

Connessioni mente e cultura. Riflessioni per la psicoterapia in ambiente tecnologico

ENRICO TODESCO, CRISTINA GALASSI, EMANUELE BIGNAMINI

Summary – CONNECTING MIND AND CULTURE. REFLECTING ON PSYCHOTHERAPY IN TECHNOLOGICAL ENVIRONMENT. The latest evidence resulting from neuroscientific research is emphasizing and confirming the role of experiences and environment in shaping neural circuits. The indications provided by the studies on epigenetics allow us to grasp even more the importance of shared culture, which has to be considered the matrix that shapes the mind of individuals from generation to generation. The role of culture is particularly emphasised, not only in the anamnestic aspects of the past -consolidated during early childhood with in interaction with caregivers, but also in actual ones, as asset of conditions, constraints, beliefs, attitudes and values that are reificated in the real life contexts of people, helping to shape them. While maintaining the central importance of working, in the clinical practice, on the unique and particular way in which these experiences are experienced by our patients (Omnia ex opinione suspense sunt), we will explore which environmental characteristics directly or indirectly people daily experience. Starting from Bauman's (2008) considerations on the "liquid society" and mass consumerism, we will analyze the characteristics of power systems and institutions, the messages conveyed by the mass media, the possibilities opened up by technological innovations and the hybridization of languages and customs. The interconnections between individual and context aspects constitute a complex and constantly changing map in which, by remaking ourselves to the theory of complexity, we will try to orient our thinking starting from a position "on the sidelines of chaos".

Keywords: NEUROSCIENZE DELL'AFFETTIVITÀ, SOCIETÀ LIQUIDA, TECNOLOGIE, COMPLESSITÀ

I. Introduzione

La psicologia adleriana sottolinea l'importanza degli aspetti intersoggettivi ed enfatizza l'importanza dell'ambiente sociale e culturale nel quale l'individuo è immerso. Nella nozione di comunità in senso adleriano sono racchiuse la struttura dei legami familiari e sociali, le attività creative e le funzioni etiche. Il senso di comunità è la percezione di questi principi alla base delle relazioni reciproche tra gli uomini. Come afferma Ferrero [17] "Per comprendere le variabili di contesto che intercorrono nel mantenimento o nella risoluzione di un dato disturbo, la Psicologia Individuale adleriana tiene conto del fatto che ogni manifestazione dell'individuo possiede anche

un significato relazionale, influenzato dalla cultura di appartenenza e dai vincoli che le condizioni sociali impongono in ogni momento della vita". (17, p. 11).

Con il modello bio-psico-sociale [15], derivato dalla teoria dei sistemi e a cui come adleriani facciamo riferimento, cerchiamo di inquadrare i nostri pazienti tenendo in considerazione:

- a) Il sistema biologico, ovvero il substrato anatomico, strutturale e molecolare della malattia
- b) Il sistema psicologico, nei suoi risvolti intrapsichici e inter-relazionali che comprendono i fattori psicodinamici profondi e di personalità
- c) Il sistema sociale negli aspetti familiari e socio-culturali

Fassino, Abbate Daga e Leombruni [16] nel Manuale di psichiatria bio-psico-sociale descrivono il funzionamento sociale in riferimento al comportamento della persona in relazione a famiglia, amici, autorità, gruppo di coetanei, così come anche alle aspettative culturali e alle istituzioni della comunità ed affermano: *"La psichiatria certamente non può non essere tematizzata dall'intersoggettività e dalle infinite relazioni psicologiche e umane, culturali e sociali, che intercorrono tra chi è curato e chi cura"* (16, p. 12).

Questo approccio globale che utilizziamo nel processo di conoscenza del paziente consiste in un paradigma che non vuole rischiare di incorrere in riduzionismi. Ci si propone in queste pagine di approfondire il ruolo degli aspetti socio-culturali e degli aspetti di contesto, andando a esplorare territori di conoscenza in cui psicologi e psicoterapeuti potrebbero essere meno abituati ad avventurarsi.

Prima di andare ad inquadrare queste tematiche, passando anche dalle recenti indicazioni delle neuroscienze, può essere utile partire dalle considerazioni di Adler che, nel suo scritto *La conoscenza dell'uomo* [1], sottolineava quanto i doveri dell'individuo siano da inquadrare nella logica della vita collettiva, condizione essenziale dell'esistenza umana. Adler ribadisce infatti come la dotazione genetica degli uomini (si pensi al lungo periodo di dipendenza dai caregivers che citeremo più avanti) da sola non è sufficiente alla sopravvivenza, per la quale è necessaria un'interdipendenza positiva con gli altri.

È tramite questa interdipendenza che il piccolo dell'uomo può garantirsi i mezzi offensivi e difensivi di sopravvivenza che Adler riassume nel concetto di cultura. Le regole dell'ordine sociale, i concetti di giustizia, morale, le strutture della religione, i principi dell'educazione sarebbero da inserirsi nella logica dell'utilità in senso collettivo.

Ricordiamo infatti l'enfasi che viene posta da Adler sull'istanza del sentimento sociale non solo nella sua valenza intrapsichica, ma anche nei suoi risvolti concreti in seno alla società nella direzione di ciò che è collocabile sul lato utile della vita:

"È possibile definire buono o cattivo il carattere di un uomo, solo dopo averlo giudi-

cato da un punto di vista sociale. I caratteri, infatti, come d'altra parte tutto quanto l'uomo produce nell'ambito della scienza, della politica e delle arti, devono essere ritenuti in vario modo grandi e validi, secondo la validità e l'utilità che essi presentano nei confronti della collettività." (1, p. 46).

Possiamo inoltre ricordare che Adler dopo la carriera universitaria lottò per l'affermazione di una medicina sociale ed è significativo in questo senso il suo primo scritto "Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe", "Manuale sulla salute dei sarti" [2], dove viene analizzato il rapporto tra situazione economica e malattia in un campo dell'attività produttiva, evidenziando i danni che ne conseguono per la salute pubblica. Obiettivo di questo lavoro, evidenzia Ellenberger [14], è quello di "provare che la malattia può essere un prodotto della società, il che allarga l'indagine sulle cause di malattia, ampliando i presupposti comunemente accettati negli ambienti medici." (14, p. 687).

In questo testo Adler osserva come il progresso tecnico porta vantaggi per i proprietari delle industrie che preparano confezioni in serie, mentre il sarto artigiano diversamente lavora per il mercato locale ed è più esposto alle fluttuazioni economiche. Adler in maniera molto pragmatica analizza il ritmo del lavoro durante l'anno, le caratteristiche del luogo di lavoro e perfino del quartiere dove questo luogo si trova. Non viene trascurato nessun aspetto, da quelli più "macro" come le tutele offerte dallo Stato fino a quelle più "micro" come la postura (l'ergonomia diremmo oggi) che il sarto assume durante il lavoro od i materiali utilizzati (coloranti tossici, polvere dei tessuti).

Questi fattori vengono quindi ricollegati alle patologie statisticamente più frequenti nei sarti: malattie polmonari, disturbi circolatori, artrite del braccio destro, lussazione del pollice destro, scoliosi, reumatismi, malattie della pelle, scabbia, infezioni alla bocca e allo stomaco. In sintesi Adler analizza tutte queste cause, individuando un programma per porre rimedio a queste condizioni, un programma che sostanzialmente è una serie di rivendicazioni di diritti e tutele specifiche. Così come le malattie contagiose sono state contenute dalla medicina tradizionale con l'introduzione di norme di igiene pubblica, allo stesso modo le malattie professionali si sarebbero potute ridurre con i contributi della medicina sociale.

Nelle prossime pagine tenteremo in parte di fare un'operazione analoga, provando ad allargare il nostro sguardo sui sistemi in cui gli esseri umani sono inseriti, cercando di individuare fattori di rischio intrinseci all'attuale società globalizzata e di delineare alcune caratteristiche dell'ambiente e della tecnica (che sempre più si fa ambiente) le quali inevitabilmente producono effetti (positivi o negativi) sulla salute degli individui, sul loro modo di funzionare e di relazionarsi.

Rifletteremo sulle condizioni in cui gli uomini si trovano a inscrivere le proprie esistenze nell'evoluzione dalla società industriale a quella post-moderna, cercando di

contestualizzare le ripercussioni dei cambiamenti sociali e culturali che stanno avvenendo ed i loro riverberi a livello individuale e di massa.

II. *Il cervello sociale*

“Ogni individuo è una marionetta manipolata da ciò che è prima, da ciò che è interno e da ciò che è esterno e nello stesso tempo è un essere che si auto-afferma nella propria qualità di soggetto”.

MORIN, E. (2001), *La Méthode 5. L'Humanité de l'Humanité. Tome 1*, tr. it. *Il metodo 5. L'identità umana*, Raffaello Cortina, Milano 2002, p. 271.

Le modalità di cura e il conseguente apprendimento rendono l'*umano* l'essere vivente più complesso perché *responsabile* del suo essere umano, se con questa definizione immaginiamo di riprendere la tematica adleriana del necessario armonico sviluppo, all'interno di ogni singolo *individuo*, di Sentimento Sociale da un lato e Volontà di Potenza dall'altro.

Dal punto di vista evolutivo, l'essere umano presenta una particolarità: una necessità di accudimento prolungato che, se confrontata con quella di altre specie, corrisponde ad una sorta di nascita “anticipata”. Per nascere con una dotazione sufficiente ad affrontare l'ambiente con maggiore autonomia, si ipotizza sarebbe necessaria un'gestazione di almeno 24 mesi, come avviene in altri Primati. Sappiamo infatti come sono proprio gli animali dall'etogramma più complesso quelli che, a fronte di una maggiore flessibilità esperienziale, necessitano di un apprendimento parentale e sociale per costruire la loro identità specie-specifica [22].

I piccoli dell'uomo nascono con un cervello ancora immaturo che deve essere modellato dalle esperienze relazionali, generando l'acquisizione e il modellamento di quelle strutture che permetteranno loro di sopravvivere tramite l'appartenenza al gruppo. Per Cozolino [10] è proprio l'im maturità del nostro cervello e la dipendenza iniziale dai caregivers che rinforzano il modellamento del cervello nella direzione di un organo di adattamento sociale. Il *cervello sociale* cresce col crescere delle relazioni grazie anche all'acquisizione evolutivamente più recente del linguaggio, facoltà che porterà al pensiero simbolico ed astratto. Cozolino afferma che: “*la prevalenza dell'apprendimento non verbale nell'infanzia riflette forse la nostra storia evolutiva più antica, mentre lo sviluppo del linguaggio riflette l'inizio di un corso soltanto umano.*” (10, p. 40).

Caratteristica esclusivamente umana è dunque quella di richiedere una sorta di prolungata gestazione “esterna” e questo ci rende da un lato in grado di utilizzare l'interscambio con l'ambiente esterno con modalità adattive uniche e complesse, dall'altro crea una dipendenza ed una vulnerabilità *affettiva* e sensoriale rispetto all'ambiente stesso.

Il filosofo tedesco Peter Sloterdijk ha sottolineato l'importanza di quelle che ha definito le *incubatrici della civiltà* [31], civiltà che propongono e insistono su tradizioni, usi, abitudini, condivisioni che echeggiano ed influenzano la relazione diadica adulto/infante, primo incontro intersoggettivo che predispone allo sviluppo del Sé.

Non esiste un essere umano che non sia *già* inserito in un sistema culturale addirittura già nella formulazione del suo concepimento. Ogni esistenza viene caricata da un ambiente culturale che viene agito, in modo conscio e inconscio, dalle figure di riferimento affettivo all'interno del contesto di crescita individuale.

Negli ultimi decenni una grande parte della ricerca scientifica si è focalizzata sullo studio del cervello e del suo funzionamento, realizzando scoperte e formulando ipotesi affascinanti, ma anche rischiando talvolta di scivolare in semplificazioni dal sapore riduzionistico, perdendo di vista quella complessità che caratterizza l'umano. Ed è a questo rischio che fa riferimento il filosofo argentino Benasayag [5] quando ci ricorda che "*I cervelli esistono in corpi e in ecosistemi: un cervello isolato non funziona; ecco perché studiare il cervello implica la comprensione di interazioni complesse e multiple.*" (p. 31), riportando in primo piano soprattutto l'importanza delle precoci esperienze relazionali e di attaccamento nel modellare la capacità di regolare le emozioni e di mentalizzare.

È ormai riconosciuto il ruolo svolto dall'ambiente sul funzionamento del cervello, organo instancabile, che utilizza la sua storia recente e passata per ri-organizzare continuamente il suo stato interno in modo da rendere la scena della risposta adeguata alle perturbazioni che arrivano.

Alcune ricerche neuro scientifiche [27, 24, 25] prodotte negli ultimi decenni ci hanno informato sull'esistenza di un lavoro neuronale intrinseco al cervello, attivo in condizioni di assenza di stimoli, che ci fa supporre che l'attività cerebrale è sia rivolta all'esterno, sia generata a livello endogeno e in questo senso anche l'azione deve essere riconsiderata, nel senso che non è solo la risposta ad uno stimolo ma è una modalità di selezionare il *prossimo* stimolo. Il cervello dunque come organo *informato* dal corpo (come nella tradizione classica delle neuroscienze cognitive) ma anche *informante* il corpo (come nelle più recenti acquisizioni neuro-affettive), muta continuamente in base alle esperienze ed è utile raffigurarselo come "un architetto della realtà" che adempie alla funzione di rapido confronto delle informazioni per formulare ipotesi di carattere predittivo.

Fin dai livelli più elementari questo è il lavoro che il cervello del neonato svolge dando un'organizzazione al complesso e caotico insieme di stimoli di cui è composta la realtà a partire da un *nucleo affettivo ancestrale organizzatore* [25]. In contrasto con il paradigma neurocognitivista, l'approccio delle neuroscienze affettive ci fornisce una visione dell'umano intrinsecamente relazionale, affettiva, sociale, che non riduce la complessità dell'esistenza del singolo individuo nel contesto sociale.

Se consideriamo il rapporto di un essere vivente con il suo ambiente come un'interazione di parti che co-variano e si adattano reciprocamente e non come un processo meccanico derivante da stimoli esterni, allora l'apprendimento non sarà più una reazione ad uno stimolo, bensì la ricerca da parte della reazione di stimoli adeguati a scatenare la reazione stessa. Visto in questa luce, l'apprendimento non è solo una procedura imposta dall'esterno, ma la rete creata da un intreccio di rapporti che si sviluppano su un terreno di condivisione emotivo-affettiva.

Cozolino [10] sottolinea soprattutto quanto il cervello sia da considerarsi un organo sociale, mettendo in primo piano il ruolo dell'esperienza in uno scambio circolare tra corpo-cervello-esperienze, in particolar modo quelle sociali. Il ruolo dell'influenza dell'ambiente ampiamente enfatizzato dalla psicologia individuale adleriana trova dunque conferme dalle evidenze scientifiche. La mente è *incarnata* nel corpo [30], ma al contempo anche inserita nelle relazioni esterne, come un processo emergente auto-organizzantesi che dà forma ad un flusso di energia ed informazioni: emozioni e pensieri, ricordi, consapevolezza della propria esperienza interiore sono reali e per quanto empiricamente difficili da rilevare costituiscono l'essenza della nostra vita.

La mente, le relazioni, il cervello e il corpo sarebbero parte di un unico insieme di flussi di energia e informazioni dove *“il contesto culturale plasma in modo diretto la nostra mente: la cultura, infatti, è una forma di processo relazionale fondamentale per il funzionamento mentale e lo sviluppo cerebrale.”* (30, p. 2-3).

Siegel [30] vede la cultura come la matrice relazionale da cui le nostre menti vengono plasmate: interazioni fatte di comunicazioni condivise (nella famiglia ed in seguito scuola, comunità e società) formano i “mattoni” per lo sviluppo della mente nel momento presente e nel corso del tempo.

Nell'interpretazione oggi culturalmente condivisa di *Sapiens*, le caratteristiche che ne garantiscono la sopravvivenza non sembrano essere solo più quelle più primariamente fisiche, ma quelle comunicative, a livelli diversi di complessità. Gli esseri umani, legando la loro sopravvivenza individuale all'appartenenza e all'accettazione del gruppo, si sono trovati a sviluppare reti neurali per interagire in modo sempre più complesso con il resto del vivente [9].

Ci muoviamo in un mondo pre-costituito [23] nel quale umani e mondo esterno si co-definiscono attraverso una storia di adattamento reciproco; esiste tuttavia un margine di libertà nella possibilità di cambiare il movimento adattivo (e quindi di scegliere), ponendoci in una condizione che da predefinita diventa acquisita e che ritrova l'esito *affettivo* nel movimento da cui è derivata [6]. Da questo punto di vista, se la riorganizzazione si realizza nella relazione con l'ambiente *interno* ed *esterno*, significa che è in continuo dispiegamento ed è soggetta a caos, complessità e riaggiustamenti e che la nostra inevitabile *dipendenza socio-culturale* è contemporaneamente risorsa e limite del nostro vivere.

III. *Interdipendenza, società e cultura*

Dato il ruolo delle interconnessioni reciproche e della cultura possiamo riconnetterci qui alle considerazioni di Bignamini e Galassi [7] sul ruolo patoplastico della società che si riverbera nell'individuo immerso nella cultura collettiva. Emerge dunque la necessità di includere nei ragionamenti clinici gli aspetti di contesto in cui i pazienti vivono le loro vite: la comunicazione di massa, i modelli veicolati dal marketing, le caratteristiche delle Istituzioni, la regolazione del potere individuale e della ricchezza in relazione all'accessibilità ad oggetti di consumo gratificanti sono alcune delle variabili da tenere in considerazione così come anche i tempi e le tecniche della comunicazione e le influenze derivate dalla tecnologia.

Tutto ciò incide sulla persona, contribuendo a plasmarne la mente. Date quindi le prospettive che evidenziano il ruolo dell'ambiente e la predisposizione del cervello di adattarsi ad esso apriamo qui alcune considerazioni circa le caratteristiche della nostra epoca post-moderna. Viviamo in quella che Bauman [3] descrive come l'epoca liquida della modernità: un sistema caratterizzato da grande imprevedibilità dove tutto sembra essere precario ed incerto. La passività sembrerebbe l'attributo più diffuso in condizioni ambientali connotate da una paralisi della progettualità e dall'insignificanza delle scelte.

Le situazioni in cui gli uomini agiscono nei contesti di vita della fase liquida della modernità si modificano prima che questi modi di agire si possano consolidare in abitudini che abbiano una continuità. La velocità con cui condizioni di contesto e strategie per farvi fronte si susseguono impedirebbero agli attori sociali di avere degli strumenti efficaci per incidere sulla realtà. Secondo Bauman è centrale nella vita liquida l'aspetto del consumismo di massa in cui gli oggetti di consumo hanno una durata di vita necessariamente limitata ed il consumo definisce e totalizza la funzione degli oggetti.

Bauman mette in evidenza i paradossi di una società che, sovra-alimentandosi di un'infinita abbondanza di consumatori ed oggetti di consumo, corre sul ciglio dell'euforia del consumo da un lato e della paura della sovrapproduzione di rifiuti, dall'altro. Gli standard sociali, le credenze e gli stili di vita della cultura consumistica (dove benessere e consumo sono forzatamente collegati) portano a vissuti di inadeguatezza in coloro che non hanno le risorse economiche per seguire il ritmo dei nuovi prodotti, alimentando un senso di deprivazione.

Come scrivono D'Egidio e Lucchini [12] gli oggetti di consumo, investiti di significato simbolico, possono servire come placebo per ripararsi dalle paure ed incertezze da un lato e per poter distinguersi ed affermare la propria identità dall'altro. Le persone sarebbero in continua ricerca di autoaffermazione per cui è necessario munirsi di segni di unicità e tratti distintivi. Chi vive in condizioni di marginalità soffre l'onta della vergogna in una società dove ricchezza e capacità di acquisto sembrano essere gli

indicatori di valore più importanti. Possiamo riportare qui le considerazioni di Adler [1] sul denaro in relazione alla tendenza all'aspirazione della superiorità e ai tratti del carattere della vanità e dell'ambizione: *“L'unica cosa che, nella nostra civiltà, ha un'importanza quasi magica è il denaro. È infatti abitudine corrente ritenerlo indispensabile alla realizzazione di qualunque obiettivo; non ci si deve quindi meravigliare se ad esso si rivolge anche l'ambizione. Potremmo addirittura essere indotti a pensare che il desiderio di possesso abbia un fondamento patologico o razziale. Anche qui però, è solo la vanità che spinge l'uomo a prendere sempre di più, per raggiungere una forza magica e sentirsi così superiore agli altri.”* (1, p. 170).

Con la crisi del welfare unitamente al perdurare dei suoi effetti, la disoccupazione, la precarizzazione del lavoro e la generale contrazione economica, si è giunti negli ultimi anni ad un aumento del numero dei “nuovi poveri”, una massa frammentata dai contorni sfumati con un'alta diversificazione di provenienza sociale, caratterizzata da una condizione di vulnerabilità. Nell'ambito della post-modernità all'individuo, disorientato e privo di riferimenti stabili, sembra venire meno anche il riferimento dello Stato che, sottolineano ancora D'Egidio e Lucchini [12], non sembra più in grado proteggere il cittadino dai rischi connessi agli equilibri delle forze di mercato in concorrenza.

