

---

## Più flessibilità = meno stress

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

### I tre processi cognitivi che rendono troppo rigido il nostro comportamento

Noi esseri umani abbiamo una grande **capacità di adattarci** alle situazioni e all'ambiente in cui ci troviamo, tuttavia non è raro che emerga, nel nostro modo di agire e di interagire, una certa **rigidità**. Può accaderci infatti di riproporre inconsapevolmente soluzioni e schemi di comportamento che in passato non avevano funzionato generando sofferenza in noi e in chi ci stava accanto. Ci troviamo così intrappolati in **dinamiche già vissute** e ripetiamo errori nei quali ci eravamo ripromessi di non ricadere. E quanto ci fa soffrire costatarlo! Questa caratteristica, definita "**inflexibilità psicologica**", secondo diversi studiosi, sta **alla base di molti problemi e disturbi psichici**, in quanto ci rende **insensibili alle conseguenze di ciò che mettiamo in atto**. Siamo psicologicamente inflessibili quando siamo guidati da regole rigide, che influenzano il nostro modo di pensare e di agire, regole che abbiamo sviluppato nel tempo e che difficilmente mettiamo in discussione. Non siamo dunque capaci di modificare il nostro repertorio di comportamenti e di **adattarci in modo creativo alle situazioni**. Il ricercatore e psicoterapeuta **Steven Hayes** individua tre processi cognitivi che rendono il nostro comportamento rigido e inflessibile, che chiama "le tre C dell'inflessibilità". La prima C si riferisce all'effetto "**Conferma**". Quando siamo rigidamente legati ad una regola auto-imposta **possiamo distorcere persino le nostre esperienze pur di confermare la regola**. Immaginiamo di essere, ad esempio, guidati dalla regola: «Se sei troppo buono, gli altri ti schiacciano». L'effetto Conferma mi porterà a considerare la regola vera in ogni situazione, anche quando il feedback ricevuto dagli altri mi suggerirà il contrario. A causa dell'effetto Conferma diventiamo **incapaci di apprendere dall'esperienza**. La seconda C rappresenta il cosiddetto effetto "**Coerenza**". Poiché è difficile valutare le situazioni in maniera accurata, tenendo conto di tutte le variabili in gioco, spesso **il nostro cervello semplifica** le cose, e formula delle valutazioni compatibili con le regole che abbiamo formulato in passato. Supponiamo, ad esempio, che io abbia interiorizzato questa regola: «Alzare la voce è il modo migliore per farsi rispettare». Ipotizziamo poi che, usando questa regola, io abbia difficoltà a comunicare con mio figlio quindicenne. Per mantenere una coerenza con la mia regola, concluderò che «con gli adolescenti non si può parlare perché qualunque cosa tu faccia ti mancano di rispetto». Questa seconda regola non va in contraddizione con la prima (non è la mia strategia di comunicazione ad essere sbagliata, ma sono gli adolescenti a non saper comunicare). Essa mantiene quindi al sicuro l'equilibrio rigido del mio sistema cognitivo. Così **non tenterò di trovare nuove strade** per comunicare con mio figlio, ma continuerò a replicare quella imposta dalla mia "vecchia" regola. La terza C si riferisce invece al cosiddetto effetto "**Condiscendenza**". Vuol dire che seguiamo determinate regole **per ottenere l'approvazione** di chi le ha formulate. Da bambini abbiamo imparato a seguire le regole stabilite dagli adulti, anche senza capirne fino in fondo il perché. Molte di esse ci hanno protetto e aiutato nella crescita. Accade però che anche da adulti continuiamo a seguire regole rigide, **che non abbiamo scelto consapevolmente**, anche quando l'esperienza ci suggerisce qualcosa di diverso. **Nelle relazioni di coppia possono nascere contrasti anche molto dolorosi**, quando uno o entrambi i partner sono inconsapevolmente influenzati dalle regole implicite assimilate nelle proprie famiglie d'origine, senza la capacità di modificarle, adattandosi a nuovi contesti e situazioni. Numerose ricerche svolte in diverse parti del mondo hanno studiato gli effetti dell'inflessibilità psicologica. Esse hanno dimostrato che chi tende ad essere più inflessibile ha livelli più alti di stress, **maggiore probabilità di soffrire di disturbi psicologici**, come ansia, depressione, dipendenza da sostanze, e di manifestare problemi nelle relazioni. Come fare dunque a liberarci dal dominio dell'inflessibilità? Cercando di "ammorbidire" regole e consuetudini diventate troppo rigide, **ascoltando fino in fondo i rimandi che ci arrivano**

---

**da chi ci sta accanto, senza porci subito sulla difensiva.** Le vacanze sono un'ottima opportunità per guardarci dentro, per accogliere nuove prospettive, per sperimentare modalità di azione mai provate prima, **dando spazio alla nostra creatività.** Potremo così sorprendere e sorprenderci.