

Data articolo

29-05-2020

Autori

Andrea Garcia, Britney Kunzekwenyika, Cristina Marioni, Francesca Vai 3ICL

L'era dell'immobilità: se il cambiamento diventa una belva invisibile



Per molti è un nemico invisibile, una belva accucciata nell'ombra che attende il momento esatto in cui la routine si incrina per attaccare la preda. Nel gergo scientifico si chiama Metathesiofobia, ma nella vita di tutti i giorni è molto più semplicemente la paura paralizzante del cambiamento. Per chi ne soffre, ogni tassello spostato dal mosaico della quotidianità non è un imprevisto da gestire, ma un ostacolo invalicabile, la sensazione di guardare un elefante dalla prospettiva di una formica o di trovarsi ai piedi di una montagna la cui vetta non è mai stata violata da nessun alpinista.

In questo reportage analizzeremo le radici profonde di questo blocco psicologico, esplorandone le cause interne ed esterne attraverso i dati e le opinioni degli esperti, per capire come una fobia personale sia diventata uno specchio del nostro tempo.

Le cause che portano allo sviluppo di questa fobia affondano le radici nell'identità stessa dell'individuo e il primo, cruciale, fattore riguarda il livello di autostima. Chi vive con una percezione fragile di sé tende a isolarsi da amici e familiari per evitare il giudizio altrui, avvertendo i commenti della società come ferite aperte che non riescono a cicatrizzarsi. A determinare lo sviluppo della fobia interviene poi il terrore del fallimento, la convinzione di non essere sulla strada giusta perché ci si sente inadeguati o incapaci di fronteggiare le situazioni inedite. Il risultato è un paradosso doloroso che tiene gli individui ancorati a una realtà nota, ma facendoli sentire costantemente in catene e senza alcuna via d'uscita.

Il cambiamento, di norma, inizia sottovoce, con uno spostamento minimo come una routine che non serve più, una professione che perde significato, una relazione in cui non ci si riconosce, una città che

improvvisamente diventa straniera. Il problema cruciale è che, nel XXI secolo, questi passaggi intimi e personali avvengono all'interno di uno scenario collettivo dominato da crisi economiche, instabilità geopolitica e pressione tecnologica senza precedenti. Un recente rapporto dell'OECD, l'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico, fotografa esattamente questo contesto, descrivendo un ambiente in cui shock continui e dinamiche globali stanno rimodellando la vita sociale, amplificando l'incertezza e azzerando il tempo a disposizione delle persone per adattarsi.

È per questo motivo che la paura del nuovo non può più essere interpretata come una semplice debolezza individuale o caratteriale. Tra i più giovani, gli esperti ascoltati nel rapporto dell'OECD indicano una combinazione cumulativa di fattori che vanno dalla digitalizzazione massiccia all'insicurezza economica, passando per l'instabilità globale, la pressione scolastica, il bullismo e la paura del futuro. L'ansia di fronte al nuovo è alimentata anche da un clima storico in cui i riferimenti collettivi, che un tempo garantivano stabilità, si sono dissolti, lasciando spazio a numeri che descrivono una vera e propria emergenza sanitaria. Su scala globale, la World Health Organization stima, infatti, che un adolescente su sette tra i 10 e i 19 anni viva oggi con un disturbo mentale, ponendo la depressione, l'ansia e i disturbi comportamentali tra le principali cause di malattia e disabilità in questa fascia d'età.

Se il futuro smette di sembrare una promessa e comincia a suonare come una minaccia, l'immobilità si trasforma nell'unica forma di autodifesa possibile, e comprendere che non si tratta di una colpa individuale è il primo passo per provare a spezzare quelle catene.



La paura del cambiamento è come un mare in tempesta: si ha sempre paura di naufragare

Le cause della paura

Una delle chiavi più importanti per comprendere questo fenomeno è l'intolleranza all'incertezza. La letteratura psicologica la descrive come un fattore importante di rischio per i disturbi d'ansia: quanto maggiore è la difficoltà di tollerare l'imprevedibile, tanto maggiore è la probabilità che il futuro venga vissuto non come campo di possibilità, ma come territorio di minaccia. Nei giovani, revisioni e studi recenti continuano a mostrare una forte associazione tra intolleranza all'incertezza, preoccupazione eccessiva e sintomi ansiosi. Questo aiuta a spiegare perché, per molte persone, decidere non è liberatorio; decidere significa perdere garanzie. Il paradosso contemporaneo è che l'abbondanza di scelte non ha necessariamente prodotto maggiore tranquillità. Al contrario, in molte situazioni, ha generato paralisi.

