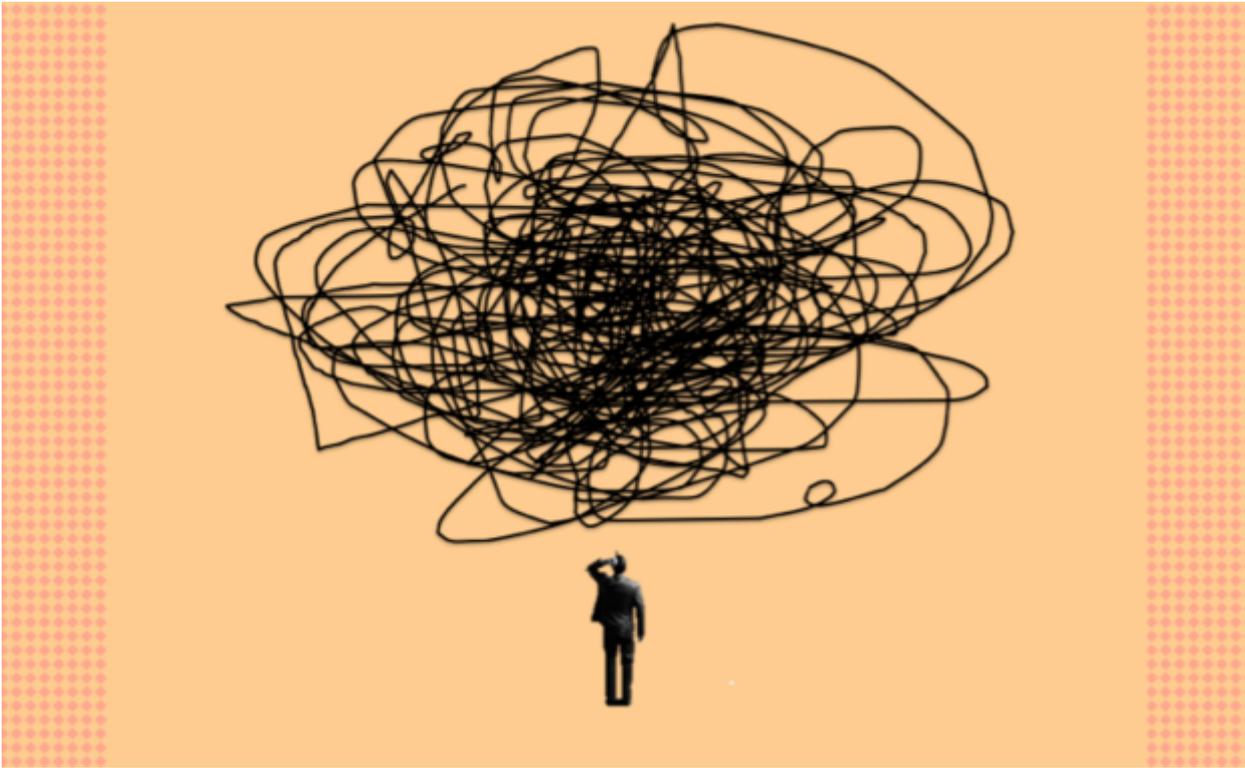


# 4 modi per gestire l'incertezza (solo uno è quello buono)



Quando ci troviamo in una condizione di incertezza, ci è impossibile tenere a bada non solo un contesto che oggettivamente sfugge al nostro controllo, ma i nostri stessi pensieri.

L'incertezza si traduce in uno stato di allarme che, non avendo un oggetto preciso, è ondivago e suscettibile a qualsiasi [nuovo stimolo](#) esterno.

Tutto ciò provoca irritazione e disagio. Può arrivare a deprimerci, a paralizzarci o a riempirci d'angoscia.

**RIDURRE L'INCERTEZZA.** Poiché sentirsi incerti non è per niente piacevole, nel tempo ci siamo inventati mille strategie per tenere a bada l'incertezza: stipulare assicurazioni e altri contratti. Attivare strumenti di pianificazione, previsione e verifica. Rilasciare attestati e certificazioni. Formulare regole e leggi, promesse e giuramenti. Istituire procedure e

gerarchie. Sostenere esami ed eseguire accertamenti. Accumulare denaro.

**PROGRESSI SCIENTIFICI.** Lo sviluppo delle discipline scientifiche è stato, con ogni probabilità, la strategia più efficace fra tutte. Da una parte, il progresso scientifico riduce costantemente, o almeno sposta più in là, il punto in cui gli orizzonti diventano incerti. Dall'altra, la scienza comprende in sé l'idea stessa di incertezza, e la considera nelle proprie teorie, nei propri metodi, nei processi di validazione.

