

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Il cervello narratore: possiamo fidarci delle storie che ci racconta?

Alessandro Guglielmi · Sunday, May 10th, 2026

Cosa succederebbe se scoprissimo che la realtà, così come la percepiamo, non è altro che una storia? Non una menzogna, ma una costruzione. Una versione plausibile, coerente, continuamente aggiornata. È da qui che parte l'intervento della ricercatrice dell'Università Cattolica di Milano **Marta Pizzolante**, che porta al **Festival della Meraviglia** in corso a **Laveno Mombello** una riflessione tanto affascinante quanto inquietante: **il nostro cervello non si limita a registrare il mondo, a volte lo inventa.**

Secondo la ricercatrice, **il cervello è uno dei narratori più antichi e sofisticati che possediamo.** Lavora costantemente per dare senso a ciò che ci accade, intrecciando percezione, memoria e corpo in un racconto coerente. Ma questa coerenza ha un prezzo: non coincide necessariamente con la verità.

Alla base di questo processo c'è quello che viene definito "*predictive brain*". **Il cervello, infatti, non aspetta che la realtà accada per interpretarla: la anticipa.** Costruisce scenari, formula previsioni, immagina ciò che sta per succedere. E lo fa per un motivo molto semplice: mantenere uno stato di stabilità. Il cervello "ama" ciò che è prevedibile, perché riduce l'incertezza e quindi anche la fatica cognitiva.

Ma cosa succede quando le previsioni si rivelano sbagliate? In teoria, il sistema si aggiorna. In pratica, non sempre ci riesce. Ed è proprio in questi momenti che emergono le crepe del sistema: illusioni ottiche, errori percettivi, cortocircuiti cognitivi. Non sono difetti, ma segnali. Dimostrano che il cervello è sempre attivo, sempre impegnato a colmare la distanza tra ciò che si aspettava e ciò che accade davvero.

Ancora più destabilizzante è il discorso sulla **memoria**. Siamo abituati a pensarla come un archivio, ma in realtà è un **processo creativo**. Ricordare non significa recuperare un dato, ma ricostruire una storia. Ogni volta. Il cervello riempie i vuoti, sistema le incoerenze, integra ciò che già conosce. È un lavoro di montaggio continuo, che può arrivare a produrre veri e propri falsi ricordi: eventi mai accaduti, ma vissuti come reali.

«**Ricordare è reimmaginare**», suggerisce Pizzolante. E allora la memoria somiglia più a una pagina modificabile che a un documento fisso: qualcosa in cui entriamo noi, ma in cui entrano anche gli altri, le emozioni, i racconti ascoltati.

Quando però questo meccanismo di costruzione si inceppa, l'esperienza diventa ancora più radicale. Nella **derealizzazione**, il mondo appare distante, quasi finto. Nella **depersonalizzazione**, è il senso di sé a sfumare, come se si fosse spettatori della propria vita. E nella **sindrome di Capgras**, la mente arriva a negare l'identità di una persona familiare pur di mantenere una coerenza narrativa: se manca la risposta emotiva, allora "non può essere lui".

Il cervello, insomma, è disposto a tutto pur di tenere insieme la storia.

E allora la domanda finale diventa inevitabile: possiamo fidarci delle storie che ci racconta? Forse sì, ma con cautela. Il cervello è uno strumento straordinario per orientarci nel mondo, per agire, per dare significato.

Ma non è un testimone imparziale. È un autore. E come ogni autore, seleziona, interpreta, riscrive.

Capirlo non significa perdere fiducia nella realtà, ma acquisire consapevolezza del filtro attraverso cui la osserviamo. Perché, in fondo, la meraviglia sta anche qui: nel fatto che ciò che chiamiamo "realtà" è, almeno in parte, una storia che ci raccontiamo ogni giorno.

This entry was posted on Sunday, May 10th, 2026 at 4:03 pm and is filed under [Lombardia](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.