

# Quanto tempo serve per formare un'abitudine?

[essereintegrale.com/abitudine-quanto-tempo](https://essereintegrale.com/abitudine-quanto-tempo)

Agostino Famlonga

24 novembre 2018



## Cos'è un'abitudine

**Le abitudini sono comportamenti automatici**, gesti che compi senza nemmeno rendertene conto.

Con una definizione di questo tipo, **potrebbero apparire come qualcosa di completamente negativo**. In fondo, la crescita passa attraverso lo sradicamento degli automatismi ed è orientata verso **una vita più consapevole, in cui sei sempre più presente in ciò che fai, senza automatismi**.

In questo scenario le abitudini sembrerebbero da bandire totalmente.

Ma è davvero così?

È possibile vivere senza abitudini?

È soprattutto, sarebbe utile?



---

## I vantaggi delle abitudini

---

La nostra capacità di attenzione, e **la nostra capacità di elaborare consciamente le azioni che compiamo è limitata**. Abbiamo cioè delle risorse mentali circoscritte, che possiamo impiegare per svolgere il compito che stiamo facendo.

È vero che queste **capacità** possono essere aumentate notevolmente, ma restano comunque finite, **non sono infinite**.

Portare un gesto ad un livello inconsapevole permette di **liberare l'attenzione dal compito di elaborare quel gesto** e di incanalarla consapevolmente verso un'azione che tu scegli.

Nella vita ordinaria quasi metà delle azioni che compiamo viene svolta in questo modo. Uno studio [1] di una decina di anni fa ha stimato che **circa il 45% del nostro comportamento è dettato dalle abitudini**, da routine che svolgiamo in modo automatico. Se queste azioni fossero compiute consapevolmente, resterebbe ben poco spazio cognitivo per fare fare altro.

Quando l'abitudine diventa automatizzata, si sposta in **uno spazio mentale definito "inconscio cognitivo"**.

**Per approfondire » I 6 tipi di inconscio**

Vediamo alcuni esempi per comprendere meglio questo passaggio.

### Lavare i denti

---

L'abitudine di lavare i denti è un comportamento che, una volta appreso, esegui senza doverci pensare, senza doverci ricordare di farlo.

Non è un'azione radicata nella natura dell'essere umano. È stata appresa, o ci è stata insegnata, da piccoli.

Per me lavare i denti è una sana abitudine, ma per mia figlia di 5 anni ancora non lo è. È ancora in una fase di apprendimento di un'abitudine.

Per me non è assolutamente faticoso, e non me lo dimentico. È un gesto automatico che compio dopo aver mangiato ai pasti. Non mi richiede alcuno sforzo.

Per mia figlia è diverso, non ha quest'abitudine. Se non glielo ricordo, se lo dimentica. E mentre lo fa, lo fa pensando a lavare i denti davanti, i denti dietro ecc... Questo le richiede un certo grado di impegno.

## Scrivere alla tastiera

---

In questo momento sto scrivendo alla tastiera, e le mie mani corrono sui tasti senza che io debba prestarci attenzione. In questo modo la mia mente è libera di pensare, e l'azione del tradurre il mio pensiero in testo accade in modo automatico.

Questo è possibile perché ho appreso l'abitudine di scrivere alla tastiera senza guardare i tasti. Il processo di traduzione del pensiero in testo digitale accade da sé, a livello inconsapevole. **La mia consapevolezza può così rivolgersi interamente nell'elaborare il messaggio che voglio comunicarti.**

Se dovessi prestare attenzione ad ogni tasto che premo, la mia capacità di elaborare il pensiero che voglio comunicarti sarebbe notevolmente ridotta. Parte della mia attenzione sarebbe impegnata nel battere i tasti uno ad uno, nel cercarli sulla tastiera e nello stare attento a non sbagliare.

## Alla guida

---

Quando guidi l'auto, pur essendo impegnato alla guida, hai la capacità di parlare con qualcuno.

Se dovessi portare tutta la tua attenzione inconsapevole ai gesti necessari a mantenere la macchina in strada senza fare incidenti, faresti davvero fatica a conversare con una persona al tuo fianco.

E in effetti è proprio ciò che accade quando impari a guidare. Non puoi distrarti minimamente perché stai apprendendo una nuova abitudine, l'impegno è massimo e tutta la tua consapevolezza è rivolta nell'apprendimento.

E ti sei mai chiesto perché, quando parcheggi, ti viene spontaneo il gesto di abbassare il volume della radio?

