

# Il Visibile e l'Invisibile nella costituzione del Sé polimorfo postmoderno

Salvatore Blanco

Centro di Psicoterapia Cognitiva – Cagliari

“All'idolatria del progresso  
si contrappose quella della sua maledizione.”  
Paul Valéry

## La post-modernità

La realtà in cui viviamo sta subendo rapide trasformazioni radicali che vanno ricercate principalmente nel processo continuo dell'evoluzione digitale. L'ipotesi dominante di Lyotard (1985) è che sia profondamente mutata la condizione del sapere nelle società più sviluppate: si assiste al rigetto dell'obiettività, del primato della ragione e dell'osservatore privilegiato; il progetto postmoderno relativizza ogni cosa, dalla verità alla morale, alle interpretazioni generali dell'esistenza umana. Per cercare di spiegare i cambiamenti socioculturali nella post-modernità, Bauman (2002) ha introdotto il concetto di società liquida; secondo il sociologo polacco la società occidentale è passata ad uno stato di liquidità nel momento in cui le esperienze e le azioni umane hanno iniziato a modificarsi così rapidamente da non avere il tempo di sedimentarsi in abitudini. Il termine “liquidità”, infatti, richiama alla mente qualcosa che scorre senza una forma precisa, assumendo di volta in volta la sagoma del contenitore, e che sembra rappresentare al meglio, per questo autore, l'attuale condizione dell'uomo post-moderno.

Il fascino violento e seduttivo della tecnologia non sembra lasciar scelta: è a volte disprezzata ed assimilata ad un invincibile mostro; altre volte viene esaltata e santificata per le sue infinite potenzialità sul progresso dell'essere umano. La reazione del mondo della Cultura e della Scienza alla post-modernità si è quindi divisa in due punti di vista radicalmente opposti fra loro. Prendendo a prestito il titolo di un saggio di Umberto Eco (1964), “Apocalittici e Integrati”, abbiamo da un lato gli apocalittici che tendono ad evidenziare della post-modernità i pericoli degenerativi, la passività, l'eterodirezione, l'omologazione e la mistificazione; dall'altro lato abbiamo gli integrati che preferiscono esaltare le potenzialità di sviluppo apportate dai nuovi mass media quali crescita del potenziale esperienziale medio, circolazione dei saperi, disseminazione degli stili, avvicinamento delle sensibilità culturali. In generale, gli apocalittici temono che ogni nuova tecnologia inserita nella condotta comunicativa accresca il pericolo di catastrofe per la dignità dell'uomo e i rischi di disgregazione personale e sociale; la tecnologia provocherebbe una serie di danni, allontanando le persone dalla propria sfera d'intimità affettiva, in particolare le nuove generazioni di nativi digitali esposti sin dalla nascita. Al contrario gli integrati individuano nei media le risorse di un'accresciuta compattezza sociale.

Qualunque tecnologia della comunicazione (dalla stampa, alla radio, alla televisione) è stata sempre caricata da timori apocalittici, come se il superamento dei limiti della comunicazione faccia-a-faccia potesse comportare un effetto disumanizzante e pericolose conseguenze per le relazioni personali. Molte voci contemporanee, critiche e allarmistiche, in risposta alle nuove tecnologie digitali e alle loro possibili conseguenze sull'identità post-moderna ricordano la crisi nella storia della comunicazione che avvenne nella Grecia antica con la transizione dalla cultura orale a quella scritta. Il grecista Eric Havelock (2009) ha sostenuto l'ipotesi che, nonostante l'uso dell'alfabeto determinasse una profonda trasformazione nella mente umana stimolando l'elaborazione di un modo nuovo di pensare, il ceto colto di allora osteggiò accanitamente la cultura scritta non comprendendone l'importanza. Paradossalmente Platone, benché creasse la sua filosofia mediante la nuova facoltà di pensiero basata sulla possibilità di riflettere su parole fissate su un supporto, mosse aspre critiche alla scrittura. Molti si sorprenderanno nello scoprire che le stesse obiezioni, oggi comunemente rivolte al digitale, vennero mosse alla scrittura da Platone nel Fedro (274-7) e nella Lettera VII. Platone fa dire a Socrate nel Fedro che la scrittura è disumana, poiché finge di ricreare al di fuori della mente ciò che in realtà può esistere solo al suo interno. Stesso argomento viene usato oggi per disapprovare alcuni aspetti virtuali del digitale. Inoltre, incalza il Socrate di Platone, “[...] la scrittura distrugge la memoria: chi se ne serve cesserà di ricordare. [...] la scrittura indebolisce la mente [...]”. Molti dotti contemporanei sostengono che l'individuo post-moderno, ormai privo di riferimenti stabili, abbia una personalità instabile e un'identità ambigua. Singolarmente, però, così come Platone per dare efficacia alle proprie obiezioni le presentò per

iscritto, gli odierni intellettuali apocalittici diffondono in modo virale le loro idee nel web attraverso i propri blog.

Già prima della diffusione dell'Apocalisse di Giovanni, la convinzione di un destino catastrofico del mondo ha esercitato sugli uomini un fortissimo fascino ed è stata ciclicamente riproposta con l'appoggio di testi sacri, profezie e teorie pseudoscientifiche; esasperata nei periodi di innovazioni e di crisi legati a rapide transizioni da un tipo di società ad un'altra, oggi, attraverso i media, questa credenza sembra essere aumentata di interesse. La postmodernità appare l'epoca giusta per tematizzare l'idea di apocalisse e farla sviluppare all'interno della molteplicità dei linguaggi mediali: dove nella modernità era forte un'idea di progresso e sviluppo, il nuovo orizzonte porta con sé un senso di fine, reso ancora più evidente dagli eventi utilizzati per fissarne la nascita. La postmodernità sembra nascere dalla modernità con un parto doloroso ed è proprio il trauma scaturito dalla distruzione delle grandi narrazioni sorte dall'illuminismo in avanti (dal marxismo al liberismo, dal cristianesimo a tutte le visioni religiose) e dei simboli più popolari a potenziare il senso di fine e a declinarlo in un'ineluttabile apocalisse. Gli inquietanti personaggi del testo giovanneo indossano oggi i costumi della globalizzazione, del mercato e della società dei consumi, decisi a riportare dinnanzi all'uomo una rappresentazione di disastro universale più vera che mai. Fra i media, quello che per eccellenza funge da collettore per questi fantasmi è il cinema, come testimoniato dalla proliferazione del disaster movie negli ultimi quarant'anni.

Nei libri di sociologia, l'anno 1992 è stato messo convenzionalmente come confine della transizione, in quanto il 1991 segna la data della distruzione del muro di Berlino e nel 1992 viene immessa capillarmente Internet sul mercato. Chi è nato prima del 1992 appartenerrebbe ai moderni e più indietro si va più è moderno, mentre quelli nati dopo il 1992 sono considerati post-moderni o anche chiamati nativi digitali (ND) (Prensky, 2001). L'espressione immigrato digitale (IMMI D) si applica a coloro che, nati e cresciuti prima delle tecnologie multimediali, le hanno adottate in un secondo tempo; chiamati anche nativi analogici (NA) manifestano un certo senso di inadeguatezza nell'uso delle nuove tecnologie. Una terza figura è quella del tardivo digitale (TD), una persona cresciuta senza tecnologia e che la guarda tutt'oggi con diffidenza.

