

Può una App cambiare la nostra personalità?

di VALERIA PINI

# Ho Freud

# in una App

La terapia guidata da un algoritmo sullo smartphone può cambiare i nostri comportamenti. Lo suggerisce uno studio Usa. Ma c'è il trucco

di VALERIA PINI

**S**igmund Freud sostituito da una semplice App per smartphone. Il digitale al posto dell'uomo, per guidare il paziente e aiutarlo a "smussare" i tratti della sua personalità. Per fortuna siamo ancora lontani da uno scenario di questo tipo, ma nel tempo qualche cosa potrebbe muoversi in questa direzione. Oggi gran parte delle nostre relazioni passano dal web. Il virtuale è diventato il nostro reale. Ci innamoriamo on line e lavoriamo con persone distanti. Una situazione che si è amplificata ancora di più in questo anno marcato dalla pandemia. Con quali conseguenze?

I ricercatori della Brandeis University, di Waltham, negli Stati Uniti hanno cercato di capire come la App possa modificare i nostri comportamenti e i tratti della nostra personalità. Seguendo per 13 mesi 1.523 persone, hanno scoperto il forte impatto

delle indicazioni della App sulle vite dei partecipanti allo studio. Tutti volevano limitare le proprie nevrosi e diventare più estroversi. Il gruppo di volontari guidati dall'applicazione ha cambiato molto di più il proprio modo di essere rispetto a coloro che non l'avevano scaricata.

Il risultato è sorprendente. Ma ci obbliga a chiederci: è possibile intervenire su un individuo e cambiarlo? «La personalità dovrebbe essere un insieme armonico e funzionale di tratti caratteriali, in parte ereditati e in larga parte modellati dall'educazione e dall'esperienza, che costituiscono un modo stabile di essere e agire e che rendono un individuo tale. Si costruisce negli anni dell'adolescenza e diventa sempre più stabile negli adulti. Questo cambiamento è graduale ed estremamente plastico negli anni della formazione», spiega Claudio Mencacci, psichiatra e presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia (Sinpf). Che aggiunge: «Ma anche in età adulta alcune caratteristiche possono essere modificate, se l'individuo le percepisce come limitanti o se sono disfunzionali nell'interazione con gli altri. Questo è il compito spesso dell'intervento psicoterapico e degli interventi riabilitativi».

Tutto quello che accade nella nostra esistenza può cambiarci, che si tratti di un trauma o di un episodio positivo. Ma questa volta

la ricerca ha cercato di esaminare le esperienze usando un supporto tecnologico che si è sostituito al terapeuta. «È stato creato uno strumento non clinico, in quanto non è presente un terapeuta, con una base psicologica, tramite una App di coaching che si chiama PEACH (PErsonality coACH). I partecipanti hanno avuto risultati interessanti se comparati con il gruppo esaminato che non stava seguendo terapie, pertanto l'intervento ha dimostrato una efficacia. Ma non penso che l'efficacia dell'intervento digitale sia paragonabile a quella dell'intervento clinico. Inoltre, bisogna tenere in considerazione il fatto che i risultati sono stati definiti in base a scale di autovalutazione o tramite l'osservazione di familiari e parenti; insomma con valutazioni non professionali».

L'assenza di un terapeuta anche nella fase di valutazione può essere infatti un limite in quanto i giudizi dei pazienti e dei loro cari non hanno un valore scientifico. Come sembra indicare il fatto che, in particolare, i partecipanti allo studio hanno affermato di essere migliorati sia nei tratti che volevano acuire che in quelli che desideravano ammorbidente. Di parere diverso, invece, familiari e amici che hanno considerato positivo l'intervento dell'App solo in chi desiderava rendere più solido un proprio tratto, con un intervento quindi più profondo, ma non in chi voleva solo smussare

alcune asprezze del suo carattere.

Se in futuro i risultati dello studio verranno confermati da altri test, la ricerca potrebbe servire per rinforzare gli effetti di una psicoterapia. Ma, secondo Menacaci, non è detto che questo sistema si presti a un lavoro su una

diagnosi clinica.

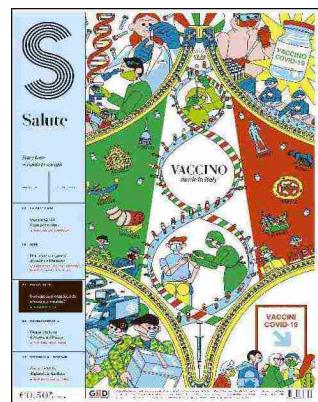
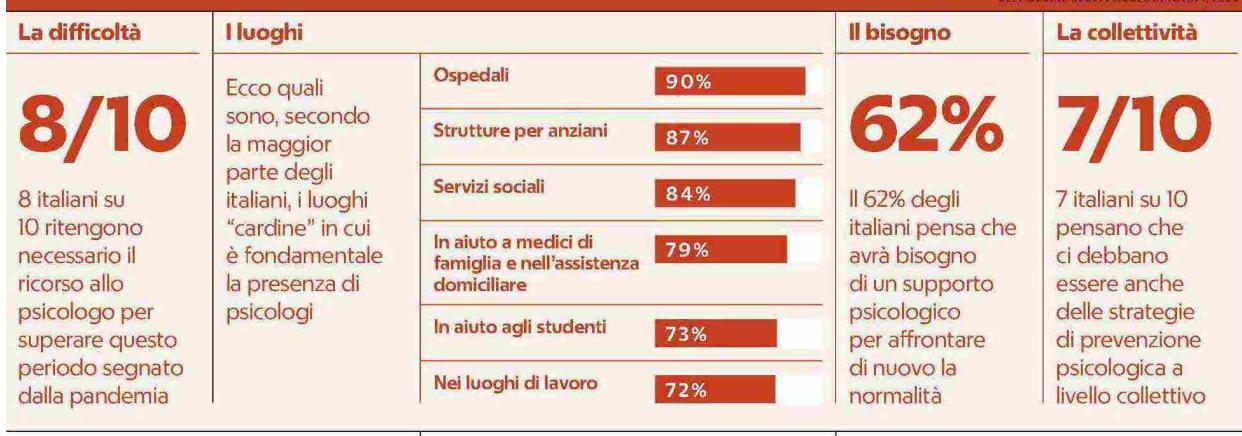
«Il cosiddetto "personality shaping" guidato dalla tecnologia - conclude lo specialista - può dare dei risultati, ma sempre se appoggiato a buone pratiche cognitive, interventi psicoeducazionali e strategie comportamentali. Ma si

basa su una consapevolezza che a volte può essere difficile ottenere senza l'aiuto di un terapeuta in contesto clinico. Per ora siamo lontani dal momento in cui lo psicoterapeuta verrà sostituito da un'App».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## GLI ITALIANI VOGLIONO LO PSICOLOGO

FONTE: INDAGINE DELL'ISTITUTO PIEPOLI PER IL CONSIGLIO NAZIONALE DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI (CNDP), 2020



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.