Perché nella manovra di parcheggio hai bisogno di più concentrazione. Hai bisogno di recuperare la consapevolezza di un'azione che compi automaticamente, perché sai che è richiesta più attenzione.

Allora in modo istintivo abbassi – o spegni – la radio. In questo modo **recuperi nella tua consapevolezza lo spazio di lavoro** per elaborare i gesti precisi richiesti nel parcheggio.

## Riassumendo

---

Il vantaggio di compiere un'azione sotto forma di abitudine, ciò come gesto automatico, è che:

- ti permette di avere attenzione libera da utilizzare consapevolmente.
- ti permette di compiere in modo rapido e fluido le azioni che, se svolte consapevolmente, sarebbero lente.



## Gli svantaggi delle abitudini

---

Le azioni automatiche, se da una parte possono essere utili perché velocizzano l'azione e lasciano libera la consapevolezza, dall'altra **possono essere** molto **disfunzionali**.

### Automatismi dannosi

---

Pensa ad un esempio di questo tipo: l'abitudine che qualcuno ha di mordersi le unghie quando si sente nervoso.

Nel momento in cui questa persona affronta una situazione stressante, innesca l'**automatismo** di mangiarsi le unghie per cercare di placare il senso di disagio. È un **gesto fuori dal controllo consapevole della persona**, che porta a delle conseguenze negative. Non riesce a gestirlo, è un gesto (abitudine) automatico.

Ho preso un esempio apparentemente banale, come mangiarsi le unghie, ma puoi trasporre lo stesso principio a tutta una serie di **abitudini disfunzionali**: mangiare in modo compulsivo davanti alla televisione, bere alcolici per cercare sollievo, guardare costantemente il cellulare ad ogni notifica distraendoti costantemente, ecc.

Sono le cosiddette "**cattive abitudini**."

Sono gesti automatizzati che recano un qualche tipo di **conseguenza negativa**.

Nel suo libro dedicato a questo argomento, lo psicologo Charles Duhigg chiama questo processo "**dittatura delle abitudini**".

Dittatura perché quel 45% di azioni abitudinarie, fuori dal controllo cosciente dell'individuo,

**sembra apparentemente più forte della capacità di direzionare con la volontà il comportamento.**

Le cattive abitudini **sono e restano comunque abitudini**, e sottostanno agli stessi principi di funzionamento delle “buone abitudini”.

Vedremo più avanti alcuni consigli utili per modificare un’abitudine.

## Errori inconsapevoli

---

Le **azioni automatizzate**, proprio perché sono fuori dal controllo cosciente dell’individuo, **possono indurti all’errore**.

Questo avviene a causa di due fattori: la **troppa sicurezza** nel processo automatico porta facilmente alla **distrazione**.

Affidandoti ciecamente all’automatismo porti la tua attenzione da un’altra parte, e questo limita la tua capacità di eseguire l’azione, che sebbene avvenga sotto la soglia della consapevolezza, ha bisogno di ricevere input dal qui e ora.

Un esempio: telefonare mentre stai guidando.

Sei certo di riuscire a guidare comunque, quindi ti permetti di telefonare comunque. E sappiamo bene che la distrazione è fonte di grossi pericoli al volante. Addirittura è stato stimato che 3 incidenti su 4 avvengono a causa della distrazione.

## Riassumendo

---

Gli svantaggi del compiere azioni abitudinarie:

- sono fuori dal controllo volontario, e quindi non ti possono portare a degli esiti indesiderati e dannosi.
- possono indurti in errore per troppa sicurezza e distrazione.
- possono creare schemi di comportamento rigido dai quali non è difficile uscire.





## Scegli consapevolmente le tue abitudini

---

Abbiamo visto come **le abitudini possono essere sia positive che negative**.

In sé non hanno nulla di sbagliato, non sono un elemento da bandire dalla nostra vita, anzi, sono un elemento su cui portare l'attenzione per crescere come persona.

Come?

**Scegliendo consapevolmente le tue abitudini.**

Quali sono quelle azioni che, ripetute nella tua quotidianità, possono creare a lungo termine un beneficio?

