

DAL 1974 LA RIVISTA CHE DIFFONDE LA PSICOLOGIA IN ITALIA

N. 270 - € 6,00

NOVEMBRE-DICEMBRE 2018

Psicologia

contemporanea

Direttore
Luca Mazzucchelli



**INTERNET
e ADOLESCENZA**

**DISINTOSSICAZIONE
DIGITALE**

**Intelligenza
ARTIFICIALE
vs intelligenza
UMANA**

all'interno

**Intervista a
Roberto Cingolani**

**REALTÀ VIRTUALE
e PSICOLOGIA**

**NEUROSCIENZE
ARTIFICIALI**

Nuove tecnologie

Il piacere
SADO-MASO
e il rispetto dei **LIMITI**

I **SUPEREROI**:
una **MITOLOGIA**
dei nostri tempi

Il meccanismo
PUBBLICITARIO
nei **SOCIAL MEDIA**

GIUNTI



Manuale di Psicofarmacologia clinica

8ª edizione

Alan F. Schatzberg e Charles DeBattista

696 pp. - 90,00 €



UN'ENCICLOPEDIA AGGIORNATA SUGLI PSICOFARMACI

L'ottava edizione di questo testo è una **guida aggiornata** e **facilmente consultabile**. Alla luce del crescente numero di agenti farmacologici disponibili, caratterizzati da indicazioni sempre più estese, si è qui dato spazio anche a **nuovi farmaci** approvati dalla FDA statunitense. In uno stile accessibile si illustrano agenti farmacologici specifici, la loro **efficacia**, i **dosaggi**, gli **effetti**, e si offrono agili tabelle riassuntive con le informazioni fondamentali. Gli argomenti del volume sono in gran parte "evidence based", ma ad essi si affiancano considerazioni dei due autori, frutto della loro pluriennale esperienza psichiatrica e psicofarmacologica.

Alan F. Schatzberg, già presidente della American Psychiatric Association, è docente al Dipartimento di Psichiatria della Facoltà di Medicina della Stanford University in California.

Charles DeBattista è docente di Psichiatria e Scienze comportamentali, e direttore del Centro per i Disturbi dell'Umore della Facoltà di Medicina della Stanford University.

DISPONIBILE IN VERSIONE CARTACEA E DIGITALE

DSM-5 in Action

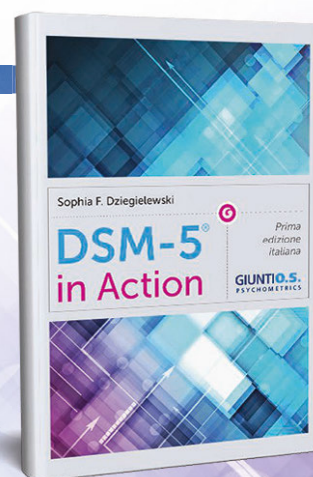
Sophia F. Dziegielewska

752 pp. - 87,00 €

PIANI DI TRATTAMENTO BASATI SUL DSM-5

Questo libro propone a medici e professionisti della salute mentale una **valutazione diagnostica completa** sulla base del DSM-5, ma offre anche **piani di trattamento** e **strategie di intervento**. La Parte I introduce i principali schemi di valutazione diagnostica, con particolare attenzione alla pratica corrente nella salute mentale; fornisce quindi una panoramica della connessione tra l'impressione diagnostica, la pianificazione del trattamento e la strategia pratica. La Parte II dà informazioni diagnostiche esaustive per ogni categoria selezionata: ogni capitolo contiene **guide rapide** di facile consultazione, **esempi di casi** e il **piano di trattamento** relativo alla strategia pratica adottata.

Sophia F. Dziegielewska, dottore di ricerca e assistente sociale, insegna presso la School of Social Work della University of Central Florida, a Orlando.



DAL 1974 LA RIVISTA CHE DIFFONDE LA PSICOLOGIA IN ITALIA

Psicologia

contemporanea

OFFERTA ABBONAMENTO

6 NUMERI + versione digitale
29,00 € invece di 36,00 €

12 NUMERI + versione digitale
54,00 € invece di 72,00 €

24 NUMERI + versione digitale
96,00 € invece di 144,00 €



SCONTO
FINO AL
33%



COME ABBONARSI

Per abbonarti o regalare l'abbonamento vai sul sito
www.psicologiacontemporanea.it

Oppure contattaci al numero 055 62 36 501

Psicologia contemporanea

n. 270

La rivista è



Seguici su
facebook



twitter

DIRETTORE

LUCA MAZZUCHELLI

COMITATO SCIENTIFICO

Silvia Bonino, Gianluca Castelnuovo,
Cesare Cornoldi, Franco Di Maria,
Santo Di Nuovo, Mauro Fornaro,
Umberto Galimberti, Matteo Lancini,
Enrico Molinari, Giorgio Nardone,
Pio E. Ricci Bitti, Gennaro Romagnoli,
Guido Sarchielli, Pietro Trabucchi,
Valeria Ugazio.

Psicologia contemporanea

si avvale di uno speciale
rapporto di collaborazione con
Psychologie Heute
(Germania)
e **Sciences Humaines**
(Francia).

© 1974, 2018 – Giunti Psychometrics s.r.l.

Periodico bimestrale. Registrazione del Tribunale di Firenze n. 2317 del 28.11.1973.

www.giuntipsy.com

www.psicologiacontemporanea.it

redazionepsi@psicologiacontemporanea.it

issn: 0390-346X – anno XLIV – novembre-dicembre 2018 – n. 270

Fondata nel 1974 da *Giuseppe Martinelli*

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE, MARKETING E PUBBLICITÀ:

GIUNTI PSYCHOMETRICS, via Fra' Paolo Sarpi 7a, 50136 Firenze.

Tel.: +39 055 6236 501.

Fax: +39 055 669 446.

IN REDAZIONE: Glauco Renda (caporedattore), Gianluca Corrado (redattore),
Vittoria Florio (redattrice).

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE: Enrico Albisetti.

COPERTINA: Marco Catarzi.

AMMINISTRAZIONE DEL SITO WEB E DELLA PAGINA FACEBOOK: Eleonora Lupo.

VERSIONE DIGITALE: Carolina Gepponi.

PUBBLICITÀ E MARKETING: Maurizio Cesarani (brand manager), Diego Gabriele
e Irene Ortichi (web marketing), Clelia Giardina (grafica).

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA DI PUBBLICITÀ: Giunti Psychometrics, via Fra' Paolo Sarpi 7a,
50136 Firenze. Tel.: +39 055 6236 501. Fax: +39 055 669 446. info@giuntios.it

PREZZI PER L'ITALIA

Prezzo di copertina:	€ 6,00
Abbonamento 6 numeri:	€ 29,00
Abbonamento 12 numeri:	€ 54,00
Abbonamento 24 numeri:	€ 96,00

SERVIZIO ABBONATI: tel.: +39 055 6236 501, fax: +39 055 669 446.

www.giuntipsy.com - e-mail: segreteria@psicologiacontemporanea.it

VENDITA DIRETTA LIBRI: tel.: +39 055 6236 501, fax: +39 055 669 446.

www.giuntipsy.com - e-mail: ordini@giuntios.it

direttore responsabile: Claudio Pescio

Attribuzioni e diritti: Copertina: Dorling Kindersley/Getty Images e Blend Images RM/Getty Images; 3: Lana Veshta/Shutterstock; 6-7: illustrazioni Enrico Albisetti; 11: Ronald Sumners/Shutterstock; 13: Darko 1981/Shutterstock; 15: HQuality/Shutterstock; 16-51: pzAxe/Shutterstock; 16-19: Wayne0216/Shutterstock; 20-21: BrandonKidwell/Getty Images; 22-27: Elvira Giannatasio; 29: Oleksii Kornilov/Shutterstock; 31-32 e 35: Phonlamai Photo/Shutterstock; 37: Victor Josan/Shutterstock; 38, 41 e 43: Francesco Carta/Getty Images; 45: Fort Worth Star-Telegram/Getty Images; 46: Yamaguchi Haruyoshi/Getty Images; 47: Nicolas Maeterlinck/Stringer/Getty Images; 48: BSIP/Getty Images; 51: Olena Yakobchuk/Shutterstock; 53: George Muresan/Shutterstock; 54-56 e 58: Katie Edwards/Getty Images; 60 e 63-64: Malchev/Shutterstock; 67: Nicolas Economou/Shutterstock; 68: Arts Illustrated Studios/Shutterstock; 69: Lightspring/Shutterstock; 70: Subarashii21/Shutterstock; 71: Mark Nazh/Shutterstock; 72: Frankie's/Shutterstock; 75: Cjmacer/Shutterstock; 77: Ljupco Smokovski/Shutterstock; 79: Isaeva Anna/Shutterstock; 81: Fetish Deluxe/Shutterstock; 82: BeataGFX/Shutterstock; 85: Arthimedes/Shutterstock; 87: GoodStudio/Shutterstock; 89: Jag_cz/Shutterstock; 92-93: Webphoto. Dove altrimenti non indicato, le immagini appartengono all'Archivio Giunti. L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

L'editoriale

di Luca Mazzucchelli



Caro lettore,

L'ultimo numero di *Psicologia contemporanea* del 2018 tratta della delicata interazione tra nuove tecnologie ed esseri umani. Un fenomeno che chiede di essere approcciato con molta sensibilità, se vogliamo comprenderne appieno gli effetti collaterali e le opportunità potenziali.

L'intervista a Roberto Cingolani, grande esperto di robotica, ci introduce nell'ambito delle nuove tecnologie, raccontandoci gli sviluppi a cui andranno incontro le intelligenze e i corpi artificiali. Si integra a tali riflessioni il contributo di Pietro Cipresso e Cosimo Tuena, che, addentrandosi nel tema dell'intelligenza artificiale, ci illustra come funzionano il cervello e la cognizione dell'uomo.

Affrontando la valenza di ausilio terapeutico che taluni robot possono svolgere, Giuseppe Riva descrive in che modo la realtà virtuale è già entrata nella pratica clinica di alcuni psicologi, e come potrà essere sempre più un'importante alleata per aiutare le persone a confrontarsi con i propri limiti, timori e credenze.

Infine, in una chiave di proposta a risolvere il rischio della dipendenza tecnologica, abbiamo l'articolo di Massimo Cesareo e Marianna Vaccaro, focalizzato sul Digital Detox, un programma per utilizzare in maniera funzionale i dispositivi digitali che promuove comportamenti virtuosi.

Leggendo le prossime pagine, con tanti altri contributi su questo e altri temi, probabilmente realizzerai che il futuro è già qui. E forse ti sentirai impreparato ad accoglierlo in tutte le sue variegata sfaccettature. Una sana paura, in questi casi, è una buona compagna di viaggio, se unita alla curiosità di approfondire ciò che non conosciamo e alla competenza critica per riflettere sulle strade future.

In attesa del futuro almeno prossimo, un caro augurio di buona fine anno da parte mia e della redazione tutta di *Psicologia contemporanea*.



Facebook: Luca Mazzucchelli - Psicologo
YouTube: Psicologia con Luca Mazzucchelli
Instagram: luca.mazzucchelli



Sommario

6 **LUCA MAZZUCHELLI INTERVISTA...**

Roberto Cingolani

10 **IL CASO**

ANNA OLIVERIO FERRARIS

Senza soluzione?

12 **LISTA D'ATTESA**

ALESSIO BELTRAMI, LUCA MAZZUCHELLI

Come creare contenuti
utili e distribuirli

14 **IL SIGNIFICATO DELLE PAROLE**

UMBERTO GALIMBERTI

Straniero

NUOVE TECNOLOGIE

16 Applicazioni psicologiche
della realtà virtuale
Giuseppe Riva

22 La disintossicazione digitale
Massimo Cesareo
Marianna Vaccaro

28 **PSICOSOLUZIONI**

GIORGIO NARDONE

Nuovi mondi, nuovi problemi,
nuove soluzioni

30 Neuroscienze artificiali:
creare una mente computazionale
Pietro Cipresso
Cosimo Tuena

36 **SELF-HELP SCIENTIFICO**

GENNARO ROMAGNOLI

Non tutta la tecnologia
viene per nuocere

38 Internet in adolescenza: normalità,
dipendenza e ritiro sociale
Matteo Lancini
Tommaso Zanella

44 Autismo e robotica: quando
la terapia cambia volto
Santo Di Nuovo
Daniela Conti

50 **PSICOLOGIA DELLE EMOZIONI**

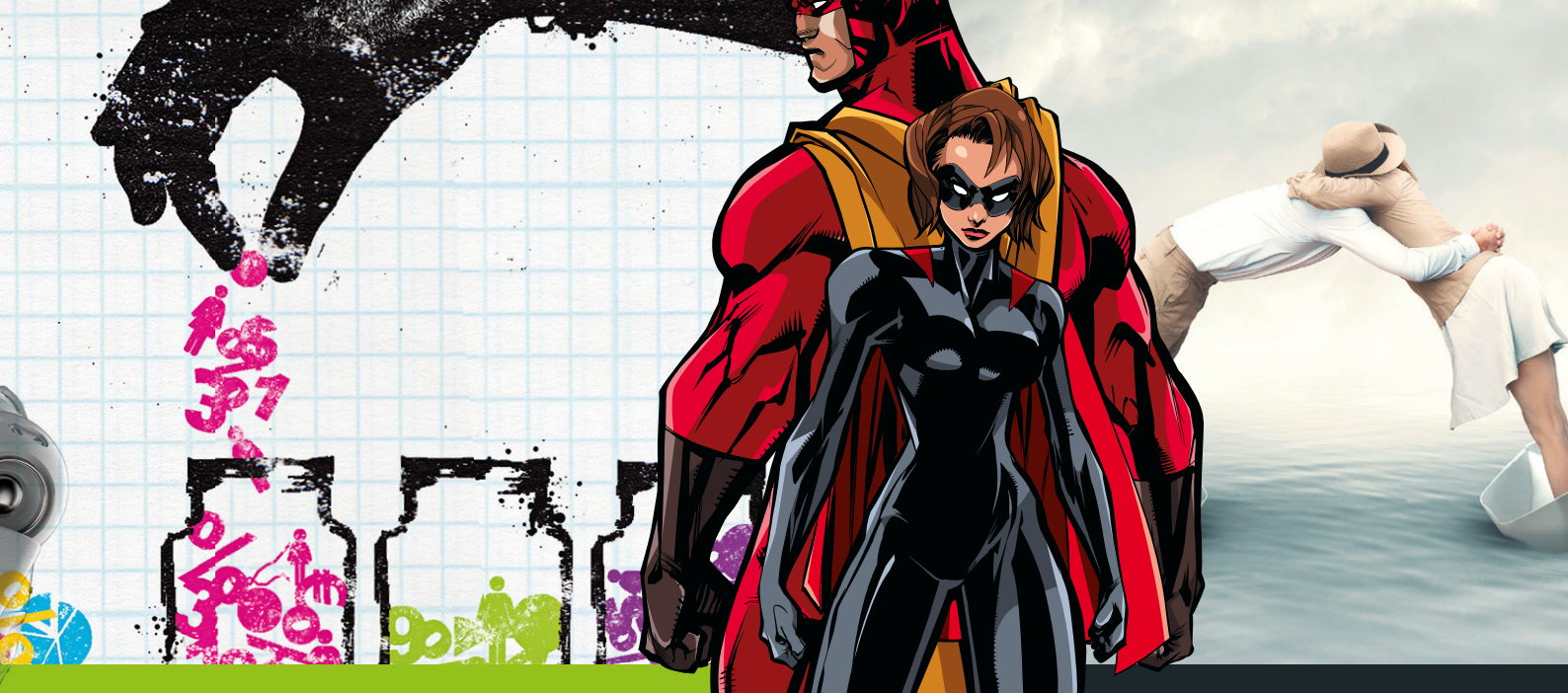
DIEGO INGRASSIA

Intelligenza artificiale
vs intelligenza umana

52 **EFFICACIA PERSONALE**

ANDREA GIULIODORI

Tre tecniche per rafforzare
il tuo autocontrollo



54 **SCIENTIFICITÀ DELLA PSICOLOGIA**
 Psicomania quantitativa:
 gli eccessi della quantificazione
 in psicologia e nelle scienze sociali
Giorgio Nardone
Vittorio Poriglia

60 **PSICOLOGIA E CULTURA**
 Il mito dei supereroi
Francesco Cro

66 **PSICOLOGIA GIURIDICA**
SANTO DI NUOVO
 Minori stranieri non accompagnati

NOTIZIE FLASH
A CURA DI ELETTRA PEZZICA
E PAOLA A. SACCHETTI

- 68** Quando l'orologio biologico non va a ritmo
- 69** La depressione può accelerare l'invecchiamento cerebrale
- 70** Ci si comporta nello stesso modo con i figli?
- 70** L'esperimento del marshmallow nell'era 2.0
- 71** Il matrimonio ti cambia

74 **FACEBOOK**
ZAUBEREI
 L'amico selettivo

76 **CRESCERE**
SILVIA BONINO
 Anche in adolescenza
 gli adulti non sono inutili

78 **L'IMPATTO DELLE TECNOLOGIE**
GIUSEPPE RIVA
 La Tecnologia Positiva

80 **SESSUALITÀ**
 BDSM
 Oltre le sfumature di grigio
Ayzad

84 **BRANDING E MARKETING**
MARCO DE VEGLIA
 Siamo noi a usare i social
 media o il contrario?

86 **PERSONE E LAVORO**
GUIDO SARCHIELLI
 Difesa degli utenti: una funzione
 dimenticata?

88 **LIBRI PER LA MENTE**
A CURA DI DAVIDE LO PRESTI, LUCA MAZZUCHELLI
E PAOLA A. SACCHETTI

92 **CINEMA**
ROBERTO ESCOBAR
 Estate 1993

94 **ITINERARI PSICOLOGICI**
A CURA DI ELETTRA PEZZICA

Luca Mazzucchelli
intervista...

Roberto Cingolani



Una bella
chiacchierata col fisico
padre della robotica
italiana, su alcuni temi
legati alle macchine
intelligenti: in primis,
quanto la loro eventuale
pericolosità dipende
da esse e quanto
da come noi le
programmiamo
e utilizziamo

L'immaginario collettivo sui robot è molto legato a quello che vediamo nei film di fantascienza, in cui questi ultimi sono presentati principalmente in versioni antropomorfe. Mi chiedo se la visione che ne abbiamo non sia ristretta. Che cosa sono davvero i robot?

Lo scenario dei film di fantascienza è molto evocativo perché fa leva sulle nostre paure ataviche: una creatura simile a noi, ma più forte, più grossa, fuori controllo... il mostro! In realtà, siamo pieni di robot: quello con cui facciamo la pasta, la ruspa, la stessa automobile. È un robot qualunque oggetto che sia in grado di attuare il movimento, andare da un punto all'altro, spostare qualcosa, fare lavoro fisico o anche chimico: un sistema più o meno automatico, non necessariamente autonomo, che possiamo utilizzare per fare quello che ci serve. "Robot" è un termine cecoslovacco che etimologicamente significa "schiavo": stiamo parlando di un dispositivo che fa del lavoro per noi, nella maggior parte dei casi di tipo fisico-meccanico. Ne abbiamo tanti e conviviamo con macchine di questo genere da sempre: la ruspa è un robot, anche se non è antropomorfa.

«La parola "robot", dalla lingua ceca, significa "schiavo"»

Allora cos'è che ci fa continuare ad associare il robot a ciò che vediamo nei film?

Negli anni recenti si sono sviluppate delle macchine assai sofisticate per fare i conti, risolvere algoritmi complessi in tempi molto rapidi, calcolare delle traiettorie... Ci siamo ritrovati ad avere, da un lato, la mente, la macchina che fa i conti e, dall'altro, il corpo, il sistema meccanico. Per tanto tempo tali tecnologie sono rimaste separate, il computer stava alla mente come la ruspa stava al corpo. Poi si sono integrate: la "parte calcolo" è stata messa dentro la "parte corpo". Questa combinazione è evocativa perché ricorda il corpo-mente. Anzi, automaticamente ci fa pensare: questo sistema è superiore perché è più forte di me e conta più in fretta. Da qui nasce il parallelo con la fantascienza. In realtà, le tecnologie sono nate indipendenti e rimarranno tendenzialmente tali. Infatti, l'essere umano non è fatto solo di corpo e mente. La mente dell'uomo non avrebbe senso senza il corpo e viceversa. Il cervello e il corpo si sono sviluppati di pari passo e sulla

stessa base biologica, mentre non si può dire la stessa cosa per la ruspa e il computer. Di conseguenza, io sono più preoccupato dell'utilizzo che l'essere umano fa della tecnologia, che della tecnologia in sé.

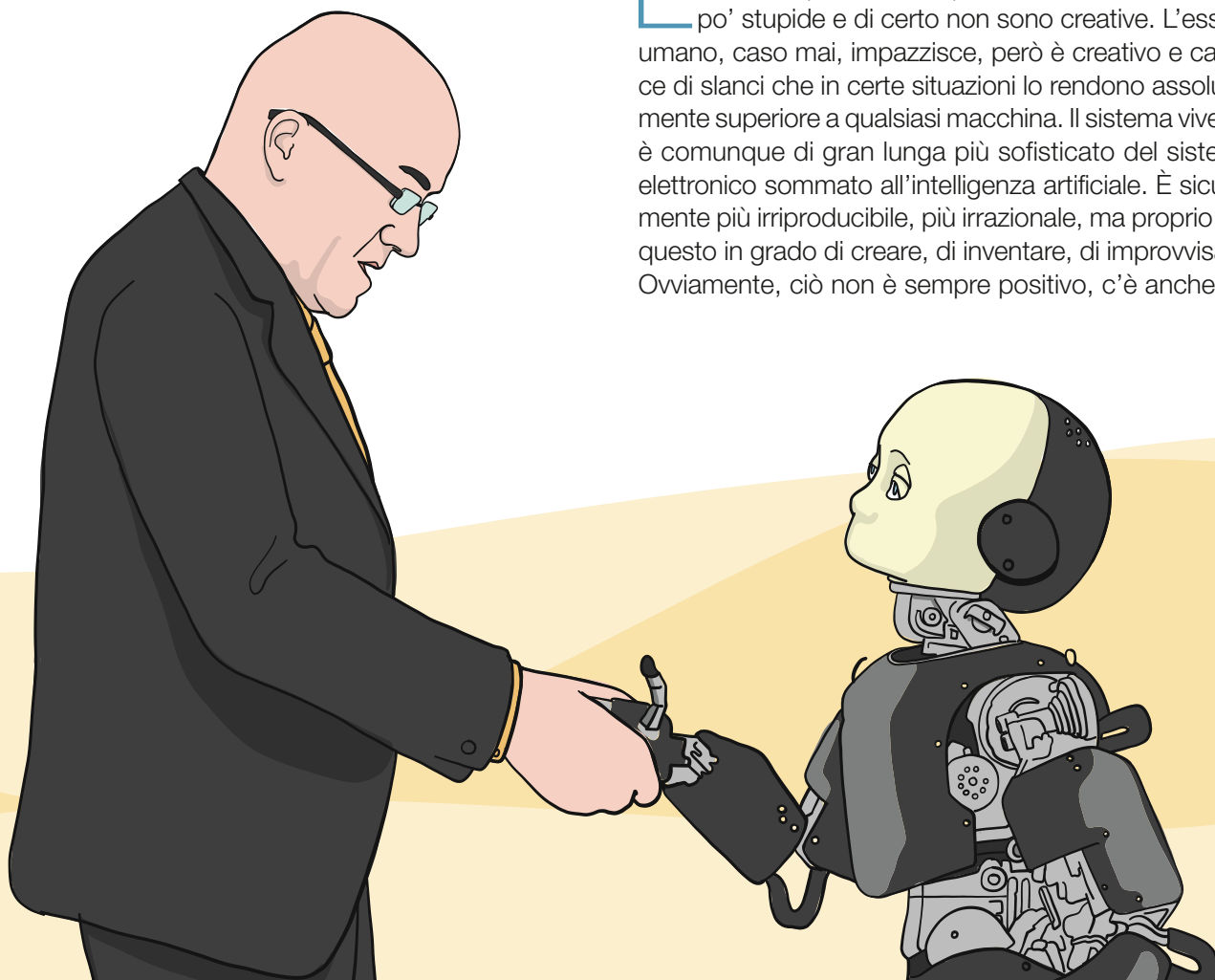
Qual è la differenza tra l'intelligenza artificiale e quella umana?

L'intelligenza artificiale, nella maggior parte dei casi, è costruita sulla base di un sistema di equazioni o algoritmi che risolvono un problema, date le condizioni di contorno definite dalla situazione. Per questo è molto probabile che macchine diverse, dotate di intelligenze artificiali diverse, messe nella stessa situazione finiscano col dare inevitabilmente il medesimo risultato. Se fossero intelligenze naturali, questo probabilmente non succederebbe: nella stessa situazione gli uomini raggiungono conclusioni completamente differenti a seconda della loro ideologia o dell'umore del momento. Negli esseri umani è presente una componente irrazionale dovuta alla biochimica.

«Le macchine sono un po' stupide e certamente non sono creative»

Quindi, le macchine non possono "impazzire"?

Le macchine sono riproducibili e affidabili, di sicuro non impazziscono, però mediamente sono un po' stupide e di certo non sono creative. L'essere umano, caso mai, impazzisce, però è creativo e capace di slanci che in certe situazioni lo rendono assolutamente superiore a qualsiasi macchina. Il sistema vivente è comunque di gran lunga più sofisticato del sistema elettronico sommato all'intelligenza artificiale. È sicuramente più irriproducibile, più irrazionale, ma proprio per questo in grado di creare, di inventare, di improvvisare. Ovviamente, ciò non è sempre positivo, c'è anche chi



impazzisce e fa delle cose sbagliate. Più difficile che succeda alla macchina: siamo noi che proiettiamo nella macchina l'idea che potrebbe impazzire. Dobbiamo tornare a un discorso più pragmatico e abbandonare la "sindrome del creatore": le macchine sono elettrodomestici più o meno sofisticati che, in funzione della mansione da ricoprire, devono lavorare per noi in maniera efficace, consumando poco e semplificandoci la vita.

Quali sono le competenze umane che i robot non potranno mai sostituire?

Rispondendo in maniera un po' accademica, credo che i robot possano sostituire efficacemente tutte le mansioni per cui l'essere umano corre dei rischi. Poi, progressivamente, tutti i lavori di routine. Prima di tutto le routine manuali e, in seguito, migliorando l'intelligenza artificiale, anche quelle di tipo cognitivo, che cioè richiedono un'intelligenza di natura ripetitiva. Penso che difficilmente queste macchine avranno la capacità di sostituire lavori creativi, come quello dell'artigiano. Non dico l'artista, il poeta, lo scienziato: dico proprio l'artigiano, un mestiere che richiede quel mix di esperienza e di capacità di improvvisare che le macchine non hanno. Però su questo vorrei essere anche un po' più preciso: c'è un problema di natura tecnica. Oggi ci sono dei supercomputer in grado di fare miliardi di miliardi di operazioni al secondo, che dunque, dal punto di vista del numero di istruzioni che possono processare nell'unità di tempo, sono paragonabili a un cervello umano. Per cui, uno potrebbe dire: prendo una di queste macchine, la addestro e la faccio diventare come un cervello umano. Il punto è: questa cosa si può anche fare, ma costa centinaia di milioni, è grossa metri cubi e consuma trenta MW di potenza elettrica. Siamo sicuri che sia la strada giusta? Davvero stiamo cercando il sostituto dell'essere umano? A mio parere questa è una nostra proiezione, parte dell'irrazionalità umana.

Secondo te, come cambierà il mondo del lavoro del futuro? Quali sono gli scenari più probabili?

Un lavoro con meno movimento, meno spostamento fisico. Inoltre, spero in un miglioramento di produttività: con queste macchine, più che produrre di più, produci meglio. Poi vedo profili completamente nuovi: ci saranno il Memory Manager, l'Energy Manager, chi dovrà gestire i Cloud, i tecnologi del cibo o dei materiali che faranno organi di riserva per gli esseri umani, l'infermiere e il medico digitale. Però, sostanzialmente, quello che vedo è che il lavoro del futuro sarà meno intenso fisicamente ma più inten-

«Il lavoro del futuro sarà meno intenso fisicamente, ma più intenso intellettualmente»

so intellettualmente, poiché basato sulla conoscenza. I lavoratori, sostituiti con le macchine, devono essere "riconvertiti" su lavori che richiedono competenze superiori a quelle che servono in una catena di montaggio per fare un'operazione ripetitiva. Per questo bisognerà investire moltissimo sulla conoscenza.

Puoi spiegarci in che modo?

L'aggiornamento del cittadino, del lavoratore del futuro, intanto dovrà essere assai rapido, perché le tecnologie sono rapide. In secondo luogo, dovrà essere un'azione combinata. Cioè, non si può pensare che a 18 anni finisci la scuola e poi fino a 70 anni, quando vai in pensione, quello che hai imparato a scuola ti sarà sufficiente. In dieci anni ci sono, ormai, tre generazioni di tecnologie che si succedono. Bisogna favorire la metabolizzazione dell'innovazione da parte dei cittadini. Nei secoli scorsi, fino agli anni Settanta, tutte le grandi rivoluzioni tecnologiche sono state intergenerazionali. Adesso il passo della tecnologia è rapidissimo e intragenerazionale. Per questo, se vogliamo sfruttare bene le tecnologie e non rendere i cittadini vittime delle stesse, bisogna fare in modo che vengano informati su questo progresso rapidamente. È necessario partire dalla scuola e non fermarsi lì: l'informazione è un life long process, altrimenti a 25 anni si è già fuori gioco. La vera sfida è questa, altro che i robot intelligenti.

Stai dicendo che guardiamo il dito invece della luna?

Sto dicendo una cosa peggiore. Abbiamo creato un'automobile che va veloce, con tanti cavalli, e la utilizziamo per girare il paese perché non abbiamo le strade per andare lontano. Abbiamo strumenti pazzescamente potenti, ma non le infrastrutture per poterli utilizzare al meglio: innanzitutto ci mancano le infrastrutture sociologiche e antropologiche (appunto, la formazione), ma poi anche quelle materiali.

Nel tuo libro Umani e umanoidi scrivi che nel prossimo futuro essi vivranno a stretto contatto. Quali sono le implicazioni sociali ed etiche di tale convivenza?

Allora, voglio semplificare molto: come viviamo a stretto contatto con un telefonino, vivremo a stretto contatto con un umanoide. La differenza è che l'umanoide sarà un telefonino in grado di attuare movimenti su comando. Quindi, se oggi quando ti dimentichi il telefonino ti senti nudo e torni a casa a riprenderlo, un domani il telefonino avrà l'equivalente di gambette e braccini per essere un assistente personale ancora più utile.

L'etica sta nell'educare l'essere umano a utilizzare queste macchine. Non credo che si possa e si debba impartire l'etica a una macchina. Se il mio robot mi cammina accanto e mi porta la spesa, lo sto usando bene. Se gli dico: "Va', picchia la signora e rubale la borsa", lo sto usando male. Ma non è il robot che è violento: sono io che gli ho dato l'ordine sbagliato. Alla lavatrice non posso dare un ordine dannoso. Se però si potesse muovere per andare a prendere i panni, potrei dirle: "Mentre ti muovi, da' una bella botta a chi ti passa vicino". A quel punto renderei la lavatrice pericolosa. Ma ripeto: è un problema suo o un problema mio? La lavatrice, da sola, non penserà mai di dare una botta, basta programmarla per non picchiare gli umani.

Steve Jobs dava l'iPad ai suoi figli. Tu con i tuoi figli che cosa fai?

Ho tre figli, tutti maschi. Un genitore, a mio parere, non può dire al figlio: "Non fare quello che ho fatto io". La soluzione non è legare i figli a una sedia per far sì che non si facciano male. Quello che bisogna fare con i figli è dar loro alcune direttive: ragionare con la propria testa, chiedersi perché, e possibilmente cercare di avere quei principi che a un certo momento devono diventare circuiti limitanti per le azioni che reputano sbagliate. Insomma, bisogna insegnar loro a pensare.



Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell'articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Roberto Cingolani, docente di Fisica in varie università italiane e straniere, dal 2005 è direttore scientifico dell'Istituto Italiano di Tecnologia (IIT). Ha vinto numerosi premi scientifici e pubblicato, tra gli altri, i volumi *Il mondo è piccolo come un'arancia. Una discussione semplice sulle nanotecnologie* (Il Saggiatore, 2014) e *Umani e umanoide. Vivere con i robot* (con G. Metta, Il Mulino, 2015).

LA MENTE SIMULATA

INTELLIGENZA ARTIFICIALE E ROBOT NELLA VITA QUOTIDIANA

Angelo Cangelosi e Santo Di Nuovo



VERSIONE E-PUB 4,99 €

APPRENDIMENTO DI PRATICHE PROFESSIONALI

SIMULAZIONE DELLA MENTE UMANA

SUPPORTO NEL TRATTAMENTO DI DISTURBI

GIUNTI
PSYCHOMETRICS

ACQUISTALO SU WWW.GIUNTIPSY.IT



Senza soluzione?

L'odissea di Renato, fin da adolescente catturato dalla droga, senza che genitori e Stato possano far nulla per aiutarlo, a fronte del suo rifiuto di cura. In casi del genere, un primo principio di soluzione sarebbe poter riconoscere una "ridotta capacità di intendere e di volere"

Renato ha cominciato a drogarsi nel cortile della scuola, su sollecitazione di un compagno, Sergio, che poi ha fatto carriera come spacciatore. Prima lo spinello, poi l'ecstasy, infine il crack. Gli piaceva, le prime volte, quell'atmosfera di proibito e di trasgressivo che si creava tra loro. Si appartavano in un angolo nascosto del cortile e insieme consumavano quello che Sergio riusciva a procacciarsi, allora sottraendolo a suo padre, che era un estimatore delle cosiddette droghe leggere. «Mio padre dice che dalla vita bisogna saper prendere il meglio», era il leitmotiv di Sergio.

La prima volta era stato lui a passare il suo spinello, già acceso, a Renato. Ben presto questi aveva imparato a portare del denaro da casa affinché l'amico gli procurasse «qualcosa di veramente eccitante».

«Qualcuno dice che fa male, ma sono tutte balle. Basta non esagerare. Non avrai mica paura?», lo aveva provocato Sergio quella prima volta, e lui, un po' per amicizia, un po' per curiosità, un po' per non sembrare un fifone, aveva accettato. Aveva subito avuto sensazioni fisiche molto piacevoli e per alcune ore il suo umore si era completamente trasformato: da introverso e vagamente melanconico, come era lui quasi sempre, era diventato ciarliero al limite della spavalderia. Tanto che in classe, durante un'interroga-

zione per cui si era offerto volontario, l'insegnante di Lettere, colpita dall'insolita disinvoltura, si era congratulata – «Bravo, Renato, ti vedo preparato e sicuro!» – e lo aveva premiato con un bell'8, un voto che fino a quel momento Renato mai aveva preso in quella materia. Così, quando Sergio gli propose di ripetere l'esperienza non se lo fece dire due volte.

A cinque anni di distanza, Sergio spaccia tra i suoi coetanei droghe sia leggere che pesanti e Renato è ormai diventato un tossicodipendente incapace di fare a meno della dose giornaliera. Per procurarsela è pronto a tutto, da rubare in casa a prostituirsi in incontri occasionali con uomini, lui che non ha mai mostrato alcuna inclinazione omosessuale. La poca argenteria che c'era in casa è sparita e con essa anche un prezioso servizio da caffè in porcellana perlata bavarese e due tovaglie di pizzo ricamate a mano dalla bisnonna, cui la mamma era molto affezionata. E quando i genitori si rifiutano di dargli il denaro per procurarsi la droga, lui reagisce con urla, insulti e minacce.

Papà e mamma non riconoscono più in Renato il figlio affettuoso, docile e obbediente che avevano adottato all'età di 4 anni e con il quale, per tutta la sua infanzia, avevano avuto una vita serena, costel-

«
PER PROCURARSI
LA DROGA SI PUÒ
ESSERE DISPOSTI
A TUTTO
»

lata di tante gioie e soddisfazioni. Renato, pensoso e riflessivo, cresceva come gli altri bambini. Era il loro unico figlio e gli volevano un gran bene. Ora, distrutti, si chiedono in cosa hanno sbagliato, ma non riescono a darsi una risposta.

Fin dall'inizio il bambino si era rivelato sensibile e portato per la musica, tant'è che avevano deciso di coltivare quella sua inclinazione facendogli studiare chitarra classica. Tutto era andato a gonfie vele fino a quando, intorno ai 17 anni, Renato non aveva smesso improvvisamente di suonare e pure di studiare. Non era mai stato un ragazzo gioioso, ma ora aveva degli alti e bassi inspiegabili. Da principio papà e mamma non capirono quell'improvviso cambiamento di rotta e lo attribuirono a uno sbandamento temporaneo tipico degli anni adolescenziali; quando poi si accorsero che fumava spinelli e si faceva di crack, cercarono di dissuaderlo con le buone maniere: facendolo ragionare, spiegandogli a cosa stava andando incontro, a come stava rovinando la vita sua e di loro stessi. Lo inviarono da uno psicologo cognitivista, il quale fornì una serie di spiegazioni, logiche e plausibili, connesse anche all'adozione, che in adolescenza può essere vissuta da alcuni come un vuoto da colmare; ma non riuscì a tirarlo fuori dalla dipendenza dalla droga, ormai già ben consolidata.

Dopo i furti in casa e gli innumerevoli tentativi di convincerlo a trovarsi un lavoro, a non trascorrere le notti fuori casa insieme ad altri tossici e a tornare a un tipo di vita accettabile, i genitori, sperando di renderlo responsabile e di far leva sul suo senso di dignità, gli tolsero le chiavi di casa e non gli aprirono più la porta quando Renato cercava di rientrare fra le 3 e le 4 del mattino. Questa strategia, però, ebbe il solo effetto di rendere sempre più conflittuali e rabbiosi i rapporti fra loro. La madre cominciò a deprimersi e il padre a disinteressarsi.

Il ragazzo non modificò il suo stile di vita e quando trovava la porta chiusa cercava freneticamente ospitalità da conoscenti, non sempre propensi ad accoglierlo, soprattutto nelle ore notturne.

Inserire Renato in una comunità terapeutica per tossicodipendenti divenne allora l'obiettivo dei genitori, che speravano che il giovane rispettasse le regole e vi rimanesse fino alla guarigione, o quantomeno fino al raggiun-

« IL TSO PRENDE IN CARICO RENATO SOLO PER POCHI GIORNI »

gimento di una condizione più gestibile. Egli, tuttavia, nonostante le promesse e i buoni propositi, sentiva il forte richiamo del suo ambiente e degli amici dediti alla droga, così, essendo maggiorenne, prese a decidere, senza preavviso, di abbandonare la comunità per tornarsene a casa.

Col passare del tempo gli effetti delle droghe pesanti e dei farmaci tranquillanti utilizzati per far fronte alle sue crisi aveva-

no lasciato tracce permanenti sul suo cervello che lo portavano a uno stato quasi soporifero e a comportamenti di distacco. Tornando in famiglia ricominciava poi l'inferno di sempre, tanto che come extrema ratio capitava che fossero i genitori ad andarsene di casa.

Quello di Renato non è un caso isolato, bensì emblematico. Purtroppo, come lui ce ne sono molti altri che a un certo punto lasciano la comunità che li ospita, sia per il desiderio di riacquistare la propria indipendenza sia per andare alla ricerca della droga. In quanto maggiorenni, questi giovani tossicodipendenti non possono essere trattenuti in comunità contro la loro volontà. Le famiglie non sono in grado né di curare il figlio né di fronteggiarlo nei momenti di crisi. Il TSO (Trattamento Sanitario Obbligatorio) lo prende in carico per qualche giorno, poi lo lascia alla sua vita di prima.

Di fronte a casi del genere, ci si domanda se la legge non potrebbe contemplare uno stato di "ridotta capacità di intendere e di volere", simile a quella di un minore, tale da consentire un congruo periodo di permanenza in una comunità o casa famiglia e da evitare, così, "fughe" improvvise che rappresentano un pericolo per l'incolumità di Renato e uno stress insostenibile per i suoi genitori.

«Tossicodipendenti
maggiorenni non possono
essere trattenuti
in comunità contro
la loro volontà»

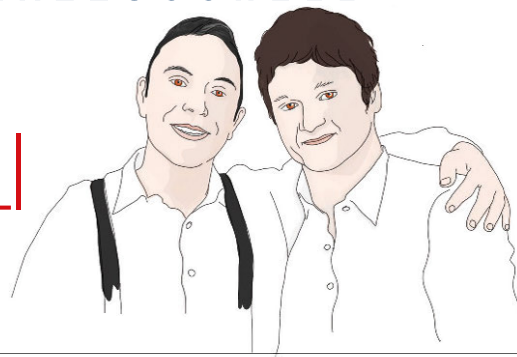


Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell'articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Anna Oliverio Ferraris, ordinario di Psicologia dello sviluppo nell'Università La Sapienza di Roma, è scrittrice e psicoterapeuta. Tra le sue ultime pubblicazioni, *La sindrome Lolita* (Rizzoli, 2008/2014), *Chi manipola la tua mente?* (Giunti, 2016, nuova ed.), *Piccoli bulli e cyberbulli crescono* (BUR, 2017) e il romanzo *Tutti per uno* (Salani, 2018). www.facebook.com/annaferrarisoliverio



COME CREARE CONTENUTI UTILI E DISTRIBUIRLI



Per il professionista del benessere psicologico che per farsi conoscere utilizzi il web è importante studiare i contenuti giusti e capire come proporli. All'utente si devono offrire un valido motivo per soffermarsi proprio su quella pagina e un link da cliccare subito

Ogni professionista del benessere può intercettare nuovi pazienti grazie ai contenuti pubblicati online. Questa non è un'idea o una casistica riservata a pochi eletti, ma è la normalità, perché rispetta un assioma della comunicazione online: fornire risposte alle domande degli utenti per guadagnare la loro fiducia. Potremmo dire per ciò che realizzare contenuti che rispondano alle domande dei pazienti è il primo passo per guadagnare la loro fiducia, e, come sappiamo, la fiducia è una componente indispensabile per avvicinare nuovi pazienti allo studio.

I pazienti ci conosceranno attraverso i contenuti, e per loro testi, video e immagini sostituiranno il primo incontro. Attenzione, questo non significa che un articolo sul nostro blog o un video equivalgano a un primo colloquio con il paziente, ma, nel gioco di percezioni, leggere di noi o vederci in video riuscirà a trasferire al paziente informazioni sufficienti per generare nella sua testa alcune immagini associate alla nostra figura. In quel momento prenderemo forma e passeremo dall'essere degli emeriti sconosciuti all'essere un volto con nome, cognome e idee. Questo ha portato negli ultimi anni molti bravi professionisti a concentrarsi sulla produ-

zione di contenuti. Hanno capito l'enorme vantaggio che deriva dalla creazione di contenuti, e da allora non si sono più fermati.

Ultimamente, però, si è capito che la sola produzione non basta a rendere profittevole tale attività. Per essere più precisi, potremmo dire che i pazienti raggiunti dal messaggio ne rimangono colpiti positivamente, ma l'anello debole sta diventando la portata dell'utenza che si riesce a raggiungere. Ci s'imbatte, cioè, nel problema della sottile differenza tra creare e distribuire. Se attraverso i nostri canali riusciamo a raggiungere un certo quantitativo di pubblico, non sarà aumentando la produzione di contenuti che riusciremo ad aumentare il nostro bacino di utenti. È vero, più contenuti aumentano la possibilità di allargare il nostro pubblico,

ma non in maniera proporzionale. Per ciò dobbiamo iniziare a ragionare per distribuire e promuovere in modo strategico i nostri contenuti.