Le società postmoderne si sono distaccate dai precedenti confini culturali ed economici, a causa di un incessante confronto con un rilevante numero di modifiche imposte da una veloce trasformazione multilivello. Ci sono numerose teorie, molteplici centri di conoscenza, poche leadership stabili riconosciute, un flusso continuo di informazioni difficili da valutare, plurimi interessi per un mondo che comunque cambia troppo velocemente per permettere a qualsiasi cosa di radicarsi e durare. Il tempo e la durata di una teoria sono effimeri, la vediamo transitare rapida così come vediamo modificarsi velocemente le nostre convinzioni personali. La transizione in atto ha portato uno spostamento culturale enorme in un brevissimo intervallo di tempo.

La post-modernità è stata descritta come una cultura globalizzata, caratterizzata da una forte espansione delle tecnologie di comunicazione e di informazione, da una continua riproducibilità delle merci e del loro consumo, da una veloce trasformazione della concezione dell'umano; ciò obbliga a una revisione del paradigma bio-psico-sociale con particolare attenzione a eventuali modifiche nel senso di identità personale e nei legami collettivi ad opera dei flussi. Per Bauman (2002) la trasformazione è in atto e noi ci troviamo sospesi tra il non più e il non ancora, il nostro è il tempo dell'indecifrabile interregno.

Il sociologo Ulrich Beck (2001) ha descritto questo transito come una condizione storica in cui nulla sembra più al proprio posto e molto sembra non avere proprio più un posto. Per esempio, nel vedere il sito web delle suore di clausura un Sé moderno si chiede: le suore sono online o sono di clausura? L'online è sociale, loro dovrebbero starsene chiuse in clausura, ma allora perché stanno aperte alla rete? Altra cosa che sembra a un Sé moderno fuori posto è mettere i bancomat dentro le chiese: sono stati soprannominati i «bancomat della fede», in quanto consentono ai fedeli di accendere candele o prenotare messe «ad personam» pagando elettronicamente. Tutto sembra diventare post. È stato coniato il termine post-verità per indicare quella condizione secondo cui, in una discussione relativa a un fatto, la verità viene considerata una questione di secondaria importanza: è più importante lo stile retorico col quale vengono narrate le cose invece che la realtà. Ad esempio, recentemente in rete si discute più di quanto l'argomento meriterebbe dell'idea fantasiosa che la terra sia piatta. Nessuna credenza, oggi, è più assurda di questa, ma ciò che è più interessante dell'eziologia

della deviazione è la sua virale diffusione sul web: il 2% degli americani pare creda che la Terra sia piatta e il 10% lo prende in considerazione. Il paese dove il termine è stato più googolato è la Nuova Zelanda, mentre l'Italia è al 38° posto. Fortunatamente però, a differenza di altre pseudo-verità pericolose, credere che la terra sia piatta non fa male a nessuno. La credenza nella Terra piatta è stata alimentata soprattutto dalle teorie del complotto: i terrapiattisti sostengono ci sia una cospirazione mondiale che, come nel film Matrix, ci fa vivere una realtà che non esiste e che è frutto di manipolazioni. La nostra capacità non solo di farci ingannare dai sensi, ma anche di farci influenzare da argomenti retorici e di montare argomenti apparentemente razionali per difendere credenze e metodi erronei, è così sorprendente da farci mettere in dubbio, a volte, che il libero arbitrio sia una cosa reale.

I nativi digitali si connettono fra loro molto più frequentemente dei moderni, svolgono tutte le attività insieme, comunicano continuamente, non stanno mai separati; sono quasi un ecosistema le cui identità individuali per avere successo devono mutare e devono fondersi. Queste nuove modalità identitarie hanno fragilità e si danneggiano in modo diverso dai modelli che abbiamo appreso nei nostri manuali di psichiatria e psicopatologia; gli individui che li incarnano ci appaiono a volte impulsivi, irrazionali, meno emotivi, distaccati, scettici, acritici, ma sono soprattutto collettivizzati, trasfigurati, aderenti ai flussi, dipendenti dai click, dai like e dalle youtubizzazioni. Se qualcuno è nato dopo il 1992, ma soprattutto dopo il 2000, è fatto così: è nato ad Ancona e quindi i suoi piedi sono piantati ad Ancona, ma la sua mente è formattata nella globalizzazione; quindi la sua mente pesca nel flusso globale delle informazioni che continuamente lui riceve e rimanda, e di cui fa parte.

Il web-surfing e i social network vengono visti dagli apocalittici come latori di un'inevitabile dipendenza patologica, di esibizionismo o di atteggiamenti di alienazione. A nostro avviso queste paure sono infondate; infatti, se guardiamo la generazione dei nativi digitali emerge che per loro l'identità reale e l'identità virtuale sono un continuum integrato fin dalla prima infanzia, ma questo non costituisce di per sé un elemento di alienazione o di dipendenza patologica. Con gli enormi e numerosi cambiamenti nel modo di produrre conoscenza che oggi la tecnologia determina si deve misurare anche la psicopatologia a causa dell'effetto patoplastico della cultura. Cominciano a delinarsi figure sindromiche nuove quali la F.O.M.O. ("Fear Of Missing Out", la paura di essere tagliati fuori), caratterizzata dal pensiero costante che gli altri stiano facendo qualcosa di più interessante di quello che stiamo facendo noi, per cui ci stiamo perdendo qualcosa. Viene definito Phubbing (da "phone", telefono cellulare e "snubbing", snobbare) il trascurare e l'ignorare costantemente chi ci sta di fronte in carne e ossa, per dare precedenza e attenzione al proprio smartphone e al mondo che esso racchiude. Nomophobia (crisi di astinenza) designa la paura incontrollata di rimanere sconnessi dalla rete di telefonia mobile. La sindrome Hikikomori (in giapponese significa "stare in disparte") è un fenomeno che colpisce soprattutto gli adolescenti: essi passano il tempo interamente nella loro camera, rifiutano di uscire, di vedere gente e di avere rapporti sociali; in questa stanza leggono, disegnano, dormono, giocano con i videogiochi e navigano su Internet. Chi, però, attribuisce la causa del disagio completamente alle nuove tecnologie sbaglia, in quanto i meccanismi eziopatogenetici sono molteplici e il fenomeno è sorto prima dell'avvento del digitale.

La psicopatologia e la fenomenologia possono diventare dei proficui indicatori per capire i cambiamenti individuali, per cui noi siamo nella posizione di poter rendere visibili alcuni meccanismi che spiegano ciò che sta succedendo. Nelle ultime decadi, anche le sindromi hanno iniziato a modificarsi nella sintomatologia e Kernberg (1984) ha descritto i disturbi di personalità che per molti aspetti potrebbero essere una sindrome culturale. La modifica dei legami collettivi, dai legami di sangue ai legami di tipo economico, sta probabilmente anche cambiando aspetti delle identità psicologiche, il paradigma bio-psico-sociale sta diventando bio-psico-hi-tech-sociale tra protesi e nuovi farmaci.