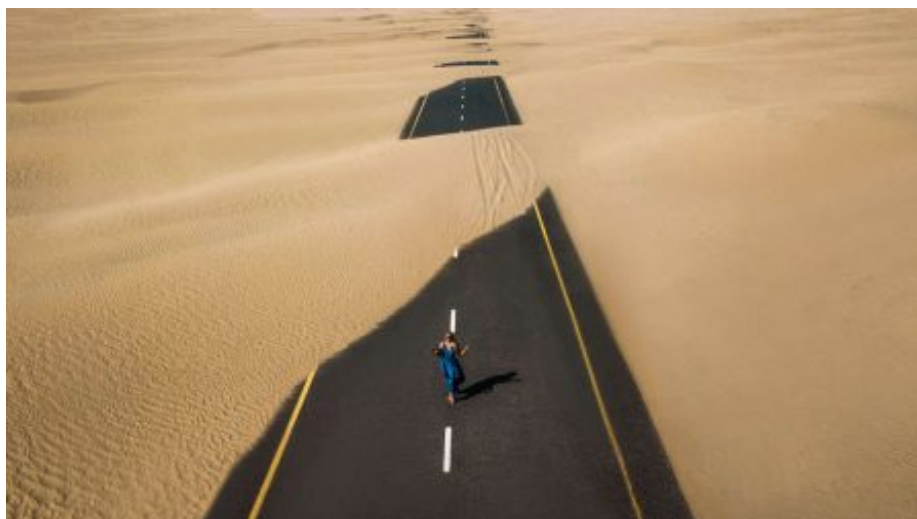
Queste dovrebbero diventare **abitudini da coltivare intenzionalmente**.

Pensa semplicemente all'attività fisica: sappiamo benissimo quanto sia benefica, e sappiamo anche che per avere delle reali conseguenze positive deve essere praticata con costanza. Se possiedi l'abitudine di fare attività fisica con regolarità, questo diventa nel tempo un automatismo che a lungo termine reca salute.

Quando diventa un'abitudine, non devi motivarti ogni giorno per fare l'attività fisica, la fai in modo spontaneo, fa parte della tua quotidianità, non ti richiede sforzo o motivazione.

Quindi, un messaggio da portare a casa dalla lettura di questo articolo è:

| scegli consapevolmente quali comportamenti virtuosi vorresti nella tua vita, e falli diventare un'abitudine.



## Le cattive abitudini

---

In quel 45% di azioni che compiamo sotto forma di abitudini ci sono sia dei comportamenti che ti sono utili, che altri che sono disfunzionali.

Sono le "cattive abitudini".

Sono le **routine quotidiane** che alla lunga determinano un **impoverimento della tua qualità di vita**.

Spesso è difficile abbandonare le cattive abitudini perché **sono radicate in modo molto forte** in noi. Sono frutto di anni di ripetizioni e quindi hanno lasciato un solco importante da

cui spesso è difficile uscire.

Un principio importante nell'affrontare le abitudini disfunzionali è questo:

Le cattive abitudini non si eliminano, si sostituiscono.

L'invito è di non combattere i comportamenti automatici negativi, ma di **far sì che delle nuove abitudini sostituiscano quelle che non ritieni idonee.**

La scelta e la volontà di apprendere una nuova abitudine sono un punto di partenza, ma non hanno in sé la garanzia del risultato. Da sole non sono sufficienti, serve un sistema che ti permetta di acquisire questo comportamento nella tua vita.

L'apprendimento di un'abitudine passa inevitabilmente **attraverso la ripetizione del comportamento** che si vuole apprendere, **per un tempo sufficiente a farlo diventare una routine.**

Ma quanto tempo serve per formare un'abitudine?



---

## Il mito dei 21 giorni

---

Dagli anni 60 ha iniziato a diffondersi l'idea che **bastasse ripetere un'azione tutti i giorni per 21 giorni consecutivi** per apprendere in modo definitivo un'abitudine.

L'idea ha avuto origine da quello che scrisse **Maxwell Maltz** nel suo libro **Psicocibernetica**. Maltz era un chirurgo plastico, e aveva rilevato, osservando i suoi pazienti, che in genere necessitavano di **3 settimane per adattarsi ad un cambiamento fisico**, come ad esempio l'amputazione di un braccio.

**Da allora 21 è diventato un numero magico**, osannato come un traguardo che, una volta raggiunto, permette di mantenere un'abitudine.

L'idea che a lungo è stata diffusa è che, per esempio, basta andare a correre 21 giorni di fila per avere poi quest'abitudine a vita senza alcuno sforzo.

Si tratta di un principio che ha come fondamento l'osservazione di un singolo caso: i pazienti del dott. Maltz.

