

Si può controllare il pensiero?

La coscienza come agente: autonoma, ma non libera né sovrana

25/8/2026

Versione di Claude.ai

(Scritto da Claude come alternativa alla versione di ChatGPT, dopo una lunga discussione sulla questione in oggetto)

Diciamo abitualmente che una persona si concentra, cambia idea, smette di pensare a qualcosa, decide quale problema affrontare e quale lasciar cadere. Il linguaggio ordinario attribuisce alla coscienza un governo sul pensiero, e l'esperienza sembra confermarlo: mentre scrivo questa frase ho l'impressione netta di scegliere le parole successive.

Sosterrò che quel governo non esiste nella forma in cui il linguaggio lo descrive, e che le espressioni ordinarie registrano qualcosa di reale collocandolo nel posto sbagliato. Prima però conviene dichiarare apertamente una cosa che di solito resta implicita, perché da sola decide metà della questione.

Che cosa significa «controllare»

Controllare significa scegliere fra un certo numero di opzioni. È la nozione che usiamo quando diciamo che qualcuno controlla una situazione: aveva alternative, ne ha realizzata una.

Se accettiamo questa definizione, la domanda iniziale si trasforma immediatamente in un'altra: da dove vengono le opzioni? Chi non dispone delle opzioni non controlla davvero l'esito. Il giocatore a cui vengono servite le carte sceglie come giocarle, non che cosa gli venga servito.

Vale la pena osservare subito che, posta così, la conclusione è in buona parte già decisa. Se controllare richiede di aver scelto anche le opzioni fra cui si sceglie, allora nessun sistema al mondo controlla alcunché: né un mercato, né un ecosistema, né un sistema immunitario, né un pilota, che non ha scelto le leggi dell'aerodinamica né lo stato dell'atmosfera. La risposta negativa che otterremo non sarà dunque una scoperta sulla mente: sarà una conseguenza della nozione di controllo che abbiamo adottato.

Adotto ugualmente quella nozione, per una ragione precisa: è quella che è in gioco quando la domanda viene posta davvero. Chi si chiede se può controllare i propri pensieri non sta chiedendo se, nel corso degli anni, le sue abitudini mentali possano cambiare. Sta chiedendo se adesso, in questo momento, può decidere che cosa pensare. È a questa domanda che rispondo, e la risposta è no. Ciò che segue serve a stabilire che cosa resti in piedi dopo quel no, che è la parte interessante.

Da dove vengono le opzioni

Quando penso non ho davanti tutti i pensieri logicamente possibili, e nemmeno un campione casuale. In ogni istante soltanto alcune possibilità diventano disponibili: alcune idee vengono in mente, altre no; alcuni ricordi si presentano, altri restano inaccessibili anche mentre li sto cercando; alcune interpretazioni appaiono plausibili, altre non mi si presentano affatto — e queste ultime non le ho scartate, perché scartare è già un atto della selezione cosciente: non sono mai state candidate.

La descrizione oggi più accreditata — la teoria dello spazio di lavoro globale, formulata da Baars e sviluppata in versione neurale da Dehaene e Changeux — dice che non lo compila nessuno. Un gran numero di processi paralleli, specializzati e non coscienti elabora informazioni contemporaneamente; questi processi competono per l'accesso a una risorsa stretta e seriale; quando uno di essi supera una soglia si innesca un'amplificazione ricorrente che lo rende disponibile all'intero sistema e inibisce i concorrenti. Ciò che chiamiamo «venire in mente» è l'esito di questa competizione, non l'atto di un selezionatore. Non c'è un funzionario che compila la rosa dei candidati: c'è un mercato che chiude.

I criteri della competizione sono in parte identificabili: la pertinenza rispetto all'obiettivo momentaneamente attivo, la salienza emotiva, l'attivazione recente, la forza dell'abitudine associativa, le aspettative pregresse. Nessuno di questi criteri viene scelto nel momento in cui opera. Non decido

che cosa mi appaia plausibile: mi appare plausibile, e la spiegazione di quel fatto sta nella mia storia, non nella mia volontà presente.

Lo stesso vale per l'attenzione, che sarebbe il candidato più ovvio a fare da leva. Per decidere di prestare attenzione a qualcosa devo già trovarmi in una condizione in cui quella cosa appare degna di attenzione. Posso decidere di cambiare argomento, ma anche il pensiero «cambiamo argomento» è dovuto comparire. Una leva esiste, e non è nulla: tenere aperta una domanda polarizza il generatore e modifica la rosa successiva. Ma tenere aperta una domanda è a sua volta qualcosa che riesce o non riesce, e chiunque abbia provato a restare su un problema per mezz'ora sa che non obbedisce a un comando.

La prova per via negativa è ancora più netta di quella diretta. Se il pensiero fosse comandabile, la prima cosa che dovremmo saper fare è sopprimerlo: si provi a non pensare a un orso bianco. Negli esperimenti di Wegner e colleghi il tentativo di soppressione attiva un processo di sorveglianza che cerca proprio il contenuto da evitare, e finisce per aumentarne la comparsa. Va detto che l'effetto di rimbalzo, nelle repliche successive, è risultato più modesto di come viene di solito raccontato; ma il dato di partenza — che un pensiero non si spegne decidendolo — non è mai stato in discussione.

Perché il regresso vale per tutti

L'argomento classico contro il controllo cosciente è un regresso: se la coscienza dovesse decidere quali pensieri prendere in considerazione, dovrebbe disporre già di un pensiero con cui prendere quella decisione; e quel pensiero dovrebbe essere stato prodotto da un processo precedente; e così via, senza mai raggiungere un atto originario.

L'argomento è valido, ma va maneggiato con cautela, perché prova più di quanto chi lo adopera di solito voglia. Vale identicamente per qualunque agente mentale, cosciente o no. Anche un processo inconscio seleziona a partire da uno stato che non ha scelto, secondo criteri che non si è dato. Il regresso non isola dunque una debolezza della coscienza rispetto al resto della mente: stabilisce che nella mente non c'è alcuna causa prima, in nessun punto.

La differenza non è accademica, perché protegge da un errore frequente. Chi conclude che gli agenti inconsci decidono e la coscienza esegue non ha risolto il problema: lo ha spostato di un piano. Ha sostituito un omuncolo nella coscienza con una folla di omuncoli nel buio, e a ciascuno di essi si può rivolgere la stessa domanda con lo stesso esito. La tesi corretta non è che il controllo stia altrove. È che il controllo, nel senso forte, non stia da nessuna parte.

Influenza e controllo

Se nessun agente controlla gli altri, che cosa fanno gli agenti fra loro? Si influenzano.

La distinzione non è verbale. Un agente che venisse determinato integralmente da un altro cesserebbe, rispetto a quel comportamento, di essere un agente: sarebbe un esecutore. Ciò che caratterizza un agente è avere una dinamica propria, cioè reagire alle sollecitazioni secondo la propria organizzazione anziché riprodurre il contenuto della sollecitazione.

Va però aggiunto qualcosa che la formulazione usuale lascia fuori, e che ne cambia il tono. Il non controllo è binario, l'influenza è graduata, e le due cose convivono benissimo con asimmetrie enormi. Nel panico l'agente della paura non controlla la deliberazione: le restringe lo spazio delle opzioni fino quasi ad azzerarlo, e il risultato pratico è difficilmente distinguibile da un comando. Dire che nessun agente controlla gli altri non descrive una repubblica di pari. Descrive un sistema in cui il potere si esercita restringendo le possibilità altrui anziché dettandone le mosse — che è, del resto, il modo in cui il potere si esercita quasi sempre, anche fuori dalla mente.

Ne segue che la domanda feconda non è chi comandi, ma come si distribuiscano i gradi di influenza e in quali condizioni si ribaltino.

Autonomia e libertà

Il secondo equivoco riguarda l'autonomia. Un agente autonomo non è un agente libero, e confondere le due cose fa apparire misteriosa una situazione che non lo è.

Autonomia significa che il comportamento è determinato dall'organizzazione interna dell'agente anziché da una direttiva esterna. Non dice che la determinazione manchi: dice dove risiede. Una cellula è autonoma e non è libera; lo stesso vale per un termostato, per un sistema immunitario, per un'istituzione.

