



Matthias Hammer

MICRO ABITUDINI

PICCOLI CAMBIAMENTI,
GRANDI RISULTATI



5 passi per
sostituire le cattive abitudini
con quelle sane e
dare una svolta alla tua vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Matthias Hammer

MICRO ABITUDINI

PICCOLI CAMBIAMENTI, GRANDI RISULTATI

**5 passi per sostituire
le cattive abitudini
con quelle sane
e dare una svolta alla tua vita**

Indice

Prefazione	9
Invisibili ma molto potenti	10
A proposito di questo libro	12
LA FORZA DELL'ABITUDINE	15
"Perché lo faccio?"	16
In realtà, che cosa sono le abitudini?	17
Abitudini e salute	19
Come nascono?	20
<i>Al vostro cervello piacciono le abitudini</i>	22
<i>Lo schema delle abitudini con i suoi quattro punti</i>	24
Abitudini buone e cattive	26
<i>Le abitudini, un tesoro prezioso</i>	28
<i>Valori e abitudini</i>	28
<i>Un update atteso da tempo</i>	30
<i>Perché ci facciamo del male volontariamente?</i>	32
Micro abitudini nel dettaglio	34
1. <i>Input o fattore scatenante</i>	35
2. <i>Aspettativa della ricompensa, craving</i>	37
3. <i>Comportamento, routine</i>	40
4. <i>Conseguenze, ricompensa</i>	43
<i>Ciò che dovrete sapere sulle abitudini</i>	45
Cambiare abitudini con successo	47
<i>Come raggiungere l'obiettivo?</i>	47
<i>Consapevolezza dei propri limiti</i>	49

Cambiare le micro abitudini: come acquisire routine positive in cinque passi.....	51
Micro abitudini step 1: Monitorare – Che cosa succede?.....	55
<i>Osservare che cosa succede.....</i>	56
<i>Accogliere il dolore.....</i>	57
<i>Riprendere il controllo.....</i>	58
<i>Ampliare il raggio di osservazione.....</i>	59
<i>Praticamente fermarsi e osservare ciò che accade.....</i>	60
<i>Micro abitudini step 1 in situazioni specifiche.....</i>	61
Micro abitudini step 2: trovare un’Intenzione – Che cosa è davvero importante per me?	63
<i>Il segreto di felicità e successo.....</i>	65
<i>Come trovare la bussola interiore?.....</i>	67
<i>Che cosa potete influenzare e che cosa no.....</i>	73
Micro abitudini step 3: gestire le Complicazioni – Come superare le difficoltà incontrate	76
<i>Mettere in conto le difficoltà.....</i>	76
<i>Contrasto mentale</i>	78
Micro abitudini step 4: costruire delle Routine – Come posso instaurare nuove abitudini positive?	80
<i>Uno sguardo più attento a valori e obiettivi.....</i>	82
<i>Dagli obiettivi importanti alle azioni concrete e alle abitudini di valore.....</i>	83
<i>Sviluppare delle abitudini sulla base di questo.....</i>	86
<i>Autodeterminazione e influenza esterna.....</i>	87
Micro abitudini step 5: nOn criticarsi – Essere dei buoni coach di se stessi.....	139
<i>Gentili o critici?</i>	140
<i>L’autocritica severa è una cattiva consigliera.....</i>	140
<i>Essere dei buoni coach di se stessi.....</i>	142
<i>Gestione delle ricadute</i>	144
<i>Fermarsi e avere uno sguardo benevolo.....</i>	146
<i>Breve excursus su miglioramento, smania di migliorare e autolesionismo.....</i>	149
Un nuovo modo di vivere con i 5 step delle micro abitudini	151
<i>Lo schema delle micro abitudini</i>	152

Trasformare la propria vita con le micro abitudini giuste.....	157
Le routine digitali: un pericolo o una fortuna?.....	159
<i>Distrazioni di ogni sorta</i>	159
<i>L'aspetto sociale</i>	161
<i>Schema delle micro abitudini per le routine digitali</i>	164
Lavoro e prestazioni	167
<i>Pratica mirata</i>	169
<i>Deep Work: massima concentrazione</i>	170
<i>Schema delle micro abitudini per lavorare</i> <i>in uno stato di profonda concentrazione</i>	172
Il mondo dei sentimenti.....	176
Abitudini ecologiche e sostenibili	180
<i>Coscienza ecologica o pigrizia?</i>	181
<i>L'impronta ecologica</i>	183
<i>Pensare a lunga scadenza</i>	183
<i>Schema delle micro abitudini per la sostenibilità</i>	185
Per concludere: vivere con gioia le micro abitudini	188
<i>Conosci te stesso</i>	188
<i>Partite da un singolo ambito</i>	189
Bibliografia	191
<i>Siti web</i>	193
<i>Per abitudini che favoriscono la sostenibilità</i>	193
<i>Sito web dell'autore</i>	193
Note.....	195
L'autore.....	197

Prefazione

Provate a calcolare in quale percentuale il vostro comportamento quotidiano è costituito da abitudini. I ricercatori stimano il 43 per cento, senza contare le innumerevoli routine mentali. Parlando sempre di numeri: quasi la metà dei vostri comportamenti quotidiani si svolge in modo automatico e pressoché inconsapevole, giorno dopo giorno. Le vostre abitudini alimentari sono per lo più automatizzate. Con quale piede vi alzate dal letto la mattina è un'abitudine, la sequenza con cui vi lavate la faccia e i denti è un'abitudine, cosa e quanto mangiate a colazione è un'abitudine, come lo sono molti dei pensieri che generate o il fatto che iniziate la giornata preoccupandovi o rimuginando. Anche quando e quanto spesso controllare il telefono è un'abitudine, se tenete il televisore acceso o meno, se andate in ufficio con la metropolitana, la bicicletta o l'auto, quando e come iniziate a lavorare. Potete aggiungere a questo elenco tutte le attività che svolgete nel corso della giornata. Troverete abitudini facili, come cambiare marcia mentre guidate, e altre più complesse, legate per esempio all'uso dello smartphone.

Le abitudini non sono prive di conseguenze, anzi. La frequenza con la quale controllate il cellulare influisce sulle vostre relazioni, sulla vostra soddisfazione generale, sulla vostra efficienza e sulla vostra capacità di concentrazione. Le routine alimentari incidono sul vostro peso e sul vostro benessere. L'abitudine di

praticare sport è determinante per la vostra forma fisica. Dalla quantità di alcol che assumete e di sigarette che fumate si possono azzardare previsioni sulla vostra vecchiaia. Le vostre routine lavorative sanciscono il vostro successo o insuccesso, mentre le abitudini quotidiane relative ai consumi e agli spostamenti sono un importante indicatore dello sfruttamento della natura e dei danni che le causiamo. L'emissione di CO₂ di ciascun individuo dipende principalmente dal suo stile di vita e dalle sue routine. Lo shopping compulsivo, i videogiochi o il bere possono diventare dipendenze. Le abitudini di evitamento – le cose che non facciamo per schivarne altre – possono trasformarsi in un disturbo ossessivo compulsivo o d'ansia, e l'eccessivo rimuginio può provocare depressione.

Invisibili ma molto potenti

Di solito non ci rendiamo conto di che cosa facciamo durante il giorno. Le abitudini sono un po' come la tappezzeria di casa o il mobile nell'angolo. Sono così scontate che non le notiamo più. Vorrei raccontarvi una breve storia: due giovani pesci incontrano un pesce più anziano. Questo li salutò e disse: “Salve ragazzi! Com'è l'acqua oggi?”. I due giovani proseguirono finché, di colpo, si guardarono l'un l'altro e si chiesero stupiti: “Che diavolo è l'acqua?”.¹

L'acqua, per quei pesci, è ciò che le abitudini sono per noi. Quando acquisiamo un'abitudine non dobbiamo più decidere consapevolmente. Le abitudini sono compagne fedeli, silenziose e invisibili, e ci permettono di risparmiare molta energia. Ciò che facciamo per abitudine ci permette di liberare la mente per altre cose. E questo ci semplifica la vita.

Come ben sapete, visto che avete comprato questo libro, esiste anche il rovescio della medaglia. Probabilmente, qualcosa

nelle vostre abitudini non vi piace più e vorreste cambiarlo. Non è facile, ma è possibile. Nella seconda parte del libro vi illustrerò i cinque step per riuscirci concretamente.

Il fatto che le abitudini siano automatiche, inconsapevoli e invisibili le rende interessanti anche agli occhi degli altri. Chi riesce a decifrarle acquisisce un enorme potere sulla nostra vita: può indurci a comprare prodotti che non ci servono, può avere accesso ai nostri dati per manipolarci, può condizionarci senza che ce ne accorgiamo. Il marketing ne conosce da tempo l'importanza – quante volte ci siamo stupiti del nostro comportamento e abbiamo pensato “in realtà non lo volevo”? Se un'azienda riesce a farci usare abitualmente il suo dentifricio, la sua app o il suo videogioco, avrà un guadagno nel lungo termine. Per questo molte società assumono esperti incaricati di pilotare le azioni nostre e dei nostri figli al fine di spostare i consumi nella direzione desiderata. Naturalmente a queste aziende non interessa se i loro prodotti creano abitudini sane o meno, se ci sono utili o dannosi o se ci rendono dipendenti.

