



Comportamento

LA COERENZA? PUÒ ESSERE UNA GABBIA

Non è sempre un segno di costanza e determinazione. E neanche di fedeltà ai nostri principi. A volte è piuttosto sintomo di rigidità e scarsa adattabilità e rischia di incatenarci a vecchi schemi che hanno già dimostrato di essere perdenti *di Andrea Porta*

Quante volte nel corso della vita abbiamo cambiato nettamente opinione su qualcosa come la politica, l'idea che avevamo di una persona, la preferenza per un certo genere musicale? Non sarà capitato tantissime volte. Perché, diciamo, noi esseri umani siamo tendenzialmente coerenti con le nostre stesse idee: non ci piace ammettere di aver maturato un'opinione completamente diversa. Certo, a volte succede. Tuttavia, prima che questo accada, entrano in gioco tali resistenze psicologiche da rendere spesso vani persino gli sforzi di chi ci vuole persuadere. **Ogni opinione infatti è composta da un equilibrio delicato di diversi dati, esperienze, emozioni: pertanto finiamo spesso con l'ignorare o alterare ogni informazione che rischia di incrinarla.** Facciamo un esempio. Immaginiamo di essere convinti che gli episodi di criminalità siano in maggioranza opera di stranieri. Nel momento in cui il telegiornale parlasse di nuove statistiche che indicano inequivocabilmente che la maggiore quota di atti criminali

RIPETITIVO MA SICURO La coerenza è un percorso noioso e ripetitivo, ma sicuro. Cambiare opinione, invece, richiede energia e tempo e ci costringe a rimettere in discussione noi stessi.

GETTY



Comportamento

Gli autoritari hanno bisogno di coerenza

✓ Ci sono persone più coerenti di altre. Da un lato la maggiore o minore elasticità dipende dall'età: gli adolescenti, ad esempio, sono più aperti alle idee nuove. Ma contano anche le caratteristiche individuali. Esiste infatti un tratto di personalità definito *need for closure*, bisogno di chiusura: un bisogno innato di stabilità e prevedibilità che alcune persone avvertono più di altre. «Questa caratteristica può variare in base al contesto: chi è sotto pressione psicologica ha maggiore esigenza di chiusura e di prevedibilità e quindi di coerenza», dice Simona Sacchi. Inoltre, **il bisogno di coerenza tende a essere più forte nelle persone autoritarie e dogmatiche: in generale gli estremisti hanno tratti di personalità duri e difficilmente cambiano idea**. Se lo fanno, ciò non avviene in modo graduale, ma in seguito a una sorta di "illuminazione" improvvisa.



IPA (2)

in Italia è opera di italiani, ci troveremmo a dover fare una scelta: o ammettiamo di esserci sbagliati, e quindi cambiamo idea, oppure cerchiamo di essere coerenti con la nostra opinione iniziale modificando la realtà. Come? Ad esempio persuadendoci che i dati in questione siano stati alterati oppure che siano relativi a un periodo di tempo troppo breve per essere attendibili. È il fenomeno della dissonanza cognitiva, teorizzato alla fine degli anni Cinquanta dallo psicologo americano Leon Festinger. Secondo lo studioso, proviamo un senso di disagio quando le nostre convinzioni vengono smentite dalla

realtà e questo ci spinge ad adattarci in qualche modo pur di rimanere coerenti con noi stessi.

Così evitiamo i sensi di colpa

Perché questo avviene? «La coerenza è un percorso spesso noioso ma sicuro: mentalmente facile e riposante», spiega ad *Airone* Umberto Longoni, psicologo, docente della Società italiana di medicina psicosomatica e autore del recente *Il coraggio di cambiare vita. La coerenza non dà la felicità* (Franco Angeli). «Abbiamo tutti idee e schemi mentali che risparmiano fatica nelle scelte o nelle varie situazioni di vita che ci si presentano». **Cambiare opinione richiede invece energie e tempo e ci costringe a rimettere in discussione noi stessi.** «Inoltre siamo stati educati a seguire un ideale di coerenza: se non lo facciamo ci sentiamo in colpa».

