

Strategie psicologiche

Abituiamoci a disabituarci

In poco tempo non ci stupiamo più della bellezza di un luogo, ma neppure di episodi di razzismo o violenza: il meccanismo mentale è lo stesso. Come spezzarlo? Arriva in soccorso il saggio "Guardate meglio". Aiuta a cercare nuovi "colori" nella vita. E offre, fra gli altri, un consiglio un po' misterioso: praticare l'"Hogertrafikomlaggningen"

di Rossana Campisi

La tisana di biancospino che beviamo per rilassarci ha almeno una cosa in comune con il nostro compagno e le sue mirabolanti virtù. Con la prima condividiamo ogni nostra serata, con le seconde anche le mattine e le notti. Il risultato è che abbiamo una vita scandita da riti e sentimenti destinati a diventare altro. Abitudini, per l'esattezza. Ceselli alleati del tempo: quest'ultimo passa e loro agiscono. Ora creando routine personali, ora trasformando le emozioni in qualcosa di familiare.

A volte è un bene, altre no. A volte ne bastano un paio per combattere l'*autumn blues* di questo periodo (apatia da rientro e spaesamento di stagione). A volte invece dovremmo proprio neutralizzarle: l'abitudine nel leggere notizie negative crea per esempio dipendenza e ci rende vittime del *doomscrolling* (la necessità di cercarle ossessivamente on line). La vita però è una massa di abitudini pratiche, scriveva nel 1892 il filosofo e psicologo americano William James. Ci illudiamo di prendere decisioni insomma. Adesso però l'atto d'accusa non è proprio contro di loro, l'imputata è una parente vicina. Si chiama "abituazione" ed è al centro del saggio *Guardate meglio* (Raffaello Cortina Editore). «Se è vero che la gente si abitua alle cose più straordinarie e smette di accorgersene, la stessa cosa vale però per le cose orribili. Smettere di notarle è pura abituazione» spiega Cass R. Sunstein, coautore con Tali Sharot del libro. È lei che ci porta a fare investimenti finanziari senza percepire il rischio, è lei la causa di un'educazione scorretta dei figli di cui ci sfuggono i cambiamenti, è lei che non ci fa cogliere l'inefficienza in ufficio oltre che la portata delle tragedie ambientali e delle infelicità personali.

«Ovvero possiamo smettere di emozionarci davanti alle bellezze di Roma e Firenze se ci viviamo, ma potremmo anche smettere di stupirci davanti a razzismo, violenza e fascismo. Negli anni Trenta i tedeschi si erano abituati a Hitler» aggiunge Sunstein, giurista e docente della Harvard Law School.

La storia però è antica. Oltre tre miliardi di anni fa, i nostri antenati erano batteri unicellulari che interagivano tra di loro. Oggi il nostro corpo nuota, salta, canta, grazie all'interazione di 37,2 migliaia di miliardi di cellule ma il meccanismo è lo stesso: le cellule si abituano e inibiscono la loro risposta. Il perché accada tutto ciò è un tarlo che ha assillato da Aristotele a Oprah Winfrey. Ma solo negli ultimi vent'anni si è cominciato a capire come funzionano e cambiano visto che le abitudini corrispondono al quaranta per cento delle nostre azioni quotidiane.

Ristabilire il senso di meraviglia

«Non tutte sono nocive. L'abitudine di lavarsi i denti ogni giorno o di giocare a tennis ogni domenica è bellissima. Il punto è capire quando smettiamo di rendercene conto. Sa che stando a studi scientifici iniziamo ad abituarci alla magia di una vacanza ai tropici nel giro di 43 ore dall'arrivo? Se fosse possibile ristabilire quel senso di meraviglia per le cose che non si percepiscono più, avremmo potenzialità inimmaginabili» aggiunge Sunstein.

E quindi? Siate imprenditori della disabituazione, ci esorta il saggio. Come l'avvocata statunitense Catherine MacKinnon, la più importante teorica del concetto di "violenza sessuale" e della sua intrinseca natura abitudinaria: **SEQUE**

Abituiamoci a disabituarci

SEGUITO più rimaniamo inerti, più sarà difficile riconoscerla ed evitarla. Oppure come il filosofo australiano Peter Singer, meritevole di aver disabituato tanta gente dalla crudeltà nei confronti degli animali. O come Leonardo Da Vinci, colui che ci ha fatto vedere ogni cosa con occhi nuovi.

«Nessuno di noi opererà grandi cose come loro, ma in diversi modi possiamo incoraggiare la gente a vedere tutto come fosse la prima volta. Promuovere disabituazione anche nella nostra vita prevede piccole scelte. Prendersi più pause, cambiare ogni settimana la routine ma soprattutto viaggiare. Pure con l'immaginazione» precisa ancora Sunstein. «Laurie Santos, docente a Yale, suggerisce di chiudere gli occhi e immaginare la nostra vita, ma senza la nostra casa, il lavoro e la famiglia, creando immagini vivide, piene di colore e di dettagli. L'esperienza, per certi versi orribile, fa sì che la maggior parte delle persone si senta fortunata per quello che ha. Il viaggio, reale o immaginario, ci fa riscoprire le "tonalità" che non vedevamo più e rientra tra le cose che ricorderemo nel tempo come fonte di felicità: ovvero le esperienze, più che il possesso degli oggetti, sono ciò che conta in futuro».

