

## «Mensa» Il club esclusivo riservato a chi ha un super QI

Il primo test per il quoziente d'intelligenza risale agli inizi del '900 e fu messo a punto da uno psicologo americano, William Stern. Quasi due milioni di soldati statunitensi partirono per il fronte nella Prima guerra mondiale furono sottoposti al test, con l'intento di sottolineare che i successi dell'esercito sarebbero probabilmente dipesi dal cervello fino dei combattenti; fu una delusione, perché le capacità mentali medie erano assai scarse. Oggi il test è il requisito per essere

ammessi al *Mensa*, l'associazione dei «super-intelligenti». Del *Mensa* fanno parte migliaia di persone di tutto il mondo e molto variegate per caratteristiche e attitudini, visto che nel club ci sono plurilaureati e persone con la licenza elementare. Che però hanno mente scattante, buona cultura generale, sono in grado di usare strategie diverse per risolvere i problemi e hanno un'intelligenza verbale e logico-matematica sviluppata. Delle altre non è dato sapere.

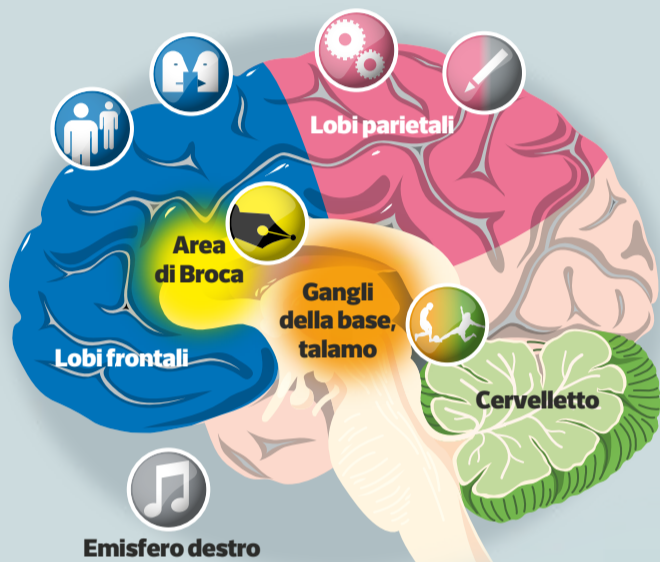
## I vari tipi di intelligenza

Le aree evidenziate derivano da studi sul funzionamento del cervello ma sono forzatamente approssimative e possono non essere le sole coinvolte, anche perché nel cervello ogni area interagisce con le altre in un lavoro di rete

**LINGUISTICO/VERBALE** Caratteristica di chi è abile a esprimersi, è portato per le lingue o per la scrittura.  
 Area cerebrale: **area di Broca**  
 I mestieri: **poeti, giornalisti, avvocati**

**LOGICO/MATEMATICA** Tipica di chi sa calcolare e risolvere operazioni matematiche, individuare nessi logici, sviluppare argomentazioni logiche.  
 Area cerebrale: **lobi parietali di entrambi gli emisferi**  
 I mestieri: **scienziati, ingegneri, programmatori**

**VISIVO/SPAZIALE** Aiuta a rappresentare se stessi e gli oggetti nello spazio, usare mappe, disegnare.  
 Area cerebrale: **emisfero destro, lobi parietali**  
 I mestieri: **pittori, designer, artisti visivi, architetti**



**MUSICALE** Chi la possiede sa distinguere senza problemi suoni, ritmi, tonalità, timbri musicali, è in grado di suonare strumenti e comporre musica con facilità.  
 Area cerebrale: **emisfero destro/ varie zone sinistro**  
 I mestieri: **cantanti, compositori, strumentisti**

**CORPOREO/CINESTESICA** Tipica di chi ha un'eccellente padronanza del corpo e dei movimenti e sa esprimersi con il linguaggio del corpo.  
 Area cerebrale: **cervelletto, gangli della base, talamo**  
 I mestieri: **sportivi, danzatori**

**INTRAPERSONALE** Comporta un elevato grado di introspezione, la capacità di riflettere su di sé e le proprie emozioni, trasmettendole bene agli altri.  
 Area cerebrale: **lobi frontali**  
 I mestieri: **attori, imprenditori, scrittori**

**INTERPERSONALE** Consente di entrare senza sforzi in contatto con gli altri, riconoscendone i sentimenti; è propria di chi è abile nelle relazioni sociali.  
 Area cerebrale: **lobi frontali**  
 I mestieri: **politici, commercianti**

Fonte: Elaborazione da «Formae mentis» di Howard Gardner (Feltrinelli) C&S

## Prestazioni

L'intelligenza è difficile da definire, per cui certo non stupisce che sia complicata anche da misurare. Prendiamo il quoziente di intelligenza: ci sono vari test per quantificarlo ma tutti di fatto valutano le abilità verbali e quelle logico-matematiche, due soltanto fra le molte forme in cui si esplica l'intelletto. Il suo valore oggi è molto ridimensionato, come spiega Amelia Gange mi, docente di psicologia generale all'Università di Messina e autrice insieme a Silvana Miceli del libro «Psicologia dell'intelligenza» (Ed. Laterza): «Il quoziente intellettivo dice solo come ci collochiamo rispetto alla media della popolazione occidentale, sulla quale sono tarati i test. Le differenze culturali hanno un notevole impatto: chi vive in Europa o negli Stati Uniti sollecita abilità diverse, rispetto a chi nasce e cresce in Nord Africa. I test di intelligenza oggi vengono ritenuti utili quasi solo per inquadrare i bambini con un ritardo mentale, per capire come si collocano e pensare a programmi d'insegnamento specifici; non predicono affatto, per esempio, il successo scolastico o sul lavoro. Un "nerd" con un alto QI e una mente logico-matematica sopraffina potrebbe non avere un rendimento lavorativo adeguato perché sprovvisto di intelligenza emotiva e incapace di avere relazioni soddisfacenti con i colleghi. Einstein aveva un QI molto alto (160 quando la media è attorno a 100, ndr) ma a scuola e nelle relazioni non brillava; è stato un genio perché ha avuto un'intelligenza flessibile e creativa, perché ha saputo mettere assieme teorie note in un quadro del tutto nuovo». Sottoporsi ai test può essere divertente ma non bisogna identificarsi con il risultato, perché l'intelligenza è un mix di tante qualità. Che per fortuna si possono allenare, come puntualizza Gange-

# Non è mai troppo tardi per allenare il cervello

mi. «Diventare più intelligenti è possibile esercitando il cervello, stimolandolo con progetti, interessi, attività: più si usa la mente, più migliora le sue prestazioni, a qualsiasi età. Un cervello sollecitato produce nuovi neuroni e connessioni; inoltre, per prendersi cura dell'intelligenza servono una dieta sana (un'alimentazione ricca di antiossidanti pare aumentare le capacità di apprendimento e l'attenzione spaziale, ndr) e l'esercizio fisico, che migliora la circolazione cerebrale favorendo la cognitivtà e opponendosi al calo di volume del cervello a cui si assiste durante l'invecchiamento».

Oltre all'allenamento generico, poi, servirebbe una stimolazione specifica: Howard Gardner, il teorico delle intelligenze multiple, spiega che sfruttare l'intelligenza prevalente in ciascuno di noi, aiuta a migliorare anche le altre. Se per esempio un ragazzino ha una spiccata intelligenza musicale, svilupparla e veicolare con l'aiuto delle note anche le

Per diventare più intelligenti serve anche una dieta sana: l'alimentazione ricca di antiossidanti, in particolare, pare aumentare le capacità di apprendimento e l'attenzione spaziale. **Non bisogna poi trascurare l'esercizio fisico**, che migliora la circolazione cerebrale, favorendo la cognitivtà e opponendosi al fisiologico calo di volume del cervello cui si assiste con il passare degli anni

altre conoscenze potrebbe migliorare non poco la sua performance.

«Negli Stati Uniti esistono programmi didattici tagliati su misura per i diversi tipi di intelligenza, in Italia la scuola non è sensibile a questo tema — ammette la psicologa —. Da noi l'obiettivo è trasmettere nozioni e considerare gli alunni uguali: tutti devono arrivare a un traguardo prestabilito e non c'è interesse a scoprire le peculiarità di ciascuno. La scuola va a nozze coi ragazzini con un alto QI e spiccate doti logiche, ma non è capace di insegnare a questi studenti l'intelligenza nelle relazioni sociali. Capire che tipo di intelligenza ha un bimbo, significa individuare il suo talento, la sua chiave per il successo; se non riesce ad arrivare a tanto, la scuola dovrebbe almeno stimolare le capacità critiche, che sono alla base della creatività. Questa si predice il successo sul lavoro e nella vita, non il QI».



**L'esperto risponde**

alle domande su argomenti di psicologia e psichiatria all'indirizzo <http://forum.corriere.it/psichiatria>

**E.M.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Impariamo a essere «divergenti» E a restare fuori dagli schemi

Qual è il sintomo più comune dell'intelligenza? Più di tutti gli altri sicuramente la creatività, espressione evidente della flessibilità: una dote che a lungo è stata trascurata, ritenuta appannaggio dei soli artisti e d'importanza secondaria nella vita quotidiana (anzi, chi ha un pensiero fuori dagli schemi spesso è ritenuto un problema anziché una risorsa). «Invece la creatività consente di esplorare schemi insoliti, collegare oggetti, pensieri e informazioni in modo nuovo e innovativo — spiega Giuseppe Iannocari, presidente di Assomensana —. È il pensie-

ro divergente, ricco e pieno di possibilità, che aiuta a cambiare il mondo: rinunciare a utilizzarlo, come spesso è accaduto in una società che predilige logica e ragionamento, equivale a mettere in letargo una gran parte del cervello».

E il pensiero divergente si può allenare. Solo il 20-30 per cento della nostra dose di creatività dipende infatti dal cor-

### Creatività

Si possono fare esercizi inventando storie partendo da tre parole non correlate

redo genetico. «Le capacità da potenziare sono tre: la flessibilità che ci aiuta a vedere le cose da diversi punti di vista; la fluidità ovvero la facoltà di essere produttivi e ideativi; l'originalità ovvero il collegare in modo insolito le informazioni — dice Iannocari —. Si possono fare esercizi per migliorarle, per esempio creare storie partendo da tre parole non correlate, immaginare come sarebbe il mondo se qualcosa fosse completamente diverso. Aiutano la meditazione, le passeggiate nel verde, ascoltare musica classica con accordi "positivi"».

**E.M.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Colesterolo?

Aiutati con:

**OFFERTA**  
30 COMPRESSE  
A SOLI €19.90  
**€12.90**

**OFFERTA**  
RISPARMIO  
60 COMPRESSE  
A SOLI €31.90  
**€19.90**

Colesterol Act Plus® 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la regolarità della pressione arteriosa.

COLESTEROL ACT PLUS® LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO  
In Farmacia e Parafarmacia