L'esigenza di coerenza è fondamentale inoltre per assicurare equilibrio tra i nostri

comportamenti e le nostre azioni:

«Serve per la stabilità psicologica e ci permette di muoverci nella società pianificando i nostri comportamenti», aggiunge Simona Sacchi, psicologa e ricercatrice presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca. «In pratica è un'esigenza di semplificazione, il che non è necessariamente negativo».

Idee diverse? No, grazie

Prendiamo un altro esempio che mette a dura prova la coerenza di molti: i fumatori sanno che le sigarette fanno male, eppure non smettono. «In casi come questi possiamo cambiare comportamento, cioè abbandonare il vizio, oppure cambiare le nostre opinioni sul fumo», dice Sacchi. Ma come? Ad esempio convincendoci che nel nostro specifico caso il fumo non fa così male perché abbiamo uno stile di vita sano oppure perché fumiamo poche sigarette. «In pratica modifichiamo le informazioni di cui disponiamo per farle coincidere con un comportamento che non riusciamo a modificare». Un'altra strategia per salvare la nostra coerenza è definita "esposizione selettiva": in pratica evitiamo ogni possibilità di contatto con idee diverse dalle nostre. Nel caso del fumo, cercheremo di non frequentare chi ci ricorda che il tabacco fa male, evitando così di rendere evidente la nostra incoerenza. Certo a volte siamo costretti a cambiare idea. Ad esempio essere



GETTY

IN SOCIETÀ
La coerenza ci fa muovere in società pianificando i nostri comportamenti. In pratica corrisponde a un'esigenza di semplificazione.

bombardati per lungo tempo da informazioni che mettono in crisi le nostre convinzioni oppure vivere un'esperienza choc che ci coinvolge profondamente può farci ripensare alle nostre certezze. Ma non solo: a volte basta un cambiamento concreto nel nostro comportamento a modificare un'opinione. Un esempio riguarda ancora una volta il fumo. «Nel 2004 una celebre legge vietò la sigaretta in tutti i luoghi pubblici chiusi», dice Sacchi. «Inizialmente l'imposizione fu giudicata eccessiva, tuttavia con il tempo questo divieto ha modificato il nostro stesso giudizio verso il fumo, tanto che oggi ci sembra assolutamente giusto e sensato non fumare nei luoghi chiusi e praticamente nessuno ha più da ridire», conclude Simona Sacchi.

Può essere una trappola

Nonostante la coerenza sia utile alla vita sociale, resta il fatto che a volte può essere una trappola. «La troppa coerenza», spiega Longoni, «è simile a un difetto e può nuocere alla salute quando diventa rigidità di scelte e di comportamenti o nel momento in cui si mantenga la medesima linea di condotta in ogni ambito dell'esistenza nonostante sia perdente, fonte di stress, dolore, sofferenza e delusione». Così impulsi e desideri vengono bloccati e, in nome della coerenza, viviamo senza provare piacere. «È sbagliato pensare che non cambiare idea sia una virtù: noi stessi siamo in progressivo cambiamento, anche fisicamente. Dunque per sopravvivere abbiamo bisogno non tanto di coerenza quanto di elasticità mentale e grande disponibilità al cambiamento».

Sintomo di creatività

Non è un caso che esista un legame tra incoerenza e creatività alla base del piacere di vivere: «Se per incoerenza intendiamo la capacità di mutare idea, di convincersi della validità di punti di vista diversi, la propensione a guardare le cose e il mondo da differenti angolazioni,

la libertà di dare voce e spazio ai tanti aspetti e impulsi o desideri della propria personalità», aggiunge Longoni, «ebbene, questa incoerenza possiede un forte legame con la creatività». Ma se allentiamo la nostra tendenza alla coerenza a tutti i costi, non c'è il rischio di finire in balia degli eventi?

