

XXX aprile 2024

Il senno di prima

Appunti di Fulvio Scaparro



Effetto Florida

In questi giorni si è tornati a parlare dell'Effetto Florida, argomento ben noto a chi, come me, ha studiato psicologia ma diventato di pubblico dominio quando lo ha citato un giovane e brillante allenatore di calcio, Daniele De Rossi, in un'intervista resa al termine di una partita piuttosto combattuta. Ricordando quanto aveva appreso nel corso della sua formazione come allenatore, ha sottolineato quanto sia importante l'Effetto Florida nel sostenere la motivazione e lo spirito combattivo dei suoi giocatori. Molti giornalisti hanno cercato di spiegare al pubblico quel riferimento, oscuro ai più, ma necessariamente sono state scritte alcune imprecisioni.

Non ho la competenza necessaria per valutare la scientificità degli esperimenti condotti tra il 1995 e il 1996 dal Prof. John Bargh e collaboratori ma le sue conclusioni coincidono con l'esperienza di molti di noi e potrebbero essere riassunte in queste parole del Prof. Stefano Tirelli, docente di Tecniche Comportamentali Sportive nell'Università Cattolica di Milano: "Ogni parola ha il suo impatto, perché è la risultante di significati, abitudini e/o credenze. Nel lavoro, come nella vita, occorre valutare ogni singola parola che usiamo. Personalmente, prima di parlare ad un atleta, calibro i termini da utilizzare. Ho allenato la mia mente per 25 anni a fare questo. Anche quando si deve esprimere una critica, ci sono modi costruttivi per trasformarla in una opportunità". (www.vanityfair.it)

Non lo abbiamo sperimentato anche nella nostra vita? Credo di sì. L'effetto su di noi di una parola opportuna o inopportuna fa parte della comune esperienza sulla quale però forse non riflettiamo abbastanza. Le parole che pronunciamo o scriviamo possono avere un peso rilevante e possono addirittura cambiare in peggio o in meglio il nostro stato d'animo e di conseguenza anche il nostro comportamento.

Se l'allenatore vieta di parlare di stanchezza perché altrimenti ci si sente stanchi davvero o di più, non ci sta prendendo in giro chiedendoci di auto-illuderci ma invita a non indugiare sui pensieri negativi che hanno il potere di peggiorare il nostro stato fisico e mentale.

Come sono arrivati alle loro conclusioni Bagh e collaboratori? Nello studio, un gruppo di soggetti aveva a disposizione un gruppo di parole a caso. Nell'altro gruppo ai soggetti erano state assegnate parole associate all'"età della pensione". Una di queste parole era 'Florida', lo Stato americano considerato il paradiso dei pensionati, *Senior Paradise* (di qui il nome "Effetto Florida"). Tra le altre, 'forgetful' (smemorato), 'bald' (calvo), 'gray' (grigio) e 'wrinkle' (grinza,ruga). A entrambi i gruppi era stato chiesto di comporre frasi con le parole a disposizione.

Una volta terminate le frasi, ai soggetti era stato chiesto di percorrere un breve corridoio per arrivare in un'altra sala per riempire un modulo. Furono presi i tempi di percorrenza dello spostamento. Risultato: i soggetti che avevano usate le parole legate alla vecchiaia avevano camminato più lentamente di quelli che avevano composto frasi con termini più neutri. Nelle interviste con i ricercatori, nessuno di coloro che aveva camminato più lentamente dichiarò di sentirsi vecchio e di avere individuato un argomento particolare nelle parole che gli erano state assegnate.

Si tratta di un potente esempio di *priming* (da *to prime*, innescare, dare avvio...), concetto proveniente dalla psicologia cognitiva: l'elaborazione precedente delle informazioni influenza l'elaborazione delle informazioni successive. In altre parole, quando vieni esposto ad uno 'stimolo' (una parola, un'immagine, un suono...), questo influenzerà il modo in cui risponderai allo stimolo successivo. [<https://gizmodo.com/the-florida-effect-1408844538>].

Un autorevole fisico e scrittore, Massimiliano Sassoli de Bianchi, ha commentato l'Effetto Florida ampliandone le implicazioni fino a comprendere le conseguenze dei problemi di comunicazione del nostro tempo in un intervento che invito i lettori a leggere {v. [CONTROVIRUS | Effetto Florida • BrainForum](#) 16 marzo 2020}. Sassoli de Bianchi scriveva nel pieno della pandemia da Covid-19 ma con tutta evidenza le sue parole si applicano a

ogni situazione di pesanti crisi personali e collettive a cui siamo esposti vivendo.

