



Il metodo studiato da un gruppo di medici ed ingegneri

Le cuffie che allenano il cervello E fanno avere successo nella vita

Lo psicologo Maisetti: «Abbiamo creato un software che migliora le abilità mentali ed elimina lo stress. Risultati certi e misurabili con poche sedute»

■ ■ ■ MIRIAM ROMANO

Il caschetto va messo in testa, come una cuffia stereo, in modo tale che il sensore sia appoggiato alla fronte per leggere i segnali del cervello, mentre sullo schermo del computer scorrono i personaggi di un videogame retrò. Mentre le dita giocano, il cervello migliora da solo. Il programma Set My Brain è stato inventato proprio per questo obiettivo: addestrare il cervello, potenziarlo e renderlo in grado di affrontare al meglio lo stress a cui è sottoposto ogni giorno.

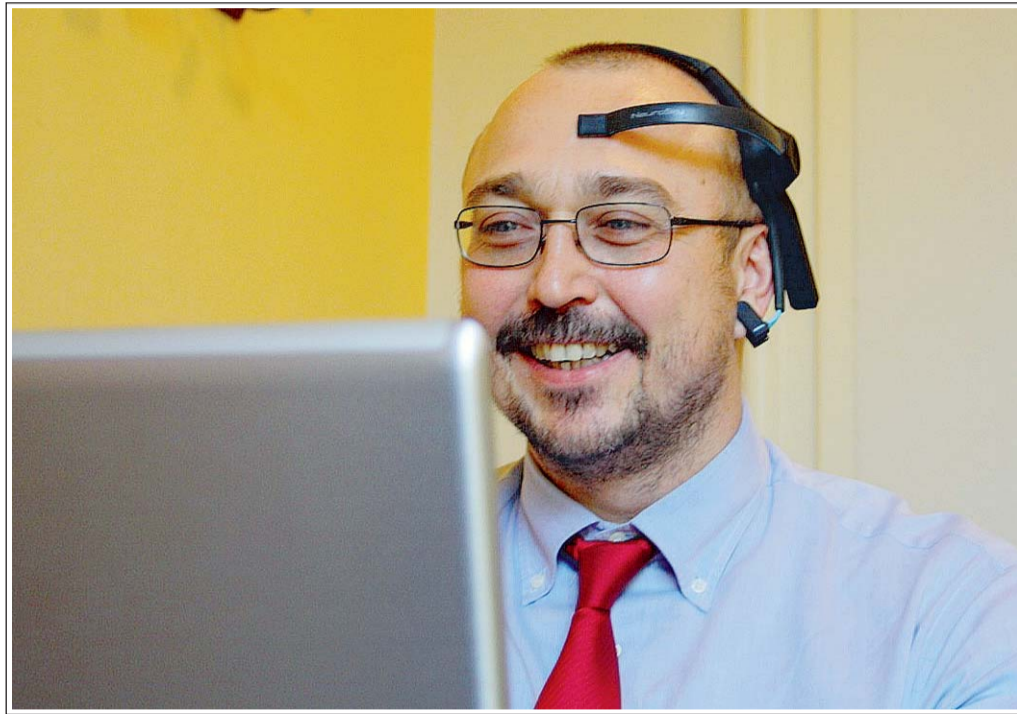
Serve veramente poco: qualche settimana e pochi ritagli di tempo durante il giorno. Senza trucchi magici o promesse tradite, il metodo messo appunto da Mensior, start up milanese fondata nel 2017, dopo tre anni di ricerca, da un gruppo di neuroscienziati, psicologi e professionisti dell'ingegnerizzazione di processo, funziona davvero. Il segreto di Set My Brain sta tutto in un software, in un semplice caschetto da mettere in testa e in un gioco, simile al famoso Pac-man, che si attiva sulla schermata del computer. E poi tocca al cervello "allenarsi".

«Il meccanismo si basa sui presupposti delle comuni tecniche di biofeedback neurale, chiamato abitualmente neurofeedback, che intervengono a livello neurocognitivo addestrando il cervello al raggiungimento di obiettivi precisi», spiega Michele Maisetti, direttore ASP (Associazione italiana psicologi) e fondatore di Set My Brain. «Solitamente queste tecnologie vengono usate per addestrare gli sportivi e coloro che fanno attività ad alto rischio come piloti di aereo o militari», aggiunge.