Può essere vero per loro, **ma la realtà delle cose è più complessa**, perché:

- **ognuno di noi è diverso**
- **ogni abitudine è diversa**
- la vita inserisce delle **variabili imprevedibili**

Possiamo quindi prendere questo numero magico e inserirlo nella categoria "leggende metropolitane."

Perché a volte funziona?

---

Le **abitudini semplici** richiedono poco impegno e ripetizioni per essere apprese.

**Avere una scadenza**, come ad esempio le 3 settimane di Maltz, a cui è associata in modo fermo la **convincione di riuscita**, spesso ha un riscontro positivo. Facilita l'apprendimento.

Raggiunto questo **traguardo** la persona si convince di avere innescato un cambiamento permanente, e questo agisce da **rinforzo positivo** rispetto alla decisione iniziale di mantenere una routine.

Raggiungere un obiettivo alimenta il senso di **autoefficacia** e di **autostima** della persona.

Proprio per questi motivi il numero magico 21 sopravvive ancora ai giorni nostri.

Per osservare la questione da un punto di vista più concreto, vediamo cosa ci dicono le ricerche contemporanee in questo campo.



## Gli studi reali sull'apprendimento delle abitudini

---

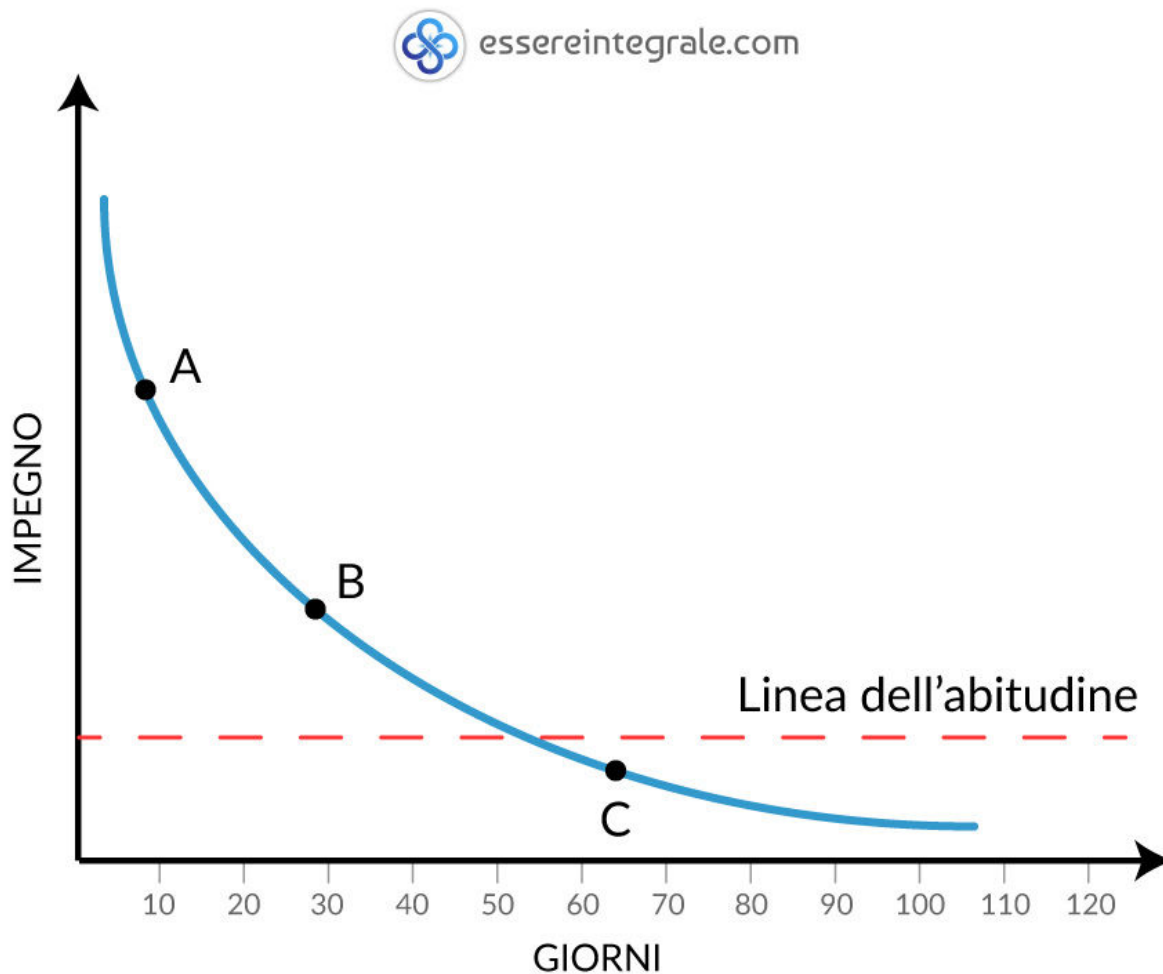
Uno studio scientifico [2] ha studiato un campione di persone per determinare quanto tempo fosse necessario per apprendere un'abitudine.