«Saper cambiare non dovrebbe significare perdere coerenza riguardo i punti di riferimento profondi e determinati valori fondamentali», dice Longoni. In questo senso occorre tornare ad apprezzare se stessi e ciò che si è più delle cose materiali che si desiderano.

Coerenti o incoerenti, ma a modo nostro

✓ Tanto le persone coerenti quanto quelle incoerenti possono vivere la loro condizione in modo sano ed equilibrato o in modo non sano e disfunzionale. Ecco le 4 modalità principali.

	FUNZIONALI	DISFUNZIONALI
COERENTI	<p>■ Sono soggetti con sicurezze interiori e valori ben chiari, procedono su binari che possono variare e cambiare direzione, ma seguono comunque una linea di comportamento che procura loro un senso di libertà, di autostima e di interna consapevolezza di trovarsi nel giusto.</p>	<p>■ Sono soggetti che vivono la loro coerenza come un obbligo. Così questa diventa una gabbia di schemi, routine, atteggiamenti e scelte stereotipate immutabili che li opprimono e li limitano. Queste persone possono sviluppare perfino sintomi psicofisici di vario genere ed entità.</p>
INCOERENTI	<p>■ Sono persone con un'ampia visione della vita e che amano i cambiamenti. Sono elastiche e si innamorano spesso di situazioni, progetti e traguardi diversi. Sempre, però, con una positiva spinta alla realizzazione di sé e delle proprie potenzialità. Mutevoli, intraprendono percorsi che li arricchiscono interiormente.</p>	<p>■ Sono individui poco affidabili, anche nei confronti di se stessi: spesso si tradiscono e smentiscono i loro stessi propositi. Vivono di entusiasmi repentini che subito si spengono o incominciano mille cose che non portano a termine. Anziché sperimentare soddisfazione e piacere, spesso provano vuoti di motivazione e confusione.</p>



Comportamento TEST di Umberto Longoni

QUANTO SIETE COERENTI?

Rispondete alle domande di questo test proposto dallo specialista nel suo ultimo libro *Il coraggio di cambiare vita* (Franco Angeli, 2016): misurerete così la vostra tendenza alla coerenza (o incoerenza).

1 Quando sostenete un punto di vista, siete disposti a cambiarlo:

- A** - con facilità, perché siete possibilisti e convinti che la verità non sia mai una soltanto;
- B** - a patto che l'interlocutore vi porti ragioni molto evidenti che non avevate considerato in precedenza;
- C** - quasi mai, perché siete soliti difendere le vostre opinioni, giuste o sbagliate che siano!

2 Credete che quando in una coppia non ci si ama più, sia comunque giusto e doveroso rimanere insieme:

- A** - in nessun caso;
- B** - soltanto per i figli, se ci sono;
- C** - se esiste ancora affetto, sempre: per mantenere il reciproco impegno.

3 Se riflettete su come eravate dieci anni fa e su quello che pensavate, oggi vi sembrare:

- A** - differenti, più maturi o comunque diversi;
- B** - abbastanza simili: non è mutato molto dentro di voi;
- C** - perfettamente identici.

4 Seguire le regole e adeguarvi al comportamento della maggioranza è:

- A** - difficile, non rientra nel vostro carattere;
- B** - qualcosa che fate a metà;
- C** - una vostra abitudine.

5 Durante una qualsiasi discussione:

- A** - ascoltate sempre attentamente ciò che vi sta dicendo chi avete di fronte;
- B** - mentre l'altro parla, già vi concentrate per trovare la risposta giusta;
- C** - vi infervorate perché siete impulsivi e decisi a difendere le vostre convinzioni.

6 Quando vi imbarcate in un progetto o avete in testa un obiettivo ben preciso, siete i tipi che:

- A** - sanno prendere un'altra strada se considerano che la loro sia sbarrata;
- B** - insistono almeno un po', anche quando le possibilità di riuscita sono scarse;
- C** - non si arrendono mai.