Poiché l'identità degli individui assorbe le caratteristiche dei cambiamenti, quella dei nativi digitali è stata definita dagli apocalittici come un contenitore piuttosto che un contenuto. Cosa questo significhi è ancora poco chiaro. Resta fermo, però, che essa deve essere in grado di permettere il rapido flusso delle informazioni. Le identità post-moderne devono costruire mappe cognitive che sono inevitabilmente globalizzate e digitalizzate, devono permettere al flusso delle informazioni di circolare senza distruggersi o danneggiarsi. Ciò potrebbe sembrare una conseguenza della creazione di quel fenomeno che gli scienziati chiamano della mente globale, cioè diventare tutti una mente che auto collabora per il raggiungimento degli obiettivi comuni.

L'identità è oggi un dialogo con un mondo che deve tener conto di un gran numero di input, quali altri, tv, net, giochi interattivi, sostanze, farmaci, e il prodotto di tale mescolamento presenta una relativa caoticità adattativa che fa parte dell'esperienza di vivere in un periodo complesso, anche perché di transizione. Cosa resterà dell'identità narrativa descritta nella modernità dagli psicologi, dagli psichiatri e dagli psicopatologi è un mistero, un mistero spesso individuale. Le perturbazioni ambientali agiscono sull'organizzazione del cervello-corpo, sulle strutture del tessuto nervoso, sulla produzione dei neurotrasmettitori e sullo sviluppo fisiologico del connettoma. Esistono quindi alcune conseguenze immediate più facili da vedere dal punto di vista della modificazione della fenomenologia psicopatologica e altre conseguenze a lungo termine. Quando una società ha in mano una tecnologia, la tecnologia la cambia e le persone che usano questa tecnologia non sono uguali a quelle delle società che non avevano questa tecnologia.

La nostra società ha un flusso informativo rapidissimo da gestire con l'esito, a volte, che i contenuti diventano secondari rispetto alla quantità; la tecnologia moderna ha radicalmente cambiato il panorama socioculturale potenzialmente influenzando sia la struttura di personalità sia la fenomenologia delle forme di psicopatologia e i relativi comportamenti. Tuttavia, è bene sottolineare che la realtà digitale è solo una parte delle tecnologie con cui noi abbiamo a che fare; per esempio, in un prossimo futuro dovremo occuparci delle conseguenze per l'uso pervasivo delle protesi e degli innesti bio-macchina, degli effetti dell'editing genetico e degli esiti dell'impiego diffuso della realtà virtuale e della realtà aumentata.

Questi cambiamenti impongono di interrogarci sul tipo di società che si va costruendo e sull'impatto che questi rapidi e forti cambiamenti possono avere sull'essere-al-mondo, in quanto non è semplice identificare e misurare le variabili in un'epoca di transito. Quando in un periodo storico sussistono i presupposti per un cambiamento di paradigma (Kuhn, 1970) tutte le strutture e le sottostrutture sottogiacenti alla società vengono attaccate da forze e sollecitazioni. Anche dal punto di vista psicologico, i periodi di transizione, nei quali un sistema di valori si trasforma in qualcos'altro, provocano forti sollecitazioni, perché tutto ciò che prima era stabile e garantito viene rimesso in discussione; e ciò accade nonostante la storia dell'essere umano sia stata sempre caratterizzata da continui cambiamenti. Tale transizione, però, non è ancora ben definita, in quanto in fase di organizzazione: questo è un periodo in cui sono presenti tutti e due i sistemi di riferimento, quello creato con l'ordine precedente e quello creato con il successivo che, tuttavia, è ancora da definire in modo chiaro.

### **La costituzione del Sé**

Al di là della disputa fra apocalittici e integrati, senza ombra di dubbio, l'era digitale ha rivoluzionato i rapporti interpersonali, trasformando radicalmente il concetto di comunicazione tra le persone. In questo modo si sono venute a modificare due componenti fondanti dell'organizzazione cognitivo-emotiva dell'individuo: il paradigma culturale di riferimento ed il vissuto esperienziale. Di conseguenza, è legittimo interrogarsi circa gli effetti sul Sé dei sintomi di quest'epoca che sembrano indicare un'imprevedibile mutazione antropologica; un continuo rapporto immersivo col virtuale, l'ormai quasi totale digitalizzazione delle informazioni sempre disponibili, l'essere sempre connessi, l'avere ritmi di vita rapidissimi e relazioni interpersonali mediate dai social, sono solo alcuni degli aspetti che caratterizzano l'attuale essere-al-mondo-con-l'altro.

A qualsiasi livello organizzativo della materia biologica, la vita si identifica nel mantenimento delle condizioni omeostatiche, cioè l'evoluzione appare come una strategia regolativa volta a conseguire stabilità interna in un medium multiforme e mutevole (Guidano, 1988). I sistemi viventi si autorganizzano e operano per preservare la propria identità e integrità e, nell'umano, il Sé si identifica con i diversi livelli organizzativi che sostengono il senso irriducibile di unicità personale e di continuità storica. Un tema, che da tempo ci ha interessato molto e che però solo adesso stiamo comprendendo in maniera più chiara e più articolata, riguarda il significato e le implicazioni relative alle componenti preriflessive e quindi invisibili della esperienza dell'esser-ci, con particolare attenzione ai feeling primordiali (primordial feelings; feeling inteso come esperienza fisica di uno stato corporeo, non necessariamente in presenza di emozioni) e al Sé corporeo. Riteniamo che i sistemi dei feeling primordiali e delle sensazioni interocettive abbiano sempre come fine ultimo il mantenimento dei processi vitali, l'omeostasi, e riguardino il senso dell'invarianza del Sé nel tempo; essi rendono possibile che l'ordinamento dell'esperienza avvenga con continuità lungo una dimensione unitaria e coerente.

Come ci ha insegnato Guidano (1992), partendo dalla nozione di autorganizzazione, per cogliere le dinamiche dell'emergere del Sé e il divenire temporale del sistema conoscitivo individuale, abbiamo studiato quei ritmi psicofisiologici che riteniamo alla base dei meccanismi di equilibrio attinenti all'interazione con una realtà multiforme e continuamente mutevole (Blanco, 2013). L'autorganizzarsi in termini di coerenza interna comporta che tutte le possibili pressioni per un cambiamento, emergenti come conseguenza della continua assimilazione dell'esperienza, siano subordinate al mantenimento dell'ordine esperienziale (significato personale) su cui si fondano la continuità e la coerenza con cui si percepisce il proprio Sé. In considerazione delle forti perturbazioni inerenti alla società post-moderna, caratterizzata da un continuo e rapido cambiamento e dalla virtualizzazione della relazione con l'altro, abbiamo voluto indagare sulla stabilità adattiva del sistema attraverso lo studio dei ritmi psicofisiologici alla base dei feeling primordiali.

La concezione di base da cui siamo partiti è che la nostra mente, dotata di un Sé e di una soggettività, non si genera e non prende le mosse da un atto percettivo in collegamento con l'ambiente esterno, ma origina invece da una connessione con l'interno, con quello che noi definiamo il corpo vivo (leib). Questo, ovviamente, non significa che il mondo esterno, per come è percepito dai nostri sensi, non sia in connessione col nostro cervello; il punto critico che riteniamo fondamentale, al fine di comprendere gli eventuali effetti della post-modernità sulla mente, è il tema dell'origine e del dove inizia la costituzione del Sé che riteniamo inizi dal corpo. Quando parliamo di percezioni esterne o interne, ci riferiamo a mappe che il nostro cervello forma a partire da informazioni che riceve dall'esterno o dall'interno. Per riassumere questa concezione, il Sé appare basato su processi estremamente complessi che hanno a che fare con la conservazione dei processi vitali dentro di noi e con le sensazioni che emergono da questi per il mantenimento dell'autorganizzazione personale. L'esperienza di essere un Sé è in continuo svolgimento e prende forma dal nostro sentirci vivere situati nel mondo.

