

Neuroscienze

Stare sempre in vacanza? Non è la soluzione...

Anche quanto ci piace più fare alla lunga viene a noia. Se segue uno schema sempre identico. Vale per le passeggiate al mare come per il piatto preferito. E le relazioni. Ma, dicono la scienziata e l'economista autori di un nuovo libro, qualcosa non stanca mai...



Posare ogni tanto lo sguardo su nuovi orizzonti rende più acuta la percezione di quelli abituali.

di Eliana Liotta - foto di Luca Zordan

Stare al mare e poi tornare alla solita vita hanno in comune qualcosa di buono: spezzano la routine. E a quanto pare noi abbiamo proprio bisogno di questo, di disabituarci.

Staccare è l'unico modo per riuscire ad apprezzare luoghi e relazioni che a un certo punto ci sembrano noiosi, ma anche il solo metodo per non giustificare situazioni tossiche che non riconosciamo perché ci siamo assuefatti.

Dobbiamo distogliere lo sguardo per riuscire a vedere bene. Lo scrivono in un saggio molto interessante, *Guardate meglio*, appena pubblicato da **Raffaello Cortina** nella collana Scienza e idee, la neuroscienziata di fama mondiale Tali Sharot, dello University College di Londra, e Cass R. Sunstein, economista ad Harvard. «Anche le cose che un tempo trovavate entusiasmanti perdono il loro

smalto dopo un po'» si legge. «Le ricerche scientifiche dicono che le persone iniziano ad abituarsi alla magia di una vacanza ai Tropici nel giro di 43 ore dall'arrivo».

Reagiamo agli eventi inattesi

Reagiamo sempre meno a stimoli che si ripetono: siamo strutturati così, ubbidiamo a un principio semplice. «Se succede qualcosa di sorprendente o di inatteso, il cervello risponderà con grande intensità» continuano gli autori. «Quando tutto è prevedibile, invece, risponderà di meno, qualche volta non risponderà affatto. Come accade per la prima pagina di un quotidiano, il cervello si interessa a quello che è cambiato di recente, non a quello che è rimasto identico. Questo perché, per sopravvivere, il cervello deve dare la priorità a ciò che è nuovo e diverso: l'odore improvviso di fumo, un leone famelico che vi corre in-

contro o un potenziale partner attraente che vi passa accanto. Perché il nuovo e l'inatteso spicchino, il cervello filtra ed esclude il vecchio e il previsto».

Il meccanismo è detto in termini scientifici di "abituazione" ed è presente anche negli invertebrati, come si è notato dagli esperimenti su una lumachina di mare, *aplysia californica*, amata dai ricercatori per le grandi dimensioni dei suoi neuroni. Quando il mollusco viene sfiorato, adotta un comportamento di difesa e si contorce. Ma se lo stesso stimolo avviene ripetutamente e non si dimostra minaccioso, per esempio perché si tratta di spruzzi d'acqua, non verrà più evocato il riflesso difensivo. La chiocciola impara a non avere paura del mare.

L'abitudine è salvifica anche per noi *Sapiens*, altrimenti vivremmo in uno stato d'ansia permanente. Occorre però trovare una via di mezzo tra le proprie

radici, le acquisizioni e i trucchi per non stufarsi. Le piccole pause, per esempio, possono interrompere il tran tran e generare gratificazione.

La teoria della soddisfazione intermittente

L'economista ungherese Tibor Scitovsky ha ipotizzato che il piacere derivi dalla soddisfazione intermittente dei desideri. Significa che gli aspetti gradevoli della vita ci daranno contentezza se li esploreremo di quando in quando. Se quelle esperienze diventeranno quotidiane, produrranno comfort e non reale godimento. Scitovsky si riferisce alla ricchezza, ma secondo gli autori del libro *Guardate meglio* la teoria si può estendere ad altri aspetti dell'esistenza.