Nello squilibrio tra le Istituzioni ed attori economici svincolati da responsabilità politiche, ma in possesso di grande potere, incombe sempre più sopra l'individuo l'incognita del “rischio”, concetto che, ci ricorda Luhmann [20], nacque dal bisogno di non porre limiti eccessivi nel campo dell'azione e della decisione, in modo da consentire anche azioni che possono avere effetti negativi a patto che la stima di questi sia ritenuta accettabile.

I rischi devono essere dunque calcolati. Tuttavia oggi ci troviamo di fronte a dei rischi che non sono più neanche calcolabili e i cui effetti possono o potrebbero ricadere su più generazioni (il disastro di Chernobyl per esempio). In questo senso Beck [4] sostiene che di fronte alle proporzioni dei rischi che attualmente si stagliano sulla società, le consuete modalità di calcolo del rischio vanno al collasso. Beck analizza l'evoluzione della società nel suo passaggio da una società industriale ad una società (industriale) del rischio inscritta nel solco del processo di modernizzazione.

I presupposti della società industriale (comprensione della scienza e della tecnica, modalità di vita familiare, ruoli), sono andati tramutandosi in un passaggio da una “modernizzazione lineare” ad una “riflessiva” (in cui la modernità deve problematizzare se stessa). Gli elementi del *tradizionalismo intrinseco all'industrialismo*, ad esempio i modelli di classe, famiglia, lavoro, i modi in intendere la scienza, il progresso e la democrazia, vengono messi in discussione dal processo di modernizzazione che nell'evoluzione dalla società industriale fino a quella post-moderna si insinua nella vita delle persone e nella loro organizzazione sociale, politica ed economica.

La modernità riflessiva equivale ad una maggiore modernità, capace di svincolarsi dalle categorie e dai costrutti della cornice industriale. Beck [4] sottolinea come per Weber il processo di modernizzazione avesse dato avvio ad un allontanamento dalle forme di vita tradizionali, in relazione soprattutto anche all'attenuarsi dei vincoli e delle tradizioni religiose.

La modernità, accelerando di pari passo con il disincanto nei confronti degli stili di vita tradizionali, dall'inizio del XX secolo porta alla perdita della dimensione divina a cui è corrisposto lo sforzo degli uomini di trovare in se stessi, grazie alla produttività del capitalismo industriale, un nuovo contenitore di certezze. In questa spinta innovativa rimaneva comunque spazio per situazioni sociali di classe dove norme, valori e stili di vita sopravvivevano in forma di *relitti* di tradizioni pre-industriali, filtrate sì dalla cultura del capitalismo, ma con una continuità rispetto alle tradizioni e agli orientamenti socio-morali delle sub-culture premoderne di stampo cetuale.

Tuttavia dalla seconda metà del XX secolo questa continuità viene sempre più messa in discussione, non solo a livello di classi sociali, ma fin dentro i confini delle famiglie. Le prime forti spinte all'individualizzazione avvengono in un percorso che ha visto cambiare le condizioni strutturali dello stato sociale, l'espandersi dei nuovi insediamenti urbani, l'affermazione del lavoro salariato, l'impennata e la successiva svalutazione del sistema scolastico-formativo a cui si è affiancata una progressiva disintegrazione della società di classe tradizionale.

L'aumentare del tempo libero ed il miglioramento degli standard di vita, l'accrescersi delle possibilità economiche con una *democratizzazione* dei beni di consumo, carichi di valore simbolico, le nuove esigenze/opportunità di mobilità e l'accesso all'istruzione (che dagli anni '60 a prescindere dall'effettivo ritorno in termini professionali ha facilitato l'avvio di processi di auto-riflessione e di ricerca di identità) vanno a modificare le strutture sociali, rivoluzionando i contesti di vita familiari e di classe.

I percorsi di vita si individuano e si distanziano dalle condizioni dell'ambiente da cui provenivano, costituendo una realtà a parte, disgiunta dal modo in cui le cose erano prima e in cui emerge il profilo del destino individuale. L'evoluzione culturale degli stili di vita porta uomini e donne a smarcarsi dai vincoli tradizionali di una vita centrata sull'appartenenza di classe e sulla famiglia, mentre *"il denaro rimescola le cerchie sociali facendole svanire al tempo stesso nel consumo di massa"* (4, p. 120).

Bauman [3] descrive la sindrome consumistica come un insieme di credenze e atteggiamenti diversificati ma interconnessi, retto da disposizioni cognitive, sistemi di valore e di orientamento rispetto a se stessi e al mondo, connotate da un certo modo di intendere la felicità e di perseguirla: un tipo di ambiente culturale che concepisce la vita in modo profondamente diverso da quello della società industriale con un rovesciamento dei valori connessi alla durata e alla transitorietà.

L'aspetto virtuoso della dilazione e del saper rinviare il soddisfacimento, pilastri assiologici della società dei produttori, nella sindrome consumista vengono invece rinnegati. Eccesso e scarto caratterizzano un nuovo sistema industriale che mira alla profusione delle offerte e, nel rapporto con gli oggetti, possesso e godimento duraturo vengono sostituiti dall'appropriazione e subito dopo dallo smaltimento.

Il modello consumistico poggia su una ricerca di appagamento continua in cui qualsiasi promessa di felicità legata ad un oggetto è ingannevole. Nell'infinita offerta di promesse (e non nella possibilità che almeno una di queste sia risolutiva) l'economia del consumo poggia le sue basi. In una società di questo tipo gli individui vengono valutati in base alle proprie capacità e comportamenti legati al consumo, in una logica che collega il superamento dei problemi all'acquisizione delle soluzioni offerte dal mercato e in cui il consumatore esprime il suo valore d'essere nella misura in cui accede al mercato dei consumi.

Questa tendenza si realizza in uno scenario dove i riferimenti tradizionali del passato sono andati dissolvendosi in una pluralità di culture differenti che rimangono su uno stesso livello di equivalenza, in cui però nessuna di esse avrebbe da offrire dei riferimenti più validi (o duraturi) rispetto alle altre.

A differenza delle culture della fase moderna, organizzate in maniera gerarchica, in cui c'era un alto ed un basso e le evoluzioni culturali si muovevano con strategie di assimilazione, la cultura liquida è costituita da questa pluralità in cui c'è una contaminazione "orizzontale" che si muove con le strategie dell'ibridazione, in una molteplice competizione tra interpretazioni diverse di approccio alla vita. Nessuna di queste riuscirebbe ad offrire una dimensione di continuità in cui le persone possano riconoscersi ed investire la propria progettualità di vita, ostacolando la possibilità di attivare meccanismi di fiducia.

Dufour [13] ha osservato che i riferimenti dell'epoca pre-moderna e moderna sono ancora oggi disponibili, ma di fatto non avrebbero più autorevolezza e credibilità, essendo inseriti in un ventaglio di molteplici riferimenti in concorrenza reciproca. In questo contesto non può trovare spazio un "enunciatore collettivo credibile" in cui gli individui possano sentirsi parte di un "noi" collettivo capace di sostenere ciò che il singolo non può sostenere.

La questione dello status sociale tende ad essere inquadrata come compito individuale come ribadisce anche Beck [4] sottolineando la difficoltà dell'individuo nel dover cercare soluzioni di tipo biografico a fronte di una serie di contraddizioni che sono invece sistemiche. Le potenzialità della vita sociale vedono esaurirsi la fiducia che gli individui le attribuiscono, aumenta la diffidenza ed il sospetto reciproco, gli sforzi per cercare di comunicare si assottigliano in un contesto dove con difficoltà l'individuo riesce a collocare i problemi pubblici nella sfera individuale e viceversa.

Bauman [3] sottolinea che per chi ne ha la possibilità economica le strade che l'individualismo offre sono stimolanti e permettono una continua evoluzione della propria identità in termini di massima espansione della libertà, una condizione di continuo rinnovamento descritta come "indefinitezza" (unfixedness).

Bauman chiama *Homo Eligens* – l'uomo che sceglie (ma non che ha mai davvero scelto) – l'uomo attraversato da questo continuo cambiamento: un tipo d'uomo mai compiuto che grazie a questa incompiutezza può godere del continuo dispiegarsi, grazie alle continue offerte del mercato, di un ventaglio di possibilità in cui cercare i tasselli per la propria identità provvisoria. L'*Homo Eligens* prova e sperimenta vari stili in maniera anche casuale, abbandonandoli laddove riesce ad individuarne di nuovi, in un'identità discontinua e dai confini imprecisi che mutano nel tempo. La dimensione della superficialità a progettuale predomina su quella della profondità.

Un modello di uomo ben adattabile al contesto della cultura liquido-moderna che si fonda sulle dimensioni del disimpegno e della discontinuità, a differenza delle manifestazioni culturali del mondo produttivista, improntate all'apprendimento e all'accumulazione.

Possiamo qui interrogarci criticamente sui rischi di una società dove le spinte di autoaffermazione individuali sono filtrate principalmente dalla capacità di acquisto. Possiamo pensare ai giovani che, vivendo una realtà di continua incertezza, differente da quella che ha caratterizzato le generazioni precedenti, hanno minori possibilità di realizzare progetti personali (o di poterli anche solo immaginare) e la dimensione del consumatore rischia di essere l'aspetto prevalente della loro identità (consumo dunque sono).

Adler [1] sottolinea l'importanza del senso di attività per l'uomo, indicando nella capacità creativa un fattore essenziale per la costruzione di progetti di vita in generale dello stile di vita individuale. Ma quando le possibilità di azione sono sempre più limitate e le scelte che gli individui possono compiere dal "cosa potrei essere – cosa potrei voler realizzare" vengono sostituite sempre più dal "cosa posso comprare" a quali conseguenze andiamo incontro? Se come terapeuti adleriani riteniamo importante rinforzare e riattivare le risorse del sé creativo dei pazienti dobbiamo tenere presente che queste caratteristiche dell'ambiente sociale siano un fattore prognostico sfavorevole.

D'Egidio [11] sottolinea il ruolo dei mass media nel determinare le modificazioni culturali che legano il valore dell'uomo più alla capacità di consumare che non, come era sempre stati in passato, a quella di produrre e realizzare. Inoltre possiamo cogliere qui delle similitudini tra il mondo dei consumi e quello della droga, tra i consumatori di sostanze e i consumatori di oggetti.

D'Egidio prosegue infatti sottolineando che nella società odierna è presente la tendenza all'anticipazione dei desideri, unitamente ad un ricorso continuo al consumo

di beni, in cui sarà sempre il prossimo oggetto quello capace di soddisfarci davvero. In maniera analoga ad un funzionamento tossicodipendente anche nella società dei consumi si è sempre alla ricerca di qualcosa di nuovo che possa compensare un senso di mancanza, alleviare le difficoltà o farci sentire euforici.

IV. *La tecnologia come ambiente*

Le condizioni ambientali attuali sono sicuramente segnate dai crescenti progressi in campo tecnico-scientifico. I prodotti tecnologici si moltiplicano e si insediano stabilmente nella vite delle persone sotto forma di oggetti di consumo. Spitzer [32] tenendo presente che il nostro cervello è il risultato dell'evoluzione dei corpi degli uomini nel tempo in relazione alle determinanti ambientali, osserva che Internet e i media digitali sono entrati tra queste determinanti, rappresentando rispetto alla storia degli esseri umani una novità recente, ma radicale.

Benasayag [5] osserva in modo incisivo quanto la nostra temporalità e le nostre esigenze si stiano allineando a quelle di una macchina, evidenziando che in tutta la storia dell'umanità gli uomini contemporanei sono i primi a dover vivere una vita perennemente sotto il segno della fretta. Con l'avvento del telefono cellulare gli individui si sono abituati alla possibilità di essere sempre connessi "in tempo reale" con una simultaneità a cui non siamo naturalmente predisposti. Infatti ciò che caratterizza il funzionamento del cervello è non reagire mai in "tempo reale" poiché il tempo fisico lineare non è quello del cervello. La corrispondenza con il tempo fisico è solo parziale e i processi di percezione, appercezione ed elaborazione ci permettono forse solo di accostarci ad un tempo lineare che dobbiamo in qualche modo interpretare.

Benasayag [5] sottolinea che il cervello, essendo iscritto nel mondo biologico, possiede anche una temporalità di tipo biologica, fatta di cicli e di ritmi che non seguono la temporalità lineare della fisica. Un aspetto trasversale che emerge nell'impatto del processo di modernizzazione è sicuramente quello di allontanare l'uomo dalla sua dimensione biologica, in cui sono compresi anche i tempi di riposo ed il ciclo sonno-veglia scandito dall'alternanza del giorno e della notte. Per esempio in uno studio svedese [33] è emerso che l'utilizzo in fascia serale dei media digitali (chat, e-mail, video giochi) insieme al costante controllo del cellulare correla positivamente con i disturbi del sonno.

Anche l'alternarsi delle stagioni ambientali ha un influsso anche sui cicli del nostro cervello. Pensiamo in senso allargato anche alle stagioni della vita, dove non sembra più la biologia a marcare i confini, ma gli stili di vita. Sembrerebbe che Internet e nuovi media, all'interno del contesto della vita liquida, contribuiscano ad appiattire il modo in cui gli esseri umani percepiscono il tempo e a collocarli in un continuamente ripetuto presente. Ci si riferisce qui alla concezione del "presentismo" che si genera dal ritmo incessante dei continui cambiamenti.

La velocità con cui tutto cambia fa perdere l'importanza del passato e la percezione di un futuro minimamente prefigurabile; tutto ciò che resta è un presente espanso da affrontare in maniera pragmatica con una segmentazione dei vissuti quotidiani plasmata dalla contingenza del momento. Le possibilità di connessione a una rete internet grazie ai dispositivi mobili stanno diventando ormai un aspetto di normalità nella vita delle persone.

Wallace [34] sottolinea la crescente commistione tra vita privata e vita di lavoro dettata da confini sempre più sfumati tra questi due ambiti: *“Con un accesso ubiquitario a Internet e ai dispositivi mobili, i semplici confini definiti dal tempo e dallo spazio sono diventati illusori”* (34, p. 428).

Spitzer [32] sostiene che nell'epoca digitale diventa centrale la capacità di fare più cose nello stesso momento, con un maggior ricorso ad un pensiero di tipo multi-tasking, aggiungendo che il tempospeso davanti a televisione, smartphone, tablet e internet può avere degli effetti sulla salute (fisica/psicosociale) e soprattutto sullo sviluppo quando si tratta di bambini.

A livello evolutivo l'esposizione dei bambini agli stimoli digitali racchiusi dentro ad uno schermo rende superficiale l'elaborazione cognitiva che si può avere da stimoli che transitano in maniera solo minimale dal corpo. Occuparsi in modo approfondito di un contenuto permette al cervello di raccogliere le sue caratteristiche in diverse aree cerebrali, mettendo in moto e in connessione un numero maggiore di sinapsi.

Anche Benasayag [5] afferma: *“Ogni volta più separato dal corpo, dalla sua fonte principale di conoscenza e di pensiero, il cervello si trasforma così, a poco a poco, in una lastra di gestione di informazioni, informazioni che non modellano il cervello perché non passano per il corpo”* (5, p. 72). La presenza di dispositivi come gli smartphones, tramite cui siamo sempre connessi a Internet, diventa sempre più ingombrante nella vita degli esseri umani. La velocità della società liquida si alimenta anche delle possibilità che Internet permette. I messaggi del marketing suggeriscono che offrire alla propria famiglia possibilità di connessione ultra-veloce ci renderà dei buoni padri, capaci di guadagnare così il rispetto e l'affetto dei figli.

Le nuove tecnologie stanno sempre più cambiando il mondo e con esso cambia inevitabilmente il modo in cui l'essere umano si rapporta al reale. Parallelamente i progressi scientifici aprono nuove inimmaginabili frontiere nel campo delle ibridazioni umano-biologiche con gli artefatti.

Le conseguenze della digitalizzazione del mondo sono una realtà con cui non si può non confrontarsi. Esse si ripercuotono a livello individuale sullo stato di salute del cervello e dell'organismo in generale, così come sulle relazioni tra individui. È innegabile che siano stati molti i benefici introdotti dal progresso tecnico-scientifico, ma ciò che si vuole discutere qui è come l'uomo abbia possibilità di porsi rispetto a questo

progresso e, in termini adleriani, domandarci come collocare gli strumenti della tecnica sul lato utile della vita. Limitarsi a considerare che nel rapporto con le nuove tecnologie basti avere buon senso ci sembra riduttivo, per quanto vero. Possiamo prendere l'esempio della dipendenza da video-giochi: le evidenze delle neuroscienze hanno sottolineato come vengano sollecitate le stesse aree cerebrali solitamente coinvolte nei casi di dipendenza da sostanze.

In una ricerca di Rehbein et al. [28] sono state sottolineate anche alcune caratteristiche intrinseche dei videogiochi che avrebbero un potenziale di dipendenza: l'attribuzione di vari tipi di ricompense virtuali in relazione al tempo trascorso a giocare; meccanismi di rinforzo intermittente; ambienti di gioco "persistente"; complessità ed ampiezza dell'ambiente di gioco organizzato con sistemi multilivello. Al di là dell'ambito della dipendenza da videogiochi quello che sembrerebbe emergere in maniera diffusa è che la fruizione dei nuovi media in generale e il relativo accesso ad Internet favoriscano l'instaurarsi di una dipendenza grazie alla facilità di accesso ed utilizzo da un lato e lo schema di ricompense che il cervello percepisce come piacevoli dall'altro.

Secondo Spitzer [32] è il fenomeno dell'imprevedibilità che rende così attraente Internet per molti. Anche Wallace sottolinea che nei soggetti con diagnosi di Dipendenza da Internet è stata riscontrata una differenza neurochimica rispetto ai soggetti dei campioni di controllo. È appunto il sistema neurale della dopamina, connesso all'elaborazione delle emozioni e delle ricompense, ad avere delle alterazioni. Tra i vari ambienti digitali quello dei social, dove l'utente gode di uno spazio di auto-presentazione ed aggregazione virtuale, sembra essere uno dei più attrattivi. In un sondaggio di Rosen [29] che indagava in un campione trasversale la frequenza di utilizzo dei social, è emerso che circa un terzo degli adolescenti e dei giovani adulti dichiarava di controllare Facebook ogni quarto d'ora. Wallace riporta che questo bisogno di guardare cosa succede sui social in maniera continuativa è collegato a una sorta di paura di perdersi qualcosa che sta avvenendo online.

Dagli anni '90 è stato coniato l'acronimo FOMO (Fear Of Missing Out), che l'Oxford English Dictionary, definisce: "L'ansia che in quel momento possa verificarsi da qualche altra parte un evento interessante o eccitante, frequentemente generata da post visionati su un social medium".

La posizione critica che esprime Spitzer in riferimento ai social e alle nuove tecnologie potremmo sintetizzarla così: tanto più l'uomo ricorre alla tecnologia per l'adempimento di determinate funzioni, tanto meno abitua il proprio cervello a fare pratica di quelle funzioni e a farle proprie. Possono essere esemplificativi gli studi di Maguire et al., Woollett et al. [21, 35] che hanno correlato il volume dell'ippocampo di campioni di taxisti londinesi con l'esperienza di diventare abili nell'orientarsi in una città che conta di più di 25.000 strade diverse: il numero di anni di esperienza come taxista si rifletteva in un aumento del volume dell'ippocampo.

In questo senso comprendiamo che la rete neuronale che sostiene una determinata funzione si mantiene tramite gli sforzi e l'esercizio. La facilità con cui le nuove tecnologie, in questo caso i navigatori satellitari, offrono delle scorciatoie rispetto alle situazioni di vita farebbe sì che il nostro cervello venga sempre meno "allenato", perché viene meno il bisogno di farlo.

In maniera analoga anche le competenze sociali hanno un loro substrato neurale il cui sviluppo viene innescato dal numero e dalla qualità delle relazioni che l'individuo ha. Alcune ricerche [8, 19] hanno messo in correlazione l'attività sociale e l'ampiezza della rete sociale con il volume dell'amigdala e con la parte anteriore e centrale della corteccia prefrontale. Un ruolo particolarmente importante per la cognizione sociale [26], è quello svolto dalla corteccia orbito frontale, la cui attivazione permette l'adattamento alle situazioni sociali. Anche il volume di questa struttura cerebrale varia in proporzione alle competenze cognitive sociali e all'ampiezza della rete sociale della persona.

Spitzer [32] sottolinea che si fa riferimento alla rete sociale reale (e non al numero di amici che si hanno sui social) con cui l'individuo può esercitare le proprie competenze sociali, affermando che l'uso di social digitali correla con un numero minore di contatti reali e con una diminuzione delle competenze sociali. I dati riportati da Spitzer effettivamente descrivono adolescenti che spendono più tempo nelle relazioni virtuali che in quelle reali anche se è importante fare una distinzione: per i soggetti che erano già giovani-adulti nel momento in cui c'è stato l'avvento di Facebook sembrerebbe che il social network potesse essere uno strumento per mantenere delle relazioni sociali che pre-esistono nel mondo reale. Diversamente gli individui in fase di sviluppo che hanno incontrato i social in un'età più precoce sembrerebbe che vivano le proprie relazioni più nel virtuale che non nel reale.

Possiamo inserire qui la ormai conosciuta distinzione tra i *nativi digitali* ed *immigrati digitali*. La generazione nata a cavallo tra gli anni '80 e '90 è la prima ad essere cresciuta incrociando gli albori dell'era dei PC e di Internet. Coloro che erano già adulti in quegli anni vengono definiti immigrati digitali. Da allora i nati negli anni successivi tenderanno ad incrociare in fasi sempre più precoci livelli di tecnologia sempre crescenti con un corollario di possibilità inedite con cui le generazioni precedenti non hanno dovuto confrontarsi.

I giovani di oggi vivono ambienti online con caratteristiche a loro congeniali che contribuiscono a co-costruire, creando nuove regole e sviluppando nuovi pattern comunicativi. È possibile rilevare una tendenza con cui i giovani di oggi sembrano approcciarsi a una tecnologia di difficile comprensione, ma di facile impiego.

La tecnologia della società liquida si propone per un utilizzo immediato che risparmia la fatica (ben conosciuta dalle generazioni precedenti) di imparare come funziona una cosa prima di poterla usare. È interessante notare che in questo contesto gli anziani, forse per la prima volta nella storia, perdono quel ruolo di valore legato alla

trasmissione della conoscenza. Oggigiorno, in un mondo in cui il ruolo del digitale è preponderante ormai in tutti gli ambiti di vita, sono i giovani (quando non stanno nel loro mondo virtuale) che spiegano ed insegnano agli anziani delle cose. Dal canto loro gli anziani, depauperati di valori che siano utili nella società liquida, si isolano e si ritirano, scoraggiati da un rapporto con la tecnologia che solo a loro appare complicato.

Possiamo osservare quanto il mondo dei nativi digitali sia conciliabile con le caratteristiche della società liquida, in cui gli utenti possono facilmente far funzionare gli oggetti con cui interagiscono, usarli in maniera strumentale immediata in un processo di prove ed errori in cui un pensiero analitico, la capacità di rimanere concentrati, di tollerare la frustrazione connessa all'apprendimento, diventano superflui. Collochiamo qui le considerazioni di Bignamini e Galassi [7] che sottolineano quanto il modello identitario fondato sulla simulazione sia *“fortemente amplificato e stressato dai mezzi di comunicazione digitali, in particolare dal ruolo che ha assunto la comunicazione via WEB. Coloro che sono nativi digitali ricevono un imprinting culturale che influenza radicalmente il loro funzionamento mentale.”* (7, p. 81).

Bignamini e Galassi [7] riprendono infatti la cornice concettuale del “digi-modernismo” proposta da A. Kirby [18] per descrivere le caratteristiche culturali veicolate dai media digitali che prendono forma a partire dalle nuove modalità comunicative del Web, luogo della massima ibridazione culturale. Il mondo digitale permette una revisione continua dei modi di esprimersi e raccontarsi, operando scelte, immettendo contenuti o modificando quelli intercettati.

Wallace [34] ci ricorda come siano sempre più numerose le ricerche che cercano di analizzare il comportamento umano online nella complessa interazione tra le caratteristiche individuali dell'utente, la situazione in cui va a collocarsi e le peculiarità dello strumento digitale usato. Dunque sembrano essere profondi i riverberi che il mondo digitale ha sugli individui, specialmente sui più giovani che, se paragonati alla generazione dei nonni mostrano non solo abitudini e modi di approcciarsi alla vita radicalmente differenti, ma anche cervelli funzionalmente diversi.

Diverso è stato l'universo culturale che ha fatto da scenario alle loro vite fin dalle primissime fasi evolutive, e dunque diverse sono state anche le esperienze andate a scolpirsi nel funzionamento cerebrale.

Spitzer sottolinea che anche la ricerca di informazioni diventa superficiale nell'epoca di Google. Da quando tramite smartphone abbiamo sempre a disposizione un motore di ricerca gli individui si predispongono ad ottenere con poco sforzo qualsiasi informazione (tanto che “googlare” inizia a diventare parte del lessico comune). Tuttavia avere virtualmente a disposizione tutte le informazioni di questo mondo non significa saperle comprendere e maneggiare (pensiamo alle *fake news*). La possibilità di trovare in rete con il minimo sforzo ciò di cui si ha bisogno tende a promuovere un alleggerimento mentale che può facilmente sconfinare nella dipendenza.

Benasayag [5] similmente osserva che questo alleggerimento derivato dalle possibilità tecnologiche ha l'effetto di de-territorializzare delle funzioni che invece dovrebbero essere insediate stabilmente nel cervello mediante l'attivazione delle tracce mnestiche corrispondenti.

Benasayag, problematizzando un uso acritico di strumenti digitali per implementare la didattica nelle scuole pone questo esempio: se un alunno delle elementari ha possibilità di imparare a fare operazioni logiche complesse (calcolare una radice quadrata) si scolpiscono nel suo cervello modificazioni neuro plastiche. Qualora in futuro l'alunno dimenticasse come si effettua quell'operazione nel suo cervello quelle reti neurali di cui ha esercitato l'utilizzo rimarranno comunque a disposizione per effettuare altre operazioni complesse.

Se invece quell'alunno giunge all'informazione da ricercare solo tramite l'impiego della calcolatrice non ha modo di imprimere nelle sue reti neurali quella struttura cerebrale. Vale la pena di ricordare qui le recenti preoccupazioni espresse da alcuni rettori di facoltà universitarie italiane circa le difficoltà nel produrre testi scritti dei neo-diplomati che affrontano i test d'ingresso, tanto da sollecitare l'esigenza che gli istituti secondari prendano delle contromisure per le sempre più grandi lacune nell'italiano scritto degli studenti. In conclusione l'influenza dei mezzi tecnologici sono una variabile che si fonde e si mescola con gli altri elementi della società liquida improntata al consumo.

Gli aspetti osservati finora si compenetrano reciprocamente, rendendo difficile articolare degli spazi di riflessione in cui ritrovare elementi di significato che siano genuinamente umani, e non semplice espressione del funzionamento dei sistemi in cui siamo inseriti.

V. Conclusioni

In questo lavoro abbiamo ripreso i collegamenti tra la dimensione intrapsichica e quella intersoggettiva, relazionale e sociale al fine di richiamare l'attenzione anche degli psicoterapeuti sulle caratteristiche sociali e culturali dell'ambiente in cui tutti noi viviamo. La necessità di esperienze, di feedback ambientali, per portare a maturazione le funzionalità del cervello e della mente, necessità geneticamente determinata e fondamentale per l'adattamento vincente all'ambiente, rende l'ambiente stesso un fattore critico per il funzionamento psichico.

Non sono solo le più strette relazioni d'amore con i caregivers a orientare lo sviluppo psicoaffettivo e l'espressione epigenetica attraverso le dinamiche dell'attaccamento: anche le condizioni generali di scambio sociale e di clima culturale intervengono, durante tutta la vita, nel condizionare l'affettività, la motivazione, le modalità di autoaffermazione, il progetto di vita, la strutturazione dell'identità, il linguaggio e il pensiero (e quindi la "forma" del mondo).

Come richiamato nella premessa, Adler ha colto i collegamenti tra i macro cambiamenti sociali e le ricadute sulla salute, in particolare sul corpo, di una specifica popolazione (i sarti). Oggi, grazie alle conoscenze sviluppatesi sia nell'ambito delle neuroscienze sia in quello sociale e culturale, possiamo essere consapevoli delle ricadute dell'ambiente sociale anche sul cervello e sulla mente, chiudendo il cerchio tra le rispettive influenze e confermando, in modo empiricamente fondato, l'unità biopsico-sociale dell'essere umano.