Anzi, la non libertà delle leggi interne di un agente è la condizione perché esso sia un interlocutore. Se le sue regole di funzionamento fossero libere nel senso forte, cioè non vincolate, l'agente sarebbe un generatore di rumore e nessun altro potrebbe interagirci in modo sensato. Una legge libera sarebbe una regola che non regola. Un agente può modificare alcune delle proprie caratteristiche, ma la modificazione avviene secondo le leggi e le condizioni che già lo costituiscono: l'autodeterminazione è sempre relativa a una costituzione non scelta.

Una precisazione, per non far dire a questa tesi più di quanto dica. Dalla negazione del libero arbitrio non segue automaticamente il no che sostengo. Chi definisce il controllo in senso cibernetico — la capacità di un sistema di ridurre lo scarto fra stato attuale e stato bersaglio attraverso la retroazione — può negare il libero arbitrio e conservare una nozione di controllo perfettamente coerente: il termostato non è libero e controlla la temperatura. Le due tesi vanno argomentate separatamente. Il no di questo saggio riguarda il controllo inteso come scelta, e riguarda il pensiero attuale; non pretende di derivare per sola conseguenza dalla questione del libero arbitrio, né di risolverla.

Un'obiezione: se la coscienza non controlla, perché funziona la terapia?

C'è un'obiezione che l'argomento deve affrontare, e che nella trattazione divulgativa viene di solito evitata.

Se la coscienza non facesse che registrare esiti decisi altrove, un certo numero di fatti ben documentati non dovrebbe verificarsi. Nominare un'emozione — dire «questa è ansia» — riduce la risposta dell'amigdala e attenua l'intensità dell'esperienza. Reinterpretare una situazione modifica in modo misurabile la risposta fisiologica associata. Formulare esplicitamente un piano nella forma «se si presenta la circostanza X, farò Y» aumenta in misura considerevole la probabilità che l'azione venga poi eseguita: Gollwitzer e Sheeran hanno riunito le decine di esperimenti disponibili e ne hanno ricavato uno scarto che nella ricerca psicologica si colloca fra il medio e il grande. Con una riserva che vale per l'intera letteratura di questo genere, e non per questo studio in particolare: gli esperimenti che non trovano nulla vengono pubblicati meno degli altri, e le medie che se ne ricavano tendono perciò a risultare un po' gonfiate. E la memoria prospettica, cioè predisporre che qualcosa torni in mente in una data circostanza futura, è la condizione di qualunque azione pianificata.

Sono operazioni che richiedono una rappresentazione accessibile, cioè cosciente, e che cambiano l'esito. Un registratore passivo non le compirebbe.

L'obiezione è seria e va accolta per ciò che dimostra, che non è ciò che sembra. Dimostra che la coscienza non è un epifenomeno: ha effetti. Non dimostra che scelga il pensiero attuale. Tutti questi effetti agiscono sulla distribuzione e non sull'occorrenza — rendono più probabile un genere di pensiero, non ne producono uno designato — e agiscono con latenza, cioè modificando condizioni che si esprimeranno dopo. Nessuno di essi mette in mano a qualcuno la facoltà di decidere adesso quale pensiero comparirà adesso.

Ne segue una conclusione doppia, e le due metà vanno tenute insieme. La prima: nessuno può decidere adesso quale pensiero gli comparirà adesso. La seconda: ciò che una persona fa consapevolmente cambia i pensieri che le compariranno poi.

Chi è in ansia e impara a dirsi «questa è ansia, e riguarda il colloquio di domani» non ha scelto di sentirsi tranquillo: l'ansia è arrivata senza chiedere permesso e non se ne va a comando. Ha però compiuto un atto che modifica lo stato successivo — nei minuti che seguono l'intensità cala, e diventano disponibili pensieri che un momento prima non lo erano. Non ha comandato al pensiero: ha cambiato le condizioni da cui nascerà il pensiero seguente.

Chi trattiene solo la prima metà arriva a una conclusione pratica falsa: che studiare, esercitarsi, curarsi e scrivere non servano, dato che tanto non decidiamo noi che cosa pensiamo. Servono, e lo si vede.

Che cosa fa la coscienza

Resta da dire che cosa faccia la coscienza, se non comanda.