In riferimento alle nuove tecnologie e a Internet, il noto investitore della Silicon Valley Paul Graham dichiarò che non abbiamo avuto il tempo di sviluppare “anticorpi sociali alle innovazioni che inducono dipendenza”². D'altro canto, oggi, numerose associazioni sponsorizzano campagne informative per spingerci a un comportamento rispettoso della salute, a un'alimentazione sana o alla pratica regolare di uno sport. Queste campagne, tuttavia, lasciano il tempo che trovano perché, se non interveniamo sulle nostre abitudini quotidiane, non avremo effetti duraturi.

Ma come funzionano veramente le abitudini? Quando diventano autodistruttive? E come possono procurarci fortuna e felicità? Come possiamo sfruttarne il potere per raggiungere i nostri scopi? In questo libro ne parleremo in modo approfondito. Ci occuperemo delle micro abitudini e le osserveremo alla lente d'ingrandimento. Studieremo le piccole routine che scan-

discono la vita e familiarizzeremo con approcci di tipo scientifico, metodologie moderne e tecniche quotidiane valide ed efficaci. Il focus sarà su due punti:

1. Individuare le abitudini tossiche ed eliminarle in modo mirato. Riconoscere i comportamenti da evitare, perseguire i propri valori e obiettivi e diventare padroni del proprio tempo e della propria vita.
2. Creare routine grazie alle quali poter costruire la propria esistenza nel rispetto di valori, sogni e progetti personali. Imparare a sfruttarle per ciò che per voi conta davvero nella vita. Orientarle verso i vostri obiettivi.

A proposito di questo libro

È un invito a compiere un viaggio appassionante nella vostra quotidianità. Dovete familiarizzare con le abitudini, compagne di vita invisibili ma sempre presenti, scoprirle e prenderne consapevolezza, capire che cosa per voi è davvero importante nella vita. Fatto questo potete canalizzare il flusso delle abitudini in quella direzione. Le abitudini possono essere usate strategicamente a nostro vantaggio o svantaggio. Possono rovinarci la salute o regalarci felicità, successo e soddisfazione. Dobbiamo decidere noi quale direzione dare, altrimenti ci manderanno alla deriva.

Una volta capito come funzionano, possiamo osservarle e scomporle. Sapremo come fare per mantenerle o cambiarle. Lo scopo del libro è aiutarvi a conoscere e utilizzare il patrimonio di informazioni che disponiamo sull'argomento. Eviterete così di essere condizionati o infastiditi dalle routine e le sfrutterete per realizzare i vostri desideri più profondi.

Il libro è diviso in tre parti. La prima descrive il punto di vista attuale della scienza: come si creano le abitudini? Perché

sono così potenti? In quale misura influiscono sulla nostra vita e quanto possiamo agire su di esse?

Nella seconda parte, quella principale, sono illustrati i cinque step per modificare le micro abitudini, grazie ai quali potrete eliminare le più negative e sostituirle con altre, utili e positive.

La terza e ultima parte inserisce l'argomento in un quadro più ampio ed è finalizzata a stimolare il lettore a rivedere la propria vita da questa prospettiva, organizzandola nel modo migliore e più coerente.

LA FORZA DELL'ABITUDINE

Frank Stäbler è un grande sportivo tedesco. Tre volte campione mondiale di lotta, se ne intende di abitudini: nello sport agonistico ad alto livello esse sono fondamentali. Con l'aiuto del suo allenatore, Andreas Stäbler, lavora da anni al perfezionamento delle sequenze dei movimenti, decisive nel suo sport e nella conquista della vittoria. È pertanto un ottimo esempio di come abitudini positive coltivate con intelligenza possano portare a risultati straordinari. Anche le numerose sessioni di allenamento settimanali sono diventate per lui una routine – lo fa senza nemmeno pensarci. Si allena e basta. Ogni tanto, però, ha bisogno di una motivazione in più. Fra le sue regole d'oro cita: “Anche se non hai voglia, vai lo stesso all'allenamento!” e “quando perdi, il giorno dopo allenati ancora più duramente. Migliorati!”. Seguire questi principi è diventata per lui un'abitudine che lo ripaga dei sacrifici.

