

di Luigi Serrapica

«Quando mi chiedono cosa mi piaccia della psicologia, la risposta che solitamente do è questa: “il fatto che grazie a essa si possa cambiare il mondo”. Il mio auspicio è, infatti, che un giorno questa disciplina arrivi ad assecondare l’evoluzione stessa della società in cui viviamo». Sono le parole con cui Alessio Rocco Ranieri, psicologo, divulgatore e ora anche scrittore, conclude il suo libro recentemente uscito *Psicologia al tuo servizio*^[1].

Il volume, edito da Gribaudo, prende il nome dalla pagina Facebook^[2] che lo stesso psicologo cura e sulla quale produce video di divulgazione psicologica, seguiti da oltre 120mila utenti. Un *millennial*, un giovane attento alla comunicazione che si dimostra consapevole del potere del linguaggio, ma che vuol restare lontano dalla figura dagli *influencer*. Proviamo a entrare più in profondità nel mondo che lega la cosiddetta “vita social” a quella fuori dallo schermo, quella che – forse in maniera inappropriata – viene definita come l’unica reale. Per farlo, prendiamo le mosse da una ricerca che lo stesso Ranieri propone in uno dei suoi video. Lo studio è quello di Sara H. Konrath e si intitola *Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis*. Condotta fra il 1979 e il 2009, mette in relazione tra loro diverse generazioni di studenti universitari statunitensi in merito a empatia, assunzione di prospettiva, fantasia e disagio personale: le conclusioni mostrano che, nell’arco di tre decenni, l’empatia e l’assunzione di prospettiva, tendono a diminuire a partire dagli anni 2000^[3].

- I risultati della ricerca della dottoressa Konrath l’hanno stupita? Davvero viviamo questa carenza di empatia al giorno d’oggi?

- A dire la verità, quei risultati non mi stupiscono. Per sviluppare empatia occorre che si stabilisca un contatto che, a sua volta, attiva neuroni *mirror*. Se, per i contatti sociali, mi baso sulle piattaforme *social* oppure su dei video, non sono in grado di sviluppare alcuna empatia. Non è solo un problema etico, ma direi gestionale: servono momenti di scambio reale per sviluppare empatia e questi mancano. Nemmeno a scuola c’è un vero scambio, perché si tratta di un ambiente ‘preconfezionato’. Il problema è che ci si aliena troppo facilmente. E ci sono molteplici indizi a riguardo. Ci sono i *social network*, certo, ma anche il benessere che negli ultimi decenni è indubbiamente aumentato: di base, non ho interesse a confrontarmi con gli altri neppure per soddisfare i bisogni primari, perché ora sono già soddisfatti e non c’è la necessità di un confronto con il prossimo neppure su questo piano.

- Possibile che solo i vituperati *social network* come Facebook e Instagram e il benessere occidentale siano responsabili di questa situazione?

- Un altro aspetto importante che riguarda l’empatia è il modo in cui gestiamo le informazioni provenienti dall’esterno. Ne riceviamo troppe, ogni giorno: l’essere umano non è mai stato abituato a scambi di questo tipo, riceviamo troppe informazioni e in troppo poco tempo. Se si supera una soglia di ‘tolleranza’, si finisce per ‘ovattarsi’. Noi non siamo fatti per questo flusso di informazioni, ne fagocitiamo una grande quantità che non servono o che comunque sono fuorvianti e ciò altera l’attenzione. La prima cosa che serve nell’empatia è l’attenzione: per essere empatico devo essere attento a certi dettagli che la persona con cui interagisco emette, come il tono della voce o un’espressione facciale. Se si è assorbiti in tutt’altro o dalla gran mole di informazioni provenienti dall’esterno non si può prestare attenzione. Io, per un certo periodo di tempo, ho vissuto negli Stati Uniti: laggiù le persone vivono in un proprio *flow*, completamente assorbiti da loro stesse e,

a meno che tu non gli parli di *business*, non hai la loro attenzione e nemmeno la loro empatia. Per rispondere alla domanda, sì, c'è stata un'impennata della mancanza di empatia. Sta succedendo ora e stiamo per arrivare a un apice: se ci guardiamo attorno vediamo aumento di casi di Adhd, di suicidi anche infantili e di casi di depressione. Sta succedendo e non ce ne accorgiamo realmente.

- Un paradosso, si direbbe. Abbiamo il benessere e tutti gli strumenti che possono semplificarci la vita e ne rimaniamo schiacciati.

- Come esseri umani, siamo programmati per ricercare costantemente delle minacce al nostro benessere. La ricerca costante produce lo stress, uno stress fittizio perché cerchiamo minacce che non troviamo - a meno di elucubrarle nella nostra mente, e allora entriamo in uno stato di ansia. Siamo fatti per sopravvivere, ma siamo anche programmati a pensare che dobbiamo guadagnarci quello che abbiamo. Se non ci fosse il surplus di cibo, lo apprezzeremmo molto di più di quanto non facciamo attualmente.

- Esiste una via d'uscita?

- Per superare questa situazione, possiamo scegliere di fare qualcosa per gli altri, come per esempio il volontariato. Ecco, si arriva al paradosso per cui ignoro l'altro perché potrebbe farmi male, oppure - il che è ancora peggio - perché semplicemente non mi serve. Da questo punto di vista, abbiamo perso il gusto di aiutare le persone. L'altro è lo specchio di me, ma se perdo questo concetto allora l'altro non mi serve più: ma non possiamo vivere come delle isole.

