

Che cosa è l'effetto Zeigarnik?

L'effetto Zeigarnik, dal nome della psicologa lituana Bluma Zeigarnik, è la tendenza a ricordare i compiti o le azioni incomplete o interrotte con maggior facilità rispetto a quelle completate (fonte Wikipedia).

Trovandosi in un ristorante affollato, la psicologa Zeigarnik aveva notato come un cameriere riuscisse a tenere a mente tutte le ordinazioni incomplete, mentre non ricordava affatto quelle già completate.

Per studiare il fenomeno, assegnò a un gruppo di persone una serie di esercizi: giochi e rebus. Durante lo svolgimento dell'esperimento, la psicologa interruppe più volte i partecipanti dando loro altri esercizi. Alla fine risultò che le persone ricordavano meglio gli esercizi interrotti rispetto a quelli conclusi.



Ciò dimostra come la mente umana riesca più facilmente a continuare un'attività già avviata con lo scopo di concluderla, piuttosto che iniziarne una nuova.

Come possiamo utilizzare l'effetto Zeigarnik?

In ambito lavorativo, può essere sfruttato a proprio vantaggio da coloro che hanno la tendenza a procrastinare, poiché aiuta a mantenere l'attenzione sul lavoro che si sta svolgendo senza interromperlo.

Se si inizia un'altra attività, la mente ricorderà comunque il lavoro incompiuto e tornerà a quel compito, sarà quindi più semplice rimanere focalizzati sui propri obiettivi.

D'altra parte, il non portare a termine un impegno può generare nella nostra mente stress e ansia. In questo caso è opportuno ricorrere a delle piccole strategie ad esempio:

- adottare un rituale di chiusura della giornata lavorativa;
- raccogliere tutte le attività in un elenco da rivedere il giorno seguente.

Sai dove l'effetto Zeigarnik viene utilizzato spesso e con successo?

Nelle serie tv, gli sceneggiatori utilizzano una tecnica chiamata cliffhanger (finale sospeso) in questo modo l'episodio si interrompe con un colpo di scena ricco di suspense. Questo espediente crea attesa e curiosità, così il telespettatore non vede l'ora di seguire la nuova puntata della serie televisiva preferita.

Fusco Gaetana Loredana

Sito: www.loredanafusco.it/

Facebook: www.facebook.com/profile.php?id=100071601964432

Instagram: www.instagram.com/loredanafusco/