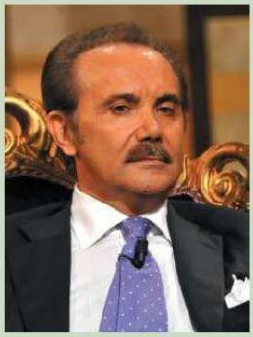
ItaliaOggi
QUOTIDIANO ECONOMICO, GIURIDICO E POLITICO

diffusione:9304
tiratura:22827

IL PUNTO DI MAURO MASI*

Smartphone terapeutici anti-ansia

Uno dei temi più trendy sulla stampa anglosassone è quanto internet incida ormai anche sulla nostra psiche. E' tutto un apparire di studi, ricerche, saggi che, sostanzialmente, vogliono metterci in guardia dalle distorsioni cognitive e comportamentali che può creare un uso abnorme della rete. E ciò non riguarda più solo i media e i siti specializzati ma anche magazine a grande diffusione come *Time* e *Newsweek* che con mega-inchieste puntano il dito sulla malata dipendenza che può generare l'eccesso di presenza sui social. Anche da noi questi temi non sono una novità: tra l'altro, non molto tempo fa sono apparsi sulla stampa italiana articoli che hanno riportato brani di un interessantissimo studio realizzato da un gruppo di lavoro della scuola di psicologia dell'Università di Firenze. Si è approfondita, attraverso esami incrociati su un campione di 535 studenti, la relazione tra «il tratto narcisista e l'uso di Internet».



Mauro Masi

Le conclusioni sono devastanti: selfie e follower stanno fomentando un narcisismo dilagante alimentato da uno «smodato culto della personalità». Una «personalità», peraltro, che non è quella reale ma è piuttosto una personalità modellata appositamente per la rete, per la proiezione verso gli altri utenti del web con atteggiamenti «che sorprendano e facciano parlare in rete». Quindi internet non ci renderebbe solo più stupidi (come anche io ho scritto nel libro pubblicato già nel 2015 da Class Editori) ma anche sempre più esibizionisti e disadattati.

Ma è davvero così? Non tutti sono d'accordo, anzi proprio negli stessi Stati Uniti già da qualche tempo si sta esplorando un terreno nuovo e sorprendente per l'utilizzo di quei terminali della rete che sono gli smartphone, facendoli diventare addirittura uno strumento di psicoterapia. Uno studio dell'università di Harvard suggerisce infatti la possibilità che attraverso specifiche app lo smartphone possa aiutare a contrastare alcuni comportamenti negativi che, in certi contesti, può assumere inconsciamente il cervello umano. È, in particolare, il caso di coloro che soffrono di «ansietà sociale» una forma di forte e invalidante timidezza.

Questi soggetti tendono inconsciamente a individuare in un insieme di persone quelle che sembrano avere il viso più ostile e «fissarsi» su di essi ignorando tutti gli altri e restandone paralizzati. Una delle applicazioni testate da Harvard (nel quadro di un approccio definito Cognitive bias modification Cbm, modifica dei pregiudizi cognitivi) fa apparire sul telefono, come in una sorta di gioco informatico, delle facce ostili insieme ad altre normali e, con un semplice meccanismo, abitua a identificarle e scaricarle. Va ripetuta nel tempo, e in ogni circostanza si voglia, fino a farlo diventare proprio come in un videogioco una sorta di comportamento automatico. Gli studi sono solo agli inizi e tra gli addetti ai lavori si registrano grandi entusiasmi ma anche diffuse perplessità.

***delegato italiano alla Proprietà intellettuale**
CONTATTI: mauro.masi@consap.it*

© Riproduzione riservata

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato