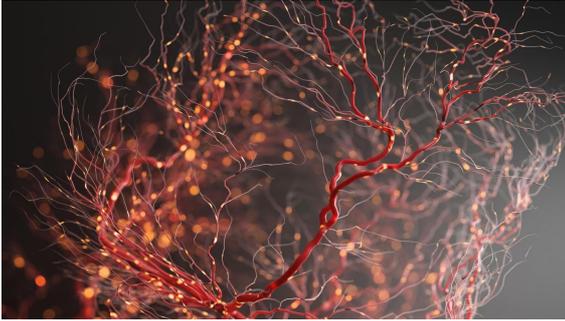


## Le neuroscienze? Aiutano a gestire lo stress e le relazioni complicate

LINK: [https://www.huffingtonpost.it/salute/2025/05/05/news/neuroscienze\\_stress\\_socialita\\_relazioni-424167135/](https://www.huffingtonpost.it/salute/2025/05/05/news/neuroscienze_stress_socialita_relazioni-424167135/)



Le neuroscienze? Aiutano a gestire lo stress e le relazioni complicate di Paola Emilia Cicerone Possono essere utili in molti settori. Un mezzo per capire i nostri progressi cognitivi ma anche per farci invecchiare meglio 05 Maggio 2025 alle 16:08 3 minuti di lettura Chi non vorrebbe una macchina che ci fa diventare più intelligenti? Magari un caschetto da indossare, per migliorare la nostra memoria e le nostre prestazioni? Sembra fantascienza, eppure qualcosa di simile esiste davvero: grazie ai progressi delle neuroscienze sempre più mirati a migliorare la qualità della nostra vita, aiutarci a capire i nostri progressi cognitivi, farci invecchiare meglio. Come spiega Michela Balconi, docente di neuroscienze cognitive all'Università Cattolica di Milano e autrice di *Neuroscienze del benessere*, appena pubblicato da **Carocci**: un saggio che fa il punto sugli strumenti offerti oggi dalla

ricerca per valutare e migliorare le nostre potenzialità e le nostre risposte in situazioni diverse, oltre che per promuovere un invecchiamento più sano. Per migliorare le prestazioni sono disponibili tecniche di neurostimolazione non invasiva, come la stimolazione magnetica transcranica o la stimolazione elettrica a bassa intensità, "una tecnica più semplice ed economica che parte dallo stesso principio di base, perturbare l'attività neuronale, utilizzando in questo caso una leggera corrente elettrica", spiega Balconi. Entrambe sono già utilizzate a livello clinico, con buoni risultati, per trattare tra l'altro la depressione o alcune forme di dipendenza. Ma la ricerca va oltre, anche se utilizzare la neurostimolazione su una persona sana - per aiutarla a utilizzare meglio le proprie potenzialità, a gestire lo stress, a

individuare quali situazioni provocano risposte disfunzionali e capire come superarle - è una cosa diversa, e non solo per il rischio di creare disparità favorendo chi può ricorrere al trattamento. 'Occorre capire quanto durino gli effetti e quali siano le possibili controindicazioni', sottolinea la docente. 'In ogni caso si tratta di protocolli medici che devono essere applicati in condizioni validate e controllate'. Senza illudersi che basti sottoporsi al trattamento per migliorare le proprie prestazioni: 'È vero che è possibile potenziare funzioni cognitive come la memoria, ma anche la motivazione e un'attitudine proattiva sono importanti per ottenere risultati', ricorda Balconi. Le neuroscienze positive Ma quelle che ormai si definiscono 'neuroscienze positive' propongono molto altro, grazie ai progressi della tecnologia biomedica, in particolare delle tecniche che permettono di

analizzare l'attività cerebrale in modo non invasivo, 'leggendo' le risposte del nostro cervello a situazioni diverse, anche quando non ne siamo consapevoli. 'Oggi disponiamo anche di strumentazioni meno costose, in alcuni casi portatili, che permettono di intervenire al di fuori del laboratorio', spiega Balconi. L'interazione con l'altro Tra le novità più interessanti c'è l'hyperscanning, che utilizza varie tecniche neurofisiologiche e di imaging per vedere come interagiscono tra loro due cervelli: 'I nostri processi mentali sono mediati dall'interazione tra individui', spiega Balconi, 'questa è una tecnica rivoluzionaria che ci permette di vedere come entrano o meno in sinergia due cervelli in situazioni realistiche'. In questo modo, è possibile valutare le situazioni di competizione e collaborazione, 'oltre che il livello di fiducia, che è alla base del benessere in un contesto organizzativo". Per gestire lo stress si usa invece il neurofeedback, che permette di rilevare la risposta fisiologica a un determinato stimolo, ma anche di capire come intervenire, per esempio con un esercizio di rilassamento. Non a caso questi strumenti sono usati anche in combinazione con

tecniche tradizionali come la meditazione mindfulness: 'in questo modo', spiega Balconi, 'si mettono in moto dei meccanismi di autovalutazione e autoapprendimento, attraverso una risposta implicita, di tipo associativo, che permette di bypassare la consapevolezza, alla quale si arriva in una fase successiva'. Una 'spinta' per gli atleti Molte tecniche sono ancora in corso di sperimentazione, 'anche se in futuro potrebbero essere utilizzate anche per l'orientamento professionale, perché forniscono risposte meno riduttive rispetto ai test', osserva la docente. Alcune modalità sono però già impiegate, per promuovere prestazioni ottimali negli atleti o per valutare, all'interno di un'organizzazione, i modelli di leadership e di comunicazione più efficaci: in quest'ambito si utilizzano diversi strumenti come il neurofeedback in modalità hyperscanning o strumenti digitalizzati come il DAsDec (Digital Assessment for Decision making), 'si tratta di uno strumento digitalizzato per analizzare in dettaglio i processi decisionali e renderli più efficaci e consapevoli, che stiamo testando su situazioni reali', spiega Balconi, 'la cosa

interessante è che spesso le rappresentazioni che le persone si fanno di quanto avviene non corrispondono alle reali risposte a livello neurobiologico'. Ma ci sono anche sperimentazioni a livello universitario, 'come quelle realizzate con l'Università Cattolica per analizzare come cambia la relazione tra docente e allievi durante la formazione in presenza o da remoto', aggiunge Balconi. 'in prospettiva si potrebbero usare queste modalità per lavorare sulle difficoltà a mantenere un'attenzione continua'. Le stesse tecniche sono state testate in contesti organizzativi, ma possono essere applicate anche in sede giudiziaria per valutare la veridicità di una narrazione, 'e perfino in ambito neuroarchitettonico', conclude la docente, 'per valutare la reazione degli individui a diversi ambienti e gli elementi da sfruttare per migliorare il benessere'. Salute La Zampa La Zampa La Zampa leggi tutte le notizie di Salute >