

ABITUDINE E CAMBIAMENTO

Il termine «**abitudine**» deriva dalla parola abito, ossia consuetudine, qualità acquistata per educazione, studio, imitazione o altra forma di apprendimento, che induce una persona ad agire in modo consueto o meccanico e che, una volta stabilitasi, risulta difficile da rimuovere. Oltre che nel comportamento, la forza dell'abitudine s'evidenzia anche nella tendenza a reagire fisiologicamente, emotivamente e cognitivamente in maniera stereotipata (cioè in modo invariante) a particolari stimoli, eventi e situazioni. Per fare un esempio, una persona che ha appreso fin da bambino ad aggredire gli altri per far valere se stesso avrà la tendenza ad aggredirli anche per una banalità (abito comportamentale), a sentire i muscoli facilmente tesi e pronti a colpire (abito fisiologico), a sentire crescere dentro di sé una rabbia incontrollabile (abito emotivo) e a pensare che se non colpisce l'altro farà una figura da codardo e non si sarà fatto rispettare (abito cognitivo). Con il termine abitudine intendo quindi indicare un complesso di reazioni stereotipate, rispettivamente ai livelli comportamentale, fisiologico, emotivo e cognitivo. Una confusione che si può fare consiste nello scambiare le **abitudini** con i **riflessi innati**, preprogrammati, istintivi. In generale, la differenza fondamentale tra le abitudini e le reazioni istintive è che le prime, rispetto alle seconde, sono in maggior misura acquisite e rappresentano il risultato finale di un processo di apprendimento. Il processo di apprendimento neurobiologico che permette la stabilizzazione delle abitudini assume per gli esseri viventi un'importanza evolutiva fondamentale; infatti, grazie ad esso, diventano possibili quel complesso di reazioni stereotipate (l'abitudine) che, richiedendo poca o nessuna attenzione, lasciano liberi alcuni processi psichici da impiegare nell'apprendimento di altri importanti e difficili compiti. Ad esempio, una volta appreso il complesso di reazioni stereotipate necessarie per guidare l'automobile, non sarà più necessario prestare grande attenzione al comportamento di guida, che verrà invece svolto in maniera automatica. Pensate quanto sarebbe dispendioso dal punto di vista energetico e pericoloso da quello evolutivo, se dovessimo porre attenzione alle cose che facciamo durante la vita quotidiana ogni volta come se fosse la prima volta. Correremmo il rischio di impazzire in pochi giorni. Ogni cosa ha però il suo prezzo e, in questo caso, il prezzo da pagare può essere più o meno variabile, a seconda del tipo di abitudine appresa e/o della necessità e velocità con la quale tale abitudine dovrà eventualmente essere definitivamente abbandonata: la necessità di apprendere un modo nuovo di tenere la penna in mano, dopo averne appreso da tempo già uno, può essere un compito non semplicissimo, ma esso non riveste né la difficoltà, né l'importanza, l'urgenza e la necessità che potrebbe assumere per un fumatore malato ai polmoni liberarsi dalla cattiva abitudine di fumare. Questo fumatore potrebbe non riuscire a smettere di fumare nonostante lo desideri e sia cosciente di mantenere un comportamento assolutamente pericoloso per la sua sopravvivenza. Purtroppo, l'abitudine di fumare è uno di quei comportamenti che vengono costantemente "rinforzati" sia dall'ambiente esterno, attraverso la stimolazione continua, il riconoscimento e la funzione di simbolo che esso riveste in ambito sociale (soprattutto, ma non solo, in età adolescenziale), sia a causa del rinforzo che il soggetto ottiene dall'atto stesso di fumare, in particolare evitando il dispiacere/dolore derivante dalla mancanza di nicotina, nonché provando una sorta di "piacere infantile" (di tipo orale, come il comportamento di suzione del seno materno o del pollicione) nell'immettere il fumo dentro il proprio corpo. Anche se l'evoluzione ha favorito lo sviluppo e il consolidarsi delle strutture cerebrali e dei processi neurologici e cognitivi sottostanti la stabilizzazione delle abitudini, tali strutture e processi nascondono in loro stessi i presupposti per l'instaurarsi di un processo autodistruttivo (con riferimento all'esempio precedente, l'assumere il comportamento dannoso di fumare), un processo dal quale ogni uomo dovrebbe sapersi guardare e, al bisogno, svincolare. **Grazie alla forza dell'abitudine riusciamo a mantenere e a confermare le nostre identificazioni, riconosciamo come nostri i comportamenti che emettiamo, le sensazioni e le emozioni che viviamo, i pensieri che generalmente abbiamo.** E' la forza dell'abitudine la responsabile della nostra tendenza a vederci e a vedere costantemente gli altri solo dal punto di vista che abbiamo appreso e memorizzato nel corso delle esperienze passate. Del resto, come potrebbe essere altrimenti? Un'esperienza è un fatto, e i fatti contano. I fatti però vanno anche analizzati, interpretati, confrontati. Ed è un fatto che la forza di ogni nostra abitudine può rivelarsi la fonte di ogni nostra debolezza. Ognuno di noi dovrebbe ben tenere a mente che ogni esperienza avuta nel corso della propria esistenza, potrebbe rappresentare il presupposto di una grande libertà