Un tema importante è quello dell'invariabilità, in quanto il Sé è invariabile ma contemporaneamente anche variabile. Se ci chiedessimo: il nostro Sé, ora, è lo stesso di quando eravamo adolescenti? La risposta sarebbe per gran parte no, ma nello stesso tempo è anche vero che abbiamo il senso di continuità del nostro Sé. Da dove viene questo senso di continuità temporale se tutto cambia intorno a noi e anche noi cambiamo? Una ipotesi viabile è che il nostro Sé probabilmente trae questa continuità da alcuni parametri interni al corpo, invariati e profondi, che sono quelli che cambiano di meno e rimangono più simili fra il Sé di oggi e il Sé del passato. Quindi non solo questo senso di continuità si basa sul corpo, ma si basa su quei parametri corporei vitali di base che rimangono abbastanza simili nel tempo; altri aspetti fisici, per esempio, l'aspetto osseo degli arti varia moltissimo nel tempo e quindi non può rappresentare un parametro attendibile per spiegare il senso di continuità temporale. Nonostante all'origine il Sé nasca da uno stato interno, è chiaro che l'essere umano, fin dai primi momenti della propria vita, entra subito in relazione con l'ambiente e con gli altri; quindi l'aspetto relazionale rimane fondamentale nella creazione del Sé. Sebbene il nucleo originario riguardi la rappresentazione di uno stato interno, noi esseri umani, compresi i primati, siamo esseri sociali per natura fin dalla nascita e, di conseguenza, l'intersoggettività caratterizza fin dall'inizio il nostro Sé.

La costituzione del Sé avviene a partire da questo nucleo rappresentazionale dello stato interno, per poi svilupparsi come una rete stratificata di processi a diversi livelli di complessità. In sintonia con Damasio (2012), quando parliamo di rappresentazione degli stati interni come origine, ci riferiamo a un Sé primordiale (Proto-Sé, Proto-Self) descrivibile come un processo multilivello strettamente connesso al corpo e che costituisce la piattaforma delle successive articolazioni. Il Proto-Sé (tronco encefalo, ipotalamo, insula, c. parietale mediale) rappresenta la stazione tronco-encefalica superiore del flusso d'informazione somatica diretta al cervello e il centro generatore dei sentimenti primordiali. Questi sentimenti hanno un ruolo fondamentale per la creazione di quelli emergenti dalle strutture gerarchicamente più elevate del Sé nucleare (Core Self - c. del cingolo, talamo) generativo del senso di Sé. Gli aspetti più invariati delle funzioni corporali sono rappresentati nel cervello in forma di mappe, contribuendo in questo modo a fornire immagini stabili alla mente. Le strutture cerebrali del proto-sé sono totalmente e inestricabilmente connesse al corpo attraverso un bombardamento reciproco di segnali, così da formare un circuito risonante. Questo circuito risonante è perpetuo e si interrompe solamente a causa di malattie cerebrali o della morte. Corpo e cervello rappresentano un'unità e in questo le strutture del proto-sé hanno una relazione privilegiata e diretta col corpo: il corpo rappresenta il terreno sul quale il proto-sé è costruito, mentre il proto-sé è il centro attorno al quale ruota la mente cosciente. Oltre al mantenimento dell'omeostasi, i processi del tronco encefalico sono responsabili della

formazione di quelle immagini che chiamiamo feeling, in quanto sono capaci di assemblare le informazioni originate nel corpo così da formare stati complessi con caratteristiche di nuovi e tipici sentimenti. Essi danno un'esperienza diretta del proprio corpo vivente (leib), in modo implicito, essenziale e connesso esclusivamente al mero senso di esistere, riflettendo in tempo reale lo stato del corpo. I feeling delle emozioni sono in primo luogo percezioni fisiche del nostro corpo durante lo stato emozionale, per cui è ragionevole sostenere che tutti i feeling delle emozioni contengano una variazione sul tema dei sentimenti primordiali, con l'aggiunta di altri aspetti di cambiamento corporeo. Il proto-sé genera le mappe interocettive che ad uno stadio superiore interagiscono con quelle esteroceettive, in modo da fornire una prima immediata rappresentazione del rapporto organismo-ambiente. Nel momento in cui il cervello forma una rappresentazione e una mappa di un suo stato interno, degli organi interni e di quello che succede dentro il corpo, poiché il cervello fa parte del corpo, può contemporaneamente retroagire sugli organi che sta mappando e modificare lo stato interno; quindi c'è un rapporto e una sintonizzazione fra i due processi che invece nel caso della percezione esterna non avviene.

Successivamente il proto-sé viene funzionalmente integrato dai processi di un sé nucleare e di un sé autobiografico che sono strettamente connessi all'ambiente esterno con un conseguente e notevole incremento di complessità. Il sé nucleare (Core Self) è la prima tappa oltre il livello del proto-sé, riguarda l'agire e, precisamente, mappa la relazione tra l'organismo e il mondo esterno. Esso si dispiega in una sequenza di mappe e di immagini che rappresentano gli oggetti che retroagiscono sugli stati interni modificando così il proto-sé. Il sé nucleare è un sé riflessivo, genera il senso di Sé e coglie se stesso durante un'esperienza, in un processo che integra il soggetto esperiente e l'affetto esperito; è dominato da sentimenti affettivi che sono accompagnati da alcune percezioni rudimentali riguardanti il mondo e gli stati omeostatici interni del corpo. Il sé nucleare e i meccanismi di codifica dei processi emotivi permettono, pertanto, l'emergere di un'autoreferenzialità che consente agli organismi di attribuire l'esperienza a se stessi e di categorizzare gli eventi del mondo. In tale processo questo Sé, che è transitorio, diventa consapevole non solo di essere il possessore del processo di pensiero in cui è immerso, ma anche di poter agire sui contenuti di tale processo. L'esperienza soggettiva emerge dalle interazioni dei vari sistemi emotivi con i substrati cerebrali del Sé. Ai fini pratici, la coscienza umana normale corrisponde ad un processo mentale in cui tutti questi livelli operano insieme offrendo, ad un numero limitato di contenuti mentali, un collegamento temporaneo durante una pulsazione (pulse) del sé nucleare. Una pulsazione del sé nucleare si genera ogni volta che il proto-sé è modificato da un'interazione tra l'organismo e un oggetto e quando, come risultato, le immagini dell'oggetto sono state modificate. Le immagini modificate dell'oggetto e dell'organismo si legano momentaneamente in un pattern coerente. In tal modo, la relazione tra l'organismo e l'oggetto è descritta come una sequenza narrativa di immagini, alcune delle quali sono feeling.