Ho avuto l'occasione di confrontarmi con il suo allenatore, Andreas Stäbler (il cognome è lo stesso, ma non sono parenti). Ebbene, mi ha spiegato come, a suo parere, abitudini, motivazione, sostegno sociale e forza mentale siano ingredienti fondamentali per il successo. Nel libro parlerò anche di questo. Ma cominciamo da un altro caso, quello di Johan.

“Perché lo faccio?”

Johan non si capacita del proprio comportamento alimentare. Di sera, o di notte, si ritrova spesso davanti al frigorifero e si abbuffa di yoghurt e fiocchi di latte. Sta molto attento che i familiari non lo vedano e a volte dopo sta male. Quando si domanda perché non riesca nemmeno a gustarlo, gli vengono in mente alcune scene della sua infanzia. I suoi genitori avevano pochi soldi e, quando compravano cose buone, Johan doveva sbrigarsi a mangiarle e doveva farlo di nascosto per non restare senza e per non essere sgridato. Un giorno sua madre gli diede un cefzone, dopo averlo sorpreso a svuotare il frigorifero. Oggi Johan ha cinquantquattro anni, un buon lavoro e può permettersi di comprare quello che vuole. Ma non ha abbandonato la vecchia abitudine: prende lo yoghurt e lo mangia di nascosto.

Le abitudini hanno sempre una storia. Da piccolo, Johan avrebbe mangiato yoghurt in quantità, gli piaceva un sacco, ne associava il sapore alla ricchezza e a una bella vita. Lo desiderava più di qualsiasi altra cosa. Ecco un presupposto fondamentale per la formazione di un'abitudine: vuole un obiettivo, un bisogno da soddisfare. Anche se non ne siamo più consapevoli, continuiamo a perseguirlo e costruiamo la nostra vita su questo. Compriamo le azioni che ci permettono di appagarlo, a prescindere che in quel modo ci riusciamo o meno.

Le abitudini hanno molto a che fare con i comportamenti appresi in passato. Frank Stähler cominciò a praticare la lotta a quattro anni. Sua madre voleva iscriverlo a ginnastica, ma non c'era più posto. Così si dedicò a un altro sport e acquisì rapidamente delle abitudini che lo portarono a migliorare sempre di più. Anche Johan sviluppò un'abitudine, che però nel suo caso prese una direzione negativa. Dentro di sé si era detto: “quando in casa trovi un cibo prelibato, mangialo subito e di nascosto, prima che finisca”. Questo comportamento non dipende sol-

tanto dalla sua esperienza infantile, ma anche da bisogni arcaici, che probabilmente risalgono ai nostri antenati. L'uomo delle caverne non sapeva quando avrebbero cacciato un altro animale o quando avrebbero trovato un cespuglio di bacche mature. Perciò doveva fare scorta di calorie in breve tempo. Ormai avrete intuito che il tema delle abitudini è molto vasto, abbraccia tutti gli ambiti della vita e affonda le proprie radici nella storia dell'umanità.

In realtà, che cosa sono le abitudini?

William James, uno dei padri fondatori della psicologia, ha dedicato alle abitudini – in inglese *habits* – un intero capitolo del suo libro sui principi di questa scienza. Egli afferma che le abitudini sono una caratteristica fondamentale delle cose e degli organismi. Sono interazioni fra di loro e reazioni all'ambiente. Come una serratura funziona meglio se usata spesso, come il letto del fiume si allarga se vi scorre più acqua, come l'abito si adatta al corpo se indossato frequentemente (in passato non esisteva l'elastan), così i comportamenti diventano più “fluidi” se ripetuti molte volte, fino a non accorgercene più. Le abitudini, in effetti, si ripetono in modo automatico e inconsapevole.

Come ho già detto, il 43 per cento delle nostre azioni è da esse determinato, le informazioni non cambiano sostanzialmente le cose. Questo è quanto sostiene Bas Verplanken, professore di psicologia sociale a Bath, in Inghilterra. Verplanken, che studia le abitudini da più di vent'anni, sa che se coincidono con i nostri obiettivi sono utili, talvolta persino fondamentali per la nostra sopravvivenza. Ma se invece differiscono o addirittura ostacolano i nostri obiettivi, ci tolgono tempo ed energia e non di rado ci rovinano la salute.