Come evidenziato in un'accurata analisi del Politecnico di Torino, la storica meta-analisi sul choice overload – condotta nel 2015 da Chernev, Böckenholt e Goodman – dimostra che trovarsi davanti a troppe opzioni paralizza la decisione. Questo cortocircuito si verifica soprattutto quando il compito è complesso, chi deve scegliere non ha le idee chiare sulle proprie preferenze o lo sforzo mentale richiesto per confrontare le alternative diventa troppo pesante da sostenere. In questi scenari, più alternative non

significano più libertà soggettiva; significano più dubbio, più rinvio, più rimpianto anticipato. L'individuo non sente di scegliere tra futuri possibili, ma tra perdite irreversibili. È qui che entrano in gioco due meccanismi comportamentali decisivi:

- Il bias dello status quo: quando esiste l'opzione di "non cambiare", le persone tendono a rimanere in modo sproporzionato nello stato attuale, anche in decisioni importanti.
- L'avversione alla perdita: le perdite pesano soggettivamente più dei guadagni equivalenti, il che fa apparire il cambiamento più rischioso del restare fermi. In pratica, questo significa che la mente spesso sovrastima il danno dell'uscire dal noto e sottostima il danno del rimanere intrappolati nel noto.

Un altro aspetto da considerare è relativo alla cosiddetta "zona di comfort": chi non cambia sarebbe pigro, pauroso o accomodante. L'anticipazione di una minaccia incerta è un paradigma tipico dell'ansia, attiva circuiti legati alla vigilanza, alla valutazione del rischio e alla preparazione difensiva. Quando la minaccia non è chiaramente definita, l'organismo non si rilassa ed entra in modalità di monitoraggio continuo. In termini quotidiani, questo aiuta a capire perché ciò che è familiare possa sembrare sicuro anche quando è frustrante: prevedibilità e benessere non sono la stessa cosa, ma il cervello spesso le confonde. La funzione originaria della paura, come spiega un articolo di Focus basato sugli studi intrattenuti dalla Vanderbilt University del Tennessee, è adattativa: la paura è una risposta di protezione di fronte al pericolo e la memoria della paura può agire come avvertimento utile in situazioni future. Il problema inizia quando questo sistema smette di discriminare adeguatamente il rischio reale e l'incertezza tollerabile. In questa transizione, la paura smette di proteggere e inizia a colonizzare intere aree della vita: lavoro, studio, affetti, identità, futuro. La persona non fugge solo da ciò che minaccia; fugge anche da ciò che potrebbe trasformarla. In altre parole, la fuga sembra funzionare proprio perché rafforza il messaggio che il mondo là fuori è troppo pericoloso per essere affrontato. Il risultato non è pace; è dipendenza dal noto.

Se ogni cambiamento comporta già una perdita di controllo, la società in rete aggiunge un altro ingrediente: la sensazione di essere osservati continuamente. Questi aspetti sono trattati molto bene, in modo semplice e approfondito, dagli studi dell'IPSCO, l'Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva di Firenze. L'uso dei social tra adolescenti è quasi universale, una parte significativa li utilizza quotidianamente o "quasi costantemente" nonostante non siano sufficientemente sicuri per bambini e adolescenti. Gli stessi studi evidenziano che utilizzi superiori a tre ore al giorno sono associati al doppio del rischio di problemi di salute mentale, sebbene gli effetti non siano uniformi e dipendano da contesto, contenuto e modalità d'uso. Si può quindi affermare che digitalizzazione e sofferenza psichica non formano un'equazione semplice ma un sistema di effetti cumulativi e contestuali.

Un altro elemento importante che permette di spiegare le cause della paura del cambiamento è il confronto delle generazioni: i più anziani sarebbero resistenti al cambiamento, i giovani più fluidi, aperti e flessibili. Le evidenze indicano un quadro più duro e più complesso. Per i giovani, il problema centrale non è la mancanza di apertura, ma l'eccesso di instabilità. La International Labour Organization presenta il mercato del lavoro giovanile attuale come uno scenario plasmato da crisi e incertezze. I giovani non affrontano "troppo cambiamento" solo in quantità, ma in velocità, simultaneità e imprevedibilità. Per gli adulti a metà o fine carriera, il problema è meno la velocità delle novità e più la riduzione della reversibilità. La stessa trasformazione tecnologica che promette reinvenzione richiede riqualificazione costante; la stessa retorica della flessibilità che celebra la mobilità convive con discriminazione anagrafica, calo dei tassi di assunzione e paura di obsolescenza. Il conflitto generazionale, quindi, è spesso mal diagnosticato. Ciò che cambia tra le età non è la presenza della paura, ma la sua forma sociale: nei più giovani appare come vertigine di fronte all'eccesso di possibilità e alla mancanza di stabilità; nei più anziani come timore che una scelta sbagliata non possa più essere corretta. In entrambi i casi, ciò che spaventa non è il cambiamento in sé, ma il costo di attraversarlo senza garanzie.

Se la paura non può essere eliminata, può essere ricalibrata. La domanda migliore non è "come smettere

di avere paura?”, ma “cosa sta segnalando questa paura e quanta di essa è una protezione legittima?” La letteratura neurobiologica è chiara: la paura ha una funzione adattativa di fronte al pericolo, ma diventa clinicamente disfunzionale quando si generalizza e risponde in modo sproporzionato a ciò che è solo nuovo, ambiguo o non controllabile. In termini sociali, questo significa distinguere tra cambiamenti oggettivamente rischiosi, ad esempio lasciare un lavoro senza reddito alternativo, terminare una relazione violenta senza rete di supporto, trasferirsi in un altro paese senza documenti e cambiamenti che sembrano minacciosi soprattutto perché smontano un’identità conosciuta.

