



Istituto di Psicologia Somatorelazionale

Corso triennale di Counseling

Andare Verso

La necessità empatica nell'era digitale

Relatrice: Monique Mizrahil

IPSO 18

Candidato: Marco Citterio

Mi piace la gente che sa ascoltare il vento sulla propria pelle,
sentire l'odore delle cose, catturarne l'anima.
Quelli che hanno la carne a contatto con la carne del mondo.
Perché lì c'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità,
lì c'è ancora amore

Alda Merini

INDICE

<i>Introduzione</i>	pag. 3
<i>Non limitarti a fare qualcosa</i>	pag. 7
<i>Per quanto egoista si possa ritenere l'uomo</i>	pag. 12
<i>Non saremo mai soli</i>	pag. 16
<i>Guardandosi negli occhi</i>	pag. 24
<i>Bibliografia</i>	pag. 30

Introduzione

Sono sicuramente molteplici le modalità con le quali intendiamo l'empatia: dall'amore alla simpatia, dalla compassione alla inconscia volontà di ricostruire cognitivamente l'esperienza altrui attraverso la sintonizzazione con il loro sentire. Qualsiasi sia l'approccio utilizzato, esso presuppone la presa di coscienza dell'esistenza di un altro individuo, con il quale condividiamo il fatto di essere soggetti di esperienza: intendere il sentire, i desideri e i pensieri di coloro con i quali condividiamo la nostra esistenza, connota socialmente, moralmente ed eticamente la convivenza umana. Abbiamo bisogno dell'altro per costruire la nostra identità e per assicurarci la sopravvivenza.

Se tuttavia la relazione è l'unica possibilità di realizzazione interna ed esterna a nostra disposizione, perché la strada imboccata dal mondo occidentale sembra andare esattamente nella direzione opposta? Invece di procedere verso un processo di avvicinamento reciproco, le persone sembrano privilegiare la via individualista, con conseguenti difficoltà relazionali e comportamenti di chiusura ed indifferenza, declinati tanto nella quotidianità familiare e relazionale tout court, quanto nei contesti sociali e politici.

L'umanità della quale fin dalla nascita siamo portatori si sgretola di fronte alla forte idealizzazione di noi e del nostro corpo: ci eleviamo al di sopra di ogni problema procedendo a una semplificazione della realtà che ci permette di leggere e inserire le persone in schemi facilmente gestibili, eliminando lo sforzo e il rischio, in termini di vulnerabilità, di conoscere veramente chi ci sta di fronte e di conseguenza noi stessi.

Le nuove tecnologie che con sempre maggiore pervasività *mediano* la nostra vita regalando l'illusione della connessione globale, sembrano favorire questo processo, testimoniando l'incapacità relazionale e l'analfabetismo emozionale che, con arte mimetica, si celano dietro a ogni schermo. Nonostante i dati Censis del 2017 mettano in evidenza una omogeneizzazione dei comportamenti mediatici dei giovani (14-29 anni) e degli adulti (30-44 anni)¹, continuano a permanere forme di divario ed esclusione tra coloro che hanno facilità di accesso ad Internet e alle ICT (Information and Communication Technologies) e coloro che per

¹ Nel 2017 non solo viene praticamente colmato il gap nell'accesso a internet (una utenza dell'87,8% tra i 30 e i 44 anni contro il 90,5% tra i 14 e i 29 anni), ma lo stesso avviene anche per i social network (rispettivamente, l'80,4% e l'86,9% di utenza), gli smartphone (l'84,7% e l'89,3%), la tv via internet (il 39,5% e il 40,9%) e gli e-book (il 15,4% e il 15,2%).

motivi anagrafici, educativi, culturali, politici, economici e infrastrutturali non sono in grado di accedervi, dando vita al fenomeno del *digital divide* che, per quanto concerne gli obiettivi di questo lavoro, si concretizza nella difficoltà intergenerazionale di comprendere le nuove forme di linguaggio delle quali i *nativi digitali*² sono i principali autori. Una difficoltà comunicativa acuita intrinsecamente dai media stessi che, come lo stesso McLuhan aveva abbondantemente anticipato, hanno la capacità di alterare i significati delle comunicazioni e quindi delle relazioni fra gli individui, influenzando sia la capacità che la modalità con le quali si trasmettono il senso dell'esperienza di se stessi, della vita e del mondo³.

Siamo in una transizione epocale ancora incompiuta:

Nel corpo sociale coesistono valori vecchi e nuovi, offline e online, e alle immagini ad alta valenza simbolica care alle generazioni dei padri si affiancano oggi le icone della contemporaneità fatte proprie dai figli, con il risultato di spezzettare quell'immaginario collettivo omogeneo che nelle epoche passate aveva caratterizzato univocamente lo sviluppo sociale del Paese. Quei riferimenti radicati nella società negli anni del boom economico (il posto fisso, la casa di proprietà, l'automobile nuova, un buon titolo di studio), e che hanno sostenuto lo slancio vitale di intere generazioni dal dopoguerra in avanti, si impastano oggi con i miti fondativi dell'app economy: lo smartphone come oggetto di culto dall'alto impatto simbolico, oltre che funzionale; la potenza di internet e social network, con cui filtrare personalmente il mondo esterno e condividere l'espressione di sé; il selfie, come emblema dell'autoreferenzialità individualistica⁴.

L'ostinazione con la quale ancora si tende a definire *virtuale* tutto ciò che riguarda Internet e le ICT palesa la non completa comprensione dell'impatto sul piano umano, comunicativo e sociale che tali tecnologie hanno introdotto: i social media⁵ sono un fattore di assoluta realtà nel processo di costruzione del sé fra gli adolescenti, oggi la prima generazione di nativi digitali. Internet è un *luogo* del nostro mondo: "La gente mi guarda, mi sembra che rida di me... e se è successo qualcosa su facebook, se hanno scritto qualcosa su di me?"

² Marc Prensky, *Digital Natives, Digital Immigrants*, 2001.

³ Marshall McLuhan, "Il messaggio di un *medium* o di una tecnologia è nel mutamento di proporzioni, di ritmo o di schemi che introduce nei rapporti umani", *Gli strumenti del comunicare*, 1964.

⁴ 14° Rapporto Censis-Ucsi sulla comunicazione, *I media e il nuovo immaginario collettivo*, ottobre 2017.

⁵ Andreas Kaplan e Michael Haenlein: "i Social Media sono un gruppo di applicazioni basate su Internet e costruite sui principi ideologici e tecnologici del Web 2.0, che consentono la creazione e lo scambio di contenuti generati dagli utenti".

Questo lavoro cerca di analizzare gli elementi costitutivi di una relazione empatica, non necessariamente terapeutica, e la loro evoluzione in questa *comunità* più che mai fragile, in cerca di una propria definizione e collocazione personale e sociale, quale è quella degli adolescenti. Ciò che li accumuna e per altre ragioni li rende comunicativamente difficili da raggiungere, indipendentemente da ragioni anagrafiche, risiede anche nella loro mancata esperienza di una modalità relazionale priva di diaframmi tecnologici, che rifrangono le comunicazioni, modificandone velocità, direzione e contenuti.

Gli immigrati digitali che si sono trovati tra le mani un *gioco* nel quale, ignorandone le regole, a volte si perdono, cercano di tracciare, talvolta maldestramente, dei confini per sé e per coloro che immigrati non sono. Forse il *digital divide* impedisce una reale comprensione dei risvolti comunicativi della digitalizzazione della nostra quotidianità. Sono tuttavia fiducioso nel fatto che i nativi di oggi e di domani saranno in grado di trovare un equilibrio e una modalità del comunicare consapevole e rispettosa dell'esistenza degli altri. A questa società spetta trasmettere loro ciò che è invisibile agli occhi, ma che, anche attraverso gli occhi, restituisce valore, pienezza di significato e fierezza al senso del vivere.

“Non limitarti a fare qualcosa, sii presente”

Proverbio buddista

Il fenomeno dell’empatia coinvolge diverse sfere della nostra vita individuale e sociale, e le sue manifestazioni soggettive sono così intime e mutevoli, che risulta difficile individuare una definizione univoca ed esaustiva. Non è la storia dell’empatia quella che vorrei di seguito tracciare e neppure descrivere gli orientamenti, sia affettivi che cognitivi, che nel tempo hanno prevalso nell’ambito della ricerca scientifica, bensì riflettere sui movimenti che possono aversi ogni qual volta il processo empatico, in maniera volontaria o spontanea, si esperisce.

Pathein (patire, soffrire), è la radice greca dalla quale derivano sia il termine italiano, empatia, che quello inglese, empathy; mentre *empfindung*, il corrispondente tedesco, sentire dentro, è principalmente riferito alle prime discussioni in ambito filosofico. Entrambe le accezioni rimandano a un processo del sentire esperienziale che, tramite la partecipazione emotiva e la condivisione, rende possibile il superamento della distanza, l’incontro: si creano le condizioni per vedere meglio e più profondamente noi stessi attraverso lo sguardo dell’altro.

Sottrarre l’empatia alle altre forme categorizzate di partecipazione emotiva, attribuirle un valore differente dal “mettersi nei panni dell’altro”, significa riconoscerle la capacità specifica di *sentire l’altro*⁶, in un preciso equilibrio tra corpo, emozioni, conoscenza e volontà.

