

SOTTOMESSI DALL'ABITUDINE E A CACCIA DI NOVITÀ

Psicologia

di Fabio Bacchini

I nostri neuroni si abitua-
no. Se sopraggiunge un
nuovo stimolo percettivo
sparano prontamente, ma
interrompono gradualmente la ri-
sposta se lo stimolo permane. C'è
una spiegazione evolutiva per
questo: ai fini della sopravvivenza
è importante accorgersi se dal ce-
spuglio spunta fuori qualcosa,
mentre prestare attenzione a un
cespuglio che se ne stia lì verde e
immodificato è uno spreco di ri-
sorse cognitive. Diventiamo addi-
rittura ciechi a uno stimolo visivo
se il nostro occhio viene costretto
artificialmente a fissarlo senza
poter usufruire dei movimenti mi-
crosaccadici, che hanno appunto
la funzione di evitare la staticità
delle immagini sulla retina.

Anche i nostri cervelli sono
governati dall'abitudine. Ci abi-
tuiamo alle cose belle ma anche a
quelle brutte; e sotto diversi
aspetti questa per noi è una fortuna.
Per esempio, il fatto che appe-
na abbiamo conquistato una certa
posizione professionale siamo
raggianti, ma dopo qualche mese
occuparla ci sembra risaputo e
stanco, ci spinge a cercare di mi-
gliorare. Certo, questo tentativo
di progredire non ci rende neces-
sariamente più felici, proprio
perché poi ci abitueremo anche
alla nuova tappa. Molte ricerche
di psicologia ci dicono che le per-
sone che hanno cambiato molto
nella propria vita non sono state
più felici di quelle conservatrici,
perché alla fine ognuno si ritrova
spesso al proprio livello base di
felicità. Ma quel che conta non è
solo la felicità. La nostra esistenza
ci sembra più piena di valore se
siamo capaci di metterla al servi-
zio di scopi che giudichiamo via
via più importanti. E per avere la
forza di rinnovarci e puntare più
in alto, è fondamentale anche
l'evanescenza del gusto per le co-
se che abbiamo già.

Dal punto di vista delle con-

quiste intellettuali e del progresso
delle idee, poi, il dilagare dell'in-
soddisfazione nelle vite di miliar-
di di individui è un motore fonda-
mentale dell'innovazione. Dick
Fosbury, il tizio che si è inventato
lo stile di salto in alto con la schie-
na rivolta verso l'asticella che oggi
tutti praticano, viveva in un mon-
do in cui tutti saltavano ventral-
mente, e in cui lui non vinceva mai
una gara. La sua creatività gli ha
permesso di vincere una medaglia
d'oro alle Olimpiadi del 1968. Alle
Olimpiadi del 1972 il 70% dei sal-
tatori in alto aveva adottato la sua
tecnica, e lui non era già più com-
petitivo. Probabilmente non ave-
va mai avuto uno speciale talento
per il salto; era stata soprattutto la
sua frustrazione a consentirgli di
ribellarsi all'abitudine concettua-
le al salto ventrale in cui gli altri si
crogiolavano.

Se l'unico fattore che pro-
muove la rivoluzionarietà fosse la
perdita di entusiasmo per ciò che
si possiede – lo stato d'animo fo-
tografato dalla frase «Non è più
divertente» amaramente pronun-
ciata da Nick Adams in *La fine di
qualcosa*, un grande racconto di
Hemingway del 1925 – il quadro
sarebbe grigio. Per fortuna ce ne
sono altri. Uno è la conoscenza di
un campo di studi lontano da
quello in cui si opera. Praticare

idee inconsuete aumenta i corto-
circuiti e scardina i pattern già bat-
tuti. Ditelo all'Anvur, l'agenzia na-
zionale di valutazione del sistema
universitario, per la quale un'ec-
cellente pubblicazione su una pre-
stigiosa rivista di medicina, se ef-
fettuata da un sociologo, vale zero.
Un altro fattore è l'introduzione di
un'atmosfera di cambiamento. La
psicologa Kelly Main ha scoperto
che le persone cui viene chiesto di
passare dallo stare seduti al cam-
minare svolgono un qualsiasi
compito più creativamente di
quelle cui viene permesso di non
mutare postura o attività.

Anche solo venire a sapere
quanto è grande la forza dell'abi-
tudine ha l'effetto di contrastare
l'abitudine. Così, dato che l'abitu-
dine alle condizioni infauste in cui
ci troviamo ce le rende in fondo

**ANCHE SOLO CAPIRE
QUANTO È GRANDE LA
FORZA DELL'ABITUDINE
HA L'EFFETTO
DI CONTRASTARE
L'ABITUDINE**

accettabili, apprendere quanto
l'abitudine narcotizzi può avere
l'effetto indesiderato di incremen-
tare l'angoscia, il fastidio o il dolo-
re. Qui, tuttavia, dobbiamo consi-
derare che è solo tornando a senti-
re quel dolore che avremo voglia di
fare di tutto per uscire da una si-
tuazione per noi dannosa. Le per-
sone si assuefanno alla tirannia, a
un ambiente razzista o a un part-
ner violento. In questi casi, l'abitu-
dine è nemica. Di certo sottosti-
miamo sistematicamente il potere
dell'abitudine: se ci immaginiamo
dopo il divorzio, tendiamo a pen-
sare che dopo cinque mesi stare-
mo soffrendo come dopo una set-
timana, anche se non è affatto così.
In quasi tutti i casi, vale la pena di
sbarazzarsi di questo bias cogniti-
vo. Qualche volta, invece, no.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Tali Sharot,
Cass R. Sunstein**

**Guardate meglio. Perché
l'abitudine rende ciechi**

Raffaello Cortina,
pagg. 252, € 20





© JORGE FUEMBUENA

PHotoESPAÑA 2024.

Jorge Fuembuena, «Carmen Machi»,
dalla serie «Rainbow», 2022, Madrid,
fino al 29 settembre