Queste sono 7 strade che ogni professionista della salute dovrebbe intraprendere dopo aver creato un contenuto. Ognuna di esse richiede energie e concentrazione, ma nessuna chiederà di creare da zero nuovi contenuti. Vediamo dunque i 7 acceleratori per promuovere un contenuto online senza crearne di nuovi.

1. Newsletter. Chi ha deciso di comunicarci la sua e-mail per essere aggiornato su ciò che facciamo ci ha detto una cosa semplice: «Fammi sapere cosa fai perché m'interessa». Ogni volta che creiamo un nuovo contenuto è nostro dovere aggiornarlo. Se poi abbiamo la possibilità di profilare in maniera precisa gli iscritti alla nostra newsletter, questo ci permetterà di fare qualcosa in più di un semplice invio di aggiornamento; ma anche con una normale lista otterremo risultati positivi.

2. Cambiare formato. Online possiamo facilmente cambiare la forma di un contenuto. Così, un video diventa un testo, grazie alla sua trascrizione, o un audio,



Un blog è un ottimo biglietto da visita da proporre a potenziali pazienti futuri



esportando la parte audio per creare un podcast e così via. Il risultato è quello di raggiungere con lo stesso messaggio persone che abbiano abitudini differenti nel consumo delle informazioni.

3. *Creare degli estratti.* Quando siamo in presenza di contenuti corposi che richiederebbero molto tempo per essere consumati, è buona prassi estrapolare delle piccole porzioni significative per avvicinare gli utenti. Avremo così modo di suscitare curiosità e interesse con un piccolo estratto. Se, per esempio, avessimo girato un video di 30 minuti, potremmo individuare un paio di passaggi particolarmente interessanti e creare due video di 90 secondi l'uno. In tal caso offriremo all'utente la possibilità di andare dritto al punto e, guadagnata la sua attenzione, l'idea di guardare il video integrale di 30 minuti si farebbe più plausibile. Questo può accadere anche con un testo molto lungo o con un file audio. Il principio è il medesimo: offri un assaggio significativo e invitante che, richiedendo poco sforzo all'utente, riesca a ricompensarlo.

4. *Riproporre sui social.* Sembrerà assurdo, ma sono molti i professionisti che una volta creato e pubblicato il contenuto non ritengono opportuno informare la propria rete di contatti sui social.

Invece dobbiamo far sapere ai contatti Facebook, ai fan della fanpage, ai contatti LinkedIn ecc. che abbiamo pubblicato un nuovo contenuto. Lo possiamo fare diffondendo il link e offrendo un valido perché per approfondire. Il perché non è una descrizione didascalica di ciò che troveranno nel contenuto, ma un motivo reale per cui valga la pena leggere il tuo articolo. Ricordiamoci quello che chiediamo alle persone: interrompere ciò che stanno facendo, per rivolgere la loro totale attenzione al nostro contenuto. Per riuscirci dobbiamo offrire un buon perché e un link da cliccare.



«
Testi, file audio
e video: l'offerta
possibile su un sito
Internet è variegata
»

5. *Riproporre a distanza di tempo.* Questo è uno degli errori più comuni: pensare che un contenuto realizzato tempo fa non abbia più possibilità di generare interesse. Non è così, perché ogni nostro contenuto raggiunge solo una minima parte del nostro bacino di utenti e riproporlo a distanza di tempo significa offrire la possibilità di scoprirlo e apprezzarlo a chi se l'era perso.

La forza dei contenuti online è che rappresentano il nostro biglietto da visita anche se realizzati tempo prima. Un vecchio articolo che abbiamo scritto l'anno scorso, oggi si guadagnerà le attenzioni di un nuovo paziente che scoprirà il nostro lavoro e il nostro nome.

6. *Aggiornare e riproporre.* Può succedere di trattare argomenti che richiedano aggiornamenti in quanto legati all'attualità o

dati scientifici in continuo aggiornamento. È l'occasione migliore per presentarci di fronte agli utenti con informazioni aggiornate seppur comprese all'interno di un vecchio contenuto.

7. *Sponsorizzare.* L'idea di sponsorizzare i nostri contenuti anche con un piccolo budget su Facebook e Google non è affatto stupida. L'unica considerazione che possiamo fare per lo spazio a nostra disposizione è di dare la massima priorità alla possibilità di targettizzare il pubblico: non stiamo "sponsorizzando" un contenuto su Facebook, ma verso un pubblico ben definito, ed è anche la capacità di individuare le caratteristiche giuste di questo pubblico a determinare il successo della nostra sponsorizzazione.

Alessio Beltrami,

docente di Teorie e tecniche dei nuovi media presso l'Università Bicocca di Milano, è consulente di comunicazione specializzato in Content marketing e fondatore di ContentMarketingItalia.com

Luca Mazzucchelli,

psicologo e psicoterapeuta, è direttore di *Psicologia contemporanea*. Ha fondato il Servizio Italiano di Psicologia Online e il canale YouTube "Psicologia con Luca Mazzucchelli". Nel 2018 ha pubblicato il volume *Fattore 1%. Come piccole abitudini portano grandi risultati* e, con Davide Algeri e Sara Gabri, *Consulenza psicologica online* (entrambi Giunti Psychometrics).



«Straniero»

“Strano” ed “estraneo”, due parole che oggi qualificano lo “straniero”, qualcuno che riusciamo a tollerare solo se rinuncia alla propria identità originaria

Straniero, come scrive il filosofo Hans Jonas, è chi proviene da un altro luogo e a quelli del luogo appare *strano*, non familiare, incomprensibile. Allo stesso modo, il luogo che lo straniero si trova ad abitare è per lui estraneo e perciò carico di solitudine. Angoscia e nostalgia della patria sono parte del destino dello straniero, che, non conoscendo le strade del Paese estraneo, girovaga smarrito. Se poi impara a conoscerle troppo bene, allora dimentica di essere straniero e si perde in un senso più radicale perché, soccombendo alla familiarità di quel mondo non suo, diventa estraneo alla propria origine. Nell'alienazione da sé l'angoscia sparisce, ma comincia la tragedia dello straniero che, dimenticando la propria estraneità, dimentica anche la propria identità.

Per questo quando sento parlare di “integrazione dello straniero” leggo, sotto queste parole, una sorta di mancanza di rispetto, dato che ciò che allo straniero si chiede è di rinunciare alla sua differenza, in cui affondano le radici della sua identità. Allo straniero si può chiedere senz'altro di ottemperare alle leggi del Paese in cui è giunto, ma non di “integrarsi” rendendosi estraneo alle origini proprie.

Se lo straniero ha l'esigenza di difendere la propria identità in un contesto dove convivono molte culture, forse la strada da percorrere non è quella della gelosa e unilaterale custodia della propria identità, ma quella del reciproco riconoscimento, una via segnalata da Jürgen Habermas, Charles Taylor e, qui da noi, da Carmelo Vigna e Stefano Zamagni; secondo questi autori è possibile raggiungere il reciproco rispetto e il reciproco sostegno delle rispettive identità culturali alla condizione che «si riconosca non soltanto l'iden-

tità *originaria* (quella intravista dalla tradizione illuministica), ma anche l'identità *utopica* che guarda a un futuro da compiere, a un destino di buona vita e libertà. Per tutti gli esseri umani e nella loro identità *itinerante* (storica)».

Si tratta di un'identità itinerante non immune da *nostalgia*, la quale, rispetto alla depressione, ha acquisito una sua autonomia diagnostica nel 1668 ad opera dello studente Johannes Hofer, il quale nella sua *Dissertatio medica de nostalgia* ne introdusse il termine, risultante da due parole greche, “nostos” (ritorno) e “algos” (dolore), impiegate per esprimere il dolore connesso al desiderio di tornare in patria. Il termine ebbe fortuna sia in ambito scientifico – dove fu ripreso da Albrecht von Haller, medico e scienziato considerato, insieme a Lazzaro Spallanzani, il fondatore della fisiologia, e da Philippe Pinel, che in Francia, alla scuola medica di Montpellier e di Parigi, inaugurò la psichiatria scientifica – sia in ambito filosofico, con Jean-Jacques Rousseau e Immanuel Kant. Quest'ultimo spostò il riferimento del dolore nostalgico dall'ordine *spaziale* (la patria, il paese natio, la casa di famiglia) all'ordine *temporale*, ossia al tempo della giovinezza in cui si sono conosciuti quella patria, quel paese natio, quella casa di famiglia.

Se queste considerazioni hanno una loro plausibilità, io non avrei alcuna difficoltà a condividere l'affermazione che “l'Occidente è una civiltà superiore”, sempre però che sapesse accogliere gli stranieri come “persone” e non solo come “produttori di merci e di servizi”, con una possibilità di circolazione decisamente limitata e comunque inferiore ai beni che producono, per i

«
L'ALTRO È UNA
RISORSA, NON
UNA MINACCIA
DA RIMUOVERE
»



quali non esistono frontiere. Neppure avrei difficoltà ad accogliere le “radici cristiane dell’Europa”, se trattassimo gli stranieri come vuole il precetto evangelico «Ama il prossimo tuo come te stesso». In assenza di queste due condizioni, mi viene da dire che le radici cristiane si sono rinsecchite e non hanno generato nemmeno un misero arbusto. Se poi la superiorità dell’Occidente la dovessimo misurare sulla sua potenza economica e militare, allora dovremmo concludere che, al pari dei primitivi, anche noi continuiamo ad assumere l’aggressività come misuratore di valore di un popolo, di una nazione, di una civiltà. Nessun passo avanti, come si vede, dall’origine dei tempi. Solo un incremento esponenziale dell’innata e mai attenuata potenza distruttiva.

Ma forse questo cammino non è più perseguibile poiché, per effetto dei processi migratori (che solo coloro che non hanno studiato la storia pensano sia un fenomeno dei nostri tempi), si confonderanno i confini dei territori su cui si orientava la nostra geografia. Usi e costumi si contamineranno e, se “etica” vuol dire “costume”, è possibile ipotizzare la fine delle nostre etiche, fondate sulle nozioni di proprietà, territorio e confine, in favore di un’etica che, dissolvendo recinti e certezze, va configurandosi come etica del viandante che non si appella al diritto, ma alla diversità dell’esperienza, cercando il centro non nel reticolato dei confini, ma in quei due poli che Kant indicava nel «cielo stellato» e nella «legge morale», e che per ogni viandante hanno sempre costituito gli estremi dell’arco in cui si esprime la sua vita in tensione.

«
PURTROPPO
IL PROSSIMO
È SEMPRE MENO
SPECCHIO DI ME
»

Senza meta e senza punti di partenza e di arrivo, che non siano punti occasionali, il viandante, con la propria etica, può essere il punto di riferimento dell’umanità a venire, se appena la storia accelera i processi di recente avviati, che sono nel segno della *de-territorializzazione*, dove il “prossimo”, sempre meno specchio di me, e sempre più “altro”, obbligherà tutti a fare i conti con la *differenza*, come un giorno, ormai lontano nel tempo, siamo stati costretti a farli con il territorio e la proprietà. La diversità sarà il terreno su cui far crescere le decisioni etiche, mentre le leggi del territorio si attorciglieranno come i rami secchi di un albero inaridito.

Fine dell’uomo come l’abbiamo conosciuto sotto il rivestimento della proprietà, del confine e della legge, e nascita di quell’uomo più difficile da collocare, giacché viandante inarrestabile, in uno spazio che non è garantito neppure dall’aristotelico “cielo delle stelle fisse”, visto che anche questo cielo è tramontato per noi.

«Invocare l’“integrazione” degli stranieri presupponendo un loro snaturamento è sbagliato»

Umberto Galimberti,

membro dell’International Association of Analytical Psychology, ha insegnato Filosofia della storia all’Università di Venezia. Autore di molti volumi, tradotti anche all’estero, collabora con *la Repubblica*.



VEDIAMO I VARI RISVOLTI DI QUEL SURROGATO DI REALTÀ SOSTANZIALE CHE È LA REALTÀ VIRTUALE, DOVE SI DIVENTA PROTAGONISTI DI SIMULAZIONI CHE ALTRIMENTI POSSIAMO SOLTANTO IMMAGINARCI. MOTIVO PER IL QUALE VIENE UTILIZZATA ANCHE NELLA CURA DI FOBIE E DISTURBI PSICOLOGICI

Applicazioni psicologiche della realtà virtuale

Giuseppe Riva

La realtà virtuale è la protagonista del recente film di Steven Spielberg *Ready player one*. Grazie a Oasis, un sofisticato sistema di realtà virtuale, i futuri abitanti della terra sono in grado di evadere dalla banalità e dalla povertà della loro vita quotidiana. Basta indossare un casco virtuale e un paio di guanti interattivi per poter essere e fare quello che si vuole. Ma al di là della finzione cinematografica che

cos'è davvero la realtà virtuale? Da un punto di vista puramente tecnologico, la realtà virtuale è costituita da una serie di strumenti di input – sensori di posizione, guanti ecc. – in grado di acquisire informazioni sulle azioni del soggetto, che vengono integrate e aggiornate in tempo reale da un computer o da uno smartphone, in modo da costruire un mondo tridimensionale in grado di adattarsi alle azioni dell'utente.

Le informazioni visive, sonore e in alcuni casi anche tattili e olfattive relative a tale mondo sono poi mostrate al soggetto utilizzando degli specifici strumenti di output. In base agli strumenti di output impiegati – caschi, monitor o addirittura una vera e propria stanza virtuale – è possibile distinguere fra 3 tipi di realtà virtuale: quella immersiva, quella non immersiva e quella semi-immersiva (Cave Audio Visual Environment, CAVE).

IL GRADO DI “IMMERSIONE”

► La realtà virtuale è *immersiva* quando è in grado di creare un senso di assorbimento e isolamento sensoriale nell'ambiente tridimensionale generato dalla tecnologia. Questa sensazione viene generata mediante l'integrazione fra due diverse tecnologie. La prima è un dispositivo di visualizzazione, normalmente un casco (head mounted display), capace sia di visualizzare in due o tre dimensioni gli ambienti sintetici sia di isolare l'utente dall'ambiente esterno. La seconda integra uno o più *sensori*

di posizione (tracker), per rilevare i movimenti dell'utente e trasmetterli al computer o allo smartphone, in modo che questo possa modificare l'immagine presentata nel dispositivo di visualizzazione in base ai movimenti del soggetto. Normalmente i sensori di posizione sono inseriti nel casco e rilevano i movimenti della testa. Tuttavia, diversi sistemi di realtà virtuale prevedono l'utilizzo di un guanto o di una tuta dotati di sensori di posizione.



“Con la virtualità immersiva abbiamo la sensazione di essere “calati” nelle immagini prodotte”

► La realtà virtuale *non immersiva* sostituisce il casco con un normale monitor o con un video-proiettore. In questo caso l'impresione dell'utente è quella di vedere il mondo tridimensionale creato dal computer attraverso una sorta di “finestra”. In generale, i sistemi di realtà virtuale non immersiva consentono la visione stereoscopica indossando degli occhiali speciali. I più semplici hanno lenti di colore diverso – rosse e verdi, o rosse e blu – che forniscono all'osservatore due immagini leggermente diverse per ciascun occhio. Le soluzioni più avanzate ricorrono a otturatori a cristalli liquidi o alla polarizzazione della luce per ottenere immagini diverse per l'occhio destro e per quello sinistro.

► La realtà virtuale *semi-immersiva*, infine, è una piccola stanza in cui le pareti, il soffitto e il pavimento vengono sostituiti da schermi retroproiettati. Questo tipo di realtà virtuale è chiamata anche CAVE, dal nome della prima installazione del genere realizzata agli inizi degli anni Novanta dall'Università dell'Illinois a Chicago. Il principale vantaggio di questa forma di realtà virtuale, che tecnicamente è la più costosa e complessa, è quella di permettere un elevato livello di immersione senza obbligare l'utente a cavi o all'uso dei caschi. Infatti nella stanza i movimenti dell'utente sono rilevati da appositi sensori esterni, consentendo di aggiornare in tempo reale l'ambiente tridimensionale visualizzato sulle pareti. Anche in questo caso è possibile utilizzare occhiali per la visione stereoscopica, in modo da dare all'utente l'illusione di essere in un vero e proprio ambiente tridimensionale.

Davanti a questa descrizione di tecnologie molto sofisticate la prima reazione è quella di pensare che i costi siano al di fuori della portata di uno psicologo. In realtà non è così. Un sistema immersivo avanzato basato su una piattaforma PC e con un casco semiprofessionale come un Oculus Rift o un HTC Vive ha un costo fra i 3000 e i 4000 euro. Mentre un sistema immersivo di qualità intermedia che utilizza gli smartphone Android di ultima generazione e un casco semi-professionale come il Samsung Gear VR o il Google Daydream costa, telefono compreso, intorno ai 1000 euro. Sono commercializzati da qualche mese anche dei caschi immersivi di qualità intermedia che non richiedono PC o smartphone per funzionare – Oculus Go e Lenovo Mirage Solo – e costano solo 2-300 euro. Infine esistono caschi del costo di qualche decina di euro (Google Cardboard)

compatibili con qualsiasi telefono cellulare – Android e iPhone – che sono in grado di fornire esperienze virtuali semplici eppure capaci, come vedremo tra poco, di supportare efficacemente il lavoro dello psicologo.

DA OSSERVATORE AD ATTORE

Ma se acquisto la tecnologia, cosa posso poi farci con la realtà virtuale? Come sanno i lettori che hanno potuto sperimentarla, la realtà virtuale trasforma l'utente da *osservatore* di un'esperienza in *protagonista* della stessa esperienza. Infatti, gli utenti di un sistema di realtà virtuale non sono più passivi ricettori di informazioni – come avviene al cinema o davanti al televisore –, ma con le proprie scelte e azioni sono in grado di modificare in tempo reale i contenuti della propria esperienza. In quest'ottica la realtà virtuale può essere considerata un'interfaccia “esperienziale”, in cui la componente percettiva (visiva, tattile, cinestetica) si fonde con l'interattività. L'interazione fra questi due aspetti genera quello che viene definito “senso di presenza”: la sensazione di essere “dentro” l'ambiente virtuale anche se fisicamente ci troviamo in uno spazio differente.

Il ruolo attivo dell'utente e il senso di presenza che è in grado di offrire permettono alla realtà virtuale di essere utilizzata con successo in numerosi ambiti di interesse della psicologia, che spaziano dalla

“Non sempre tecnologie sofisticate per psicologi hanno costi proibitivi”

formazione alla terapia. Nell'ambito della formazione, la principale opportunità offerta dalla realtà virtuale è la possibilità per lo studente di partecipare attivamente nella creazione e nello sviluppo della propria conoscenza: l'apprendimento è legato allo "scoprire" e al "fare" in prima persona. La realtà virtuale, infatti, permette di "conoscere il mondo" mediante un apprendimento di tipo senso-motorio, più naturale per l'essere umano, rispetto all'apprendimento di tipo simbolico-ricostruttivo, mediato dalla scrittura.

In pratica, come sottolineato in precedenza, la realtà virtuale viene usata come un'interfaccia esperienziale: io conosco gli oggetti e imparo a utilizzarli tramite l'esperienza diretta e in tempo reale in funzione delle mie azioni. Per questo la realtà virtuale viene da tempo utilizzata con successo in tutte quelle situazioni in cui il soggetto deve apprendere abilità motorie complesse: nei simulatori di volo o di guida oppure, in ambito medico, nelle simulazioni chirurgiche.

Da qualche anno, però, la realtà virtuale ha cominciato ad apparire anche all'interno del sistema scolastico, grazie all'impegno di Google (per una descrizione più dettagliata delle diverse applicazioni disponibili si veda il sito <http://virtualrealityforeducation.com>). Per esempio, Google ha lanciato il programma VR Expedition (<https://goo.gl/MmZZEu>), che consente agli studenti, installando l'App dedicata sul proprio cellulare (per Android, scaricabile qui: <https://goo.gl/2qCyqm>, mentre per iOS scaricabile qui: <https://goo.gl/GjNTto>) e acquistando un casco virtuale da 10 euro (<https://goo.gl/2BcBu1>), di condurre o partecipare a viaggi in tutto il mondo immergendosi nella realtà virtuale.

Progettato per l'uso scolastico e per essere impiegato in piccoli gruppi, Google Expedition dà mo-

“La realtà virtuale può essere utilizzata come interfaccia esperienziale”

do all'insegnante di fare da "guida" a classi di studenti-esploratori in una serie di siti famosi – dalla Torre Eiffel all'Himalaya – permettendo di trasformare la geografia in un'esperienza coinvolgente.

L'UTILIZZO PER I DISTURBI PSICOLOGICI

La componente esperienziale della realtà virtuale può essere sfruttata con successo anche nel trattamento di diversi disturbi psicologici. Come racconto in un articolo scientifico (scaricabile in <https://goo.gl/Kdp3Hz>) che raccoglie le meta-analisi e gli studi controllati più recenti in tale ambito, la realtà virtuale risulta essere efficace nel trattamento dei disturbi d'ansia



e dello stress, del dolore acuto e dei disturbi dell'immagine corporea associati a obesità e disturbi alimentari. Il principale ambito di utilizzo clinico della realtà virtuale riguarda i disturbi d'ansia.

Un elemento importante nelle terapie di questi disturbi è l'esposizione controllata del paziente agli stimoli che inducono l'ansia, per ridurre l'intensità emotiva. In pratica, posso densensibilizzare un soggetto con la paura di volare abitandolo progressivamente alle emozioni che prova salendo sull'aereo e durante la fase di decollo. Quando l'esposizione diretta (in vivo) non è possibile, l'efficacia della tecnica dipende dalla capacità del paziente di produr-

“La clinica impiega la realtà virtuale soprattutto riguardo ai disturbi d'ansia”

re le immagini mentali che vengono indotte dal terapeuta; ma non tutti i soggetti riescono a immaginare ciò di cui hanno paura. Grazie alla realtà virtuale, è possibile creare contesti e situazioni che il paziente può sperimentare personalmente e capaci di produrre risposte emotive simili a quelle ottenibili con stimoli reali. Inoltre, la tecnologia consente con facilità di graduare la complessità e la qualità degli stimoli, facilitando la progressiva estinzione della fobia.

Un'altra possibilità interessante offerta dalla realtà virtuale in ambito clinico è legata agli effetti prodotti dalla realtà virtuale immersiva sulla percezione corporea: la realtà virtuale modifica l'esperienza corporea facilitandone il cambiamento (per maggiori informazioni si veda <https://goo.gl/fKkdCD>). Tale processo, attualmente in fase di sperimentazione all'Istituto Auxologico Italiano, è di grande aiuto all'interno delle terapie dei disturbi alimentari, in cui il disturbo dell'esperienza corporea è uno degli elementi critici per lo sviluppo e il mantenimento del disturbo.

Un'altra applicazione della realtà virtuale rilevante per la psicologia è poi la riabilitazione (si veda <https://goo.gl/ppe7Rm>). Dato che la riabilitazione deve consentire al paziente di riappropriarsi delle capacità di programmare, eseguire e controllare sequenze di azioni e comportamenti complessi, pur continuamente adattati allo svolgersi della vita quotidiana, la realtà virtuale risulta particolarmente indicata per tale scopo. Permette inoltre di costruire scenari spaziali e temporali realistici, dei quali ci si può avvalere per am-

pliare la sensibilità diagnostica dei test carta e matita.

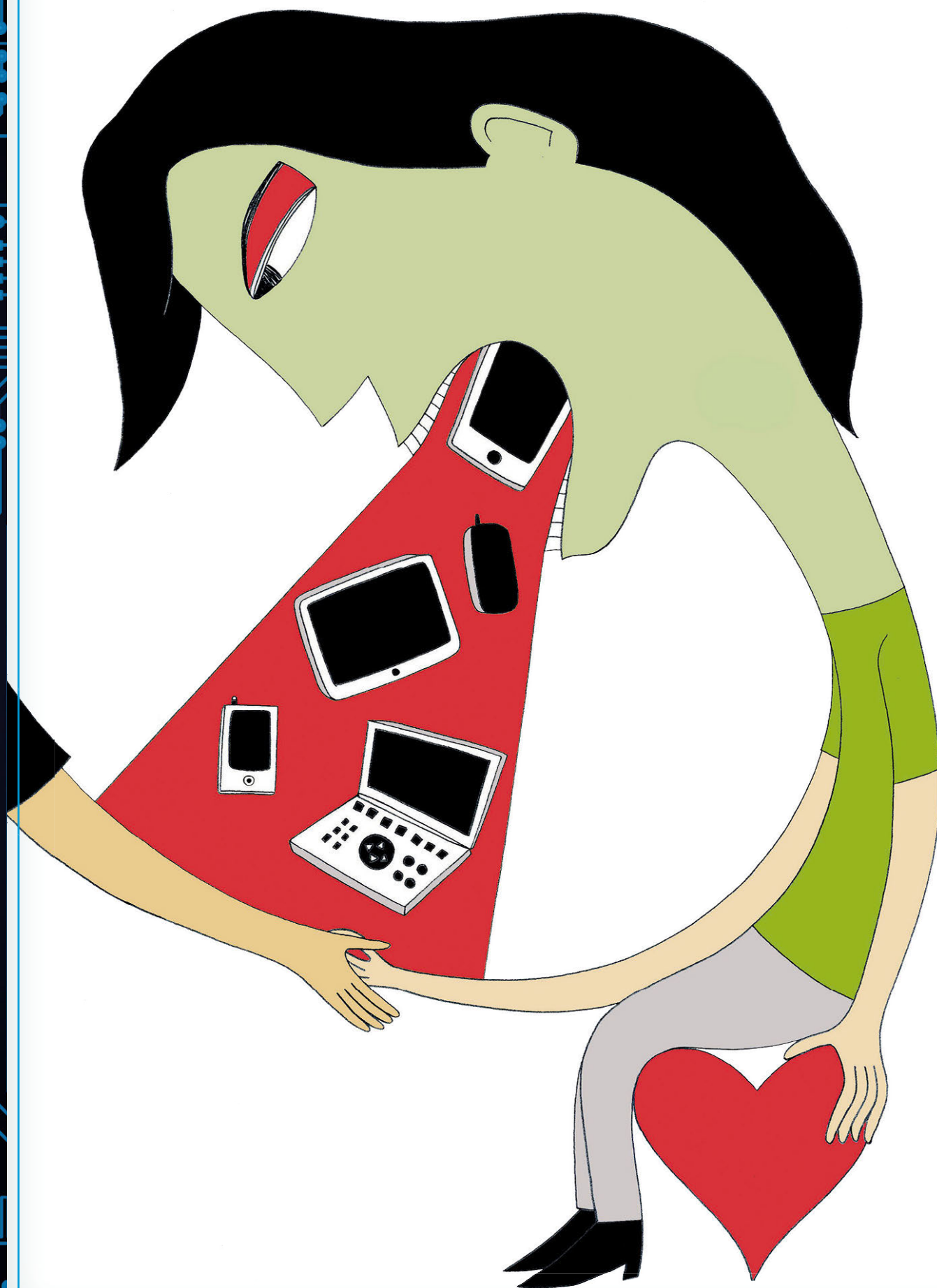
Dopo questa breve carrellata è evidente capire che la realtà virtuale offre allo psicologo strumenti di valutazione e intervento del tutto nuovi e molto efficaci, con un costo alla portata di tutti. Tuttavia le barriere all'entrata sono due. La prima è la limitata disponibilità commerciale di prodotti pensati per la clinica. La maggior parte delle applicazioni cliniche della realtà virtuale sono nate e utilizzate all'interno di università e centri di ricerca – Università Cattolica, Università di Padova, Istituto Auxologico Italiano, Istituto Don Gnocchi, Fondazione Santa Lucia, Istituto San Camillo, Istituto Eugenio Medea – e non sono disponibili per il singolo terapeuta. Solo da qualche mese alcune società – Idego (www.idego.it), Softcare Studios (www.tommigame.com) e Psious (www.psious.com), con sede in Spagna – hanno iniziato a distribuire soluzioni di realtà virtuale pensate proprio per l'uso clinico. Per esempio, Idego vende a 260 euro l'una una serie di applicazioni per la terapia dei disturbi ossessivo-compulsivo, di claustrofobia e agorafobia, e per la riabilitazione cognitiva. Invece Psious, con un abbonamento di 1000 euro all'anno, offre l'accesso a un sistema integrato di gestione e trattamento del paziente, formazione dedicata e una serie di applicazioni per il trattamento del disturbo d'ansia e dello stress mediante biofeedback.

La seconda barriera da superare è la mancanza di formazione su questi temi. Perciò è fondamentale che le università e le scuole di psicoterapia riescano a integrare la comprensione e lo studio di tali strumenti all'interno dei propri curricula formativi.

Giuseppe Riva

è ordinario di Psicologia della comunicazione all'Università Cattolica di Milano. Tra i suoi ultimi libri, *Selfie. Narcisismo e identità* (Il Mulino, 2016). www.giusepperiva.com





Massimo Cesareo
Marianna Vaccaro

La disintossicazione digitale

Se dovessimo entrare oggi in una metropolitana, in un ufficio postale o in un pub e contare il numero di persone che intrattengono una conversazione e quello delle persone intente a utilizzare il proprio smartphone o tablet, ci renderemmo subito conto che una buona percentuale di loro sarebbe assorta nell'utilizzo di dispositivi digitali. Se potessimo tornare indietro nel tempo anche solo di un decennio e fare lo stesso esperimento, scopriremmo enormi differenze nel comportamento delle persone all'interno degli stessi luoghi.

Negli ultimi trent'anni i dispositivi digitali si sono diffusi a livello globale in modo rapido e capillare. Dalle informazioni pubblicate sull'ultimo report di We Are Social (2018), agenzia che raccoglie dati relativi all'utilizzo dei social network, dei

dispositivi mobili e di tutto ciò che riguarda il mondo digitale, è possibile osservare come più di 4 miliardi di utenti nel mondo siano ormai connessi a Internet, con un incremento del 7% nel 2017 rispetto al 2016. Anche in Italia l'utilizzo della Rete è in costante crescita, con un aumento, nello stesso periodo, del 10% (circa 43 milioni di utenti attivi). L'uso dei dispositivi digitali è particolarmente diffuso tra le fasce più giovani della popolazione, anche se si sta ampiamente propagando pure tra gli adulti e gli anziani. Per comprendere la portata dell'utilizzo dei dispositivi digitali basta pensare che nel nostro Paese ogni utente spende mediamente su Internet circa 6 ore al giorno. I dati mostrano peraltro molto chiaramente come per visitare le pagine web siano usati sempre meno i PC e sempre più gli smartphone.

L'ECONOMIA COMPORTAMENTALE PROMUOVE UN UTILIZZO
FUNZIONALE DEI DISPOSITIVI DIGITALI TRAMITE IL PROGRAMMA
DIGITAL DETOX. NELLO SPIRITO DEL NUDGING,
LA "SPINTA GENTILE" VERSO COMPORTAMENTI VIRTUOSI

La diffusione dei dispositivi digitali ha inevitabilmente prodotto una rivoluzione culturale, con importanti cambiamenti nelle abitudini delle persone, nelle loro relazioni e nel loro modo di comunicare. La possibilità di accedere a Internet tramite i propri smartphone ha infatti portato le persone a utilizzarli per far fronte ad ogni tipo di necessità o imprevisto, dall'ottenimento di indicazioni stradali all'effettuazione di pagamenti, dalla prenotazione di una visita medica al fare la spesa.

IL PARADOSSO DELLA TECNOLOGIA

L'utilizzo dei dispositivi digitali è un buon esempio di ciò che può essere definito "paradosso della tecnologia": da un lato, la loro diffusione ha reso la comunicazione più semplice e veloce e ha permesso importanti progressi in diversi ambiti, dallo sviluppo commerciale all'organizzazione dei trasporti, al supporto nell'apprendimento scolastico; dall'altro, ha portato gradualmente le persone a sentirsi intrappolate nella Rete, nell'obbligo di essere sempre disponibili e di comunicare il loro status in tempo reale. Non sono i dispositivi digitali in sé a rappresentare un problema, quanto le modalità e la frequenza con cui sono usati, che possono essere più o meno funzionali per il benessere individuale e collettivo. Se un utilizzo moderato dei dispositivi digitali può indubbiamente produrre vantaggi, un loro utilizzo pervasivo e prolungato può predisporre allo sviluppo di diversi problemi di

carattere psicologico e biologico, tra cui sintomatologia depressiva e ansiosa, deficit di attenzione, sintomi somatici, compromissione della qualità del sonno, arrivando a volte a configurarsi come vera e propria dipendenza.

Si parla in questi casi di dipendenze comportamentali che, in modo simile a quelle da sostanze, si traducono nella coazione a ripetere determinati comportamenti, nonostante esercitino un impatto negativo sul benessere. La dipendenza da smartphone è sostenuta da caratteristiche intrinseche del dispositivo, e i suoi sintomi più comuni sono la preoccupazione marcata verso il dispositivo in termini di localizzazione e di notifiche presenti su di esso; un incremento dell'ansia nel caso in cui i social non funzionino o non si ottenga risposta dal destinatario di messaggi e chiamate; l'emissione di comportamenti ripetitivi, come per esempio controllare in modo compulsivo le notifiche presenti sullo smartphone; un impiego eccessivo dei dispositivi digitali anche in situazioni socialmente inappropriate; effetti negativi sulle relazioni.

Quest'ultimo aspetto è particolarmente rilevante all'interno di una prospettiva psicologica e sociale. La diffusione degli smartphone e l'avvento dei social media hanno portato le persone a prediligere la comunicazione virtuale e mediata dai dispositivi digitali e a rispondere in modo diverso, rispetto al passato, agli stimoli provenienti dall'ambiente esterno, con un forte impatto sulle relazioni interpersonali. In questo tipo di comunicazione, infatti, il coinvolgimento sensoriale è molto più ridotto di quello delle conversazioni faccia a faccia. Seduti di fronte al tavolo a dialogare con una persona, il suono proveniente dallo smartphone che annuncia una chiamata o un messaggio in arrivo diventa uno stimolo distraente, che può provocare nell'interlocutore disagio e la sensazione di essere escluso dal conte-

“Per visitare le pagine web oggi si usa sempre meno il PC e sempre più il cellulare”

sto della relazione, rendendo difficile anche semplicemente stabilire e mantenere il contatto oculare con chi ha di fronte. La presenza dello smartphone rischia di divenire un promemoria costante dell'esistenza dei social network anche in momenti di aggregazione, come aperitivi o cene, e le persone hanno la tendenza a privarsi della compagnia di chi è presente per partecipare, sia mentalmente che fisicamente, a relazioni virtuali. Le persone coinvolte nella comunicazione distolgono l'attenzione dall'esperienza interpersonale che si sta verificando, per concentrarsi su preoccupazioni e informazioni che si trovano al di fuori del loro raggio d'azione. Il semplice fatto di avere lo smartphone a portata di mano può minare le interazioni sociali.

A sostegno di tale ipotesi, Przybylski e Weinstein (2012) nel loro articolo «Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality» hanno descritto due esperimenti nei quali sono state analizzate la qualità della conversazione in setting diadici e le conseguenze derivanti dalla presenza dei dispositivi mobili in tali interazioni. Entrambi gli esperimenti hanno messo in luce come lo smartphone abbia effetti negativi sulla qualità delle conversazioni.

Il fenomeno di trascurare o snobbare la persona con la quale si è impegnati in una qualsiasi situazione sociale, per guardare, controllare e toccare compulsivamente lo smartphone, è stato definito da alcuni autori "phubbing" o "phone snubbing".

“Già avere a portata di mano lo smartphone può minare le relazioni sociali”

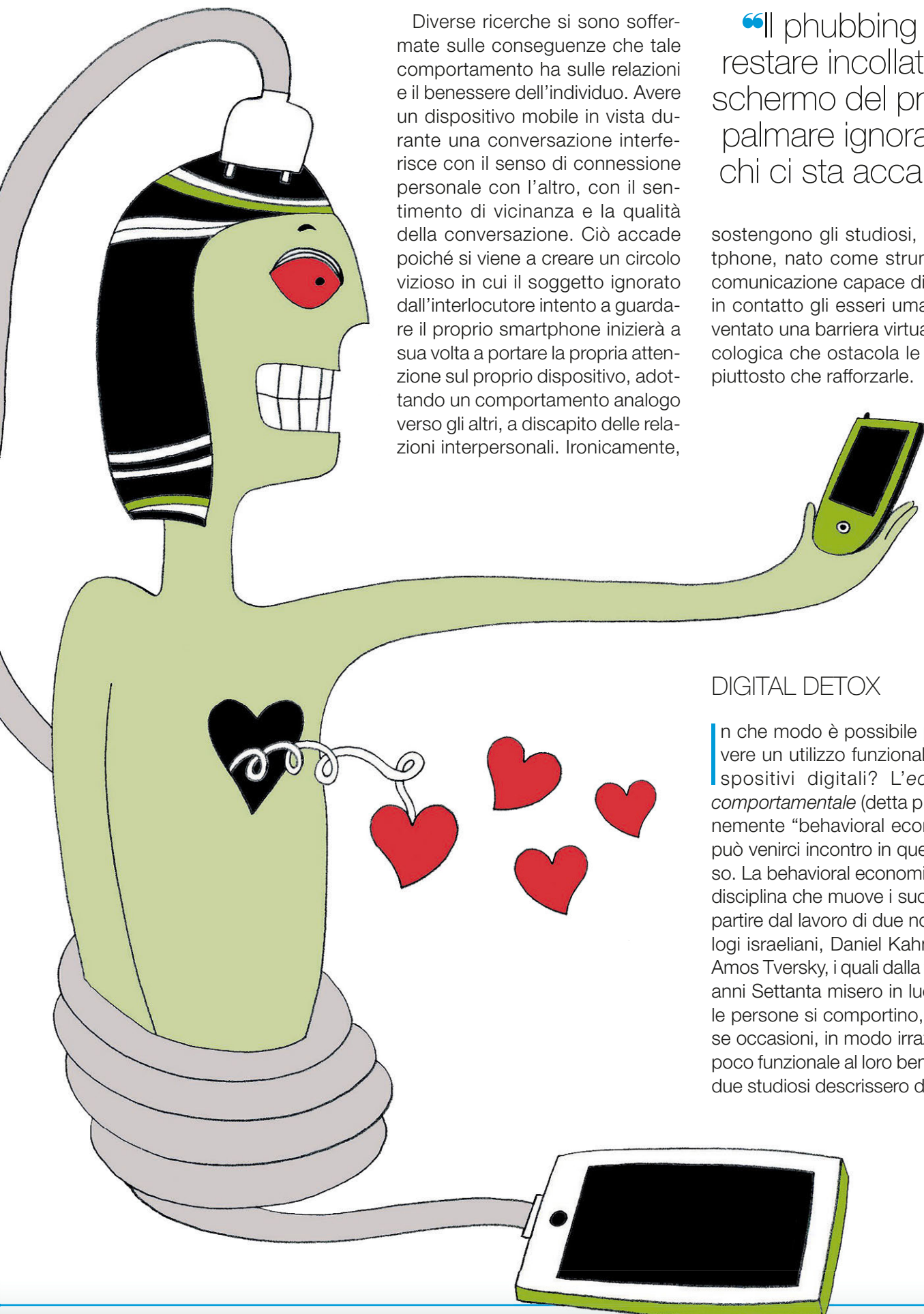
Diverse ricerche si sono soffermate sulle conseguenze che tale comportamento ha sulle relazioni e il benessere dell'individuo. Avere un dispositivo mobile in vista durante una conversazione interferisce con il senso di connessione personale con l'altro, con il sentimento di vicinanza e la qualità della conversazione. Ciò accade poiché si viene a creare un circolo vizioso in cui il soggetto ignorato dall'interlocutore intento a guardare il proprio smartphone inizierà a sua volta a portare la propria attenzione sul proprio dispositivo, adottando un comportamento analogo verso gli altri, a discapito delle relazioni interpersonali. Ironicamente,

“Il phubbing è il restare incollati allo schermo del proprio palmare ignorando chi ci sta accanto”

sostengono gli studiosi, lo smartphone, nato come strumento di comunicazione capace di mettere in contatto gli esseri umani, è diventato una barriera virtuale e psicologica che ostacola le relazioni piuttosto che rafforzarle.

DIGITAL DETOX

In che modo è possibile promuovere un utilizzo funzionale dei dispositivi digitali? L'*economia comportamentale* (detta più comunemente "behavioral economics") può venirci incontro in questo senso. La behavioral economics è una disciplina che muove i suoi passi a partire dal lavoro di due noti psicologi israeliani, Daniel Kahneman e Amos Tversky, i quali dalla fine degli anni Settanta misero in luce come le persone si comportino, in diverse occasioni, in modo irrazionale e poco funzionale al loro benessere. I due studiosi descrissero durante la



“Alla base dell'economia comportamentale ci sono gli studi di Tversky e Kahneman”

loro lunga e proficua collaborazione diverse euristiche, ovvero scorciatoie di pensiero utili a prendere decisioni in maniera rapida. Il ragionamento euristico è particolarmente efficace in molte situazioni di vita quotidiana e ha avuto un'importante funzione evolutiva per la specie umana. In alcuni casi, tuttavia, produce errori decisionali, o bias (Kahneman, 2011; per un approfondimento si veda il box sotto).

In tutto ciò un ruolo fondamentale è giocato dal contesto all'interno del quale le persone si muovono e interagiscono. Organizzarlo in modo ottimale è in tanti casi utile per

ridurre l'impatto dei bias sulle scelte individuali e per promuovere comportamenti funzionali al benessere. Questo è l'obiettivo del *nudging*, programma di policy nato a partire dai principi della behavioral economics, grazie al lavoro di Cass Sunstein, giurista americano a capo dell'Office of Information and Regulatory Affairs (OIRA) durante l'amministrazione di Barack Obama, e di Richard Thaler, economista americano, premio Nobel per l'economia nel 2017. Il termine “nudge”, tradotto in italiano con “spinta gentile”, è riferito a tutti quegli interventi in cui il contesto viene modificato per influenzare in modo prevedibile il comportamento individuale, senza tuttavia punire o impedire scelte alternative a quelle proposte e senza fornire incentivi economici a chi effettua le scelte auspiccate. L'applicazione di interventi efficaci è resa possibile grazie a un'accurata “architettura delle scelte”, ovvero a un'impalcatura contestuale utile a favorire l'azione di comportamenti funzionali per il benessere dell'in-

dividuo (Thaler e Sunstein, 2009). Il nudging si è diffuso negli ultimi anni a livello globale, con interventi che hanno mostrato la loro efficacia in diversi ambiti, dalle politiche sociali a quelle sanitarie.

A partire da questa cornice teorica è nato nel 2014 Nudge Italia - Gruppo di Interesse Speciale in seno a IESUM, Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano, che si occupa da oltre un decennio di diffondere conoscenze sull'analisi del comportamento. Il gruppo di ricerca di Nudge Italia, aderente al TEN, The European Nudging network, ha sviluppato negli ultimi anni diversi interventi di nudging volti a favorire comportamenti orientati al benessere, dalla riduzione degli sprechi alimentari alla promozione di scelte alimentari salutari.