- In uno dei video caricati sulla pagina Facebook "Psicologia al tuo servizio", suggerisce di «condividere meno, condividere meglio e condividere davvero». È fattibile oggi, quando tutti siamo connessi in rete?

- Sì, è fattibile. Prendo il mio caso: il progetto di "Pats", "Psicologia al tuo servizio", non è di marketing. Su Facebook ci sto poco, diciamo che sono sceso a patti: non divento ricco, ma posso essere d'aiuto alle persone che mi cercano. Non sto cercando di diventare un *influencer*, anzi: se fossi stato più costante nel produrre e pubblicare contenuti, avrei avuto dieci volte tanto il consenso che ho. Non ho voluto questo scambio, ho preferito conservare lo spazio per leggere un libro al mare e vivere la mia vita fuori da Facebook, centellinando la mia apparenza sui *social*. Del resto, la mia idea è che i *social network* debbano essere usati poco e bene, condividendo cose positive: ma so bene che non è per tutti così, anzi, direi che il 90% dei miei contatti non si comporta certo in questa maniera.

- Anche i commenti sulla sua pagina Facebook sembrano indicare questa tendenza.

L'idea che una persona - e uso questo aggettivo tra virgolette - famosa ti risponda, ti fa sentire parte di un gioco più grande. Sei hai dei *follower* devi gestire la questione con umiltà, per non rischiare di emergere su chi ti segue: c'è chi adotta un pensiero diverso, si lasciano prendere da una "sindrome della divinità". Io faccio divulgazione, perché quello che mi piace è porre delle domande che siano di stimolo alle ricerche personale dei *follower*, partendo dalle mie ricerche oppure dalle mie letture.

- Si direbbe, invece, che la vita - almeno quella *social* - sia tutta orientata alla ricerca del consenso, ma non del confronto. E questo riguarda molto da vicino le giovani generazioni.

- Sarebbe meglio scegliere con maggiore cura chi seguire su Facebook. E, aggiungo, un corso di umanità

farebbe bene anche agli *influencer*. Il problema è la perdita di pensiero critico: ci piace chiamare 'genio' il primo arrivato, iper-idealizziamo qualcuno anche se costui produce solo delle stupidaggini e lo facciamo per restare coerenti all'emozione che quel qualcuno ci ha dato in precedenza. Ma questi problemi non riguardano solo il terzo millennio e i giovani d'oggi, ma si perdono nel divismo del cinema: è un'inflazione di celebrità. Dovremmo far capire che seguire un *influencer* fa male alla persona che lo segue per il semplice motivo che in un rapporto c'è una fase di apprendimento e una di confronto. Diventare *follower* toglie il confronto e dovremmo abituarci a non fermarci a prendere per buono quello che ci viene detto.

- Nella seconda parte del suo libro parla di "Psicoaggiornamenti", ovvero di «strumenti che rendono possibile un aggiornamento mentale, tanto tangibile quanto duraturo». Di cosa si tratta?

- Partiamo dal presupposto che nessuno può fare nulla a meno che non lo voglia: se non si ha volontà di cambiare, non si cambia. Gli psicoaggiornamenti sono una metafora, un modo attuale per adattare al quotidiano il concetto di ristrutturazione cognitiva. Un concetto che è alla portata di tutti, a patto ovviamente di volersi "aggiornare". Noi abbiamo modelli di funzionamento cognitivo che devono essere aggiornati: la personalità non è qualcosa di statico e duro, ma qualcosa che possiamo modificare e migliorare. Non nascondo che è difficile, ma si può fare - così come ci si allena con i movimenti muscolari. Nel libro si spiega che si può cambiare, anche cercando una propria via per cambiare: non si propone la ricerca di "poteri mentali nascosti" o la "formula del successo", ma un miglioramento personale partendo dalla conoscenza di se stessi.

- Il fatto che, secondo lei, si possa cambiare indica che anche la possibilità di concreti miglioramenti. Come vede la società fra cinquant'anni?

- Cinquant'anni è un periodo lungo e sicuramente il primo problema che dovremo affrontare, come genere umano, sarà quello ambientale e dei cambiamenti climatici. Ma se vogliamo restare sul campo più psicologico, ritengo che a livello pratico dovremo promuovere il volontariato, le attività di condivisione e settare meglio ciò che va seguito. Una società male organizzata come la nostra difficilmente potrà risolvere i suoi problemi. Bisognerebbe partire dall'alto, leggere la società in chiave propositiva, fiduciosa e più intelligente: dare una lettura critica alla società e a se stessi. Come ho già detto, non è facile ma è fattibile. La capacità di autoregolamentarmi oggi mi migliora domani: il pensiero critico è un investimento per il futuro.

[1] A. R. Ranieri, *Psicologia al tuo servizio. Migliora la tua vita psicoaggiornando il tuo sistema operativo cerebrale*, Gribaudo, Milano, 2019.

[2] Cfr. <https://www.facebook.com/PsicologiBari/>

[3] Cfr.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868310377395?fbclid=IwAR1t3FYcj6AlQio7ZKl7UZ-erKVtD HkG1kqg1Oibbw03JNSwUMPdExsKkv4&>, sito visitato il 18 luglio 2019.