Al posto dei colori resta un grigio informe

Le tonalità? Esattamente. Sunstein per spiegare le abitudini si è ispirato a Ignaz Paul Troxler che, nel 1804, ha 24 anni, i natali in Svizzera, una residenza a Vienna e una laurea in Medicina. Mentre studia la vista nota che, se si fissa lo sguardo su un'immagine, a breve distanza, per un tempo abbastanza lungo, l'immagine sembra scomparire. Mettetevi davanti a un disegno tondo a colori con un punto nero al centro: se per trenta secondi non muovete gli occhi al posto dei colori resterà un grigio informe. Il cervello, in pratica, smette di rispondere alle cose che non cambiano: spostate lo sguardo e tornerete consapevoli dei colori. Succede la stessa cosa per i calzini che indossiamo, il ronzio di un condizionatore, ma anche per la ricchezza, il potere, il matrimonio e la discriminazione: è l'abitudine che comporta l'inibizione fra neuroni diversi.

In Svezia, l'inversione del lato della strada su cui si guida ha portato a una riduzione temporanea del 40 per cento degli incidenti, in parte dovuti a disabituazione al rischio. Si è visto che camere con l'aria pulita possono aiutare le persone a notare l'inquinamento (e quindi a preoccuparsene). Mettersi nei panni di altri infine può aiutarci a disabituarci alla discriminazione. In *L'importanza di chiamarsi Ernesto* di Oscar Wilde, il protagonista dice all'amata che è perfetta, e lei risponde: «Oh! Spero di no. Non ci sarebbe più possibilità di progresso, e io intendo far progressi in molte direzioni».

Tutto chiaro, certo. Eppure ci sono perso-

Il cervello tende a procedere sempre nella stessa direzione: la paura della perdita rafforza la propensione a scegliere ciò che è noto

ne che senza le loro abitudini vanno in panico e altre che le fuggono per noia cambiando sempre partner, lavoro, città. Sfruttamento ed esplorazione, eccoli i due estremi di una linea in cui ognuno trova il proprio equilibrio. C'è chi sfrutta il "vecchio" per sentirsi bene e chi sceglie il "nuovo" da esplorare. «Tutti abbiamo bisogno di abitudini, anche chi le fugge» taglia corto Sunstein. «Ma se queste ci impediscono di apprezzare tutti i "colori" dell'esistenza si cerca altrove. Chiedetevi: mi annoio? Se la risposta è "sì", cambiate un'abitudine a caso. Subito. Anche in coppia. Ovvero: ogni relazione può basarsi su abitudini come magari la cena romantica fissata ogni settimana, per esempio. È una routine bellissima finché l'apprezzi ogni volta. L'abitudine si fa viva invece quando non ci concediamo più la possibilità di farci sorprendere dall'altro» aggiunge.

Vi siete poi chiesti per quanto tempo noi e i nostri figli subiremo l'effetto di un loro (brutto) voto? Aaron Heller, professore di psicologia all'Università di Miami, ha misurato l'impatto sullo stato d'animo degli studenti e ha scoperto che a interagire con l'abitudine ai voti ci sono altri fattori. Uno fra tutti: la depressione, ovvero gli effetti della "ruminazione" degli stessi pensieri negativi rafforzano l'abitudine. Funziona in pratica come rispose una filosofa delle emozioni davanti alla domanda su come si possa smettere di amare la persona sbagliata: «C'è solo un modo: innamorarsi di qualcun altro». Ovvero cambia pensieri. Sapendo però che il cervello tende a procedere sempre in una direzione: accetta cose orribili che diventano norma, come crudeltà e corruzione, perché la paura della perdita rafforza la propensione a scegliere ciò che è noto.

Vincere la predisposizione pessimistica

Anche con le notizie succede la stessa cosa: il mix tra fascinazione per il peggio e resistenza a cambiare incentiva la predisposizione alla percezione pessimistica delle cose. Sapete che davanti alla notizia sul fatto che il peso dell'economia sommersa in Italia non è tanto distante da quello dei Paesi nordici (considerati integerrimi per stereotipo) quasi restiamo indifferenti?

Che questo articolo vi sorprenda, invece: ecco l'ultima speranza. Rompete qualche abitudine prima che diventi abitudine. Praticate un po' di *Hogertrafikomlaggningen* (ovvero la teoria svedese del "rimiscolare le carte"), dilatate la vostra bolla di sicurezza, spezzate la catena delle basse aspettative (è così che si crea progresso) ma, soprattutto, il vostro ritmo: è con la soddisfazione incompleta - oltre che intermittente - dei desideri che il piacere nasce. E la felicità ci arride.



© RIPRODUZIONE RISERVATA



La copertina di *Guardate meglio* della neuroscienziata Tali Sharot e del giurista Cass R. Sunstein (Raffaello Cortina Editore).