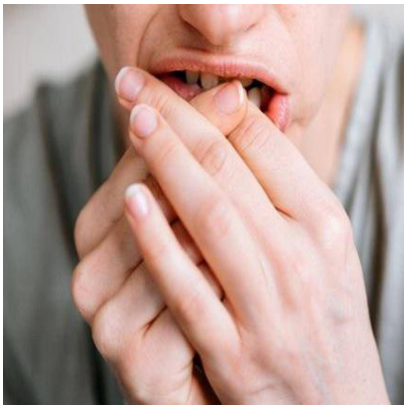

Da mangiarsi le unghie al â??ghostingâ??, perchÃ© lo facciamo? â??Eâ?? sopravvivenzaâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Basta guardarsi intorno â?? camminando per strada, o sostando per un poâ?? in una stanza affollata â?? e salterÃ sicuramente allâ??occhio qualcuno intento a rosicchiarsi le unghie, qualche altro a tormentarsi nervosamente le pellicine. Sono piccole manie a cui spesso non si riesce a resistere, quasi sfuggissero al controllo. Porvi fine Ã¨ spesso uno dei buoni propositi di inizio anno. Ma perchÃ© le mettiamo in atto senza poter smettere di farlo? Secondo una nuova analisi psicologica, questi comportamenti â??autolesionisticiâ?? hanno qualcosa in comune, un meccanismo che ha a che fare con lâ??istinto di sopravvivenza. Rientrano nellâ??identikit anche insospettabili atteggiamenti in cui spesso ci ritroviamo imprigionati: procrastinare impegni e progetti, persino â??ghostareâ?? qualcuno (sparire senza spiegazioni), in quanto classiche forme di â??autosabotaggioâ??.

Allâ??apparenza dunque si tratterebbe di condotte totalmente inutili. In realtÃ , spiega lo psicologo clinico Charlie Heriot-Maitland, â??il cervello usa piccoli danniâ?•, tipo questi, â??come dose protettiva per prevenire danni ulterioriâ?•. In altre parole, la nostra mente preferisce affrontare una minaccia nota, piÃ¹ piccola e controllata, piuttosto che la possibilitÃ di una minaccia piÃ¹ grande, sconosciuta e fuori controllo.

Sebbene questi comportamenti possano sembrare controintuitivi, analizza lâ??esperto Uk, hanno un effetto preventivo. E derivano da meccanismi evolutivi di sopravvivenza. Heriot-Maitland, nel libro â??Controlled Explosions in Mental Healthâ??, esplora le necessitÃ biologiche alla base delle condotte dannose. Per fare un esempio, sostiene che qualcuno potrebbe procrastinare lâ??avvio di un progetto causandosi un danno, ma cercando di prevenire un impatto piÃ¹ grave, come un fallimento o un rifiuto. â??Il nostro cervello â?? argomenta â?? Ã¨ una macchina per la sopravvivenza. Ã? programmato non per ottimizzare la nostra felicitÃ e il nostro benessere, ma per mantenerci in vita. Ha bisogno che viviamo in un mondo prevedibile. Non ama le sorprese. Non vuole che ci facciamo cogliere impreparatiâ?•.

â??Essere esposti a minacce e pericoli Ã¨ giÃ di per sÃ© un grave problema â?? prosegue â?? ma la condizione di maggiore vulnerabilitÃ per noi esseri umani Ã¨ quella di essere esposti a minacce imprevedibili. Il nostro cervello non puÃ² permetterlo e interviene per fornirci versioni piÃ¹ controllate e

EI SRL - P.IVA IT16017671005

prevedibili della minaccia. Preferirebbeâ?• quindi â??che fossimo noi stessi arbitri della nostra rovina piuttosto che rischiare di essere travolti da qualcosa di esternoâ?•. Eâ?? il principio fondamentale alla base del meccanismo di protezione. La scienza alla base di questa teoria si basa sullâ??evoluzione del cervello umano, che mira principalmente alla sopravvivenza piuttosto che alla felicitÃ . Il cervello Ã¨ programmato per individuare il pericolo ovunque, il che ha aiutato la specie a sopravvivere. Tuttavia, ora siamo piÃ¹ sensibili a qualsiasi potenziale sofferenza allâ??orizzonte, fisica o emotiva.

