

Perché il cervello non dimentica le figuracce?

Alessandro Del Vecchio | 04/08/2026 | Orizzonte salute

Provate a tornare indietro nel tempo. Magari a dieci anni fa. O anche di più.

C'è una buona probabilità che, senza alcuno sforzo, vi venga in [mente](#) quella volta in cui avete sbagliato il nome di una persona, siete inciampati davanti a tutti, avete detto una frase fuori luogo durante una riunione o avete inviato un messaggio al destinatario sbagliato.

Bastano pochi secondi e il ricordo riemerge con una nitidezza sorprendente. A volte è così vivido da farci provare ancora oggi un leggero imbarazzo.

Poi provate a fare un altro esperimento. Ripensate agli ultimi cinque complimenti sinceri che avete ricevuto.

È molto più difficile, vero? È uno dei piccoli paradossi della nostra mente. Sembra quasi che il cervello abbia una memoria speciale per le figuracce. Ma perché succede?

La risposta non è che siamo pessimisti o eccessivamente severi con noi stessi. È molto più interessante.

Il cervello non registra tutti gli eventi con la stessa intensità. Tende a conservare con maggiore attenzione ciò che considera importante per la nostra sopravvivenza, il nostro benessere e le nostre relazioni. E per migliaia di anni essere esclusi da un gruppo, essere ridicolizzati o perdere credibilità davanti agli altri poteva avere conseguenze molto più serie di quelle che immaginiamo oggi.

Per questo le esperienze che coinvolgono emozioni intense, come l'imbarazzo, vengono archiviate con particolare cura. È una forma di protezione. Come se il cervello dicesse: "Ricordati bene questa situazione, così la prossima volta saprai evitarla." Il problema è che questo sistema funziona fin troppo bene.

Così continuiamo a ripensare a quella presentazione in cui ci siamo bloccati, a quella risposta data con troppa fretta o a quella battuta che nessuno ha capito. Nel frattempo dimentichiamo con molta più facilità le decine di conversazioni andate bene, i complimenti ricevuti, le occasioni in cui siamo stati apprezzati o semplicemente noi stessi.

È una strana contabilità. Una figuraccia pesa più di cento momenti normali. Ma c'è un dettaglio ancora più curioso. Quasi sempre siamo convinti che gli altri ricordino quei nostri errori quanto li ricordiamo noi.

In realtà accade il contrario.

Pensiamo alle persone che abbiamo incontrato oggi. Ricordiamo davvero le loro piccole esitazioni? Le parole sbagliate? I momenti di imbarazzo?

Probabilmente no. Eppure siamo convinti che tutti conservino una memoria perfetta delle nostre.

Il cervello, in fondo, ci mette spesso al centro della scena. Dimentica che ciascuno è impegnato a gestire le proprie preoccupazioni, i propri errori e, molto probabilmente, le proprie figuracce.

È come se ognuno fosse il protagonista del proprio film, mentre per gli altri interpreta soltanto una comparsa.

Questo spiega perché tendiamo a sovrastimare enormemente l'attenzione che gli altri dedicano ai nostri comportamenti.

La verità è che la maggior parte delle persone è troppo occupata a pensare a se stessa per ricordare quel piccolo episodio che continua a tormentarci.

E allora perché il ricordo resta così vivo? Perché ogni volta che lo richiamiamo alla mente, non ci limitiamo a ricordarlo. Lo riviviamo.

Ripercorriamo le parole, le espressioni dei presenti, le sensazioni provate in quel momento. È come rileggere continuamente la stessa pagina di un libro: più la apriamo, più diventa familiare.

Così, paradossalmente, non è soltanto l'evento a rimanere impresso. È anche il numero di volte in cui lo abbiamo ripensato. Forse dovremmo imparare a guardare le nostre figuracce da una prospettiva diversa. Non come prove della nostra inadeguatezza, ma come la dimostrazione più autentica della nostra umanità.

Le persone che non sbagliano mai, molto spesso, sono semplicemente quelle che non si espongono.

Chi parla in pubblico prima o poi sbaglierà una parola. Chi prova qualcosa di nuovo commetterà inevitabilmente qualche errore. Chi incontra persone farà qualche gaffe. Fa parte della vita. E, forse, è proprio questo il dettaglio che il cervello dimentica di dirci.

Le figuracce che ricordiamo con tanto imbarazzo sono quasi sempre molto più importanti per noi che per chi ci stava osservando. Per gli altri sono state soltanto pochi secondi. Per noi, invece, sono diventate anni. Forse è arrivato il momento di restituire a quei ricordi la loro vera dimensione. Perché una vita senza figuracce sarebbe probabilmente una vita vissuta con troppa prudenza. E, in fondo, le storie migliori non nascono quasi mai da chi ha sempre fatto tutto alla perfezione.