Prendiamo un esempio per chiarire l’essenza dell’atto di empatia. Un amico viene da me e mi racconta che ha perduto suo fratello e io mi rendo conto del suo dolore. Che cosa è questo “rendersi conto”? Non mi interessa qui capire su che cosa si fonda il suo dolore o da che cosa io lo deduco. Forse il suo volto è sconvolto e pallido, la sua voce è rotta e priva di suono, o forse esprime il suo dolore anche a parole: tutto ciò può naturalmente venire indagato, ma qui non ha importanza per me. Non per quali vie arrivo a questo “rendermi conto”, ma che cosa è in se stesso, questo è ciò che vorrei sapere.⁷

È da Edith Stein⁸ che voglio iniziare per cercare di definire e approfondire il concetto di empatia. Per la filosofa il volto, i gesti, i movimenti, le parole, il contatto corporeo sono, in maniera sensibile e tangibile, il veicolo di ciò che risulta essere invisibile come la gioia, la tristezza, la vergogna. Nell’incontro con

⁶ Laura Boella, *Sentire l’altro*, Raffaello Cortina Editore 2006.

⁷ Edith Stein, *Il problema dell’empatia*, Edizioni Studium, Roma 1985, p. 57.

⁸ Edith Stein, 1891-1942, monaca cristiana, filosofa e mistica tedesca, vittima dell’olocausto.

l'altro ciò che percepiamo come gioia è uno stato d'animo a noi noto, ma non è la nostra gioia, è la sua, appartiene unicamente alla sua storia, origina unicamente dal suo cuore senza possibilità alcuna di essere replicata; e quand'anche riuscissimo a cogliere quella gioia o quel dolore, quale ruolo, posizione e distanza potremmo assumere davanti a essi?

Rispetto a questi dilemmi Stein non ha alcun dubbio: gli atteggiamenti e i movimenti interiori con i quali entriamo in relazione con un'altra persona, indipendentemente dal loro carattere emotivo o cognitivo, sono alla base dell'empatia, sono gli atti attraverso i quali, nell'incontro, ci "rendiamo conto" di quello che gli occhi dicono, che il tremare della voce significa, che la lentezza, la velocità e la qualità dei movimenti possono testimoniare e raccontare. In questo sentire, essere colpiti, accorgersi di ciò che esiste al di fuori di noi, si apre lo spazio di una nuova esperienza che coinvolge entrambi: sentiamo vivi il dolore o la gioia di un altro, li accogliamo ben sapendo che quel contenuto emotivo non ci appartiene, senza soffrire o gioire in prima persona immedesimandoci nell'altro.

L'esercizio dell'empatia permette di entrare nell'esperienza di un altro essere umano, la rende patrimonio comune. Questo modo di contattare il mondo esterno, ne ridisegna al tempo stesso i tratti: è contemporaneamente andare verso ed essere attratti, una connessione dinamica bidirezionale fatta di continui riposizionamenti reciproci. Scrive Stein:

Guardo negli occhi un animale e vedo qualcosa che mi guarda. Guardo dentro un'interiorità, dentro la sua anima, un'anima che avverte il mio sguardo e la mia presenza. È, però, un'anima muta e prigioniera, imprigionata in se stessa, incapace di andare oltre se stessa e di comprendersi, incapace di uscire da se stessa e di giungere a me. Guardo un essere umano negli occhi e il suo sguardo mi risponde. Mi lascia penetrare nella sua anima o mi respinge. Egli è signore della sua anima e può chiudere o aprire le sue porte. Può uscire da se stesso e penetrare nelle cose... essere persona vuol dire essere libero e spirituale. L'essere umano è una persona, questo lo differenzia da tutti gli esseri naturali.

L'empatia come possibilità di cogliere l'essenza dell'altro, l'esperienza dell'alterità come processo di consapevolezza della propria umanità.

Per Stein, l'amore, l'amicizia, la compassione, il riguardo, la cura, l'attenzione, diventano forme diverse di conoscenza di ciò che è altro da noi e che nell'empatia trovano piena espressione. Non è un processo cognitivo di conoscenza, non è *capire* lo stato d'animo, trovare una qualche corrispondenza attraverso la quale

risuonare, bensì riconoscere e accogliere l'altro nella sua interezza, è "l'acquisizione emotiva della realtà del sentire altrui"⁹.

Laura Boella¹⁰ arriva a strutturare il momento empatico in tre differenti tempi: l'incontro, la ricostruzione del vissuto dell'altro e la conseguente trasformazione personale dovuta allo scambio.

La scoperta dell'esistenza dell'altro, di un'esperienza altra rispetto alla nostra, ridefinisce le nostre prospettive, è turbamento, è sorpresa, è l'emozione dell'incontro.

L'esistenza dell'altro ci viene incontro, insieme, che ne siamo più o meno coscienti e anche nel caso in cui volutamente o no lo ignoriamo, come corpo fisico-organico e come corpo vivo animato da una vita psichica¹¹.

Si produce un effetto incrociato tra il nostro corpo e quello dell'altro, non totalmente differenti, ma nemmeno identici, in virtù di una sensibilità che coinvolge il corpo nella sua interezza. La totalità dell'espressione corporea, il modo di camminare, di stringere una mano, di allacciarsi una scarpa, incarna e trasmette una molteplicità di significati morali, spirituali, esistenziali: è la porta di accesso all'anima, è il visibile che si fa veicolo di ciò che non lo è. Le esperienze psichiche e spirituali delle persone terminano in gesti del corpo e viceversa. Quando non permettiamo che ciò accada, quando una mimica facciale imperturbabile maschera un movimento di intenso dolore interno, *resistiamo* alla possibilità di vivere appieno un'esperienza con tutto il nostro essere: l'educazione, l'autocontrollo, l'ambiente nel quale ci troviamo impediscono lo scarico di energia vitale ed emozionale che a ogni esperienza sono connesse. L'espressione è un insieme di significati destinati a qualcuno, è il modo nel quale un individuo si mostra al mondo oggettivo: saperla cogliere e accogliere nella sua unicità è l'inizio della comprensione dell'altro.

L'atto di empatia, l'elaborazione dell'esistenza dell'altro, la consapevolezza della sua e della nostra esperienza, si ha, secondo Boella, grazie all'immaginazione emotiva che permette di produrre interiormente un'esperienza altrui e di percepirne i sentimenti. Quando nasce il desiderio di capire i movimenti che avvengono in chi ci sta di fronte inizia la comprensione, uno spostamento verso la sua esperienza senza che noi ci dissolviamo in essa; la sua gioia e il suo dolore rimangono tali anche se hanno irrimediabilmente cambiato noi che li abbiamo accolti. È un movimento di invasione, entriamo dentro dove l'altro sta provando

⁹ Laura Boella, *Sentire l'altro*, Raffaello Cortina Editore, 2006, p. 26.

¹⁰ Laura Boella, (1949), professore ordinario di Filosofia morale presso l'Università degli Studi di Milano.

¹¹ Laura Boella, *Sentire l'altro*, Raffaello Cortina Editore, 2006, p. 33.

il suo vissuto per poi ricostruire la nostra identità, integriamo l'esperienza dell'altro nella nostra. La relazione diventa connessione, permette ai soggetti che la stanno esperendo di muoversi liberamente, a partire ciascuno dalla propria riva, sul ponte che ora li unisce. Comporta superare il limite della nostra esistenza per scoprire un nuovo essere, portatore di nuove e sconosciute esperienze, andare oltre le strade fino a oggi conosciute, al di là dei nostri confini.

La trasformazione del sé si ha nel momento in cui consentiamo la coabitazione tra ciò che è proprio e ciò che è estraneo: si apre un cammino di conoscenza personale che si realizza attraverso il sentire l'altro, integrando il significato della sua esistenza nella nostra. L'empatia potenzia il momento della nostra esperienza, amplia lo spazio d'azione della coscienza nell'apertura all'altro, completa e integra ciò che viviamo di persona con quello che è possibile apprendere nell'accogliere i vissuti altrui, permette di avere uno sguardo diverso su noi stessi.

Un pragmatico approccio all'empatia lo possiamo trovare nel lavoro di Marshall Rosenberg¹², già allievo di Carl Rogers,¹³ sotto la guida del quale affrontò insieme ad altri una ricerca per individuare quali elementi, all'interno del processo terapeutico, contribuissero in maniera prevalente alla guarigione. Per Rosenberg il benessere dipende in particolar modo dall'empatia, dall'essere completamente presenti alla vita che è nella persona, nel qui e ora. Non si tratta di una comprensione intellettuale, bensì del rendersi conto di quali sentimenti e bisogni siano presenti in essa; è una qualità di presenza che richiede di mettere l'attenzione su quello che sta succedendo ora, cosa è vivo in questo momento in quella persona.

Se la persona parla del passato, io non metto la mia attenzione sul passato, ma su ciò che di vivo in lei la porta adesso a raccontarmi del passato. Anche se la persona mi esprime ciò che sta pensando in questo momento, io cerco di collegarmi con la vita in lei con i suoi bisogni e sentimenti¹⁴.

L'empatia si rivela più attraverso un bisogno che un sentimento. Il sentimento è solo la manifestazione di quello che è veramente vivo: il bisogno. A noi serve sentire che i nostri sentimenti e quello che proviamo possono essere compresi, ma questo, aggiunge Rosenberg, non è sufficiente: fermarsi ai sentimenti è come

¹² Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015), dottore in psicologia clinica, allievo e assistente di Carl Rogers è stato il direttore dei Servizi Educativi del The Center for Nonviolent Communication, un'organizzazione internazionale non-profit da lui fondata nel 1984, che opera in trenta paesi del mondo.

¹³ Carl Ramson Rogers (1902-1987), psicologo e filosofo, considerato il padre della Psicologia Umanistica, propose un punto di vista innovativo fondato su un paradigma olistico-sistemico alternativo alla tradizionale prospettiva meccanicistico-riduzionista.

¹⁴ Marshall B. Rosenberg, *Comunicazione & Potere*, Edizioni Esserci, 2010, p. 90.

avere una macchina con una spia lampeggiante che indica che uno dei bisogni non è soddisfatto; la macchina non vuole che diamo empatia alla luce che lampeggia, ma al bisogno segnalato dalla luce.

Per me dare empatia è un po' come cavalcare una tavola da surf, richiede di seguire l'energia dell'onda; non dirigo l'energia dell'onda facendo delle domande, l'unica domanda che mi pongo è se sono in armonia con l'onda¹⁵.

La convinzione di dover “aggiustare” le situazioni, di dove portare benessere nella vita dell'altro, impedisce di essere veramente presenti all'altro: è la qualità di questa presenza che permette di distinguere l'empatia dalla comprensione e dalla simpatia. Dare consigli, cercare di sollevare il morale, educare, consolare, raccontare storie, zittire, commiserare, interrogare, dare spiegazioni, correggere, comprendere intellettualmente, giudicare, esaminare e classificare sono tutti atteggiamenti che impediscono di relazionarci con empatia.

Abbiamo difficoltà a sintonizzarci sui sentimenti e sui bisogni degli altri, perché la nostra abitudine è quella di sentirci responsabili dei loro sentimenti, riceviamo i messaggi in modo personale sentendoci a volte feriti senza aver compreso realmente cosa sta accadendo nell'altro: intendiamo un no come un rifiuto invece di chiederci di cosa l'altro si sta prendendo cura nell'esprimerlo.

Rosenberg parla di autoempatia come unica possibilità per poter offrire genuinamente empatia agli altri. Diamo empatia a noi stessi quando sappiamo accogliere ogni nostra azione e riconoscere i bisogni e i valori espressi da ciascuna di esse anziché entrare in un flusso di energia distruttiva come il senso di colpa o di vergogna. La vergogna è una forma di odio verso noi stessi e le azioni che seguono a questo sentire non sono né libere né gioiose, non arricchiscono la nostra vita e tantomeno quella degli altri. Giudicarci equivale a rilevare che non c'è armonia tra i nostri comportamenti e i nostri bisogni.

Quando ci mettiamo in relazione con il bisogno, e potrebbero esserci vari strati di bisogni, notiamo che c'è un notevole cambiamento nel nostro corpo. Invece di provare depressione, senso di colpa, o vergogna, ... proviamo invece un'altra gamma di sentimenti. Che siano la tristezza, la delusione, la frustrazione, il dolore, la paura o qualche altro sentimento, la natura ci ha donato questi sentimenti per uno scopo: ci inducono ad agire per soddisfare il nostro bisogno o realizzare il nostro desiderio. Il loro impatto sul nostro spirito e sul nostro corpo è ben diverso dal senso di

¹⁵ Marshall Rosenberg, *Comunicazione & Potere*, Edizioni Esserci, 2010, p. 92.

scollamento da noi stessi che proviamo quando ci vergogniamo, ci sentiamo in colpa o siamo depressi¹⁶.

Vorrei in conclusione aggiungere qualche riferimento alla teoria polivagale di Stephen Porges¹⁷ che evidenzia come la qualità delle relazioni (e un rapporto empatico è sicuramente sinonimo di un profondo livello di connessione) influenzi direttamente la salute e il benessere personale. Sono due i principali paradigmi di riferimento:

- la regolazione funzionale del nervo vago permette al nostro organismo di mantenersi in equilibrio tra flessibilità e stabilità, quando il nostro sistema nervoso si trova a dover rispondere alle esigenze di adattamento dell'ambiente;
- noi proviamo alla regolazione del nostro equilibrio psico-fisico attingendo anche alle nostre interazioni sociali che tendono, attraverso le risposte vagali, a soddisfare il nostro bisogno di sicurezza, benessere e intimità.

Porges sottolinea come il nervo vago sia il canale preferenziale di comunicazione tra la periferia del nostro corpo e il cervello: una condizione di benessere emotivo si traduce in segnali di rassicurazione e quindi assenza di pericoli e contribuisce ai processi fisici di guarigione e miglioramento della salute. Si tratta di un completo rispecchiamento delle intuizioni reichiane di identità funzionale tra mente e corpo.

La corteccia cerebrale legge¹⁸ nelle relazioni sociali i segnali corporei non verbali e in base alla intenzionalità percepita sceglie il tipo di risposta adeguato, disattivando, in caso di rischi, il sistema di rassicurazione del nervo vago e attuando la modalità difensiva più efficace tra le possibilità di attacco, fuga e immobilizzazione.

Quello di cui dobbiamo renderci conto, sostiene Porges, è che l'attenzione al benessere psico-fisico implica necessariamente che ci prendiamo cura della qualità delle nostre relazioni, costruendoci intorno un ambiente sicuro che inibisca la risposta vagale di pericolo.

¹⁶ Marshall Rosenberg, *Le parole sono finestre oppure muri*, Edizioni Esserci, 1998, p. 159.

¹⁷ Stephen W. Porges (1945), *La Teoria Polivagale: fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, 2014.

¹⁸ Per una migliore comprensione delle modalità di lettura cfr. *Per quanto egoista si possa ritenere l'uomo*.

Per quanto egoista si possa ritenere l'uomo, sono chiaramente presenti nella sua natura alcuni principi che lo rendono partecipe delle fortune altrui, e che rendono per lui necessaria l'altrui felicità, nonostante da essa egli non ottenga altro che il piacere di contemplarla¹⁹.

La maggior parte dei comportamenti emotivi e delle interazioni tra uomo e ambiente dipendono dalla capacità di percepire le emozioni degli altri. Per promuovere la sopravvivenza e il nostro personale benessere, il cervello si affida alle emozioni, che ci permettono di agire le risposte più vantaggiose e di orientarci tra le differenti sollecitazioni sensoriali alle quali siamo sottoposti.

Se vogliamo indagare qual è il meccanismo che ci permette di leggere sul viso, nella postura del corpo o nei gesti di un altro individuo i segni della paura o della gioia, dobbiamo fare riferimento a Giacomo Rizzolatti²⁰ e ai suoi collaboratori: partendo da ricerche volte a indagare quali fossero i neuroni specializzati nel controllo dei movimenti della mano, arrivarono, in maniera anche fortuita, a scoprire il processo fisiologico che permette la comprensione del significato delle azioni altrui e, per analogia, a estendere le loro osservazioni anche agli atteggiamenti empatici, avvalorando quello che l'osservazione clinica aveva già evidenziato. Questo non significa che oggi conosciamo come a livello celebrale essi agiscano (la misurazione del sistema dei neuroni specchio negli esseri umani è estremamente difficoltosa anche per le naturali ragioni etiche che impediscono di posizionare elettrodi nel cervello di un uomo sano e cosciente), ma si è giunti almeno ad analizzare, tramite risonanza magnetica funzionale (fMRI) diverse aree interessate e afferenti a quelle attività cerebrali che si hanno in presenza di atti di empatia: facoltà di giudizio, capacità di immaginazione, riconoscimento delle emozioni.

Per affrontare l'argomento ciò che è necessario chiarire è che nel processo empatico si attivano solo alcune aree del cervello, che risultano essere in connessione tra loro, e che è assolutamente fuorviante ridurre tale processo a un semplice riflesso encefalico incondizionato.

¹⁹ Adam Smith, Filosofo (1723-1790), *Teoria dei Sentimenti Morali*, 1759.

²⁰ Giacomo Rizzolatti, neuroscienziato (1937), è considerato, con il suo team, lo scopritore dei neuroni specchio il cui studio fu eseguito all'Università di Parma tra gli anni '80 e '90.

Si sono studiate diverse aree motorie del cervello (area di Broca, corteccia premotoria, lobo parietale inferiore) e si è trovato che i neuroni di tali aree si attivano non solo quando si esegue un movimento, ma anche quando si raggiunge un oggetto per prenderlo. La differenza tra un movimento e un atto motorio è che il primo è solo una modificazione della posizione delle parti corporee, mentre “prendere” implica uno scopo: viene introdotto il fatto assolutamente rilevante che il nostro sistema motorio codifica lo scopo.

Se quindi noi prendiamo un oggetto con la mano sinistra, con la mano destra o con la bocca, noteremo che si attivano gli stessi neuroni (in gergo “sparano”): questo perché quello che conta non è il movimento, che in questi casi è radicalmente diverso, bensì lo scopo dell’azione: questi neuroni dicono “prendi”. Nelle aree motorie esistono quindi dei neuroni che si attivano rispetto allo scopo del movimento.

Sempre in queste aree corticali esistono neuroni che rispondono agli stimoli visivi: se si avvicina un oggetto a una persona avviene una scarica di un neurone motorio. Questo accade perché l’oggetto si trasforma in un piano d’azione: si tratta di una trasformazione visuo-motoria che ci prepara ad agire sull’oggetto.

La grande scoperta di Rizzolatti e dei suoi collaboratori è stata quella di intuire che questi neuroni motori si attivano sia quando si compie un’azione, sia quando la stessa è semplicemente osservata: si ha un’attivazione di un pattern motorio analogo. Il ruolo funzionale dei neuroni specchio è quindi quello di capire come agiscono le persone intorno a noi: ci sono diversi modi per capirlo, questa è una modalità primitiva, immediata, non mediata. L’uomo può quindi comprendere non solo singole azioni, ma intere catene d’atti: le diverse attivazioni del sistema dei neuroni specchio mostrano, infatti, che noi siamo in grado di codificare il significato che ogni singola azione osservata assume a seconda delle catene delle quali è parte. L’attivazione del sistema dei neuroni-specchio rende possibile la codifica dell’informazione sensoriale in termini di atti motori grazie anche alla capacità che tali cellule hanno di determinare un rapporto di reciprocità tra atti e intenzioni. Oggi sappiamo che quando vediamo una persona nell’atto dell’afferrare, si attivano simultaneamente nel nostro cervello neuroni specchio di aree diverse e tutti concorrono a fornire uno schema motorio completo che coincide con quello che usiamo quando siamo noi ad afferrare. Questa similarità, questa congruenza tra la nostra azione e la stessa compiuta da altri è quella che ci permette di capire.

