

a cura di

Fabrizio Gerli

Professore associato di gestione delle risorse umane

Università Ca' Foscari Venezia

Direttore del Ca' Foscari Competency Centre

Lo stress è questione di mindset?

Se vi piacciono i frullati, questo esperimento fa per voi. Era il 2011, e nei laboratori del Dipartimento di Psicologia della Yale University una ricercatrice di nome Alia Crum, assieme ai suoi colleghi, invitava un gruppo di volontari alle 8 di mattina per assaggiare un frullato. Ai volontari, che erano a digiuno dalla sera prima, veniva proposto un frullato con tanto di descrizione: «Sensi-shake: soddisfazione senza sensi di colpa. Solo 140 calorie, zero grassi e zero zuccheri». Prima e dopo l'assunzione del frullato, i ricercatori prelevavano un campione di sangue ai volontari, che proprio per questo avevano ricevuto una piccola ricompensa monetaria. Il prelievo del sangue serviva ai ricercatori a misurare la variazione della grelina, l'ormone dell'appetito, che presenta valori massimi quando siamo a digiuno e si abbassa quando mangiamo. Coerentemente con la descrizione del frullato, dopo averlo bevuto, il campione di volontari presentava una riduzione moderata del livello di grelina, a dimostrazione del fatto che avevano assunto del cibo, ma erano ben lontani dall'essere sazi.

Una settimana dopo, gli stessi volontari

venivano invitati a bere un secondo frullato: «Indulgenza: il piacere che ti meriti. 620 calorie, 30 grammi di grassi e 56 di zuccheri». Altro prelievo di sangue: questa volta la grelina si riduce molto di più, circa tre volte di più rispetto al primo frullato, a dimostrazione che il frullato aveva saziato abbondantemente l'appetito dei volontari. Peccato, però, che il frullato fosse lo stesso della settimana precedente, e l'unica cosa ad essere cambiata fosse l'etichetta con la descrizione.

Che cosa era successo? Questo esperimento è una delle tante dimostrazioni del cosiddetto 'effetto mindset'. Un mindset è una nostra credenza, che dà forma alla nostra realtà e produce delle reazioni fisiche oggettive. È una lente attraverso cui vediamo il mondo e che ci orienta verso alcune specifiche aspettative. L'effetto mindset ci spiega che quello che noi crediamo ha degli effetti su di noi, e non influenza solo i nostri pensieri ma anche le nostre reazioni fisiche.

Numerosi studi hanno approfondito l'effetto mindset in vari ambiti: dalla percezione del dolore al senso di fatica nel lavoro, dagli effetti dell'esercizio fisico alla percezione di fiducia nei confronti

degli altri, fino all'atteggiamento verso l'invecchiamento. Tutti questi studi hanno dimostrato come ciò che crediamo abbia un effetto sul nostro corpo.

Ma gli studi sul mindset hanno permesso di capire una cosa in più: se noi cambiamo il modo in cui pensiamo ad un'esperienza, cambieranno anche le nostre reazioni fisiche oggettive. Un mindset, quindi, non è una credenza immutabile e perenne, ma può cambiare, a certe condizioni, e modificare gli effetti su di noi. Si potrebbe pensare che modificare un mindset rappresenti un processo lungo e complesso. Del resto, negli spazi di questa rubrica abbiamo in più occasioni ricordato come i processi di cambiamento dei comportamenti organizzativi richiedano impegno e costanza, e quindi tempo. Abbiamo più volte ricordato come sviluppare una competenza emotiva, sociale o cognitiva richieda un vero e proprio allenamento, ricorrente e regolare, necessario per stabilizzare nuovi circuiti neuronali. E quindi, che si possano anche utilizzare delle tecniche specifiche per rendere quel processo maggiormente efficace. Ecco, tutto questo non vale per il mindset. Il mindset non è una competenza, non è un



rrain
no finalmente
po' di luce'
(ANDREA EMO)

arzo - 29 ottobre 20

comportamento. È una prospettiva con cui vediamo una parte del nostro mondo, e come tale può cambiare velocemente. Gregory Walton, dell'Università di Stanford, si occupa proprio di questo: come modificare un mindset in modo veloce e durevole. Le sue ricerche hanno consentito di capire che un mindset può cambiare attraverso interventi brevi e singoli. Nella maggior parte dei casi è sufficiente che un individuo veda una prospettiva alternativa a quella consueta, che sia esposto a un modo diverso di vedere le cose e che provi ad adottare una prospettiva nuova, con un atteggiamento di apertura e di accoglienza. In questi casi, l'individuo vede una prospettiva che non aveva considerato prima e questa fa breccia nella sua mente, andando a sostituire il mindset precedente. Ne consegue che anche gli effetti sull'individuo varino coerentemente.

Proviamo allora a riflettere su un'ulteriore implicazione di tutto questo. Anche la nostra percezione dello stress e dei suoi effetti può essere una questione di mindset. Secondo studi condotti internazionalmente, la maggior parte delle persone ritiene che lo stress derivante dagli impegni quotidiani sia negativo, deleterio e che abbia un impatto sfavorevole sulla performance. E se non fosse così? E se fosse anche questo un mindset, con le sue reazioni fisiche conseguenti?

La ricerca scientifica ha cercato una risposta anche a questa domanda. Ci sono studi che dimostrano che gli individui che hanno un atteggiamento positivo verso le situazioni stressanti che si presentano quotidianamente, che le vedono come fonti di sfide da cogliere, o come fonti di crescita e apprendimento, stanno meglio e vivono più a lungo di quelli che vedono quelle situazioni solo negativamente.

Insomma, il nostro mindset sullo stress conta. Detto in altri termini, la nostra relazione con le esperienze quotidiane, sia che riguardino la nostra sfera professionale che quella personale, ha un impatto determinante sul nostro benessere. La capacità di governare i nostri mindset, e quindi di adottare piccoli o grandi cambiamenti nella nostra prospettiva, può diventare, allora, una delle fonti dei più grandi cambiamenti nella nostra vita.