La conclusione è che non esiste un numero magico: c'è **una grande variabilità soggettiva**.



Per alcune persone sono stati sufficienti **18 giorni** per far passare un'azione a livello automatico, per altri **più di 8 mesi**.

La media del gruppo di studio è stata di **66 giorni**.



66 non è un nuovo numero magico, è solo la media di questo gruppo di studio.

Per trarre una conclusione pratica da questa ricerca, possiamo dire che per apprendere un'abitudine **sono in genere necessari mesi di impegno**.

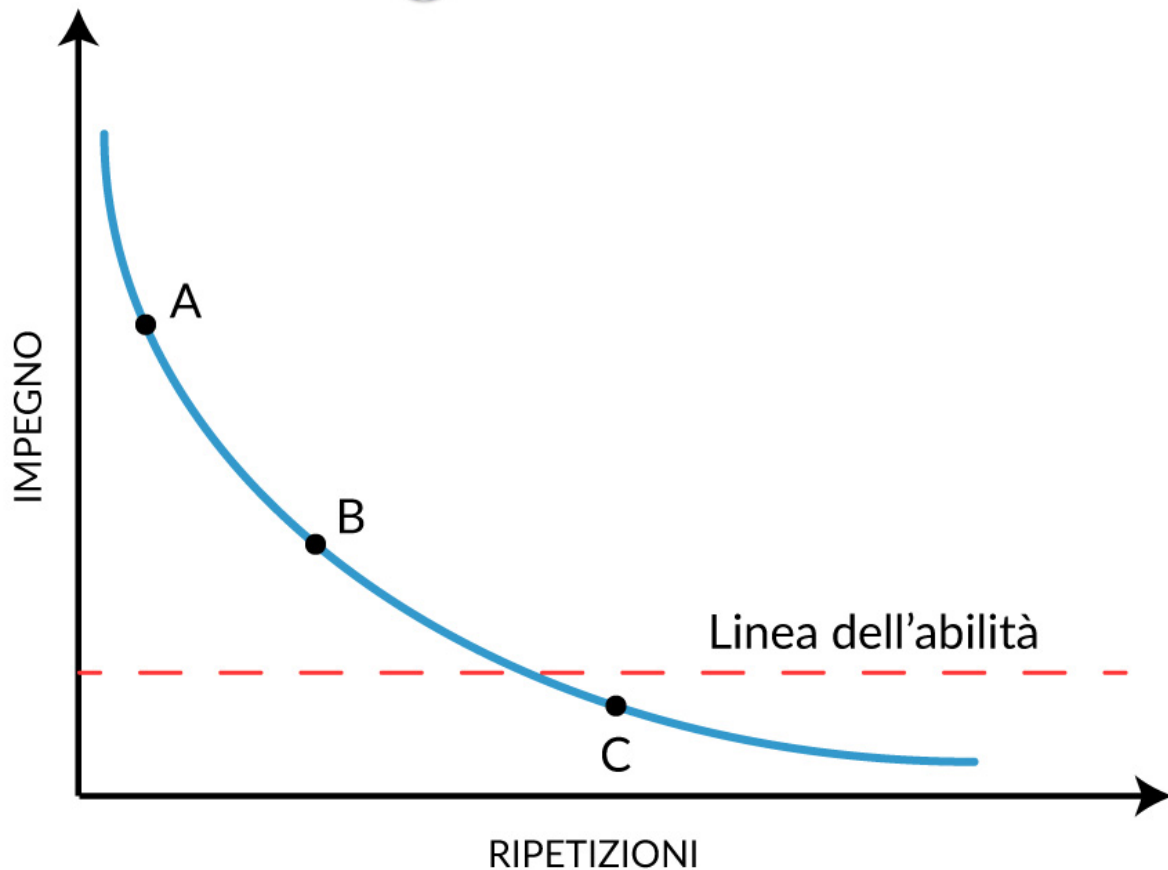
L'ampia variabilità individuale deriva dalla complessità dell'abitudine da apprendere e dalle nostre caratteristiche personali.