Il limite del sistema specchio è che possiamo capire degli altri solo quello che è dentro di noi, quello che abbiamo imparato. Se vediamo un cane mordere, i

nostri neuroni specchio relativi all'azione "mordere" si attivano perché abbiamo lo stesso programma motorio, ma se vediamo un cane abbaiare non abbiamo nessun neurone che "spara" perché non sappiamo abbaiare, non fa parte del nostro repertorio, possiamo far finta di abbaiare ma non sappiamo quello che sta dietro all'abbaiare, i sentimenti connessi, il perché il cane ha questa emozione che lo porta ad abbaiare.

Noi capiamo le azioni degli altri perché in qualche modo entrano dentro noi stessi. Abbiamo una risonanza tra quello che fanno gli altri e quello che facciamo noi. Non è un processo logico, le persone non sono semplicemente degli oggetti fuori di noi. Noi capiamo gli altri perché abbiamo le stesse esperienze. E' la comunione di esperienze che ci permette di fare capire le cose²¹.

Il cervello può, attraverso questo sistema neuronale, riconoscere immediatamente degli schemi d'azione e comprenderli senza dovere necessariamente far ricorso a qualche tipo di ragionamento, ma basandosi esclusivamente sulle proprie conoscenze motorie, sebbene gli esseri umani siano dotati di capacità cognitive di alto livello, che consentono loro di riflettere sui loro percetti e quindi di produrre inferenze circa le eventuali intenzioni, aspettative o motivazioni dei loro conspecifici.

Tutto questo ha un'implicazione anche per ciò che concerne le emozioni. In un esperimento, in seguito alla somministrazione a un primo gruppo di soggetti del caratteristico odore di uova marce (stimolo naturale), si è registrata l'attivazione di una specifica area del cervello denominata insula (isola) che è responsabile della comparsa dell'emozione corrispondente. In un secondo gruppo al quale sono state mostrate le sole espressioni facciali di disgusto dovute a quel cattivo odore si è avuta l'attivazione dei medesimi neuroni: ciò significa che questo secondo gruppo ha sentito il disgusto come proprio, pur non trattandosi di una comprensione cognitiva, comunque sempre possibile. Lo stesso meccanismo, si è dimostrato, avviene per il dolore: il dolore nell'altro provoca in chi lo vede l'attivazione delle stesse aree che entrerebbero in funzione se qualcuno provocasse loro un dolore analogo anche se generato da differenti cause. Abbiamo la capacità di entrare in empatia con gli altri e la sofferenza dell'altro diventa la sofferenza nostra. Non è un'interpretazione cognitiva, non capiamo che lui sta male: è il suo male che entra dentro di noi come se noi avessimo avuto il dolore.

²¹ Giacomo Rizzolatti, conferenza *Neuroni specchio ed empatia*, Pordenone 2012.

Questo processo consente di cogliere il vissuto dell'altro in maniera immediata, provocando un'esperienza diretta e fisiologica, qualcosa di diverso da un ragionamento o da un processo mentale di astrazione. In questo modo l'altro è davvero percepito come un *altro sé*. Indica che non siamo osservatori estranei, un po' freddi, bensì compartecipi del dolore dell'altro o del disgusto dell'altro, nel senso che *abbiamo in comune*, facciamo parte della stessa comunità: una prova neurofisiologica della nostra naturale predisposizione a essere in relazione.

Occorre precisare che l'attivazione dell'insula nelle risposte emotive degli individui e nella loro percezione di quelle altrui, non implica necessariamente l'incapacità di discriminare le emozioni degli altri nel momento in cui il cervello fosse privato di quella struttura sottocorticale. La modulazione della nostra risposta empatica è data anche da altri fattori, quali il tipo di relazione esistente tra i soggetti, le disposizioni personali di ciascuno, il contesto nel quale tale relazione si verifica, il background personale dell'osservatore, il suo genere e la valutazione che egli compie dei comportamenti sociali altrui: queste variabili entrano in combinazione con le risposte-stimolo dei neuroni specchio determinando, di fronte a una manifestazione di disagio, tanto un possibile avvicinamento quanto un ritiro.

Noi veniamo al Mondo con delle predisposizioni fondamentalmente positive verso gli altri, ma poi deve essere la società a modularle. Se davanti a un ascensore vedi un cartello con sopra scritto "guasto", non sali, no? Hai fiducia in chi lo ha scritto. Non pensi che sia uno scherzo. Ecco, la fiducia è alla base delle nostre scelte. Può diventare conformismo, o peggio ancora ottusità. Ma all'inizio è una risorsa biologica magnifica. È un modo diverso di chiamare l'empatia. Mi fido di te. Tu ti fidi di me. So che posso imitarti o essere imitato. È la nascita del consorzio umano. Delle relazioni tra esseri umani. La vasta tessitura dell'umano²².

È possibile affermare che il sistema di neuroni specchio è decisivo per il nostro *essere sociale*, perché mostra quanto radicato sia nello scambio sociale il nostro essere uniti agli altri individui, che non attiene unicamente ad emozioni immediatamente condivise, ma anche a forme più o meno complicate di imitazione, di apprendimento, di comunicazione, sia verbale sia gestuale.

²² Giacomo Rizzolatti, Antonio Gnoli, *In te mi specchio*, Rizzoli 2016, p. 108.

Non saremo mai soli

La comunicazione mediata nell'era digitale – che ha una propria struttura e delle regole che ne definiscono inevitabilmente i contenuti – influenza in maniera irreparabile quella *analogica*. La sola presenza visiva di un telefono cellulare muta la qualità di connessione tra gli individui: quando siamo consapevoli della possibilità di essere interrotti in ogni momento, tendiamo a mantenere una conversazione superficiale e ad affrontare tematiche poco rilevanti. Ne deriva, come dimostrato da diversi studi, un allentamento del legame empatico, attribuito dai ricercatori alla presenza dei nuovi media nella comunicazione²³.

Mandare un sms, spedire una mail, chattare su WhatsApp, ci consente di presidiare il nostro tempo in maniera più efficace e di ricercare, proiettare e prolungare il nostro io in una dimensione digitale che permette intrinsecamente di mantenere una immagine elastica, modificabile, adattabile ai diversi contesti.

È come se l'innata tendenza alla relazione in noi geneticamente inscritta potesse trovare nell'era digitale un suo naturale compimento. Si tratta in realtà di un iperbolico paradosso e, provocatoriamente, di un'occasione mancata: vogliamo essere gli uni vicini agli altri per poter essere al tempo stesso altrove, poniamo più o meno consapevolmente una *distanza digitale*, presidiamo i nostri confini, ci sottraiamo al carattere di esigenza che connota le relazioni umane. L'essere perennemente online, questo tentativo di sentirsi meno soli, copre la nostra incapacità di stare anche da soli, di abitare questi spazi con pensieri e sensazioni, di essere autoempatici e in relazione silenziosa con il mondo, di *vivere* questi istanti definiti, soprattutto dai più giovani, noiosi e statici.

Controllo: questa è l'ansia primaria che permea le relazioni nell'era digitale e non soltanto presso le nuove generazioni. Una comunicazione mediata permette di gestire in maniera differita gli innumerevoli stimoli che riceviamo, che ci inseguono, ai quali risulta complesso sottrarsi²⁴. Sfuggendo al confronto vis-à-vis, ci prendiamo cura dell'insicurezza che una relazione in presenza può generare, tuteliamo le nostre presunte vulnerabilità, rifuggiamo l'inaspettato, ciò che in una conversazione può coglierci di sorpresa trovandoci impreparati: non ci rendiamo

²³ Konrath, O'Brien, Hsing, *Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time*, 2011.

²⁴ Il timore dell'esclusione spinge a una calcolata e distanziata partecipazione: è l'illusione della connessione globale perpetua, nella quale scegliamo cognitivamente l'emoticon più adatta, esautorandoci dall'esperienza dell'introspezione emotiva e del confronto generativo con l'altro.

conto che l'elusione del qui e ora riduce, rallenta e impoverisce la possibilità di connessione empatica, di cambiamento, di crescita.

Eppure, spesso, è proprio quando siamo titubanti, quando sappiamo solo balbettare qualche parola oppure stiamo zitti del tutto che ci riveliamo di più gli uni agli altri, nonché a noi stessi²⁵.

Francesco, uno degli adolescenti che settimanalmente incontro nello spazio di ascolto che la scuola ha messo loro a disposizione, dopo avermi portato per diverso tempo situazioni personali e familiari importanti, si è spostato sulla sua difficoltà di ottenere la chiarezza che desidererebbe ci fosse nella relazione con una ragazza dalla quale si sente particolarmente attratto. Nel suo raccontare, la parola "parlare" è completamente sostituita da "scrivere": "Non so cosa scriverle, ho paura che scrivendole qualcosa di sbagliato lei si allontani da me". Quando semplicemente gli rimando ciò che ho notato, intuisco che per lui il dialogare, correre il rischio di vivere quella relazione nel qui e ora, è qualcosa che non rientra in alcun modo nell'orizzonte di possibilità a sua disposizione, come neppure la conversazione telefonica.

Il controllo ha come scopo l'efficienza: diamo risposte comode, differite, le adattiamo affinché diventino quelle "giuste", strutturiamo le domande allo scopo di favorire una risposta mediata più agevole, dimentichi dell'intensità e della ricchezza che l'espressione di un viso possono comunicare, della carezza che la vibrazione di una voce può far arrivare, dell'immediatezza profonda e ancestrale insite nella prossemica corporea.

Nell'inevitabile attivazione cognitiva che Internet e le ICT provocano, ho l'impressione che parallelamente si produca un effetto di ottundimento emozionale, di torpore. Ci convinciamo di vivere le relazioni in tempo reale, non volendo in tutti i sensi smascherare noi stessi in questa malinconica modalità asincrona, come in un fake movie illegalmente scaricato, nel quale audio e video non sono perfettamente allineati.

I nativi digitali che non possono conoscere alternative relazionali a quelle da loro esperite, e che nella quotidianità vedono gli adulti di riferimento parlarsi sempre di meno, corrono il rischio di avere a disposizione minori possibilità di capire le persone con le quali entreranno in relazione. L'essere online se nella migliore delle ipotesi non rappresenta alcun rischio apparente, può comunque condurre a un impoverimento della loro vita²⁶.

²⁵ Sherry Turkle, *La conversazione necessaria*, Einaudi 2016, p.33.

²⁶ Uno studio condotto da Marco Iacoboni e colleghi (2001) dimostra in maniera inequivocabile il coinvolgimento dei neuroni-specchio nell'imitazione di azioni già presenti nel patrimonio dell'osservatore. Il

Declinato in chiave adolescenziale, ma non solo, il controllo è relativo anche alla propria immagine, a quella che avrà la maggior probabilità di essere followed, in un palcoscenico nel quale è difficile, anche per chi teenager non lo è più da tempo, distinguere tra ciò che attiene alla recitazione e quelli che potrebbero essere i propri autentici tratti.

Questa società capitalistica nella quale il naturale istinto di sopravvivenza viene sostituito da quello di conservazione economica, richiede, in un contesto estremamente valutativo, una prestazione continua. È una società sempre accesa, *sotto tensione*, sempre meno disposta a staccare la spina, china su stessa, indaffarata a digitare, condividere, twittare, approvare per cercare approvazione, incapace di accogliere un silenzio divenuto generatore di ansia, nella quale si sta perdendo la distinzione tra giorno e notte, feriale e festivo, pubblico e privato, che si sta incamminando verso la dipendenza da connessione digitale.

Il fenomeno dello *Hikikomori* (termine giapponese che significa letteralmente “stare in disparte”) dimostra come la concomitanza di questi elementi all’interno della società occidentale possa favorire nei giovani – prevalentemente di sesso maschile – un volontario ritiro dalla vita sociale per lunghi periodi (da alcuni mesi fino a diversi anni) e condurli verso una forte dipendenza da internet²⁷. Comparsa in Giappone negli anni ’80, questa sindrome è stata poi osservata – con connotazioni differenti a seconda dei contesti sociali e culturali – anche in altri paesi: la ragione principale risiede nella pressione alla realizzazione sociale alla quale adolescenti e preadolescenti sentono di essere sottoposti: a loro si richiede successo, di conformarsi al gruppo, di essere alla moda, brillanti nelle situazioni sociali con i coetanei, di prendere ottimi voti e di costruire una carriera importante. Attraverso il loro isolamento gli hikikomori vogliono fuggire questa pressione: all’interno della loro camera da letto si sentono protetti e non giudicati rispetto alle loro scelte e a quelle che potrebbero essere le loro “mancanze” a livello sociale. Il livello di sofferenza che in loro si genera è talmente elevato da indurli a ritenere l’isolamento come l’unica possibile modalità per attenuarlo. La società occidentale, in grado di soddisfare ampiamente i bisogni primari, fallisce completamente nel soddisfacimento di quelli di livello superiore, quelli che Maslow ha definito bisogni di autorealizzazione: l’aspirazione dell’individuo a

punto di forza degli esseri umani, in quanto animali sociali, è costituito dagli scambi fisici e comunicativi tipici dell’interazione sociale della quale l’imitazione è uno dei meccanismi basilari. Ma se l’imitazione, attuata fin da piccoli, genera apprendimento, dobbiamo quindi supporre che la comunicazione tecnomediata ne riduca le possibilità?

²⁷ In Giappone il fenomeno coinvolge oggi circa 1 milione di giovani. Secondo i dati forniti dall’Istituto Minotauro di Milano, in Italia sono coinvolti dai 50 ai 100 mila adolescenti residenti prevalentemente nelle grandi città del nord.

essere ciò che vuole sfruttando le proprie risorse mentali e fisiche. Abusare delle nuove tecnologie diventa la conseguenza dell'isolamento e non la causa, come erroneamente ritenuto da molti: internet e le ICT non sono un oggetto di dipendenza, bensì l'unica modalità attraverso la quale poter mantenere delle relazioni, seppur virtuali, con altre persone. Le posizioni paradossalmente si rovesciano: nel ritiro, la rete diventa la sostanza anodina per non perdere il contatto con la *realtà*. In questa disarticolata corsa verso la performance, il rischio è di non sentire la stanchezza che essa comporta, di perdere e rinnegare la nostra essenza, di mostrare di noi solo ciò che è ritenuto apprezzabile, nascondendo con vergogna le nostre vulnerabilità così poco funzionali, di "abdicare alla responsabilità di quello che siamo in favore di quello che gli altri vedono in noi"²⁸. Se manca il contatto con noi stessi, anche la possibilità di entrare in relazione con gli altri decresce e risulta alterata: la ricerca ha evidenziato che coloro i quali fanno maggior uso dei social media presentano maggiori difficoltà tanto nel riconoscimento delle emozioni altrui, quanto delle proprie²⁹.

Emblematica più di altre è quella parte di conversazione digitale nella quale sentiamo necessario dimostrare al nostro interlocutore di essere rammaricati per qualcosa che è accaduto e che ci vede coinvolti: cosa accade quando scegliamo di delegare a una mail o a un sms il nostro *mi dispiace*? Tutto resta ad un livello prevalentemente cognitivo, giusto e sbagliato sono le uniche alternative che probabilmente saremo in grado di vedere, difficilmente sapremo mettere in relazione ciò di cui ci siamo presi cura comportandoci in un determinato modo con il bisogno negato che l'altra persona ha vissuto. Come può realizzarsi un'elaborazione congiunta di entrambi i vissuti nel momento in cui ciò che facciamo è semplicemente dislocare altrove un conflitto interiore? Come possiamo entrare nell'esperienza dell'altro, accorgerci della sofferenza che si è creata, della consapevolezza delle azioni che l'hanno generata, farci attraversare da sentimenti empatici rivolgendo il nostro sguardo a uno schermo?

La mancanza di una relazione vis-a-vis è emblematica se si analizza il fenomeno del cyberbullismo³⁰. Tale condizione ostacola la comprensione empatica della

²⁸ Sherry Turkle, *La conversazione necessaria*, Einaudi 2016, p.33.

²⁹ Clifford Nass (1958-2013), sociologo e docente di Scienze della comunicazione presso la Stanford University, fu tra i primi accademici a dare l'allarme sui pericoli del multitasking cronico e sul declino delle di interazioni faccia a faccia. "The way we become more human is by paying attention to each other, it shows how much you care. We are at an inflection point, a significant fraction of people's experiences are now fragmented."

³⁰ Da una ricerca realizzata da Ipsos per l'organizzazione *Save the Children* nel 2013 risulta che il 72% dei minori italiani riconoscono nel cyberbullismo la principale minaccia che aleggia sui banchi di scuola, nella propria cameretta, nel campo di calcio, di giorno come di notte. È percepito come pericolo più grave rispetto al problema della tossicodipendenza, della molestia da parte di un adulto o del rischio di contrarre una malattia sessualmente trasmissibile.

sofferenza patita dalla vittima limitandone la consapevolezza. L'assenza di un contatto reale facilita la deumanizzazione, il disimpegno morale, attribuisce alla vittima un'assenza di sentimenti umani che frena il nascere e lo svilupparsi del senso di colpa. Il bullo virtuale tende a fare ciò che non avrebbe il coraggio di fare nella vita reale se non avesse la protezione del mezzo informatico, il presunto anonimato³¹ diminuisce il senso di responsabilità.

L'empatia procede spesso di pari passo con la consapevolezza di noi stessi. Le persone che sanno provare sentimenti empatici riescono non solo a riconoscere facilmente i sentimenti degli altri ma anche a riflettere sul proprio comportamento³².

Arturo, un marcantonio con lo sguardo da cerbiatto, è uno dei ragazzi che lo scorso anno incontro durante l'effettuazione del tirocinio. Alle varie tematiche che mi porta, fanno più volte da sfondo gli episodi di bullismo che alle scuole medie ha subito: sono accenni i suoi, riferimenti occasionali, e io resto in rispettosa attesa al di fuori di questo suo spazio. Nello stesso periodo vedo Stefania – solo in seguito scoprirò essere compagna di classe di Arturo – la quale mi consegna la sua enorme difficoltà a vivere le relazioni, soprattutto scolastiche, e il parere dei genitori come principale bussola di orientamento in questa vita che lei percepisce a volte essere una giungla piena di insidie. Ad un nostro incontro, con tutta la mia inesperienza e senza che io mi renda esattamente conto di quello che sta accadendo, mi ritrovo ad ascoltare dal suo smartphone un messaggio audio su Whatsapp nel quale una voce maschile infierisce con estrema violenza nei suoi confronti, denigrandola con insulti e minacce: riconosco quasi immediatamente la voce di Arturo.

