

**DAL 12 AL 18 MARZO.** Settimana mondiale alla scoperta di un organo complesso  
**Il nostro cervello ogni giorno compie errori**  
**Gli esperti: conoscerli aiuta anche a cambiare**

\*\*\* Ci convinciamo che l'esame andrà male e alla fine è proprio così? Oppure durante i saldi siamo convinti a comprare dagli sconti anche cose di cui non abbiamo bisogno? Sono due degli «errori» più comuni, l'effetto autosabotaggio e quello ancora, che il nostro cervello compie ogni giorno in maniera del tutto inconsapevole. A questi «errori», grandi o piccoli, chiamati in gergo psicologico «bias cognitivi», che se conosciuti possono aiutare anche a cambiare, è dedicata una delle campagne online lanciata in occasione della terza edizione italiana della settimana mondiale del cervello, che si svolge dal 12 al 18 marzo con open days, laboratori, convegni, mostre, screening mirati per adulti sulla prevenzione dell'invecchiamento e per bambini e ragazzi ad esempio sui disturbi dell'apprendimento. Centinaia gli eventi e i seminari in tutta Italia, con adesioni di 600 professionisti in 20 regioni. Obiettivo è la scoperta di un organo affascinante e complesso come

il cervello, del suo funzionamento e soprattutto del suo benessere. Tra i temi trattati anche online i modi per «allenare» la mente e contrastarne l'invecchiamento, gli effetti della musica sulle sinapsi e le nuove dipendenze come quelle da Internet o dal cibo. «Di fronte alla crescente complessità della società contemporanea la psicologia professionale ha le conoscenze scientifiche e tecniche più aggiornate per migliorare la qualità di vita, la capacità di adattamento, la creatività: di questo saranno testimonianza le numerose iniziative», evidenzia Felice Torricelli, presidente Enpap, l'Ente di Previdenza degli Psicologi patrocinatore dell'iniziativa.