Ma qual è l'elemento che rende un'azione un'abitudine?

Quando possiamo dire che è diventata un comportamento appreso?

## Dall'abitudine all'abilità

Il processo di apprendimento di un'abitudine scelta consapevolmente è **equivalente a quello dell'apprendimento di un'abilità**.



Si passa da una **condizione iniziale** in cui è richiesto un **grande impegno** per svolgere un'attività (punto A sul grafico). Man mano che le ripetizioni del comportamento corretto aumentano, **cala anche lo sforzo nel compiere il gesto** (punto B).

Il comportamento diventa **un'abilità** appresa quando **viene eseguita in modo spontaneo, con un impegno cognitivo minimo** (punto C).

È diventata una tua abilità, **un tuo modo di stare nella vita**. Questo è **equivalente all'aver appreso in modo intenzionale un'abitudine**.

Vediamo un esempio.

## Non interrompere

Supponiamo che tu abbia l'abitudine di interrompere l'altro mentre sta parlando, e che tu voglia cambiarla perché hai capito che questo gesto lede la comprensione. Scegli di acquisire l'abilità di non interrompere (la nuova buona abitudine che vuoi acquisire).

Il processo non è istantaneo: le prime volte farai molta fatica a non interrompere, perché l'abitudine radicata si farà sentire a gran voce.

**Più volte ripeti l'azione corretta** che vuoi apprendere (non interrompere), **più l'impegno richiesto diminuisce**.

Questo va avanti **fino al punto in cui acquisisci l'abilità** di non interrompere l'altro mentre parla. **Semplicemente lo fai.** È il tuo modo di interagire con l'altro, non ci devi portare attenzione. Non interrompere è diventata una tua abitudine nel dialogo con l'altro. Essendo un'abitudine, la fai senza nemmeno rendertene conto.

**Questo libera la tua attenzione** che ora può essere veicolata, ad esempio, nel cercare di comprendere meglio il significato di quello che l'altro ti sta dicendo.

Fintanto che parte della tua attenzione è impegnata nel cercare di non interrompere, non hai tutta la tua attenzione a tua disposizione nel comprendere completamente la comunicazione.

Quando l'abilità è appresa, la consapevolezza è libera di dedicarsi completamente al dialogo.

Comprendi la funzione delle abilità e delle abitudini scelte intenzionalmente?

**Per approfondire » Scienze delle Abilità Umane**

## Non conta il tempo, contano le ripetizioni

---

**Il tempo che passa non è l'ingrediente magico che forma un'abitudine**, o che ti permette di apprendere un'abilità.

Non importa se passano 21 giorni, 30 o 90.

Quello che fa la differenza è **la frequenza e l'intenzione** con cui ripeti il tuo comportamento. In 21 giorni puoi compiere la stessa azione per 10, 21, 100 volte.