o, viceversa, la premessa della più totale prigionia. Ma c'è un modo per evitare costantemente di correre questo gravissimo pericolo: **è necessario, anzi, assolutamente indispensabile, non identificarci con nessuna delle esperienze che viviamo, osservarle con neutralità dall'alto.** L'altro principale agente causale del mantenimento di una specifica identificazione è la **paura di cambiare.** Secondo l'approccio psicologico cognitivo-comportamentale la paura è un'emozione, spesso intensa, caratterizzata da particolari modificazioni fisiologiche (cioè del nostro corpo), cognitive (cioè dei processi della attenzione, della percezione, del pensiero, dell'apprendimento, della memoria, del linguaggio, ecc.) e comportamentali (attacco, fuga, immobilizzazione, ecc.). La paura è normalmente avvertita di fronte a qualsiasi stimolo, evento o situazione vissuti o percepiti come minacciosi o negativi. Gli stimoli che generano paura possono provenire sia dall'ambiente esterno (per es., un forte rumore improvviso), sia dall'ambiente interno, ossia da variazioni percepibili ed inaspettate del nostro equilibrio psicofisico (per es., una fitta dolorosa e improvvisa al petto, oppure un pensiero o un'immagine mentale terrificante). La paura è quindi un'emozione che si può sperimentare di fronte ad un "pericolo manifesto" (ossia percepibile da parte del soggetto o da altri), un'emozione che, in una certa misura e di fronte a stimoli oggettivamente temibili, risulta funzionale e necessaria alla sopravvivenza di ogni specie. Essa, come il dolore, è indicativa della presenza di "qualcosa" di minaccioso per la nostra integrità psicofisica. La selezione naturale ha favorito la riproduzione di esseri (animali e umani) portatori delle caratteristiche genetiche legate alla espressione e acquisizione della paura e, in termini evolucionistici, tali caratteristiche hanno svolto un ruolo molto importante; infatti, è vero che chi ha molta paura e non riesce ad attaccare o a fuggire soccombe con facilità, ma è altrettanto vero che chi ha poca o per nulla paura, neanche di fronte a stimoli verso i quali dovrebbe averne, in quanto oggettivamente temibili, ha anch'egli alte probabilità di soccombere. E' il caso drammatico di alcuni giovani che si misurano in prove "folli", come per esempio quella di andare contromano in autostrada, per provare il brivido dell'impossibile e per dimostrare a se stessi e agli altri di essere forti e di non avere paura di nulla, neanche della morte. Normalmente, ogni essere umano adulto e sano di mente tende a mantenere stabili tutte le condizioni legate direttamente o indirettamente alla sua *sopravvivenza* e al suo *benessere*, mentre tende a variare tutte le condizioni che le mettono a repentaglio. Questo suo intento possiamo definirlo un *desiderio di controllo sull'esistenza* che si esprime nella tendenza ad avere sempre la possibilità di intervenire per mantenere stabile o variare, a proprio piacimento, una determinata condizione dell'ambiente esterno e/o interno. Un ipotetico controllo totale coinciderebbe con la possibilità di incidere sempre, come e quando lo si desidera, con le condizioni dalle quali dipende la sopravvivenza e il benessere personale. La paura può dimostrarsi utile per salvaguardare il più possibile il mantenimento dell'ipotetico controllo totale. Essa, manifestandosi ad ogni potenziale minaccia di perdita dell'integrità psicofisica (perdita di controllo sulla propria esistenza), stimola l'organismo ad intervenire attraverso un'azione volta al ripristino dell'ipotetico controllo totale. Il problema nasce quando l'organismo si attiva anche quando non sarebbe necessario e sperimenta paura ingiustificata, ossia di fronte a stimoli e situazioni che non minacciano realmente la sua sopravvivenza e il suo benessere psicofisico. Purtroppo, un esasperato desiderio di controllo sulla propria esistenza genera un altrettanto disperata paura di perdere il controllo, paura che spesso si esprime o in un reale senso di perdita di controllo (è il caso dell'attacco di panico), o **in una paralizzante incapacità di introdurre il cambiamento nella propria vita.** Un esasperato desiderio di controllo determina la paura del cambiamento che, a sua volta, non favorisce l'esplorazione di possibilità alternative e ci costringe, interagendo con la forza dell'abitudine, a mantenere e fortificare le "identificazioni errate".