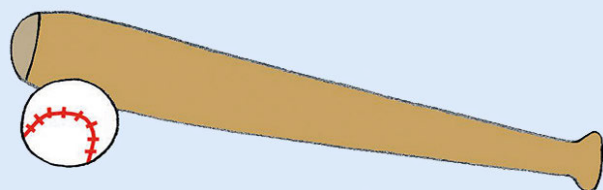
Tra le iniziative realizzate figura il progetto “Digital detox”. A partire dal 2016 il team di ricerca di Nudge Italia ha sviluppato un intervento di nudging che ha proposto e sta pro-

UNA MAZZA E UNA PALLINA: RAGIONAMENTO EURISTICO

Proponiamo un breve esercizio utile a comprendere in che modo funziona il ragionamento euristico.

Prendi un foglio di carta, leggi il seguente problema e prova a scrivere la risposta corretta al quesito proposto, entro i prossimi 10 secondi:

Una pallina e una mazza da baseball costano complessivamente 1.10 €. Se la mazza costa 1.00 € in più della pallina, quanto costa la pallina?



La maggior parte delle persone risponde 0.10 € al presente problema. Ma la risposta corretta è 0.05 €. Infatti, se:

costo pallina = 0.10 €;
costo della mazza (1 € in più della pallina) = $0.10 + 1.00 = 1.10$ €;
costo complessivo = $0.10 + 1.10 = 1.20$ €.

Se procediamo allo stesso modo con 0.05 €, otteniamo il risultato corretto. Infatti, se:

costo pallina = 0.05 €;
costo della mazza (1 € in più della pallina) = $0.05 + 1.00 = 1.05$ €;
costo complessivo = $0.05 + 1.05 = 1.10$ €.

Questo semplice problema mette in luce chiaramente come in alcune circostanze l'utilizzo di scorciatoie di pensiero possa produrre errori decisionali.



“Indurre un cambio di comportamento con la cortesia spesso funziona più delle maniere forti”

tamento trovassero maggior spazio all'interno delle politiche pubbliche nazionali al fine di promuovere e diffondere il benessere nel nostro Paese. Se infatti sarebbe dannoso, oltre che utopico, pensare di poter fermare il progresso tecnologico, è invece possibile aiutare le persone a farne un buon uso e a utilizzare gli strumenti e i servizi messi loro a disposizione per migliorare la loro qualità di vita.

Gli Autori ringraziano il Prof. Giovambattista Presti della supervisione svolta sul presente articolo.

ponendo in diverse località italiane, con l'obiettivo di ridurre la frequenza di utilizzo degli smartphone all'interno di contesti deputati all'aggregazione e agli scambi sociali. Il gruppo di ricerca ha individuato alcuni locali nei quali gli smartphone venivano utilizzati con un'alta frequenza, osservando in modo preliminare diversi luoghi pubblici, frequentati in particolare dalle fasce di utenza maggiormente coinvolte nell'utilizzo di smartphone, ossia i giovani. Si è infine scelto di intervenire su locali in cui i ragazzi spendono spesso del tempo in compagnia: pub e ristoranti. Là sono stati collocati dei cestini "porta-smartphone" ai quali sono stati applicati adesivi che riportavano uno slogan valoriale, cercando di impiegare un linguaggio condiviso dai giovani. Lo slogan «Sei davvero social? #posalo» è stato scelto per veicolare un

messaggio chiaro ed accattivante e legarlo a un valore condiviso e auspicato: se vuoi essere una persona socievole, metti da parte il tuo smartphone.

I cestini sono stati dunque posizionati al centro dei tavoli dei locali osservati. Lo studio pilota, effettuato in un pub di Milano, ha mostrato risultati incoraggianti, con una riduzione del 10% circa nelle interazioni dei clienti con i propri smartphone in presenza dei cestini. Di recente si è così deciso di replicare l'intervento in Sicilia e in Calabria.

L'intervento ha mostrato come sia possibile intervenire su problematiche ad alto impatto sociale in modo efficace e sostenibile preservando la libertà di scelta individuale e senza imporre costi o punizioni a chi sceglie comportamenti alternativi. Sarebbe auspicabile che le applicazioni della scienza del compor-

Riferimenti bibliografici

- KAHNEMAN D. (2011), *Thinking, fast and slow*, Farrar, Straus and Giroux, New York.
- PRZYBYLSKI A. K., WEINSTEIN N. (2012), «Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality», *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (3), 217-246.
- THALER R. H., SUNSTEIN C. R. (2009), *Nudge: Improving decisions about health, wealth, happiness*, Yale University Press, New Haven.
- WE ARE SOCIAL (2018), *Digital in 2018: Global Overview* - *We Are Social*, retrieved June 27, 2018 from <https://wearesocial.com/it/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.

Massimo Cesareo,

psicologo e dottorando in Comunicazione e mercati presso l'Università IULM di Milano, è presidente di ABC Italia - Association for Behavioral Change e ricercatore presso IESUM - Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano.

Marianna Vaccaro,

psicoterapeuta e dottoranda in Comunicazione e mercati presso l'Università IULM di Milano, è membro del consiglio direttivo di ABC Italia e ricercatrice presso IESUM.

Nuovi mondi, nuovi problemi, nuove soluzioni



Tante dinamiche problematiche indotte dai nuovi strumenti del quotidiano le dovremmo pensare nella loro originalità, non come versioni contemporanee di disagi e disturbi tradizionali, precedenti all'avvento delle trasformazioni tecnologiche

L'evoluzione tecnologica degli ultimi decenni può essere definita "fantascienza realizzata" poiché ciò che solo pochi anni prima appariva impensabile è divenuto realtà concreta. Il "se puoi immaginarlo, puoi realizzarlo" è diventato un "credo" tecnologico e non più solo una suggestiva massima. Tuttavia, come è per qualunque evoluzione, quanto più questa è rapida e atta a sconvolgere i precedenti, tanto più, oltre a benefici, si possono osservare effetti indesiderati. Oggi le patologie, effetto di un utilizzo eccessivo e distorto o di commerciali manipolazioni della tecnologia avanzata, sono sempre più evidenti ed epidemiche nella loro diffusione, ma riguardo ad esse si osservano una grande confusione diagnostica e altrettante confuse indicazioni terapeutiche. Si parla di "dipendenza" da contatto, di "isteria" da Internet, di "compulsività" al controllo di Facebook, di "depressione" da mancati like, di "narcisismo" da selfie.

Insomma, tutta una serie di definizioni problematiche derivanti dall'uso della tecnologia soprattutto riguardo alla comunicazione che, spesso, sono il frutto dell'applicazione, al fenomeno osservato,

di concetti e costrutti psicologici propri della teoria di riferimento dell'osservatore. In altri termini, si *ricosce* invece di *conoscere*. Difatti, non si può considerare l'equivalente di una "dipendenza da sostanze" quella da smartphone, perché quest'ultima non è una sostanza chimica, ma una dinamica di comunicazione interpersonale. Allo stesso modo non posso considerare una dinamica "narcisistica" la compulsione al selfie, perché le persone non si sentono così attraenti e spesso è proprio per questo che ricorrono al "fenomenale" del fotogramma. Così come, sull'"isteria", ci si dimentica spesso che la definizione coniata da Ippocrate si riferisce a insoddisfazione sessuale, cioè ha poco a che fare con il bisogno di essere "connessi", che di nuovo è un fenomeno comunicativo. Per non parlare dell'uso e abuso del termine "depressione"; ormai anche i bambini dicono alle mamme: «Sei depressa»!

Tutto questo per chiarire che, se vogliamo davvero comprendere i fenomeni patologici causati dalle moderne tecnologie, possiamo farlo soltanto considerando la loro particolare specificità, che non ha precedenti nella storia e pertanto non può essere letta con le lenti deformanti di

«
OGGI SI RITIENE
REALIZZABILE
TUTTO CIÒ CHE
È IMMAGINABILE
»

teorie formulate prima del suo avvento. Abbiamo bisogno di un nuovo modo di pensare fenomeni nuovi ove si possano rilevare dinamiche che somigliano a ben note forme di patologia psicologica, ma non uguali; non si tratta per forza di inventare nuove metodologie, ma di riadattare sia gli strumenti e i metodi di osservazione che le strategie di intervento.

Un esempio eclatante di ciò è rappresentato dal cybersex, che, se inteso come dipendenza, viene trattato come tale attraverso l'astinenza volontaria e la partecipazione a gruppi di incontri, in analogia alla pratica degli alcolisti anonimi. L'effetto più frequente è addirittura controproducente perché l'astinenza incrementa il desiderio e raccontare le proprie esperienze e ascoltare quelle degli altri amplifica le fantasie, invece di ridurle. Mentre, se si "costringe" il soggetto a praticare la sua "compulsione erotica" per un tempo stabilito ogni giorno, questa dopo un po' si trasforma da trasgressivo piacere in obbligatoria pratica che ne svisciva l'impatto sino a renderlo nel tempo non più così piacevole, ma addirittura sgradevole. Insomma, si trasforma la percezione del fenomeno conducendolo, in tal modo, al suo annullamento.

Nel primo caso, si applica a un nuovo problema una vecchia soluzione che deriva direttamente dalla diagnosi basata sul riconoscere, invece che sul conoscere; nel secondo caso, si è riadattata una tecnica, efficace per i disturbi ossessivo-compulsivi basati sul piacere, alle caratteristiche specifiche della dinamica del cybersex, che si differenzia da un usuale DOC. Le nuove problematiche che l'uomo costantemente crea come rovescio della medaglia del suo continuo progredire dovrebbero essere studiate; e tuttavia, attraverso gli stessi strumenti e metodi che hanno permesso le innovazioni, bisogna sperimentare direttamente sul campo la loro efficacia, giacché sono solo le soluzioni che funzionano e che possono essere replicate a spiegare il funzionamento dei problemi risolti. Mentre l'etichettare i fenomeni tramite definizioni diagnostiche riprese dalla nosografia psichiatrica, se può affascinare, ben poco offre in termini di conoscenza operativa; anzi, frequentemente fuorvia da una concreta osservazione empirica delle dinamiche poiché veicola significati cui viene attribuita un'implicita validità. Ogni problema, nel suo persistere, offre la chiave per la sua soluzione se studiato nella sua dinamica, come indica brillantemente il filosofo e saggista Emil Cioran: «Ogni problema profana un mistero, che a sua volta è profanato dalla sua soluzione».

«
SI PUÒ TRATTARE
IL CYBERSEX
NON COME
UNA DIPENDENZA
»



«Non sempre paga applicare
a un nuovo problema
una vecchia soluzione»



Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell'articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Giorgio Nardone,

fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico.

Neuroscienze artificiali: creare una mente computazionale

Pietro Cipresso
Cosimo Tueni

ENTRIAMO NEI MEANDRI DELLE NEUROSCIENZE
PER CAPIRE COME FUNZIONANO IL CERVELLO
E LA COGNIZIONE DELL'UOMO, E SULLA BASE DI QUESTO
QUALI SONO LE FORME DI INTELLIGENZA ARTIFICIALE
CHE CI RIGUARDANO PIÙ DA VICINO

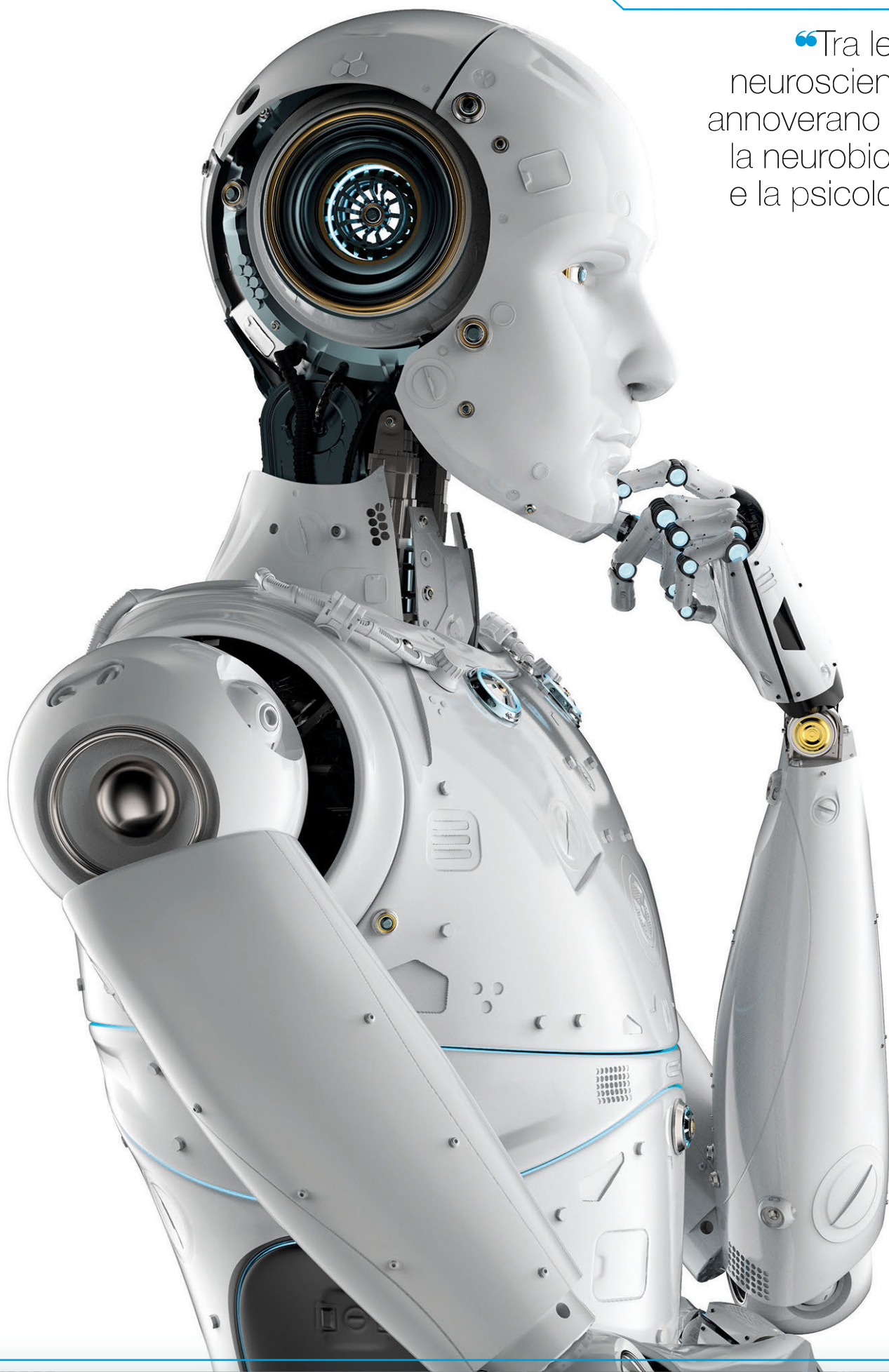
Con "neuroscienze" ci si riferisce a un termine-ombrello che ricopre diverse discipline impegnate a studiare il funzionamento normale e patologico del nostro cervello. In questo senso, possiamo considerare neuroscienze la neurologia, la neurobiologia, la psicologia, la neuroanatomia, la chimica, sino a includere la matematica, la fisica e la statistica.

In questo articolo ci concentreremo solo su alcune delle neuroscienze, e in particolare quelle che si occupano degli aspetti macroscopici del cervello, piuttosto che di quelli microscopici, ossia quelle che studiano la cognizione umana e il suo funzionamento.

LIPSIA 1879

Lo studio della mente umana da parte della psicologia intesa come scienza può essere identificato in un luogo e un momento ben precisi: Lipsia 1879. Wilhelm Wundt nel suo laboratorio di psicologia appunto a Lipsia era interessato a studiare in maniera sistematica elementi della mente umana, come la percezione e la sensazione. Pochi anni prima, nel 1861, un neurologo francese, Paul Broca, a seguito di un'autopsia cerebrale di un paziente, che l'avrebbe reso famoso, scopriva la regione del cervello che ci permette di parlare, di produrre le parole. A metà degli

“Tra le
neuroscienze si
annoverano anche
la neurobiologia
e la psicologia”



“Il nostro cervello ha 100 miliardi di neuroni e un numero enorme di connessioni”

anni Ottanta dell'Ottocento Freud si recava a Parigi per approfondire i propri studi sull'isteria, gettando le basi di quella che è forse la più conosciuta teoria del funzionamento della nostra mente (inconscia).

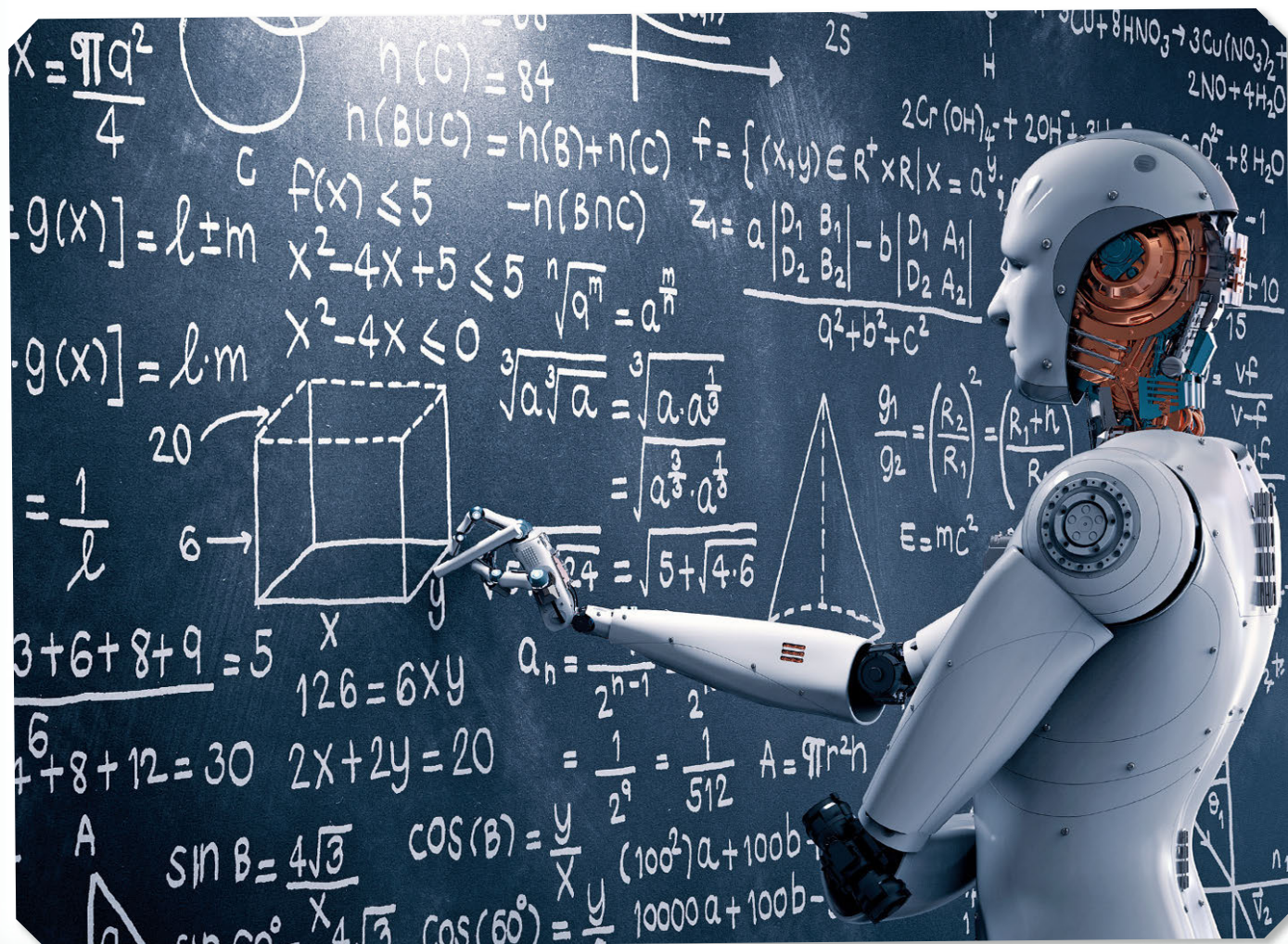
Gli anni che seguiranno saranno anni di scoperte sensazionali sulla mente e il cervello umano, grazie allo sviluppo di tecniche d'indagine sempre più raffinate, come gli strumenti di imaging cerebrale, che ci consentono di vedere le strutture e il funzionamento in vivo del nostro cervello, di come ricordiamo, vediam

mo o parliamo con questo organo; oppure, grazie a tecniche psicologiche meticolose e a test psicologici sempre più precisi, è possibile studiare e osservare la nostra mente.

Nonostante i passi da gigante fatti nel campo delle neuroscienze cognitive, il nostro cervello non smette di stupirci e risulta ancora ad oggi qualcosa di incompreso per la sua complessità: si stima che contenga 100 miliardi di neuroni e un numero praticamente incalcolabile di connessioni. Nella via lattea, il numero di stelle si aggira fra i 150 e 250 miliardi, quindi il paragone fra le dimensioni del braccio della nostra galassia e la nostra testa risulta scontato.

Quando ci si trova di fronte a questo tipo di numeri e a studiare un organo così complesso, appare critica la necessità di controllare, riprodurre e spiegare i fenomeni

mentali con un approccio sistematico, che è quello informatico, matematico o statistico. In particolare, all'interno delle neuroscienze un settore che sta catturando l'attenzione dei ricercatori è quello dell'Intelligenza Artificiale (IA). Con tale espressione si fa riferimento a sistemi informatici, quali software o hardware, in grado di simulare il comportamento umano o di agire in maniera autonoma, proprio perché “intelligenti”. I primi sistemi di riproduzione artificiale del sistema neurale possono collocarsi a cavallo degli anni Quaranta e Cinquanta del secolo scorso. Forse il personaggio più conosciuto al riguardo è il noto matematico Alan Turing, il quale ipotizzò, mediante il test di Turing, che un uomo sia in grado di distinguere una macchina, qualora questa sia installata, nel “gioco dell'imitazione”, al posto di un es-



sere umano, comportandosi quindi come tale. Tuttavia, ci sono state altre figure, come lo psicologo americano Rosenblatt, che sempre in quegli anni pose le basi delle reti neurali (sistemi che simulano i nostri neuroni) con il suo percettore: una macchina che occupava una stanza intera e che mostrava il funzionamento dei neuroni tramite un algoritmo di apprendimento che mediava fra gli input, i rispettivi pesi, e l'output del sistema.

ASSESTAMENTO CON L'ESPERIENZA

Il passato dell'IA è contraddistinto da alcuni concetti chiave, quelli di "deep learning" e di "reinforcement learning". Con l'espressione "deep learning" si fa riferimento agli algoritmi e computazioni in grado di simulare il funzionamento della mente umana, mentre il reinforcement learning è un meccanismo basato su ricompense, tale da guidare e far apprendere il comportamento a una macchina. In generale, per "machine learning" si intende un insieme di algoritmi che permettono a una macchina di essere priva di codice impostato a priori e pertanto di assestarsi con l'esperienza. Il percettore di Rosenblatt, per esempio, è un perfetto esempio di deep learning, mentre l'apprendimento tramite rinforzo è un metodo trasferito dal comportamentismo, ma impiegato anche nel settore dell'IA per il controllo robotico e per il gioco esperto nei giochi da tavola computerizzati come Backgammon o Go: grazie al sistema di ricompense ottenute, per esempio con i punti, la macchina ripropone il comportamento vincente.

Non a caso Michael Gazzaniga, uno dei massimi neuroscienziati cognitivi, già negli anni Novanta indicò la direzione del suo ambito scientifico, identificando gli algoritmi come elementi chiave per spie-

gare la mente. Difatti, il funzionamento mentale fornisce ispirazione per creare nuovi tipi di algoritmi e valida tali modelli matematici della nostra mente.

Allo stato attuale, seppure in maniera velata e occupandosi di altro, l'IA si rifà a meccanismi mentali studiati dalle neuroscienze cognitive, come per esempio l'attenzione, la memoria e l'apprendimento. Nel primo caso, l'IA è in grado di selezionare alcuni elementi e di ignorarne altri, meccanismo cognitivo conosciuto con il nome di "attenzione selettiva"; per fare un esempio concreto, in un articolo pubblicato nel 2015 sulla rinomata rivista *Nature* i ricercatori hanno fatto giocare il loro sistema intelligente alla serie di giochi di Atari 2600, un classico degli scorsi anni Ottanta; ebbene, l'IA era in grado di eseguire correttamente complessi compiti di classificazione di oggetti ignorando quelli irrilevanti. Il loro sistema, chiamato "Deep Q-network", passo dopo passo, vittoria dopo vittoria ha imparato a giocare da solo senza alcuna conoscenza dei giochi di Atari 2600.

L'azienda DeepMind Technologies, che ha sviluppato l'intelligenza, è stata acquistata da Google, molto interessata alle potenzialità dell'IA come strumento capace di elaborare una mole importante di dati, quali quelli lasciati da tutti noi quando navighiamo su Internet. L'interesse dei colossi del web per i sistemi di IA è noto, e recentemente purtroppo anche famigerato: nel marzo 2018 Facebook e la società di analisi dati Cambridge Analytica sono finiti sui giornali di tutto il mondo. Quest'ultima, usando il machine learning, sarebbe stata in grado di profilare gli utenti del noto social network e di influenzare le rispettive scelte elettorali.

Per ritornare al sistema Deep Q-network di DeepMind Technologies – o forse sarebbe meglio dire di Google –, va detto che esso è in grado di memorizzare ciò che ve-

“Ci sono meccanismi artificiali analoghi al meccanismo biologico”

de e accade quando gioca, grazie a ciò che i ricercatori hanno chiamato "experience replay"; la Rete, in questo caso, memorizza i dati ottenuti online e li riproduce offline, apprendendo da vittorie e fallimenti persino in situazioni complesse come quelle dei videogiochi. Questo tipo di meccanismo artificiale è analogo a quello biologico, dove l'ippocampo, una regione cerebrale cruciale per l'apprendimento e la memoria, codifica dopo una sola esposizione il materiale, e dove cioè il consolidamento avviene attraverso un replay corticale tra l'ippocampo e la neocorteccia.

IL CONTROLLO EPISODICO

Un altro comportamento artificiale utilizzabile per velocizzare le caratteristiche lente del reinforcement learning è il controllo episodico: in questo senso, l'esperienza può essere sfruttata non solo per per aggiustare gradualmente il network artificiale, ma anche per supportare modifiche comportamentali immediate. L'ippocampo cibernetico-biologico sarebbe responsabile di processi decisionali basati sugli episodi acquisiti in precedenza. Ancora una volta, il team di ricerca di DeepMind ha sviluppato un algoritmo in grado di usare il controllo episodico in ambienti complessi come quelli di Atari 2600, tra cui PAC-MAN, da un lato confermando l'utilità di questo algoritmo e dall'altro trovando una spiegazione basata sulla simulazione artificiale di come il nostro cervello possa usa-

“L’Intelligenza Artificiale simula il comportamento e la mente dell’uomo”

re in maniera immediata la memoria per mettere in atto comportamenti immediati senza l’uso di processi di pianificazione complessa.

Un altro tipo di memoria utilizzata è la memoria di lavoro. Essa permette di mantenere attive per un breve periodo di tempo informazioni provenienti da diversi sistemi, come quello fonologico, visivo ed episodico, al fine di creare una rappresentazione coerente del dato che vogliamo elaborare. La ricerca nel settore dell’IA ha tratto ispirazione da tale sistema, ipotizzato dal neuroscienziato inglese Alan Baddeley. Un esempio di algoritmo in grado di eseguire questo tipo di processo è il Long-short-term memory network sviluppato da Jürgen Schmidhuber, direttore dell’Istituto di Intelligenza Artificiale di Lugano. L’algoritmo è in grado di unire le informazioni presentate in uno stato fisso di attività fino a quando l’output corretto non è elaborato ed emesso. Per fare un esempio concreto, basta andare su Google Translate o parlare a Siri, l’IA a portata di mano sul nostro iPhone, per vedere che l’algoritmo consente al telefono di capire quello che gli stiamo chiedendo.

Un altro tipo di simulazione è quella definita con il nome di “large-scale simulations”, risultato dell’interazione fra IA artificiale e neuroscienze, che permette di generare l’intelligenza. Dal nome è intuibile trattarsi non di riproduzione di singoli domini, ma di simulazioni macroscopiche. Esempi di questo tipo di simulazioni sono quelli del Blue Brain Project, diretto dal neu-

roscienziato Henry Markram. Markram ha riprodotto una porzione della corteccia di un topo, contenente 8×10^6 neuroni e 6400 sinapsi; questa è stata innestata su Blue Gene, un supercomputer dell’IBM. Nel luglio 2018 il Blue Brain Project ha annunciato la creazione di un nuovo supercomputer, che sarà chiamato “Blue Brain 5”, dedicato proprio alla simulazione, all’analisi e alla visualizzazione del cervello per comprenderne i meccanismi e le patologie, e modellare entro il 2020 intere parti del cervello del topo.

Si è detto che l’IA è in grado di simulare il comportamento e la mente umana in modo autonomo, e non solo i singoli domini: ciò vuol dire che in un futuro non molto lontano le macchine prenderanno il posto degli uomini o faciliteranno l’esecuzione di alcune nostre mansioni, persino le più rinomate. Non è un caso che uno dei padri dell’IA, Schmidhuber, in un’intervista rilasciata a *la Repubblica* questa estate profetizzi, forse senza troppi vagheggiamenti, che i robot colonizzeranno l’universo. Del resto, già Ridley Scott nel suo magistrale film *Blade Runner* dava inizio alla trama riportando la fuga di sei replicanti dalle colonie extra-mondo, rientrati furtivamente dallo spazio a Los Angeles. In ogni modo, senza usare troppo la fantasia, esistono già dei sistemi autonomi che sono in grado di sostituire l’uomo in certe mansioni complesse.

APPLICAZIONI ALLA CLINICA

Quando si tratta di avere una mente fredda e razionale come si richiede durante certi processi lavorativi, l’IA può infatti tornare utile ed eliminare tutti quegli elementi emotivi che possono dirottare le nostre scelte o evitare informazioni o pensieri non

pertinenti, come i bias (distorsioni cognitive che l’uomo adotta per semplificare i processi decisionali). Com’è stato detto in precedenza, le applicazioni dell’IA non sono a prima vista prettamente psicologiche e neuroscientifiche, ma, a un’attenta analisi, si rivelano tali. Euklid è considerata la banca Fintech del futuro, una realtà italiana trasferita a Londra che si occupa di algotrading. Grazie ai suoi algoritmi, essa è riuscita a sostituire il trader umano e a usare un sistema intelligente basato sull’analisi dei prezzi, quindi a monte della notizia, senza usare l’analisi semantica delle notizie riguardo a una determinata azione; così facendo, riesce a leggere il comportamento degli investitori e a prevedere potenziali rialzi o ribassi del prezzo. Un sistema decisionale atto ad aggirare lo scoglio delle scelte economiche, che lo psicologo Daniel Kahneman, premio Nobel per l’economia nel 2002, aveva individuato nel corso dei suoi studi, ribaltando la concezione dell’“homo oeconomicus”, l’uomo inteso come essere razionale nelle scelte economiche, lontano dalla complessità sociale e psicologica in cui si trova inserito.

Per tornare al tema delle neuroscienze, e in particolare alla pratica clinica, la ricerca si è mossa verso lo sviluppo di algoritmi in grado di facilitare il processo diagnostico, che spesso risulta un momento delicato e cruciale per la prognosi e il decorso di una malattia. Al giorno d’oggi, nel mondo della neurologia esistono sistemi di IA in grado di supportare il medico nel processo di diagnosi della demenza. In questo caso, l’anamnesi clinica risulta complessa, derivando da un’intersezione di elementi cognitivi, quale per esempio il declino mnemonico nell’Alzheimer, e di processi neuropatologici a livello biologico e dei tessuti, come la presenza di placche di beta-amiloide



e di grovigli neurofibrillari nelle aree cerebrali della memoria nel già citato ippocampo. La presenza di questi fattori neurodegenerativi può essere osservata tramite esami di neuroimmagine o durante l'autopsia. Purtroppo, allo stato attuale, la diagnosi certa di demenze come l'Alzheimer o la demenza fronto-temporale può avvenire solo a seguito dell'analisi istopatologica post mortem. Diventa quindi cruciale intervenire sul processo di diagnosi in maniera precoce e sistematica. Le intelligenze artificiali sviluppate al momento si basano sul machine learning e mirano ad analizzare aspetti comportamentali come l'analisi dei movimenti oculari o del parlato. La startup canadese Winterlight ha ideato un'intelligenza artificiale in grado di cogliere centinaia di variabili del parlato, come l'uso di pause o ripetizioni, permettendo di cogliere con un'ottima probabili-

tà la malattia. Neurotrack, invece, è un sistema che consente con la webcam del computer di valutare, attraverso i movimenti oculari, lo stato della memoria e il declino cognitivo. Grazie a un sistema di monitoraggio e valutazione, tale intelligenza artificiale fornisce feedback sullo stato mnemonico, collocando il soggetto all'interno di parametri di normalità, e consiglia cosa fare per migliorare il suo stato cognitivo.

Un'altra applicazione dell'IA nel campo della diagnosi è quella dei dati di neuroimmagine. Avalon AI è un sistema che basandosi su 70000 scansioni cerebrali concesse dall'Università di Cambridge, dall'Imperial College e dal Donders Institute, dà modo di predire con una probabilità del 75% l'avanzamento del declino cognitivo che può precedere la demenza effettiva, entro un anno, sulla base delle modifiche cerebrali presenti nelle

immagini radiologiche. L'elemento interessante del prodotto di Avalon AI è la possibilità di caricare nel cloud costruito appositamente le immagini di risonanza magnetica. In 30 minuti, dopo che il sistema ha comparato le immagini con i dati normativi, il paziente o il clinico possono ricevere un report con dati riguardanti lo stato cerebrale del soggetto.

Pietro Cipresso

è docente di Metodologia della Ricerca psicologica presso l'Università Cattolica di Milano. Autore di oltre 150 pubblicazioni scientifiche e dieci volumi internazionali relativi alla psicomatria computazionale, è membro di diverse società scientifiche internazionali e riconosciuto esperto nel settore dell'Intelligenza Artificiale nell'ambito delle Scienze Psicologiche.

Cosimo Tuena

è psicologo e junior researcher presso l'Applied Technology for Neuro-Psychology Lab dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano. Ha svolto attività di ricerca presso l'Università di Oxford e l'Università Paris Descartes.

NON TUTTA LA TECNOLOGIA VIENE PER NUOCERE



Contro la demonizzazione a cui qualche volta sottoponiamo i più diffusi strumenti tecnologici, un atteggiamento da consigliare è quello di conoscerli meglio e senza preconcetti. Ci accorgeremo così che alcuni di loro, gestiti con equilibrio, possono solo aiutare la nostra quotidianità. Anche sotto un profilo psicologico

Diverse persone nel mio studio sembrano avere un pensiero comune: “Non vedo l’ora che questa moda dei social media finisca, così almeno si tornerà alla normalità”. Sono affermazioni che tutti abbiamo sentito e forse pensato: il fatto che le nuove tecnologie stiano portando più disagio che agio. Tuttavia, come abbiamo già ribadito in questa rubrica, si tratta di una diatriba antica quanto l’uomo: per Socrate la tecnologia della scrittura ci avrebbe portato tutti alla stupidità, ma allo stesso tempo senza tecnologia non ci saremmo evoluti e le parole dei sapienti non sarebbero giunte fino a noi. Per alcuni filosofi contemporanei – tra cui Carlo Sini – il linguaggio stesso è una tecnologia, intesa come artefatto cognitivo co-costruito culturalmente. Solo che attualmente questo progresso è talmente rapido da farci pensare che si tratti di una sorta di aberrazione del pensiero. Questa accelerazione tecnologica è dovuta a una rivoluzione in particolare, quella “digitale”, per la quale viviamo completamente immersi in realtà sempre più virtuali, spesso senza rendercene conto. Tutto ciò sta

portando profondi cambiamenti nella nostra società e anche nella nostra psiche; per esempio, sono cambiate le metafore con cui rappresentiamo il nostro mondo interiore: qualche tempo fa un giovane ragazzo nel mio studio paragonava i «pensieri disturbanti» a «notifiche sgradite» (dove per “notifica” intendeva quella dello smartphone).

Nell’arco della storia dell’evoluzione umana, mai come oggi la psicologia sembra prendere un posto tanto di rilievo e ciò proprio grazie alle nuove tecnologie. Se un tempo la forza era caratterizzata dalle capacità del corpo e dalla sua resistenza, oggi la “forza” è data dalle abilità sociali, dalla gestione delle emozioni e dal

riuscire a tenere sotto controllo lo stress moderno. Per illustrare al meglio questo concetto propongo spesso un figurato salto nel futuro, immaginando il ruolo di un chirurgo tra vent’anni. In questo scenario probabilmente non sarà più il medico a operare, non sarà lui ad aprire il paziente, fare ciò che si deve e richiuderlo, ma una macchina. Perché? Perché la macchina è molto più precisa e non si stanca, e attraverso i nuovi meccanismi di “machine learning” diventerà sempre più brava nel farlo. E allora il medico cosa farà? Sarà una sorta di controllore che osserva come l’intervento procede, ma soprattutto sarà un supporto umano al paziente. Supporto che oggi sappiamo avere un valore rilevante sia nell’ospedalizzazione che nel percorso post-operatorio.

Insomma, le nuove tecnologie potranno fare tutto tranne (forse) sostituire la “relazione”, aspetto squisitamente psicologico. Qualcuno potrebbe dubitarne, immaginando che forse un giorno ci saranno umanoidi così ben programmati da riuscire a dare quel supporto psicologico al posto degli esseri umani. Del resto, già oggi

«
Talvolta la tecnologia
ci porta a vivere in
realtà virtuali senza
che ce ne accorgiamo



esistono software sperimentali di Intelligenza Artificiale che fungono da “consulenti psicologici” e che sembrano funzionare molto bene. Ma forse immaginare un umanoide che si spacci efficacemente per un essere umano è qualcosa di ancora troppo distante (malgrado le recenti simulazioni vocali di Google). Per ora mi piace immaginare che le nuove tecnologie possano aiutare sia chi desidera “migliorare” tramite supporti digitali sia i professionisti di tali ambiti. Dopotutto, non lo stiamo già facendo? Non è grazie ai nostri computer che riusciamo a effettuare complessi calcoli statistici o più semplicemente a tenere un’agenda virtuale? In realtà sì, siamo immersi nelle nuove tecnologie e molti di noi fanno ancora fatica a crederci, eppure, come ogni cosa, quando viene conosciuta può portare enormi vantaggi.

E per la nostra cara “crescita personale” la tecnologia può fare qualcosa? Assolutamente – basti solo pensare ai wearable, quegli orologi digitali in grado di tenere traccia dei passi che facciamo, del battito cardiaco, della qualità del sonno ecc. Questi strumenti ci consentono di avere un feedback diretto sulla nostra attività fisica e sul nostro stato di salute. Lo so, è spaventoso immaginare di dover dare in pasto a delle macchine anonime i nostri parametri vitali, ma se queste macchine fossero più brave di noi a capire come ci sentiamo? Se durante un lungo viaggio in auto il tuo orologio o lo smartphone potesse dirti: “Caro, hai bisogno di una piccola pausa, è meglio accostare al prossimo autogrill”? Nel campo della crescita personale, da anni vanno di moda apparecchi di biofeedback ad uso casalingo, che purtroppo non hanno la stessa validità di quelli professionali ma già rendono l’idea della richiesta di tecnologia in

«
Usare lo smartphone
e Internet implica di
rinunciare a parte
della nostra privacy
»



ambito psicologico. Esistono videogiochi con sensori progettati per allenare abilità quali il rilassamento, la concentrazione, la coordinazione. Per non parlare di quelli che promettono di monitorare la meditazione e le onde cerebrali, sui quali, come dicevo, siamo ancora un po’ indietro rispetto alle aspettative, ma che prima o poi appariranno sul mercato.

Attualmente il tuo cellulare, spesso al di fuori della tua consapevolezza, sta monitorando i tuoi spostamenti, quanti passi fai al giorno, se vai in palestra o meno, se ti muovi con i mezzi o in auto ecc. Oggi, se vuoi, per utilizzare uno smartphone e la Rete è necessario sacrificare parte della tua privacy, concetto che si sta modificando radicalmente, con profonde ripercussioni psicologiche. Sono convinto che di questa mole di dati (i famosi big data) possano usufrui-

re non solo le grandi industrie per venderci qualsiasi cosa, come già accade, ma anche tutti noi a nostro vantaggio. Mentre il diritto si occupa di comprendere come tutelarci da questo punto di vista, la psicologia dovrebbe pensare a quali sono e saranno le conseguenze psicologiche. La crescita personale, come sempre, si lancia in avanti spesso fino a cadere nella banalità, come gli aggeggi del biofeedback

casalingo descritto poco sopra, ma chi “cerca di guardare lontano” ogni tanto ci riesce davvero. Le nuove tecnologie non sono più dei giocattoli ad appannaggio degli adolescenti, tutti dovremmo imparare a usarle, questo è sicuramente un ottimo esercizio di auto-aiuto, soprattutto se dopo aver letto questa frase hai storto il naso e pensato: “Io non toccherò mai uno smartphone”. È ora di cambiare sguardo, presto o tardi quella cosa lì sarà la tua carta d’identità, il tuo portafogli. E forse il tuo assistente psicologico personale.

 Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell’articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Gennaro Romagnoli, psicologo e psicoterapeuta, è autore di “Psinel”, il podcast di psicologia e crescita personale più ascoltato in Italia. Si occupa di divulgazione online dal 2007.



Matteo Lancini, Tommaso Zanella

Internet in adolescenza: normalità, dipendenza e ritiro sociale

NEL RILEVARE TEMPI LUNGHI
DI UTILIZZO DI INTERNET DA PARTE
DEGLI ADOLESCENTI, MAGARI
A SCAPITO DELLA FREQUENTAZIONE
DELLA REALTÀ “VERA”, SI DEVE
VALUTARE NON SOLO IL TEMPO
TRASCORSO IN RETE, MA ANCHE
COME IL WEB VIENE USATO

La straordinaria e pervasiva diffusione di Internet ha trasformato la quotidianità di adulti e adolescenti, ma è impressione diffusa che siano prevalentemente i ragazzi e le ragazze a correre i rischi maggiori e ad essere vittime di ciò che accade in Rete. Aumentano le richieste di genitori che si rivolgono a psicologi e psicoterapeuti per provare ad arginare un iperutilizzo che sembra assumere i tratti di una vera e propria dipendenza tecnologica. Adolescenti apparentemente

svogliati e demotivati che trascorrono ore connessi a un PC, a giocare all'ultima edizione di Fortnite o di Fifa con la console, a scorrere incessantemente la bacheca di social network come Instagram o Snapchat. Ragazzi che progressivamente disinvestono dal ruolo di studente e si chiudono in sé stessi, suggerendo letture superficiali del rapporto tra gli adolescenti e il web, secondo le quali Internet rappresenterebbe la causa del mancato impegno e della rinuncia all'im-

“Va distinto se il ragazzo navighi o si eserciti su giochi di ruolo da solo oppure in compagnia”

mersione nella profondità del testo scolastico, eredità di un modello formativo e didattico proveniente dal passato remoto e che nessun governo, tra quelli succedutisi negli ultimi decenni, sembra riuscire a trasformare in un tempo presente.

DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI?

Indubbiamente, dare senso all'abuso tecnologico degli adolescenti di oggi è un'impresa complessa: si corre il rischio di avallarlo acriticamente o, viceversa, di patologizzarlo, soprattutto se non lo si contestualizza nel quadro del processo evolutivo del singolo individuo. In generale, sembra prevalere un clima di crescente allarmismo e condanna nei confronti di Internet: è ufficiale da pochi mesi l'inserimento della "dipendenza da videogiochi" all'interno dell'ICD 11, la classificazione internazionale delle malattie e dei problemi correlati stilata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS-WHO). Già i curatori dell'ultima edizione del manuale di riferimento della psichiatria mondiale, il DSM 5, avevano ipotizzato l'inserimento della dipendenza da videogiochi tra i disturbi mentali, salvo decidere di includerla nella più prudente sezione destinata a "condizioni mentali meritevoli di ulteriori studi e approfondimenti". Queste importanti novità hanno il merito di portare l'attenzione su un universo simbolico e relazionale, come quello dei videogiochi, sempre più pervasivo nella vita odierna degli adolescenti, ma rischiano anche di connotare in modo patologico un

consumo in crescente diffusione, indirizzando verso modelli di presa in carico finalizzati a rimuovere un comportamento ritenuto aprioristicamente disfunzionale, piuttosto che a comprenderlo e contestualizzarlo nel percorso di realizzazione dei compiti evolutivi adolescenziali di ogni singolo ragazzo o ragazza.

Il nostro compito, oggi certamente alquanto complesso, è quello di comprendere quando l'utilizzo individuale di Internet rappresenti uno scacco nella crescita soggettiva, piuttosto che una nuova modalità di realizzare i compiti evolutivi specifici di questa delicata fase dello sviluppo. Sono trascorsi ormai più di vent'anni da quando Kimberly Young e altri studiosi americani, tra cui Goldberg, hanno portato all'attenzione pubblica il tema dell'abuso di Internet, avviando la ricerca e il dibattito scientifico intorno ai criteri diagnostici atti a individuare con precisione la presenza di una condizione patologica di "Internet addiction". Da allora si sono susseguite decine di proposte differenti, spesso mutate dalla clinica del "disturbo da uso di sostanze" e del "discontrollo degli impulsi", senza tuttavia riuscire a stabilire indici e criteri unanimemente condivisi. Una mancanza di uniformità che si traduce nell'impossibilità di misurare con precisione le dimensioni del fenomeno, oscillante, nelle ricerche realizzate in diversi Paesi, da percentuali più allarmistiche ad altre tendenti a minimizzarne la portata.

Per molto tempo si è ritenuto che misurare le ore di connessione potesse garantire una buona sensibilità nel rilevare la diffusione della dipendenza da Internet, sebbene sia ormai convinzione comune che non si possa prescindere dall'indagine qualitativa dell'utilizzo della Rete. È assai diverso, per esempio, trascorrere molte ore in Rete con altre persone per condividere attività comuni, piuttosto che dedicare lo stesso tempo a una compulsiva ri-

cerca di informazioni, isolandosi da qualunque esperienza di relazione.

Ancora più numerose e significative risultano essere le criticità, se ci riferiamo alla relazione intrattenuta dalle ultime generazioni con Internet. Com'è noto, gli adolescenti attuali sono nati e cresciuti in una società ampiamente interconnessa, caratterizzata dalla diffusione di Internet e da un utilizzo pervasivo della Rete da parte di tutti i loro adulti di riferimento. Inoltre non bisogna trascurare le caratteristiche della società odierna, sviluppatasi intorno al paradigma della complessità e del narcisismo imperante, in un contesto in cui l'attenzione al Sé e l'esibizione di ciò che in passato era considerato intimo e privato sono ormai fenomeni strabordanti. Sempre meno sottomissione all'oggetto e all'altro, sempre più attenzione alla realizzazione di sé stessi testimoniata da like e follower, in un ambiente pervaso dal potere orientativo dei coetanei, in cui lo sguardo di ritorno dell'altro assume valore vitale e vitalizzante.

UNA RICERCA RECENTE IN ITALIA

In questo quadro derubricare il massiccio ricorso alla Rete a sindrome additiva rischia di svuotare il sintomo del suo reale significato profondo. Quale senso dare, allora, all'utilizzo di Internet da parte degli adolescenti? I risultati di una recente ricerca che abbiamo condotto all'Istituto Minotauro di Milano, coinvolgendo un campione non clinico, hanno dimostrato come l'utilizzo anche massiccio di Internet da parte dei ragazzi sia, nella maggior parte dei casi, ascrivibile a una "nuova normalità" piuttosto che a una "nuova patologia". Nei casi in cui, invece, è emersa la presenza di una dipendenza da Internet, si sono parallelamente riscontrati un disagio e una sofferenza in più aree del funzionamento mentale. Questo testi-

monierebbe che l'abuso della Rete è correlabile a molteplici quadri psicopatologici, non semplificabili, per esempio, nella diffusa ma erranea sovrapposizione tra ritiro sociale e dipendenza dalla Rete. Internet rappresenta, infatti, un'area intermedia tra agito e pensato, un ambiente in grado di concretizzare visivamente immagini e pensieri appartenenti al mondo della fantasia. In particolare, i videogiochi odierni si caratterizzano per uno straordinario realismo e per un'offerta di esperienze immersive particolarmente intense. Strumenti di realtà virtuale e aumentata capaci di stimolare più sensi contemporaneamente per favorire un'identificazione completa con l'avatar o il personaggio protagonista.

L'avatar rappresenta il Sé adolescenziale che si declina in un contesto virtuale dove è possibile sperimentare e allenare istanze evolutive e affrontare i conflitti propri di questa fase di crescita. La mentalizzazione del corpo puberale e la definizione identitaria trovano, ai giorni nostri, spazi di sperimentazione anche nei recinti virtuali che hanno sostituito i cortili e i giardinetti chiusi dalle politiche della paura adulte. Molti videogiochi, non a caso, dedicano una parte rilevante alla scelta e alla costruzione del personaggio stesso e offrono, nel corso dello sviluppo del gioco, crescenti opportunità di dotare l'avatar di nuovi strumenti e poteri. È fondata-

“Specie per l'adolescente, il web rappresenta una zona intermedia tra agito e pensato”

mentale, quindi, inquadrare l'utilizzo e l'abuso di Internet valutandone le diverse declinazioni in relazione ai compiti evolutivi fase-specifici dell'adolescente. Solo in questo modo è possibile comprendere appieno il bisogno del singolo adolescente di sperimentare parti di sé ancora molto fragili, o difficilmente integrabili, come avviene nelle condotte di ritiro, sovraesposizione o a rischio, agite attraverso le scelte virtuali.



OLTRE IL SEXTING

Episodi di sexting, per esempio, possono certamente segnalare un abuso, quantomeno qualitativo, dell'utilizzo di Internet, ma spesso celano bisogni di rispecchiamento e di uno sguardo di ritorno indispensabile per ragazzi e ragazze alle prese con il difficilissimo lavoro di integrazione di un corpo clamorosamente mutato dai tempi dell'infanzia. Un corpo che può essere dolorosamente deludente, sia nell'aspetto sia in quanto rappresentante simbolico di vissuti di inadeguatezza nei confronti dei coetanei e che, come tale, potrebbe diventare bersaglio di attacchi o tentativi, più o meno drammatici, di farlo sparire. La Rete rappresenta, quindi, un potente veicolo e il teatro di agiti grandiosi, di tentativi di attuare fantasie di recupero maturativo o di mettere in scena il dolore e il disagio evolutivo, non altrimenti esprimibili.

“Per chi si ritira a livello sociale, quella di Internet è l'ultima realtà con cui interagire”

In uno spirito analogo a quello degli hikikomori (si veda il box), accade che nel periodo delle scuole secondarie alcuni ragazzi si imbattano in un ostacolo insormontabile, in un'esperienza fallimentare particolarmente dolorosa sperimentata in ambito scolastico e quasi sempre proveniente dai coetanei, non sempre ascrivibile a un episodio di bullismo, ma certamente vissuta come mortificante. Avvenimenti precipitanti che suscitano un intenso sentimento di vergogna, tanto profondo da non poter essere tollerato.

In molti casi si descrive la vergogna come sensazione di essere stati smascherati: nudi e paralizza-

ti davanti a un'esperienza che sveglia con rapidità e portata devastanti tutti i propri limiti estetici, identitari, relazionali. Dominati dalla sensazione di avere fallito, di non essere stati all'altezza delle proprie e altrui aspettative, da un pervasivo sentimento di vergogna, questi ragazzi si sentono impossibilitati a presentarsi sulla scena sociale, inizialmente rappresentata dalla scuola. La fobia scolare esita progressivamente in situazioni di ritiro più severe. Di solito non si tratta di adolescenti pigri, privi della voglia di studiare o di frequentare l'istituzione scolastica; anzi, in moltissimi casi desiderano raggiungerla e si convincono di poter sostenere il rientro e l'interrogazione la mattina seguente, ma, arrivati all'entrata della scuola, si trovano soli davanti al muro della propria inadeguatezza, provando una vergogna insostenibile che li costringe a un'ancor più dolorosa ritirata verso la soglia di casa.

Inizia così un progressivo disinvestimento e ritiro da tutte le possibili aree relazionali, che nei casi più gravi sfocia in un "ricovero" nella propria stanza, a volte resa impenetrabile e inaccessibile persino ai genitori. Per l'adolescente ritirato socialmente, l'utilizzo di Internet, più che configurarsi come abuso patologico, rappresenta l'unica forma di contenimento psichico rispetto al devastante dolore della crescita. In molti casi, la Rete si costituisce come l'unica modalità possibile di accesso al sapere e gli stessi genitori ne danno stupita testimonianza, per esempio quando raccontano, nei nostri studi, delle competenze linguistiche maturate dal figlio durante il periodo di ritiro grazie alla visione di video e serie in lingua originale o alla frequentazione di forum e siti in lingua inglese. La Rete si rivela indispensabile per mantenersi in contatto con l'esterno, con ciò che accade nella realtà mondiale, a cui si accede attraverso la consultazione di siti giornali-

GLI HIKIKOMORI

Se gli episodi di cyberbullismo o di sexting destano inevitabile allarme tra gli adulti, è tuttavia un'altra modalità espressiva del disagio adolescenziale odierno ad essere spesso accostata all'abuso di Internet e a rappresentare un vero allarme sociale: la volontaria reclusione domestica.

Il fenomeno degli hikikomori, nato e diffuso in Giappone, si è sviluppato con caratteristiche proprie anche in Italia, dove un numero sempre crescente di adolescenti, prevalentemente maschi, si ritira prima dalle scene scolastiche e poi dalle scene sociali. Si tratta, in effetti, del versante opposto della sovraesposizione: ragazzi che disinvestono

dal mondo reale della scuola, dei coetanei e della società per autorecludersi nella propria stanza, dedicandosi a volte, ma non sempre, a una frenetica attività virtuale, in particolare quella videoludica. In parecchi casi il videogioco e le ore dedicate alla visione di video, serie TV, manga o anime giapponesi rappresentano le uniche attività possibili per questi adolescenti. L'esperienza clinica e di ricerca suggerisce come tanto spesso si tratti di ragazzi assai intelligenti, studenti brillanti fino al momento del ritiro, bambini alquanto valorizzati fin da piccoli per le loro capacità, che animano negli occhi dei genitori fantasie di successo e di realizzazione di sé.

stici e di informazione, ma soprattutto con altri individui della propria età, tramite la condivisione di battaglie all'interno degli ambienti virtuali dei giochi multiplayer. Internet rappresenta l'unica possibilità tollerabile per mantenere in vita processi di simbolizzazione e di relazione, scongiurando così il rischio di un breakdown psicotico o ipotesi di sparizione ancor più drammatiche.

La virtualità consente di anestetizzare i vissuti di tristezza e solitudine, mantenendo a una distanza tollerabile le relazioni con gli altri, le angosce e il senso di inadeguatezza che ne deriva. Più che un sintomo in termini psichiatrici, l'abuso della Rete nel ritiro si presenta come una difesa, un riparo, un mediatore tra realtà e onnipotenza narcisistica. La valutazione clinica non può pertanto basarsi esclusi-

“La virtualità
permette di
ovattare i vissuti
di tristezza
e solitudine”

vamente sul tempo trascorso online, ma deve indagare in prevalenza le modalità di utilizzo: per esempio, è importante comprendere se l'adolescente navighi in maniera solitaria, se sia impegnato in giochi di ruolo da solo o se condivida le proprie esperienze virtuali con altri.

A partire anche dalla valutazione delle scelte virtuali del ragazzo ritirato socialmente, si avvierà un complessissimo e articolato lavoro clinico, che tra le altre cose prevede il coinvolgimento non solo dell'adoles-

scente, ma anche della madre e del padre. Il ritiro sociale si presenta, infatti, come una vera e propria sfida clinica, soprattutto nelle situazioni in cui l'adolescente è severamente recluso e non si lascia avvicinare se non dopo un lungo periodo di lavoro svolto con i genitori. Un periodo di presa in carico, in assenza del paziente, indispensabile per creare le condizioni per l'intervento domiciliare. Una soluzione ben diversa dall'irruzione prevista nei casi di trattamento sanitario obbligatorio, quasi mai necessario né efficace nei casi di ritiro sociale.

L'operatore a domicilio può invece costituirsi come una risorsa fondamentale. Inizialmente, l'obiettivo non dev'essere quello di portare fuori dalla stanza il ragazzo ritirato, ma quello di stabilire un primo prezioso contatto, una relazione empatica e rispecchiante.

Solo interessandosi alla vita virtuale e rispettando le difese dell'adolescente si potrà rimettere in moto il processo di crescita e avviare il percorso terapeutico che conduce alla realizzazione dei compiti evolutivi.

Riferimenti bibliografici

- CIRILLO L., LANCINI M. (2017), «Il ritiro sociale». In A. Maggolini (a cura di), *Psicopatologia del ciclo di vita*, Franco Angeli, Milano.
- LANCINI M. (2015), *Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali*, Erickson, Trento.
- LANCINI M. (2017), *Abbiamo bisogno di genitori autorevoli. Aiutare gli adolescenti a diventare adulti*, Mondadori, Milano.

Matteo Lancini

è psicologo e psicoterapeuta. Presidente della Fondazione Minotauro di Milano e dell'AGIPPSA (Associazione Gruppi Italiani di Psicoterapia Psicoanalitica dell'Adolescenza), insegna nel Dipartimento di Psicologia dell'Università Milano-Bicocca.
www.matteolancini.it

Tommaso Zanella

è psicologo, socio della Cooperativa Sociale Minotauro, coordinatore e docente del master in Psicologia dei nuovi media "Prevenzione e trattamento delle dipendenze da Internet in adolescenza", della Fondazione Minotauro, e cultore della materia per il corso "Compiti evolutivi e clinica dell'adolescente e del giovane adulto" presso l'Università Milano-Bicocca.



Santo Di Nuovo
Daniela Conti

Autismo e robotica: quando la terapia cambia volto

L'espressione "Socially Assistive Robotics" (SAR) definisce un'assistenza prestata in un ambiente sociale interattivo, in cui un robot umanoide dà istruzioni e feedback, svolgendo il ruolo di trainer e monitorando al tempo stesso i progressi del trattamento, in maniera da poterlo modificare, se necessario, in modo "intelligente".

La SAR deriva dalla Assistive Robotics, utilizzata principalmente per riabilitare pazienti con disabilità fisiche; e include l'aspetto interattivo tipico della Socially Interactive Robotics. La capacità di attivare e mantenere un'interazione sociale è tipica anche dei giocattoli robotici, in grado di produrre una vasta gamma di espressioni facciali e movimenti gestuali, e capaci di imitare il volto e i movimenti del giocatore. La SAR include interazioni sociali finalizzate a fornire assistenza riguardo non solo al movimento, come nella robotica interattiva, ma anche alla riabilitazione psicologica e sociale. È già stata impiegata nella riabilitazione post-traumatica,

LA DIFFUSIONE DI STRUMENTI ROBOTICI NELLA CURA E NEL SOSTEGNO DI VARI DISTURBI, FRA CUI L'AUTISMO, NON EQUIVALE CERTO ALL'IDEA DI POTER FARE A MENO DEL TERAPEUTA E CAREGIVER UMANO, QUANTO SEMMAI ALL'IDEA DI SUPPORTARLO

nel recupero di pazienti cardiopatici, nei programmi di allenamento per la perdita di peso e nella rieducazione del paziente dopo ictus o altre patologie neurologiche; più di recente, anche nel campo della salute mentale.

UN ROBOT COME TERAPEUTA?

In questo campo, il robot è spesso usato come “compagno intelligente”, programmato in base alle ricerche sull'efficacia delle terapie con animali domestici. La terapia assistita da robot, rispetto a quella tradizionale “assistita da animali” (o pet therapy), presenta il vantaggio che i robot sono più facili da controllare degli animali, evitano allergie e creano un ambiente prevedibile. Un esempio è Paro, robot simile a una piccola foca, che in Giappone

è stato usato anche per fornire un senso di sicurezza agli anziani traumatizzati dall'incidente della centrale nucleare di Fukushima. I robot come Paro, che rispondono positivamente ad abbracci e carezze, aiutano a migliorare lo stato d'animo delle persone anziane con deficit cognitivo o ad alto rischio di disturbi depressivi; è stata dimostrata la loro efficacia nel ridurre lo stress e la solitudine anche negli anziani senza patologia.

Un altro ruolo che le SAR possono svolgere è quello di partner nel gioco terapeutico. Per esempio, i robot possono essere programmati per aiutare i bambini a sviluppare competenze clinicamente rilevanti, in disturbi diversi o anche nello sviluppo tipico, come trainer gradito e adattabile ai bisogni individuali. Un'ulteriore funzione è quella di istruttore, che spiega all'utente il programma di trattamento e controlla o supervisiona la sua partecipazione, fornendo stimoli o modifiche necessari. Con anziani che soffrono di demenza, i robot possono dimostrare come svolgere esercizi di attenzione o memoria verificando le risposte appropriate, aumentando il grado di difficoltà.

Un bambino di 7 anni interagisce, attraverso dei sensori, con il robot “Zeno” allo UNT Center for Biohealth a Fort Worth, in Texas.



“Il robot deve saper interagire con l'ambiente del bambino autistico e comunicare con lui”

tà delle attività quando si ottengono dei successi, o viceversa. Per queste attività il robot può essere usato non solo presso la struttura sanitaria, ma anche a casa del paziente, permettendo di continuare il programma di trattamento nei suoi luoghi vitali, e aumentandone così l'efficacia ecologica.

LAVORARE CON L'AUTISMO

Il trattamento dei bambini con autismo è finalizzato al miglioramento della qualità di vita personale e familiare; per cui il robot deve saper percepire l'ambiente, interagire con le persone, comunicare efficacemente con loro. Può insegnare o dimostrare comportamenti socialmente desiderabili, aiutando così le persone con difficoltà espressive a causa dei deficit di comunicazione e abilità sociali connessi alla loro condizione patologica. Per un uso efficace nel trattamento di bambini con autismo, fondamentale è l'aspetto estetico dei robot. È stata sviluppata una grande varietà di robot con diverse caratteristiche, tra cui robot umanoidi o simili ad animali, capaci di imitare espressioni umane. Un robot umanoide è in grado di fornire gli stimoli sociali adeguati in modo molto simile a quello degli operatori umani, può essere riconosciuto facilmente come “compagno” e può essere programmato con applicazioni che stimolano lo sviluppo di abilità interpersonali di cui i bambini hanno bisogno: per esempio, imitazione, contatto oculare e fisico, comuni-



cazione verbale e non verbale. In altri casi, può essere meno difficile rispondere a stimoli sociali se questi sono dati da un robot con caratteristiche simili a un animale o cartone animato. I robot possono attivare luci o musiche per fornire rinforzi positivi ai bambini con autismo e per mantenere la loro attenzione, e possono compiere movimenti e gesti lenti e prevedibili, a loro graditi.

È importante che le tecniche SAR siano programmate per favorire il coinvolgimento attivo oltre che la risposta passiva, e siano in grado di supportare l'interazione autonomamente anche in assenza del te-

La residente in una casa di cura della città giapponese di Yokohama gioca con il robot per assistenza “Paro”.

rapeuta. Ma il robot non deve certo sostituire gli umani: il terapeuta dev'essere presente e monitorare il funzionamento programmato che lo vede spesso compartecipe, ma anche prima della sessione deve imparare come azionare il robot e programmarne l'uso (all'inizio insieme all'esperto informatico). Se il robot è programmato per eseguire la terapia in parte in modo autonomo, il terapeuta può dedicarsi a presta-

re una maggiore attenzione al bambino e alle sue risposte.

Tuttavia, malgrado gli indubbi progressi tecnici, resta nella popolazione una forte preoccupazione per l'accettabilità etica e sociale dei robot come strumenti terapeutici. L'Eurobarometro pubblicato dalla Commissione Europea nel 2017 sull'atteggiamento generale nei confronti dei robot, evidenzia come in diversi Paesi europei numerosi intervistati (il 60%) si mostrino contrari a utilizzarli in ambiti di cura. È necessario, quindi, assicurare famiglie e operatori sul fatto che non è mai possibile per un robot deviare da quanto programmato, o sostituire il terapeuta umano, ma può supportarlo in modo "intelligente" durante la diagnosi e il trattamento: lo stesso che avviene, con successo, nella riabilitazione e nell'assistenza agli anziani con o senza patologie.

Bambini seduti accanto a un robot durante la presentazione di "NAO", un altro umanoide, utilizzato per la cura interattiva dei pazienti all'ospedale dell'Università di Gand, in Belgio.

UN AUSILIO PER LA VALUTAZIONE DIAGNOSTICA

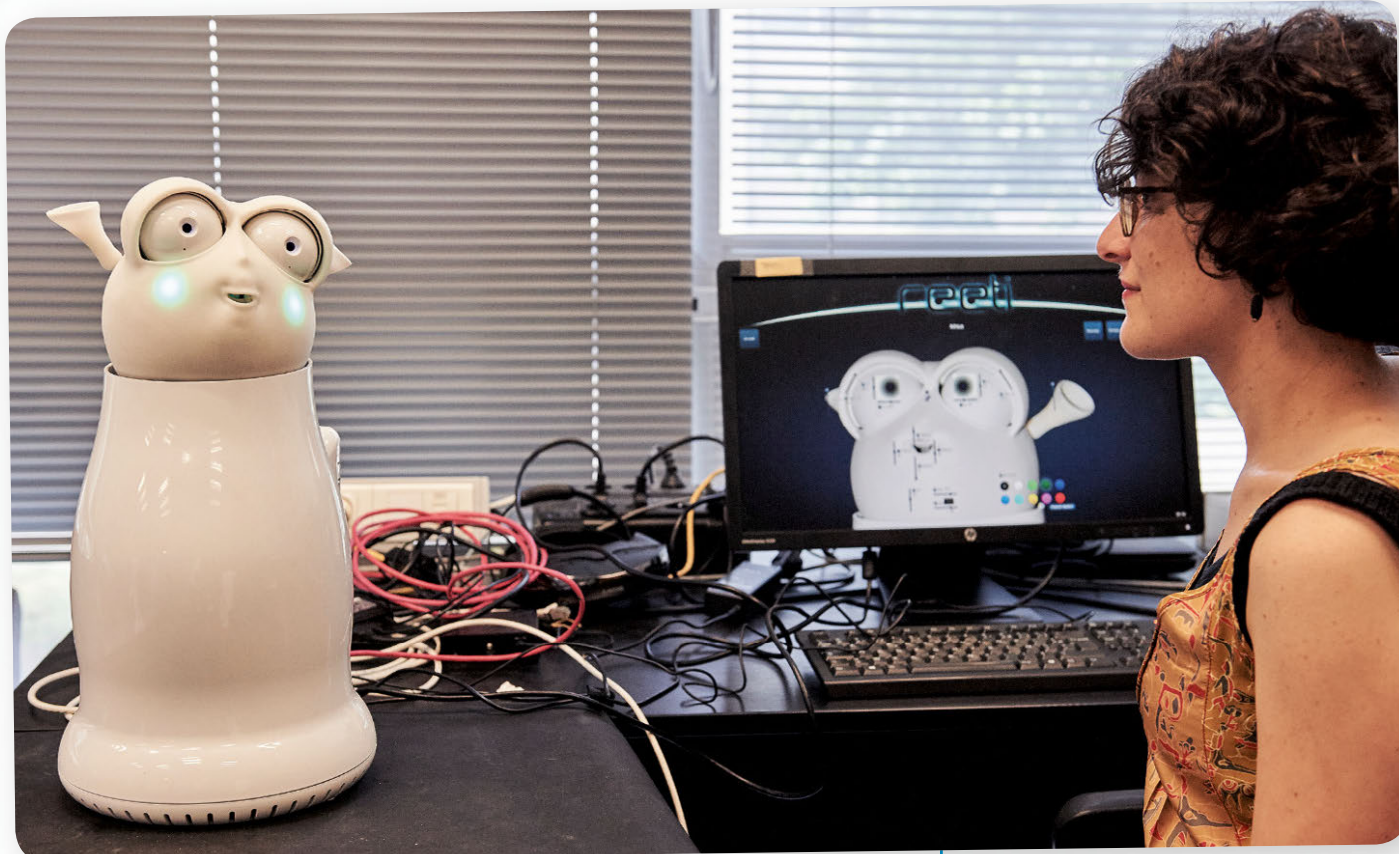
Dal momento che i sintomi più tipici dell'autismo riguardano le azioni e le interazioni, l'osservazione da parte del clinico è essenziale nel processo di valutazione dello sviluppo. Allo stato attuale non esiste ancora un metodo esclusivo per confermare una diagnosi di autismo con test di laboratorio, di neuroimaging o genetici; anche gli strumenti psicodiagnostici sono spesso difficili da somministrare, per le difficoltà tipiche della sindrome. Considerato che la diagnosi di autismo si basa dunque in gran parte sulla valutazione clinica, un assessment quantitativo e più "oggettivo" delle funzioni sociali del paziente può essere supportato dall'aiuto della SAR.

Avvalendosi in fase diagnostica delle capacità del robot di rilevare e registrare le risposte spontanee, è possibile determinare in modo accurato quanta differenza c'è

“Molta gente è ancora diffidente sull'utilizzo degli automi a fini terapeutici”

tra i bambini con autismo e quelli con sviluppo tipico, al fine di fare una precisa diagnosi su cui basare poi il programma di trattamento. Le valutazioni sono favorite fornendo stimoli standardizzati per valutare i comportamenti caratteristici dell'autismo, così da pervenire a diagnosi integrate sempre più affidabili. Per esempio, mentre un bambino con autismo sta giocando a carte con un robot, il suo tono della voce, i movimenti degli occhi, i cambiamenti di espressione, il tipo di conversazione e il grado di conformità alle istruzioni del robot possono essere registrati per la successiva valutazione e analisi, in parte automatica, in parte mediante analisi del clinico.





È possibile raccogliere dati quantitativi riguardanti la durata del tempo in cui il bambino ha guardato il robot, quanto è stata mantenuta l'attenzione congiunta, quanta relazione è stata attivata nei confronti di adulti o altri bambini. Kim et al. (2012) hanno registrato l'interazione di bambini con autismo con un robot a forma di dinosauro e hanno codificato le azioni dei bambini analizzando il video per quantificare il grado di conformità alle istruzioni del terapeuta. In un recente studio (Di Nuovo et al., 2018) è stata valutata l'applicabilità dell'approccio deep learning (apprendimento profondo tramite reti neurali) per la stima automatica del focus dell'attenzione visiva del bambino sul robot, durante il training imitativo effettuato con un robot umanoide.

La SAR può essere utilizzata anche per supportare l'Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS), test che ricorre a metodi diversi per suscitare l'interazione fra il bambino e il clinico. Per mezzo dell'assistenza robotica si può re-

“Gli strumenti psicodiagnostici si integrano con la valutazione del clinico”

alizzare una proficua integrazione con gli strumenti psicodiagnostici e la valutazione del clinico.

GLI OBIETTIVI DI UNA TERAPIA DELL'AUTISMO ASSISTITA DA ROBOT

Oltre quello diagnostico, un ruolo essenziale della SAR nel trattamento dei bambini con autismo concerne la riduzione dei comportamenti disfunzionali tipici della patologia. Le capacità dei bambini con autismo di comunicare emotivamente con gli altri sono limitate, con difficoltà nel prestare attenzione, nello stabilire un contatto visivo, nell'usare il sorriso sociale e le giuste espressioni emoti-

U1208 Lab presso Inserm, un istituto che studia scienze cognitive e comunicazione tra robot e uomo. Un numero di emozioni può essere riprodotto con "Reeti", il robot in foto, ricorrendo a un'interfaccia facile per il personale medico.

ve, i gesti e la capacità di imitare la comunicazione sociale di altri. Sono invece presenti comportamenti ripetitivi e stereotipati. Il robot può essere programmato per aiutare il bambino a praticare gli aspetti positivi dell'interazione e ad apprendere comportamenti socialmente appropriati, fornendogli stimoli da imitare e imparare, e rinforzando le risposte positive con stimoli graditi allo specifico bambino, mentre quelle non corrette vengono ignorate e non rinforzate.

Al fine di aumentare il comportamento prosociale, i robot umanoidi sono efficaci nel coinvolgere l'interesse e la partecipazione dei bambini con autismo, soprattutto riguardo all'imitazione e all'attenzione congiunta. Imitare significa apprendere nuove abilità fisiche o verbali, utili per esplorare il mondo esterno e instaurare rapporti colla-

borativi. Essenziale è suscitare interesse ed emozioni positive nella relazione con altre persone e sviluppare gli aspetti carenti della comunicazione e della cooperazione.

L'interazione programmata nella SAR consente ai bambini con autismo di sviluppare attività imitative e abilità di attenzione congiunta; il robot fornisce al bambino semplici istruzioni verbali ("Guarda là, cos'è?") o indicando dove il bambino dovrebbe guardare muovendo la testa. Per esempio, può aiutare il bambino a rivolgere l'attenzione a un particolare oggetto di interesse comune (una sedia posta al centro della stanza). In un primo momento, il robot combina un'istruzione verbale con un gesto visivo, mentre con l'aumentare del numero di ripetizioni corrette l'attenzione congiunta migliora e il bambino guarda l'immagine solo in base all'istruzione verbale. Inoltre, giocando con il robot a prendere e rimandare una palla lanciata avanti e indietro, o a inseguirsi e scansarsi, i bambini con autismo imparano ad attendere il loro turno, abilità richiesta per riuscire nelle interazioni con gli altri.

Un'altra caratteristica di molti robot è che possono assumere espressioni facciali che indicano emozioni, dando ai bambini la possibilità di interagire anche con modalità affettive, contribuendo alla consapevolezza delle emozioni e alla capacità di esprimerle. Inoltre, dopo che i bambini con autismo hanno sperimentato l'interazione con il robot, è possibile passare a interazioni a tre, dove il robot diventa mediatore fra il bambino e il terapeuta.

“Il robot può motivare il bimbo a dirigere l'attenzione verso oggetti e stimoli specifici”

FAVORIRE UNA TERAPIA INTELLIGENTE ED EFFICIENTE

In definitiva, i bambini con autismo possono imparare abilità sociali dai robot che li guidano verso interazioni umane adeguate. Il processo di stimolazione del comportamento bersaglio, con rinforzi più volte ripetuti, rafforza la motivazione a mantenere il comportamento. I robot hanno la possibilità di fornire stimoli precisi e semplificati ma personalizzati, funzionando da modello diverso per ciascun bambino in base alla diagnosi e alla programmazione messa a punto dal terapeuta.

In una recente ricerca è stato utilizzato un robot umanoide per supportare il training con VB-MAPP, un programma di assessment delle tappe evolutive fondamentali del comportamento verbale e delle abilità sociali in bambini con autismo. Con una programmazione individualizzata e automatizzata, 6 bambini con autismo e disabilità intellettiva hanno sviluppato le abilità carenti, ottenendo dopo 14 incontri un apprendimento di azioni sociali che si è mantenuto anche nel follow-up a 3 mesi. In altri studi abbiamo verificato un aumento di interazioni sociali in bambini con autismo e grave disabilità intellettiva, stimolando prima l'imitazione del robot da parte del bambino e poi rendendo quest'ultimo protagonista di una proposta di stimoli che il robot a sua volta è chiamato a imitare, usando il robot come mediatore (Conti et al., 2018).

In conclusione, i rapidi progressi nella tecnologia, in particolare nel campo della robotica, offrono promettenti possibilità di innovazione nell'intervento con bambini con autismo, considerato pure che essi mostrano un forte richiamo per i sistemi tecnologici e le capacità di "sistematizzazione"

da loro bene rappresentati (Baron-Cohen, 2006).

La robotica è stata applicata con successo all'assistenza nel processo diagnostico e terapeutico, sempre come supporto – e non sostituzione! – dello psicologo, che mantiene il controllo della programmazione e del monitoraggio del trattamento.

Ulteriori ricerche applicative sono necessarie per favorire la piena accettabilità di queste nuove tecnologie da parte di bambini, famiglie e operatori, e per sistematizzare le verifiche empiriche anche mediante cumulazione di studi a caso-singolo o in piccoli gruppi; ma un importante percorso è stato avviato per usare intelligentemente l'intelligenza artificiale nella valutazione e nella terapia dell'autismo.

Riferimenti bibliografici

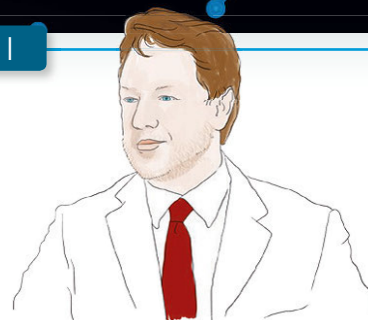
- BARON-COHEN S. (2006), «The hyper-systemizing, assortative mating theory of autism», *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 30, 865-872.
- CONTI D., DI NUOVO S., CANGELOSI A. (2018), «Il contributo metodologico della Developmental Robotics alla psicologia», *Ricerche di Psicologia*, 41, 221-239.
- DI NUOVO A., CONTI D., TRUBIA G., BUONO S., DI NUOVO S. (2018), «Deep Learning systems for estimating visual attention in robot-assisted therapy of children with autism and intellectual disability», *Robotics*, 7 (2), 25.
- KIM E. S., PAUL R., SHIC F., SCASSELLATI B. (2012), «Bridging the research gap: Making HRI useful to individuals with autism», *Journal of Human-Robot Interaction*, 1, 26-54.

Santo Di Nuovo

è professore di psicologia all'Università di Catania e presidente dell'Associazione Italiana di Psicologia. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni nel campo delle neuroscienze e delle applicazioni dell'Intelligenza Artificiale e della robotica, tra cui *Prigionieri delle neuroscienze?* (Giunti, 2014), *Vita naturale, vita artificiale. Tecniche di simulazione e applicazioni educative e cliniche* (a cura di, con A. Cangelosi, Franco Angeli, 2015) e, sempre con A. Cangelosi, l'e-book *La mente simulata. Intelligenza artificiale e robot nella vita quotidiana* (Giunti Psychometrics, 2017).

Daniela Conti

psicologa clinica, attualmente è senior research fellow presso la Sheffield Hallam University, nel Regno Unito, dove lavora sull'applicabilità della robotica al disturbo dello spettro autistico con disabilità intellettiva. Il suo lavoro è supportato dal programma di ricerca e innovazione H2020 dell'Unione Europea, progetto CARER-AID, Individual fellowship Marie Skłodowska Curie.



INTELLIGENZA ARTIFICIALE VS INTELLIGENZA UMANA

Oggi la paura delle macchine e della loro evoluzione sempre più accelerata non si rivolge tanto ad esse come possibili surrogati della forza lavoro, quanto alla loro propria "intelligenza". Ecco perché dobbiamo saper distinguere con cura l'intelligenza umana e capire in quali contesti è insostituibile

È opinione diffusa che nei prossimi dieci-quindici anni assisteremo a profondi mutamenti nel mondo del lavoro. Larga parte di questi cambiamenti sarà provocata da macchine sempre più intelligenti, capaci di sostituire le persone in svariate professioni. Forse è ancora presto per stabilire con precisione cosa accadrà, e in effetti molti di coloro che studiano questi fenomeni non sono d'accordo sulle cifre; in ogni caso, l'impatto sociale di tale trasformazione sarà sicuramente molto rilevante.

La questione è seria, anche perché a rilanciare il pericolo di uno sviluppo incontrollato dell'Intelligenza Artificiale (IA), ponendolo come una reale minaccia per lo sviluppo futuro della nostra civiltà, non

ci hanno pensato riviste patinate o trasmissioni in cerca di servizi sensazionalistici, ma personaggi del calibro di Bill Gates, Elon Musk e il fisico Stephen Hawking, in un loro appello contro i pericoli di uno sviluppo incontrollato dell'IA.

Secondo uno studio di due accademici di Oxford, Carl Benedikt Frey e Michael A. Osborne, nei prossimi due decenni il 47% dei lavori negli Stati Uniti potrebbe essere spazzato via da robot e macchine intelligenti. Il tema, tuttavia, è ancora alquanto controverso: una recente indagine dell'OCSE, curata da Melanie Arntz, Terry Gregory e Ulrich Zierahn, valuta che appena il 9% dei posti di lavoro, nei Paesi più industrializzati, sarebbe a rischio.

Quel che è certo è che siamo di fronte a un cambiamento epocale; prova ne è che, contrariamente a quanto pensano molte persone, l'impatto delle macchine intelligenti non concerne soltanto il settore della produzione, ma si sta espandendo anche al mondo dei servizi, dove il numero di robot e di software intelligenti che si interfacciano con gli utenti è già il doppio del numero dei robot del settore industriale.

Una rivoluzione che sta coinvolgendo comparti del mondo del lavoro inimmaginabili fino a poco tempo fa, legati ad attività di relazione: avvocati, giornalisti, militari, infermieri, medici, baby-sitter, camerieri, operatori di call center. Insomma, nessuna professione sembra più essere del tutto al riparo.

La paura che le macchine prendano il sopravvento sul lavoro dell'uomo è una storia antica che ci riporta con la memoria all'origine della rivoluzione industriale e ai luddisti che distruggevano i telai meccanici. Ma la paura odierna non è più verso la macchina come possibile sostituto della forza lavoro: oggi la macchina sfida l'intelligenza dell'uomo, il suo aspetto più nobile. È per questa ragione che dobbiamo essere capaci di definire e descrivere con precisione cosa distingue l'intelligenza umana e in quali ambiti essa non è sostituibile.

Siamo consapevoli che quando l'intelligenza è "potere di calcolo" la macchina è nettamente superiore all'essere umano, ma sappiamo anche che solo in pochi casi, peraltro controversi, un computer è riuscito a superare il test di Turing



L'impatto della robotica si sta estendendo anche al settore dei servizi



(ingannare una giuria di esperti facendole credere di dialogare a distanza con un essere umano).

Se guardiamo al cervello umano con i suoi 100 miliardi di neuroni e trilioni di sinapsi, ci rendiamo conto che nulla del genere è mai stato nemmeno lontanamente costruito: contestualizzare in modo flessibile gli elementi di senso del reale; garantire equilibrio emotivo e ragionevolezza nel processo decisionale; comprendere responsabilmente le conseguenze di una determinata scelta; essere capaci di fornire risposte anche di fronte a situazioni ambigue; tollerare l'incertezza; agire comunque, se necessario, anche in assenza di una procedura o di un programma – queste sono tutte caratteristiche peculiari dell'intelligenza umana.

Nel futuro almeno prossimo non è quindi in atto alcuna sfida a eliminazione con le macchine; si tratta invece di imparare a gestire sempre meglio, come sta già accadendo in alcune professioni, sistemi complessi, evolute interfacce macchina-uomo. A titolo di esempio riporto il caso di una grande multinazionale, Unilever, che a partire

« Con le macchine intelligenti non si deve gareggiare, ma imparare a convivere »

dal 2016 ha adottato un processo di selezione del personale che utilizza l'IA e la gamification. Il primo step riguarda l'apertura di posizioni lavorative su LinkedIn o Facebook da parte dell'azienda.

I candidato si iscrive senza bisogno di inviare il classico curriculum, un algoritmo compie una prima valutazione delle competenze in base al profilo LinkedIn. Il passo successivo, per chi viene ritenuto idoneo, consiste in una serie di giochi che misurano concentrazione, memoria a breve termine, cultura generale, problem solving. Il tutto viene eseguito anche comodamente da casa, dal proprio smartphone. Le persone che superano questa fase devono inoltrare un loro videomessaggio di presentazione

che un sofisticato software elabora in base alla voce, alle espressioni facciali, allo stile verbale e ai contenuti. Solo chi supera quest'ultimo passaggio viene convocato in azienda per un classico colloquio di selezione condotto da psicologi esperti, che avranno modo di analizzare e valutare l'insieme dei dati provenienti dalla componente esclusivamente digitale del processo di selezione, integrandola con proprie valutazioni durante il colloquio con il candidato.

È abbastanza semplice constatare, quindi, che è impossibile fermare i grandi cambiamenti in atto, ed è per questa ragione che il modo migliore per contrastare il timore, spesso immotivato, del futuro è la costante ricerca volta a comprendere sempre meglio gli elementi distintivi e il vero valore dell'intelligenza umana. Una gran parte di questa intelligenza dipende dalla nostra Intelligenza Emotiva, ma gli studi dedicati a comprendere l'importanza di essa hanno ancora una storia breve, così il mito della macchina che pare esaltare e rilanciare quella che per molto tempo si è creduta come l'unica intelligenza, da un lato affascina e dall'altro spaventa.

Si tratta di riflessioni che dovrebbero aiutarci a comprendere quanto sia importante valorizzare questo aspetto peculiare della nostra intelligenza a livello educativo in genere e nei programmi scolastici, a partire innanzitutto dalla scuola primaria, per continuare ad alimentare, attraverso la formazione, quel patrimonio di flessibilità cognitiva che ha caratterizzato la nostra straordinaria capacità di adattamento nel corso della storia.

Diego Ingrassia,

CEO di I&G Management, si è specializzato in Executive Coaching e si occupa di Assessment e Formazione comportamentale e manageriale presso importanti realtà multinazionali.





TRE TECNICHE PER RAFFORZARE IL TUO AUTOCONTROLLO

Per esercitare su di sé maggiore autocontrollo relativamente a ciò che vellica il nostro desiderio ma non ci fa bene, non c'è bisogno di forza, bensì di astuzia. Come addentare una mela quando ci viene voglia della merendina al cioccolato

Ci sono giorni in cui ho la *smania*, ossia quella incontenibile voglia di scrozzarmi di dosso obiettivi, impegni e buone abitudini, per immergermi completamente nel piacere. La smania è calda e vellutata, come un buon bicchiere di vino rosso: all'inizio ti inganna con il primo sorso, poi ti avvolge e ti inebria con un senso di libertà e leggerezza, infine ti lascia stordito e in preda ai sensi di colpa.

Non siamo automi: cedere di tanto in tanto alle tentazioni può essere catartico, ma cedervi sistematicamente è catastrofico. L'autocontrollo è infatti ciò che realmente ci separa dal resto del regno animale. Questa capacità, i cui meccanismi sono regolati dalla corteccia prefrontale, ci consente di pianificare le nostre

azioni, di valutare la migliore opzione tra molteplici alternative, ma soprattutto ci permette di stare alla larga da ciò di cui potremmo pentirci.

