

FASE: CAPIRE

03

Perché non ti muovi

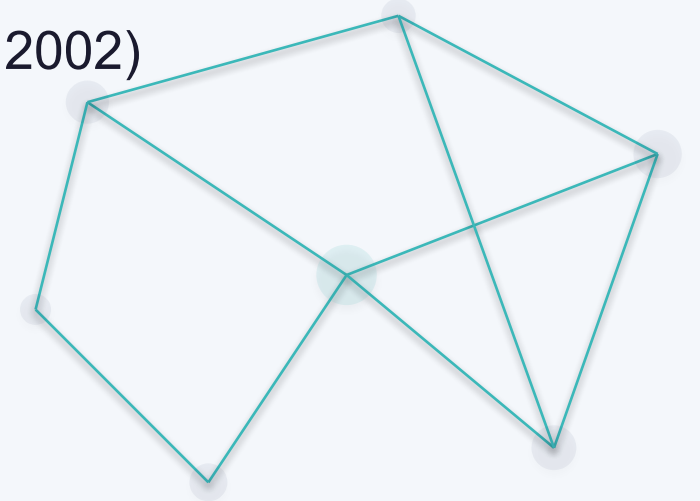
20 minuti · Davide Etzi





Lo Status Quo Bias

- ▶ Le perdite pesano 2.5x più dei guadagni (Kahneman, Nobel 2002)
- ▶ Il cervello calcola: "quanto perdo se mi muovo e va male?"
- ▶ Ha un nome. Ha un Nobel dietro.
- ▶ Non è debolezza. È biologia.



La spirale del silenzio + il dolore del cambiamento

La spirale del silenzio

- ▶ Quando nessuno parla, pensi di essere l'unico
- ▶ Taci. Il ciclo si rinforza.
- ▶ In studio: tutti nella stessa incertezza
- ▶ (Noelle-Neumann, 1974)

Il dolore del cambiamento

- ▶ Le stesse aree cerebrali del dolore fisico
 - ▶ Fa male. In senso neurologico.
 - ▶ Sei umano. E ora che lo sai, puoi lavorarci.
 - ▶ (Eisenberger & Lieberman, 2004)
-

Le 3 fasi della liminalità (Van Gennep, 1909)

- ▶ 1. Separazione: il vecchio mondo finisce
 - ▶ 2. Transizione: lo spazio di mezzo, il caos, l'incertezza
 - ▶ 3. Incorporazione: il nuovo inizio
 - ▶ La maggior parte delle persone è nella fase 2. Ed è normale.
 - ▶ Lo sblocco: il passo più piccolo possibile (Prochaska & DiClemente, 1983)
-