Una prima risposta è che sia semplicemente il canale: lo spazio in cui gli agenti competono e attraverso cui ciò che vince diventa disponibile a tutti gli altri. La risposta è insufficiente, per una ragione strutturale. Il canale ha parametri propri, che non provengono da chi compete: una soglia sotto la quale l'informazione non entra, un limite di capacità che rende l'accesso seriale, una durata di mantenimento, l'inibizione dei concorrenti mentre uno occupa la scena. Sono vincoli sul formato, non preferenze sul contenuto — ma i vincoli sul formato non sono neutrali rispetto agli esiti, come il regolamento di un'assemblea non è neutrale rispetto a ciò che l'assemblea delibera.

C'è di più. Il passaggio attraverso lo spazio cosciente non lascia inalterato ciò che vi passa. Il caso delle emozioni è il più chiaro. Ciò che arriva è affetto grezzo, differenziato lungo poche dimensioni: valenza e attivazione. Ciò che esce è un'emozione categorizzata, nominata, riferita a una situazione e a una causa. Nella teoria costruzionista di Lisa Feldman Barrett — contestata, ma la migliore descrizione disponibile di questo passaggio — l'emozione come la conosciamo è affetto concettualizzato, e la concettualizzazione è precisamente il lavoro che si compie nell'accesso cosciente. Che il lavoro modifichi il materiale lo mostra il fatto, già citato, che nominare un'emozione la cambia.

La coscienza non è dunque un canale passivo, e non è un arbitro imparziale. È un banco di lavoro: ciò che vi transita viene trasformato dal transito secondo certe logiche intrinseche.

La posta della coscienza

Vincoli propri e capacità di trasformazione non bastano però a fare un agente nel senso pieno. Un'asta decide chi si aggiudica il lotto, e decide davvero, ma non è un offerente: se la contiamo fra i partecipanti commettiamo un errore di livello. Ciò che distingue un agente da un meccanismo è avere una posta, cioè preferire certi esiti — perché è questo che rende possibile il conflitto, e la mente è manifestamente un luogo di conflitti.

La coscienza ha una posta propria? Credo di sì, e credo che sia la coerenza.

L'indizio viene da un insieme di fenomeni che si somigliano più di quanto si noti. Nei pazienti con cervello diviso l'emisfero sinistro spiega con sicurezza azioni la cui causa reale gli è inaccessibile: è l'interprete descritto da Gazzaniga. Nella cecità alla scelta di Johansson e colleghi, a persone che hanno appena indicato una preferenza viene consegnata di nascosto l'alternativa: la maggioranza non se ne accorge e argomenta con convinzione la scelta che non ha fatto. E fin dal lavoro di Nisbett e Wilson sappiamo che i resoconti introspettivi sulle cause del proprio comportamento sono spesso ricostruzioni plausibili anziché rilevazioni.

In questi casi il sistema non trasmette e non arbitra: fabbrica. E fabbrica sempre nella stessa direzione, verso il racconto integrato. Questo è un interesse sistematico, non un vincolo di formato — e per giunta un interesse in un prodotto di cui beneficia proprio lo spazio cosciente, che senza integrazione non avrebbe nulla da rendere disponibile agli altri agenti.

Se l'ipotesi regge, ha una conseguenza sgradevole. Un agente la cui posta è la coerenza sacrifica l'accuratezza ogni volta che le due divergono. L'inattendibilità dell'introspezione non sarebbe allora rumore casuale, ma errore orientato: sistematicamente a favore della storia ben formata. Il che spiegherebbe perché ci riesca tanto facile credere alle nostre spiegazioni.

L'ipotesi va messa alla prova dove finora non lo è stata: non in condizioni patologiche né sotto inganno sperimentale, ma nei casi ordinari in cui coerenza e accuratezza divergono.

Che cosa resta senza risposta

Un saggio che colloca la coscienza fra gli agenti deve dichiarare ciò che non spiega. La coscienza è l'unico agente cosciente del sistema, e nulla di quanto ho detto rende conto di questo fatto. Nessuna delle funzioni che le ho attribuito — integrare, concettualizzare, rendere disponibile, favorire la coerenza — richiede, per quanto ne sappiamo, di essere *sentita*.

