



Il tarlo inconscio, utile o dannoso: l' Effetto Zeigarnik

Data 14 febbraio 2025
Categoria professione

Uno dei miei testi di aggiornamento preferiti (una rivista di enigmistica) mi ha informato che Umberto Eco sostenesse perfino che libri non letti o solo leggiucchiati, con la loro sola presenza, fornissero già una forma di conoscenza e anzi, in qualche modo, il loro contenuto finisse per trasmettersi al proprietario attraverso percorsi incomprensibili. Mi ha fatto venire in mente come già all'università gli amici ridessero sotto i baffi alla mia abitudine di portare sempre i libri con me, anche nelle occasioni mondane. Le mie accompagnatrici dell'epoca ridevano del fatto che in apparenza riuscissi a preparare gli esami assorbendone il contenuto per via ascellare (portandoli sotto il braccio) o addirittura rettale (sedendomi sopra). Ma io persistevo: avevo la netta impressione di riuscirne così a capire o a ricordarne meglio i contenuti.

Il conforto addirittura di Umberto Eco ora ha sollevato parecchio la mia autostima.
Solo che si tratta di cosa ben nota, addirittura banale: l' Effetto Zeigarnik...

Che cos'è l'effetto Zeigarnik?

L'effetto Zeigarnik è un principio psicologico secondo cui le persone tendono a ricordare con maggiore chiarezza e insistenza i compiti non completati rispetto a quelli conclusi.

L'effetto venne scoperto (in realtà, penso, sistematizzato) dalla psicologa lituana Bluma Zeigarnik: Trovandosi a cena in un ristorante piuttosto affollato notò che il cameriere riusciva nell'arduo compito di ricordare a mente un numero sbalorditivo di ordinazioni e che, una volta portate al tavolo le pietanze dimenticava ciò che aveva servito. Le ordinazioni incompiute e lasciate a metà venivano ricordate per un tempo assai più prolungato.

L'idea che ne scaturì fu che le attività incompiute generino una sorta di tensione mentale che mantiene queste informazioni "attive" nella nostra mente. Non vengono "chiuse", ma continuano a lavorare sotto il livello della coscienza finché non vengono portate a termine.

Il fatto di non aver concluso un'attività obbliga la mente a soffermarsi, con un sottofondo ansiogeno, sulla necessità di portarla a termine, rimuginandoci sopra. Ne consegue che, per dimenticare e non soffrire più di questa sensazione di incompletezza, è indispensabile "concludere" l'azione mentale iniziata in precedenza.

L'effetto Zeigarnik (magari senza conoscerlo esplicitamente) viene anche sfruttato, per esempio, nelle pubblicità dei trailer dei film o in alcuni cortometraggi pubblicitari: ad una sequenza di scene interessanti, che crea tensione e curiosità, non segue però una precisa chiusura, lasciando nello spettatore un senso di forte interesse e di non compiutezza.

Questo espediente narrativo è definito cliffhanger.

I tragici effetti non voluti

Questo meccanismo si applica a numerose altre situazioni esistenziali. Si pensi alle cronache che riferiscono di atti violenti compiuti all'interno delle relazioni "sospese", quelle cioè che sono concluse senza essere veramente risolte: non è un caso che "l'altra persona" insista tanto per il famoso "chiarimento conclusivo" in quanto lasciarsi alle spalle una relazione, solo all'apparenza terminata, ma senza un chiaro e netto accordo (o rifiuto) continua a perdurare come un tarlo nella mente.

Il sospeso e il non detto potrebbero influenzare in modo negativo l'autostima, a causa di un continuo rimugino e auto-svalutazione, e ciò, in soggetti particolarmente fragili, potrebbe spingere molte persone a cercare in modo spasmodico di riprendere i contatti o a spingere ad atti (assurdi dal punto di vista strettamente logico) finalizzati ad una chiusura definitiva del "file" aperto.

Come rimediare all' effetto Zeigarnik quando non voluto?

Dare consigli agli altri è facile e gratificante ma spesso poco efficace, così come sono spesso poco efficaci anche i pareridegli "esperti".

Cercare di pensare ad altro spesso non funziona: il nostro inconscio non è abituato ad obbedire ai nostri desideri coscienti...

Nel caso di situazioni indesiderate come quelle esposte sopra la soluzione migliore sembrerebbe essere quella di svincolarsi dai sentimenti negativi e disturbanti della situazione lasciata in sospeso: alcuni esperti consigliano di creare le condizioni per ritrovarsi con la persona in questione prima che la situazioni degeneri, per sciogliere i nodi rimasti in sospeso e per tagliare finalmente il vincolo ormai malsano quando si è ancora in tempo.

Non sempre questi meccanismi funzionano ma per fortuna la grande maggioranza degli esseri umani è capace di superare, magari con fatica o con dolore, anche gli effetti più deleteri dell' Effetto Zeigarnik.



Consigliamo piuttosto di imparare a sfruttarne l' utilita', limitandoci ad utilizzarlo alla maniera di Umberto Eco.

DanieleZamperini