Avrò modo di accompagnare Arturo anche successivamente, in un grave lutto familiare da lui vissuto, in questo suo oscillare tra estrema rabbia e bisogno di affetto.

Anche nelle dinamiche proprie del cyberbullismo, nel quale un ruolo importante è svolto dagli astanti, da coloro che passivamente o attivamente assistono alle prevaricazioni volontarie e reiterate nel tempo, la qualità delle relazioni sociali è un importante fattore. Nel Web le comunità sono formate contemporaneamente da legami forti e deboli, ma sono questi ultimi che garantiscono il successo della rete. Se nella vita offline dedichiamo poco tempo alla gestione dei legami deboli privilegiando amici, colleghi e familiari, il Web 2.0³³ consente invece di gestire praticamente senza sforzo i legami deboli, di conoscerne e seguirne i gusti, le

³¹ Nel momento stesso in cui ci si collega, si entra in un momento dove tutto è tracciato, e dove i dati sono mantenuti per mesi, se non per anni.

³² Simon Baron-Choen, *Does Empathy Explain Cruelty*, in Science Friday, 2011.

³³ Il Web 2.0 si distingue dal Web 1.0 poiché i contenuti non sono più prodotti dai singoli individui, ma vengono modificati dagli utenti finali in forma collaborativa. Si è pertanto assistito al passaggio dalla comunicazione unidirezionale uno a molti, alla modalità comunicativa molti a molti.

frequentazioni e le attività. Nel Web 2.0 non esiste una distinzione tra legami forti e deboli, tipica invece dell'offline; i social media non aumentano i legami forti, ma li fanno sembrare uguali a quelli deboli, in un processo di omogeneizzazione di valori nel quale il rispecchiamento di se stessi negli altri avviene con tutti e con nessuno. Una ricerca del 2011 condotta da Matthew Brashears della Cornell University ha mostrato che al netto della caterva di amici di Facebook, dei colleghi, di quelli con cui ci si vede periodicamente a cena, degli amici di amici o dei partners, dei compagni di calcetto o di aperitivo, al netto di tutte le scremature esaminate dai ricercatori, gli amici veri restano due: il social network online crea nuovi comportamenti e la rete di contatti reali si restringe rendendoci potenzialmente più vulnerabili; tendiamo a giudicare un numero minore dei nostri contatti come adatto a conversazioni importanti e intime. Scrive Brashears:

La media è perciò di “2.03 confidenti” a persona. Sperando che non abbiano il cellulare staccato.

In una ricerca condotta da Nass et al. nel 2010³⁴ tra ragazze di età compresa tra gli 8 e i 12 anni risulta con chiarezza che coloro che hanno speso più tempo online hanno evidenziato, rispetto alle altre, un calo di empatia e una ridotta capacità di introspezione, che dimostra come la distrazione data da uno schermo impedisca di cogliere il sottotesto emotivo all'interno di un'interazione e riduca contemporaneamente l'attenzione verso i sentimenti vivi in quel momento. Nass ne fornisce una precisa lettura esperienziale:

Le ragazze, le cui relazioni sociali sono prevalentemente agite attraverso uno schermo anziché in presenza, non sviluppano una sufficiente pratica nell'osservare e provare vere emozioni. Di conseguenza, sono meno equipaggiate per navigare nel mondo sociale³⁵.

Esiste un altro condizionante aspetto che riduce sensibilmente l'*esercizio emotivo* tra gli adolescenti: all'interno dei social network il clima è prevalentemente di allegria diffusa, leggerezza, divertimento a ogni costo. I sorrisi e le immagini che vi circolano li rendono tra i *luoghi* più felici della terra: i commenti che si riferiscono a emozioni negative ottengono pochi *like* e sono poco condivisi, soprattutto se provengono da persone tristi. Questa predominanza di commenti positivi è terreno fertile allo svilupparsi di un'atrofia emotiva:

³⁴ <https://books.apa.org/pubs/journals/releases/dev-48-2-327.pdf>

³⁵ Clifford Nass, *Is Facebook stunting your child's growth?*, 2012 (la traduzione è mia).

Le emozioni positive sono molto più semplici delle emozioni negative, che richiedono più elaborazione in più parti del cervello. Le emozioni negative sono meglio ricordate e quindi influenzano maggiormente i ricordi degli eventi attivando risposte fisiche molto più profonde³⁶.

Il fatto quindi di passare molto tempo online in contatto prevalentemente con emozioni positive, impedisce di fare pratica con l'elaborazione più complessa che le emozioni negative richiedono, rallentando i tempi di reazione sia verso gli altri che verso se stessi. È il fenomeno del contagio emotivo la cui efficacia è stata dimostrata da un discusso esperimento condotto nel 2012, nell'arco di una settimana, da tre ricercatori all'insaputa dei soggetti, utenti di Facebook, a esso sottoposti³⁷. Ma mentre l'empatia è consapevolezza di sé e dell'altro, capacità di assumere la prospettiva altrui rimanendo se stessi, vedere e sentire attraverso gli occhi di un'altra persona, il contagio emotivo è un processo automatico inconscio nel quale proviamo emozioni e attuiamo comportamenti indotti da altri. L'esperimento ha inoltre dimostrato come in rete sia possibile riprodurre i comportamenti emotivi tipici dell'offline, rendendo superflua la distinzione tra vita reale e virtuale: l'esperienza sociale delle persone si muove verso la Rete, legami contenuti ed eventi esistono solo in quanto socializzati in tempo reale.

“Condivido, quindi sono”, si potrebbe dire, mettiamo in comune pensieri e sensazioni per sentirci parte del tutto³⁸. E in questa condivisione spesso gli adolescenti non attingono neppure alla loro esperienza, ricercano fonti esterne, trovando di gran lunga più comodo appoggiarsi a esse piuttosto che interrogarsi sul proprio sentire e sulle proprie opinioni: nel mondo tutto “pollice in alto” della vita online, in questa apparente democrazia nella quale ciascuno potrebbe esprimere pienamente e liberamente se stesso, ci circondiamo di “amici” che apparentemente condividono i nostri stessi gusti e ideali, siamo tutti gregari³⁹ di qualcun altro. Abdichiamo alla reale possibilità di crescita che dal confronto

³⁶ Ivi.

³⁷ Le persone condividono sempre più spesso le loro emozioni su Facebook e queste vengono visualizzate dagli “amici” attraverso il News Feed, che filtra informazioni, messaggi, storie e azioni pubblicate sul social network. Kramer, Guillory e Hancock hanno modificato il contenuto che viene mostrato o omissso dal News Feed inviando post di contenuto positivo o negativo a un campione di 689.003 utenti. Normalmente questo contenuto è determinato da un algoritmo che Facebook ha sviluppato in modo da privilegiare i contenuti più rilevanti per l'utilizzatore. I risultati dell'esperimento hanno confermato l'ipotesi iniziale: quando gli utenti vedevano un minor numero di messaggi positivi sui propri feed, non solo producevano a loro volta un minor numero di post positivi, ma incrementavano i messaggi negativi. Di contro, quando i ricercatori hanno ridotto il numero dei post negativi sui feed, le persone coinvolte sono diventate più positive.

³⁸ 14° Rapporto Censis-Ucsi sulla comunicazione, 2017: “Si è così inaugurata una fase nuova all'insegna della primazia dello sharing sul diritto alla privacy: l'io è il contenuto e il disvelamento del sé digitale è diventata la prassi comune. “Broadcast yourself!”, recita il pay-off di YouTube. L'individuo si specchia nei media (ne è il contenuto) creati dall'individuo stesso (ne è anche il produttore): i media sono io”.

³⁹ Gregario, dal latino gregarius, derivazione di grex gregis “gregge”.

aperto e libero da vincoli scaturisce, finiamo per essere circondati dall'eco assordante delle nostre stesse convinzioni, creando uno spazio difficilmente contaminabile da altri punti di vista e sensibilità: ci sentiamo a casa, al sicuro, inconsapevoli che l'*algoritmo* sta implementando il nostro credo impedendo che venga messo in discussione⁴⁰.

Riconsiderare le dinamiche relazionali del digitale rispetto a quelli che Carl Rogers considera, all'interno di ogni rapporto interpersonale, gli elementi costitutivi del clima ideale e facilitante la crescita della persona, potrebbe essere estremamente chiarificatore. Queste condizioni sono tre:

- il primo elemento consiste nell'autenticità e genuinità, nella trasparenza e verità con le quali ci poniamo nella relazione: essere ed esprimere se stessi è contaminante e facilita il processo di crescita costruttiva della personalità;
- il secondo è l'accettazione positiva e incondizionata dell'altro: implica un atteggiamento non valutante, privo di giudizi e condizionamenti, non prevaricante, che accoglie la diversità come ricchezza e che consente alle persone di individuare in autonomia i propri valori, trovare una personale dimensione emotiva e, liberi da vincoli, fare le proprie scelte nella vita;
- il terzo è la comprensione empatica, saper cogliere e sentire le emozioni vissute e percepite dal nostro interlocutore facendogli capire che lo percepiamo e gli siamo vicini.