Un’altra dimensione sottovalutata è quella dell’autoefficacia. Negli esperimenti classici di Albert Bandura e Nancy Adams, la riduzione dell’evitamento è legata al rafforzamento dell’aspettativa di efficacia personale; in altre parole, le persone cambiano di più quando iniziano a credere, sulla base di esperienze parziali di padronanza, di essere in grado di sopportare e gestire la situazione temuta.

Questa conclusione resta preziosa. La fiducia raramente precede l’azione; nasce da piccole azioni riuscite. Per questo, nel confronto con la paura del cambiamento, il passo minimo conta più della motivazione grandiosa. Chi riesce a sostenere una conversazione difficile, un’esposizione scomoda, una scelta imperfetta, un “no” necessario, ha già iniziato a spostare il confine del possibile. Tutto ciò, però, non avviene nel vuoto relazionale. Il supporto sociale resta un fattore protettivo decisivo. Quando le ricerche internazionali mostrano che adolescenti con forte supporto familiare e tra pari presentano esiti migliori in salute mentale, il messaggio è semplice e al tempo stesso duro: cambiare da soli costa di più. La società contemporanea vende l’autonomia come ideale assoluto, ma l’attraversamento del cambiamento continua a essere facilitato da legami, fiducia, appartenenza e riconoscimento. In contesti di pressione e giudizio permanente, il supporto non è un lusso emotivo; è un’infrastruttura del coraggio.



La foresta è come la comfort zone: è perfetta ma se viene perturbata impiega tanto tempo a riprendersi

Pareri a confronto: le interviste

Ci siamo rivolte ad alcuni amici e conoscenti per avere il loro parere riguardo la paura del cambiamento. Abbiamo riscontrato diverse risposte positive da parte di Andrea, Martina e Sara. Abbiamo posto loro alcune domande relative al cambiamento, alla paura e all’insicurezza che esso provoca; di seguito ci sono le trascrizioni delle interviste.

Andrea, 47 anni

D: Hai mai rinunciato a un cambiamento importante?

A: "Sì. Dovevo mettermi in proprio anni fa. Ci ho pensato tanto, avevo anche iniziato a organizzarmi."

D: E poi?

A: "Poi ho lasciato perdere. Troppi rischi. Avevo figli piccoli, un mutuo... non potevo permettermi di sbagliare."

D: Te ne penti?

A: "Non lo so, dipende dai giorni. A volte penso di aver fatto la cosa giusta. Altre volte penso che avrei dovuto provarci."

Martina, 16 anni

D: Il cambiamento ti spaventa?

M: "Dipende. Cambiare cose tipo l'estetica no, anzi mi piace. Però cambiare proprio come sono io... sì, mi spaventa."

D: Perché?

M: "Perché ho paura che poi le persone non mi vedano più allo stesso modo. O che non piaccio più."

D: Ti senti libera di cambiare?

M: "Non del tutto. A scuola soprattutto no. È come se tutti si aspettassero che resti uguale."

Sara, 29 anni

D: Hai mai pensato di cambiare vita?

S: "Sì, spesso. Cambiare lavoro, andare via da qui; però poi non lo faccio."

D: Perché?

S: "Perché ho paura di peggiorare la situazione. Alla fine, adesso so come funzionano le cose, ho uno stipendio, una routine. Non è il massimo, però funziona."

D: Ti pesa questa cosa?

S: "Sì. Non tutti i giorni. Però ci sono momenti in cui penso 'ok, non è questa la vita che volevo'. E poi niente, vado avanti lo stesso."

Dalle interviste si può osservare facilmente che la paura del cambiamento caratterizza tutti, giovani, ragazzi e adulti. Si capisce che le scelte importanti influenzano in modo particolare la vita: Andrea dice che non sempre si pente della scelta che ha fatto, ammette che dipende dai giorni mettendo in luce il fatto che una risposta affermativa avrebbe comportato troppi rischi.

Le scelte non sono l'unico fattore che influenza il cambiamento: Martina ha infatti spiegato come venga costantemente condizionata dalla paura del giudizio altrui, soprattutto in ambito scolastico. Sara, invece,

mette in luce cosa comporterebbe il cambiamento della routine quotidiana: nonostante desideri cambiare lavoro, non lo fa perché non vuole rovinare e modificare la sua vita in modo radicale e irreversibile.

In conclusione, la paura del cambiamento provoca reazioni diverse nelle persone: ognuno costruisce il proprio scudo per difendersi e evitare che qualcosa della sua vita venga rovinato.

Andrea Garcia, Britney Kunzekwenyika, Cristina Marioni, Francesca Vai classe 3ICL