Il sé autobiografico (Autobiographical Self) è un processo inerente alla memoria del passato e all'anticipazione del futuro e che richiede elaborati meccanismi di coordinamento (c. frontotemporale). Insieme basilari di ricordi biografici significativi vengono raggruppati in modo da poter essere trattati come un unico oggetto che viene reso consapevole durante una pulsazione del sé nucleare. Successivamente, data la numerosità degli oggetti delle nostre biografie, il cervello mette in atto meccanismi capaci di selezionare e di coordinare l'evocazione dei ricordi da trasmettere al proto-sé per le interazioni richieste, mantenendo i risultati delle interazioni in un pattern coerente col Sé. Certi contenuti sono evocati dalla memoria e presentati come immagini che sono poste in condizioni di interagire in modo ordinato con il proto-sé; i risultati dell'interazione sono tenuti insieme in modo coerente durante una data finestra temporale. Il sé autobiografico si forma quando gli oggetti della biografia di un soggetto generano treni di pulsazioni del sé nucleare, temporaneamente legate tra loro in modo sequenziale così da formare un pattern coerente su larga scala. Il modo d'intendere queste "pulsazioni" riflette la convinzione che la rappresentazione del proto-sé interagente con gli oggetti causativi delle emozioni avvenga come una successione di episodi, ognuno dei quali descrive un atto elementare d'interazione tra mappe interocettive e mappe esteroceettive. La durata di ciascuno di questi episodi nell'economia della percezione visiva corrisponde a circa 10-20 millisecondi, il tempo tipico di un fotogramma cinematografico (frame), ma a volte anche ad intervalli temporali maggiori. Tali sequenze di pulsazioni sono chiamate da Damasio (2012) "narrazioni" e sono alla base delle sequenze cinematografiche descritte da Guidano (1992) nella tecnica della moviola.

Componente essenziale per la comprensione del funzionamento del sé corporeo è il sistema autonomo (SNA), parte importantissima del sistema nervoso distribuita lungo il midollo spinale e formata da numerosi gangli

che esercitano funzioni di regolazione automatica, comando e monitoraggio di tutti gli organi e i processi dell'organismo. Tutti i segnali che giungono alle strutture del tronco encefalico superiore provengono da questi gangli spinali e non direttamente dagli organi del corpo. Pertanto, l'informazione sullo stato del corpo che giunge al proto-sé e successivamente al cervello attraverso i nuclei del tronco encefalico non riflette direttamente lo stato degli organi e dei processi del corpo, ma il loro stato mediato dai meccanismi di regolazione automatica dei gangli spinali sugli organi e le funzioni del corpo.

## **Il Visibile e l'Invisibile nella costituzione del Sé**

L'intrecciarsi della rivoluzione digitale con il tema dell'identità appare come un abbraccio fatale tra due fenomeni profondamente complementari, capaci di sostenere una sorta di mutazione antropologica che trova il suo cortocircuito nell'impatto tra il sistema corpo-cervello e la tecnologia digitale, disegnando così l'emergere di una generazione di approcci da utilizzare proficuamente in ambito clinico e della ricerca. Gli apocalittici vedono il corpo trasformato nel campo di battaglia in cui ogni giorno si compie la guerra di senso e di significato dell'esistenza; calamitato verso la smaterializzazione operata dal mondo digitale, nelle sue ultime declinazioni della realtà virtuale e della realtà aumentata, esso sembra attaccato nel profondo, nel significato stesso di presenza e di soggetto percipiente. Viene modificato chirurgicamente affinché aderisca con più forza ad un simulacro di corporeità, sintetizzato nella manifestazione dell'immagine televisiva o della rappresentazione massmediale, mentre piercing, tatuaggi e altre mutilazioni corporali ne urlano la propria insostituibilità con la forza dell'antropopoesi.

Nella storia dell'uomo è sempre stato l'utilizzo degli attrezzi a far sì che il nostro cervello si sviluppasse e non il contrario; gli strumenti hanno modificato la nostra capacità di apprendimento per cui l'uomo è spinto a costruire nuovi attrezzi dopo che l'uso di questi lo ha modificato nel profondo (Leroi-Gourhan, 1977). Attraverso l'azione, l'artefatto viene percettualmente incorporato dal soggetto allargando i confini del Sé e questo non vale solo per i dispositivi primari, come un bastone o una penna. La stessa definizione di medium descritto da McLuhan (1967) come estensione, protesi elettrica della corporeità, assume ora una connotazione precisa riguardo alla trasformazione del nostro percepire il corpo. «[...] ogni invenzione o tecnologia è un'estensione del nostro corpo, che impone nuovi rapporti o nuovi equilibri tra gli altri organi e le altre estensioni del corpo. [...] sul piano fisiologico, l'uomo è perpetuamente modificato dall'uso formale della tecnologia (o del proprio corpo variamente esteso) e trova a sua volta modi sempre nuovi per modificarla [...]». Consideriamo pertanto che se è vero che il corpo si è sempre modificato grazie all'utilizzo delle diverse tecnologie realizzate dall'uomo, per gli apocalittici è altresì vero che le recenti e nuove tecniche della comunicazione digitale stanno trasformando la nostra corporeità e la nostra persona in un fantasma: ovvero un'immagine senza corpo. Le nostre nuove protesi elettroniche, personalizzate e interconnesse, come smartphone e tablet determinano sempre più la nostra comprensione del modo in cui il corpo interagisce socialmente, riorganizzando la percezione delle nostre capacità e dei nostri desideri. La rivoluzione digitale è tale perché la tecnologia è divenuta un ambiente da abitare, un'estensione della mente umana, un mondo che si intreccia con il mondo reale e che determina vere e proprie ristrutturazioni cognitive, emotive e sociali dell'esperienza, capace di rideterminare la costruzione dell'identità e delle relazioni, nonché il vissuto dell'esperire. Considerazioni da cui originano numerose domande: l'uomo del terzo millennio sarà diverso? L'impatto della tecnologia sulla conoscenza produrrà eventi e cambiamenti che non potremo ignorare?

I processi multi-livellari costituenti il Sé possono essere espliciti o impliciti, totalmente o in larga misura e in dialettica fra loro; interrogare il Sé significa cercare di disoccultare ciò che è nascosto e torna sempre a offuscarsi e a celarsi in lacune, scarti, pieghe che si formano tra il visibile e l'invisibile. Thomas Kuhn (1979) ci ha insegnato che nella scienza le metafore non sono solo modi di raccontare una teoria, ma possono rappresentare anche un impulso a pensare qualcosa di più, trasformandosi in un'apertura induttiva utile a far emergere dai dati configurazioni nuove e a stimolare la formulazione di inattesi progetti di ricerca e di conoscenza. Il nostro uso metaforico dei termini "visibile e invisibile" si inserisce nella prospettiva di Merleau-Ponty (2007); la logica della visione è allusiva, nel senso che noi vediamo più di quanto ci comunica la visione di un certo momento e che noi analizziamo. Nella percezione la cosa si offre con i suoi lati visibili e con quelli latenti, invisibili, ma che ci permettono di costruire un'immagine sempre più completa di essa. Abbiamo considerato la nostra indagine una forma di visione finalizzata a rendere visibili alcuni aspetti del Sé nella sua dialettica con la tecnologia. Volendo vedere il più possibile, abbiamo rinunciato all'invisibilità dello spettatore

estraneo o dell'osservatore privilegiato, del soggetto che si rivolge al mondo come oggetto. La riflessione su quanto reso visibile mantiene l'enigmaticità, così come la visione ha un necessario punto cieco che non riesce ad illuminare. Nella prospettiva del filosofo francese, l'invisibile è una presenza, un orizzonte che ci rende consapevoli della complessità del visibile, del suo manifestarsi nel tralucere di vari piani, che permette di andare oltre il piatto fenomeno empirico, di coglierlo in una ricchezza di rinvii, in un intreccio di solidarietà intersoggettive.