In rete non sempre riusciamo a essere con onestà noi stessi e risulta complesso mettere l'altro nella condizione di percepire la nostra autenticità. L'accettazione senza condizioni di emozioni e pensieri personali è una sorta di tabù che, soprattutto gli adolescenti, non vogliono correre il rischio di infrangere, pena la perdita del proprio status e della propria traballante immagine così faticosamente costruita. L'omologazione al pensiero dominante è sicurezza, ci si espone di meno e si riduce il rischio di essere feriti. E non è un caso che la principale ragione per la quale si può essere oggetto di bullismo è il fatto di venire percepiti "diversi", per le ragioni più varie, provenienza etnica, credo religioso, rendimento scolastico, orientamento sessuale, spiccata sensibilità, aspetto fisico, abilità motorie ... Creare le condizioni affinché si abbiano relazioni empatiche arricchisce, attraverso la cura e l'attenzione alla diversità, la vita di tutti.

⁴⁰ Gli algoritmi governano i contenuti dei colossi informatici: l'idea sulla quale si basano è che nell'era della personalizzazione perfetta l'utente voglia solo leggere quel che già concerne alla sua area comportamentale e ideologica. Amazon suggerisce libri a partire dai comportamenti d'acquisto precedenti, Facebook suggerisce contenuti a partire dalle interazioni passate.

Guardandosi negli occhi ...

La rivoluzione digitale ancora agli esordi, aprendo sconosciuti e attraenti territori alla conoscenza e all'esperienza, ha declinato in differenti modi le modalità del sentire intrapersonale ed interpersonale, creando linguaggi alternativi, dando vita a una nuova cultura. È l'esperienza di un labirinto acentrico, senza confini, con pareti mobili anarchicamente in continuo riposizionamento, è lo spazio nel quale il desiderio e la brama di Ulisse si realizzano, il percorso lungo il quale smarrirsi non è mai stato così facile.

Amando, sognando, studiando, lavorando, comprando, noi *viviamo* in questo dedalo ignari di quanto, a volte, il processo di adattamento al nuovo ambiente, sia sbilanciato a nostro sfavore: prima che psicologico e sociale, il cambiamento in corso è antropologico; le tecnologie sono sempre più umanizzate e gli uomini sempre più tecnologizzati.

La difficoltà crescente di stare in e nella relazione con gli altri è forse iniziata prima dell'avvento dell'era digitale che a questa crisi ha fatto, in maniera perfetta, da cassa di risonanza. La maggior diffusione del carattere narcisistico, che si è rispecchiato in una civiltà dell'immagine senza precedenti nella società postmoderna, e lo sfaldamento dei ruoli e delle identità - con il conseguente sottrarsi alla responsabilità della relazione - hanno trovato nelle chat, nei blog, negli SMS, nei social network, il substrato generativo nel quale prendere forma. La connessione digitale consente e amplifica l'esperienza di espressione narcisistica di infiniti sé. Velocità, provvisorietà, molteplicità, ambiguità - che ne sono le caratteristiche intrinseche - depotenziano il valore della relazione, deresponsabilizzano l'agito, confondono posizioni e distanze relazionali.

Le ICT consentono di mediare la relazione senza essere in relazione, permettono l'assunzione di identità dissociate e dislocate, i vincoli inevitabilmente si allentano, i legami diventano mutevoli, fragili, passibili di essere interrotti e riaperti in ogni istante non necessariamente con lo stesso interlocutore: ciò che conta è la quantità di "amicizie" non la loro qualità. La responsabilità è un ponte verso il futuro, guarda oltre, è generativa; il suo venir meno coincide con l'ansia di voler afferrare il presente occasionale, il momento transitorio, l'istante. Lo spostamento nella rete della propria identità che si frammenta, di emozioni, amori, amicizie, avviene nell'illusoria convinzione che la felicità, in linea con la visione capitalistica, possa essere funzione della maggior possibilità di scelta.

Le statistiche, rispetto ai mutamenti antropologici che la rivoluzione digitale sta producendo, delineano i contorni di tre differenti generazioni: quella degli adulti, ammalati utilizzatori delle nuove tecnologie, ma che a esse si avvicinano con meccanismi mentali pre-digitali, figli a loro volta di un'altra generazione, quella che oggi ha più di sessantacinque anni e che di questa rivoluzione ha saputo o voluto unicamente integrare la possibilità di effettuare telefonate in mobilità; e infine i "nativi" dotati, come sostenuto da Prensky, di nuove organizzazioni cognitive ed emotive e probabilmente di un cervello diverso, poco abili nelle relazioni in presenza e in grado di vivere contemporaneamente entrambe le dimensioni, quella reale e quella digitale, senza conflitti apparenti⁴¹. Ed è proprio nel segno delle nuove tecnologie che tende ad aprirsi un divario non tanto digitale, bensì relazionale tra nativi e immigrati: per i primi, la comunità degli adulti - verso la quale si attua un naturale processo di contrapposizione per l'emancipazione, l'autonomia e la definizione della propria identità - non è più come in passato un riferimento. Essi infatti vivono in una dimensione tecnoreferenziata, nella quale i processi del sapere, della conoscenza e dell'*esperienza digitale* sono costruiti in maniera autonoma senza il bisogno dei "grandi", la cui voce perde peso e valore. Non c'è passaggio di testimone, il processo educativo rischia di interrompersi, i ruoli si smarriscono, le identità si frammentano. Resta la voce del silenzio, non quella dell'ascolto e della meditazione, bensì quella nella quale ci avvolgiamo quando, in metropolitana, in coda a uno sportello, in auto con i nostri figli, pur circondati da altri esseri umani, scegliamo l'individualità della relazione con lo schermo del nostro smartphone.

Raramente mi capita di utilizzare la metropolitana e, quando accade, mi piace passare da una carrozza all'altra e osservare le persone, dove dirigono i loro sguardi, come scelgono di stare in mezzo ad altri, il posto che occupano quando salgono: la quasi totalità è impegnata con il proprio smartphone, una buona parte ha persino le cuffie e chi, entrando nella carrozza, non lo sta utilizzando, ho come l'impressione si senta a disagio, quasi nudo, nonostante nessuno si sia accorto di lui, e con malcelato imbarazzo estrae il proprio dispositivo per proteggersi confondendosi tra i tanti. Ho riscontrato principalmente due tipologie che si comportano in maniera differente: gli amici, che spesso rischiano una conversazione senza intromissioni tecnologiche, e gli innamorati, soprattutto le giovani coppie di adolescenti, che con lo sguardo perso, tengono il capo appoggiato sulle spalle del proprio partner.

⁴¹ Marc Prensky, *La mente aumentata*, Erickson, 2013.

Educare implica coerenza e responsabilità, essere in contatto con se stessi per accettare, attraverso il confronto, la possibilità di mettersi in discussione, accogliere la libertà dell'altro senza dover ricorrere all'esercizio dell'autorità. Trasferire attraverso la narrazione la propria biografia e la società nella quale viviamo, contrapporre allo smarrimento il radicamento e il senso di appartenenza. Comporta il recuperare una relazione autentica, guardare negli occhi i figli di questo mondo, *stare* con loro, essere responsabili, ciascuno per la propria parte, del nostro comune futuro. Stare con loro nella difficoltà che il costante riposizionamento delle reciproche libertà comporta, permettere che esperiscano i movimenti interiori che l'ascolto, il contatto e la cura sono in grado di generare.

Potremmo definire quella di oggi la genitorialità del silenzio: adulti che si muovono goffamente nel digitale narcisistico che i figli contribuiscono a definire, che cercano di apprenderne il linguaggio, che insieme a loro hanno profili sui social e che inconsapevolmente hanno smarrito prima la propria identità e di conseguenza il ruolo educativo di loro competenza. Non è l'amore che viene meno, bensì la qualità di quello che resta della connessione umana, nella quale la trasmissione di visioni della vita, valori, narrazioni, significati, senso, perde il suo carattere biologico di conservazione della specie. Questa generazione di mezzo bisognosa e in costante ricerca di emozioni in un territorio smisurato, mette comodamente a disposizione dei figli ampie possibilità di scelta che, come già sottolineato, più che benessere portano smarrimento. È il ri-conoscimento e l'attivazione della innata tendenza alla socialità, non dell'individualismo, che rendono possibile il replicarsi del miracolo energetico dell'empatia.

La tecnologia è una grande opportunità nelle nostre mani, ma è utopistico delegare a essa e alle relative app⁴², che si dichiarano pronte a insegnare empatia, compassione e attenzione al prossimo, il processo di educazione in tal senso: se questo dovesse rivelarsi un reale percorso, significherebbe indubbiamente l'aver imboccato una strada senza apparente possibilità di ritorno. Non esiste una soluzione tecnologica alla distanza emotiva tra genitori e figli e tra gli individui: il gap empatico può essere compensato solo dall'agire degli esseri umani, dalla loro volontà di rallentare per essere presenti a se stessi e agli altri e cogliere la possibilità di conoscenza e cambiamento reciproci dati dall'essere autenticamente in relazione. E coloro che la tecnologia la demonizzano, che pongono barriere tra le generazioni passate, solide, capaci di relazioni autentiche, con le spalle larghe, e quelle attuali, superficiali e inconcludenti, palesano in questo la paura del nuovo, delle proprie responsabilità, di non sentirsi all'altezza del proprio compito.

⁴² Dal *Tamagotchi* del 1996 all'amico virtuale *Replika* del 2017.