In questo articolo voglio sfatare insieme il mito numero uno sull'autocontrollo e proporti 3 strategie da mettere in pratica subito per essere più disciplinato.

L'AUTOCONTROLLO NON È REPRESSIONE

Più cerchiamo di soffocare i nostri istinti e più questi, dopo un breve periodo in cui si fanno domare a caro prezzo, tornano con maggiore forza.

Sono piuttosto sicuro che tu abbia già vissuto questi meccanismi psicologici sulla tua pelle:

- magari volevi ritrovare il tuo peso ideale e dopo i primi, durissimi, giorni di dieta a un certo punto ti sei completamente lasciato andare, ritrovandoti in breve tempo con più frustrazioni e più chili di prima;
- magari avevi deciso di essere più organizzato, ma dopo avere implementato un sistema complicatissimo di to-do list, calendari, archivi e notifiche, ti

sei accorto di perdere più tempo e di concludere di meno;

- magari ti eri ripromesso di preparare quell'esame studiando senza sosta, salvo poi ritrovarti con la voglia di studiare sotto le scarpe e arrivando a ridosso della data dell'appello assolutamente impreparato.

Più ti contraponi e cerchi di reprimere i tuoi comportamenti sbagliati e più questi si rafforzano. Per ottenere il vero autocontrollo non puoi fare affidamento sulla repressione dei tuoi istinti: come un saggio samurai, devi imparare a osservarli, conoscerli, sfruttarli.

Vediamo dunque quali sono le 3 strategie più efficaci per non cedere alle tentazioni e sviluppare una volontà d'acciaio.

1. Fatti furbo: sfrutta il piacere! Se continui a importi nuovi obiettivi e nuove abitudini come fossero dei doveri sgradevoli, ti assicuro che nel 90% dei casi fallirai nei tuoi intenti. Smettila di interpretare il ruolo del masochista: non c'è gloria nell'autoflagellazione. Impara ad amare i tuoi obiettivi e a trarre piacere dalle azioni quotidiane che ti consentono di raggiungerli.



Cedere ogni tanto alle tentazioni è liberatorio. Cedervi sempre, un disastro



Lo so, è più facile a dirsi che a farsi. Eccoti allora qualche spunto pratico per adottare questo nuovo atteggiamento mentale:

- Non inseguire obiettivi che ritieni socialmente accettabili, inseguì obiettivi che ti appassionino profondamente.
- Rivedi il tuo dizionario mentale. Quante volte al giorno ti ripeti “Devo fare questo, devo fare quello”? Credi davvero che metterti tutta questa pressione addosso ti sia d'aiuto? In bocca al lupo!
- L'espressione “prima il dovere, poi il piacere” è del tutto inefficace. Sostituiscila piuttosto con: “più piacere nel dovere”.

2. *Applica la regola dei 15 minuti.* Sono anni che martello i miei lettori con la lotta alla procrastinazione, esiste tuttavia un caso particolare in cui la nostra cara amica “rimandite” potrebbe tornarci molto utile. Rimandare



una tentazione, anche per pochi minuti, è infatti una delle strategie più efficaci per liberarsene. La prossima volta che ti ritrovi ad avere l'impulso di mangiare una schifezza alimentare, di controllare ossessivamente WhatsApp, di comprare qualcosa d'inutile, aspetta 15 minuti.

Non reprimere l'impulso, non legarti le mani, semplicemente rimanda la tentazione di un quarto d'ora. Sono solo 15 minuti, puoi farcela.

In questo lasso di tempo dedicati ad altro. Oppure fai qualcosa di ancora più efficace: osserva il tuo impulso, analizzalo come farebbe uno scienziato in laboratorio, etichettalo (“Eccola, è arrivata la mia voglia di mangiarmi un barattolo di Nutella”). Impara a non identificarti con la smania: è solo un prodotto della tua mente; così come è arrivata, può andarsene.

3. *Adotta la tecnica del se-allora.* Il messaggio chiave che vorrei trasmetterti in questo articolo è che per avere maggiore autocontrollo non hai bisogno di forza bruta, ma di astuzia. Dopo avere visto come ridurre al minimo le “doverizzazioni” e procrastinare le tentazioni, vorrei proporti un'ultima strategia: la tecnica del se-allora. Prima lascia però che ti faccia una domanda. Quand'è che riesci ad essere più disciplinato: dopo una notte di sonno ristoratore e una giornata rilassante o dopo una notte insonne e una giornata sfiancante? Messa in questi termini, la risposta è piuttosto scontata: quando siamo stanchi e nervosi le nostre capacità di autocontrollo crollano miseramente e ci troviamo così in balia degli eventi. Secondo lo psicologo canadese Michael Inzlicht, questo fenomeno prende il nome di “deplezione dell'io”.

Certo, mangiare sano, fare attività fisica regolare e migliorare la qualità del sonno sono tutte buone abitudini in grado di



Hai il desiderio
irrefrenabile di fumarti
una sigaretta?
Mastica una gomma



limitare la deplezione dell'io, ma per quanta attenzione tu faccia, arriverà sempre il giorno in cui sarai fiacco, nervoso e stanco. In questi casi cedere alle tentazioni ti sembrerà l'unica scelta possibile: è qui che entra in gioco la tecnica del se-allora. Impara a definire in anticipo quali azioni intendi mettere in campo quando il tuo autocontrollo è limitato e si verifica l'impulso di cedere a una tentazione. Ecco alcuni esempi:

- se ho voglia di fumarmi una sigaretta, allora mastico una gomma;
- se ho voglia di aprire Facebook, allora faccio una pausa e leggo un post di EfficaceMente;
- se ho voglia di mangiarmi una merendina al cioccolato, allora mi sgranocchio una mela.

Per rendere questa strategia ancora più efficace, il mio consiglio è quello di sostituire la tua reazione negativa con un'azione che ti dia un piacere equivalente ma che abbia dei risvolti positivi.

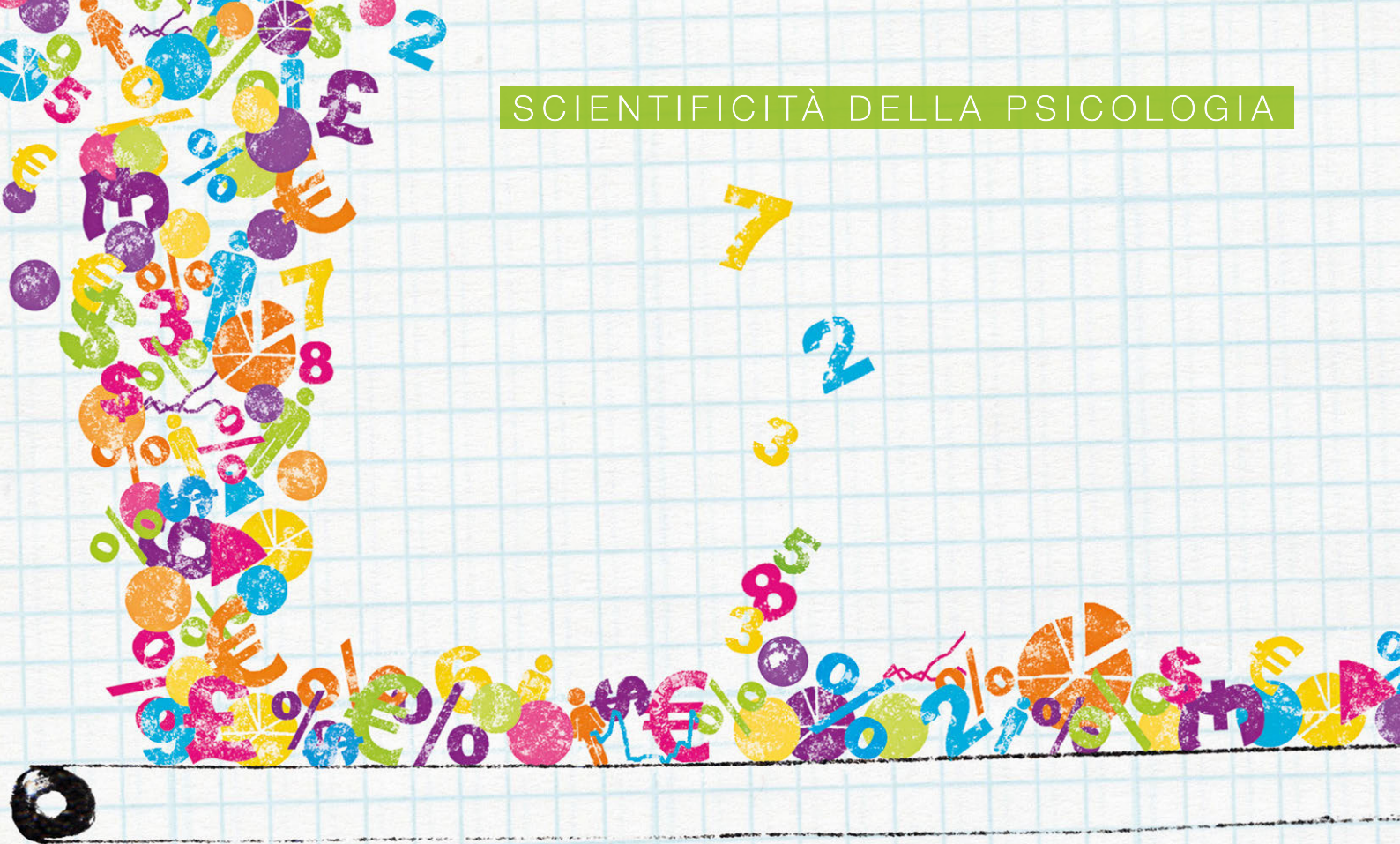
Che ne dici, proviamo ad applicare una di queste strategie rafforza-autocontrollo?



Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell'articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Andrea Giuliadori,

ingegnere, vive e lavora a Londra. Per anni ha lavorato a Milano come manager per una multinazionale della consulenza direzionale. Dal 2015 si dedica a EfficaceMente, blog italiano di crescita personale (www.efficacemente.com), e ad altri progetti online.



Psicomania quantitativa:

Giorgio Nardone,
Vittorio Porpiglia

gli eccessi
della quantificazione
in psicologia e
nelle scienze sociali



Nella prima parte del secolo scorso il grande sociologo Max Weber ideò il “modello burocratico” per evitare nelle relazioni tra chi lavorava nelle prime grandi istituzioni il rischio delle influenze emotive e degli equivoci comunicativi. Come oggi è a tutti evidente, i risultati non furono quelli attesi poiché la burocrazia piuttosto che sconfiggere i mali della disorganizzazione e delle inefficienze delle prestazioni li complicò ancora di più.

Qualcosa di simile è accaduto negli ultimi decenni anche nelle scienze psicologiche e, come vedremo più avanti, nel mondo dell'economia e delle discipline che si occupano di decision making. Sulla scia di una logica di impostazione positivista, infatti, sia la psicologia che l'economia hanno sempre più trovato supporto metodologico nelle discipline basate sul calcolo. Il tutto confidando nel fatto che il calcolo matematico ga-

È SBAGLIATO PRETENDERE CHE LA VALIDITÀ DI UNA DISCIPLINA DIPENDA DAL FATTO DI ESSERE PASSIBILE DI ANALISI QUANTITATIVE. LA PSICOLOGIA, PER ESEMPIO, HA UNA INELIMINABILE COMPONENTE QUALITATIVA E INTERPRETATIVA

rantisca la correttezza e l'idoneità delle procedure, e grazie a ciò il risultato auspicato. Purtroppo, però, troppo spesso l'analisi quantitativa e matematica viene considerata affidabile anche quando è applicata a fenomeni qualitativi *non* quantificabili. Come dire: siccome uso una scienza esatta, il procedimento non può che essere perfetto e il risultato assicurato.

DUE PIÙ DUE
PUÒ FARE CINQUE

Un esempio è la verifica dell'efficacia di una terapia, che è un fenomeno puramente qualitativo e che negli ultimi tempi è stato però ricondotto a metodiche quantitative e statistiche: le metodologie basate sull'evidenza e Randomized Controlled Trial



(RCT) sono divenute il criterio di verifica dell'efficacia terapeutica, producendo il paradossale effetto di considerare empiricamente validate terapie la cui valutazione sia stata fatta mediante un metodo sperimentale da laboratorio applicato a piccoli gruppi di soggetti ma con un elaborato disegno statistico, mentre vengono ritenute non validate terapie che dimostrano la loro efficacia su larghi campioni di reale casistica clinica studiata sul campo e attraverso studi longitudinali. Lo scorso anno, al riguardo, è stato pubblicato sul *Journal of the American Medical Association* un importante articolo dov'è riportato che da una revisione degli oltre 100 studi di questo tipo che avevano decretato la terapia cognitivo-comportamentale come gold standard, la maggioranza presentava importanti falle metodologiche e, per ciò, una fallacia nella valutazione degli esiti.

Questo modo di ragionare, che rappresenta un sublime autoingan-

“La cosiddetta
“scienza esatta”
non lo è mai
di per sé,
ma solo perché
è stata costruita
per esserlo”

no cognitivo (Nardone, 2013), è il prodotto di millenni di logica che da Aristotele in poi hanno guidato con successo l'uomo a sviluppare l'intelligenza e la capacità di gestire la realtà. Ma quando tutto ciò diventa una forma rigida e assoluta di analisi di *ogni* fenomeno, il processo da funzionale diventa disfunzionale. La cosiddetta “scienza esatta” è tale perché è stata costruita per esserlo, non perché lo sia intrinsecamente. In natura i numeri non esistono, sono un'invenzione dell'uomo per

dare un ordine alle cose; $2 + 2$ fa 4 perché il calcolo matematico è stato costruito in modo da produrre tale risultato, ma sia in natura che soprattutto nelle interazioni umane $2 + 2$ può fare 5, 8 o addirittura 0, in quanto gli eventi naturali, così come le dinamiche relazionali, non sottostanno alla regola dei numeri. La matematica è infatti la disciplina meno concreta e più astratta che esista, una realtà inventata che produce effetti concreti poiché permette calcoli che danno la possibilità di progettare e realizzare operazioni pratiche che vanno dal mero scambio di merci al viaggio sulla luna.

Pare che Pitagora stesso, a cui si attribuisce il ruolo di iniziatore della disciplina dei numeri e dei calcoli, vivesse dentro una tenda e che nessuno avesse mai visto le sue reali sembianze. La sua setta esoterica, che attribuiva ai numeri un potere magico, avrebbe dato origine al movimento sapienziale dei Pita-

gorici. La disciplina a cui si riconosce il grado di certezza più elevato nasce dalla ben poco rigorosa antica sapienza esoterica. Sin dalle sue origini la scienza è stata profondamente influenzata dalle credenze magico-religiose. D'altronde non poteva che essere così, giacché, come ci insegna l'antropologia culturale, il bisogno di rassicurazione ha indotto gli esseri umani a cercare di spiegare eventi e dinamiche della natura costruendo credenze divinatorie. Man mano che la capacità di conoscere e manipolare il mondo si è evoluta, anche le credenze magiche e superstiziose si sono evolute in forme di conoscenza sperimentata; le ulteriori conquiste conoscitive hanno portato alla nascita della scienza moderna.

L'IPERSOLUZIONE DEL RAZIONALISMO

In psicologia i metodi quantitativi, a differenza di quelli qualitativi, costituiscono ormai da diversi anni lo standard nella ricerca sperimentale: tecniche di analisi statistiche, di campionamento, elaborazione e misurazione di dati, sono le metodologie principali utilizzate per giungere alla conoscenza "oggettiva" dei fenomeni. Ma ci si dimentica che anche la scienza più pura, la fisica, ha dimostrato da un secolo i limiti fondamentali del concetto di oggettività scientifica. L'osservato è sempre frutto dell'interazione con l'osservatore, eppure tuttora la maggioranza delle riviste di scienza continua a impiegare espressioni come "verità scientifica" e "conoscenze oggettive". Negli ultimi decenni se un articolo scientifico non è corredato di un'analisi statistica, nella maggioranza dei casi non è ritenuto pubblicabile, in quanto carente di prove e verifiche. Ma fare di uno strumento operativo come la statistica un criterio di scelta e di verifica dei risultati significa elevarlo a *deus ex machina* teorico-applicativo, che non è assolu-

tamente il ruolo per cui esso è stato approntato. Si tratta di un modo di procedere metodologicamente scorretto (Nardone e Tani, 2018) perché, come riportato da Denzin e Lincoln, «nessun metodo da solo può cogliere le sottili variazioni nel flusso dell'esperienza umana».

Nelle scienze economiche, per motivi di prossimità alle discipline del calcolo, questo fenomeno è ancora più evidente: la "dea Quantificazione" ha sedotto gli economisti, i quali hanno usato il calcolo matematico sempre più non solo come strumento di base per quantificare vantaggi acquisiti, guadagni o perdite, ma anche, tramite modelli di calcolo della probabilità, come metodo per giungere a decisioni che nulla hanno a che fare con la pura economia (Nardone, 2017). Si tratta dell'idea secondo cui mediante spiegazioni razionali e algoritmi matematici si possono risolvere tutti i problemi e prevedere tutti i fenomeni. Questo a scanso del fatto che i due premi Nobel Richard Thaler e Daniel Kahneman abbiano dimo-

“In psicologia lo standard della ricerca sperimentale è rappresentato dai metodi quantitativi”

strato come la maggioranza delle decisioni economiche sia presa su base emotiva, e non di freddo calcolo razionale.

È ciò che Paul Watzlawick definiva l'«ipersoluzione» del razionalismo: riporre la propria fiducia, talvolta in modo cieco, nella capacità di analizzare qualunque fenomeno umano rischiarati dal lume dell'intelletto, e giungere attraverso una logica stringente alla spiegazione e al controllo. Ma non dovremmo mai dimenticare che nei ragionamenti logici e nei calcoli matematici "tutto torna" appunto perché noi

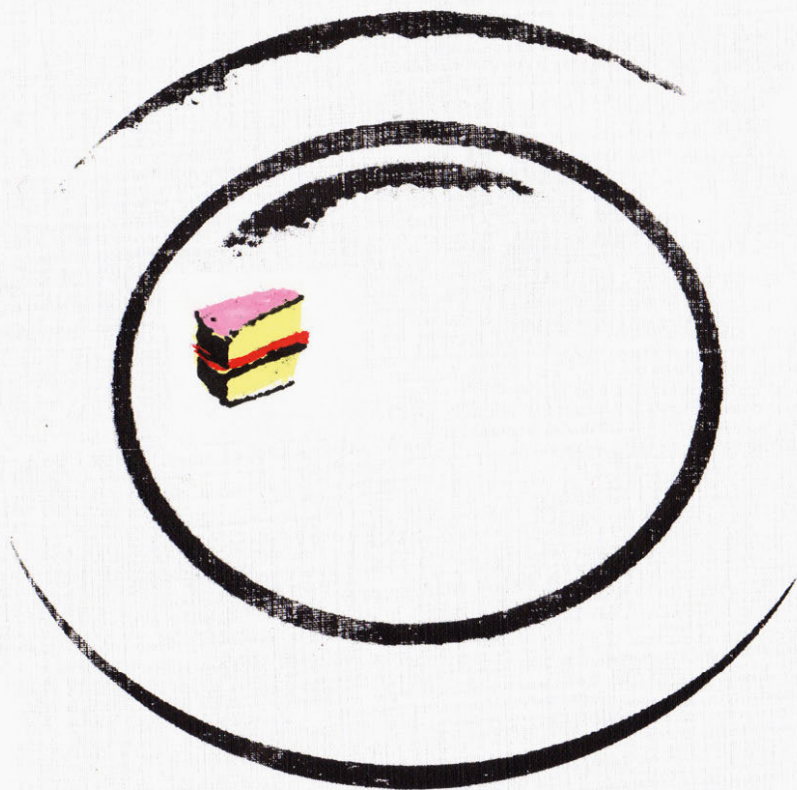
Regale obiezione

Un esempio che potremmo considerare grottesco se non avesse avuto implicazioni drammatiche, è quello della risposta fornita dalla britannica Accademia Reale delle Scienze al quesito apparentemente banale formulato dalla regina Elisabetta: se, come tutti gli economisti di fama hanno dichiarato, la crisi economica era prevista, perché essa non è stata ben gestita, o addirittura evitata? La prestigiosa Accademia, dopo settimane di attenta disamina della questione, rispose: «La crisi economica non è stata evitata né risolta perché gestita dagli economisti».

Questa, che sembra un'affermazione paradossale, trova però la sua spiegazione nel prosieguo della risposta alla regina, nella

quale gli eminenti scienziati riferiscono che nella gestione della crisi non sono stati tenuti in conto fattori sociologici, psicologici e culturali, così come non sono state previste adeguatamente le reazioni alle drastiche misure economiche adottate. In altri termini, il fatto di valutare il problema solo da un punto di vista strettamente economico ha indotto a manovre che hanno innescato una catena di reazioni impreviste poiché estranee al puro campo dell'economia.

La spiegazione di tale incapacità da parte di insigni studiosi ed esperti di economia si trova nelle parole dello scrittore austriaco Karl Kraus: «L'ortodossia della ragione istupidisce l'umanità più di qualunque religione».



“L’illusione di poter controllare rigorosamente tutto rischia di condurre a metodi avulsi dalla realtà della vita”

abbiamo costruito modelli di analisi affinché tutto torni.

Non vogliamo mettere in discussione l’importanza delle discipline matematiche; al contrario, le vogliamo avvalorare, riconducendole al loro corretto impiego, piuttosto che forzare la realtà trovando in essa un ordine matematico che non c’è ma che ci rassicura pensare ci sia. Come già ammoniva William James ai primi del secolo scorso, dobbiamo usare i numeri per fare quello per cui sono stati ideati, invece di impiegarli per vedere nelle cose un ordine che non c’è e che siamo solo noi a introdurre.

L’illusione del controllo rigoroso conduce a metodologie autoreferenziali, lontane dai fatti reali della vita quotidiana, che misurano ciò che prima hanno letteralmente creato. A questo riguardo si devono ricordare le critiche degli epistemologi nei confronti della misura dell’intelligenza mediante il test del Quoziente Intellettivo (QI): alla fine, ciò che viene misurato è un quoziente prodotto da calcoli statistici basati sull’analisi di fattori presuntamente responsabili dell’essere intelligenti; in altri termini, prima si appronta una realtà, dopo la si misura e infine la si presenta come verità perché frutto di un “rigoroso” procedimento operativo-statistico.

Secondo la moderna epistemologia, nessuna teoria forte che basi il suo metodo solo su procedure rigide può essere ritenuta valida. Non a caso, nella più pura e dura delle scienze coesistono la fisica teorica e la fisica sperimentale, basate su due teorie che si contrappongono: la teoria della relatività e la meccanica quantistica. Ma proprio questa

apparentemente stridente contraddizione rende la fisica la più elevata e avanzata, in quanto le permette di non irrigidirsi in modelli standard. L’eccesso del ricorso a metodologie quantitative in psicologia è apparso evidente anche a coloro che ne hanno propugnato e sospinto l’avvento, ovverosia i ricercatori e gli studiosi dell’American Psychological Association (APA), che negli ultimi anni hanno prodotto numerosi studi di critica e di revisione di tale metodica, le quali però, per effetto “onda lunga”, nel frattempo sono divenute il cardine della didattica accademica internazionale. Per la prima volta della storia dell’APA, è stata anche fondata una sezione di pura psicologia teorica, proprio per bilanciare gli effetti del dominio della quantificazione.

Questo è un deciso segno di cambiamento evolutivo per la psicologia, che richiederà del tempo per essere concretamente realizzato. Ma, come indica la saggezza antica, «Non importa se le cose si muovono lentamente, l’importante è che non stiano ferme».

Riferimenti bibliografici

HUBBLE M., DUNCAN B., MILLER S. (1999), *The heart and soul of change: What works in therapy*, American Psychological Association, Washington.

LEICHSENRING F., STEINERT C. (2017), «Is cognitive behavioral therapy the gold standard for psychotherapy? The need for plurality in treatment and research», *JAMA – The Journal of the American Medical Association*, 318 (14), 1323-1324.

NARDONE G. (2009), *Problem solving strategico da tasca. L’arte di trovare soluzioni a problemi irrisolvibili*, Ponte alle Grazie, Milano.

NARDONE G. (2013), *Psicotrappole. Ovvero le sofferenze che ci costruiamo da soli: imparare a riconoscerle e a combatterle*, Ponte alle Grazie, Milano.

NARDONE G. (2017), *Sette argomenti essenziali per conoscere l’uomo*, Ponte alle Grazie, Milano.

NARDONE G., TANI S. (2018), *Psicoeconomia. Gestire fallimenti. Realizzare successi*, Garzanti, Milano.

Giorgio Nardone,

fondatore, insieme a Paul Watzlawick, del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, è internazionalmente riconosciuto sia per la sua creatività che per il suo rigore metodologico.

Vittorio Porpiglia,

psicologo e psicoterapeuta, è ricercatore associato del Centro di Terapia Strategica di Arezzo.

MASTER HR MANAGEMENT

ROMA | DAL 19 NOVEMBRE 2018 | FULL TIME 6 MESI D'AULA E 6 DI STAGE
60 CREDITI FORMATIVI

Guardare oltre l'organizzazione.



LE COMPETENZE DELL'HR MANAGER TRA NUOVI MODELLI DI BUSINESS, HR ANALYTICS E NUOVE ORGANIZZAZIONI.

Il Master fornisce tutte le competenze e gli strumenti necessari per poter lavorare con successo all'interno di un dipartimento HR. Un percorso didattico altamente qualificante che permette di presidiare tutti i processi legati alla gestione delle Risorse Umane: organizzazione, selezione, sviluppo e formazione del capitale umano.

I PARTNER DEL MASTER:



GIUNTIACADEMY.COM

GIUNTI ACADEMY
SCHOOL OF MANAGEMENT

POWERED BY:



Almaty | Bucharest | Budapest | Florence | Guangzhou | Istanbul | Jerusalem | Kyiv | Lisbon | Madrid
Milan | Moscow | Paris | Rome | Santiago of Chile | Shanghai | Sofia | Split | Tbilisi | Tirana | Valletta

GIUNTI GROUP

PSICOLOGIA E CULTURA

Il mito dei supereroi

Francesco Cro



Il 4 luglio del 1950 Bernard Doyle, un newyorkese di 56 anni originario di Dublino, sedeva sugli spalti dei Polo Grounds di Manhattan insieme al figlio tredicenne di un suo amico, in attesa della sfida che avrebbe opposto i Brooklyn Dodgers ai Giants. Improvvisamente il rumore di uno sparo lacerò l'aria e Bernard si accasciò al suolo con il sangue che gli sgorgava dalla testa, sotto lo sguardo terrorizzato del suo giovane accompagnatore. Morì all'istante e fu portato subito via, mentre la folla ignara si accalcava per assistere al match.

Nei giorni successivi la polizia identificò l'omicida: si trattava di un ragazzo afroamericano di 14 anni, chiamato Willie, che viveva con sua zia in un appartamento con vista sullo stadio e che confessò di avere sparato per rabbia, perché un parapetto gli ostruiva la vista del match. In casa di Willie furono trovati due fucili, una pistola e una grande quantità di munizioni.

Fredric Wertham, psichiatra statunitense di origine tedesca e fondatore con lo scrittore Richard Wright e il reverendo Shelton Hale Bishop della clinica psicoterapeutica Lafargue, che si occupava gratuitamente della salute mentale dei cittadini afroamericani di Harlem, aveva già conosciuto Willie. Dopo la separazione dei genitori, il bambino era stato cresciuto dalla zia, una donna intelligente e affettuosa che aveva lavorato duramente per farlo studiare in una scuola privata dai 2 agli 8 anni, finché le sue condizioni di salute non erano peggiorate e, non potendo più permettersi la retta, era stata costretta a inserire il nipote presso una scuola pubblica, dove egli non veniva più seguito con la stessa cura.

Willie era sempre stato un bravo ragazzo; nel pomeriggio, dopo la scuola, lavorava presso il negozio di alimentari del quartiere come fattorino. Ma, secondo il dottor Wertham, era stato esposto cronicamente – nonostante i divieti della zia e anche a causa della superficialità dei suoi colleghi della Lafargue, che ne avevano sottovalutato la pericolosità – a uno stimolo che aveva eccitato in modo abnorme, con conseguenze appunto tragiche, le sue fantasie più violente: la lettura di fumetti.

Nel suo celebre volume *Seduction of the innocent*, pubblicato nel 1954, il dottor Wertham lanciava l'allarme sull'aumento esponenziale dei casi di delinquenza giovanile, riportandone alcuni episodi particolarmente sconcertanti: tre bambini fra i 6 e gli 8 anni avevano legato nudo a un albero un loro coetaneo, dandogli fuoco; quattro adolescenti avevano aggredito con martelli e coltelli un anziano venditore di dolciumi; un undicenne, per avere raccontato alla polizia del "gioco" di lanciare sassi, frecce e proiettili contro treni e automobili di passaggio, era stato torturato con il fuoco dai suoi compagni e aveva dovuto essere poi sottoposto a innesti cutanei e trasfusioni; un gruppo di bambini tra i 5 e gli 8 anni aveva strangolato con una corda un bimbo di 4 mesi. Tutti questi giovani

**I FUMETTI DEI SUPEREROI CI CONSENTONO DI “VEDERE”
ALL’OPERA VALORI DI LIBERTÀ, GIUSTIZIA E TOLLERANZA.
EDUCANO COSÌ I LETTORI A SOCIETÀ MULTICULTURALI
E MULTIRELIGIOSE, CAPACI DI DIFFERENZIARSI
DAI LORO NEMICI COMBATTENDOLI**

“Dopo tanti anni, oggi il fumetto non è più considerato letteratura per analfabeti e riceve riconoscimenti culturali”

criminali erano avidi consumatori di fumetti, e molti di loro, al momento dell'arresto, avevano chiesto il permesso, ovviamente rifiutato dalle autorità, di portare con sé in cella le loro malsane letture.

Wertham citava inoltre una decina di casi di bambini trovati impiccati nel tentativo di imitare le acrobazie di Superman o di qualche altro personaggio, alcuni con il fatale albo a fumetti aperto ai loro piedi. Le conclusioni dello psichiatra erano inequivocabili: la lettura dei fumetti era certamente dannosa per i bambini e gli adolescenti poiché favoriva l'analfabetismo, era fonte di tentazioni insane e forniva non solo suggerimenti pratici su come tradurle in realtà, ma anche un alibi morale basato su una visione distorta e ingannevole di quest'ultima.

Gli albi più perniciosi erano quelli ambientati nella giungla, dove fanciulle seminude venivano insidiate da brutali gorilla e uomini-scimmia (Wertham vi rintracciava anche allusioni di stampo razzista), seguiti da quelli di crime stories e di supereroi, il cui capostipite era Superman, espressione, secondo il medico, dell'ideale superomistico nazista. Ma le sue osservazioni critiche non risparmiavano nemmeno la coppia di giustizieri Batman e Robin, il cui legame era giudicato ambiguo dal punto di vista sessuale, né l'amazzone Wonder Woman, icona di donna superforte giudicata inadatta all'immaginario delle ragazze dell'epoca e forse addirittura lesbica (ipotesi ripresa dal fumettista britannico Grant Morrison nella sua recente rielaborazione del personaggio).

IL FUMETTO DA SUBLETTERATURA A NONA ARTE

Le tesi di Wertham (costruite in parte su dati imprecisi o addirittura inventati, come dimostrato da Carol Tilley, docente di Scienze dell'informazione presso l'Università dell'Illinois e sostenitrice dell'utilità della lettura dei fumetti) suscitarono un tale interesse che il medico fu chiamato a testimoniare al Congresso degli Stati Uniti, davanti alla commissione del Senato incaricata di occuparsi del crescente fenomeno della delinquenza giovanile. Il lavoro di Wertham, la cui preoccupazione per l'influenza dei media sulla formazione dei giovani appare in un certo senso profetica nell'era di Internet, indusse alla istituzione della Comics Code Authority, organo di censura che passava al vaglio tutti i fumetti prima della loro pubblicazione e proibiva tematiche violente, sessuali o licenziose, lasciando di fatto il genere su-

pereroico, depurato dei succitati elementi, a dominare il mercato rispetto alle storie criminali o dell'orrore. Il Comics Code, già messo in discussione da Stan Lee, direttore editoriale della Marvel Comics, che in una storia di Spider Man del 1971 aveva affrontato il tema della droga, perse gradualmente efficacia, fino alla sua abrogazione ufficiale nel 2011.

Oggi la "nona arte" si è liberata della sua connotazione negativa di "letteratura per analfabeti" e ha ricevuto molti riconoscimenti ufficiali, grazie anche al lavoro di artisti come Art Spiegelman, Guy Delisle o l'italiano Zerocalcare, apprezzati pure da lettori abitualmente non fruitori del fumetto popolare seriale. Ma è proprio la serialità delle storie dei supereroi (il cui capostipite è Superman, creato nel 1938 da Jerry Siegel e Joe Shuster) a rendere unica questa forma di narrazione: nei decenni trascorsi dall'inizio della loro attività editoriale, le due principali case editrici americane di su-

Supereroi tra paranoia, colpa e responsabilità

Come le figure mitologiche del passato, i supereroi rappresentano in modo simbolico i dilemmi e le tensioni morali e psicologiche che da sempre investono l'umanità. L'eterno conflitto tra il bene e il male, entrambi connaturati all'animo umano e inscindibili, a meno di gravi conseguenze, è impersonato dall'incredibile Hulk, alter ego mostruoso dello scienziato Bruce Banner, colpito da un'esplosione atomica. Quando Bruce è Hulk si lascia andare alle proprie pulsioni aggressive, convinto di essere perseguitato dagli esseri umani, regredendo a una posizione

schizoparanoide, secondo la teorizzazione della celebre psicoanalista Melanie Klein; mentre quando torna in sé e si avvede della distruzione che ha causato sprofonda nella depressione. Dominata dal senso di colpa è anche la vita di uno dei più popolari eroi dell'universo Marvel: Spider-Man, alias Peter Parker. Giovane studente, Peter acquisisce i suoi poteri per caso, ma in un primo momento decide di usarli per il proprio tornaconto. È solo mediante una dura serie di lezioni impartitegli dalla vita che Peter impara dolorosamente come da un grande potere derivino grandi responsabilità.

pereroi – la DC Comics e la Marvel – hanno pubblicato milioni di pagine, legate tra loro da una continuità nella quale i nuovi eventi devono essere sempre coerenti con tutto ciò che è successo in passato tanto al protagonista quanto agli altri personaggi appartenenti a ciascun universo narrativo. Come sottolinea Marco Arnaudo, studioso delle radici psicologiche, religiose e culturali del fumetto supereroico, l'estensione del macrotesto del mondo dei supereroi costituisce «un'opera immensa che nessuno ha mai letto per intero e che nessuno potrà mai umanamente leggere, nemmeno gli autori»: una storia ininterrotta, costruita nel tempo da decine di sceneggiatori e disegnatori, ognuno dei quali si è immesso nell'opera collettiva aggiungendovi un proprio tassello. Questo ha dato vita a un immaginario collettivo e a personaggi leggendari che interpretano vicende rielaborate quasi all'infinito e rappresentano situazioni e archetipi universali: in una parola, ha dato vita a una *mitologia*, come nota Marco Marcello Lupoi, direttore publishing di Panini Comics, titolare della pubblicazione dei fumetti Marvel nel nostro Paese.

UNA MITOLOGIA DEI NOSTRI TEMPI

Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi, era molto interessato ai miti, che considerava una manifestazione collettiva dello spirito umano, tendente a esprimere in forma simbolica (rivelatrice e al tempo stesso dissimulatrice) fasi cruciali della vita individuale e dello sviluppo psichico. Il genere supereroico mostra sorprendenti

affinità con i miti dell'antichità, non solo quando vi si richiama direttamente, come nel caso di Shazam, che nel nome recupera le iniziali e gli attributi di Salomone (saggezza), Ercole (forza), Atlante (resistenza), Zeus (potere), Achille (coraggio) e Mercurio (velocità); di Wonder Woman, creata dallo psicologo William Moulton Marston, dotata della bellezza di Afrodite, della saggezza di Atena, dell'agilità di Mercurio e della forza di Ercole; o di Thor, il dio del tuono preso di peso dalla mitologia norrena; ma più in generale nell'architettura stessa delle storie,

“I supereroi spesso si fanno portatori di archetipi universali, dando vita a una vera e propria mitologia”



“Nelle saghe
supereroiche
troviamo anche
esperienze di morte
e rinascita
ispirate allo
sciamanesimo”

che prevedono, come teorizzato dallo storico delle religioni statunitense Joseph Campbell, che l'eroe, dotato di un'origine misteriosa e conflittuale, si avventuri fuori dalla quotidianità per affrontare forze soprannaturali e tornare quindi vittorioso tra i suoi simili, portando loro benefici e aiuto.

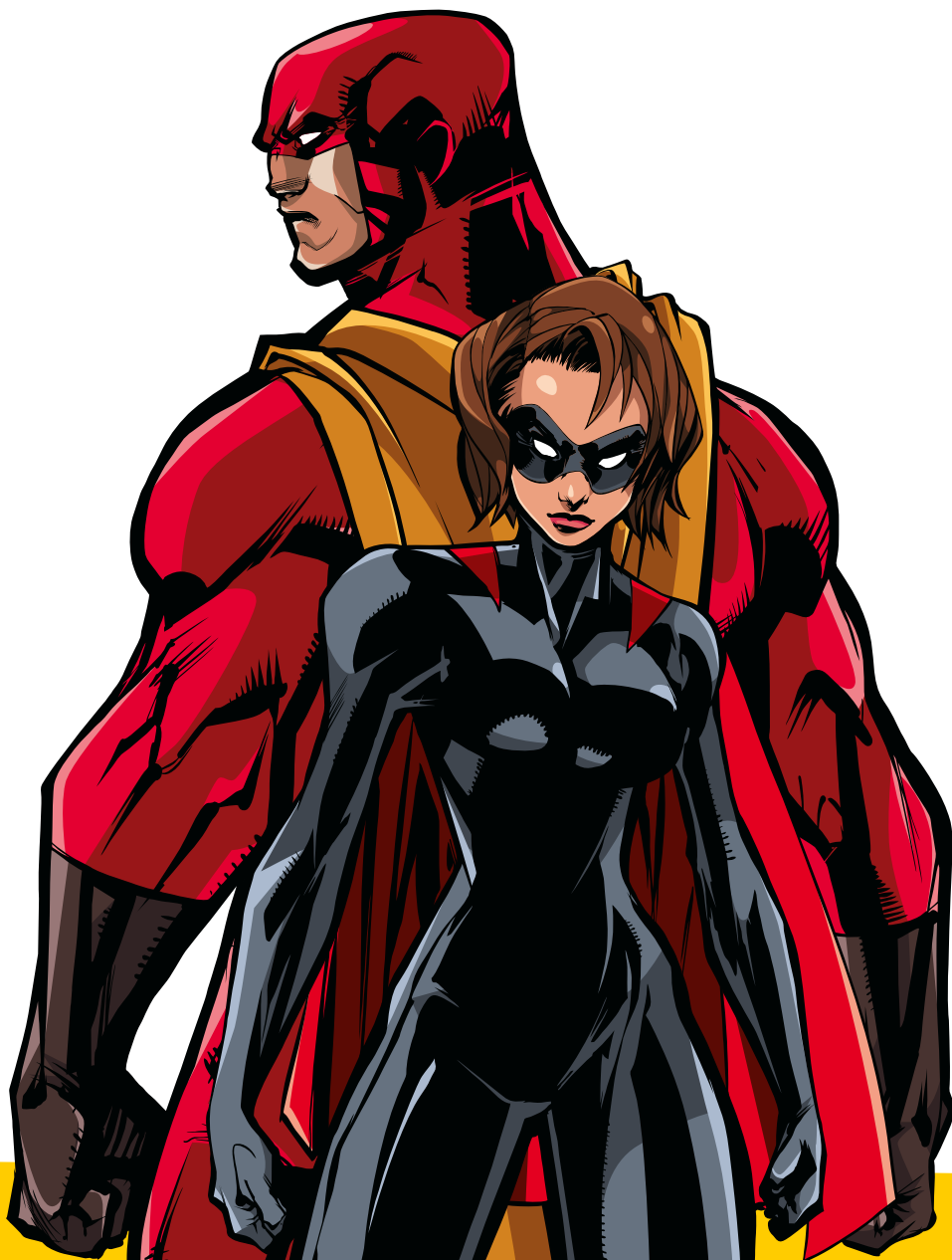
Il fumettista americano Dennis O'Neil ha osservato che la scrittura a più mani sotto la pressione incalzante del mercato e dei tempi di consegna ha prodotto, nel caso dei supereroi, un rimaneggiamento che è una versione incredibilmente accelerata del processo folcloristico: le alterazioni e i ritocchi prodotti nel giro di pochi anni dall'avvicinarsi dei vari autori equivalgono a quelli che, in era preindustriale, interessavano le fiabe e i miti nell'arco di diverse generazioni.

Oltre che nella mitologia classica, il genere supereroico affonda le proprie radici in un'altra tradizione millenaria: quella dello sciamanesimo. Poteri straordinari acquisiti in seguito a un'esperienza traumatica che simboleggia un percorso di morte e rinascita (o il passaggio dall'adolescenza all'età adulta) e che si associa a una trasformazione fisica e spirituale, e usati per il bene della collettività, sono caratteristici dello sciamano, misteriosamente prescelto come intermediario tra l'uomo e le forze della natura. Come osservava il filosofo e antropologo rumeno Mircea Eliade, attraverso la sua maschera e i suoi simboli lo sciamano entra in contatto con il mondo degli spiriti, spesso animali, dai quali trae il suo potere.

L'analogia del costume dei supereroi con il travestimento sciamanico è evidente, così come il contatto con il mondo animale: basti pensare a due tra le icone supereroiche più celebri, come Batman – “uomo pipistrello” – e Spider-Man – “uomo ragno” –, che lottano per difendere la collettività dopo che un drammatico incidente ha cambiato irreversibilmente il corso delle loro vite. Arnaudo ipotizza che l'esigenza di mantenere un'identità segreta, con cui in genere viene motivato il travestimento dei personaggi, non sia in realtà altro che un espediente narrativo volto a spiegare a posteriori la necessità per i medesimi di operare una metamorfosi visibile da uomo o donna ad essere sovranaturale dotato di caratteristiche emblematiche.