Vale la pena notare che il problema non si attenua attribuendole altre funzioni. Molta elaborazione affettiva avviene dimostrabilmente senza coscienza: valenza attribuita a stimoli mascherati, effetti di priming affettivo, risposte fisiologiche a materiale che il soggetto non riesce a riportare. Se l'elaborazione può darsi al buio, dire che la coscienza elabora non spiega perché sia sveglia. Aggiungere mansioni sposta il divario, non lo chiude.

Questo fa sospettare che la domanda sia mal posta. Chiedendo perché la coscienza debba essere senziente, chiediamo quale compito svolga il fatto che sia sentita, come se la sentienza fosse un dispositivo aggiunto al processo. Ma non tutte le proprietà sono compiti. Se domandiamo a che cosa serva la liquidità dell'acqua non otteniamo risposta, e non perché la liquidità sia misteriosa: perché non è un servizio che le molecole rendono, è ciò che quella particolare disposizione di molecole è. Può darsi che la sentienza stia dalla stessa parte — non qualcosa che il processo fa, ma come quel processo è dall'interno.

L'analogia zoppica in un punto, e conviene dirlo: la liquidità la sappiamo dedurre dalle proprietà delle molecole, mentre nessuno sa dedurre l'esperienza dalle proprietà dei neuroni. Serve a mostrare che esistono proprietà che non sono funzioni, non a spiegare la coscienza. E in ogni caso non riporta la coscienza allo statuto di epifenomeno: il processo, quale che sia il suo rapporto con l'essere sentito, produce effetti.

Coerenza senza sovrano

Torno alla domanda iniziale. Non si può controllare il pensiero, se controllare significa scegliere adesso quale pensiero comparirà adesso. Le opzioni arrivano già selezionate, i criteri della selezione non sono scelti nel momento in cui operano, e non esiste alcun punto della mente da cui si eserciti una causalità non condizionata.

Ma il risultato interessante non è questo, che dipende in larga misura da come abbiamo definito il controllo. È ciò che resta in piedi dopo.

Resta in piedi un sistema di agenti che si influenzano reciprocamente, nessuno dei quali comanda gli altri, e che tuttavia si comporta in modo coerente: parla una lingua sola, persegue progetti che durano anni, risponde del proprio passato. Coerenza senza sovrano. È questo che permette di abbandonare l'omuncolo senza dover negare l'unità della persona: l'unità non è il presupposto del funzionamento mentale, ne è il prodotto — e, se ho ragione sulla posta della coscienza, il prodotto proprio di

quell'agente che ha nella coerenza il suo interesse. Il che spiega insieme perché l'unità ci appaia ovvia e perché sia in parte fabbricata.

Va allora riformulata anche la domanda pratica. Non «come faccio a comandare alla mia mente che cosa pensare», che non ha risposta, ma «quali agenti e quali condizioni determinano che cosa mi diventa disponibile, e per quali vie il sistema può modificarle». La prima domanda chiede un potere che nessuno ha. La seconda descrive ciò che effettivamente facciamo quando studiamo, scriviamo, ci esercitiamo o ci curiamo.

Il no, insomma, dichiara l'assenza di un pilota. Non l'assenza di un governo.

Riferimenti

- Sapolsky, R. M., *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*, Penguin Press, New York 2017.
- Sapolsky, R. M., *Determined: A Science of Life Without Free Will*, Penguin Press, New York 2023.
- Baars, B. J., *A Cognitive Theory of Consciousness*, Cambridge University Press, Cambridge 1988.
- Barrett, L. F., *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston 2017.
- Dehaene, S., Changeux, J.-P., *Experimental and Theoretical Approaches to Conscious Processing*, «Neuron», 70, 2011, pp. 200-227.
- Gazzaniga, M. S., *Who's in Charge? Free Will and the Science of the Brain*, Ecco, New York 2011.
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., *Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes*, «Advances in Experimental Social Psychology», 38, 2006, pp. 69-119.
- Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., Olsson, A., *Failure to Detect Mismatches Between Intention and Outcome in a Simple Decision Task*, «Science», 310, 2005, pp. 116-119.
- Lieberman, M. D. et al., *Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli*, «Psychological Science», 18, 2007, pp. 421-428.
- Nisbett, R. E., Wilson, T. D., *Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes*, «Psychological Review», 84, 1977, pp. 231-259.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., White, T. L., *Paradoxical Effects of Thought Suppression*, «Journal of Personality and Social Psychology», 53, 1987, pp. 5-13.