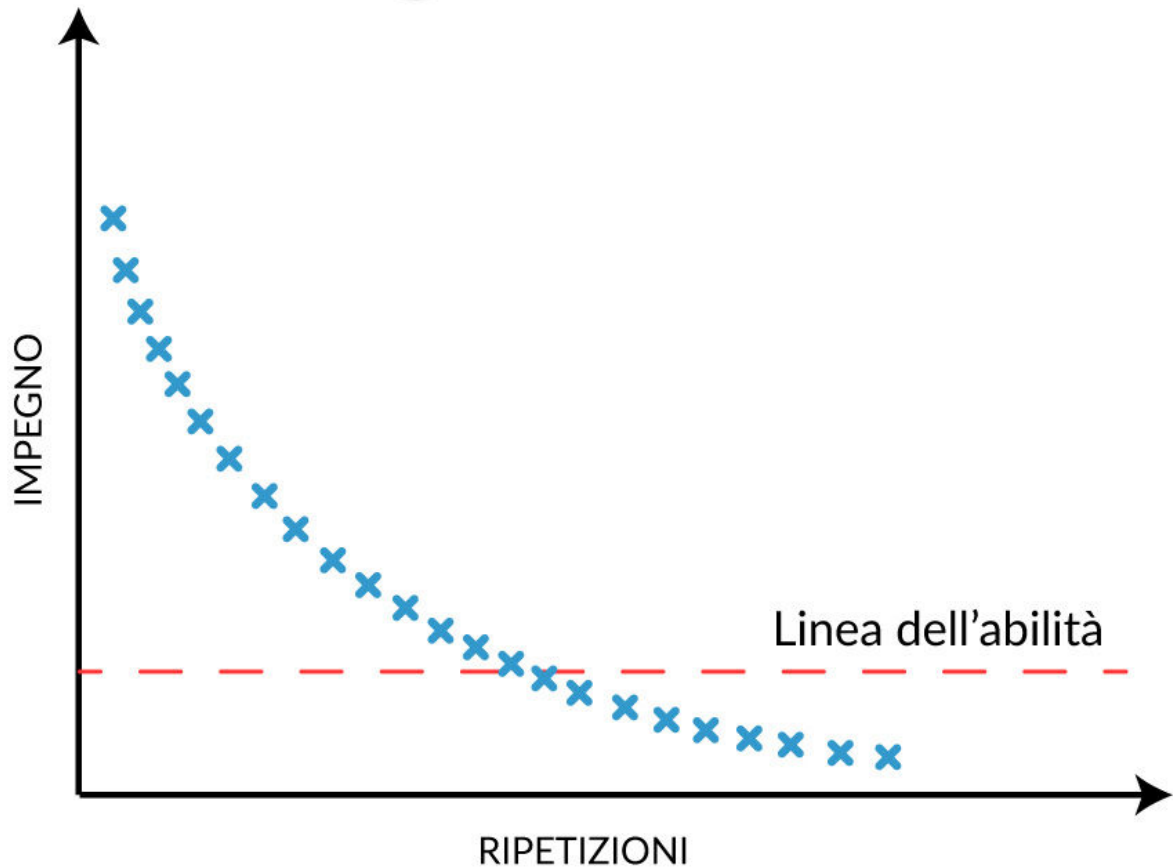
È la frequenza che fa la differenza.

L'abilità non viene interiorizzata con il passare del tempo, ma viene appresa nel momento dell'esecuzione.

Più esecuzioni fai, più questa abilità si assimila e diventa infine un'abitudine che possiedi con maestria.

Le prime ripetizioni richiedono impegno, e **più questa abilità viene interiorizzata più lo sforzo nell'esecuzione si abbassa.**

Invece di chiederti “quanto tempo ci vuole per formare un'abitudine?” prova a chiederti “quante ripetizioni mi servono per imparare un'abilità?”