Citano in proposito uno studio scientifico, pubblicato nel 2011 sull'*American Journal of Clinical Nutrition*: «Una squadra di ricercatori ha reclutato un po' di persone e le ha suddivise in modo casuale in due gruppi, uno dei quali ha ricevuto un piatto di maccheroni al formaggio tutti i giorni per una settimana. All'inizio, quelle persone hanno gradito molto il piatto, ma gradualmente, ogni giorno che passava, trovavano i maccheroni al formaggio sempre meno attraenti. Semplicemente si erano abituate a quel piatto. Quasi qualunque stimolo che venga sperimentato ripetutamente a breve distanza di tempo, che sia un giardino fiorito o mucchi di spazzatura sul marciapiede, evoca una reazione emotiva sempre meno intensa, positiva o negativa che sia. All'altro gruppo di partecipanti è stato servito un piatto di maccheroni al formaggio una volta alla settimana per cinque settimane. Lo hanno gradito la prima settimana. Lo hanno gradito la se-

conda settimana. Lo hanno gradito la terza settimana. È chiaro dove si va a parare: non c'è stata una diminuzione nel livello di gradimento dei maccheroni al formaggio, perché il piacere deriva dalla soddisfazione incompleta e intermittente dei desideri.

Imparare è un modo di cambiare

Uno stacco, per quanto breve, consente di percepire la propria vita con occhi nuovi. Quando interrompiamo la realtà possiamo progredire, liberandoci dalle zavorre, modificando un minuscolo dettaglio o rivoluzionando il nostro mondo. Come cambiare? Per esempio, studiando. «Ci si abitua alle cose - un'auto di lusso, un televisore a grande schermo - ma non ci si abitua alla gioia dell'imparare, perché l'apprendimento è, per definizione, cambiamento» scrivono Tali Sharot e Cass R. Sunstein. «Non ci si può abituare al cambiamento». Nella commedia teatrale *L'importanza di chiamarsi Ernesto* di Oscar Wilde, Jack Worthing dice alla sua amante, Lady Gwendolen Fairfax, 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».

Avanzare, migliorare. Una vita dinamica, anche avventurandosi nelle pagine di un libro, sembra la chiave per coltivare un senso di benessere maggiore.

La crisi di mezza età

Secondo il saggio della neuroscienza e dell'economista, la troppa stabilità è uno dei motivi centrali della crisi di

mezza età, rintracciata in molte parti del mondo, Italia inclusa, in media tra i 48 e i 62 anni. Quando si è giovani, commentano, può succedere di tutto: «Ci si può innamorare, oggi o domani, e si può imparare qualcosa che ci trasformerà completamente o potrà cambiare la nostra vita. Intorno alla mezza età, invece, molte persone hanno la sensazione di essere impanatanate. Sentono che le cose sono stabili e rimarranno tali per molto tempo».

La stabilità non è una brutta cosa, ma ci sono meno circostanze sconosciute o imprevedibili. Come disabituarsi? Le ricerche provano che la soddisfazione per i beni materiali cala bruscamente, mentre quella per le esperienze non diminuisce. La gioia che si prova per un vestito appena comprato e facendo un viaggio può essere simile all'inizio, ma all'abito si fa l'occhio e invece lo stupore dinanzi all'imponenza di alcuni monumenti o all'incanto di certi paesaggi lascia dentro un sapore che rimane per sempre. «L'impatto persistente delle esperienze sulla felicità, rispetto all'impatto fugace del possesso di un oggetto materiale, può essere uno dei motivi per cui è più probabile che si rimpianga di non avere acquistato una vacanza che di non avere acquistato una cosa» commentano gli autori.

Esploratrici e esploratori

Tutti si dedicano un po' alle posizioni acquisite e un po' all'esplorazione delle novità. Torniamo nei ristoranti e nelle boutique preferiti, ma a volte ci piace scoprire altri locali e negozi. Il punto di equilibrio varia molto da una persona all'altra. Forse chi si abitua facilmente allo status quo è più attratto dalle sensazioni diverse.

«Per essere chiari, non vogliamo consigliarvi di separarvi o di lasciare il vostro lavoro!» precisano i due saggi. Ovvio: non si deve per forza mutare rotta. Gli studi indicano che si è in media più felici quando si ribalta un andazzo di cui si è già stanchi, ma dalle ricerche emerge anche che le persone tendono per una sorta di pigrizia mentale a non modificare nulla, anche se non si trovano bene.

«Noi esseri umani possiamo adattarci moltissimo» si legge nel libro. «È facile finire come sonnambuli in uno stato di stress e distrazione cronici, senza nemmeno pensare che le cose potrebbero andare altrimenti». Non dovremmo trascurare la scossa delle novità. Guardiamo meglio, perché l'abitudine rende ciechi.

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.