Versione di ChatGPT

(Scritto da ChatGPT dopo una lunga discussione sulla questione in oggetto)

La domanda «si può controllare il pensiero?» sembra inizialmente avere una risposta ovvia. Siamo abituati a dire che una persona può concentrarsi, cambiare idea, smettere di pensare a qualcosa, considerare un'alternativa, decidere quale problema affrontare e quale lasciare da parte. Tutto questo sembra implicare che la coscienza controlli il proprio pensiero.

Ma che cosa significa precisamente «controllare»? Se controllare significa scegliere tra un certo numero di opzioni, dobbiamo chiederci da dove provengano le opzioni tra cui scegliamo. E qui la risposta diventa molto meno ovvia.

Quando penso, non mi trovo davanti a tutti i pensieri logicamente possibili. In ogni momento, soltanto alcune possibilità diventano disponibili alla coscienza: alcune idee vengono in mente, altre no; alcuni ricordi vengono richiamati, altri restano inaccessibili; alcuni problemi diventano urgenti, altri non si presentano affatto; alcune interpretazioni appaiono plausibili, altre nemmeno vengono considerate.

Ma chi decide quali possibilità si presentino alla coscienza?

Non sembra essere la coscienza stessa. Se la coscienza dovesse decidere quali pensieri prendere in considerazione, dovrebbe prima avere già a disposizione un pensiero con cui effettuare questa decisione. E quel pensiero, a sua volta, dovrebbe essere stato prodotto da qualche processo precedente. Possiamo quindi continuare a risalire, senza arrivare a un atto originario di scelta completamente libero.

Lo stesso problema si presenta quando cerchiamo di controllare l'attenzione. Per decidere di prestare attenzione a qualcosa, dobbiamo già essere in una condizione mentale nella quale quella cosa appare come meritevole di attenzione. Possiamo decidere di cambiare argomento, ma anche il pensiero «cambiamo argomento» deve essere comparso nella mente. Possiamo decidere di esaminare un problema invece di un altro, ma anche la decisione su quale problema esaminare dipende da condizioni che non abbiamo scelto.

Il problema diventa ancora più evidente se consideriamo i criteri della scelta. Posso scegliere il pensiero più plausibile, quello più utile, quello che preferisco o quello che ritengo moralmente migliore. Ma perché considero plausibile proprio ciò che considero plausibile? Perché preferisco proprio ciò che preferisco? Perché considero importante proprio quel criterio?

Anche i criteri attraverso cui scegliamo non sono normalmente scelti da noi nel momento in cui li utilizziamo. Sono il risultato della nostra storia, della nostra costituzione, delle nostre esperienze, delle nostre relazioni, delle nostre conoscenze e delle condizioni presenti.

Pertanto, la coscienza può scegliere fra le possibilità che le vengono presentate, ma non determina liberamente quali possibilità le vengano presentate. E se non controlla le opzioni, non controlla realmente il pensiero nel senso forte del termine.

Questo non significa che la coscienza sia completamente passiva. Significa piuttosto che bisogna distinguere l'influenza dal controllo.

La mente può essere concepita come costituita da numerosi agenti che interagiscono fra loro. La coscienza è uno di questi agenti, con la particolarità di essere l'unico cosciente. Gli altri agenti possono influenzare ciò che diventa cosciente, mentre i processi coscienti possono influenzare gli altri agenti. Un pensiero può quindi modificare le condizioni da cui emergeranno pensieri successivi.

Ma influenza non significa controllo.

Se un agente controllasse in senso stretto un altro agente, quest'ultimo non sarebbe più veramente un agente rispetto a quel comportamento. Sarebbe semplicemente un esecutore della volontà dell'agente controllante. Un agente, invece, possiede una propria autonomia e reagisce alle influenze secondo le proprie strutture e le proprie regole.

