

IL PUNTO DI MAURO MASI*

La psicoterapia? Si fa sullo smartphone

Meta (ossia Facebook, Instagram, Whatsapp) pagherà 18 miliardi di dollari per chiudere la sua causa contro 29 Stati degli Usa che accusavano l'azienda di creare dipendenza e danneggiare la salute mentale degli utenti (soprattutto dei minori). Qui lo sosteniamo da tempo sulla base di studi e ricerche ormai consolidate. Al riguardo, torno a citare il saggio di **Jonathan Haidt**, *La generazione ansiosa*, che spiega come molti disturbi psicologici e comportamentali dei giovani si siano impennati a livello mondiale dal 2012 in coincidenza con l'esplosione dei social network. 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». 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 ne-



Mauro Masi

gli 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 delle specifiche app lo smartphone possa aiutare a contrastare alcuni comportamenti negativi che, in certi contesti, può assumere inconsciamente il cervello umano. E, 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 a «fissarsi» su di esse ignorando tutti gli altri e restandone paralizzati. Una delle applicazioni testate da Harvard (nel quadro di un approccio definito Cbm, Cognitive bias modification, 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 farla diventare, proprio come in un videogioco, una sorta di comportamento automatico per la nostra mente. 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@bancafucino.it**

© Riproduzione riservata