A CHI SI RIVOLGE

Ma Set My Brain si indirizza a tutt'altro mondo. Quello dei manager e dei dipendenti di azienda, sommersi dalle scadenze quotidiane, dai tempi velocissimi e dalle decisioni da prendere da un minuto all'altro. I livelli di stress e di tensione in questi casi sono molto alti. Per questo è necessario essere in grado di sopportare situazioni altamente stressanti e di mantenere la concentrazione in condizioni "estreme".

L'allenamento aiuta proprio a sviluppare abilità e strategie mentali efficaci per migliorare la resilienza e la resistenza allo stress e gestire gli eventi inattesi in tempi brevi. In altre parole il training di Set My Brain migliora le "peak performance", cioè quelle prestazioni eccellenti in cui le per-



Michele Maisetti, direttore ASP (Associazione italiana psicologi) e fondatore di Set My Brain

■ ■ ■ LA SCHEDA

IL PROGRAMMA

Il programma Set My Brain è stato inventato per addestrare il cervello, potenziarlo e renderlo in grado di affrontare al meglio lo stress a cui è sottoposto ogni giorno. Il programma è rivolto soprattutto a dirigenti d'azienda e manager

I TEMPI

Serve qualche settimana e pochi ritagli di tempo durante il giorno. Il segreto di Set My Brain sta tutto in un software, in un semplice caschetto da mettere in testa e in un gioco, simile al famoso Pac-man, che si attiva sulla schermata del computer. E poi tocca al cervello "allenarsi".

sona si esprimono al di sopra del proprio standard abituale. Il cervello può arrivare a questo stato di concentrazione gestendo le onde cerebrali: «Molte persone», spiega Maisetti, «non sono in grado di reggere lo stress: ciò che viene loro richiesto è superiore alla

loro resilienza, ovvero la capacità di recuperare in poco tempo le proprie energie mentali. Continuare a sopportare stress e non riuscire a recuperare tutte le energie prima di subire un altro stress, porta a sviluppare malessere e disagio, diminuendo anche l'efficacia delle proprie performance. Mentre i tradizionali metodi non strumentali di "mental training" non sono in grado di verificare l'effettivo miglioramento del cervello, con Set My Brain si può fare», conclude Maisetti. Infatti, prima di cominciare le sessioni di training, l'utente viene sottoposto a una valutazione neurofisiologica, per conoscere la sua capacità di resilienza e di resistenza allo stress; al termine dell'addestramento viene fatta un'altra valutazione dove è possibile vedere con dati numerici il potenziamento raggiunto.

«Dopo il primo controllo vengono forniti i mezzi neces-

sari per allenarsi individualmente». Software, caschetto in testa e via. Si dovrà giocare per quindici sedute della durata di soli quindici minuti ciascuna, da svolgersi a intervalli di tempo di due/tre giorni l'una dall'altra. Il programma legge gli impulsi del cervello e li tramuta in parametri di gioco, aumentando o diminuendo, quindi, la facilità del gioco. «La mente viene positivamente condizionata da queste modifiche e si adatta per lavorare meglio, senza che la persona percepisca alcuno sforzo. Le modifiche ottenute saranno permanenti», specifica Maisetti.

STIMOLI STRESSOGENI

Come in tutti i giochi di un tempo, più si va avanti di livello, più il gioco diventa difficile e il nostro cervello è nella situazione di dover affrontare stimoli sempre più stressogeni. «Non è importante riuscire a concludere i vari livelli. Anzi, il fatto stesso di non riuscire a vincere, fa aumentare lo stress ed esercita il cervello ad adottare nuove strategie, più efficaci, per mantenere sempre un alto livello di performance. Dopo la settimana o l'ottava seduta si comincia a percepire il miglioramento». I giochi utilizzati da Set My Brain fanno parte della storia dei videogames. E in particolare Pac-man, a cui tutti hanno giocato almeno una volta nella vita, non è stato scelto a caso. «Il successo di questi giochi si basa su semplici ingredienti: una grafica "normale", senza tanti colori per rimanere concentrati sul gioco, poche regole per imparare in fretta e la difficoltà crescente ma gestibile», sottolinea Maisetti.