Eccone tre passaggi:

[...] “[per quanto riguarda la] situazione particolare che stiamo vivendo in questo momento, possiamo chiederci: quale effetto sta avendo sul nostro stato mentale, e quindi sui nostri comportamenti, il lasciarsi “infettare” in continuazione dalle stesse notizie, che come un nenia ci ripetono sempre le stesse cose, sulla minaccia del pericolo invisibile che si annida nell’aria che respiriamo, sulle condizioni respiratorie in cui versano una percentuale dei contagiati, sulle misure insufficienti nell’arrestare la crescita del numero di infetti, sulla carenza di posti attrezzati negli ospedali, ecc.?”

[...] “Naturalmente, è importante rimanere informati su tutto ciò che accade, per poter agire in modo tempestivo e responsabile. In questo modo, possiamo ridurre al massimo il rischio di contrarre il virus e proteggere ogni persona con cui interagiamo. È importante però proteggersi anche dall’effetto “ideomotorio” e “ideo-emotivo” derivante da questo costante bombardamento massmediatico cui veniamo sottoposti. Stiamo tutti partecipando a un esperimento psicologico continuativo, dove come piccole cavie veniamo ripetutamente e assiduamente esposti a parole e immagini che evocano in noi paura e senso di impotenza. Ne siamo consapevoli? Siamo consapevoli di quali emozioni e comportamenti sono in grado di innescare in noi queste parole (e immagini) ripetute in modo quasi ossessivo? Erano consapevoli gli studenti che hanno partecipato all’esperimento di Bargh, che nel corridoio stavano camminando più lentamente? E chiediamoci anche: il nostro sistema immunitario, combatte meglio il virus quando siamo immersi in un clima interiore di paura, o quando invece siamo in grado di permanere in una condizione di calma e lucidità? La risposta è evidente.”

[...] “Se ci accorgiamo di essere carenti in termini di risorse interiori, cosa stiamo facendo in questo momento per migliorare la nostra situazione, affinché la prossima crisi non ci colga impreparati? E ancora: quando spegniamo la televisione, il computer, il cellulare, quando esteriormente creiamo maggiore silenzio, siamo poi in grado di coltivare un silenzio interiore di sufficiente qualità? Quanto è alto il volume del nostro bombardamento massmediatico intrapsichico? Siamo capaci, anche solo per dieci minuti, di sederci con la schiena bene eretta, portare attenzione e dilatare il nostro respiro, quindi fare esperienza che, semplicemente, siamo vivi, e che nel nostro “qui-e-ora” tutto va bene?”

Le puntate precedenti:

- I) 1 novembre 2021 Tutti in fila per tre. La falsa e pericolosa armonia del conformismo
- II) 20 dicembre 2021 A proposito di Babbo Natale e degli adulti che non mentono mai
- III) 6 gennaio 2022 Bambini bislacchi esseri di confine
- IV) 4 febbraio 2022 L'appuntamento
- V) 2 marzo 2022 Un lusso dei tempi di pace: la ninna nanna
- VI) 2 aprile 2022 Elogio delle madri scudo.
- VII) 4 maggio 2022 Come ti erudisco il pupo
- VIII) 2 giugno 2022 Amici d'infanzia
- IX) 2 luglio 2022 Soli, davanti allo specchio
- X) 2 agosto 2022 Giocare per giocare (e altro ancora)
- XI) 2 settembre 2022 Elezioni e metodo Godwin
- [XII) 2 ottobre 2022 Intervallo pubblicitario]
- XIII) 2 novembre 2022 Siamo di passaggio ma non distraiamoci
- XIV) 2 dicembre 2022 Un passato molto prossimo
- XV) 2 gennaio 2023 Com'è difficile stare in bolla
- XVI) 4 febbraio 2023 Bello in natura, un po' meno allo specchio
- [XVII) marzo 2023 [auguri per la Pasqua]
- XVIII) aprile 2023 Basterebbe un minimo di umiltà per non umiliare il prossimo
- XIX) maggio 2023 Contro la sigaretta in bocca a dieci anni...e per sempre
- XX) giugno 2023 Cronache di Captagonia
- XXI) luglio 2023 Chi dice donna dice donna. E basta.
- XXII) agosto 2023 Tempi duri
- XXIII) settembre 2023 Se qualcuno ti avesse educato..
- XXIV) ottobre 2023 Cicatrici
- XXV) novembre 2023 La clessidra impazzita
- XXVI) dicembre 2023 Per noi adulti che la sappiamo lunga
- XXVII) gennaio 2024 bisogno di verde, diritto al verde
- XXVIII) febbraio 2024 se un bambino mi vedesse
- XXIX) marzo 2024 Gentilezza, il vero miracolo dell'ultimo dei "Santi Subito"

La riproduzione è consentita purché venga citata la fonte e non modificata in alcun modo./You can share provided that the source is acknowledged and not modified in any way.

Se preferite non ricevere il senno di prima, si prega di scrivermi via mail "Cancellami"/If you would prefer not to receive the senno di prima, please send an e-mail to me indicating "Unsubscribe"