

TEMPO LIBERO

# I lati oscuri dell'abitudine

Dall'insoddisfazione per ciò che si ha alla tolleranza verso comportamenti inappropriati o troppo rischiosi

**Guardate meglio. Perché l'abitudine ci rende ciechi**  
di Tali Sharot,  
Cass R. Sunstein  
Raffaello Cortina  
Editore, Milano, 2024,  
pp. 252 (euro 20,00)

**Forse saperlo** non ci farà piacere ma, come dimostrano numerose ricerche citate e commentate in questo libro, usare meno i *social*, usarli in modo diverso, o non usarli affatto porta a una vita più felice e produttiva.

Riflettiamoci un attimo. Se avete installato una app tipo Phone Dashboard potete monitorare come e per quanto tempo della vostra giornata vi dedicate ai social. Tempo che sottraete ad altre attività, come letture, studio, incontri con amici o persone affettivamente legate a voi, lavoro. Ma questo non ci rende più sereni o più felici, anzi. Anche perché alla base dei social c'è un fenomeno psicologico che è quello dell'abituazione, tema centrale del libro. Se il primo giorno saremo soddisfatti di una manciata di *like* a un nostro post, con l'andare del tempo ne cercheremo un numero maggiore e ci confronteremo con chi ottiene maggiore successo *on line*. Spesso con frustrazione e sentimenti negativi.

Questo libro non si limita a elencare ricerche originali e le relative considerazioni, ma le frapone a casi reali, spolverando il tutto con una velatura di sottile umorismo. Se per esempio pensate che certi politici mentono, siete pienamente nel giusto. Come mostra questo libro, la disonestà in politica paga e addirittura i politici che usano la menzogna come artificio dialettico hanno più possibilità di essere rieletti. Gli autori menzionano esempi tratti dalle loro latitudini culturali e linguistiche, ma ognuno di noi potrebbe citare senza difficoltà pure qualche caso nazionale.

Particolarmente interessanti e istruttive sono inoltre le parti del volume che affrontano il tema della piccola bugia infantile, oppure il capitolo che espone il tema dell'abituazione al rischio.

Di solito siamo portati a perdonare e a giustificare le bugie dei bambini, considerandole alla fin fine «innocue». Ma gli autori ci mettono sull'avviso in modo chiaro e drastico: in realtà vanno stoppate sul nascere. Alla luce delle sperimentazioni e delle biografie di persone reali, è dimostrato che di bugia in bugia si rischia di di-



ventare grandi mentitori, e addirittura truffatori, da adulti.

Lo stesso vale per l'abituazione emotiva al rischio. Se da un lato è vero che affrontare dei rischi anziché adagiarsi sui binari del noto e del risaputo arricchisce e amplia l'esperienza della nostra vita, dall'altro i rischi vanno sempre bilanciati per non incorrere in errori fatali, tanto per la propria carriera quanto per le proprie disponibilità economiche e persino per la propria vita.

Tutto l'insieme rende il saggio di Tali Sharot e Cass R. Sunstein, rispettivamente neuroscienziata cognitiva la prima ed economista comportamentale il secondo, non soltanto godibile ma davvero molto istruttivo.

Pierangelo Garzia