturale adottarlo.

Il pensiero, nel tempo, cambia la struttura del cervello.

**Le relazioni: uno specchio della percezione**

È nelle relazioni che questo meccanismo diventa più evidente. Spesso osserviamo gli altri attraverso filtri fatti di esperienze passate, aspettative e paure. Questo influenza non solo ciò che vediamo, ma anche come ci comportiamo.

Un esempio è il cosiddetto **effetto Pigmalione**: le aspettative che abbiamo sugli altri tendono a influenzare il loro comportamento.

- Se ci concentriamo sui difetti di una persona, finiremo per interagire in modo da far emergere proprio quegli aspetti.
- Se invece scegliamo di osservare il potenziale e le intenzioni positive, cambierà il nostro atteggiamento e spesso anche la risposta dell’altro.

Non cambia necessariamente la persona.

Cambia il “campo di gioco” tra le persone.

### La realtà come interpretazione

Possiamo riassumere tutto con una formula semplice:

**Realtà vissuta = evento oggettivo + significato soggettivo**

Sugli eventi non abbiamo sempre controllo.

Sul significato che attribuiamo, invece, sì.

- Un licenziamento può essere una fine o un nuovo inizio.
- Un fallimento può essere una condanna o un’informazione utile.

La differenza non è nel fatto, ma nella lettura del fatto.

**Allenare lo sguardo: da problema a possibilità**

Se la percezione modella l’esperienza, allora può essere allenata.

Un primo passo è cambiare le domande che ci facciamo:

- invece di “Perché sta succedendo a me?”
- provare con “Cosa posso imparare da questa situazione?”

Questo semplice spostamento orienta la mente dalla reazione alla costruzione.



**Esercizio pratico: il re-framing**

Il **re-framing** (ristrutturazione cognitiva) consiste nel guardare la stessa situazione da una prospettiva diversa.

**Come applicarlo:**

1. *Identifica una convinzione limitante*

→ "Il mio lavoro è monotono"

2. *Cerca una nuova lente*

→ "Quale abilità sto sviluppando grazie a questo lavoro?"

3. *Osserva nel tempo*

→ cambiano energia, atteggiamento e opportunità percepite

*Un esempio concreto: il tempo nelle relazioni*

*Immagina di avere poco tempo per una persona che ami, a causa del lavoro o degli impegni.*

*Visione 1: scarsità*

*"Non ci sono mai. La relazione sta soffrendo."*

**Risultato:**

*ansia, senso di colpa, presenza distratta. Visione 2: intenzionalità*

*"Il tempo è poco, quindi scelgo di renderlo di qualità."*

**Risultato:** più presenza, più valore, maggiore connessione.

Ciò che cambia non è il tempo disponibile, ma il significato attribuito a quel tempo.

Spesso non è la quantità a creare distanza, ma la qualità dell'attenzione.

**Cambiare prospettiva non è illusione**

Comprendere che la realtà è in parte costruita non significa vivere in un mondo fittizio. Significa riconoscere un margine di libertà. Non possiamo controllare tutto ciò che accade. Ma possiamo influenzare profondamente come lo viviamo. Come in navigazione: non possiamo decidere il vento, ma possiamo orientare le vele. **Conclusione**

La realtà non è un blocco immobile, ma un sistema dinamico in cui percezione e interpretazione giocano un ruolo centrale.

Cambiare sguardo non è debolezza.

È una forma di potere.

Perché, in larga parte, *il mondo che vediamo fuori riflette ciò che coltiviamo dentro.*