

Ci si abitua più o meno a tutto

si racconta che Mitridate VI, re del Ponto (132-63 a.c), avendo saputo che si complottava una congiura contro di lui, fosse riuscito a diventare refrattario all'azione del veleno assumendone dosi progressivamente più massicce.

Questo è solo uno dei molti racconti che esistono su questo genere. “L'uomo è un animale d'abitudine”, diceva un famoso filosofo parafrasando Russau, e probabilmente in quella frase c'era la chiave di lettura di moltissimi nostri meccanismi mentali.

Grazie all'abitudine gli esseri umani riescono a compiere imprese che anni prima sembravano mitologiche, allenando giorno dopo giorno il proprio corpo e la propria mente ad affrontare ostacoli sempre maggiori.

Ma se è vero quello che successe a Mitridate, cioè che l'abitudine può essere utilizzata per raggiungere obiettivi altrimenti impossibili, è anche vero che in certe occasioni l'abitudine diventa dannosa: spesso allora si finisce per parlare di “Vizio”. Il vizio è un'abitudine negativa, dalla quale non si riesce a venir fuori. Ma in realtà si basa sul medesimo meccanismo visto sopra... A definire le abitudini come positive o come negative, insomma, sono esclusivamente gli effetti che hanno sulla persona, mentre la dinamica che c'è alla base è sempre la stessa.

La vita di tutti i giorni, senza pensare ai vizi o alle imprese eroiche, è caratterizzata da una serie di abitudini: dal lavoro al tempo libero, dagli amici che frequentiamo alla relazione col partner, dall'ora della sveglia al programma televisivo preferito e così via.

Anche in questo caso alcune abitudini sono virtù, perché ci fanno crescere e raggiungere nuovi obiettivi, altre sono definibili come vizi, perché ci limitano e ci creano problemi.

La capacità di abituarsi, o come direbbero gli studiosi di “Adattarsi”, è una capacità che ci viene dal bisogno di sopravvivere: è necessario abituarsi alle circostanze più varie possibile, perché questo

consente agli individui di non soccombere e all'intera razza umana di non scomparire dalla faccia della terra. Quindi la capacità di adattamento è fondamentale per la vita.

Personalmente non credo che si possa fare una classifica delle abitudini virtuose e di quelle viziose.

Credo invece che ciascuno di noi possa osservare la propria vita come una catena di gesti abitudinari, pensando che non è negativo vivere di abitudini, anzi, come già detto, è utile per la sopravvivenza; tuttavia la qualità della nostra vita dipende dalle abitudini che coltiviamo, e soprattutto da quanto lasciamo che esse prendano il controllo dei nostri comportamenti.

Pensiamo per esempio ad un ambizioso body builder, uno di quei ragazzoni balestrati che non sono mai soddisfatti della propria massa muscolare. L'allenamento atletico è una delle abitudini più sane che esistano, eppure, se se ne perde la consapevolezza, può diventare una pericolosa smania, capace persino di nuocere alla salute.

Propongo perciò ai lettori un piccolo esercizio: su un foglio di carta, diviso in due colonne, riportate quali delle abitudini che compongono la vostra vita pensate che siano dannose, e quali produttive.

Quali di quelle dannose potrebbero diventare produttive se coltivate in modo più responsabile, e quali di quelle produttive potrebbero diventare dannose se da esse ci facessimo sopraffare. Durante l'esercizio ricordate che ci si abitua a tutto, e anche la novità più inaspettata, bella o brutta che sia, se si ripete nel tempo finisce per non essere più sorprendente.