Le abitudini, come le definisce Bas Verplanken, sono comportamenti che mettiamo in atto regolarmente in un contesto

stabile, senza pensarci o rifletterci troppo. Si basano per lo più su decisioni che in passato abbiamo preso consapevolmente.³

Quando incontro la mia vicina mi viene spontaneo dirle “ciao!”. Per questo non devo prendere decisioni, né effettuare valutazioni. Il suo cane, quando mi vede, mi fa le feste, io lo saluto e gli accarezzo la testa. Anche questa è un’abitudine. Già in passato le abitudini furono descritte come la tendenza ad agire in un certo modo. Quando vedo il semaforo rosso, schiaccio automaticamente freno e frizione. La mia collega Carla si accende una sigaretta a ogni pausa. Sono due reazioni automatiche. Il nostro cervello ha creato una via preferenziale veloce per simili comportamenti: le informazioni e gli impulsi scorrono veloci e sicuri, non devono prendere scorciatoie o strade alternative. Questo principio vale per la maggior parte delle azioni quotidiane più semplici, come lavarsi i denti, per operazioni complesse come le routine lavorative, ma anche per processi mentali come rimuginare e criticarsi.

Se le abitudini sono automatizzate e ben assimilate, saranno indotte più dall’ambiente che dalla nostra volontà: quando è ora di una pausa, la mia collega fuma, quando nel frigorifero c’è dello yoghurt, Johan si abbuffa, quando il semaforo è rosso, premo il freno. L’ambiente ha in un certo senso assunto il controllo dell’abitudine. Un input è sufficiente per scatenare la stessa reazione. In questi casi, il vantaggio è che non dobbiamo più pensare a come comportarci. Quando il cellulare vibra, attira in automatico la nostra attenzione e noi sentiamo l’impulso di controllare il nuovo messaggio. Che un’abitudine ci sia utile o dannosa nel lungo termine è un’altra storia. Parleremo anche di questo.

Abitudini e salute

Le abitudini sono le numerose piccole azioni che compiamo ogni giorno: sono i mattoncini della nostra vita e quindi della nostra salute. Influenzano soprattutto il nostro benessere e la nostra vitalità. O viceversa li “compromettono”? Molte abitudini non ci fanno per niente bene. Probabilmente lo sapete perché lo sperimentate su voi stessi o sugli altri.

L'Istituto Robert Koch ha elencato in una relazione i sette principali fattori di rischio per la salute: fumo, eccesso di alcol, scarso consumo di frutta e verdura, mancanza di movimento, elevati livelli di colesterolo nel sangue e ipertensione. I primi quattro fattori sono abitudini, gli ultimi tre loro conseguenze. Sono considerati importanti elementi di rischio per l'incremento delle cosiddette malattie del benessere: diabete mellito, disturbi cardiovascolari, tumore, patologie respiratorie croniche, stress psichico.

Le abitudini alimentari giocano in questo un ruolo chiave: incidono sulle nostre capacità fisiche, sul nostro benessere e sulla nostra salute. L'Istituto Robert Koch ha stabilito che sia i bambini, sia gli adulti consumano molta più carne di quanta farebbe bene alla salute e all'ambiente. Inoltre la maggioranza delle persone assume troppi zuccheri e grassi, non resiste alle tentazioni della pubblicità, del supermercato e delle catene di fast-food e rischia l'obesità, con seri effetti sul proprio stato fisico.

Secondo un rapporto del 2019 dell'assicurazione medico-sanitaria tedesca DAK, i congedi per malattia sono principalmente dovuti a patologie dell'apparato locomotore, ovvero del sistema muscolo-scheletrico.⁴ Le cause possono essere molteplici: sovralfaticamento, sovrappeso ma anche mancanza di movimento e abitudini posturali scorrette. Il mal di schiena dipende per lo più dal fatto che la gente sta troppo seduta – in ufficio, davanti al televisore o al computer, in auto – e si muove poco. Sono sempre abitudini.

Al secondo posto vi sono le patologie dell'apparato respiratorio e al terzo posto i disturbi psichici, per i quali il numero di giorni di assenza si è triplicato dal 1997. Fra le diagnosi si annoverano depressione, ansia, disturbi dell'adattamento e dipendenza.⁵

Anche questi problemi hanno diverse cause e anch'essi hanno a che fare con azioni reiterate nel tempo. L'ansia è rafforzata da comportamenti di evitamento e le dipendenze si basano su reazioni eccessive e perdita del controllo. Le nostre abitudini prestazionali e lavorative e le richieste eccessive verso noi stessi spesso portano a una pressione enorme e all'esaurimento, con l'aumento del rischio di burnout o depressione.