I SEGNALI-SPIA DELLA COMPrensIONE

Scoperto il meccanismo cerebrale che scatta quando capiamo una parola

Il cervello si "accende" se capisce una frase, come quando in un fumetto compare una lampadina sulla testa: per la prima volta è stato visto il segnale cerebrale legato alla comprensione. I ricercatori del Trinity College di Dublino e dell'Università di Rochester, nello stato di New York, hanno osservato che il segnale non è presente quando un individuo non capisce una frase.

In una giornata ogni essere umano può scambiare fino a 120-200 parole al minuto. Per capire come faccia, gli autori della ricerca hanno registrato l'attività cerebrale di volontari mentre ascoltavano audiolibri con un normale elettroencefalogramma (Eeg). È così che si sono imbattuti nel segnale legato alla comprensione di una frase. Per Ed Lallor, primo autore dello studio, «questa osservazione ha molte applicazioni: dagli studi sullo sviluppo del linguaggio nei bambini alle ricerche sugli anziani che sono colpiti da demenza. Occorreranno tuttavia altri studi per capire a fondo come il cervello elabori la comprensione di una frase».



Sullo schermo del pc il gioco usato per allenare il cervello

La testimonianza di un manager

«Non sono diventato Superman
Ma riesco a concentrarmi meglio
e a organizzare il mio tempo»

Tra tempi serrati, pile di documenti da leggere e rileggere velocemente e continui colloqui di lavoro, Marco Locati, a 58 anni appena compiuti, vanta un'esperienza trentennale ai vertici di aziende internazionali, americane e giapponesi. «Ho sempre dovuto sopportare situazioni molto stressanti che richiedevano una certa dose di concentrazione», racconta, ripensando agli incarichi manageriali come quello ricoperto fino al 2016 nell'azienda statunitense Arrow Electronics. Per questo, senza pensarci su troppo, circa un anno fa ha sperimentato l'allenamento del cervello di Set My Brain, utilizzando il caschetto e il software del programma.



Marco Locati

«Dopo aver concluso le quindici sessioni, ho iniziato a percepire che le mie abilità erano decisamente potenziate», spiega.

Cosa l'ha spinto a provare Set My Brain?

«Sono venuto a conoscenza del programma e sono stato subito incuriosito dalle possibilità che offriva. Ho sempre condotto una vita piuttosto stressante, con decisioni da prendere velocemente, documenti e carte da studiare ogni giorno. Un metodo per gestire lo stress e riuscire a concentrarmi meglio, era quello che ci voleva».

Com'è stato l'allenamento? Ha fatto fatica?

«Assolutamente no. Anzi, è stato anche piacevole, un modo per distogliere l'attenzione dalle ordinarie preoccupazioni di tutti i giorni. Intorno alla decima sessione di training ho cominciato a sentire gli effetti, a percepire il miglioramento».

Esattamente cos'ha percepito?

«Non è semplice spiegare a parole gli effetti che

porta questo allenamento. Certo, non ho acquisito i superpoteri, non sono diventato superman. Ma senza dubbio la mia mente ha cominciato a concentrarsi molto meglio. Finito il training ne ho avuto la certezza: Set My Brain misura in modo oggettiva i risultati raggiunti, grazie alla valutazione dello stato del cervello. Ma soprattutto ho visto il risvolto pratico della medaglia, perché i miglioramenti ci sono stati anche nella vita quotidiana, oltre che sul lavoro».

Ma in cosa precisamente si sente migliorato? Mi può fare qualche esempio?

«Riesco a gestire le cose in modo più efficace. Io attualmente mi occupo di consulenza e in questo ambito è richiesta molta capacità

organizzativa e velocità. Mi sono accorto di un potenziamento nella capacità di lettura per esempio: riesco a leggere decine di pagine in lingua inglese con più facilità e rapidità. Ci metto poco a trovare la concentrazione, anche nelle condizioni di stress».

Le persone che lavorano e vivono con lei si sono accorte di questo cambiamento?

«Chi collabora con me dice di essere soddisfatto delle mie capacità organizzative e della mia rapidità. Certo, c'è da tener conto che il mental training non può sostituire le condizioni organizzative salubri in cui chiunque deve poter lavorare».

Adesso lei lavora anche in Set My Brain...

«Sì, mi sono innamorato talmente tanto di questo programma che ho deciso di collaborare come consulente, perché credo che possa tornare utile anche a molte altre persone».

MI.RO.