Confortati dai risultati dei nostri precedenti studi sui profili psicofisiologici (Blanco, 2013) e interessati all'interazione tra sistema autonomo e proto-sé, ci è sembrato opportuno procedere all'analisi della morfologia dei ritmi autonomici alla base dei feeling primordiali, confrontando un gruppo di nativi digitali con tre gruppi di soggetti nati prima del 2000, quindi definibili moderni. Ciascun gruppo era costituito da 61 individui volontari, omogenei fra loro e qualificati sani per non avere avuto storie personali di disturbi psichiatrici. Si rimanda alla tabella 1 per una dettagliata descrizione delle caratteristiche demografiche.

Tabella -1- Variabili demografiche dei gruppi

	Età (media±SD)					Sesso (numero partecipanti)			
	ND	ADO MOD	ADU MOD	IMMI D		ND	ADO MOD	ADU MOD	IMMI D
<b>Media</b>	16,10	16,11	35,38	34,98	M	31	34	33	33
<b>S.D.</b>	1,52	1,33	5,54	6,01	F	30	27	28	28
<b>Range</b>	14-19	14-19	25-45	25-45	Tot.	61	61	61	61
	T di Student = n.s.		T di Student = n.s.			Chi square = n.s.		Chi square = n.s.	

ND = Nativi Digitali; ADO MOD = Adolescenti prima del 2000;  
ADU MOD = Adulti prima del 2000; IMMI D = Adulti Immigrati Digitali.

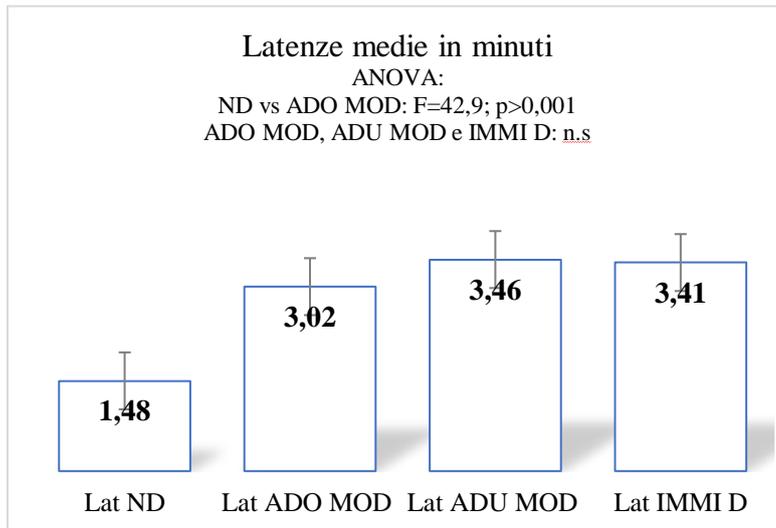
Al primo gruppo sono stati assegnati soggetti adolescenti nati dopo il 2000 (Nativi Digitali, ND), al secondo gruppo individui divenuti adolescenti in epoca antecedente il 1990 (Adolescenti Moderni, ADO MOD), al terzo gruppo soggetti che hanno raggiunto l'età adulta negli anni fra il 2010 il 2016 (Immigrati digitali, IMMI D), al quarto gruppo individui che sono giunti all'adulthood prima del 1990 (Adulti Moderni, ADU MOD). I dati relativi ai parametri psicofisiologici dei gruppi adolescenti e adulti moderni sono stati estratti per caratteristiche demografiche simili dai nostri database contenenti i profili dei gruppi di controllo delle nostre sperimentazioni negli anni fra l'80 e il 90.

I gruppi dei nativi e degli immigrati digitali sono stati sottoposti allo stesso schema sperimentale, in condizioni ambientali identiche, che ha previsto un totale di 3 sedute di monitoraggio psicofisiologico a frequenza mensile. A tutti i gruppi sono state fornite istruzioni standardizzate tendenti a spiegare il razionale della sperimentazione. Ciascuna seduta di registrazione ha avuto la durata di 60 minuti circa: rispettivamente 10 minuti durante i quali i partecipanti sono stati tenuti in condizioni di riposo, rilassati e svegli ma non impegnati nell'esecuzione di alcun compito, ciò al fine di attivare e mantenere lo stato cerebrale denominato il Default Mode Network (DMN) (Raichle et al., 2001); sono seguiti 5 minuti durante i quali si è chiesto ai soggetti di risolvere dei calcoli aritmetici di moderata difficoltà, al fine di attivare l'attività del cervello definita il Task Positive Network (TPN) (Fox e Raichle, 2007; Hill, 2014). L'attività del DMN normalmente si deattiva nella transizione dallo stato di riposo a quello di attività, permettendo quindi di spostare la coscienza dai propri stati interni al compito esterno che si sta affrontando. Le due reti neuronali sembrano agire come muscoli agonisti e antagonisti in quanto l'attivazione della prima rete tende a sopprimere l'attività della seconda e viceversa. Il disegno sperimentale della sessione è consistito in tre trial DMN (10 min) → TPN (5 min) (B/A-B/A-B/A: base-line - compito). A ogni partecipante è stato chiesto di restare il più fermo possibile durante la registrazione per minimizzare la possibilità che si creassero artefatti a causa dei movimenti.

A tutti i partecipanti sono state misurate contemporaneamente le seguenti variabili: EMG (muscoli corrugatore e zigomatico), GSR, TEMP, HR e la velocità di propagazione dell'onda sfigmica arteriosa (PWV) quale indice di variazione dei valori pressori. Le fluttuazioni dei coefficienti di correlazione fra i vari patterns psicofisiologici sono state sottoposte all'Analisi di Fourier (Christopher e Waters, 1974; Rohlf e Archie, 1984) al fine di evidenziare e quantificare l'esistenza di cicli funzionali stabili ed invariati. L'uso delle Serie di

Fourier rappresenta un metodo di descrizione quantitativo necessario alla rappresentazione della morfologia di un fenomeno periodico con un'equazione lineare costituita da un certo numero di termini, ognuno dei quali contribuisce con una componente alla forma totale. Nel nostro caso la Serie di Fourier è stata costruita attraverso una espressione matematica di onde seno e coseno basate sui valori medi per minuto delle correlazioni fra le risposte psicofisiologiche prese in esame. Il grado di somiglianza o di differenza fra le onde sinusoidali esprimenti la ciclicità delle risposte psicofisiologiche nei gruppi dei soggetti presi in esame, è stato calcolato usando le tecniche dell'Analisi della Varianza (ANOVA). Le matrici di confronto erano costituite da i Coefficienti di Fourier ( $a_j$  e  $b_j$ ), dall'ampiezza ( $c_j$ ), e dall'angolo di fase ( $\phi_{ij}$ ) per ognuna delle armoniche calcolate. I coefficienti di correlazione sono rappresentabili come parametri reali indipendenti che variano lungo assi da +1 a -1 centrati nello zero.

Figura 1 - Tempi medi di latenza TPN → DMN



Riteniamo che i ritmi psicofisiologici monitorizzati siano dei candidati attendibili quali indicatori della stabilità del proto-Sé, in quanto l'attività autonoma rappresenta l'interfaccia cervello-corpo attraverso i gangli spinali. Durante lo stato DMN non abbiamo rilevato, fra i 4 gruppi, differenze significative nella morfologia dei profili psicofisiologici; tali ritmi, costituendo gli elementi autonomi invarianti delle pulsazioni del proto-Sé, sono alla base del senso personale di continuità nel tempo.

Abbiamo trovato una differenza altamente significativa (Fig. 1) (ANOVA;  $F=42,9$ ;  $p<0,001$ ) nei tempi di latenza del passaggio da uno stato di attività TPN a uno stato di riposo DMN nel gruppo dei Nativi Digitali; mentre

non vi sono state differenze significative fra altri gruppi nei tempi di latenza TPN → DMN.

### Verso la costituzione del Sé polimorfo

Il ristretto numero di soggetti del nostro campione ci obbliga a considerare questo lavoro come uno studio pilota da sviluppare nel futuro con un incremento numerico dei partecipanti. Se questi dati venissero confermati, i nativi digitali non presenterebbero delle differenze significative nella morfologia dei ritmi psicofisiologici rispetto ai profili dei gruppi dei moderni, indicando una probabile omogeneità nel modo di esperire la propria continuità nel tempo; sembrerebbero invece caratterizzati da una maggiore flessibilità nell'interazione fra mappe interocettive (generate dal proto-sé) e mappe esterocettive (generate dal sé nucleare e dal sé autobiografico), peculiarità che li faciliterebbe nell'attivazione di rappresentazioni più immediate del rapporto organismo-ambiente. I nativi digitali, infatti, hanno mostrato tempi di latenza minori nel passaggio dalla desincronizzazione dei ritmi psicofisiologici (stato TPN innescato dall'esecuzione mentale del compito) alla loro sincronizzazione (stato DMN di riposo). È stato ipotizzato che il cervello operi attraverso reti di cellule nervose che possono essere simultaneamente attivate e/o disattivate durante l'esecuzione di compiti cognitivi. Durante lo stato di default mode network (DMN), l'elaborazione degli stimoli esterni risulta deficitaria e carente (Smallwood, 2008). In una società il cui investimento è rivolto notevolmente al profitto quantitativo, l'attivazione dello stato di default-mode network risulta compromettente per il corretto svolgimento dei compiti, nonostante la sua esistenza implichi una controparte positiva, presumibilmente di natura adattiva. Nel nostro campione di nativi digitali, la tecnologia non ha prodotto delle differenze visibili rispetto ai controlli nei processi autonomi alla base dei feeling primordiali, attività che ha come fine ultimo esperienziale il mantenimento del senso di continuità nel tempo. Compito del sistema nervoso autonomo (SNA) è rispondere alle sfide ambientali adattivamente (Porges, 2007, 2009) per un rapido ed efficace controllo omeostatico, necessario al mantenimento della stabilità del proto-sé nonostante condizioni di forti perturbazioni esterne. L'esistenza di un Sé incarnato, radicato nella dimensione biologica, struttura un nucleo

costante, condiviso e specifico per ciascun individuo, capace di garantire un centro stabile nel tempo di identità alla persona.

L'aumento esponenziale delle comunicazioni e dei contesti di interazione sociale sembra incoraggiare nei nativi digitali la costituzione di un sé flessibile saturato da tale molteplicità (Gergen, 1991), in particolare nei processi inerenti alla relazione tra l'unità cervello-corpo e i suoi oggetti esterni. In un mondo in continuo mutamento, l'individuo sviluppa un vantaggio evolutivo garantendo un nucleo stabile nell'affrontare i rapidi cambiamenti ambientali; la sfida ora non è più il cambiamento, come accadeva nella modernità, ma assicurare l'unità e la continuità della storia individuale nonostante il susseguirsi delle proprie identificazioni adattive. Attraverso i cambiamenti di forma l'identità narrativa diventa un processo di negoziazione tra parti diverse di noi stessi e diversi sistemi di relazione; malgrado l'indebolimento delle identificazioni esterne, si mantiene stabile il senso preriflessivo della continuità temporale. Stiamo assistendo alla transizione da un Sé della modernità come prodotto individuale a un Sé connesso agli altri, dall'Io al Noi. Il Sé post-moderno appare polifonico e polimorfo frutto di una pluralità di interazioni con individui, ambienti e gruppi differenti, in quanto gli artefatti tecnologici consentono la creazione di identità virtuali disincarnate. La costante esposizione a visioni del mondo diversificate esige un'identità più plastica, capace di creare e ricreare nuove rappresentazioni di Sé e dell'Altro, una sorta di «Sé camaleontico», di «Sé fluido» (Baumann, 2002); basti pensare alle possibilità illimitate delle alternative identitarie offerte dal web con i social e il virtuale. Un camaleonte sociale prende in prestito ovunque frammenti di identità per combinarli in modo da costruire un Sé che sia il più possibile adatto alla relazione-connessione in cui l'individuo è situato. Essere-nel-mondo-virtuale non vuol dire rinunciare ad un'identità stabile, pur entrando nella dimensione della liquidità ovvero dell'identità camaleontica, mutevole, divisa e continuamente ambigua di chi è e, contemporaneamente, non è.

Le nuove tecnologie stanno migliorando la qualità della nostra vita, ci aiutano ad apprendere meglio, con meno fatica e costituiscono dei veri e propri moltiplicatori delle possibilità di affermazione personale; oltre ad essere uno straordinario motore di cambiamento sociale e di trasformazione culturale, stanno aprendo territori sconfinati di studio e di ricerca per antropologi, sociologi, psicologi e psichiatri. Il progresso tecnologico ha messo l'essere umano ininterrottamente a contatto con realtà nuove, riducendo drasticamente le distanze e le attese, rendendo tutto più a portata di mano. Le nuove forme di comunicazione sui social media e sul web hanno modificato i modi di esser-ci e di esperire il mondo: “[...] la velocità si insinua silenziosamente nella vita quotidiana elicitando nuovi tipi di emozioni [...]” (Arciero, 2006). L'aver un accesso facilitato a più alterità ha fatto emergere un nuovo atteggiamento sociale che Riesman (2009) ha chiamato eterodiretto (other-directed); l'alterità variegata e mutevole caratterizza l'ancoraggio per cercare le linee guida su cui modellare il proprio sentire, i propri desideri e le proprie emozioni. Lo sviluppo di nuovi media (realtà virtuale e realtà aumentata) e la sintonizzazione su alterità in continuo mutamento, su contesti, relazioni, ruoli, circostanze, modelli, progetti non più immutabili, ma labili e transitori, impone una necessaria flessibilità adattiva. A proposito di rapporti intersoggettivi, il catastrofismo giovanee ha visto la dialettica tra il Sé e l'Altro giocarsi tra un senso di con-fusione e una percezione di annullamento; al contrario l'atteggiamento etero-diretto, rinegoziando di continuo armonie e dissintonie dell'essere-al-mondo-con-l'altro, fonda su di esse la propria omeostasi esistenziale e riconduce l'ontologia alla dimensione puramente esistenziale del soggetto.

Gli aspetti corporei del Sé rappresentano un processo sostanziale e stabile che garantisce la propria identità nel tempo pur nella mutevolezza delle proprie esperienze quotidiane. La riconfigurazione dell'esperienza nella costruzione del racconto raccoglie, nell'unità della storia in corso, il senso di permanenza nel tempo con i sé molteplici, fra la continuità e la mutevolezza. Il sé autobiografico si costituisce così in un presente mutevole e dinamico, teso fra lo spazio dell'esperienza (il passato) e l'orizzonte dell'aspettativa (il futuro), la cui relazione muta nell'arco del nostro ciclo di vita. La struttura temporale dell'esperienza prende forma, in un dinamismo continuo, nella costruzione dell'identità del personaggio e della storia, che permane nel continuo fluire di un'esistenza. Si ha a che fare con identità adattabili e transitorie, che esigono un processo ininterrotto di ricreazione e impongono pertanto continui slittamenti alla definizione e alla coerenza del Sé. Già Bromberg (1998, 2006) aveva introdotto una concezione nuova della dissociazione sottolineando l'aspetto positivo che questo meccanismo svolge nel funzionamento della mente. La dissociazione sana è una dialettica continua tra gli stati multipli e separati del Sé e si configura come una funzione normale e potenzialmente adattiva in quanto consente di mantenere un senso di integrazione e coerenza personale: “[...] una relazione flessibile fra stati del Sé attraverso l'uso della dissociazione normale è ciò che permette a un essere umano di affrontare le

richieste sempre mutevoli della vita con creatività e spontaneità; è ciò che conferisce a un individuo la straordinaria capacità di negoziare tra carattere e cambiamento: di rimanere cioè se stesso nel cambiamento [...]” (2006). È importante per Bromberg che ognuno possa sentirsi anche una moltitudine, naturalmente una moltitudine che riesce a mantenere una sua coesione, una sua coerenza, una sua identità; quindi una persona capace di stare in relazione con differenti livelli della realtà senza perdere il contatto con ciascuno di essi.

C’era una volta un Io monolitico e stabile e oggi ammettiamo la molteplicità di ogni Sé; c’era la razionalità superiore per decidere e prevedere e ci siamo scoperti immersi nell’incertezza. Pensavamo alle emozioni come fattori disturbanti della ragione e ci rendiamo conto che ogni pensiero, sentimento, narrazione o scelta sono intrisi di emozioni. C’era il singolo individuo che decideva se avviare o meno una relazione con l’altro, ma ci siamo accorti che è la relazione che genera l’individuo e non viceversa; non solo, ma siamo coinvolti preriflessivamente in processi di molteplicità condivisa e di consonanza intenzionale (Gallese, 2007) che sottendono ai vincoli e alle possibilità della cooperazione. Insomma, il Sé non è più come prima e non conta tanto com’è, ma come diviene. Chi si sottrae al divenire, sentendosi orfano di grandi narrazioni, è immerso in quella infinita solitudine che coinvolge chi si oppone al cambiamento. La virtualizzazione della relazione (chat, blog, sms, social network) offre all’uomo del terzo millennio una proposta straordinaria e affascinante: alla relazione si sostituisce la connessione (cioè l’insieme delle virtualizzazioni della relazione grazie alla tecnologia digitale) che costituisce la forma post-moderna di relazione interpersonale e che è la più adeguata forma di relazione per l’uomo “liquido”.

La rapidità dei cambiamenti bio-psico-sociali in atto rende sempre più attuale la visione profetica di Vittorio Guidano del post-razionalismo come un paradigma scientifico e una psicoterapia dei lavori in corso, un processo di costante rinnovamento e un viaggio mai concluso che continua ancora, dopo 20 anni dalla prematura scomparsa del Maestro.

### Bibliografia

- Arciero, G. (2006), *Sulle Tracce di Sé*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Beck U., *La società globale del rischio*, ed. it., Asterios Editore, Trieste, 2001.
- Blanco S., *Dimensione Tacita, Consapevolezza Interocettiva e Ritmi Psicofisiologici*, Atti XIV Convegno di Psicologia e Psicopatologia Post-Razionalista "Lavorare con la Conoscenza Tacita", Ancona 24 maggio 2013.
- Bromberg P.M., (1998), *Clinica del trauma e della dissociazione*, Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2007.
- Bromberg P.M., (2006), *Destare il sognatore. Percorsi clinici*. Tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2009
- Christopher R.A. e Waters J.A., *Fourier series as a quantitative descriptor of miospore shape*, Journ. of Palaeontology, Vol.48, 4, 697-709, 1974.
- Damasio A., (2012), *Il sé viene alla mente. La costruzione della mente cosciente*, Adelphi, Milano 2012.
- Fox M.D. and Raichle M.E., (2007), *Spontaneous fluctuations in brain activity observed with functional magnetic resonance imaging*, Nat Rev Neurosci 8:700–711.
- Gallese V., (2007), *Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale. Meccanismi neurofisiologici dell’intersoggettività*. Rivista di Psicoanalisi, LIII, 1: 197-208.
- Guidano, V.F. (1987), *Complexity of the Self*, Guilford, New York (Trad. It.: "La complessità del Sé", Bollati Boringhieri, Torino, 1988).
- Guidano, V.F. (1991), *The Self in process*, Guilford, New York (Trad. It.: "Il Sé nel suo divenire", Bollati Boringhieri, Torino, 1992).
- Hill S., (2014), *The Default Network, Task-Positive Network and Goal-Directed Problem-Solving*, Western Undergraduate Psychology Journal: Vol. 2: Iss. 1, Article 9.
- Kernberg, O. F., (1984), *Severe personality disorders*, New Haven: Yale University Press, (Tr. it. Boringhieri, Torino 1987).
- Kuhn T., (1970), *The Structure of Scientific Revolutions*, Chicago University Press, Chicago, (tr. it della II ed., *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, Torino, Einaudi, 1979).

- Kuhn T., (1979), *Metaphor in science*, in Ortony A., (ed.), *Metaphor and Thought*, Cambridge University Press, Cambridge, 1979.
- Lyotard J.F., *La condizione postmoderna*, Feltrinelli, Milano 1985.
- McLuhan M., *Gli strumenti del comunicare*, Il Saggiatore, Milano 1967.
- Merleau-Ponty M., *Il visibile e l'invisibile*, Bompiani, Milano 2007.
- Porges, S. W. (2007), *The polyvagal perspective*. *Biological psychology*,74, 116-143.
- Porges, S. W. (2009), *The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system*, *Cleveland Clinic journal of medicine*, 76-86.
- Prensky M., (2001), *Digital Natives, Digital Immigrants*, On the Horizon, MCB Univ. Press, Vol. 9 N. 5.
- Raichle M.E., MacLeod A.M., Snyder A.Z., Powers W.J., Gusnard D.A., Shulman G.L., (2001), *A default mode of brain function*, *Proc Natl Acad Sci U S A* 98:676–682.
- Riesman D., *La folla solitaria*, Mulino, 2009.
- Rohlf F.J. e Archie J.W., *A comparison of Fourier Methods for the description of wing shape in Mosquitoes (Diptera: culicidae)*, *Syst. Zool.*, Vol. 33, 3, 302-317, 1984.