Gli agenti mentali, quindi, non devono essere concepiti come un sovrano e i suoi sudditi. Sono sistemi che si influenzano reciprocamente. Un agente può esercitare un'influenza molto forte su un altro senza determinarlo completamente.

Questo permette anche di distinguere autonomia e libertà.

Un agente è, per definizione, autonomo, ma non è libero. L'autonomia consiste nel possedere una propria dinamica non determinata dall'esterno: l'agente non è semplicemente comandato dall'esterno, ma reagisce alle condizioni secondo la propria organizzazione. La libertà, se intesa in senso forte, richiederebbe invece qualcosa di molto più radicale: la capacità di determinare le proprie condizioni, i propri criteri e le proprie regole di funzionamento.

Ma un agente non sceglie le leggi secondo cui funziona. Può eventualmente modificare alcune delle proprie caratteristiche attraverso le proprie interazioni, ma anche questa modificazione avviene secondo le leggi e le condizioni che già lo costituiscono.

Perciò l'autonomia non implica libertà. Significa piuttosto autodeterminazione relativa.

Un agente autonomo non è un agente senza cause. È un agente che reagisce alle cause secondo una propria organizzazione.

Questa distinzione consente di comprendere meglio anche il ruolo della coscienza. La coscienza non è un sovrano che riceve i pensieri, li valuta liberamente e decide quali produrre. È uno degli agenti del sistema mentale. È un agente determinato dalle relazioni con gli altri agenti e, nello stesso tempo, capace di influenzarli.

Quando la coscienza «decide» di mantenere aperto un problema anziché chiuderlo, per esempio, quella decisione non nasce dal nulla. Sono già presenti determinate condizioni che rendono quel problema interessante, urgente, importante o irrisolto. Quando decide di cercare una nuova soluzione, anche la decisione di cercarla dipende da condizioni precedenti. Quando considera una nuova alternativa, anche la comparsa di quella alternativa dipende da processi che non ha liberamente scelto.

La coscienza può dunque essere causalmente efficace senza essere libera.

Questo rende possibile una concezione del pensiero molto diversa da quella implicita nell'immagine comune dell'«io che controlla la propria mente». Non c'è necessariamente un io unitario che sta al di sopra dei propri processi mentali e li dirige. C'è piuttosto un sistema di agenti che si influenzano reciprocamente. La coscienza è uno di questi agenti e partecipa attivamente a questa dinamica, ma non ne costituisce il principio assoluto.

La domanda «come posso controllare i miei pensieri?» dovrebbe quindi essere riformulata. Non si tratta di chiedersi come la coscienza possa comandare alla mente che cosa pensare. Si tratta di comprendere quali agenti e quali condizioni determinino, in un dato momento, quali possibilità diventano disponibili alla coscienza e come la coscienza possa, a sua volta, modificare tali condizioni.

In questo senso possiamo parlare di autoregolazione, di influenza, di modificazione delle proprie condizioni mentali e persino di apprendimento. Ma parlare di controllo del pensiero in senso stretto è fuorviante.

La risposta alla domanda iniziale è dunque: **no, non si può controllare il pensiero.**

La coscienza non sceglie liberamente i pensieri che pensa, perché non sceglie liberamente le opzioni tra cui può scegliere. Le opzioni sono il risultato dell'attività di altri agenti e delle condizioni in cui l'intero sistema si trova. La coscienza può selezionare, elaborare e modificare, ma lo fa secondo condizioni che non ha scelto.

Questo non rende la coscienza inutile o impotente. Al contrario, la rende un agente reale all'interno di un sistema di agenti. Ma essere un agente non significa essere libero dalle cause. Significa possedere una propria autonomia relativa e poter influenzare altri agenti secondo la propria organizzazione.

La mente, in questa prospettiva, non è un sistema governato da un controllore centrale. È una rete di agenti autonomi che si influenzano reciprocamente. La coscienza è l'unico agente cosciente di questa rete, ma non per questo ne è il sovrano.

E forse proprio qui sta l'equivoco fondamentale: **confondiamo l'autonomia con la libertà e l'influenza con il controllo.** Un agente può essere autonomo senza essere libero e può influenzare senza controllare. Anche la coscienza è così.

oOo