**MARGINI E CONFORT.** A partire dal secondo dopoguerra abbiamo costruito un mondo in cui l'incertezza sembra essere progressivamente scivolata ai margini: quelli più remoti, più disagiati, più sfortunati e meno visibili. Valorizziamo l'idea di *comfort*, e tutti gli strumenti che possono procurarcene ancora di più. Sottovalutiamo l'intrinseca fragilità dei sistemi che abbiamo costruito. Ignoriamo la nostra fragilità individuale e quella del pianeta che abitiamo, e che sfruttiamo con rapacità incosciente.

**LA PRETESA DI AVERE RISPOSTE CERTE.** Non riusciamo a renderci conto del fatto che un incremento di complessità, di interconnessione e di opzioni possono solo aumentare – e non certo diminuire – i gradi di incertezza. E non basta: pretendiamo di ottenere risposte chiare e soluzioni efficaci e certe, anche quando è oggettivamente impossibile averne perché la situazione è in sé instabile, ambigua, confusa. O perché è del tutto inedita e imprevedibile nei suoi sviluppi.

**NEGOZIARE CON L'INCERTEZZA.** Ci sono però alcune cose che, come singoli individui, possiamo fare. E dovremmo farle non tanto per rendere i tempi meno incerti, quanto per imparare a negoziare con il nostro individuale e senso di incertezza.

**QUATTRO ALTERNATIVE. UNA SOLA È BUONA.** Del resto, almeno in questo specifico momento, non sembra che abbiamo alternative

migliori.

O ci facciamo travolgere dall'incertezza (risultato: disorientamento e caos). Oppure tentiamo – vanamente – di azzerarla tenendo tutto sotto controllo (risultato: paranoia e frustrazione). O facciamo finta che tutto proceda normalmente (risultato: comportamenti poco sensati e pericolosi).

C'è però una quarta alternativa: accettare l'incertezza, facendo una scelta di flessibilità adattiva. Questo significa anche darsi da fare per cavare, da una situazione negativa, qualche elemento positivo.

D'altra parte, essere adattabili è una delle caratteristiche più preziose della nostra specie. Alla faccia della nostra propensione ad adagiarsi nel confort, forse possiamo provare a valorizzarla anche a livello personale.

**IL MOMENTO GIUSTO PER IMPARARE.** Il nostro cervello non impara in ogni momento, ma individua le situazioni in cui un nuovo apprendimento è necessario, e determina quale tipo di apprendimento è più benefico.

Lavora poco quando i contesti sono prevedibili, ma lavora più intensamente quando le circostanze cambiano. A dircelo è uno studio svolto dall'[Università di Yale](#). Approfittiamone: l'incertezza ci rende più attenti, ci incoraggia a pensare e ci aiuta a imparare qualcosa di nuovo.

**PENSARE CON PAZIENZA.** Tra le molte cose che possiamo imparare ce n'è una importante: essere pazienti. Scrive lo psicoanalista [Luigi Zoja](#): *la nostra mente non è più abituata ad aspettare e tantomeno a pensare con pazienza. Eppure anche i nostri pensieri difficilmente sono istantanei: quelli veri giungono solo dopo qualche attimo, solo dopo averli "chiamati". La mente che interviene in modo istantaneo, dunque, si disabitu a pensare articolatamente.*

**VIA DAL FLUSSO INTOSSICANTE.** A proposito di pensieri articolati.

In questo periodo, leggere un romanzo può essere una buona idea e una grande opportunità. Allarga gli orizzonti e fa

viaggiare con la mente ben oltre le mura di casa e il perimetro della provincia. Migliora il tono dell'umore e accresce l'empatia. Ce lo dicono i neuroscienziati: leggere romanzi [cambia il cervello](#), per davvero.

In più, ci aiuta a tirare il fiato e a staccare lo sguardo dagli schermi e dal flusso intossicante delle notizie.

**LE COSE IMPORTANTI.** Dover modificare il nostro modo di lavorare, o non poter più fare cose che fino all'altro ieri ci apparivano scontate, può anche aiutarci a ragionare su ciò che è davvero importante e a capire quali sono le nostre priorità. Magari a ridefinirle, perché forse, senza che ce ne accorgessimo, sono cambiate con il passare del tempo. O forse stanno cambiando proprio adesso.

**BENESSERE EMOZIONALE.** Inc. elenca [10 priorità](#) per il benessere materiale ed emozionale. Probabilmente non le condividiamo tutte, ma la numero 10 merita, credo, di essere segnalata qui: *praticare un sano distacco (nonattachment) da idee, piani e aspettative, sapendo che la flessibilità rende adattabili.* E che essere adattabili aiuta a vivere meglio

**INCERTEZZA CREATIVA.** Infine: [una ricerca](#) dell'Università statale di Mosca, fondata su un'ampia rassegna dei maggiori studi internazionali riguardanti la creatività e su un ugualmente ampio campione, istituisce un legame positivo piuttosto forte tra attitudine creativa e capacità di tollerare l'incertezza. È un motivo ulteriore per provarci.

Un caro saluto da Milano.