SUPEREROI, RELIGIONE E CULTURA

Ma la tradizione di gran lunga più influente sullo sviluppo del genere supereroico, certamente a causa del background culturale prevalente negli autori e lettori nordamericani, è quella giudaico-cristiana. Il rabbino e studioso di supereroi inglese Simcha Weinstein ha sottolineato l'apporto della storia, della cultura e dei valori ebraici alla nascita dei supereroi, ricordando che «prima di Superman, Batman e Spider-Man c'erano i superpatriarchi e le supermatriarche della Bibbia, come Mosè, Aronne, Giosuè, David, Sansone, Elia, Ruth e Esther, dotati di coraggio e poteri soprannaturali al servizio della comunità». In effetti, tra gli altri, erano ebrei i



Elaborazione collettiva di un trauma: i mecha giapponesi

Un trauma è un evento che per la sua violenza supera le normali capacità di resistenza o di elaborazione. A causa dei sentimenti di impotenza e orrore che suscitano, le esperienze traumatiche oltrepassano la capacità di integrazione del cervello e restano come corpi estranei non elaborati, di cui non si parla in modo esplicito, ma che si ripropongono di continuo sotto forma di incubi, flashback e ricordi intrusivi. Talvolta i traumi assumono una dimensione collettiva e possono riaffiorare simbolicamente nella produzione artistica e narrativa di un popolo, che tenta così di guarire le proprie ferite. È il caso delle mostruose esplosioni che martoriano le città del Giap-
po-

ne nelle epopee dei super-robot – mecha – creati negli anni Settanta dal fumettista Gō Nagai e adattati per serie animate di grande successo, come *Mazinger*, *Goldrake* e *Jeeg Robot*, che richiamano alla mente i bombardamenti atomici di Hiroshima e Nagasaki o quelli incendiari di Tokyo. È interessante notare, come fa il sociologo Marco Pellitteri, ricercatore al CERIS-SciencesPo di Parigi, che all'introduzione in Italia dei cartoni animati giapponesi seguì una vera e propria crociata, analoga a quella che negli anni Cinquanta aveva colpito i fumetti negli Stati Uniti, tanto che diversi opinionisti, giornalisti e politici ne invocarono l'immediata messa al bando.

creatori di Superman, Jerry Siegel e Joe Shuster, quelli di Batman, Bob Kane e Bill Finger, quelli di Capitan America, Jack Kirby e Joe Simon; e sono ebrei Stan Lee, leggendario direttore della Marvel Comics, e Chris Claremont, sceneggiatore che ha rivoluzionato la saga degli X-Men.

A parte le caratteristiche di forza sovrumana già ricordate da Weinstein, la storia di Superman (il cui nome originale, Kal-El, include uno dei nomi di Dio nella Bibbia ebraica), salvato dai suoi genitori che lo spediscono in una navicella spaziale dal morente pianeta Krypton verso la Terra, ricorda molto da vicino quella di Mosè, affidato dalla madre alle acque del Nilo in una cesta; e il tema delle persecuzioni razziali è affrontato in maniera intensa e drammatica nella saga degli X-Men, do-

tati di poteri speciali dalla nascita, "mutanti" (e perciò appartenenti a una diversa specie: homo superior) e per questo spesso perseguitati dagli homo sapiens o, in una celebre rilettura storica delle origini del supercriminale Magneto ad opera di Chris Claremont, dai nazisti. Anche i riferimenti al cristianesimo, sebbene non espliciti, non mancano: per tornare a Superman, un bambino venuto dal cielo, adottato da una coppia senza figli e destinato, una volta adulto, a salvare l'umanità dal male, si adatta bene alla figura di Gesù, così come alcuni eventi prodigiosi compiuti da personaggi delle saghe supereroiche (trasformare oggetti, creare copie di sé stessi, resuscitare i morti) riproducono abbastanza fedelmente altrettanti episodi del Vangelo.

L'idea di un "Gesù supereroe", osserva Arnaudo, appare inaccettabile solo per un tabù di tipo culturale, ma non per caratteristiche intrinseche al genere supereroico o alla narrazione evangelica. In effetti le posizioni religiose della maggioranza dei supereroi sono lasciate di proposito nel vago, con l'eccezione di qualche personaggio volutamente caratterizzato, appartenente a fedi minoritarie negli Stati Uniti, come gli ebrei Kitty Pryde, alias Shadowcat, e Ben Grimm, alias la Cosa (che, tra l'altro, nell'aspetto ricorda il Golem, mitico gigante d'argilla difensore del popolo ebraico), i cattolici Daredevil e Nightcrawler o le musulmane Kamala Khan (Ms. Marvel) e Adrianna Tomaz (Isis).

La coesistenza, nell'universo supereroico, di diversi pantheon di riferimento, che non si contraddicono a vicenda ma convivono superando confini spaziali, temporali e soprattutto culturali, allena i lettori ad accettare e ad apprezzare il valore della differenza. Citando il filosofo Kwame Anthony Appiah, docente presso la New York University, Arnaudo nota che i fumetti di supereroi, senza predicarlo, mostrano semplicemente come si possano affrontare crisi e pericoli sociali senza rinnegare i valori di libertà, giustizia e tolleranza, educando in modo appassionante e divertente i giovani lettori all'accettazione di una società multiculturale, multietnica e multireligiosa, capace di difendersi dai propri nemici senza divenire uguale a loro.

Riferimenti bibliografici

- ARNAUDO M. (2010), *Il fumetto supereroico. Mito, etica e strategie narrative*, Tunué, Latina.
PELLITTERI M. (2008), *Mazinga nostalgia. Storia, valori e linguaggi della Goldrake-generation 1978-1999*, Coniglio Editore, Roma.
REYNOLDS R. (1992), *Superheroes: A modern mythology*, University Press of Mississippi, Jackson.
WERTHAM F. (1954), *Seduction of the innocent: The influence of comics book on today's youth*, Amereon, New York.

Francesco Cro

è psichiatra e lavora al Dipartimento di Salute Mentale della ASL di Viterbo. Ha scritto il thriller *La sindrome del sosia* (Leone, 2015).

MINORI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI

Il drammatico problema di minori stranieri che affrontano il viaggio dai loro Paesi d'origine verso una nuova terra senza genitori o parenti. Di loro bisogna prendersi una cura particolare, considerata l'età

L'attenzione sui migranti è attualmente occupata da posizioni politiche e organizzative riguardanti gli arrivi e la successiva destinazione, o addirittura il reinvio ai Paesi di partenza. Ma gli immigrati già presenti, regolari o no, richiedono un intervento i cui numeri – per quanto possano essere in diminuzione – sono molto alti e difficili da gestire sul piano del lavoro sia giuridico e organizzativo che di intervento psicologico e sociale. Per questo lavoro, che va compiuto quali che siano le regole per l'accoglienza a valere per il futuro, è essenziale passare dall'emergenza – fenomeno mediatico oltre che oggettivo – alla comprensione, anche in termini psicosociali e giuridici, dei tanti e diversi problemi che l'immigrazione comporta, per programmare strategie di azione condivise e formalizzate.

Il problema specifico che tratteremo è quello riassunto dalla sigla MSNA, Minori Stranieri Non Accompagnati: quelli che arrivano senza genitori o altri parenti affrontando da soli il viaggio della speranza e prevedendo di gestire, sempre da soli, il seguito delle procedure e del loro progetto di vita. Le norme europee e italiane li definiscono minorenni non aventi cittadinanza europea, che si trovano per qualsiasi causa nel territorio dello Stato, privi di assistenza e di rappresentanza



In Italia molti di questi
bambini o ragazzi
arrivano in Sicilia



da parte dei genitori o di altri adulti per loro legalmente responsabili. Quanti sono? Dove stanno? Quali sono le tipologie? Chi se ne occupa, e come? Quanto può fare per loro la psicologia?

I numeri si deducono dalle statistiche Eurostat: 31400 nel 2017 negli Stati dell'Unione Europea, in diminuzione rispetto al picco di 95200 nel 2015, ma molti più dei circa 12000 annui fino al 2013. In Italia sono oltre 10000: un terzo del totale europeo, e il 65% dei richiedenti asilo.

Dove si trovano? Per lo più nelle regioni in cui arrivano (in Sicilia, anzitutto; circa 1 su 3), prima di essere eventualmente trasferiti in altre regioni italiane; di rado – e solo in presenza di parenti che possano prendersene cura – all'estero.

La normativa sui MSNA fa riferimento, oltre che alle convenzioni internazionali e alle raccomandazioni del Consiglio d'Europa, anche al Testo unico sull'immigrazione,

alle norme sull'affidamento e l'adozione, sulla tutela del lavoro dei minorenni, sul loro sfruttamento tramite la prostituzione e la pornografia. Ma la legge di riferimento fondamentale è la n. 467 del 2017, che – dopo aver sancito che i MSNA «sono titolari dei diritti in materia di protezione dei minori a parità di trattamento con i minori di cittadinanza italiana o dell'Unione Europea» – prevede il divieto di respingimento alla frontiera; in caso di espulsione, il provvedimento del Tribunale per i Minorenni non deve comportare «un rischio di danni gravi per il minore».

Appena il MSNA è segnalato alle autorità di polizia o giudiziaria, ai servizi sociali o ad altri rappresentanti dell'ente locale, la legge richiede che il «personale qualificato della struttura di prima accoglienza» svolga un apposito colloquio, con l'ausilio di «organizzazioni, enti o associazioni con comprovata e specifica esperienza nella tutela dei minori», alla presenza di un mediatore culturale, allo scopo di approfondire la sua storia personale e familiare e di far emergere ogni altro elemento utile alla sua protezione. Gruppi, fondazioni, associazioni od organizzazioni non governative di comprovata esperienza nel settore dell'assistenza ai minori stranieri devono assicurare l'assistenza affettiva e psicologica dei MSNA

in ogni stato e grado del procedimento. Sino alla nomina di un tutore (volontari qualificati iscritti ad apposito elenco), i compiti relativi alla richiesta di permesso di soggiorno o di protezione internazionale possono essere espletati dal responsabile della struttura di prima accoglienza, che è quella prevista dalla legge «per le esigenze di soccorso e di protezione immediata». La normativa generale sui richiedenti protezione internazionale prevede che «gli operatori che si occupano dei minori s[ia]no in possesso di idonea qualifica o comunque ricev[a]no una specifica formazione»; essi devono assicurare il diritto alla salute e all'istruzione.

Da queste norme ci si accorge che non può valere lo slogan assistenzialistico “Dare un tetto, un letto e un piatto”: è necessario un intervento mirato, specialistico, personalizzato, che dipende dalla risposta alle domande iniziali.

Chi sono i MSNA? In gran maggioranza maschi sono di età adolescenziale (solo meno del 10% sono sotto i 14 anni), anche se l'età, in assenza di documenti, è spesso difficile da definire; alcuni si dichiarano minorenni senza esserlo, e la legge prevede accertamenti specialistici al riguardo. Alcuni partono dai loro Paesi con i familiari e poi li perdono durante il viaggio; altri partono da soli e si aggregano a compaesani e amici; qualcuno è arruolato come scafista, e all'arrivo viene inquisito e spesso arrestato, per cui finisce nelle carceri minorili italiane. Molti (4500 al maggio 2018) si allontanano dalle strutture di accoglienza e si rendono irreperibili, a rischio di sfruttamento lavorativo o sessuale o di coinvolgimento nella criminalità come manodopera a buon mercato. Questa diversa tipologia dice chiaramente quanto differenziato dev'essere l'approccio al problema.

Le strutture di prima accoglienza hanno evidenti problemi di nume-



« Alcuni di loro sono dati in affido o in adozione »

rosità, e di tempi di permanenza. In prospettiva di lungo periodo bisogna pensare a soluzioni definitive: cercare i genitori biologici o parenti disponibili ad accoglierli in altre regioni italiane o europee (ricerca assai difficile se comporta procedure a livello internazionale). Oppure arrivare alla dichiarazione di adottabilità e cercare una famiglia idonea per l'affidamento o l'adozione. Ma esiste, specie per quanti sono già prossimi a diventare maggiorenni, anche la possibilità di avvio all'autonomia, che richiede interventi di supporto e orientamento psicosociale del tutto peculiari e per i quali nel territorio italiano vi sono poche strutture idonee.

Vi è la necessità di istituire una rete di interventi diversi ma non scollegati tra loro, e di un efficiente coordinamento in cui siano presenti tutti gli attori coinvolti nell'accoglienza: Procura e Tribunale per i Minorenni, forze dell'ordine, servizi sociali e sanitari, comunità, medici, psicologi.

In un progetto dell'Università di Catania con la Prefettura – che ha il coordinamento dell'accoglienza sul piano operativo – stiamo perseguendo lo scopo di creare una banca-dati delle strutture dedicate ai MSNA, per attuare il monitoraggio degli standard di accoglienza ed evitare gestioni inadeguate. Con la collaborazione dei Comuni vengono raccolti, attraverso modelli di rilevazione standardizzati, dati sugli standard di accoglienza e i modelli organizzativi di ciascuna struttura. Il monitoraggio è assicurato da una discussione periodica in focus group e da analisi di dati trasversali e longitudinali a cura di ricercatori di psicologia dell'ateneo catanese.

Nel lavoro con i MSNA il ruolo della psicologia è essenziale per assicurare una valutazione accurata delle condizioni e dei bisogni di ogni minorenne accolto, e formulare un piano di trattamento per l'inserimento nel Paese che lo ospiterà e nel quale possa sviluppare positivi processi di socializzazione.

Santo Di Nuovo

è ordinario di Psicologia, direttore del Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università di Catania e presidente dell'AIP - Associazione Italiana di Psicologia. Tra altre pubblicazioni, è autore del volume *Prigionieri delle neuroscienze?* (Giunti, 2014). È stato giudice onorario nel Tribunale per i Minorenni e nella Corte d'Appello, sezione Minori e Famiglia, di Catania.



QUANDO L'OROLOGIO BIOLOGICO NON VA A RITMO

Un regolare ritmo sonno-veglia è essenziale per il benessere di ognuno. Ma se il nostro orologio biologico interno è alterato per troppo stress o abitudini di vita sregolate, come lavorare troppo, avere turni lavorativi sballati o fare tardi tutte le sere, possono manifestarsi effetti negativi sulla salute mentale. Questo è ciò che hanno rilevato gli scienziati dell'Università di Glasgow, e in particolare che esiste un legame tra ritmi circadiani alterati e l'insorgenza di depressione e disturbi dell'umore.

I ricercatori hanno selezionato oltre 91000 persone, dai 37 ai 75 anni, dalla banca dati UK Biobank del Regno Unito e hanno analizzato i dati raccolti da un actigrafo che i partecipanti hanno indossato 24 ore su 24, per 7 giorni. L'actigrafo è una specie di orologio da polso che registra i movimenti corporei e permette di identificare i momenti di attività o inattività e quindi di avere informazioni sul ritmo sonno-veglia, sulla loro durata, sui risvegli notturni e sugli addormentamenti nelle ore di veglia. Dai dati, gli autori

hanno determinato dei parametri che esprimessero il grado di alterazione del ritmo circadiano, definendo una misura chiamata "Ampiezza Circadiana Relativa" (ACR), e hanno esaminato l'associazione tra questa misura, il rischio di sviluppare un disturbo dell'umore, il benessere e le funzioni cognitive.

Dalle analisi è emerso che le persone con bassi valori di ACR, che mostravano cioè una maggiore attività motoria e mentale durante le ore di riposo e/o inattività nelle ore di veglia, avevano una probabilità maggiore di sviluppare un disturbo dell'umore rispetto a chi aveva orari più regolari (attivi durante le ore di veglia e inattivi in quelle di riposo). Valori bassi all'ACR erano perciò associati a un aumentato rischio di presentare nel corso della vita disturbi depressivi maggiori e disturbo bipolare. Inoltre i risultati hanno evidenziato che bassi valori dell'ACR, indicativi, come abbiamo visto, di ritmi circadiani alterati, erano legati anche a maggiore instabilità dell'umore, più elevati sentimenti di solitudine, minore felicità, minore soddisfazione per la salute e tempi di reazione più lenti.

Gli autori dello studio affermano che, nonostante i dati indichino una chiara associazione

tra ritmi circadiani alterati e disturbi dell'umore, non è possibile giungere a una conclusione certa sulla direzione di tale relazione in termini di causa-effetto. Non è cioè possibile sapere se siano i disturbi dell'umore e il benessere ridotto a influenzare i ritmi circadiani, andando quindi ad alterarli, o se invece sia la ritmicità circadiana alterata a rendere le persone vulnerabili ai disturbi dell'umore e a far loro sperimentare un minore benessere. I risultati sono in ogni caso molto utili per orientare le prossime ricerche, così da capire se il livello dei parametri del rit-

mo circadiano misurati nel tempo possa individuare chi è più propenso a sviluppare problemi mentali e predire l'eventuale manifestazione del disturbo.

L. M. LYALL, C. A. WYSE, N. GRAHAM, A. FERGUSON, D. M. LYALL, B. CULLEN, C. A. CELIS MORALES, S. M. BIELLO, D. MACKAY, J. WARD, R. J. STRAWBRIDGE, J. M. R. GILL, M. E. S. BAILEY, J. P. PELL, D. J. SMITH (2018), «Association of disrupted circadian rhythmicity with mood disorders, subjective wellbeing, and cognitive function: A cross-sectional study of 91105 participants from the UK Biobank», *The Lancet. Psychiatry*, 5 (6), 507-514, doi: org/10.1016/S2215-0366(18)30139-1

PAOLA A. SACCHETTI

LA DEPRESSIONE PUÒ ACCELERARE L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE

Secondo un recente studio condotto dai ricercatori inglesi dell'Università del Sussex e pubblicato sulla rivista *Psychological Medicine*, la depressione sarebbe associata a un più rapido invecchiamento cerebrale. Sebbene diversi lavori abbiano già messo in luce come le persone affette da depressione (o ansia) possano incorrere in un maggior rischio di sviluppare demenza, questo nuovo studio è il primo a offrire una solida prova dell'impatto della depressione sul declino delle funzioni cognitive nella popolazione generale.

I ricercatori hanno condotto una review sistematica di 34 studi longitudinali (svolti su un totale

di 71000 soggetti) focalizzandosi sul legame tra stati depressivi – in termini sia di sintomatologia che di diagnosi clinica – e declino delle funzioni cognitive nel tempo – in termini di deficit di memoria, nelle funzioni esecutive e nella velocità di elaborazione delle informazioni. (I soggetti che avevano riportato una diagnosi di demenza all'inizio degli studi, sono stati esclusi dall'analisi, così da poter ridurre effetti confondenti e valutare l'impatto specifico della depressione sull'invecchiamento cognitivo). Ebbene, coloro che avevano manifestato stati depressivi andavano incontro, nel tempo, a un maggior declino cognitivo rispetto a coloro che non li avevano manifestati.

Si tratta di un risultato assai rilevante, in quanto stabilisce una chiara connessione tra una delle patologie psichiche più comuni e la salute generale del cervello in età avanzata. Darya Gaysina, co-autrice della ricerca, ha commentato così i risultati: «Le nostre scoperte dovrebbero fornire ai governi ancora più motivazioni per prendere seriamente in considerazione le questioni di salute mentale: è assolutamente necessario fornire trattamenti adeguati alle patologie di area psichica, al fine di salvaguardare le funzioni cerebrali in tarda età».

Insomma, lo studio tocca e rinforza l'attenzione sull'annoso tema della necessità di una diagnosi precoce e di una presa in carico accessibile e ad ampio raggio delle condizioni di disagio psichico, stavolta con una spinta ulteriore: il trattamento di tali condizioni non avrebbe solo l'obiettivo di lenire sofferenze di tipo affettivo, ma anche quello di preservare la salute cognitiva in età avanzata.

A. JOHN, U. PATEL, J. RUSTED, M. RICHARDS, D. GAYSINA (2018), «Affective problems and decline in cognitive state in older adults: A systematic review and meta-analysis», *Psychological Medicine*, 24, 1-13, doi: 10.1017/S0033291718001137

ELETTRA PEZZICA





CI SI COMPORTA NELLO STESSO MODO CON I FIGLI?

Il recente studio promosso dal National Institute of Child Health and Human Development rileva che le madri non si comportano nello stesso modo con tutti i figli, malgrado non ci sia un figlio preferito. Per valutare le cognizioni e le pratiche genitoriali socio-emozionali nelle madri e nei comportamenti socio-emozionali dei fratelli, i ricercatori hanno valutato il comportamento di 55 madri mentre interagivano con i loro primogeniti all'età di 20 mesi, attraverso filmati e test, per ripetere le stesse valutazioni, in media 3 anni dopo, con i secondogeniti alla medesima età.

Dalle analisi è risultato che non vi sono cambiamenti nelle idee sulla genitorialità, nelle pratiche materne o nella qualità dell'interazione con i bambini, ma sono emerse differenze nei comportamenti: a cambiare, con i secondogeniti, sono il modo in cui ci si relaziona con loro e il tempo loro dedicato: per esempio, le madri che giocavano molto con i primi figli, giocavano di meno con i secondi.

Per i ricercatori non si tratta di favoritismi o di preferenze, ma semplicemente di minor tempo a disposizione e di maggiore esperienza. Con il primo figlio, la madre, per inesperienza e timori, tende a dedicare maggiori attenzioni e tempo al

bambino, mentre è più "tranquilla" con il secondo, che quindi viene seguito con meno ansietà e apprensione. Inoltre, i secondi figli hanno il fratello come compagno di giochi, portando la madre a impegnarsi meno in giochi soltanto con loro.

Lo studio rivela che questo comportamento ha però delle conseguenze: i secondogeniti risultano essere più socievoli dei fratelli e molto più aperti all'interazione con gli altri, mentre i primogeniti sono più emotivamente disponibili verso le madri e i familiari in generale. La ricerca aggiunge un tassello allo studio delle dinamiche familiari e dello sviluppo socio-emozionale e ci ricorda di passare più tempo a giocare con i nostri figli, anche individualmente.

M. H. BORNSTEIN, D. L. PUTNICK, J. T. D. SUWALSKY (2018), «Continuity, stability, and concordance of socioemotional functioning in mothers and their sibling children», *Social Development*, doi: 10.1111/sode.12319

PAOLA A. SACCHETTI

L'ESPERIMENTO DEL MARSHMALLOW NELL'ERA 2.0

Avete mai sentito parlare del cosiddetto test del marshmallow? Si tratta di un esperimento ideato negli anni Sessanta dallo psicologo Walter Mischel, con l'obiettivo di studiare le capacità di autocontrollo nei bambini in età prescolare. Nella versione originale lo sperimentatore poneva davanti al bimbo un marshmallow dicendogli che si sarebbe assentato per qualche minuto; il bambino aveva due scelte: poteva mangiare il dolcetto subito, oppure aspettare il ritorno dello sperimentatore e avere un dolcetto più grande come ricompensa. Posti davanti al bivio, alcuni bambini cedevano mangiando il marshmallow immediatamente, altri mettevano in atto strategie per tollerare l'attesa e circa 1 su 3 riusciva a resistere fino in fondo; in generale, più i bambini erano grandi, più riuscivano a ritardare la gratificazione e a mantenere l'autocontrollo. Peraltro, la capacità di posticipare la gratificazione durante la prima infanzia è risultata connessa a una serie di esiti positivi nella vita futura, tra cui maggiori competenze scolastiche e relazionali, e migliori capacità di far fronte allo stress.

Recentemente alcuni ricercatori dell'Università del Minnesota si sono chiesti se, nelle nuove generazioni, le capacità di autocontrollo fossero migliorate o peggiorate, e hanno ripetuto il test del marshmallow su un nuovo campione. Hanno condotto anche un sondaggio online, chiedendo

agli adulti una previsione sull'esito del test: circa il 75% ha dichiarato che le nuove generazioni avrebbero atteso meno tempo delle vecchie.

I risultati dell'esperimento, pubblicati sulla rivista *Developmental Psychology*, sono stati molto interessanti e inattesi: i bambini degli anni Duemila, le nuove generazioni, hanno atteso in media 2 minuti in più rispetto a quelli degli anni Sessanta (e 1 in più rispetto a quelli degli anni Ottanta, altra replica dello stesso esperimento).

La dottoressa Carlson, autrice del lavoro, ha così commentato i risultati: «Sebbene viviamo nell'era della gratificazione immediata, in cui tutto sembra essere subito disponibile grazie allo smartphone o a Internet, i nostri dati suggeriscono che i bambini di oggi sono in grado di posporre la gratificazione più di quelli degli anni Sessanta e Ottanta. Questa scoperta si pone in contrasto con la certezza degli adulti che i bam-

bini di oggi abbiano un autocontrollo inferiore rispetto a quelli delle generazioni precedenti».

Secondo i ricercatori, tale miglioramento nelle capacità di ritardare la gratificazione potrebbe essere dovuto a diversi fattori. Tra questi, un generale aumento del quoziente di intelligenza, un incremento delle iscrizioni alla scuola materna (il cui focus formativo spesso verte proprio sullo sviluppo dell'autocontrollo), un cambiamento nello stile genitoriale (divenuto più supportivo verso l'autonomia dei bambini e meno controllante) e, paradossalmente, un miglioramento nelle funzioni esecutive grazie alle nuove tecnologie.

S. M. CARLSON, Y. SHODA, O. AYDUK, L. ABER, C. SCHAEFER, A. SETHI, N. WILSON, P. K. PEAKE, W. MISCHEL (2018), «Cohort effects in children's delay of gratification», *Developmental Psychology*, 54 (8), doi: 10.1037/dev0000533

ELETTRA PEZZICA



IL MATRIMONIO TI CAMBIA

Il matrimonio è un evento importante nella vita che può portare a grandi cambiamenti, non solo nella quotidianità, ma anche nella personalità dei coniugi, come dimostra il recente studio coordinato da Justin Lavner della University of

Georgia. I ricercatori hanno valutato 169 coppie eterosessuali nei primi 18 mesi di matrimonio per verificarne l'andamento, sottoponendole a un test che valutava i 5 tratti di personalità (estroversione, apertura alle esperienze, coscienziosità, gradevolezza, nevroticismo) e a un questionario di soddisfazione della vita coniugale dopo 6, 12 e 18 mesi.

I risultati hanno evidenziato numerosi cambiamenti, alcuni non proprio incoraggianti: entrambi i coniugi diventano meno disponibili e collaborativi, con punteggi nella gradevolezza più bassi con il passare del tempo; i mariti diventano meno estroversi e le mogli dimostrano minore apertura. Tuttavia emergono anche risultati positivi: nei mariti vi è un aumento della coscienziosità, diventano più responsabili e affidabili; nelle mogli diminuisce il tratto del nevroticismo, sono meno ansiose, depresse, arrabbiate e vi è un aumento significativo della stabilità emotiva. Tutti dati che indicano gli "assestamenti" alla vita di coppia e alle regole del matrimonio, come essere più centrati sulla diade che sull'esterno o ad accettare il proprio ruolo.

Nel considerare il grado di soddisfazione coniugale, lo studio ne ha rilevato una prevedibile diminuzione per entrambi i coniugi. Tuttavia, i ricercatori hanno scoperto che alcuni tratti della personalità erano in grado di prevedere di quanto essa sarebbe diminuita. I mariti che all'inizio del matrimonio erano molto aperti manifestavano pochi cambiamenti nella soddisfazione coniugale, riuscendo forse a trovare il modo di mantenere viva la relazione di coppia. Le mogli che all'inizio avevano un basso grado di nevroticismo mostravano pochi cambiamenti, con un effetto positivo anche sui mariti: la stabilità emotiva delle mogli forniva una base stabile per

questi uomini, aiutando a mantenere costante la soddisfazione coniugale.

Contrariamente a quanto si aspettavano i ricercatori, i risultati non differivano in base a età, dati demografici, durata della relazione prima del matrimonio, convivenza precedente, soddisfazione coniugale iniziale o genitorialità: è quindi probabile che sia proprio il matrimonio la causa dei cambiamenti di personalità rilevati. Per gli autori, queste scoperte rivelano che il matrimonio è un periodo eccitante per le coppie, che però implica di doversi adattare a nuove condizioni di vita, a livelli di interdipendenza più alti e che, in alcuni casi, pone i coniugi a fare i conti con il fatto che il matrimonio idealizzato non corrisponde a quello reale.

Anche se sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere i processi alla base dei cambiamenti nella personalità nel primo periodo del matrimonio e per esaminare i meccanismi che collegano questi con quelli della soddisfazione coniugale, i dati indicano che il miglior predittore di un matrimonio felice sono le personalità dei due partner: coppie serene ed emotivamente stabili hanno maggiori probabilità di vivere matrimoni felici e soddisfacenti.

J. A. LAVNER, B. WEISS, J. D. MILLER, B. R. KARNEY (2018), «Personality change among newlyweds: Patterns, predictors, and associations with marital satisfaction over time», *Developmental Psychology*, 54 (6), 1172-1185, doi: 10.1037/dev0000491

PAOLA A. SACCHETTI



CALENDARIO DEI PROSSIMI CORSI

dal 26/10

ADHD E DOP: DAL PROCESSO DIAGNOSTICO
ALL'INTERVENTO PSICOEDUCATIVO



▸ D. Fedeli
▸ S. Pezzica

Rimini

dal 09/11

COMUNICAZIONE E LINGUAGGIO
NEI DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO



▸ R. Padovani
▸ E. Danna

Milano

dal 16/11

DSA ADOLESCENTI E ADULTI



▸ G. Stella
▸ E. Ghidoni

Roma

dal 17/11

DISABILITÀ INTELLETTIVE
E FUNZIONAMENTO INTELLETTIVO LIMITE



▸ R. Vianello

Verona

dal 24/11

INQUADRAMENTO E TRATTAMENTO DEL DISTURBO
OSSESSIVO-COMPULSIVO IN ETÀ EVOLUTIVA



▸ D. Dettore

Firenze

dal 30/11

COMUNICAZIONE E LINGUAGGIO
NEI DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO



▸ R. Padovani
▸ E. Danna

Roma

dal 01/12

L'ABUSO SESSUALE SUI MINORI:
INQUADRAMENTO CLINICO E PSICOLOGICO



▸ D. Dettore

Firenze

CORSI ONLINE

CORSI SU:

- Strumenti psicodiagnostici
- Strategie per intervenire

AMBITI:

- Intelligenza e sviluppo cognitivo
- Personalità
- DSA
- Autismo e disabilità
- ADHD
- Psicologia giuridica
- GDPR: nuovo regolamento privacy

WEBINAR

▸ I COMPORTAMENTI EMPATICI

- Per saperne di più sull'empatia: che cosa è e come è funzionale nei diversi contesti

▸ IL PROGETTO DI VITA

- Le novità del decreto attuativo della 107 sull'inclusione scolastica

▸ CORSI ONLINE CON VIDEOLEZIONI

- Le difficoltà nel grafismo: che cosa fare con la disgrafia a cura di **Cesare Cornoldi**
- Le difficoltà nell'ortografia: che cosa fare con la disortografia a cura di **Cesare Cornoldi**

L'AMICO SELETTIVO



Quali sono i rischi per chi fa terapia di passare, con un paziente, dal rapporto regolato del setting alla complicità di ritrovarsi sul web, senza filtri e codici relazionali?

In questi giorni vacanze sto leggendo il bellissimo *Violazioni del setting* di Glen O. Gabbard, un testo che ogni collega dovrebbe tenere sempre sulla sua scrivania mentale, per quante indicazioni preziose offre sul lavoro con i pazienti. In esso, oltre a un'ampia riflessione sulle violazioni classiche e cinematografiche del setting – gli analisti che si fanno le storie di sesso con i pazienti o che ci escono a cena; con preziosi ricami interpretativi del perché o per come accadono tali violazioni –, si dedica un capitolo alle violazioni derivanti dal fatto che oggi, accanto alle forme di comunicazione tradizionali con gli assistiti, c'è Internet.

Com'è nel suo stile, la nuova potenziale intrusione nelle logiche classiche della comunicazione fra terapeuta e paziente non è tout court demonizzata, e si spiega come in realtà, per esempio, delle e-mail fra una seduta e un'altra possano diventare strumento e materiale utilizzabili in seduta. Infatti, se "setting", nel gergo de noantri, è il termine che usiamo per riferirci all'insieme di regole materiali e di comportamento che caratterizzano la terapia, una moderata flessibilità in tutte le direzioni, almeno secondo Gabbard (e invero pure secondo me), garantisce un migliore funzionamento della cura. Addirittura, le incri-

«
È difficile per uno
psicoterapeuta
gestire la propria
presenza sui social
»

nature alla cornice di lavoro, alle regole del dialogo tra analista e paziente che possono essere costituite da una foto su WhatsApp, possono diventare oggetti a pieno titolo entro una cornice che rimane invece sana, se vengono tirate dentro dal terapeuta con destrezza (ossia: Gino Pino manda una foto dopo la seduta, il dottor Nando risponde "Signor Gino, interessante davvero, ne parliamo in seduta").

Tuttavia, per quanto Gabbard sia un professionista davvero gagliardo e al passo coi tempi, io penso che se si fosse soffermato sulle difficoltà che oggi hanno gli psicoterapeuti nel gestire i social avrebbe perso il consueto mirabile aplomb e forse si sarebbe messo un pochetto le mani nei capelli. Il mutamento del costume è inarrestabile, e l'avvento dei social ha definitivamente impresso una rotazione sociologi-

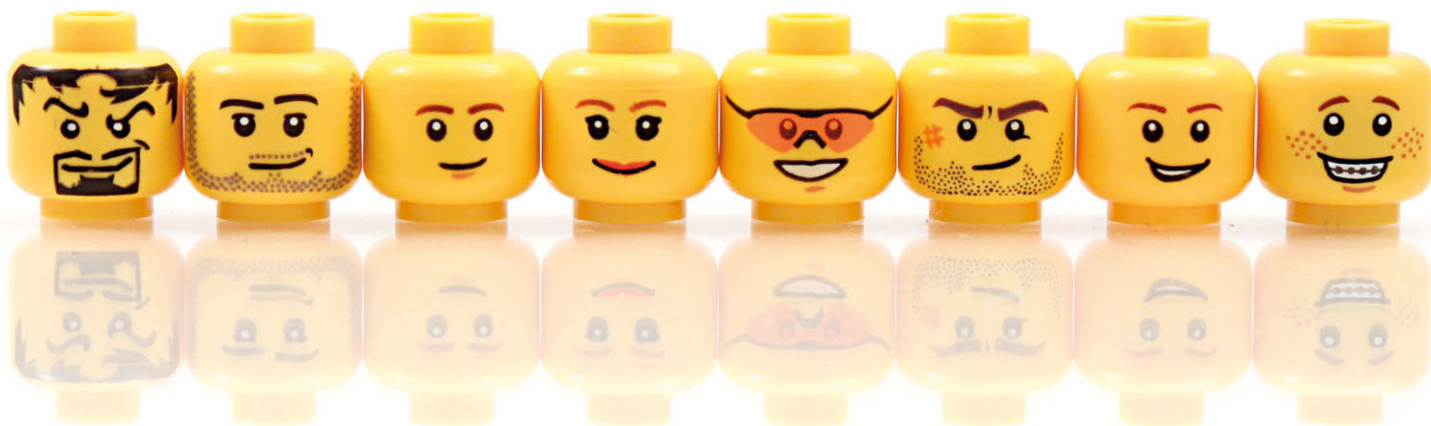
ca ai rapporti tra soggetti, in una direzione livellante e avvicinante: sui social le gerarchie si annullano, le geografie si avvicinano, non ci metti niente a sapere vita morte e miracoli del tuo scrittore preferito e poco di più a sapere come reagisce quando si arrabbia o quando non se lo filano, e tutte queste lampanti informazioni i pazienti e i potenziali pazienti e gli ex pazienti le possono avere osservando i terapeuti su Facebook, il più seducente trappolone degli ultimi decenni – soprattutto, bisogna dire, per alcune strutture psicologiche, di orientamento narcisistico e con una incontrovertibile propensione all'estroversione, specie se consideriamo la centralità che ha la rappresentazione del Sé privato nell'uso del mezzo: per gli estroversi e narcisisti, il mostrare certe proprie cose belle tramite racconti e foto della propria vita privata e il cercarla nell'altro sono una forma di seduzione molto più potente che per gli introversi, con una personalità tarata su altri funzionamenti. Ma questi dati privati che si vogliono mostrare non sono sempre un beneficio per le psicoterapie, poiché le inquinano, sporcano il campo, portano il lavoro dove non deve andare. È infatti assodato che un paziente paghi un servizio dove si migliorano e si discutono la sua vita

e il suo stare al mondo, mica il carattere e le preferenze a tavola del suo terapeuta. D'altra parte, però, siccome le nevrosi sono furbe e volentieri compiacenti, alto è il numero di pazienti disposti a pagare qualcuno per poter dire a sé stessi di starsi curando, per poi cercare di parlare del parrucchiere dell'analista onde evitare di curarsi davvero.

«
Meglio non
aggiungere pazienti
ed ex pazienti fra
i contatti personali
»

come se sapessi da subito di esporre un oggetto narrativo che in un secondo momento potrà comparire nella terapia, ma riguardo al quale io potrò ricordare da dove proviene e come ne ho parlato.

Infine, siccome la comunicazione su Facebook è orizzontale e tende a iscrivere tutti i contatti in un lemma che nella sua vastità ha pur sempre un significato



Personalmente, giacché i social mi piacciono, ho messo a punto una serie di dispositivi di protezione, alcuni dei quali anche agili e banali. In primo luogo, relego tutte le informazioni più private, foto e commenti, a un ristretto gruppo di persone, che sono quelle della mia vita intima. Facebook mi dà infatti la possibilità di selezionare un gruppo di destinatari fra i miei contatti. In secondo luogo, mi capita di bannare (cioè non di escluderli dagli amici o potenziali amici, ma di far uscire dal loro Facebook il mio profilo, che per loro sarà dunque inesistente) pazienti, qualche volta familiari di pazienti, in qualche caso amici cari di pazienti. I congiunti dei pazienti sono la prima minaccia alla qualità della terapia: mentre i pazienti spesso e volentieri a fronte di un'analista che mostra confini molto chiari possono facilmente toccare il desiderio di rispettarli, gli amici e i parenti (per gelosia, per

invidia, ma anche per desiderio di stabilire una comunanza, o anche per urgenza di controllare chi sei – soprattutto i genitori) vengono, ti osservano, poi riportano le informazioni con zelo al tuo paziente, il quale ora avrà una specie di oggetto nella terapia portato da altri, che si potrà sempre utilizzare ma che è un'utilizzazione imposta da terzi, e pertanto non proprio ottimale: perché nelle psicoterapie, quando si tratta dell'introduzione di temi che vengono dal terapeuta, è importante controllare il timing e non far irrompere quei temi in momenti del processo che non sono i più adatti. Proprio in relazione a questo problema del controllo delle nozioni, io metto in campo dei contenuti privati controllati (hobby, per esempio, ma anche preferenze politiche) che so di avere messo in campo e so quando e perché potrebbero arrivare agli occhi di un paziente corrente, o anche di un paziente futuro,

preciso, cioè "amicizia", per cui i contatti che si hanno si chiamano "amici", io a terapia finita, ancorché ne provi una fortissima tentazione, non aggiungo mai i miei ex pazienti ai miei contatti, non li faccio mai diventare miei amici anche solo in Rete, perché – pure questo me lo ha insegnato Gabbard e penso che abbia ragione – un analista è per sempre, dev'essere qualcuno a cui poter sempre tornare in un momento di difficoltà, anche se si spera che non se ne presenti mai più il bisogno. Un analista che accetta l'amicizia di un ex paziente su Facebook è come un chirurgo che ti dica: "No, non posso operarti un'altra volta, mi sono cascati i bisturi nel fango".

Zauberei,

psicoanalista, tiene da anni il blog Bei Zauberei, molto seguito. Ha pubblicato *Guida portatile alla psicopatologia della vita quotidiana* (Minimum Fax, 2015) e *Dentro e fuori la stanza. Cosa accade a chi fa psicoterapia oggi* (Minimum Fax, 2017). beizauberei.wordpress.com

Anche in adolescenza gli adulti non sono inutili



Benché vivano la loro fase di crescita nel segno dell'emancipazione dal mondo dei grandi, gli adolescenti continuano ad avere bisogno di modelli adulti, incarnati sia dai genitori che da altre figure notevoli: parenti, insegnanti, amici di famiglia

Come i genitori sanno, già con l'avvicinarsi della pubertà e ancor più dopo di essa i figli si distaccano sempre di più da loro. È un passaggio difficile, perché i genitori sono costretti a rivedere il proprio comportamento e a rinunciare ad essere per i figli quel riferimento unico e indiscutibile che sono stati fino a quel momento. Pur essendo consapevoli che questa evoluzione è del tutto normale, e che sarebbe invece anomalo se non si realizzasse, per i genitori essa non è indolore. Non lo è nemmeno per gli adolescenti, anche se l'adolescenza non è certo una malattia. È invece un importante periodo della vita, particolarmente lungo nella nostra cultura, segnato da due sviluppi decisivi: quello sessuale, con il raggiungimento della capacità di riproduzione, e quello cognitivo, con la lenta maturazione delle capacità di ragionamento astratto, legata sia allo sviluppo neurofisiologico che alla scolarizzazione. Tali sviluppi rendono il ragazzino e la ragazzina sempre più simili agli adulti; ne deriva che essi mettono in discussione gli insegnamenti dei genitori e le loro regole, e cercano di trovare nuovi riferimenti normativi e sociali per far fronte a una situazione per loro del tutto nuova, che li esalta ma allo stesso tempo li spaventa. Le difficoltà sono acute, nella

nostra società, dalla lunga fase di preparazione e dal ritardato ingresso nell'età adulta, dovuto alla complessità della società occidentale. Se questa fase di sospensione presenta molti aspetti positivi, poiché consente di sperimentare con calma le proprie possibilità e di mettersi alla prova in una situazione ancora protetta, essa è anche fonte di incertezza e ansia.

In questa lunga fase di passaggio i genitori non possono più essere, come avveniva in precedenza, i principali punti di riferimento e le principali guide. Essi rappresentano l'infanzia da cui l'adolescente sta uscendo e da cui si sta emancipando, proiettandosi verso il futuro: un futuro che allo stesso tempo lo attrae e lo turba, ma al quale non si può sfuggire, come le modificazioni del suo corpo stanno a ricordare a lui e a chi gli sta intorno. In questa situazione è del tutto naturale che l'adolescente, sia esso maschio o femmina, si rivolga ai coetanei. Essi stanno vivendo le sue stesse vicende evolutive, e con loro può parlare, confrontarsi, apprendere e sperimentare nuovi modi di comportamento. Per questo i coetanei diventano dei punti di riferimento decisivi, anche con il rischio di un appiattimento nel conformismo per gli adolescenti meno autonomi e più incerti su

«
CON LA PUBERTÀ
I FIGLI TENDONO
AD ALLONTANARSI
DAI GENITORI
»



ficile. È una responsabilità di cui sovente gli adulti che attorniano l'adolescente non sono ben consapevoli e che tendono anzi a sminuire; al contrario, la presenza, il comportamento e l'esempio di adulti diversi dai genitori continuano anche oggi ad essere cruciali. Questi adulti offrono agli adolescenti, che stanno abbandonando i genitori come modelli unici di identificazione, un modello più forte e sicuro dei coetanei, proprio perché si tratta di adulti; allo stesso tempo diventa possibile introiettare valori e insegnamenti che sarebbero rifiutati se espressi dai genitori. È quindi un errore, da parte degli adulti, rimandare tutto al rapporto con i coetanei, come se la propria presenza fosse ormai inutile e come se non ci fosse una responsabilità educativa anche da parte di chi, pur non essendo genitore, vive a fianco dell'adolescente.

di sé e sulle regole sociali. Di conseguenza, se gli adolescenti rifiutano le regole dei genitori, si adeguano invece con grande facilità a quelle dei coetanei, per quanto assurde queste possano apparire agli occhi degli adulti. Fare ciò che gli altri fanno, dire ciò che dicono è un modo per avere un riferimento e una guida e non sentirsi smarriti nel processo di crescita. Nella società dei consumi, questa tendenza adolescenziale al conformismo è stata immediatamente colta e abilmente sfruttata, attraverso la pubblicità, dai venditori dei prodotti più vari: dal vestiario agli strumenti elettronici, dagli accessori all'intrattenimento. Niente di meglio, per chi vende, che far leva sull'esigenza di adeguarsi al gruppo e a ciò che gli altri coetanei fanno.