Non conosco le ragioni che vi hanno spinti a comprare questo libro, ma posso intuirle. Forse siete stufo di certe routine e vorreste sbarazzarvene. O forse desiderate una vita scandita da abitudini che finora non siete riusciti a instaurare. O forse volete stare bene. Per essere sani o guarire, per sentirsi in forma e in armonia con il proprio corpo e guardare alla vita con gioia e fiducia, le buone abitudini sono indispensabili.

Come nascono?

Le abitudini sono come i fiumi che solcano un Paese. Più lungo e ampio è l'alveo, più il fiume segnerà il paesaggio e modificherà l'ambiente circostante. Le nostre abitudini funzionano nello stesso modo. Se osserviamo un volto con un minimo di attenzione, capiremo se una persona, nella propria vita, ha riso, rimuginato o fumato molto. Le abitudini scolpiscono i lineamenti, disegnano il paesaggio del nostro volto.

Nel Talmud si legge:

*Stai attento ai tuoi pensieri, perché diventeranno le tue parole,
Stai attento alle tue parole, perché diventeranno le tue azioni.
Stai attento alle tue azioni, perché diventeranno le tue abitudini.*

Stai attento alle tue abitudini, perché diventeranno il tuo carattere.

Stai attento al tuo carattere, perché diventerà il tuo destino.

L'idea è di partire dalle piccole cose – le micro abitudini, le microscopiche, invisibili routine quotidiane – e alla fine di dare forma a tutta la nostra vita. William James, il già citato padre della psicologia, usò all'epoca il concetto di plasticità. Lo fece in riferimento alla caratteristica specifica dei materiali modellabili e del cervello umano, plasmabile dalle azioni e dall'esercizio. Più volte eseguiamo un'azione, più spesso attiviamo gli stessi fasci nervosi, più modifichiamo nel corso del tempo determinati canali e aree del cervello. I neuroscienziati parlano di plasticità neuronale o sinaptica. Il nostro cervello è modellabile come il pongo e si lascia forgiare soprattutto dalle ripetizioni, ovvero dalle routine.

Nel 1949, lo psicologo canadese Donald Hebb formulò una regola che prese il suo nome, secondo la quale: “What fires together, wires together”, ovvero quanto più spesso due neuroni, A e B, si eccitano uno con l'altro, tanto più spesso reagiscono seguendo una corsia preferenziale e veloce e creando una conduzione nervosa via via più stabile.

Grazie alla moderna diagnostica per immagini possiamo osservare con estrema precisione come si sviluppano le connessioni neurali. Con la frequente ripetizione di un'azione, i neuroni sono continuamente attivati e i collegamenti diventano più solidi e forti. Funziona come per i collegamenti stradali: le strade poco battute diventano autostrade quando il traffico aumenta e vi circolano molti individui. Un noto studio compiuto sui tassisti londinesi conferma questa ipotesi. Osservando il cervello dei tas-

sisti, il neuropsicologo Chris Frith notò un'area particolarmente sviluppata: l'ippocampo, responsabile della memorizzazione dei ricordi spaziali. Di fatto, i tassisti devono ricordare molto bene i diversi percorsi possibili in una città enorme e complicata come Londra. Perciò attivano spesso questa regione cerebrale. Lo studio inoltre dimostrò che chi svolgeva da più tempo questo lavoro aveva l'ippocampo più voluminoso.

Al vostro cervello piacciono le abitudini

Questo vale anche per voi. Quando fate qualcosa molto spesso, nel vostro cervello si producono dei mutamenti fisiologici. In tal senso, la ripetizione è cambiamento, trasformazione fisica vera e propria. Ripetendo una cosa, la imparate, finché il percorso nel cervello diventa segnato e l'informazione viaggia in autonomia. La frequenza dell'azione porta a un consolidamento dell'apprendimento. A un certo punto il comportamento si svolge in automatico, senza bisogno di consapevolezza o riflessione.

Il nostro cervello cerca di creare più abitudini possibile a partire da comportamenti sperimentati perché così facendo risparmia energia e fatica. Se ogni giorno ripetiamo le stesse azioni, sarebbe assurdo che ci riflettessimo ogni volta. Dunque il nostro organo pensante si forma in modo che, non appena riceve lo stimolo esterno, l'azione si svolga quasi o del tutto in automatico: la sveglia suona e andiamo a lavarci i denti.

Potete osservarlo anche nell'apprendimento dei bambini. Quando si è creata un'abitudine e vostro figlio conosce dei vocaboli, li pronuncerà non appena glielo chiederete. Lo farà spontaneamente e quasi in automatico. È facile e divertente. Viceversa, memorizzare parole nuove è faticoso, dovrà ripeterle tante volte prima che si sedimentino.