Penso alle tipologie di violenze perpetrabili online, dal cyberbullismo⁴³ all'hate speech, dall'istigazione a commettere agiti autolesivi e suicidio, all'area della sessualità – grooming, sextortion, minori che accedono a contenuti pornografici, pedopornografia – e agli approcci utilizzati per contrastarle, che prevalentemente consistono nella rimozione dei contenuti ritenuti lesivi e nella possibilità di individuare ed eventualmente procedere nei confronti degli utenti ritenuti responsabili: il 29 maggio 2017 l'Italia ha reso ufficiale una nuova Legge sul cyberbullismo che oltre a essere in linea con quanto già detto, prevede un programma di sensibilizzazione del fenomeno in ambito scolastico. Questa legge era indubbiamente necessaria, porta chiarezza e consapevolezza, ha un'impronta educativa piuttosto che punitiva, ma i benefici maggiori forse si potrebbero ottenere se noi genitori ci riappropriassimo pienamente e con coscienza del ruolo educativo, guardassimo ai nostri figli per sceglierli una seconda volta, essere di riferimento alla costruzione della loro personalità, generarli non solo alla vita, ma ai valori, riconoscendo loro la capacità – e la saggezza – di fare il meglio che è nelle loro possibilità. Quando gli istituti scolastici cercano, nella migliore delle ipotesi, di coinvolgere le famiglie formandole e sensibilizzandole su queste tematiche, le assemblee vanno prevalentemente deserte.

Se la famiglia è il luogo dell'essere, la scuola è il luogo della conoscenza e solo una reciproca collaborazione permette di insegnare e trasmettere amore, volontà, consapevolezza e capacità di scelta necessarie per muoversi nel mondo.

⁴³ Per cyberbullismo si intende: *harrassment* (messaggi e pubblicazioni offensive o volgari, ripetuti nel tempo; spyware – controllare i movimenti online della vittima; telefonate mute), *cyberstalking* (una molestia particolarmente insistente e diretta verso coetanei con i quali si ha un rapporto conflittuale o con i quali si è interrotta una relazione affettiva), *flaming* (invio on line di messaggi violenti e volgari), *denigration* (azione singola volta a denigrare l'altro – una foto deformata, immagini porno – che può produrre effetti indefiniti a cascata), *impersonation* (azione tramite la quale il bullo, dopo aver avuto accesso alla password della vittima, invia messaggi ad altre persone o pubblica dati, spacciandosi per quella persona, al fine di cambiare o distruggere l'immagine della stessa), *outing* (diffusione di segreti o immagini della vittima – prima amica – a sua insaputa o contro la sua volontà; la vittima può essere altresì costretta a pubblicare informazioni e/o immagini di altre persone), *exclusion* (cancellazione o estromissione da una chat, gruppo on line di gioco, lista di amici di una persona), *happy slapping* (videoripresa di un atto di bullismo e pubblicazione su internet chiedendo pareri e consensi), *trickery* (sollecitazione, attraverso l'inganno, alla condivisione on line di segreti o informazioni imbarazzanti che vengono diffusi ad altri utenti della rete; anche minaccia che tali gesti siano agiti nel caso determinate richieste – talvolta sessuali – non venissero soddisfatte). Non sono configurabili come atti di cyberbullismo ma ad esso sono sempre accostati il *sexting* (invio e condivisione volontaria di immagini e video sessualmente più o meno espliciti del proprio corpo) e le *challenges* (pubblicazione solitamente di video, nei quali si sfidano altre persone a emulare quanto visto: bambini che si soffocano a vicenda o da soli fino a svenire, ustioni sulla pelle causati dall'impiego di ghiaccio e sale per verificare la soglia di resistenza al dolore, autoscatti in ambienti estremi, ingestione di capsule di detersivo, cucitura con filo di parti del corpo, ecc).

Platone definiva l'insegnamento uno strofinarsi di anima contro anima: niente di più intimo e di più tremendamente importante, insieme privilegio ed enorme responsabilità⁴⁴.

Ed è attraverso l'intimità della relazione, intesa come spazio privilegiato e sicuro che, guardandosi negli occhi, è possibile mostrarsi nelle proprie vulnerabilità per accogliere quelle altrui, connettersi a ciò che di vivo e unico risiede in ciascuno di noi.

Quando genitori e figli diventano così impegnati con la tecnologia da evitarsi a vicenda regolarmente e ripetutamente, qualcosa è seriamente sbagliato. Secondo una ricerca pubblicata dal Times, i bambini riportano sentimenti di dolore, gelosia e competizione quando i loro genitori prestano attenzione ai dispositivi piuttosto che a loro: spesso cercano di nascondere questo disagio, apparentemente vergognosi del loro bisogno. È come se avessero un fratello più nuovo e più fresco che ottiene davvero tutta l'attenzione. Dobbiamo lavorare sui modi per limitare l'uso problematico della tecnologia, trovando al contempo modi per migliorarne gli effetti positivi.

Un bambino da solo di fronte a un problema viene a trovarsi in una situazione di emergenza. Un bambino che parla di quel problema con un adulto affronta un momento della vita e impara a farvi fronte⁴⁵.

Sofia, un'amica dodicenne di mia figlia resta a cena con noi. Mi chiede mentre mangiamo: "Ma voi la tele non la guardate?". Alla mia risposta negativa lei replica: "Ma allora la sera cosa fate?".

Sedere a tavola lasciando all'esterno di quello spazio qualsiasi dispositivo digitale oggi, purtroppo, è divenuta una scelta di coraggio. Questo potrebbe essere il tempo, certamente non l'unico, della narrazione, della condivisione dei propri vissuti, nel quale poter esprimere i propri punti di vista e bisbigliare i propri desideri, accorgendosi, nel qui e ora, dei segni che il quotidiano vivere scrive in ciascuno di noi. In un sistema di comunicazione multitasking, quale si rivela essere il nostro, il dialogo rischia invece di assomigliare a quella striscia di informazioni che scorre sotto le immagini di alcuni notiziari, ripetitiva e, dopo il primo passaggio, non più in grado di destare stupore o interesse.

Recuperare i tempi, i luoghi e i ritmi del dialogo empatico significa vedere e costruire un futuro comune, riconoscere a ciascuno il proprio potere, vivere le relazioni sino in fondo senza fare semplicemente un logout e lasciar perdere.

⁴⁴ Pier Cesare Rivoltella, *Il male di vivere*, conferenza, 2010.

⁴⁵ Sherry Turkle, *La conversazione necessaria*, Einaudi 2016, p.394.

Traferire questi atteggiamenti ai propri figli a partire dalla loro nascita diventa non tanto una punizione, quanto la base della cultura nella quale la famiglia crede. Ricordandoci che i loro occhi sono puntati su di noi e sulla nostra coerenza e capacità di rispettare regole e valori in nome dei quali a volte inoltriamo loro richieste apparentemente spiacevoli.

Attraverso il finestrino di un'auto che corre veloce riusciamo solo a distinguere con sufficiente nitidezza quello che è lontano da noi: ciò che ci passa accanto sono ombre, macchie di colore, scie prive di forma e sostanza. Ecco che *rallentare* è la parola d'ordine per incontrare prima noi stessi per poi nutrirci nel confronto con l'altro, accorgerci della sua esistenza, dei suoi bisogni e della sua bellezza. Riprenderci il potere, laddove lo abbiamo smarrito, di decidere quali sono i nostri ritmi e i nostri programmi, sottraendoci alla schiavitù da notifica alla quale "silenziosamente" i nostri dispositivi ci hanno condotto. Essere consapevoli che il *singletasking* migliora il rendimento e riduce lo stress: diversi studi hanno dimostrato che l'utilizzo di più dispositivi contemporaneamente può causare deficit di attenzione, favorire l'ansia e, nei casi più estremi, portare a forme depressive. Insegnare ai nostri figli a *parlare* anche con le persone che non la pensano come loro, accogliere i loro punti di vista, senza necessariamente dividerli insegna la generatività del confronto: una tecnologia che permette di entrare in contatto con tutti, non favorisce necessariamente l'interazione con tutti.

Questo inizio di era digitale ci ha colti fino a oggi indubbiamente impreparati: la sua magia e lo scintillio di nuovi spazi da esplorare ci hanno irresistibilmente attratti, ci stiamo abbuffando e allo stesso tempo abbiamo tuttavia ancora modo di *scegliere* una dieta appropriata. Internet e le ICT troppo spesso assomigliano a sirene ammogliatrici in grado di distrarci, quando non allontanarci, dalla vita reale, mentre invece dovremmo ascoltare il loro canto legati come Ulisse alle corde della responsabilità, del senso critico e della consapevolezza, per continuare a essere inguaribilmente curiosi, restando ancorati a noi stessi e trovando in questa avventura la nostra personale rotta.

L'essere umano ha le risorse per trasformare questo incerto incedere in una opportunità di riposizionamento, partendo dalle umane vulnerabilità che in esso si sono palesate.

BIBLIOGRAFIA

- Boella Laura, *Sentire l'altro*, Raffaello Cortina Editore, 2006
- Pagnotta Fausto (a cura di), *Linguaggi in rete*, Mondadori, 2015
- Porges Stephen W., *La teoria polivagale*, Gianni Fioriti Editore, 2014
- Prensky Marc, *La mente aumentata*, Erickson, 2013
- Rizzolatti Giacomo, Gnoli Antonio, *In te mi specchio*, Rizzoli, 2016
- Rizzolatti Giacomo, Sinigaglia Corrado, *So quel che fai*, Cortina Raffaello, 2006
- Rizzolatti Giacomo, Vozza Lisa, *Nella mente degli altri*, Zanichelli, 2008
- Rivoltella Pier Cesare, *Le virtù del digitale*, Morcelliana, 2015
- Rogers Carl R., *Un modo di essere*, Martinelli, Firenze, 1983
- Rosenberg Marshall B., *Comunicazione & Potere*, Edizioni Esserci, 2010
- Rosenberg Marshall B., *Le parole sono finestre oppure muri*, Edizioni Esserci, 1998
- Stein Edith, *Il problema dell'empatia*, Edizioni Studium, Roma 1985
- Turkle Sherry, *La conversazione necessaria*, Einaudi, 2016