Nonostante l'indiscutibile importanza dei coetanei come modelli, non bisogna fare l'errore di ritenere che gli adolescenti non sentano più il bisogno di avere come riferimenti anche degli adulti significativi. Restano anzitutto importanti i genitori, che rimangono un saldo punto di appoggio che dà sicurezza ai figli, quando non fanno l'errore di porsi come amici dei propri figli. Gli adolescenti non hanno bisogno di genitori-amici, dato che per sperimentare l'amicizia ci sono i pari. Continuano invece ad avere bisogno di genitori veri, anche se non li considerano più onnipotenti e onniscienti come facevano da bambini, e rivendicano crescenti spazi di autonomia nelle idee e nel comportamento. Ma oltre ai genitori vi sono anche altre figure di adulti che sono importanti nello sviluppo di un adolescente. È questo un aspetto che viene oggi molto trascurato. Eppure l'esperienza ci dice che sono tanti gli adolescenti per i quali un adulto al di fuori della stretta cerchia familiare – insegnante, educatore, animatore, parente – è stato importante, a volte decisivo, nel lungo viaggio di transizione dalla fine della fanciullezza alla fine dell'adolescenza, o almeno per alcuni anni di questo passaggio spesso dif-

«
L'ADOLESCENTE
NON HA
BISOGNO DI
GENITORI-AMICI
»

Vengono ovviamente in mente, come primi adulti significativi, gli insegnanti. Benché sia innegabile che oggi vivano la loro professione tra mille difficoltà e contraddizioni, il loro ruolo come modelli per gli adolescenti non può essere negato o rifiutato. Nello specifico, essi sono cruciali per educare alla capacità critica, che assai più difficilmente si sviluppa in modo spontaneo nel gruppo dei coetanei, proprio per il conformismo che caratterizza questo tipo di relazione: conformismo che è stato aumentato dall'uso degli strumenti virtuali, a causa delle loro intrinseche caratteristiche di funzionamento che lo favoriscono. A tale riguardo va ricordato che l'OMS considera il senso critico una delle cosiddette life skills, vale a dire una delle abilità personali e relazionali indispensabili per affrontare la vita, i suoi problemi e le sue difficoltà, in modo efficace e sicuro. Gli adulti, insomma, continuano a svolgere un ruolo importante nello sviluppo adolescenziale, e devono esserne maggiormente consapevoli, per non rinunciarvi per comodità, pigrizia, stanchezza, disillusione o senso di inutilità. Sapere di essere importanti è la prima condizione per essere motivati a non rinunciare a questo ruolo.

«Talora un adulto, proprio per non essere suo genitore, riesce a comunicare con un ragazzo»



Gli abbonati potranno trovare una versione audio riservata dell'articolo su www.psicologiacontemporanea.it

Silvia Bonino

è professore onorario di Psicologia dello sviluppo nell'Università di Torino. Tra le sue ultime pubblicazioni ricordiamo *Amori molesti* (Laterza, 2015). www.silviabonino.it

LA TECNOLOGIA POSITIVA



Scopriamo la Tecnologia Positiva, predisposta per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale – strutturandola, aumentandola o sostituendola con ambienti sintetici – allo scopo di ottimizzare la sua qualità e di aumentare il benessere in individui, organizzazioni e società

Non c'è dubbio che le tecnologie digitali e sociali siano diventate un elemento centrale della nostra esperienza quotidiana. Da semplici strumenti di calcolo e comunicazione sono progressivamente diventate il principale strumento per comprendere chi siamo e per confrontarci con gli altri. Fino ad oggi la maggior parte dell'attenzione della ricerca e degli interventi si è focalizzata sulla prevenzione degli aspetti negativi di questa nuova situazione: il cyberbullismo, il sexting, le fake news e una serie di altri aspetti di cui la presente rubrica si è occupata nei numeri precedenti. Tuttavia le tecnologie non sono solo un problema, anzi. Per ciò la ricerca in ambito psicologico ha iniziato da qualche anno a porsi due importanti domande: in che modo questa trasformazione della tecnologia può essere utile al benessere delle persone? Come riuscire a utilizzare le tecnologie digitali e sociali per promuovere la crescita personale e sociale?

Il tentativo di offrire una risposta a tali domande ha portato alla nascita di una nuova disciplina multidisciplinare in cui la psicologia ha un ruolo centrale:

la Tecnologia Positiva (per approfondimenti si veda qui: <https://goo.gl/Cp4Mfu> e qui: <https://goo.gl/khSSZL>). La sua definizione formale è la seguente: un approccio scientifico applicativo che usa la tecnologia per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale – strutturandola, aumentandola o sostituendola con ambienti sintetici – al fine di migliorare la sua qualità e aumentare il benessere in individui, organizzazioni e società. In altre parole, questa disciplina utilizza la tecnologia per modificare la nostra esperienza con l'obiettivo di migliorarla a livello sia individuale che di interazione sociale.

A fornire il quadro scientifico di riferimento alla Tecnologia Positiva sono 2 importanti aree della psicologia. La prima è la Psicologia Positiva, i cui obiettivi principali sono conoscere le virtù e le capacità umane, e promuovere tali capacità per consentire a individui, comunità e società di progredire. La seconda è la Psicologia Cognitiva, il cui principale obiettivo è lo studio dei più importanti processi cognitivi coinvolti nel processo di esperienza soggettiva: dalla percezio-

ne alla memoria, dal ragionamento al pensiero.

Una parte rilevante delle riflessioni che hanno legato la Psicologia Positiva allo studio dei processi cognitivi si deve al lavoro dello psicologo americano Martin Seligman (la sua recente intervista a *Psicologia contemporanea* è visibile qui: <https://goo.gl/Fdw46m>). Nel suo libro *La costruzione della felicità* Seligman prova a identificare le 3 dimensioni esperienziali che permettono di raggiungere la felicità. La prima è la «vita piacevole», raggiunta attraverso la presenza di emozioni positive. La seconda è la «vita coinvolgente», che si ottiene mediante il coinvolgimento in attività gratificanti e l'uso di capacità e talenti personali. La terza è la «vita dotata di senso», raggiunta tramite il perseguimento di uno scopo più ampio di sé stessi.



L'integrazione fra
Psicologia Positiva e
Cognitiva è dovuta
a Martin Seligman





Le tre principali
forme di benessere:
emotivo, psicologico
e sociale



In altre parole, il funzionamento positivo è il risultato della combinazione di 3 tipi di benessere: il benessere prevalentemente emotivo (qualità affettiva); quello prevalentemente psicologico (coinvolgimento/autorealizzazione); quello prevalentemente sociale (relazione e stima sociale).

Partendo da tale riflessione di carattere generale, la Tecnologia Positiva si articola in 3 diverse aree.

- La prima è quella delle *tecnologie edoniche*, usate per indurre esperienze positive e piacevoli. Esempi di questo tipo di tecnologia sono tutte le app che vogliono combattere lo stress e facilitare il rilassamento. Ricordiamo, per esempio, “Stressessanta” che vuole aiutare gli studenti a superare lo stress da esame universitario (per maggiori informazioni si veda qui: <https://goo.gl/kqSGxG>) trasformando il proprio cellulare in un sistema di realtà virtuale in cui sperimentare le diverse fasi di preparazione di un esame, compresa la bocciatura da parte di un docente particolarmente severo.
- La seconda è quella delle *tecnologie eudaimoniche*, impiegate per aiutare gli individui nel raggiungimento di esperienze coinvolgenti e autorealizzanti. Esempi di questo tipo di tecnologie sono quelle in grado di aiutare i processi di meditazione o di aumentare la consapevolezza di ciò che stiamo facendo. Un esempio interessante

è Forest (qui per iOS: <https://goo.gl/XVXkPN>, mentre qui per Android: <https://goo.gl/JokpJi>), che serve per diventare consapevoli e ridurre il tempo passato utilizzando il proprio cellulare. Il meccanismo è molto semplice: con l'app si seminano in un parco virtuale dei semi che con il passare del tempo crescono e diventano alberi. Se però durante questo arco temporale si esce dall'applicazione per fare altro, la pianta appassisce e muore. L'app, oltre a facilitare la concentrazione, aiuta ad acquisire quella capacità metacognitiva che serve per diventare consapevoli del proprio comportamento.

- La terza area è quella delle *tecnologie sociali-interpersonali*, con cui aiutare e migliorare l'integrazione sociale e/o le connessioni sociali tra individui, gruppi e organizzazioni. Un esempio è l'Everest Game sviluppato dall'Università di Harvard (si veda: <https://goo.gl/vvEFRi>). Il gioco ricorre alla simulazione della scalata del monte Everest per insegnare dinamiche di gruppo e leadership. In particolare gli studenti svolgono uno dei cinque diversi ruoli in una squadra di escursionisti che tentano di scalare la montagna. Durante la simulazione della salita di sei giorni, ogni escursionista



sta si trova di fronte a problemi di salute, meteo e risorse. La capacità del team di condividere le proprie informazioni e di fare scelte corrette consente il passaggio ai campi base successivi e al raggiungimento della vetta.

Ma come si crea una tecnologia positiva? Le strategie possibili sono 3. La prima consiste nell'usare la tecnologia per strutturare l'esperienza, utilizzando un obiettivo, delle regole e un sistema di feedback. La seconda “aumenta” l'esperienza attraverso la multisensorialità, il biofeedback e l'inserimento di oggetti virtuali sovrapposti a quelli reali, in modo da facilitare le scelte dell'utente. Infine si può utilizzare la realtà virtuale per sostituire l'esperienza reale con una sintetica, ma più facilmente controllabile dall'utente.

Giuseppe Riva

è ordinario di Psicologia della comunicazione all'Università Cattolica di Milano. Tra i suoi ultimi libri, *Nativi digitali. Crescere e apprendere nel mondo dei nuovi media* (Il Mulino, 2014). www.giusepperiva.com

BDSM

Ayzad

Oltre le sfumature di grigio

La saga di *Cinquanta sfumature di grigio* – che conta cinque libri, tre film e ben due musical – ha raccolto ad oggi un pubblico di mezzo miliardo di persone, e il merito non è certo di uno stile letterario sopraffino. Quando intervistai E. L. James, l'autrice della saga, lei stessa confessò un sincero stupore per il successo di «un romanzo rosa qualunque, forse solo un po' più esplicito della media». Tanto fenomeno globale è frutto semmai di un'impressionante campagna di marketing, ma soprattutto del tema dell'opera: la dominazione erotica, verso cui c'è evidentemente un grande interesse.

sensazioni ed emozioni proveranno entrambi. Poiché la fantasia non ha limiti, le pratiche possono prendere centinaia di forme differenti che spaziano da sottili giochi mentali a stimolazioni molto intense che non escludono nemmeno il dolore. Tutto ciò viene indicato sotto l'acronimo "BDSM", dalle iniziali di Bondage (immobilizzazione del partner), Dominazione/Disciplina, Sottomissione/Sadismo, Masochismo.

Una stranezza? Numericamente parlando, no. Incrociando diverse ricerche demografiche compiute negli ultimi venticinque anni, è risultato che nei Paesi industrializzati 1 adulto su 6 ha fantasie erotiche

di questo tipo e 1 su 10 le ha messe in pratica in forme più o meno intense. Quel 10% di popolazione, rapportato ai più recenti dati ISTAT sugli italiani sessualmente attivi, rivela la presenza nel nostro Paese di un'orda di oltre quattro milioni di appassionati. È un numero pari agli abitanti del Veneto, di cui non si può sottovalutare l'importanza.

Un dato di dimensioni simili non può essere liquidato, come spesso accade, come un fenomeno da baraccone di cui parlare con sarcasmo o con la morbosità dei benpensanti in cerca di scandalo. Tale atteggiamento rivela semmai l' inadeguatezza della società, ma anche dei professionisti e dei terapeuti, ad affrontare un tema tanto pervasivo quanto sommerso. Un po' come accadeva con l'omosessualità negli anni Quaranta del secolo scorso, moltissimi individui sentono in loro pulsioni generalmente irrisse o condannate dall'opinione pubblica – quando non addirittura criminalizzate –, che quindi temono di rivelare. Questi soggetti non hanno nemmeno risorse istituzionali al-

OLTRE I PREGIUDIZI

I giochi erotici di sottomissione si basano su un principio semplice. Uno dei partner si mette a disposizione dell'altro impegnandosi ad accettare e assaporare tutto ciò che accadrà; quest'ultimo si prende invece la responsabilità di gestire la situazione e decidere quali

“Uno dei partner si impegna ad accettare e gustare tutto ciò che accadrà entro confini prestabiliti”

UN'INCURSIONE
NEL PIACERE SADO-MASO,
UN MONDO CHE AL DI LÀ
DEI LUOGHI COMUNI È FATTO
DI ACCORDI, CONSENSO
E CONDIVISIONE DEI LIMITI



le quali rivolgersi: la maggior parte degli psicologi e sessuologi italiani riceve a malapena un paio d'ore di formazione generica sul tema delle parafilie, ed è impreparata ad affrontare questioni che possono diventare alquanto complesse.

Abbandonati a sé stessi, gli appassionati di BDSM ricorrono allora alle risorse online approntate da altre persone con le medesime inclinazioni – la cui qualità è spesso scarsa. Le esperienze dirette convivono con confabulazioni pornografiche; le informazioni fornite in buona fede sono per lo più aneddotiche, e possono risultare addirittura pericolose. Ne consegue l'utilità, oltre che l'opportunità, di formare dei professionisti in grado di dare supporto psicologico, come dimostrato anche dal successo dell'unico sportello di consulenza sul tema in Italia, attivo presso l'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma.

Un'altra osservazione chiave riguarda la distanza esistente fra il reale mondo BDSM e le sue rappresentazioni stereotipate, sia nei media (*Cinquanta sfumature* compreso) che nella letteratura scientifica. Benché tanto il DSM-5 quanto l'ICD-10 abbiano depatologizzato le parafilie che non creino disagio al soggetto o a chi gli sia vicino, non pochi professionisti basano ancora la loro visione delle sessualità alternative sulla descrizione di casi clinici gravi, sovente studiati nella popolazione carceraria. La realtà del fenomeno, fortunatamente, è che esiste una grande differenza tra disturbo parafilico – su cui è necessario intervenire – e semplice parafilìa, cioè

“È utile la presenza di psicologi capaci di dare supporto a chi, tentato dal BDSM, senta di averne bisogno”

lo spostamento dell'interesse erotico su forme di sessualità statisticamente meno comuni. La stragrande maggioranza dei praticanti di BDSM appartiene a questa seconda categoria, e vive le proprie inclinazioni in modo sostanzialmente egosintonico, cioè appagante per sé stessi, come dimostra anche l'incidenza irrisoria di casi preoccupanti. Addirittura diversi studi, fra cui quelli di Wismeijer e van Assen (2013) e di Calderoni, hanno riscontrato in loro caratteristiche psicologiche più favorevoli della media.

PATTI CHIARI, PIACERE LUNGO

Osservando il fenomeno, si nota facilmente come il fattore discriminante sia l'esposizione a quella che è a tutti gli effetti una cultura del BDSM, la quale oltre che negli spazi di confronto virtuale consiste nel mondo

fisico di una sterminata produzione internazionale di saggistica; di iniziative conviviali finalizzate alla pratica, ma più spesso alla discussione; di eventi di formazione con workshop concentrati sulla corretta esecuzione delle pratiche, e altro ancora. Tali risorse sono una necessità, trattandosi di relazioni nelle quali un partner mette letteralmente la propria vita nelle mani dell'altro e accetta di sperimentare – a volte senza possibilità di fuga – situazioni psico-sensoriali potenzialmente estreme. La sottocultura BDSM ha quindi sviluppato una serie di nozioni, regole, accorgimenti e financo precetti filosofici volti a ridurre al minimo i rischi per i partecipanti. Nel complesso, questi elementi tendono anche involontariamente a nutrire l'empatia fra i partner e a reindirizzare l'istinto sadomasochista – dettato dalla innata tendenza dei mammiferi ad adottare comportamenti egoistici di dominazione e sottomissione – verso un'espressione basata sulla sicurezza e focalizzata sul benessere dell'altro.

In un certo senso, il BDSM può essere considerato una “cura” dal sadomasochismo patologico. Dimentichiamo le rappresentazioni esasperate, violente, tipiche della pornografia: nella quasi totalità dei casi, la dominazione erotica è quello che il sessuologo John Money definiva «un drago di velluto»: un'idea spaventosa ma innocua all'atto



pratico. Così innocua, in effetti, da avere dato origine addirittura a una serie di strumenti relazionali che cominciano ad essere integrati anche in ambito terapeutico.

Chi si avvicina la prima volta alla cultura BDSM può restare sorpreso per esempio dall'attenzione estrema verso il tema del consenso fra partner. Lungi dagli standard "normali" da cui scaturiscono fenomeni quali lo scandalo Weinstein/#Me-Too, la violenza di genere e il femminicidio, i "pervertiti" adottano il meccanismo delle safeword, i "segnali di emergenza". Nel momento in cui uno dei partner usa questi segnali – verbali o meno – qualsiasi attività in corso viene immediatamente interrotta senza questioni, recriminazioni o drammi. Quale che sia il problema, i partner eliminano la fonte di disagio, discutono del modo migliore per evitare che si ripresenti e in tutta serenità scelgono se riprendere o meno ciò che stavano facendo, nell'ottica di collaborare per offrirsi l'un l'altro la migliore esperienza possibile.

Chi si diverte con corde e fruste coltiva inoltre l'arte della negoziazione, in modo da stabilire chiaramente i desideri, le curiosità e i limiti di entrambi. Questo processo, che nella realtà non assomiglia affatto alla fiaccante formalità descritta in *Cinquanta sfumature*, ha il pregio di essere anch'esso collaborativo e non competitivo. Le parti non si rassegnano a piccole, sgradevoli concessioni pur di ottenere un vantaggio, ma studiano insieme quali possano essere un obiettivo comune e il modo per raggiungerlo col massimo piacere di entrambi. Ancora, il cosiddetto aftercare è la fase di conforto e coccole reciproche che ci si concede dopo un'esperienza particolarmente intensa – non una cortesia occasionale, ma una parte integrante degli incontri BDSM. Quante coppie tradizionali hanno l'accortezza di ritagliarsi simili momenti di debriefing (rielaborazione), contatto ed empatia?

“Chi si approccia per la prima volta al sado-maso resta sorpreso dall'attenzione rivolta al consenso reciproco”

PER UNA CORRETTA CONOSCENZA

Non parliamo poi dell'attenzione tecnica posta nelle pratiche vere e proprie. È facile che la necessità di prevenire incidenti e lesioni faccia sviluppare negli appassionati di bondage una conoscenza della fisiologia, migliore di quella di tanti studenti di Medicina. Chi ama la flagellazione impara dove e come colpire per non provocare danni, ma anche le basi del primo soccorso per rimediare a possibili errori. L'efficacia di questa estrema attenzione alla sicurezza e al benessere reciproco è testimoniata dalla rarità di casi di cronaca gravi connessi al mondo BDSM. Non a caso, analizzandone i dettagli, si scopre come la quasi totalità degli incidenti riportati riguardi soggetti estranei alla cultura di cui sopra, che si improvvisavano esperti di eros estremo. Tipicamente: sex-worker istigati dai clienti; persone in stato di coscienza alterato; soggetti gravemente disturbati; individui dediti a pratiche autoerotiche ad alto rischio (restrizione del respiro).

Anche sotto questo aspetto appare allora evidente l'importanza di poter accedere facilmente a informazioni attendibili, ben distinte dalle iperboli dell'immaginario pornografico. Solo così, infatti, chi è attratto da fantasie erotiche di dominazione può comprenderle, elaborarle ed eventualmente realizzarle in modo sicuro senza essere vittima di negatività interiorizzate o provenienti dall'esterno. Le stesse

informazioni risultano altresì preziose per i terapeuti e per chiunque interagisca con persone dalla sessualità BDSM, al fine di inquadrare in maniera corretta concetti abitualmente distorti dagli stereotipi mediatici. Non bisogna infatti dimenticare che, nonostante la passione per il BDSM sia in genere innocua, una sessualità improntata ad archetipi così intensi e spesso totalizzanti può colorare altre aree della quotidianità. Fra queste vi sono le comuni problematiche psicologiche e relazionali, e in tal caso è fondamentale padroneggiare gli strumenti per distinguere se e quanto l'eros parafrilico le influenzi.

L'esperienza nello studio delle sessualità alternative rivela l'esistenza di un'infinità di sottoculture erotiche di norma molto più circoscritte di quella BDSM, ma con dinamiche sostanzialmente analoghe. L'invito a una maggiore apertura mentale e a un approccio non giudicante si estende pertanto a ogni forma di parafrilia non patologica – per il benessere tanto dei diretti interessati quanto di chi vi interagisce. Dato che conoscerle tutte è pressoché impossibile, può essere utile rifarsi ai principi di sex positivity descritti dal «Manifesto degli esploratori sessuali», un'iniziativa nata per combattere le ricadute sociali negative di un approccio normativo all'eros.

Riferimenti bibliografici

- APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014), *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Quinta edizione* (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano.
 AYZAD (2004), *BDSM. Guida per esploratori dell'eroticismo estremo*, quinta ed., Castelvecchi, Roma.
 AYZAD (2018), «Il manifesto degli esploratori sessuali», www.ayzad.com.
 WISMELIER A. A., VAN ASSEN M. A. (2013), «Psychological characteristics of BDSM practitioners», *The Journal of Sexual Medicine*, 10 (8), 1943-1952.

Ayzad

è il più attivo divulgatore italiano nel campo delle sessualità alternative. Autore di diversi testi di riferimento sul tema, è personal coach e nel 2017 è stato nominato fra i 5 sex blogger più influenti al mondo per il suo sito www.ayzad.com.

SIAMO NOI A USARE I SOCIAL MEDIA O IL CONTRARIO?



Come si dice nell'ambiente pubblicitario su Internet, "Se il prodotto è gratis, allora il prodotto sei tu". Nel senso che usufruendo di servizi a costo zero, diventi destinatario di réclame basate su tutto ciò che di te hai fatto trapelare nel web

Hai visto o partecipato a una discussione su Facebook? Penso di sì. È facile vedervi discussioni, litigi, odio espresso con parole irripetibili. La domanda è: siamo veramente così o è lo strumento, il social media, a trasformarci così? Per una trasmissione televisiva americana è stato fatto un semplice esperimento con 8 ventenni (rappresentativi del gruppo demografico più presente e attivo su Internet relativamente all'odio politico): 4 liberali e 4 conservatori. Il conduttore ha fatto loro alcune domande su temi "caldi" e ha osservato le risposte e le discussioni che potevano nascerne.

Ha poi composto piccoli gruppi con giovani che avevano idee opposte, per vedere se riuscivano a trovare un punto d'incontro. Infine ha chiesto a tutti di lavorare insieme per stilare un elenco di regole da seguire per evitare l'odio sui social media. E i giovani hanno creato "Le 5 cose da pensare prima di iniziare un litigio sui social".

1. Ascolta prima di rispondere.
2. Se non lo dici di persona, non dirlo online.
3. Non insultare.
4. Contrapponi alla rabbia la gentilezza.

5. Trova cosa avete in comune e il buono nelle persone.

Mentre, appunto, sui social si sarebbero scannati (a parole). Inoltre uno dei ragazzi ha dato un'interessante risposta alla domanda dell'intervistatore «Chi ci guadagna dall'odio sui social?». Ha risposto: «Sono i social media stessi a guadagnarci... hanno più interazione» (e quindi possono mostrare più messaggi pubblicitari).

Se capisci l'inglese puoi vedere il video dell'esperimento qui: <http://bit.ly/odiosocial>.

SE NON SEI TU
A USARE I SOCIAL
MEDIA, SONO LORO
A USARE TE

C'è un modo di dire a proposito dei servizi Internet: «Se il prodotto è gratis, allora il prodotto sei tu». Ed è assolutamente così, e arriviamo al collegamento di questo esperimento con il marketing, che è l'argomento della presente rubrica.

Considera Facebook: hai gratuitamente servizi per passare il tempo, stabilire nuovi contatti e amicizie, mantenere i contatti con

quelle che già hai, imparare cose nuove, leggere le notizie. E questi servizi, appunto, sono disponibili per te gratis. Considerando che Facebook spende circa 1 dollaro a utente al mese e considerando che ha 2.2 miliardi di utenti al mese, le spese di Facebook sono 2.2 miliardi al mese.

Chi le paga? Tu. Come? Come "soggetto pubblicitario".

Cioè, Facebook è sostanzialmente un contenitore di pubblicità. Che funziona quanto più tu stai su Facebook, vedi la pubblicità e clicchi sugli annunci, o anche solo li vedi. Infatti, chi fa marketing paga Facebook per poter mostrare le sue pubblicità a persone che hanno i tuoi interessi, la tua età e decine di altri elementi che si possono scegliere.



Chi lo usa paga le
spese di Facebook
come destinatario
di pubblicità



re per mostrare i propri annunci. Dunque, no, gli annunci di Facebook non sono là innocuamente e a casaccio: tu vedi esattamente gli annunci che un'azienda vuole mostrarti. E così fanno tutti gli altri siti o app (per esempio Instagram, YouTube) che tu usi e dove ci sono pubblicità.

Ma la pubblicità non c'era anche prima, in TV e sui giornali? C'era, ma con una grossa differenza: prima decidevamo il momento in cui guardavamo la TV o leggevamo i giornali ed era comunque un tempo inferiore rispetto a quello in cui non lo facevamo. Oggi passiamo ore e ore sui social, e quindi passiamo ore e ore esposti a messaggi di marketing. E ci colleghiamo al concetto espresso sopra: per Facebook – e per gli altri social che vendono il tempo in cui li usi e le tue interazioni alle aziende per farci pubblicità – è importante che tu passi del tempo sulla piattaforma. E le discussioni su argomenti più disparati sono (per Facebook, nello specifico) dei componenti essenziali di questo tempo e di queste interazioni.

Di conseguenza, se magari hai pensato “L'uso dei social contribuisce alla litigiosità della nostra società”... non è un pensiero da vecchia zia. È assolutamente così.

IL MARKETING STA TRASFORMANDO IL MODO IN CUI CI RELAZIONIAMO?

Per scopi di marketing, i social media stanno effettivamente cambiando il modo in cui ci relazioniamo con gli altri. L'obiettivo è appunto che ci abituiamo sempre più profondamente a usare l'interfaccia dei social come interfaccia verso gli altri, piuttosto che altre più naturali, dove però non potremmo essere “prodotto da vendere”. Non solo per litigare, certo, ma anche per interagire in maniera positiva.

«
Anche su Instagram
o YouTube gli
annunci non
sono mai casuali
»



Ma in ogni caso siamo immersi in un cambiamento di metodi e abitudini di interazione fra le persone. Senza dubbio abbiamo dei vantaggi: possiamo interagire senza limiti di tempo e spazio con chiunque, cosa impossibile da fare di persona e pure al telefono. E otteniamo scariche di serotonina ogni volta che riceviamo feedback positivi dai nostri contenuti (quindi una piccola parte di noi). Ma, come è mostrato in questo semplice esperimento sociale (non “social”), quando le persone interagiscono in maniera “umana” parlandosi, ciò che era un’interazione totalmente negativa, carica di odio sostanzialmente insensato, diventa un’interazione positiva, naturale, sensata.

Quindi il marketing sta cambiando il nostro modo di interagire? È un’affermazione un po’ forte e

magari un po’ semplicista. In fin dei conti, la grande maggioranza delle interazioni che abbiamo sui social media non è con la pubblicità, ma con altre persone. È vero, ma rimane il problema che siamo “prigionieri volontari” di piattaforme di interazione con gli altri che sono estremamente limitate nel trasmettere tutti gli elementi di un reale rapporto umano (sostanzialmente, leggiamo e scriviamo); ma che, proprio per questo e per gli altri elementi di gratificazione che ci danno, sortiscono facilmente abitudine e dipendenza.

Non credo che si tratti di dover trovare una soluzione: “vivere dentro una realtà computerizzata” sarà sempre più il modo in cui vivrà gran parte dell’umanità. Pensiamo a cosa succederà quando la realtà virtuale diventerà un’interfaccia naturale verso i computer. Ma è questione di essere consci di cosa è il social media e di qual è il nostro ruolo in questo ambiente. Perché se non siamo quelli che usano i social media per vendere, allora siamo quelli che sono usati dai social media per essere spinti ad acquistare. Basta saperlo.

Marco De Veglia

È riconosciuto come il massimo esperto italiano di Brand Positioning. Dal 2009 vive negli Stati Uniti, prima a New York, attualmente a Miami, e da oltre venticinque anni aiuta le aziende italiane a ridefinire le loro attività di marketing.
marco@brandfacile.com
www.brandfacile.com/pc



DIFESA DEGLI UTENTI: UNA FUNZIONE DIMENTICATA?

Nel counseling di carriera c'è sempre più bisogno di azioni a tutela dell'utente svantaggiato che tendano sia a difenderlo e sostenerlo sia a denunciare, e possibilmente rimuovere, gli elementi del contesto che ostacolano il suo sviluppo

Leggendo il recente rapporto di monitoraggio sui "Servizi per il lavoro" stilato dalla ANPAL (Agenzia Nazionale Politiche Attive Lavoro, <http://www.anpal.gov.it>) si rimane colpiti da due fatti. Il primo, positivo, riguarda finalmente la presenza, almeno nei programmi formali di questi servizi pubblici, di attività di orientamento specialistico comprensive pure di forme di counseling di carriera (chiamate "consulenza orientativa" e "accompagnamento al lavoro") che sono di interesse professionale anche per gli psicologi; il secondo, invece più problematico, si riferisce alla "scoperta" che gli utenti non sono una categoria omogenea, bensì un aggregato di tanti sottogruppi con svantaggi sociali diversi che talvolta si sommano tra loro. Si vede poi che le forme di orientamento e consulenza di carriera più personalizzate e mirate ad accompagnare le persone nella costruzione dei loro progetti professionali sono considerate dagli stessi operatori come molto carenti in circa un terzo dei casi.

Che cosa possiamo ricavare da questi dati? Due tipi di suggestione: una più diretta, di carattere tecnico, e un'altra più generale sul valore di questi servizi. In modo

più diretto, ci si può rendere conto – come del resto affermano da tempo gli studi psicologici – della grande diversità dei bisogni delle persone: la maggior parte dei richiedenti consulenza (84%) sono NEET (Not in Education, Employment or Training). Poi ci sono i disoccupati (circa il 60%, ma con diversità di livello scolastico, genere, provenienza geografica ed etnica), gli utenti over 50 (21%) e quelli con disabilità (ben il 30%). Si vede infine che in certe zone c'è lavoro ma non vi è corrispondenza tra qualifiche offerte e richieste.

Avere questa ulteriore prova dell'eterogeneità dei bisogni dovrebbe comportare la modifica dell'orientamento e counseling di carriera attuati una tantum, con le tradizionali procedure uguali per tutti. Inoltre sarebbe necessario non affidarsi più solo alle classiche tecniche psicometriche basate sulle misure di congruenza tra le caratteristiche delle persone e le aspettative dei contesti formativi e lavorativi. Infatti, le modalità comuni con cui gli operatori dei servizi per l'impiego creano, in modo più o meno automatico, il profilo delle persone ed effettuano il matching con le ri-

chieste organizzative si scontrano di fatto con i dinamismi attuali sia del contesto lavorativo divenuto instabile sia della stessa persona, non più facilmente incasellabile in una stabile categoria ("giovani", "adulti", "anziani" ecc.) per le grandi differenze interne nelle esperienze formative e di vita.

Non è un caso che la ricerca psicologica più recente insista sull'esigenza di migliorare le pratiche di counseling di carriera: a) facendo una più puntuale analisi psicosociale del lavoro, che renda evidenti, da un lato, le richieste prioritarie e la natura delle attuali interazioni tra contesti organizzativi e persone e, dall'altro, i radicali cambiamenti in atto nei significati e scopi del lavoro espressi dai vari gruppi sociali e nelle rappresentazioni sociali del lavorare; b) cercando di capire



L'ambito della
consulenza di
carriera ha bisogno
di rinnovamento



meglio in cosa consista il “capitale psicologico” delle persone, esplorando nuovi costrutti, come per esempio l’autoefficacia, la resilienza, le strategie di coping, l’intelligenza emotiva, la riflessività ecc.; c) sforzandosi di tradurre queste nuove conoscenze nella consulenza personale di carriera in modo da non limitarsi a favorire un adattamento passivo alle richieste lavorative anche quando ingiuste, e potenziare invece le capacità di gestire con efficacia le interferenze emotive nei processi decisionali relativi alla formazione e al lavoro e le capacità di resistenza alle crisi, che sono ormai da ritenersi probabili nella storia individuale; d) mettendo in primo piano le capacità della persona di attuare una progettazione flessibile e ricorsiva dei propri percorsi di vita socio-professionale superando concezioni obsolete o distorte secondo cui esistono per tutti le stesse ampie possibilità di scelta e si possono raggiungere risultati soddisfacenti solo grazie alla responsabilità individuale, senza considerare invece l’handicap dei fattori ostacolanti del contesto sociale.

Anche la seconda suggestione dovrebbe preoccupare gli operatori dell’orientamento e del counseling di carriera (in particolare gli psicologici che scelgono di occuparsi di queste attività) perché con-

« È fondamentale comprendere il capitale psicologico dei lavoratori »

cerne il significato più profondo del loro lavoro di sostegno a persone e gruppi sociali variegati accomunati dalla ricerca di una qualche forma di aiuto, anche se non di tipo clinico. Ci si riferisce al fatto che cercare di rispondere a questi bisogni così diversificati dovrebbe rendere gli operatori consapevoli delle crescenti condizioni sociali di disuguaglianza, dell’illusorietà delle promesse meritocratiche enfatizzate in molti contesti non solo imprenditoriali ma anche scolastici e formativi, della diffusione di situazioni di povertà culturale e di risorse e dei rischi di perifericità ed esclusione dal mercato del lavoro. Questa constatazione sta ponendo in risalto nella letteratura psicologica internazionale una dimensione spesso dimenticata del counseling di carriera: l’advocacy (patrocinio, sostegno, difesa) degli utenti.

Si tratta di assumere un’ottica emancipatoria e di giustizia sociale che arricchisce il tradizio-

nale career counseling individuale incentrato solo sul facilitare apprendimenti e cambiamenti interni a livello intrapsichico. In pratica, essa si traduce in una presa in carico più ampia dei bisogni dell’utente e in un’alleanza di lavoro che non è neutrale rispetto alle dinamiche sociali invalidanti, ma che prevede un impegno diretto del consulente quale agente di cambiamento: a) con azioni di empowerment tese anche a rendere più consapevoli le persone e la comunità delle barriere e delle contraddizioni presenti nei contesti di lavoro; b) con azioni svolte pure per conto dell’utente più svantaggiato e mirate sia alla sua difesa e sostegno sia alla denuncia e possibile rimozione collettiva dei fattori di contesto che sono di ostacolo allo sviluppo personale e fonte di disuguaglianza di opportunità.

Riferimenti bibliografici

- CRUICK C., AMUNDSON N. (2017), «Throwing a wrench in the work(s): Using multicultural and social justice competency to develop a social justice oriented employment counseling toolbox», *Journal of Employment Counseling*, 54, 1-11.
- FICKLING M. J., LANCASTER C., NEAL A. V. (2018), «Social justice in career services: Perspectives of university career center directors», *The Career Development Quarterly*, 66, 64-76.
- HOOLEY T., SULTANA R. (2016), «Career guidance for social justice», *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, 36, 2-11.

Guido Sarchielli

è professore emerito di Psicologia del lavoro all’Università di Bologna.



Nuove tecnologie

Sarebbe impossibile tracciare una storia dell'evoluzione umana senza menzionare le invenzioni tecnologiche che hanno caratterizzato le varie epoche. Dalla ruota alla lavorazione dei metalli, fino alle macchine a vapore e ai computer, le diverse tecnologie hanno trasformato il mondo intorno a noi, condizionando le nostre vite. Non sempre e non solo in meglio, però. Infatti, ogni nuova tecnologia, dalla prima selce scheggiata dall'uomo agli odierni smartphone, può rivelarsi un'arma a doppio taglio, portando vantaggi e svantaggi.

Dunque, il compito dell'uomo non è solo quello di costruire nuove tecnologie, ma anche di imparare a utilizzarle, evitando che certi meccanismi possano sfuggire al nostro controllo, e che le macchine, come nel film di Kubrick *2001: Odissea nello spazio*, possano prendere il sopravvento sulle nostre vite.

LA NATURA DELLA TECNOLOGIA

Una stimolante riflessione sulle caratteristiche della tecnologia è contenuta nel saggio dell'ingegnere ed economista della Stanford University W. Brian Arthur, *La natura della tecnologia*. L'autore vi evidenzia come la tecnologia consista nel tentativo da parte dell'uomo di "catturare" un fenomeno naturale per poi utilizzarlo per i propri scopi. Ma la caratteristica più interessante della tecnologia è la sua struttura ricorsiva o *autopoietica*, ossia la



W. Brian Arthur,
La natura della tecnologia. Che cos'è e come evolve,
Codice Edizioni,
235 pp., 21 €

tendenza a perpetuare sempre sé stessa. Infatti, ogni nuova tecnologia è formata dall'unione di diverse componenti tecnologiche, che, perfezionate e rese più funzionali per il nuovo fine, danno vita a un nuovo strumento, che sarà poi il punto di partenza per gli sviluppi successivi. In tal modo la tecnologia, quasi come un'entità autonoma, tende a evolversi costantemente, in maniera non lineare ma esponenziale, diventando sempre più potente. Quindi, portando con sé nuovi vantaggi ma anche nuovi pericoli.

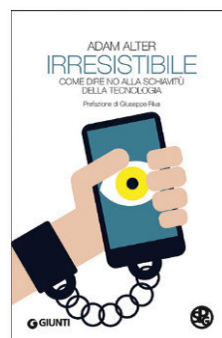
«Il mondo è plasmato dalla tecnologia molto più che dalle guerre e dai trattati»

«Tra dieci anni, quando tutti noi avremo un paio di occhiali per entrare nella realtà virtuale, cosa ci terrà in contatto con il mondo reale?»

IRRESISTIBILE

Proprio in virtù della costante evoluzione della tecnologia, oggi ci ritroviamo fra le mani strumenti potentissimi, come gli smartphone, che, è vero, possono portarci grandi benefici, ma contengono anche insidie alle quali non siamo preparati.

Lo scopo del saggio di Adam Alter *Irresistibile* è proprio di metterci in guardia dalle trappole micidiali che maneggiamo quotidianamente con ingenua nonchalance. Come dimostra l'autore facendo riferimento a importanti studi scientifici, le tecnologie che si sono sviluppate negli ultimi anni possono scatenare nel nostro cervello reazioni simili a quelle delle droghe, producendo una sensazione momentanea di piacere e instaurando un circolo vizioso.



Adam Alter,
Irresistibile. Come dire no alla schiavitù della tecnologia,
Giunti Psychometrics,
336 pp., 19,50 €

so di tolleranza e assuefazione. Non a caso, Alter parla di «dipendenza comportamentale», a indicare il bisogno compulsivo che ci lega a un utilizzo smodato dello smartphone, a scapito di altre attività più significative, come costruire relazioni faccia a faccia.

Tra i consigli pratici per un uso consapevole della tecnologia (visto che sfuggirle del tutto oggi sarebbe impossibile), va segnalato l'uso di un'app, Moment, che misura il tempo speso usando lo smartphone. Un chiaro segnale, questo, di come la stessa tecnologia che può renderci schiavi possa pure aiutarci ad essere liberi.



ELON MUSK

Dunque, dipende da noi se essere usati dalla tecnologia o usarla. E un ottimo esempio di un uso costruttivo può essere *Elon Musk*. In questa bella biografia, Ashlee Vance riesce a raccontarci la vita e le ambizioni del personaggio più carismatico e influente dai tempi di Steve Jobs.

Dopo aver lanciato Paypal, Elon Musk ha dato prova di grandissime capacità imprenditoriali e ingegneristiche, fondando Tesla, la prima azienda automobilistica a crea-

re vetture interamente elettriche, e SpaceX, la prima azienda privata riuscita nella "mission impossible" di lanciare razzi nello spazio.



Ashlee Vance,
Elon Musk. Tesla, SpaceX e la sfida per un futuro fantastico,
Hoepli, 384 pp.,
24.90 €

«Perché dovresti dedicare il tuo tempo a un'azienda che non fa niente di positivo per il mondo?»

Nelle sue mani la tecnologia diventa uno strumento in grado di migliorare la vita dell'uomo, apportando un contributo positivo al pianeta. Una tecnologia che può aiutarci a risolvere problemi, come l'inquinamento, creati da altre tecnologie. Una tecnologia che può farci sognare, allargando gli orizzonti della nostra specie fin sopra lo spazio infinito.

CONSIGLIATI DAL GRUPPO FACEBOOK "LIBRI PER LA MENTE"

- *Cyber Bullismo. Guida completa per genitori, ragazzi e insegnanti* di Mauro Berti, Serena Valorzi, Michele Facci (Reverdito, 2107). Consigliato da Ilaria Riviera.
- *La psicologia di Internet* di Patricia Wallace (Raffaello Cortina Editore, 2017). Consigliato da Erica Petrucciani.
- *Small Data. I piccoli indizi che svelano i grandi trend* di Martin Lindstrom (Hoepli, 2016). Consigliato da Antonio Amatulli.
- *Il dilemma dell'innovatore. Come le nuove tecnologie possono estromettere dal mercato le grandi aziende* di Clayton M. Christensen e Michael E. Raynor (Franco Angeli, 2016). Consigliato da Federica Todino.
- *Fisica del futuro. Come la scienza cambierà il destino dell'umanità e la nostra vita quotidiana entro il 2100* di Michio Kaku (Codice Edizioni, 2012). Consigliato da Antonio Bencivinni.

a cura di **Davide Lo Presti**, psicologo clinico e autore di *La profezia che si autorealizza. Il potere delle aspettative di creare la realtà* (Flaccovio, 2018), e **Luca Mazzucchelli**, direttore di *Psicologia contemporanea*. Gestiscono insieme il gruppo Facebook "Libri per la Mente". www.psicologomontecatini.com



LIBRI PER LA MENTE

Auto che si guidano da sole, frigoriferi intelligenti che segnalano cosa manca, navigatori che ci guidano per le strade di città sconosciute, app per verificare la terapia di malattie croniche. Le nuove tecnologie sono studiate per risolvere i problemi quotidiani, sono parte integrante della nostra vita e le usiamo più volte al giorno, in ogni tipo di contesto. Con lo smartphone possiamo tenere sotto controllo le e-mail di lavoro, scrivere a un amico per fissare l'aperitivo, acquistare un biglietto del treno, prenotare il posto al cinema o una vacanza, ordinare la cena, scattare foto e condividerle con gli amici o sui social. Semplificano la vita, rendendo a portata di clic un numero elevato di cose e permettendo di trovare quello che cerchiamo in pochi istanti. Senza, ci sentiamo "persi".

Tuttavia, affidarci alla Rete per ogni aspetto della vita determina un'"amnesia digitale", per cui non ricordiamo più il numero di telefono di un amico o il titolo di un film. Le potenzialità sono infinite, ma molti sono i rischi a cui può esporci, fino a creare dipendenza e a sviluppare disturbi e patologie. Non sono gli strumenti in sé a provocare dipendenza, ma la gratificazione e il rinforzo che danno, i bisogni a cui rispondono, a trasformarli in fattori scatenanti dei comportamenti dipendenti.