Lo psicologo suggerisce che questa tattica evolutiva del â??prevenire Ã¨ meglio che curareâ?? si nasconde dietro diverse scelte che facciamo. Un esempio Ã¨ quando evitiamo qualcuno, invece di affrontare il potenziale rifiuto, quindi un danno ritenuto piÃ¹ grande. â??Il nostro cervello si Ã¨ evoluto per favorire la percezione della minaccia, anche quando non ce nâ??Ã¨ una, al fine di suscitare in noi una risposta protettiva. Abbiamo tutti ereditato un sistema di rilevamento e risposta alle minacce altamente sensibileâ?•, riflette Heriot-Maitland.

Tra i comportamenti â??auto-sabotantiâ?? piÃ¹ comuni rientrano la procrastinazione, il perfezionismo e il pessimismo. Il perfezionismo opera in modo simile alla procrastinazione, ma attraverso meccanismi diversi. Mentre procrastinare distoglie lâ??attenzione dai compiti, i perfezionisti usano unâ??iperconcentrazione e attenzione ai dettagli nella speranza di garantire che non vengano commessi errori. La motivazione principale Ã¨ spesso quella di evitare il fallimento, ma ciÃ² espone il perfezionista al rischio di stress e burnout.

default watermark

Lâ??autocritica rappresenta unâ??altra forma di autosabotaggio, sia che si tratti di cercare di migliorarsi o di incolparsi per creare un senso di autonomia e controllo: tutti questi comportamenti implicano un dirottamento neurologico in cui il sistema di risposta alle minacce del cervello coopta funzioni cognitive superiori, come lâ??immaginazione e il ragionamento. Il sistema di minaccia utilizza queste funzioni cognitive, spiega lo psicologo, ed Ã¨ per questo che quando proviamo paura, la nostra immaginazione puÃ² essere immediatamente inondata di scenari predittivi correlati. Uno dei problemi dei comportamenti auto-sabotanti, sottolinea Heriot-Maitland, Ã¨ che spesso diventano profezie che si autoavverano: â??Se pensiamo di non essere molto bravi in â??â??qualcosa, potremmo non impegnarci al massimo e finire per ottenere risultati peggiori. Oppure, se pensiamo di non piacere a qualcuno e lo evitiamo, allora la nostra paura del rifiuto potrebbe aver ostacolato la creazione di una relazioneâ?•.

Come eliminare questi â??viziâ??? Anche se possiamo riconoscere che non sono utili, per affrontarli Ã¨ necessario prima comprenderne la funzione protettiva, anzichÃ© cercare semplicemente di eliminarli. Heriot-Maitland utilizza la metafora delle â??esplosioni controllateâ??: sono qualcosa che si mette in atto per â??proteggereâ?• qualcosa di piÃ¹ grande, â??legato a unâ??esperienza di vita difficile: una minaccia, un trauma. PerÃ² ci danneggiano: non dobbiamo perdere di vista nemmeno questoâ?•. Gli interventi psicologici efficaci si concentrano sullâ??elaborazione del dolore emotivo sottostante, afferma lâ??esperto riconoscendo che difficilmente si tratterÃ di una â??soluzione rapidaâ?•.

La via dâ??uscita dal circolo vizioso dellâ??auto-sabotaggio, suggerisce, non passa attraverso una maggiore autocritica, che aggrava percorsi neurali ormai logori, ma attraverso lâ??autocompassione. Per sfruttare la plasticitÃ del cervello e apprendere nuove abitudini meno dannose, le persone devono scegliere deliberatamente di riconoscere e comprendere prima il comportamento: â??Instillare tali motivazioni compassionevoli nel processo non Ã¨ scontato. Richiede tempo, impegno e intenzionalitÃ .

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Non vogliamo combattere questi comportamenti, ma nemmeno placarli e lasciare che continuino a dettare legge e sabotare le nostre vite. Abbiamo delle scelte da fareâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Gennaio 6, 2026
Autore
redazione

default watermark