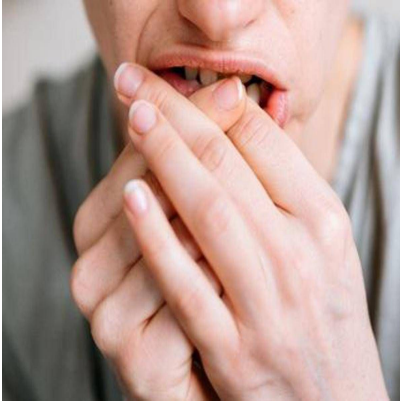




Da mangiarsi le unghie al "ghosting", perché lo facciamo? È una sopravvivenza?

Descrizione

(Adnkronos) Basta guardarsi intorno camminando per strada, o stando per un po' in una stanza affollata e salteranno sicuramente all'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? Spesso uno dei buoni propositi di inizio anno. Ma perché le mettiamo in atto senza poter smettere di farlo? Secondo una nuova analisi psicologica, questi comportamenti "autolesionistici" hanno qualcosa in comune, un meccanismo che ha a che fare con l'istinto di sopravvivenza. Rientrano nell'identikit anche insospettabili atteggiamenti in cui spesso ci ritroviamo imprigionati: procrastinare impegni e progetti, persino "ghostare" qualcuno (sparire senza spiegazioni), in quanto classiche forme di "autosabotaggio".

All'apparenza dunque si tratterebbe di condotte totalmente inutili. In realtà, spiega lo psicologo clinico Charlie Heriot-Maitland, il cervello usa piccoli danni, tipo questi, come dose protettiva per prevenire danni ulteriori. In altre parole, la nostra mente preferisce affrontare una minaccia nota, più piccola e controllata, piuttosto che la possibilità di una minaccia più grande, sconosciuta e fuori controllo.

Sebbene questi comportamenti possano sembrare controintuitivi, analizza l'esperto UK, hanno un effetto preventivo. E derivano da meccanismi evolutivi di sopravvivenza. Heriot-Maitland, nel libro "Controlled Explosions in Mental Health", esplora le necessità biologiche alla base delle condotte dannose. Per fare un esempio, sostiene che qualcuno potrebbe procrastinare l'avvio di un progetto causandosi un danno, ma cercando di prevenire un impatto più grave, come un fallimento o un rifiuto. Il nostro cervello argomenta che è una macchina per la sopravvivenza. È programmato non per ottimizzare la nostra felicità 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 impreparati.

Essere esposti a minacce e pericoli già di per sé un grave problema prosegue ma la condizione di maggiore vulnerabilità per noi esseri umani è quella di essere esposti a minacce imprevedibili. Il nostro cervello non può permetterlo e interviene per fornirci versioni controllate e

prevedibili della minaccia. Preferirebbe• quindi • che fossimo noi stessi arbitri della nostra rovina piuttosto che rischiare di essere travolti da qualcosa di esterno•. È• il principio fondamentale alla base del meccanismo di protezione. La scienza alla base di questa teoria si basa sull'evoluzione del cervello umano, che mira principalmente alla sopravvivenza piuttosto che alla felicità . Il cervello • programmato per individuare il pericolo ovunque, il che ha aiutato la specie a sopravvivere. Tuttavia, ora siamo più¹ sensibili a qualsiasi potenziale sofferenza all'orizzonte, fisica o emotiva.

Lo psicologo suggerisce che questa tattica evolutiva del • prevenire • meglio che curare• si nasconde dietro diverse scelte che facciamo. Un esempio • quando evitiamo qualcuno, invece di affrontare il potenziale rifiuto, quindi un danno ritenuto più¹ grande. • Il nostro cervello si • evoluto per favorire la percezione della minaccia, anche quando non ce n'è • una, al fine di suscitare in noi una risposta protettiva. Abbiamo tutti ereditato un sistema di rilevamento e risposta alle minacce altamente sensibile•, riflette Heriot-Maitland.

Tra i comportamenti • auto-sabotanti• più¹ comuni rientrano la procrastinazione, il perfezionismo e il pessimismo. Il perfezionismo opera in modo simile alla procrastinazione, ma attraverso meccanismi diversi. Mentre procrastinare distoglie l'attenzione dai compiti, i perfezionisti usano un'iperconcentrazione e attenzione ai dettagli nella speranza di garantire che non vengano commessi errori. La motivazione principale • spesso quella di evitare il fallimento, ma ci² espone il perfezionista al rischio di stress e burnout.

L'autocritica rappresenta un'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 l'immaginazione e il ragionamento. Il sistema di minaccia utilizza queste funzioni cognitive, spiega lo psicologo, ed • per questo che quando proviamo paura, la nostra immaginazione può² essere immediatamente inondata di scenari predittivi correlati. Uno dei problemi dei comportamenti auto-sabotanti, sottolinea Heriot-Maitland, • che spesso diventano profezie che si autoavverano: • Se pensiamo di non essere molto bravi in • 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 relazione•.

Come eliminare questi • vizi•? Anche se possiamo riconoscere che non sono utili, per affrontarli • necessario prima comprenderne la funzione protettiva, anziché• cercare semplicemente di eliminarli. Heriot-Maitland utilizza la metafora delle • esplosioni controllate•: sono qualcosa che si mette in atto per • proteggere• qualcosa di più¹ grande, • legato a un'esperienza di vita difficile: una minaccia, un trauma. Per² ci danneggiano: non dobbiamo perdere di vista nemmeno questo•. Gli interventi psicologici efficaci si concentrano sull'elaborazione del dolore emotivo sottostante, afferma l'esperto riconoscendo che difficilmente si tratterà di una • soluzione rapida•.

La via d'uscita dal circolo vizioso dell'auto-sabotaggio, suggerisce, non passa attraverso una maggiore autocritica, che aggrava percorsi neurali ormai logori, ma attraverso l'autocompassione. Per sfruttare la plasticità del cervello e apprendere nuove abitudini meno dannose, le persone devono scegliere deliberatamente di riconoscere e comprendere prima il comportamento: • Instillare tali motivazioni compassionevoli nel processo non • scontato. Richiede tempo, impegno e intenzionalità .

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

••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 6, 2026

Autore

redazione

default watermark