Mini test

Provate a cimentarvi con questo piccolo test:

Quanto fa 4×4 ?

Credo che abbiate risposto abbastanza spontaneamente. Non vi serve la calcolatrice, e non dovete usare le dita. Avete imparato il risultato dell'operazione mandandola a memoria. Perciò il vostro cervello lo fornisce in automatico.

Adesso dite quanto fa 12×13 .

Io non riesco a rispondere subito. Prima devo calcolare $10 \times 13 = 130$ e poi $2 \times 13 = 26$. Il risultato è dato dalla loro somma: $130 + 26 = 156$.

Com'è difficile! E invece com'è facile fare i conti a memoria!

Qui entriamo nella sfera delle emozioni. Quando una cosa ci risulta facile ed è “radicata”, quando non dobbiamo rifletterci e tutto fila liscio, insomma, quando conosciamo i vocaboli, proviamo gioia e piacere. Ci sentiamo capaci e ci divertiamo.

Il nostro cervello, del resto, lavora consapevolmente con ciò che ci trasmette felicità. Quando qualcosa dal suo punto di vista funziona, libera neurotrasmettitori che ci forniscono sensazioni piacevoli. In questo modo l'azione compiuta è ancorata positivamente e il cervello si aspetta che la ripeteremo. Siccome è contento di risparmiare energia – è stato programmato dall'evoluzione per assicurare la nostra sopravvivenza anche in tempi difficili – premia le nostre abitudini. Come potete immaginare, cambiarle non è una passeggiata. Esse sono profondamente radicate non soltanto nella nostra psiche, ma anche, fisicamente, nel cervello, che non le abbandona volentieri perché non è comodo uscire dall'autostrada.

Le abitudini sono dunque una sorta di modalità di “risparmio energetico” del nostro organo pensante: quando attiviamo il pilota automatico, spendiamo molta meno energia di quando riflettiamo e decidiamo consapevolmente. I gangli della base sono l'area cerebrale in cui sono memorizzate le nostre abitudini, si tratta di una regione del tronco encefalico. Se ripetete molte volte un passo di tango, questi nuclei subcorticali a un certo punto assumeranno la guida e voi non dovrete più pensarci, il passo sarà stato memorizzato e potrà essere richiamato alla mente in qualsiasi momento, anche nella confusione di una pista da ballo.

Lo schema delle abitudini con i suoi quattro punti

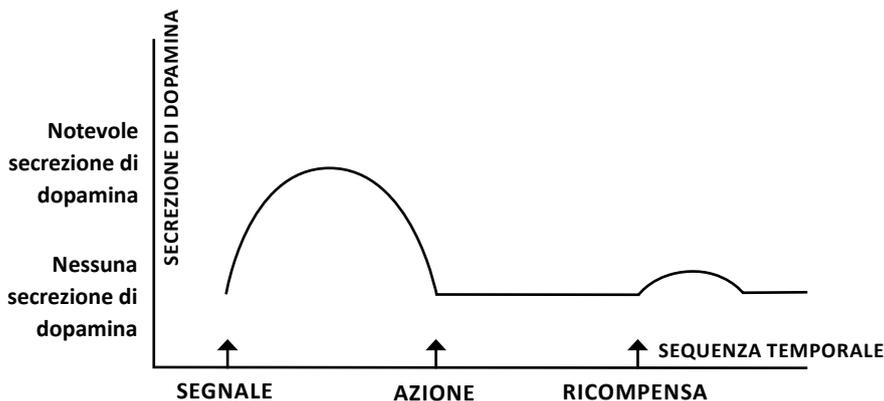
Le abitudini sono possibili soluzioni individuate e impresse nel nostro cervello. Il comportamento di Johan, che da bambino mangiava di nascosto lo yoghurt, si rivelò vincente: in questo modo poteva abbuffarsi senza essere scoperto. Per il suo cervello era una storia di successo. Perciò l'abitudine si è conservata: quando Johan trova dello yoghurt nel frigorifero, lo divora in velocità e senza essere visto.