7 Dopo tanti anni, incontrate un amico a cui un tempo eravate molto legati. Sapendo come siete fatti, con questa persona vi sentite:

- A** - a disagio, siete entrambi cambiati;
- B** - disponibili, ma anche un po' sulla difensiva;
- C** - pervasi dal medesimo sentimento di amicizia di allora.

8 Se ogni cosa vi sembra andare a rotoli, dopo un comprensibile senso di scoraggiamento:

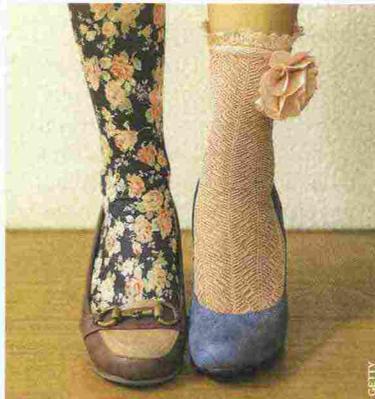
- A** - attendete, riflettete e state a guardare come si evolvono le cose;
- B** - con realismo, cercate di salvare il salvabile;
- C** - vi tirate su le maniche e ricominciate daccapo.

9 Quando fate una promessa, per voi è:

- A** - una buona intenzione espressa sinceramente, ma non un vero e proprio obbligo;
- B** - importante ma non vincolante se le condizioni dovessero cambiare molto;
- C** - sacra. La mantenete a tutti i costi.

10 Con il partner, vi prendete e vi lasciate continuamente. Forse non sembrano fatti per andare d'accordo:

- A** - siete decisi a rompere, è una storia faticosa e che dà troppo dolore;
- B** - vi mettete in stand by e vi date un tempo di "sana" lontananza per chiarirvi le idee;
- C** - perseverate. Se non sapete fare a meno l'uno dell'altra, allora è amore.



PROFILI

Assegnatevi 1 punto ogni volta che avete risposto A, 2 punti per ogni B, 3 punti per le risposte C. Calcolate il totale e poi leggete l'interpretazione che vi riguarda.

Meno di 16 punti

✓ Flessibili e mutevoli. Conoscete poco la parola "coerenza" come viene intesa nella concezione comune, ma è innegabile che siate abbastanza coerenti con voi stessi, nel senso che siete fiume e quindi scorrete, rifiutando l'immobilità. Vivaci, estroversi, liberi da schemi mentali conformisti, mostrate flessibilità in tutto quello che fate: sembrare concentrati sul presente, ma anche rivolti al futuro, verso i nuovi scenari che la vita propone. Sapendo brillantemente muovervi a "naso", trovando soluzioni creative, potrete anche possedere notevoli doti di fantasia e di ingegno.

Da 16 a 24 punti

✓ Costanti ma elastici. Siete intelligenti e sensibili, positivi nella comunicazione e nei rapporti con gli altri e spesso capaci di cogliere sfumature psicologiche che alla maggioranza sfuggono. Possedete una "sana" coerenza o forse un'equilibrata incoerenza che vi consente di non mostrarvi troppo rigidi nei pensieri, negli atteggiamenti e nei vostri progetti. Sapeste vivere il presente adeguandovi bene alle situazioni che mutano, pur mantenendo una linea di condotta che contraddistingue il vostro carattere e degli aspetti di voi che rimangono inalterati nel tempo. Apparite piuttosto elastici, ma anche costanti in tutto ciò che fate.

Oltre 24 punti

✓ Troppo coerenti. Siete dei maratoneti per indole. Avete tenacia, senso di sacrificio, allenamento alla fatica fisica e mentale, applicazione e motivazione inattaccabili. Ciò che vi contraddistingue sono la motivazione e la capacità di ritrovare energie insospettabili, perché sapete risorgere dalle ceneri. Siete affidabili nei sentimenti e in ogni ambito date il massimo, senza risparmiarvi. Ma tutto ciò che fate anche in nome di un'inoscidabile coerenza non sarà troppo? Più vi siete avvicinati ai 30 punti, più correte il pericolo di rimanere legati al passato, magari incapaci di cavalcare il presente.