

Indice

- 9 Prefazione di Wray Herbert

Cosa rende felice il tuo cervello

- 17 Introduzione. Per saper bene usare la bussola
cognitiva

Superare gli errori della mente, 20 Alla ricerca di risposte
più convincenti, 22 Giochi di intuizione, 24
Con lo sguardo rivolto in avanti, 26

Parte prima La certezza e il fascino dell'imprevisto

- 31 I. Avventure nella certezza

La mente pullula di squali, 31 La trasparenza dell'ovvio, 35
Drugstore Cowboys, 39 Lost in framing, 43
W Sparta!, 46 La Sacra Sindone e la toilette del cane, 49
L'infelice scommessa del maestro Kiai, 52 Gli schemi del
pensiero, 55 Pronti ad azionare l'override cognitivo!, 57

- 61 2. Modelli di seduzione e scimmie fumatrici

Messaggi da decifrare di origine sconosciuta, 61 Penso,
quindi collego, 63 Cause presunte, effetti supposti, 65
Qualcosa vorrà pur dire, o no?, 67 Il cervello e la statistica:
un idillio impossibile, 71 Qualche (utile) considerazione
finale, 72

Parte seconda Pensieri alla deriva, svalutazioni e fuga dalla realtà

- 77 3. Perché il cervello felice svaluta il futuro
 Il futuro è incerto, 78 La fretta? Una pessima consigliera, 81
 Come ci sentiamo adesso e come ci sentiremo (forse) fra un po' di tempo, 82
- 85 4. Il fascino del pilota automatico
 In viaggio nel tempo. Destinazione: casa, 85 La mente è vagabonda, 86 Pensieri alla deriva e pensieri ossessivi, 89
- 91 5. Immersioni e fughe
 Agli albori del web, 91 Quattro passi lungo l'insidioso sentiero della compulsione, 94 Ancora qualche considerazione sulla vita vissuta online, 98 Il cervello non vuole sentirsi solo, 100 Solo pochi pixel separano la realtà dalla finzione..., 102 Considerazioni conclusive, 104

Parte terza Motivazione, autoregolazione e rimpianto

- 109 6. Quando il motore motivazionale va su di giri
 Sfida al sistema, 109 Una soddisfazione per alcuni, una noia mortale per altri, 111 In competizione: quanti galli ci sono nel pollaio?, 114 Consapevolezza di sé e motivazione, 116 Feedback: prima arriva, meglio è, 117 Il ruolo della pressione sociale, 121 Diamo ascolto al Bob che c'è in noi, 123
- 125 7. Buoni propositi sulla strada per l'inferno (o quasi)
 Questa volta, lo giuro!, 125 Il miraggio dell'autocontrollo, 127 L'autocontrollo in appalto, 130 Combattere le tentazioni con l'immaginazione, 132 Oh, e che sarà mai!, 133 Un altro genere di controllo, 135
- 138 8. Desiderio e insoddisfazione
 (In)decisioni al bivio, 138 Willy il Coyote, fidanzate per finta, eBay, 139 Il ciclo dell'eterna insoddisfazione, 141 Il dilemma controfattuale, 145 E la buona notizia quale sarebbe?, 147

Parte quarta Società e persuasione

- 151 9. Noi e le altre scimmie: le basi della socializzazione
Uomini, scimmie e soap opera, 151 La prima impressione è per sempre, 152 Le amicizie: un albero da sfrondare con regolarità, 155 Anche un cervello felice ha le sue simpatie, 157 Qual è il giusto prezzo della dignità?, 159
- 164 10. Verità: la Grande Illusione
A caccia di pareri, 164 Decidi tu, decido io, anzi no: decidi tu, 165 Il potere dei pari, 167 Identità sociale: i segnali di fumo del gruppo, 169 Occhio al tamtam della propaganda, 170 Dr. House & Co.: i grandi persuasori del piccolo e del grande schermo, 172 Il potere della metafora, 174 Ma fino a che punto siamo malleabili?, 177
- 180 11. Il cervello alle prese con i virus emotivi
Epidemie emotive, 180 Panico sincronizzato, 183 Chi sono i veri mostri? Lo scaricabarile delle responsabilità e altri giochi al massacro, 184 Un altro virus molto contagioso: l'empatia, 186 Scimpanzé, sbadigli ed empatia, 187 I rischi del camaleontismo emotivo, 190
- 192 12. Il potere nascosto delle cose
I cinque sensi del cervello, 192 La nostra mente è una bilancia, 193 Il segreto dell'amicizia? Una tazza di caffè caldo, 195 I segreti dell'uomo di successo? Una sedia robusta, una borsa capiente e un bicchiere panciuto, 198

Parte quinta Memoria e modellamento dei comportamenti

- 201 13. Riscrivere la mente
L'ingannevole puzzle dei ricordi, 201 La memoria: una breve introduzione, 203 I ricordi: troppi, imprecisi e labili, 205 Memoria e suggestione: una foto, mille falsi ricordi, 207 Innocente o colpevole? È il video a decidere, 209 Come la fiducia genera falsi ricordi, 211 Dai falsi ricordi nascono le false convinzioni, 214 Il futuro è fatto di ricordi, 216
- 218 14. Imitatori si nasce, esperti si diventa
Che cosa ci insegnano i bambini a proposito dell'imitazione, 220 Le cose che si dicono sulla

competenza, e perché possiamo anche non curarcene, 221
 Le cose che non sappiamo di non sapere, 222
 Intendersi un po' di tutto o specializzarsi? Questo è il problema..., 223 Tassisti e ladri d'appartamento: due categorie di veri «esperti», 226 Qualche riflessione conclusiva, 227

Parte sesta Il momento del puro agire

- 231 15. La mente e il divario tra consapevolezza e azione
- 260 16. Il cervello come costruttore di significato
 La chimera della perfezione, 260 Sul senso della vita, 262
 L'ultima parola, 263
- 264 Contenuti speciali 1
 Risorse bibliografiche e online, 264
- 282 Contenuti speciali 2
 E per finire..., 282 Il potere delle norme descrittive, 282
 Il modo migliore per smascherare un bugiardo? Farlo disegnare, 285 Comportamento disonesto ed emozioni: un legame insospettato, 287 La disattenzione rende ciechi, 290 Gli alti e bassi dell'autostima e dell'umore, 292
 Cibo ed emozioni: perché è sempre colpa delle mamme, 294
- 297 Ringraziamenti
- 299 Note
- 311 Indice analitico