Se esistesse un'app in grado di dirci se la persona con cui stiamo chattando sta dicendo la verità? Riusciremmo a non lasciarci condizionare da uno "sta mentendo" che appare sulla frase scritta dal nostro interlocutore? Il bisogno di controllo e di conoscere la verità sarebbe così forte da portarci a verificare ogni aspetto anche marginale dei nostri rapporti con gli altri, alterando la visione della realtà, rendendoci sospettosi, suscitando la

«Se davvero esistesse un osservatore capace di filtrare la mole di dati prodotti dai flussi comunicativi distinguendo tra verità e bugia?»



Federico Baccomò,
Anna sta mentendo,
Giunti, 288 pp., 17 €

necessità di filtrare ogni conversazione con l'app che svela le bugie? Nel romanzo di Baccomò, Riccardo si trova a vivere come in una realtà distopica quando sul suo cellulare compare WhatsTrue, app che sembra capace di fare proprio questo: indicare quando una persona sta mentendo. Sempre più spesso i messaggi di Anna, la giovane collega con cui ha da poco iniziato una storia, sono accompagnati dalla scritta «Anna sta mentendo...». Pian piano Riccardo inizia a dubitare di tutto, è ossessionato dall'app, che amplifica i suoi timori e le sue paranoie, lo rende sospettoso, riduce in lui il confine tra fantasia e realtà, lo intrappola nel bisogno compulsivo di sapere se chi scrive sta mentendo, fino a quando non inizia a prendere coscienza di essere condizionato in ogni sua scelta e di quanto l'app stessa stia distruggendo la sua vita.



Giuseppe Lavenia,
Le dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura, Giunti Psychometrics, 112 pp., 14 €

L'ambito delle nuove tecnologie e delle patologie ad esse connesse è in continua evoluzione, anche per chi pratica la psicologia e deve intervenire a livello professionale. L'autore presenta una guida per riconoscere i sintomi delle nuove patologie associate all'abuso della Rete, tra cui shopping online compulsivo, gioco d'azzardo patologico online, cyberbullismo, pornodipendenza, dipendenza da giochi di ruolo online. Partendo da un approccio sistemico alla patologia dal paziente, quale sintomo di un problema più complesso che coinvolge l'intera famiglia e perciò necessita della presa in carico di tutti i membri, con modalità terapeutiche e interventi diversi, Lavenia presenta le fasi del percorso psicoterapeutico, tecniche e interventi per avviare il recupero a un uso consapevole e non patologico degli strumenti tecnologici.

«Nonostante questo uso della Rete provochi o accentui i problemi sociali, familiari ed economici, l'utente continua e non riesce a distaccarsene»

a cura di **Paola A. Sacchetti**, psicologa funzionale e dell'età evolutiva, editor senior per Giunti Edu, appassionata di cinema nonché lettrice vorace.

Se sei abbonato a **Psicologia contemporanea**
hai diritto al **10% di sconto** su tutti
i corsi I&G Management

Iscriviti su:

www.igmanagement.it/corsi



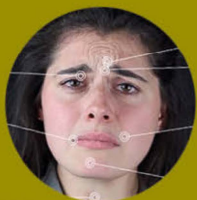
Consulenza, Formazione e
Sviluppo personale dal 1988



Come ottenere consenso:
THE PERSUASIVE COMMUNICATOR

2 GIORNI / 18 e 19 gennaio 2019

Per incrementare la tua Leadership acquisisci
un nuovo strumento di Comunicazione
Persuasiva riconosciuta a livello internazionale



"FACIAL EXPRESSION" WORKSHOP

1 GIORNO / 25 gennaio 2019

Per valutare e codificare quali azioni muscolari
del volto intervengono in concomitanza delle
emozioni o durante il complesso processo
della comunicazione interpersonale



ESaC

Emotional Skills and Competences

3 GIORNI / 31 gennaio, 1 e 2 febbraio 2019
+ 1 GIORNATA DI APPLICAZIONE / 9 febbraio 2019

Per riconoscere e gestire le tue emozioni e quelle
dell'interlocutore, il metodo scientifico basato
sulle ricerche di Paul Ekman



PUBLIC SPEAKING: L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO

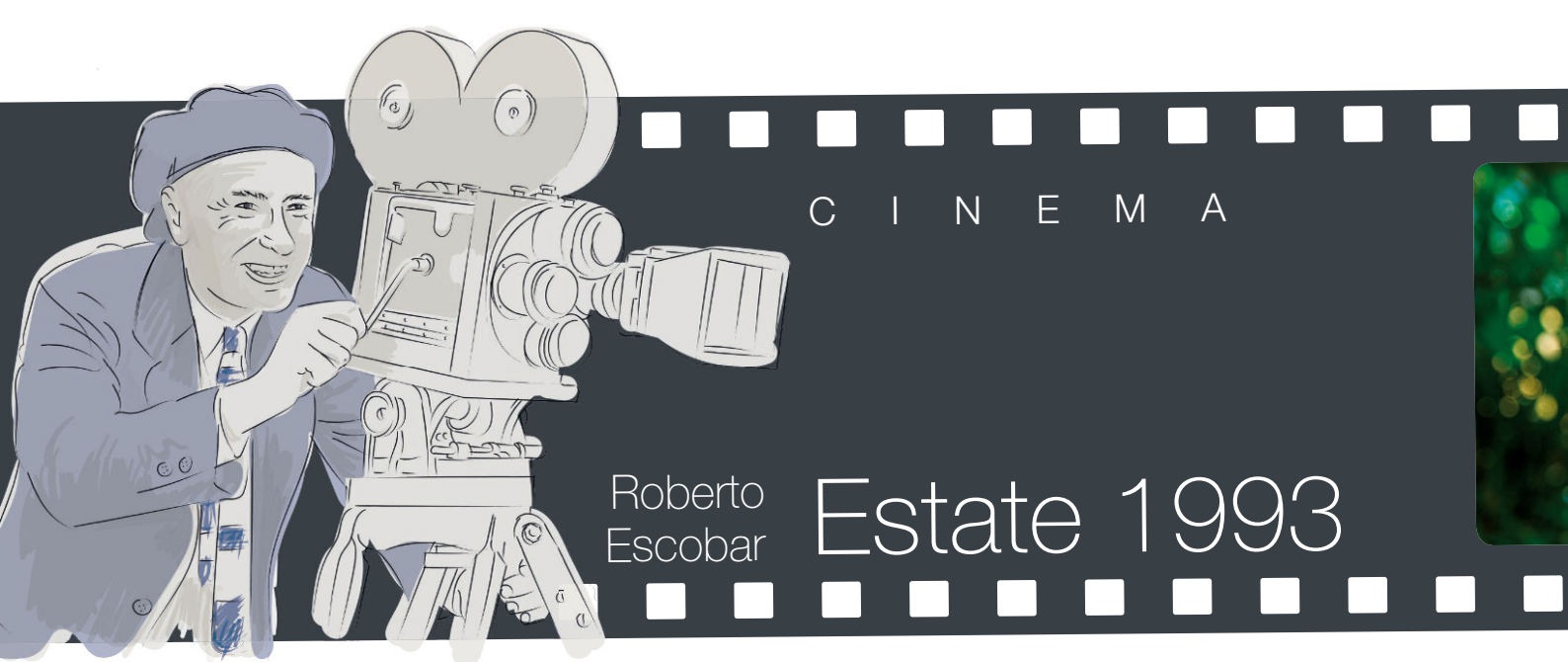
2 GIORNI / 1 e 2 marzo 2019

Per pianificare, progettare ed esporre una presentazione,
con un occhio di riguardo per la gestione della propria
emotività e per le possibili obiezioni



WWW.IGMANAGEMENT.IT/CORSI

I&G Management è la rappresentante ufficiale
per le certificazioni di Paul Ekman in Italia



«Un film, intessuto più di sguardi che di fatti, sulla solitudine di una bambina di 7 anni che ha perduto la madre e guadagnato due zii e una cuginetta rispetto ai quali è in bilico tra un amore immediato e una immediata gelosia»

La piccola Frida (Laia Artigas) è ripresa di spalle, immobile. Nella sera d'estate corrono voci disordinate di bambini in festa. Un ragazzino le si avvicina e le domanda perché non pianga. «Estàs mort», le dice, «Sei morta». E intende che è stata eliminata dal loro gioco. Lei non risponde. In controcampo, in primissimo piano, la macchina da presa ne inquadra il viso. Ancora non piange. Ha gli occhi sbarrati e asciutti, fissi sui fuochi d'artificio che illuminano il cielo di Barcellona. Così inizia *Estate 1993* (*Estiu 1993*, Spagna, 2017, 97'), scritto e diretto da Carla Simón Pipó.

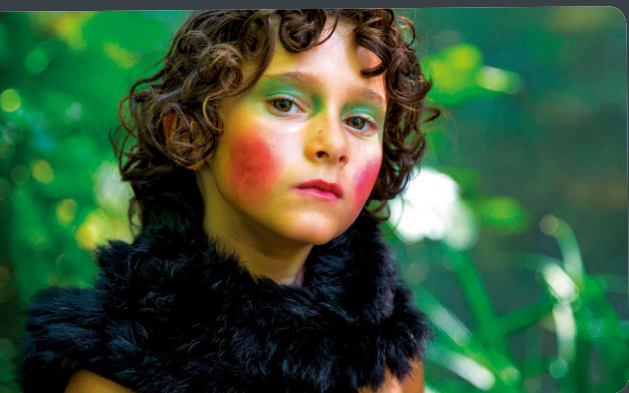
A 31 anni la regista catalana esordisce con un film che *la riguarda*, certo nel senso che è autobiografico, ma ancora più nel senso che lo *sguardo* della piccola protagonista e il suo si incontrano. È come se Frida, il doppio narrativo di lei a 7 anni, si fosse staccata dalla sua memoria e fosse tornata a interrogarla, altra da lei e allo stesso tempo identica a lei. «Ho raccontato la mia storia così tante volte che è diventata come una leggenda, qualcosa che è successo, ma che allo stesso tempo sembra una favola», confida. Ricordi, storie di famiglia, immaginazione – prosegue –, «tutto si è confuso nella mia mente quando ho iniziato a scrivere la sceneggiatura». Il risultato è un film che alleggerisce i fatti, sino a metterli sullo sfondo. Il loro peso tragico non scompare, ma viene trasfigurato, sospeso nello stupore smarrito di una bambina.

Un po' alla volta, senza perdersi nei dettagli di quanto è accaduto, Simón Pipó ci porta nel cuore del racconto. La madre di Frida è morta, qualcuno dirà poi di polmo-

nite, con una reticenza che suggerisce qualcosa di più grave, e di più "sconveniente". Ma non è questo che interessa, né alla regista né allo spettatore. Velocemente la sceneggiatura si allontana da Barcellona. Frida deve iniziare una nuova vita con gli zii Esteve (David Verdaguer) e Marga (Bruna Cusí), nella loro casa contadina. Tutti e tre ora hanno un compito difficile e necessario. Gli adulti devono imparare ad avere un'altra figlia, oltre alla loro An-

«LA BAMBINA
PROTAGONISTA
È IL "DOPPIO
NARRATIVO"
DELLA REGISTA»





na (Paula Robles), una piccolina di 3-4 anni. E Frida deve imparare ad accettarli, diventando figlia anche loro, non più solo di sua madre. Tutto è confuso nella mente della bambina – anche il ricordo di quella madre che non è più con lei –, proprio come ora sembra confondersi nella mente di Simón Pipó, impegnata a ricostruire nella memoria la propria estate lontana e decisiva. Tra le due, tra la Carla sceneggiatrice di sé stessa e la Frida che le nasce nel ricordo, vive nel film un incanto narrativo e visivo. La macchina da presa pare non voglia allontanarsi dal volto della bambina, e la bambina – merito di una sorprendente piccola attrice – le si offre con tutta la sua capacità di vivere il proprio dolore stupito quasi fosse in una leggenda, o in una favola che ancora non sa sperare in un finale lieto.

«LA PICCOLA FRIDA SI TROVA SMARRITA NEL SUO NUOVO MONDO»

Come all'inizio del film, ma senza i bagliori dei fuochi d'artificio, la ragazzina continua a non piangere. Di fianco alla casa degli zii, appoggiata tra le foglie, una sera scopre una Madonnina. È una madre, quella che le sta davanti. E tiene sul grembo il figlio in croce. A lei come madre immagina di chiedere aiuto. Le porta piccoli doni, prima un pacchetto di sigarette, poi un foulard. Sono per la mia mamma, le dice. Scoprirà più tardi che quei doni sono ancora lì, smentita crudele di una tenerissima speranza. Eppure, nemmeno allora troverà la forza di lasciarsi andare al dolore. Né piangerà quando, provati dalla sua apparente durezza, Esteve e Marga staranno per rinunciare ad amarla come una nuova figlia.

A 7 anni non si chiede amore, lo si pretende, e solo per sé, soprattutto quando si è stati abbandonati. Frida questo teme e soffre, che sua madre se ne sia voluta andare, e che proprio lei ne porti la colpa, per non averla saputa tenere con sé. Appena arrivata dagli zii, mostra alla cuginetta le bambole che si è portata da Barcellona. Ne ho tante, le racconta. Sai perché? Perché mi vogliono bene. In questo modo si rassicura: mi amano, e più di quanto amino te. Insieme, però, si apre ad Anna: anche tu puoi amarmi, dunque. Ma subito si chiude, si difende: tu non devi toccarle, le mie bambole. Ed è come se le dicesse: tutto questo amore è solo per me.

Estate 1993 è denso di sguardi, ancor più che di fatti. Lo sguardo di Frida smarrito nel suo nuovo mondo. Quelli di Esteve e Marga su di lei, ora pieni di tenerezza, ora provati dalla fatica. E quelli di Frida e Anna l'una verso l'altra, la seconda subito innamorata della nuova "sorella", la prima divisa tra un amore immediato e una immediata gelosia. Come accade nelle favole – e non sempre nelle leggende –, la fine dell'estate porta a una lieta fine della fatica di Esteve e Marga, e di quella ancora più gravosa della bambina. Piangerà, Frida, come deve avere pianto la Carla che ora la racconta. E non saprà dire perché. Le basterà la dolcezza delle lacrime, meravigliose e luccicanti come fuochi d'artificio in una sera d'estate.

Roberto Escobar, filosofo politico e critico cinematografico, insegna Filosofia politica e Analisi del linguaggio politico presso l'Università degli Studi di Milano e scrive per *Il Sole 24 Ore*.
twitter.com/AlsOb_Originale
www.facebook.com/roberto.escobar.7374



1 NOVEMBRE - 31 DICEMBRE ITINERARI PSICOLOGICI

CONVEGNI, PRESENTAZIONI DI LIBRI, FESTIVAL E MOSTRE, TEATRO E CINEMA:
I PIÙ INTERESSANTI EVENTI PSICOLOGICI IN ITALIA, MESE PER MESE

a cura di Elettra Pezzica

Novembre

VIAGGIO DI STUDIO: SULLE VIE DI CARL GUSTAV JUNG E MARIE LUISE VON FRANZ

In occasione del 70° anniversario del C. G. Jung Institut di Küsnacht e del 20° anniversario della morte di M. L. von Franz, il Centro Culturale Temenos e ARPA (Associazione per la Ricerca in Psicologia Analitica) organizzano una visita ai luoghi più significativi della vita dei due grandi psicologi analitici. Tra questi, il Club di Psicologia Analitica di Zurigo, la casa e la biblioteca di Jung a Küsnacht e il Museo della Psicologia Analitica di von Franz a Gommiswald.

www.temenosjunghiano.com

Quando: 2-3/11

Dove: diverse località in Svizzera

Per chi: per tutti

CONOSCERE L'UOMO: IL SUO SENTIRE, IL SUO AGIRE, IL SUO EVOLVERSI

Dopo la fortunata esperienza dei "Dialoghi del cambiamento", torna il simposio annuale organizzato da Giorgio Nardone e dal Centro di Terapia Strategica. Scienza, filosofia, psicologia, robotica, neuroscienze e teologia saliranno sul palco del Cinema-Teatro Odeon di Firenze grazie agli interventi di 7 relatori d'eccezione. Dal mondo psy, oltre a Giorgio Nardone, intervengono Umberto Galimberti e Nicoletta Berardi.

www.centroditerapiastrategica.com

Quando: 10/11

Dove: Cinema-Teatro Odeon, piazza degli Strozzi (Firenze)

Per chi: per tutti

CONVEGNO INTERNAZIONALE CIPRA - UNA FOLLIA ITALIANA. LA LEGGE BASAGLIA COMPIE 40 ANNI

Evento organizzato dal CIPRA (Coordinamento Italiano Professionisti della Relazione d'Aiuto), in collaborazione con l'Università degli Studi Milano-Bicocca, per il quarantennale della Legge Basaglia, che ha cambiato il mondo della salute mentale. Tavole rotonde con professionisti d'elezione del panorama italiano e internazionale, e una partecipazione speciale: quella dell'on. Bruno Orsini, storico relatore della Legge 180.

www.cipraweb.it

Quando: 17-18/11

Dove: Milano (ulteriori dettagli circa la location, sul sito web dell'evento)

Per chi: per professionisti

DALLA CONSULTAZIONE ALLA COSTRUZIONE DELLA RELAZIONE ANALITICA

Convegno nazionale della Società Psicoanalitica Italiana (SPI). Un weekend dedicato al tema della consultazione psicologica e ai delicati processi coinvolti nella costruzione della relazione analitica. Ospite internazionale: lo psicoanalista Christopher Bollas, figura di spicco degli indipendenti britannici.

www.psy.it

Quando: 23-25/11 (con la giornata del 23 riservata ai soli soci SPI)

Dove: Teatro Auditorium San Leone Magno, via Bolzano 38 (Roma)

Per chi: per professionisti

XIV BRAIN AGING – LA PSICOGERIATRIA TRA NEUROBIOLOGIA, CLINICA, RELAZIONE. UNA MEDICINA PER IL NOSTRO TEMPO

Convegno di 3 giornate interamente dedicato al soggetto anziano da una prospettiva psicologica. I topic spaziano dalla depressione alle demenze, dall'invecchiamento cerebrale alla solitudine, fino alla plasticità cognitiva e neurobiologica caratteristica anche di questa fase di vita.

www.psicogeriatria.it

Quando: 11-13/12

Dove: Aula Magna Università Federico II,
via Partenope 36 (Napoli)

Per chi: per professionisti

RASSEGNA CINEMATOGRAFICA “TEMPI MODERNI” – IL MESTIERE DEL PADRE. MODELLI DELLA PATERNITÀ, TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO: CAPTAIN FANTASTIC

Serata dedicata al film *Captain Fantastic*, che racconta la storia di una coppia che ha scelto di crescere i sei figli lontano dalla società, nel cuore di una foresta del Nord America. L'evento è parte della rassegna cinematografica “Tempi Moderni”, animata dall'obiettivo di promuovere la psicologia tra i non addetti ai lavori attraverso la proiezione di pellicole che favoriscano riflessioni su tematiche attuali. Relatore: Pietro Roberto Goisis.

www.opl.it

Quando:
14/12

Dove: Casa della Psicologia,
piazza Castello 2 (Milano)

Per chi: per tutti

IN NOME DEL PADRE

Spettacolo teatrale incentrato sulla figura del padre nell'epoca dei millennial. Mario Perrotta veste i panni di tre uomini molto diversi tra loro, ma accomunati dal fatto di essere di fronte al “muro” che li separa dai figli adolescenti. Consulenza alla drammaturgia dello psicoanalista Massimo Recalcati.

www.piccoloteatro.org

Quando:
dal 17 al 22/12

Dove: Piccolo Teatro Studio Melato,
via Rivoli 6 (Milano)

Per chi: per tutti

FLASH

9-10/11: CONGRESSO NAZIONALE AIDAP 2018. Convegno annuale dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, punto di riferimento italiano nelle terapie evidence-based dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità. Evento organizzato presso Poiano Resort, via Poiano 1, Garda (VR).

15-18/11: XXV CONGRESSO NAZIONALE SICP (SOCIETÀ ITALIANA DI CURE PALLIATIVE) - “LIMITI E ORIZZONTI NELLA CURA”. Evento organizzato presso il Palazzo dei Congressi di Riccione, viale Virgilio 17, Riccione (RN). È prevista una sessione interamente dedicata alla psicologia.

16-17/11: LEADERSHIP FORUM. Evento annuale interamente dedicato al tema della leadership. I protagonisti dell'edizione 2018 sono Stephen Covey, Julian Birkinshaw e Magnus Lindkvist (esperti di fama mondiale nel campo del business), Nassim Taleb (autore di bestseller), Sabina Belli e Melissa Peretti (figure manageriali di spicco), oltre a Mogol e ad Alessandro del Piero. L'evento, rivolto a tutti, si terrà all'Atahotel Expo Fiera, via Keplero 12, Pero (MI).

17/11: ENCOUNTER AND LISTENING. Seminario psicoanalitico sul tema dell'incontro e dell'ascolto, organizzato da Fondazione Libero e Zora Polojaz presso l'Università di Trieste, via Filzi 14, Trieste. Evento in lingua inglese con possibilità di traduzione italiana.

18/11: “PROBLEM SOLVING STRATEGICO: L'ARTE DI RISOLVERE PROBLEMI APPARENTEMENTE IRRISOLVIBILI”, con Giorgio Nardone. Workshop di una giornata organizzato da Life Strategies presso Hotel Barceló Milan, via G. Stephenson 55, Milano.

30/11 e 1/12: TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE PER GLI ADOLESCENTI (CBT-EA) CON DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE. Corso sulla CBT-EA, adattamento per la fascia adolescenziale del trattamento cognitivo-comportamentale dei disturbi dell'alimentazione. La sede dell'evento, rivolto a professionisti, sarà presso il Centro ADA, via Sansovino 16, Verona.

Legenda

● convegni, corsi, workshop

● festival, mostre

● teatro, cinema, libri

● altri eventi



Librerie che hanno aderito al primo Mese della Psicologia, giugno 2018

ABRUZZO

La Feltrinelli Libri S.r.l.
Pescara, Via Milano ang. Via Trento - 65100

BASILICATA

Pitagora Scolastica S.n.c. di Armando
Matera, Via dei Normanni 37/39 - 75100

CALABRIA

La Feltrinelli - Cosenza
Cosenza, A Isonzo, Passo Carraio adiac. OVS - 87100

Montepaone Angelo Cartolibreria
Guardavalle Marina, Via Provinciale 138 - 88060

CAMPANIA

Librerie Coop Quarto
Quarto, Via Masullo - 80010

La Feltrinelli Village
Afragola, Via S. Maria La Nava - Loc. Marzas - 80021

Feltrinelli Franchising - Pomigliano
Pomigliano D'Arco, Via Roma 281 - 80038

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Napoli, Via Cappella Vecchia 3 (Piano -2) - 80121

Lieto Giorgio di Gianfranco Lieto
Napoli, Viale Augusto 43/51 - 80125

Raffaello Libreria S.r.l.
Napoli, Via Antonino D'Antona 4 - 80129

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Napoli, Via dei Greci 70/76 - 80133

La Feltrinelli Express
Napoli, Varco Corso A. Lucci - 80143

Libri Professionali di Guerriero Lu
Napoli, Via Umbria 77 - 80144

La Feltrinelli Express
Napoli-Aeroporto-Terminal 1,
Via Fulco Ruffo di Calabria - 80144

La Feltrinelli Librerie
Caserta, Via Trieste 154/156 - 81100

amiano Libri
Benevento, Via Mario Vetrone - 82100

Alisei Libri S.r.l.
Benevento, Viale dei Rettori - 82100

La Feltrinelli Village
Pontecagnano, Via Pacinotti Loc. Scontrafata - 84098

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Salerno, Corso Vittorio Emanuele 230 - 84100

Imagine's Book S.n.c.
Salerno, Corso Garibaldi 142 - 84123

EMILIA ROMAGNA

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Piacenza, Via Cavour 1 - 29100

Centro Librario Romagnosi
Piacenza, Via Romagnosi 31 - 29100

Atlantide S.n.c. di M. Zarattani e M.
Castel S. Pietro Terme, Via Mazzini 93 - 40024

Librerie.Coop Imola
Imola, Via Amendola 129 (Msu 1) - 40026

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Gran
Casalecchio di Reno, Via M. Monroe 2 - 40033

Librerie.Coop Nova-Bologna
Villanova Di Castenaso, Via Villanova 29 interno 10 - 40055

Librerie.Coop Bologna-Ambasciatori
Bologna, Via Orefici 19 - 40121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Bologna, Via Dei Mille 12 A/B/C - 40121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Bologna, Piazza Ravegnana 1 - 40126

La Sorgente di Adelmo Iaccheri
Pavullo nel Frignano, Via Giardini 240 - 41026

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Modena, Via Cesare Battisti 17 - 41100

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Gran
Modena, Via Emilia Ovest, 1480/D - 41100

Uver S.n.c. di Campioli R. & C.
Reggio Emilia, Viale E. Simonazzi 27 - 42100

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Meri
Reggio Emilia, Via Kennedy 29 - 42100

Ariosto di Sartori Roberto
Reggio Emilia, Piazza della Vittoria 1/H - 42100

All'Arco S.r.l.
Reggio Emilia, Via Emilia S. Stefano 3/B - 42100

Librerie.Coop Parma Centro Torri
Parma, Via San Leonardo 69 - 43100

La Feltrinelli Village
Parma, Viale Barilla - 43100

La Feltrinelli
Parma, Strada Farini 17 - 43100

Fiaccadori Pietro S.r.l.
Parma, Via Al Duomo 8/A - 43100

Universitas S.r.l.
Parma, Vicolo Grossardi 3/B - 43125

Bottega del Libro di Massimo Soncin
Parma, Via Massimo D'Azeglio 75 - 43125

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Ferrara, Corso Garibaldi 30/A - 44100

Ibs + Libraccio Libreria Ferrara
Ferrara, Piazza Trento e Trieste - 44121

Librerie.Coop Cesena
Cesena, Via Jamolo 110 - 47023

La Feltrinelli Librerie
Forlì, Piazza Saffi 41 - 47121

La Feltrinelli Libri
Rimini, Via Brighenti 13 - 47921

Sorelle Resta di Caroli Antonio
Faenza, Corso Mazzini 12 - 48018

Librerie.Coop c/o Ipercoop ESP
Ravenna, Via Marco Bussato 30 - 48121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Ravenna, Via Diaz 4-6-8 - 48121

FRIULI VENEZIA GIULIA

Finlibri S.r.l.
Basiliano, Strada Statale Pontebbana 13 - 33031

Moderna Udinese
Udine, Via Cavour 13 - 33100

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Udine, Via Canciani 15 - 33100

Al Segno di Danelli Mauro e C. S.n.c.
Pordenone, Vicolo del Forno 2 - 33170

La Feltrinelli Libri e Musica
Trieste, Via Mazzini 39 - 34100

Lovat Trieste Libreria
Trieste, Via C. Battisti - Oviessie - 34125

La Feltrinelli Libri e Musica
Trieste, Via Mazzini 39 - 34100

LAZIO

Librerie.Coop Guidonia
Guidonia, Via Tiburtina Km 20,5 - 00012

Feltrinelli Expr. Fiumicino Partenze
Area Cargo - Fiumicino, Piazzale Caduti Italiani in Bosnia - 00054

Scuola e Cultura S.r.l. Libreria
Roma, Via Ugo Ojetti 173 - 00137

SR - Roma Porta di Roma FSR
Roma, Via Alberto Lionello 201 - 00139

SR - Roma Euroma
Roma, Via Dell'Oceano Pacifico 83 - 00144

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, Viale Marconi 176 - 00146

La Feltrinelli Libri e Musica
Roma, Via Santa Maria Goretti 46 - 00149

SR - Roma Cinecittà
Roma, Via Palmiro Togliatti 2 - 00155

Tiburtina Incipit Soc. Coop Libreria
Roma, Via Giuseppe Marcotti 51-53 - 00157

La Feltrinelli Point - Roma
Roma, Viale XXI Aprile 87 - 00162

SR - Roma Gemelli
Roma, Largo Gemelli 8 - 00168

Feltrinelli Appia
Roma, Via Camilla 8/C - 00181

Società Libreria Termini S.r.l.
Roma, Atrio Biglietteria Stazione Termini - 00185

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, Via V.e.orlando 78/81 - 00185

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, Via V.e.orlando 84/86 - 00185

Kappa Di Riccardo Cappabianca
Roma, Via Degli Apuli 47 - 00185

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, Largo Di Torre Argentina 5/10 - 00186

3505 Fcr Red Roma Tomacelli
Roma, Via Tomacelli 23 - 00186

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, Galleria Alberto Sordi 33 - 00187

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Roma, V.le Giulio Cesare 88 - 00192

sr - Roma Prati
Roma, Via V. Colonna 39 - 00193

Bookshop Auditorium
Roma, Via De Coubertin 30 - 00196

Minerva Libreria S.r.l.
Roma, Piazza Fiume 57 - 00198

sr 58 - Roma Eritrea
Roma, V.le Eritrea 72 M/N - 00199

i Cosmo Libri & C. S.n.c.
Ripi, Via Vado Spina 10 - 03027

La Feltrinelli Libri e Musica
Latina, Via Diaz 10 - 04100

LIGURIA

La Feltrinelli Libri e Musica
Genova, Via Ceccardi 16-24 Rr - 16121

Librerie.coop Genova Porto Antico
Genova, Calata Cattaneo 1 - 16126

Centofiori S.a.s. Di Sancio Stefano
Finale Ligure, Via Ghiglieri 1 - 17024

Cento Fiori Sas Di Sancio Stefano
Finale Ligure, Via Garibaldi 29 - 17024

Del Conte Libreria S.a.s. Di Sancio
Loano, Corso Roma 148 - 17027

Feltrinelli Franchising Savona
Savona, Via Astengo 9/R 11/R - 17100

La Feltrinelli
La Spezia, Via Fontevivo - 19125

LOMBARDIA

Nuova Terra Coop. S.r.l. Libreria
Legnano, Via Giolitti 14 - 20025

Finlibri S.r.l.
Novate Milanese, Via Amoretti Ang. Via Bovisasca - 20026

Libri e Libri S.r.l.
Monza, Via Italia 22 - 20052

La Feltrinelli Libri e Musica
Monza, Via Azzone Visconti 1 - 20052

Dmb S.r.l.
Monza, Via Beato Angelico 21 - 20052

701 San Gerardo c/o Chiccosto
Monza, Via Pergolesi 33 - 20052

Librerie.coop Carugate
Carugate, Strada Prov.208 Km 2 - 20061

3506 Fcr Red Scalo Milano
Locate Triulzi, Via Milano 5 - 20085

La Feltrinelli Village
Assago, Viale Milanofiori - 20090

La Feltrinelli Village
Sesto S. Giovanni, Via Milanese Unità Immobiliare 214 - 20099

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Milano, Via Manzoni 12 - 20121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Milano, P.zza Duomo(Via Foscolo 1/3) - 20121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Milano, Via Ugo Foscolo 3 - 20121

Hoeppli S.p.a.
Milano, Via Hoepli 5 - 20121

Vita e Pensiero Università
Milano, L.go A.gemelli 1 - 20123

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Milano, Corso Buenos Aires 33/35 - 20124

La Feltrinelli Express
Milano, Stazione Centrale-Piazza Iv Novembre - 20124

Aleph S.r.l.
Milano, Piazza Lima Stazione Metrò Mm 1 - 20124

Feltrinelli Franchising S.r.l.
Milano, Via Tucide 56 - 20134

La Feltrinelli Libri
Milano, C.so Xxii Marzo 4 - 20135

3509 Fcr Red Milano Porta Romana
Milano, Viale Sabotino 28 - 20135

Egea S.p.a.
Milano, Via Bligny 22 - 20136

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Milano, Piazza Piemonte 2/4 - 20145

3508 FCR Red Milano Citylife
Milano, Largo Domodossola 1/A - 20145

La Feltrinelli Village
Milano, Via Traiano 79 - 20149

La Feltrinelli Express
Milano, Piazza Freud - 20154

56 Lf Milano Pasubio
Milano, Viale Pasubio 11-13 - 20154

3502 FCR Red Milano Porta Nuova
Milano, Piazza Gae Aulenti - 20154

Libraccio Bovisa
Milano, Via Candiani 102 - 20158

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Varese, Corso Aldo Moro 3 - 21100

La Feltrinelli Como
Como, Via C. Cantù 17 - 22100

Ibs + Libraccio
Lecco, Via Cavour 44 - 23900

Finlibri-Libreria c/o Centro Commerciale
Curno, Via Fermi 1 - 24035

La Feltrinelli Village
Orio al Serio, Via Portico 71 - 24050

La Feltrinelli Libri e Musica
Bergamo, Corso XX Settembre 55 - 24100

Liber.ass.librai Bergamaschi
Bergamo, Via Guido Galli 8 - 24126

Finlibri S.r.l.
Erbusco, Via Rovato 44 - 25030

La Feltrinelli Libri e Musica
Brescia, Corso Zanardelli 3 - 25121

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Cremona, Via Mazzini 20 - 26100

Librerie Feltrinelli
Landriano, Piazzale Giorgio Ambrosoli - 27015

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Vigevano, Piazza Ducale 1 - 27029

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Pavia, Via XX Settembre 21 - 27100

Librerie.Coop Mantova (Ex Nautilus)
Mantova, Piazza 80° Fanteria 19 - 46100

La Feltrinelli Libri e Musica
Mantova, Via Roma 8 - 46100

MARCHE

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Ancona, Corso Garibaldi 35 - 60121

La Feltrinelli Libri
Macerata, Corso della Repubblica 4/6 - 62100

MOLISE

Scuola del Dott. Paolo Spina
Campobasso, Via Monsignor Bologna 10 - 86100

PIEMONTE

Volare S.a.s. di Vola Marco & C.
Pinerolo, Corso Torino 44 - 10064

Finlibri-Libreria c/o Centro Commerciale
Grugliasco, Via Crea 10 - 10095

Libreria Paravia S.n.c. di Calarco
Torino, Piazza Vincenzo Arbarello 6 - 10122

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Torino, Via Carlo Alberto 2 - 10123

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Torino, Piazza C.L.N. 251 - 10123

La Feltrinelli Express
Torino, Via Nizza 2 - 10125

Lingotto I Portici (La Feltrinelli)
Torino, Via Nizza 262/A - Unità Immobiliare 11 - 10126

Librerie.Coop Mondovì
Mondovì, Cascina Cerrea, Str. Vic. Cassiano - 12084

Stella Maris Soc. coop. Arl
Cuneo, Via Felice Cavallotti 5 - 12100

L'ippogrifo S.r.l.
Cuneo, Piazza Europa 3 - 12100

L'ippogrifo Book Store
Cuneo, Corso Nizza 1 - 12100

La Feltrinelli Libri e Musica
Biella, Viale Italia 36 - 13900

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Alessandria, Via Migliara 17 - 15100

Feltrinelli Point
Arona, Corso Repubblica 106 - 28041

Grossi Cartolibreria S.n.c.
Domodossola, Piazza Mercato 37 - 28845

Alberti 1954 S.a.s. di Alberti Raffael
Verbania Intra, Corso Garibaldi 74 - 28900

PUGLIA

La Sapientia di Davoli Valeria
Capurso, Piazza G. Marconi 56 - 70010

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Auch
Casamassima, Via Cellamare - 70010

La Feltrinelli Point Altamura
Altamura, Via Vittorio Veneto 67 - 70022

Promobook S.r.l.
Modugno, S.p. 231 Km 0 + 400 - 70026

Cocco Book S.r.l.s.
Modugno, Piazza Falcone e Borsellino 3 - 70026

Centro Promozioni Editoriali S.r.l.
Modugno, S.S. 96 Km 117 + 810 Nc. - 70026

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Bari, Via Melo 119 - 70121

La Feltrinelli Village
Bari, Via Santa Caterina - 70124

Il Libro di Vitale Domenico & C. s.a.s.
Torremaggiore, Via Marconi 3 - 71017

La Feltrinelli S.r.l. - Brindisi
Brindisi, Corso Umberto 113/115 - 72100

Libreria Feltrinelli - Lecce
Lecce, Via Templari 9 - 73100

SARDEGNA

La Feltrinelli Express Olbia Aeroporto
Olbia, Aeroporto Olbia-Costa Smeralda - 07026

Finlibri S.r.l. c/o Centro C. Le Vele
Quartucciu, Via Delle Serre - 09044

La Feltrinelli Point Cagliari 2
Cagliari, Via Paoli 19 - 09131

Feltrinelli Franchising Cagliari 1
Cagliari, Via Roma 63/65 - 09131

SICILIA

La Feltrinelli Libri e Musica
Palermo, Via Cozzo 13/C - 90139

La Feltrinelli Village c/o Centro C. Sici
Catania, Strada Sp. 13 Uscita San Giorgio - 95121

La Goliardica di Carmelo Sudano
Catania, Via Androne 71 - 95124

La Feltrinelli Libri e Musica
Catania, Via Etnea 299, Scala D - 95125

La Feltrinelli Village/Unità immobiliare 4
Melilli, Viale Garrone - Contrada Spalla - 96010

La Feltrinelli Point Messina
Messina, Via Ghibellina 32 - 98122

TOSCANA

Parigi S.a.s. di Papi Letizia & C.
Borgo San Lorenzo, Piazza Dante 4/6 - 50032

Libreria Rinascita
Empoli, Via R. Sanzio 199/15 - 50053

Libreria San Paolo
Firenze, Piazza Duomo 32-33 - 50122

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Firenze, Via Dè Cerretani 40 R (piano 1) - 50123

La Feltrinelli Express Firenze
Firenze, Piazza Stazione - 50123

La Feltrinelli - Red Firenze
Firenze, Piazza della Repubblica 26-29 - 50123

Ibs + Libraccio
Firenze, Via De' Cerretani 16/R - 50123

Alzaia S.a.s. di Ricci Enrico e Murato
Firenze, Viale Don Minzoni 25 - 50129

La Feltrinelli Libri
Pistoia, Via della Nave 3 - 51100

Feltrinelli Franchising Arezzo
Arezzo, Via Garibaldi 107 - 52100

Biblion S.r.l.
Arezzo, Piazza Risorgimento 31 - 52100

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Siena, Banchi di Sopra 64/66 - 53100

F.t. S.r.l.
Viareggio, Via Garibaldi 19 - 55049

Gini S.a.s. di Giacomina Arturo & C.
Cascina, Via Tosco Romagnola 266 - 56021

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Pisa, Corso Italia 50 - 56125

Librerie.Coop Piombino
Piombino, Via Gori 1 - 57025

Le Civette di Pagnini Alessandro
Campo nell'Elba, Via Roma 62 - 57034

Lf Livorno - Gaia Scienza
Livorno, Via Di Franco 12 - 57123

Librerie.Coop Grosseto
Grosseto, Via del Commendone - 58100

La Feltrinelli Libri
Prato, Via Garibaldi 92/94 A - 59100

TRENTINO-ALTO ADIGE

Ancora S.r.l.
Trento, Piazza Fiera 4 - 38100

Athesia Buch S.r.l. Filiale di Brunico
Brunico, Via Centrale 4 - 39031

Athesia Buch S.r.l. Filiale di Bressanone
Bressanone, Via Torre Bianca 1 - 39042

UMBRIA

Feltrinelli Franchising Terni
Terni, Via Cesare Battisti 9 - 05100

CLU Centro Libri Umbro S.r.l.
Ellera di Corciano, Via Ponchielli 5 - 06073

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Perugia, Corso Vannucci 78/82 - 06121

Calzetti e Mariucci S.r.l.
Ponte S. Giovanni, Via della Valtiera 229 L/P - 06135

VENETO

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Vale
Marcon, Via Mattei 1/B - 30020

Moderna Libreria
San Donà di Piave, Via Tre dici Martiri 7 - 30027

La Feltrinelli Libri e Musica
Mestre, Piazza XXVII Ottobre 1 - 30172

Finlibri-Libreria Fiera del Libro
Mestre, Via Don Tosatto - 30174

Librerie.Coop Conegliano
Conegliano Veneto, Via Molise
Loc. Porta S. Giuseppe - 31015

Centro Biblioteche Lovat S.r.l.
Villorba, Via Newton 13 - 31020

Zanetti Libreria S.r.l.
Montebelluna, Piazza Oberkochen 27 - 31044

La Feltrinelli Libri
Treviso, Via Cornarotta 3 - 31100

Bottega del Libro di Lucisano
Cittadella, Via Garibaldi 57 - 35013

Gregoriana Estense di Zaglia
Este, Via Cavour 93 - 35042

Progetto S.n.c. di Leandro Elleni & C.
Padova, Via Bassi 11 - 35100

Librerie Feltrinelli S.r.l.
Padova, Via S. Francesco 7 - 35121

Finlibri-Libreria c/o Centro C. Giot
Padova, Via Venezia 61 - 35129

Finlibri-Libreria
Torri di Quartesolo, Via Pola 20 - 36040

Libreria Palazzo Roberti-Mancor S.p.a.
Bassano del Grappa, Via Jacopo da Ponte 34 - 36061

Galla S.r.l.
Vicenza, Corso Palladio 11 - 36100

La Feltrinelli Libri e Musica
Verona, Via delle Spade 2 - 37121

Grosso Ghelfi & Barbato Di Stefano
Verona, Piazzetta Scala, 3/A - 37121

3504 FCR Red Verona
Verona, Viale Dell'Agricoltura - 37135

La Feltrinelli Express Verona
Verona, Piazzale XXV Aprile Piano Ferro F3 - 37138

Il caso Coco Chanel

L'insopportabile genio

Liliana Dell'Ossso, Dario Muti, Barbara Carpita

176 pp. - 16,00 €

UNA LEADERSHIP DI ALTRI TEMPI, TRA GENIO E FOLLIA

Il libro, nel ricostruire la **psicobiografia di Gabrielle Chanel**, racconta il vissuto della stilista e la dissonanza fra la sua dimensione pubblica di icona della moda e quella privata. In una forma divulgativa e accessibile si approfondisce così il nesso fra **creatività e sintomatologia psichiatrica**.

Liliana Dell'Ossso è professore ordinario e direttore della Clinica Psichiatrica e della Scuola di Specializzazione in Psichiatria dell'Università di Pisa.

Dario Muti è dottore di ricerca in Storia della Scienza presso l'Università di Pisa.

Barbara Carpita è medico, specializzata in Psichiatria presso l'Università di Pisa.



La personalità online

Tracce digitali dell'identità

Daniela Villani, Stefano Triberti

192 pp. - 19,50 €

NUOVI MODI DI COMUNICARE SÉ STESSI

Nei **mondi virtuali** usiamo la Rete per **sperimentare noi stessi**, assumere **identità alternative**, sviluppare e mantenere relazioni. Quali aspetti dell'identità traspaiono quando creiamo un profilo social o personalizziamo l'avatar di un gioco online? Nel rispondere a domande del genere, il volume dà sia ai "curiosi" che ai professionisti le informazioni per riconoscere e gestire il **lato psicologico del web**.

Daniela Villani insegna Psicologia della personalità all'Università Cattolica di Milano.

Stefano Triberti è docente di Ergonomia e User Experience all'Università Cattolica di Milano.



Ansia

Paure e speranze alla ricerca di una pace interiore

Scott Stossel

480 pp. - 23,50 €

PER CAPIRE UNO DEI DISTURBI OGGI PIÙ DIFFUSI