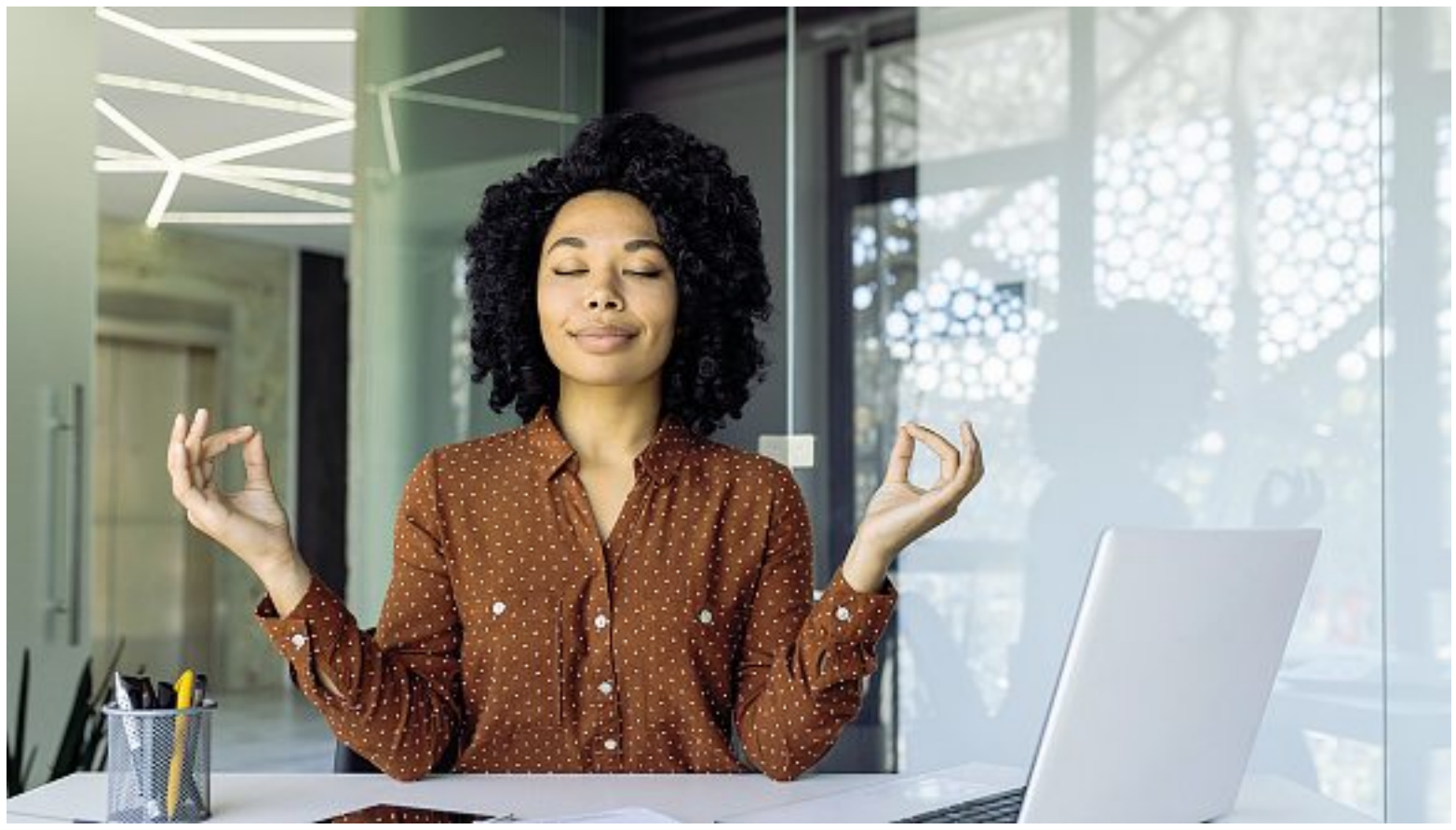
Psicologia

L'ipotesi
Interazione fra fattori biologici e ambientali

Thomas R. Lynch, professore di Psicologia clinica all'Università di Southampton, nel Regno Unito, offre una prospettiva diversa sul tema della pazienza, suggerendo di chiedersi cosa si possa apprendere dalle situazioni di impazienza e frustrazione. «Lynch sostiene che vi sia un'interazione tra fattori biologici e ambientali che contribuiscono all'insorgenza di alcuni disturbi, tra cui quelli caratterizzati da ipercontrollo. Questo eccesso di controllo è spesso presente in disturbi come l'anoressia e in generale nei disturbi alimentari e in quello ossessivo-compulsivo. In individui con diagnosi psichiatriche importanti, però, l'autoanalisi non è sufficiente e l'ipercontrollo rappresenta solo uno dei molti sintomi persistenti. Come spiega Lynch, l'ipercontrollo ha radici sia genetiche sia ambientali e quindi una psicoterapia integrata con un trattamento farmacologico può rappresentare l'approccio più promettente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il nostro cervello si è abituato a ricevere immediatamente ricompense (e punizioni)
Il saper attendere offre vantaggi concreti sotto molti punti di vista nella vita
Lo provano persino studi fatti sui bambini utilizzando «caramelle» come test



Perché non riusciamo più ad avere pazienza

di **Anna Fregonara**

Il nostro umore sembra peggiorare sensibilmente ogni minuto in più che si resta seduti senza fare nulla. È quanto emerge da una ricerca pubblicata su *Nature Human Behaviour* che ha coinvolto oltre 28 mila tra adulti e adolescenti per comprendere come la mancanza di stimoli influenzi il benessere emotivo.

I partecipanti hanno registrato il loro stato d'animo mentre si trovavano in situazioni di attesa o durante attività semplici e non stimolanti, come guardare uno schermo vuoto. A intervalli regolari, è stato monitorato il loro umore per valutare come cambiasse con il trascorrere del tempo in queste condizioni di inattività. I risultati hanno mostrato un declino dell'umore pari a circa il 2% per ogni minuto trascorso senza fare nulla di coinvolgente.

Questo fenomeno, definito *mood drift* (deriva dell'umore), sembra indipendente da fattori come noia o distrazione e si intensifica in assenza di «eventi positivi» attesi, ossia gratificazioni quotidiane. È come se, restando in attesa, prendessimo coscienza di non poter raggiungere le «ricompense» che ci spettano, contribuendo così a peggiorare il nostro stato emotivo.

L'orologio delle «retribuzioni»

«Il meccanismo che spiega perché il nostro umore si modifichi dopo un certo tempo passato a svolgere un compito o a non fare nulla non è ancora del tutto chiaro. Ci sono diverse ipotesi», spiega Elena Nava, professore associato in Psicologia dello sviluppo all'Università degli Studi di Milano Bicocca.

«Una di queste è che l'essere umano si crei una specie di orologio interno di ricompense e punizioni; qualora queste non si verifichino nei tempi predetti, il cervello interpreta queste attese troppo lunghe, come una violazione dell'aspettativa. Questa ipotesi è in linea con altri studi recenti che hanno dimostrato come il cervello sia costantemente impegnato a valutare i costi e i benefici di un comportamento e dei suoi risultati, tenendo conto del tempo che passa. Inoltre, esiste anche una spiegazione di tipo adattativo: l'umore negativo potrebbe agire come un segnale fisiologico interno che spinge l'individuo a cambiare attività e a esplorare nuove opportunità».

> Oggi, la gratificazione differita è quasi scomparsa: basta un click per ottenere subito ciò che vogliamo

Il medico risponde alle domande dei lettori all'indirizzo **corriere.it/salute/il-medico-risponde/mente-cervello-sistema-nervoso/psichiatria**

Comportamenti trappola

Con i ritmi frenetici di oggi, la pazienza sembra un lusso, tanto che spesso adottiamo comportamenti che, senza che ce ne accorgiamo, ci rendono ancora più impazienti. Basti pensare a quando controlliamo ripetutamente l'arrivo di notifiche sul cellulare o via email.

«Oggi, la gratificazione differita è quasi scomparsa: basta un click per ottenere subito ciò che desideriamo», prosegue la neuroscienziata. «Quando otteniamo quello che vogliamo, si attivano nel cervello aree legate alla ricompensa che generano benessere e possono creare dipendenza. Questo accade perché sono associate alla dopamina, una sostanza coinvolta nella regolazione dell'umore, della motivazione, del piacere e del movimento, che ci spinge a cercare ricompense in modo sempre più rapido. La disponibilità immediata di queste ricompense facili ha contribuito ad alterare la nostra capacità evolutiva di aspettare e di godere maggiormente delle gratificazioni differite nel tempo».