Esistono numerose ricerche sulla formazione delle abitudini che evidenziano sempre lo stesso schema in quattro punti. Durante un esperimento di laboratorio, per esempio, fu insegnato a una scimmia il metodo migliore per arrivare all'uva. La scimmia sapeva che, quando si accendeva la luce nella stanza, doveva spingere dieci volte una leva per ricevere la frutta come ricompensa. La sequenza era stata ripetuta così spesso che nel suo cervello si era consolidato uno schema. L'operazione era diventata un'abitudine, articolata in quattro punti:

1. Il segnale luminoso si accende – è l'input. Questo fa scattare il comportamento e libera energia dopaminergica. Le abitudini sono sempre associate a un segnale concreto, che ci invia un messaggio: “stai per ricevere una ricompensa squisita”.
2. La scimmia si mostra eccitata e secerne dopamina, la gioia in vista del premio è visibile. In tal caso si parla di craving, ovvero di aspettativa di una ricompensa. La scimmia sa che la riceverà, che sarà buona e che la sua azione avrà successo. Il desiderio e l'eccitazione sono molto evidenti e nell'esperienza giocano un ruolo decisamente più importante della ricompensa finale.
3. Ora la scimmia passa all'azione: spinge dieci volte la leva. Lo fa quasi annoiata: il gesto è stato ripetuto numerose volte ed è diventato una routine. L'eccitazione diminuisce perché, per svolgere le azioni abituali, ha bisogno di meno energia e soprattutto di meno attenzione. Anche noi eseguiamo le routine in automatico.
4. La scimmia prende l'uva come ricompensa. È interessante notare che la secrezione di dopamina si abbassa e l'eccitazione si riduce rispetto al punto due. In questa fase, anche voi state già pensando al prossimo cioccolatino, alla prossima sigaretta, alla prossima birra: il vero piacere sta nell'attesa, ovvero nel craving.⁶

Ciascuna abitudine è composta da questi quattro micro elementi:

1. Input o fattore scatenante
2. Aspettativa della ricompensa, craving
3. Comportamento, routine
4. Conseguenze, ricompensa



La secrezione di dopamina è massima quando ci aspettiamo una ricompensa. Una volta ottenuta, gli ormoni della felicità diminuiscono (grafico tratto da Sapolsky R., L'uomo bestiale. Come l'ambiente e i geni costruiscono la nostra identità, Castelvecchi, 2014).

Anche nel caso di Johan si attua questo schema quando mangia avidamente lo yoghurt dal frigorifero. Il trigger è la situazione: trovarsi di sera, da solo, in cucina. Johan sente il desiderio di uno sfizio e sa che nel frigorifero lo troverà: il craving. Per abitudine passa all'azione e lo divora. La ricompensa è il sapore squisito del cibo e la sensazione di non essere rimasto senza (questa era la sua paura sin dall'infanzia).

Abitudini buone e cattive

Da molti anni Johan agisce in questo modo. Soltanto da quando il sovrappeso è diventato un problema serio ha affrontato la questione delle proprie abitudini alimentari. Ha capito che non poteva continuare così. All'inizio se la prendeva con se stesso e si arrabbiava ogni volta che saccheggiava il frigorifero. Nel corso dei nostri colloqui capì che dietro questo comportamento c'era

una storia. Da piccolo era abbastanza astuto da assicurarsi la sua porzione di yoghurt senza essere visto e punito da sua madre.

Quasi tutte le abitudini derivano da esperienze passate, delle quali spesso siamo inconsapevoli. Gli schemi delle abitudini comprendono strategie risolutive per qualsiasi problema incontrato. Per Johan il cruccio era che avrebbe voluto mangiare più yoghurt di quanto ce ne fosse in casa. Altri si preoccupano di essere accettati dal gruppo, perciò iniziano a fumare a quattordici anni. Ai quattro punti citati si aggiunge dunque una quinta componente: l'obiettivo perseguito quando si è innescata l'abitudine.

Obiettivo

1. Input o fattore scatenante
2. Aspettativa della ricompensa, craving
3. Comportamento, azione
4. Conseguenze, ricompensa

Le abitudini diventano problematiche quando il comportamento del passato è in contrasto con i bisogni e le idee del presente. Oggi, il quarantacinquenne Johan non vorrebbe più abbuffarsi come da bambino. Il suo obiettivo non è più accaparrarsi la propria parte perché guadagna e può comprare e mangiare ciò che vuole. Adesso vorrebbe essere in forma, più magro e non vorrebbe più rubare lo yoghurt dal frigorifero, di notte, di nascosto dalla sua famiglia. I suoi obiettivi non coincidono più con quelli che aveva da piccolo. Perciò questa abitudine non va più bene per lui. Non lo soddisfa più, tant'è che spesso, durante le sue scorpacciate, non ha nemmeno fame.

Quando si chiede: “Perché lo faccio?” si risponde: “Perché ci sono abituato e perché mi sono sempre comportato così”. Le abitudini nascono da bisogni e obiettivi, che nel tempo possono scomparire. Resta soltanto la routine.