L'ambiente sociale non resta fuori dall'incontro psicoterapeutico, anzi ne determina i modi e ne permea le comunicazioni, essendo terapeuta e paziente uomini del loro tempo e frutto del loro ambiente culturale. Non è realistico pensare di trattare la persona che si presenta in seduta come fosse un essere identico a se stesso nel tempo, astratto da ogni condizione storica e culturalmente determinata e soggetto a leggi immutabili.

Quanto da noi sopra descritto è la sintesi di alcuni elementi che interrogano il terapeuta e richiedono attenzione; il loro peso nello sviluppo degli aspetti tecnici della psicoterapia come dei contenuti della stessa va attentamente considerato e, certamente, è meritevole di ulteriori riflessioni che dovranno essere sviluppate anche nell'ambito della formazione dei terapeuti.

Bibliografia

1. ADLER, A. (1927), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo nella Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1994.
2. ADLER, A. (1898), *Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe*, tr. ingl. *Health Manual for the Tailoring Trade*, in STEIN, H. T. (2012), *The Collected Clinical Works of Alfred Adler, Volume 2: Journal articles, 1898-1909*, (tr. it. *Manuale per la salute dei sarti, Dialoghi adleriani*, 6: 72-88, 2016).
3. BAUMAN, Z. (2008), *Vita liquida*, Editori Laterza.
4. BECK, U. (2000), *La società del rischio, verso una seconda modernità*, Carocci Editore.
5. BENASAYAG, M. (2016), *Il cervello aumentato, l'uomo diminuito*, Edizioni centro studi Erickson, Trento.
6. BERGSON, H. (1896), *Matèire et mémoire*, tr. it. *Materia e memoria*. Saggio sulla relazione tra il corpo e lo spirito (a cura di PESSINA, A.), Laterza, Roma-Bari, 2015.
7. BIGNAMINI, E., GALASSI, C. (2014), Per uno sviluppo della comprensione psicopatologica-culturale dell'addiction e per un fondamento dell'intervento psicoterapeutico, *Riv. Psicol. Indiv.*, 76: 71-99.

8. BICKART, K. C., WRIGHT, C. I., DAUTOFF, R. J., DICKERSON, B. C., BARRET, L. F. (2011), Amygdala volume and social network size in humans, *Nature Neuroscience*, 14: 163-164.
9. CHENEY, D. L., SEYFARTH, R. M., SMUTS, B. (1986), Social relationships and social cognition in nonhuman primates, in *Science*, 234: 1361-1366.
10. COZOLINO, L. (2008), *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*, Raffaello Cortina Editore.
11. D'EGIDIO, P. F. (2014), *La prevenzione nelle dipendenze e la cultura dell'eccesso. Per un cambio di paradigma che coinvolga tutti*, in D'EGIDIO, P. F., *La società dipendente. Il sistema di competenze e responsabilità per comprendere, decidere e agire*, Milano, Franco Angeli.
12. D'EGIDIO, P. F., LUCCHINI A. (2014), *La società dipendente. Il sistema di competenze e responsabilità per comprendere, decidere e agire*, Milano, Franco Angeli.
13. DUFOUR, D. R. (2003), *L'Art de réduire les têtes. Sur la nouvelle servitude de l'homme libéré à l'ère du capitalism total*, Denoel, Paris.
14. ELLENBERGER, H. F. (1970), *The Discovery of Unconscious*, tr. it. *La scoperta dell'inconscio*, Bollati Boringhieri, Torino 1972.
15. ENGEL, G. L. (1977), The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine, *Science*, 196(4286):129-136.
16. FASSINO, S., ABBATE DAGA, G., LEOMBRUNI, P. (2007), *Manuale di psichiatria biopsicosociale*, Centro Scientifico Editore, Torino.
17. FERRERO, A. (2009), *Psicoterapia psicodinamica adleriana (APP): un trattamento possibile nei dipartimenti di salute mentale*, Editrice Centro Studi e Ricerche in Psichiatria, Torino.
18. KIRBY, A. (2009), *Digimodernism. How New Technologies Dismantle the Post-modern and Reconfigure Our Culture*, Continuum Publishing, New York.
19. LEWIS, P. A., REZAIE, R., BROWN, R., ROBERTS, N., DUNBAR, R. I. M. (2011), Ventromedial prefrontal volume predicts understanding of others and social network size, *Neuroimage*, 57: 1624-1629.
20. LUHMANN, N. (1991), *Sociologia del rischio*, Bruno Mondadori, Milano.
21. MAGUIRE, E. A., GADIAN, D. G., JOHNSRUDE, I. S., GOOD, C. D., ASHBURNER, J., FRACKOWIAK, R. S. J., FRITH, C. D. (2000), Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers, *Proceedings of the National Academy of Science*, 97: 4398-4403.
22. MARCHESINI, R. (2016), *Etologia filosofica. Alla ricerca della soggettività animale*, Mimemis, Milano-Udine.
23. MATURANA, U., VARELA F. (2001), *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia.
24. NORTHOFF, G. (2011), *Neuropsychanalysis in Practice. Brain, Self, Objects*, Oxford University Press, NY.
25. PANKSEPP, J., NORTHOFF, C. (2008), The trans-species concept of self and the subcortical-cortical midline system, *Trends in Cognitive Science*, 12 (7): 259-264.
26. POWELL, J., LEWIS, P. A., DUNBAR, R. I. M., GARCIA-FINAMA, M., RO-

- BERTS, N. (2010), Orbital prefrontal cortex volume correlates with social cognitive competence, *Neuropsychologia*, 48: 3554-3562.
27. RAICHLE, M. E. (2009), A paradigm shift in functional brain imaging, *J. Neurosci.*, 29, 12729-12734.
28. REHBEIN, F. KLEIMANN, M., MOBLE, T. (2009), Computer spielabhängigkeit im Kindes- ans Jugendalter. Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik and Komorbiditäten und erbesonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale, *Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)*, Schriftenreihe BD. 108.
29. ROSEN, L. (2012), *Disorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us*, Palgrave Macmillan, New York.
30. SIEGEL, D. J. (2014), *Mappe per la mente. Guida alla neurobiologia interpersonale*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
31. SLOTERDIJK, P., (2009), *Du must dein Lebenaendern. Ueber Anthropotechnik*, tr. it. *Devi cambiare la tua vita*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2010.
32. SPITZER, M. (2013), *Demenza digitale, come la nuova tecnologia ci rende stupidi*, Garzanti, Milano.
33. THOME, S., HÄRENSTAM, A., HAGBERG, M. (2012), Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: a prospective cohort study, *BMC Psychiatry*, Oct 22;12:176. doi: 10.1186/1471-244X-12-176.
34. WALLACE, P. (2017), *La psicologia di Internet*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
35. WOOLLETT, K., SPIERS, H. J., MAGUIRE, E. A. (2009), Talent in the taxi: a model system for exploring expertise, *Philosophical Transactions of the Royal Society*, B 364: 1407-1416

Enrico Todesco
Strada antica di Francia 55/b
10090 Buttigliera alta (TO)
E-mail: todesco.enrico87@gmail.com

Cristina Galassi
Via San Sudario 39
10051 Avigliana (TO)
E-mail: galassi.cristina@virgilio.it

Emanuele Bignamini
Via Filadelfia 237/8
10137 Torino
E-mail: emanuele.bignamini@gmail.com