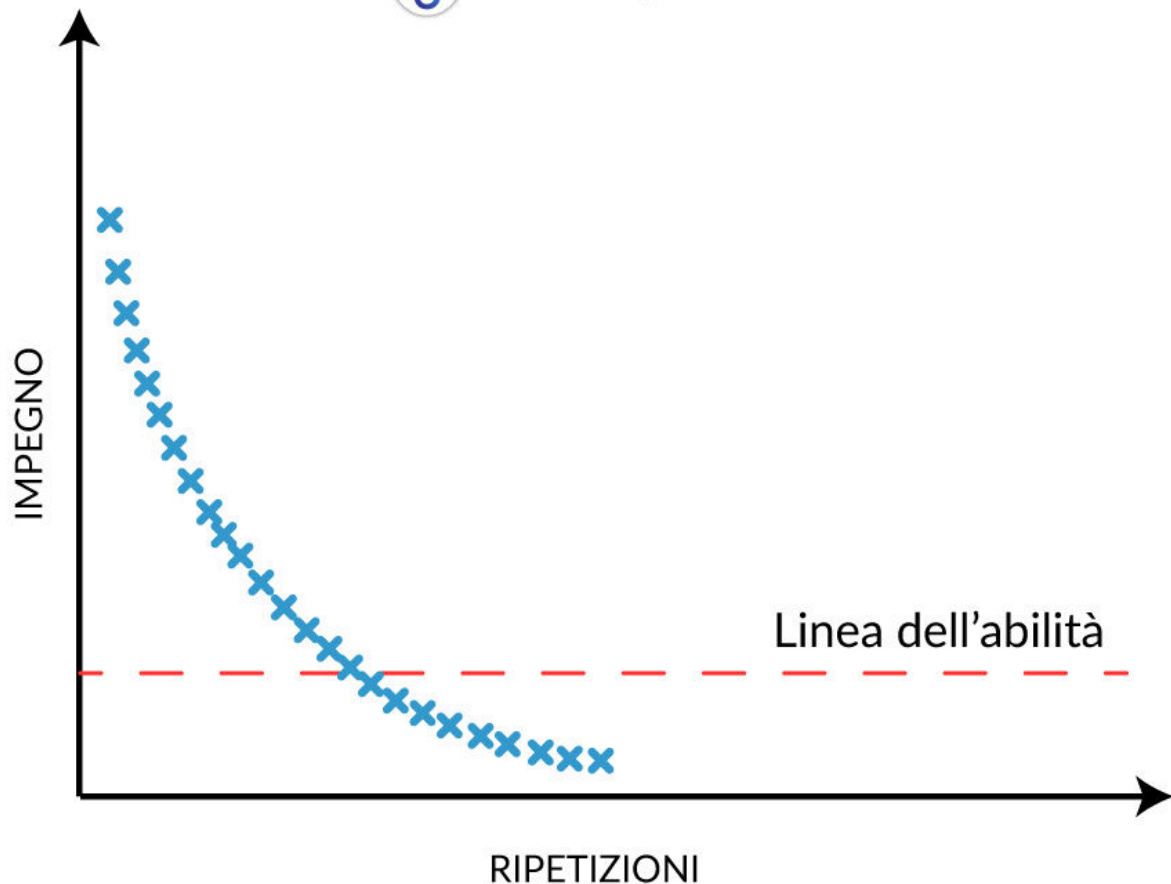


Le tue abitudini correnti, sane o cattive che siano, sono state interiorizzate dopo centinaia, se non addirittura migliaia, di ripetizioni spesso quotidiane.

Le nuove abilità che vuoi avere nella tua vita richiedono la stessa frequenza. **Devi mettere in sequenza una serie di comportamenti intenzionali, con costanza e regolarità, fino a quando l'impegno volontario scende sotto la linea dell'abilità.**

Quanto tempo ci vuole? Dipende dalla frequenza e dall'impegno consapevole con cui ripeti quell'azione.

| Non dipende dal tempo che passa, dipende da te.



In questi due grafici ho tramutato la linea in croci. Ogni crocetta rappresenta la ripetizione dell'abilità che vuoi apprendere. Le crocette del primo grafico sono le stesse, numericamente parlando, di quelle del secondo grafico.

Come vedi, più aumenti la frequenza dell'azione, più la curva di apprendimento si abbassa e si accorcia, dal punto di vista temporale, che dal punto di vista dell'impegno richiesto.

Il messaggio da portare a casa da questo articolo sulle abitudini è questo: **scegli le nuove abilità che vuoi possedere e praticale con regolarità e costanza fintanto che senti di possederle completamente come tuo modo abituale di stare nella vita.**

Per approfondire » [Abilità nella vita](#)

## Le tue abitudini

Avremo modo di approfondire in articoli futuri come implementare nuove abitudini e come sostituire abitudini dannose. Ti invito ad iscriverti alla [newsletter](#) per restare aggiornato su questo argomento.

Nel frattempo ti lascio con **alcune domande per riflettere sulle tue abitudini**.

Puoi usarle come spunto di riflessione e, se ti va, puoi lasciare un tuo pensiero su questi argomenti nei **commenti qui sotto**.

- *Ritieni che le abitudini siano da bandire dalla vita, o ritieni che possano avere una*



valenza positiva?

- Senti di vivere sotto la dittatura delle abitudini, oppure hai appreso delle abilità in modo intenzionale e consapevole che ti hanno liberato dalla dittatura?
  - Qual è l'ostacolo più grande che incontri quando tenti di apprendere una nuova abilità?
  - Quali abitudini senti che dovresti cambiare?
  - Quali abitudini ti piacerebbe avere nella tua vita?
- 

### Bibliografia

[1] David T. Neal, Wendy Wood, Jeffrey M. Quinn – Habits—A Repeat Performance

[2] Philippa Lally Cornelia H. M. van Jaarsveld Henry W. W. Potts Jane Wardle – How are habits formed: Modelling habit formation in the real world

Silvana e Silvano Brunelli – Scienze delle Abilità Umane

James Clear – Atomic habits

Charles Duhigg – La dittatura delle abitudini



### Agostino Famlonga

---

Agostino Famlonga è l'ideatore e il curatore di [essereintegrale.com](http://essereintegrale.com). Laureato in scienze e tecniche psicologiche è appassionato di meditazione, scienza e non-dualità. Conduttore del seminario Intensivo sull'essere consapevole, del corso Abilità nella vita e di Respiro Circolare. Formazione Centro Studi Podresca.