L'esperimento del marshmallow

Un esperimento condotto oltre 50 anni fa, ma ancora attuale, può offrire spunti di riflessione a tal proposito. «Si tratta del celebre esperimento del marshmallow, condotto da Walter Mischel, nel quale lo studioso mostrò che i bambini capaci di resistere alla tentazione di mangiare subito un marshmallow - con la promessa che, aspettando 15 minuti, ne avrebbero ricevuti due come ricompensa - avevano, da adolescenti, migliori risultati scolastici e livelli inferiori di stress e frustrazione, quando vennero ritestati a distanza di almeno 10 anni dal primo esperimento. In altre parole, sviluppare pazienza e autocontrollo sin da bambini sembra essere un ottimo predittore di successo e benessere», spiega Nava.

Una dote che si deve coltivare sin da piccoli

Prima dell'avvento della tecnologia esistevano le lettere, che impiegavano giorni o addirittura settimane per arrivare a destinazione. «Eppure, inviare una lettera d'amore a una fidanzata in Nuova Zelanda e aspettare la risposta (tempo medio: un mese) faceva battere il cuore con la stessa intensità con cui oggi aspettiamo un messaggio su WhatsApp dalla persona amata (tempo medio: un minuto)» osserva la professoressa. «Forse, educare le nuove generazioni alla lentezza e all'attesa potrebbe rivelarsi una strategia migliore, piuttosto che tentare di modificare il cervello degli adulti».

Ci si può allenare

Buone notizie anche per gli adulti: la pazienza è una capacità che si può allenare. In fondo, non è altro che l'abilità di regolare le proprie emozioni di fronte a ritardi, frustrazioni o contrattempi. «Esistono diverse strategie per sviluppare questa abilità» conclude la professoressa. «Una di queste è la *ristrutturazione cognitiva*, nota come *reappraisal*, un processo mentale che permette di modificare l'interpretazione che si dà a uno stimolo emotivo, con l'obiettivo di ridurre il potenziale effetto stressante. L'idea è che si possa rivalutare gli eventi stessi, dando a questi un significato più funzionale e costruttivo per l'individuo stesso. Un altro approccio molto diffuso è la mindfulness e gli interventi basati su questa pratica, sempre più utilizzati per i loro benefici nella gestione delle emozioni. La mindfulness non mira tanto a modificare le esperienze che viviamo, quanto piuttosto a trasformare il modo in cui ci relazioniamo con esse. Si tratta di concentrarsi sul momento presente senza giudicarlo. Gli esercizi di mindfulness spesso consistono semplicemente nel portare attenzione al proprio respiro. Questa consapevolezza dovrebbe aiutarci a prendere le distanze dalle emozioni negative, promuovendo così un benessere generale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il circolo vizioso

Impulsività e dipendenze

Gli studi di neuroimaging hanno indagato i correlati neuronali della cosiddetta *waiting impulsivity*, l'impulsività legata all'attesa. «Da anni, sia in modelli animali sia negli esseri umani, si è osservato che la trasmissione serotoninergica nel cervello facilita la tolleranza verso le ricompense ritardate, in altre parole, aiuta a sviluppare maggiore pazienza. Tra le aree cerebrali coinvolte, il *nucleus accumbens* sembra essere cruciale nel supportare le ricompense immediate rispetto a quelle ritardate. La dopamina è il principale neurotrasmettitore che regola l'attività del *nucleus accumbens*. Questi dati potrebbero rivelare i meccanismi alla base di disfunzioni, come la propensione alla dipendenza (da droghe, gioco d'azzardo), che coinvolgono massicciamente le aree cerebrali della ricompensa. Le persone con tendenza alla dipendenza soffrono spesso anche di disturbi dell'impulsività: faticano a tollerare l'attesa e sentono un bisogno immediato di soddisfazione. Più si attivano le aree della ricompensa, più queste richiedono stimoli, in un circolo vizioso di ricerca di gratificazioni immediate. Farmaci mirati all'attività dopaminergica, insieme alla psicoterapia per migliorare l'autocontrollo, possono rappresentare strategie efficaci».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjZGM5MDMyYTEtMDdkZS00ZDNhLWI2ZTktZTM4MWU4NGYwNGM3IyMjYzQwMjViZTAtZTi1Ny00YTVhLWEzODMtZWtzMTIxNTliNmM5IyMjMjAyNC0xMi0wMVQwODoyNzoxOSMjI1ZFUg==