

Lo studio

La necessità di aprirsi al nuovo dopo la quarantena

Alice Ranucci

“Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte” sosteneva Khalil Gibran. In questo momento storico ci chiediamo quanto duri la notte, e di che colore saranno i primi raggi di luce visibili all'alba. In questi mesi ci siamo ritrovati a lottare in una guerra buia. Buia poiché contro noi stessi, buia poiché per la prima volta non conosciamo la direzione nella quale ci porterà. Di solito ci aggrappiamo a modelli, schemi, statistiche ed esempi storici, ora ci troviamo di fronte a qualcosa che non ha precedenti, almeno non in questa forma, di fronte all'ignoto, e ci chiediamo quanto durerà e soprattutto quali saranno le conseguenze.

Si parla di cambiamento, un termine che generalmente non piace, specialmente se imposto. “Un mutamento improvviso di una situazione o di uno stato di cose” (Treccani), il cambiamento ci spaventa per quell’“improvviso” che ci coglie di sorpresa. Improvviso non si può programmare, e senza programmi non si può decidere. E noi, abituati a decidere tutto con grande fretta in una eterna corsa a ostacoli, dobbiamo arrenderci a un tempo che non controlliamo più. Ma quando ne usciremo saremo ancora in grado di decidere? Come reagiremo, psicologicamente, a questa guerra buia?

Forse non abbiamo modelli sui quali basarci che rispecchino esattamente la situazione attuale. I cambi comportamentali, però, sono stati lungamente studiati dalla psicologia nel corso degli anni. Un cambio nel comportamento di un individuo ha profonde radici nello sviluppo delle abitudini (Rothman, Sheeran & Wood, 2009). Le abitudini diventano un processo automatico, un'azione innescata dalla reazione psicologica a un ambiente circostante (Gardner & Rebar, 2019). Le abitudini vengono spesso studiate come un'associazione psicologica subconscia che si manifesta tramite un apprendimento condizionato da fattori esterni. Per esempio, prendo quella strada in macchina perché arrivo prima a lavoro. L'arrivo anticipato è visto come una ricompensa che rafforza il comportamento. Alla fine diventa

automatico, indotto, tanto che anche se in quella strada un giorno c'è un incidente e molto traffico, senza informarmi o interrogarmi, la imboccherò comunque. Il cambiamento di cui parlavamo prima produrrà una modifica a queste associazioni automatiche. Saremmo forzati a camminare. Di positivo c'è che alla fine la ricompensa non si manifesterà in termini di tempo, ma forse di attività fisica, di piacere nella passeggiata. Insomma nella modifica delle nostre abitudini, inizialmente ci sarà uno scontro psicologico, ma poi integreremo le nuove abitudini e esse diventeranno un processo automatico.

Quando ci si riferisce al cambio del comportamento, non si può non menzionare Ajzen (1991) e la sua teoria del comportamento pianificato (Theory of planned behaviour). Egli sostiene che lo sviluppo di un comportamento è dettato dall'intenzione, e l'intenzione è dettata da tre fattori principali: l'atteggiamento, le norme soggettive e la percezione del controllo. Ma nel nostro caso la percezione del controllo è veramente minima, perciò difficilmente variabile tra le persone. Nessuno può controllare il virus, ma soprattutto la maggior parte di noi non può controllare i provvedimenti imposti a seguito del virus. Perciò rimaniamo impermeabili a questo fattore. Quello che definirà l'intenzione per ognuno di noi sarà quindi l'atteggiamento e le norme soggettive. Ognuno sta vivendo questo momento dovendo affrontare circostanze difficili. Eppure pochi, nella propria difficoltà, considerano le difficoltà altrui. Il paragone sociale diventa fondamentale per definire l'atteggiamento. I principali drammi chiaramente ricadono sull'aspetto economico, ma per molti individui in modo diverso. Automaticamente “l'atteggiamento” cambia rispetto al paragone sociale, all'internalizzazione della rabbia, alla situazione personale. Non può essere uguale per tutti, sia perché le circostanze esterne sono diverse, sia perché l'approccio a una situazione varia rispetto a fattori psicologici personali. A sua volta ci sono diverse norme soggettive che ci imponiamo, anche esse dipendenti dall'atteggiamento.

Cosa succede quindi? L'atteggiamento varia e va a definire l'intenzione, positiva o negativa che sia, ed essa modifica il comportamento. Ma il comportamento stesso va a

influenzare i cambi ambientali e circostanti (Bandura 1977). È praticamente un rapporto ciclico. Il mio comportamento influenza l'ambiente, l'ambiente influenza il mio comportamento. Alla fine questo rapporto terminerà con l'affronto delle conseguenze. I due atteggiamenti principali rispetto alla situazione attuale sono rabbia e paura. Sentimenti dati anche da una percezione di assenza di controllo rispetto a questo rapporto. Quando l'ambiente, però, avrà preso inevitabilmente il sopravvento sulle nostre decisioni, questi si dovranno modificare nel cambiamento delle abitudini. Ci si dovrà reinventare, dal punto di vista lavorativo forse, o magari da quello personale. Sicuramente da quello sociale. E a quel punto smetteremo di respingere il cambiamento stesso.

Per spiegare meglio non mi riferirò a situazioni lavorative ed economiche che possono avere un'enorme disuguaglianza, ma ad un'ipotetica vacanza al mare. Nella mia percezione della vacanza c'è il ricordo del luogo, il desiderio di rivederlo così come era. Ma quando la mia proiezione si scontra con la realtà arriva un'immagine diversa, senza il bar che mi piace tanto, con plexiglas e magari dovendo mettere sempre la mascherina. A quel punto nasce rabbia, frustrazione, tristezza, solo nella proiezione dell'immagine futura. Questa è la sensazione predominante nella situazione che stiamo vivendo adesso. Il punto sarà quando arriverà quel momento. Arriverò in quel luogo, e nonostante una iniziale frustrazione, imparerò a mutare i miei sentimenti rispetto a quel luogo per gioire di una nuova percezione della realtà. A quel punto il nostro comportamento non influenzerà l'ambiente, ma viceversa, e i nostri sentimenti si adatteranno allo sviluppo di nuove abitudini.

Alla fine, probabilmente, ci sarà una grande differenza nella vita futura, in questo ritorno graduale a una normalità che non sarà mai più come la ricordiamo. Ma la reazione psicologica generale che avremo, terminata la quarantena, sarà decisa solo da noi stessi.

Forse non possiamo sapere adesso con certezza i colori dell'alba che ci attende. Ma forse saremo noi a dipingerli nella nostra testa, decidendo il colore con il quale lasciare la notte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA