

# Un social network naturale

di Marco Simonetti



Sharing – Image by <https://cttranslations.com.br/responsabilidade-social/>

*<<Ettore era un imprenditore di successo.*

*La sua azienda andava a gonfie vele, ogni anno il fatturato cresceva. Poteva contare sulla collaborazione di diversi dipendenti.*

*Lavorava molto.*

*Svolgeva una di quelle attività strettamente legate alle logiche del mercato: ore nel traffico, ritmi serrati, stimoli comunicazionali continui, ma soprattutto, inevitabilmente e suo malgrado, molte relazioni di tipo strumentale, relazioni mercificate.*

*In breve, "era un cliente e aveva una clientela".*

*Le cose andavano bene: aumento di risorse economiche e opportunità, riconoscimenti aziendali, prestigio sociale. Si era costruito una bella casa, girava con un'auto potente, aveva raggiunto la maggior parte delle soddisfazioni materiali che la nostra società propina come modelli a cui ispirarsi.*

*Tuttavia, parallelamente, giorno dopo giorno, cresceva in lui una sensazione di malessere sconosciuta. Un disagio interiore indefinibile. Stati d'ansia e irrequietezza latenti apparentemente immotivati, lo rendevano facilmente irritabile. Anche il suo fisico, il suo corpo, cominciava a manifestare disfunzioni. I*

*rapporti con gli “amici di sempre” andavano rarefacendosi: lavoro, attività, impegni vari lasciavano poche opportunità di stare insieme per il solo piacere di farlo, se non occasionalmente. Venivano tutti risucchiati in un isolamento individuale e/o familiare, come se non vi fosse alternativa.*

*Ettore si sentiva ingabbiato nonostante la sua apparente totale libertà di azione. Ogni giorno si riproduceva sistematicamente una situazione in cui si sentiva una semplice pedina.*

*Una sera, al rientro dopo una lunga giornata di redditizio lavoro, gemeva della solita angoscia. Guardandosi allo specchio si domandò: «Ma che dolore è? Sento che mi manca qualcosa, ma non capisco cosa – pensò – Perché, benché tutto funzioni come “deve”, provo questo malessere?».*

*Trascorsero alcune settimane.*

*Era l'ora di cena di una serata di inizio estate. Ettore si trovava nella cucina di casa con la sua famiglia. Le finestre si affacciano su di un esteso e invitante uliveto. C'era la luce dorata del tramonto e una temperatura gradevole.*

*Notò con sorpresa le famiglie delle case limitrofe riversarsi nell'uliveto. I bambini scorrazzavano nell'erba tra gli ulivi, gli adulti conversavano e sorridevano tra loro. Seguendoli con lo sguardo provò un istinto irresistibile, uno slancio spontaneo. Aveva sentito un forte desiderio di partecipare, desiderava condividere quell'atmosfera collettiva.*

*Scese subito...>>*

Appena Ettore terminò di narrarmi questa storia, intuì che tra le due sensazioni c'era un nesso, un legame, in sintonia con la linea critica della mia ricerca sociologica sulla società-mercato, sulla società capitalistica.

Avvertii che tra la prima sensazione negativa narratami nella prima parte del racconto, connessa al malessere incomprensibile, nata in un contesto di mancanza di relazioni autentiche, una forma di solitudine e isolamento emozionale, più indotti o imposti dal contesto che scelti, e il successivo racconto dell'emozione positiva, ossia la reazione spontanea, istintiva, l'irrefrenabile desiderio di condivisione disinteressata, tratteggiati poc'anzi, esisteva una connessione carsica, sotterranea, ma diretta e molto molto intensa.

Storie come quella di Ettore o molto simili si manifestavano sempre più frequentemente nella mia esperienza.

Fu allora che cominciai ad indagare oltre la Sociologia.



Esplorando in particolare il mondo delle nuove scoperte neuroscientifiche di tipo sociale, scoprii gli studi sui neuroni specchio, la neurobiologia di emozioni e “sentimenti” e la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia (PNEI), ambiti in cui la ricerca neuroscientifica ha ottenuto i risultati più interessanti nell’evidenziare la naturale connessione tra livello individuale e collettivo dell’esistenza umana, suggerendoci di tenere sempre presente il vigoroso legame esistente tra natura e cultura, tra corpo e mente.

Queste novità neuroscientifiche permettono non solo di individuare ed evidenziare con conferme accertate dalla scienza lo stretto rapporto tra il modello di società capitalista occidentale e le caratteristiche del multiforme disagio diffuso, ma consentono anche di sottolineare l’elevata incidenza positiva che tali nuove conoscenze potrebbero avere nei processi di costruzione politica e sociale della realtà, contrastando, paradossalmente con le sue stesse armi, il pensiero unico egemone che “crede solo in ciò che vede”, ciò che è scientificamente provato.

Inoltre offrono l’opportunità di un’osservazione valutativa in chiave critica della “comunicazione senza il corpo”, ossia della comunicazione tecnologicamente mediata dei new media digitali, oggi così mercificata, attenuando i toni trionfalistici nei confronti della cosiddetta “realtà social”.

Proprio a questa deriva relazionale dobbiamo far fronte.

La pervasività del mercato e le logiche del profitto tendono ad individualizzarci e differenziarci in modo crescente. Al motto: “più singoli individui, più consumatori”, le relazioni si modellano sul modello commerciale, inducendo distacco sociale, desertificazione dei rapporti umani e diffidenza diffusa. L’individualismo del sistema capitalista portato all’eccesso tende ad indebolire le reti relazionali, favorendo soprattutto quelle strumentali, poco autentiche; alimenta uno stato di sfiducia verso gli altri legato al pensiero dominante per il quale “ognuno fa solo ed esclusivamente i propri interessi”.

Tutto ciò genera nell’essere umano notevole disagio psicofisico oggi scientificamente provato, nell’origine e nelle conseguenze, dalle neuroscienze sociali.

## Le novità neuroscientifiche

“Per me, la scienza è una ricerca che si propone di comprendere la natura, tanto umana quanto naturale. Così come l’ho conosciuta, nella sua forma più pura e nobile, [...] ha ben poco a che vedere con la competizione, il controllo, la divisione, [...] la scienza che io ho finito per conoscere e amare, è unificante, spontanea, intuitiva, sollecita un processo più affine alla resa che al predominio. Sono arrivata a convincermi che la scienza, nella sua essenza più profonda è un’attività spirituale, [...] nella sua accezione migliore è una ricerca della verità che abbraccia i valori della cooperazione e della comunicazione, basati sulla fiducia, in noi stessi e negli altri”

*Molecole di emozioni*, Candace Pert

“[...] si potrebbe, a questo punto, modificare il detto cartesiano Cogito ergo sum in Sum ergo cogito”

*Neuroni specchio*, Laila Craighero

La nostra mente conosce la realtà tramite il corpo. Il riconoscimento che gran parte del pensiero umano è formato da contenuti non concettuali; che pensare significa avere un corpo in rapporto dinamico con gli altri, con l’ambiente sociale, umano e naturale; che molte categorie del pensiero sono rappresentazioni mentali di stati di corporeità; complica e tematizza la realtà di una società che tende ad allontanare fisicamente ed emozionalmente le persone le une dalle altre e l’utilizzo di una “comunicazione senza il corpo” che ne caratterizza le relative forme di socialità.

A partire dal superamento della cartesiana dicotomia mente/corpo, le neuroscienze sociali ci permettono di vedere l’essere umano come entità unitaria mente-corpo, con implicazioni di notevole portata in diversi ambiti. Viene resa evidente la connessione tra l’origine sociale, ossia stili di vita, pressioni e condizionamenti della società in cui viviamo, e il sorgere di malattie sia fisiche che psicologiche quali tumori, depressioni etc., di vitale importanza per le strategie di cura e per lo studio delle modalità comunicative e relazionali. Viene confermato lo stretto legame esistente in natura tra la salute dell’individuo e l’ambiente socioculturale e sociocomunicativo in cui vive.



Modifica dell'artista Til Kolare del famoso dipinto di Seurat

Le nuove scoperte scientifiche aprono la nostra percezione a una visione della persona non più a “pezzi” o, peggio, quale contenitore di malattie o sintomi letti in chiave esclusivamente specialistica, ma come un network in incessante comunicazione, in perenne dialogo, interno ed esterno. Sostanzialmente viene promosso un approccio di tipo olistico, dove viene osservato che l'intero “network umano”, oltre a essere caratterizzato

da un'intensa interrelazione tra gli elementi interni e rappresentare un'entità unitaria mente-corpo, è fortemente influenzato da fattori legati all'ambiente socioculturale, più di quanto si potesse immaginare e documentare scientificamente in passato.

Adesso sappiamo che intelligenza e socialità nell'essere umano sono forme di adattamento e calibratura biologiche legate al funzionamento complessivo di un sistema costituito da elementi semplici, i neuroni, che interagiscono tra loro in modo puramente quantitativo attraverso sinapsi, ossia connessioni senza simboli o procedure, ma che rappresentano le reazioni biologiche a segnali che giungono al cervello da ogni singola parte del corpo, il quale a sua volta rappresenta la porta della mente e del nostro innato rapporto con gli altri.

Oggi siamo immersi in una realtà sociale e in una comunicazione digitale che tendono ad escludere il corpo, non tanto nelle sue molteplici astrazioni concettuali e virtuali che inducono l'illusione di poter fare a meno della sua fisicità, piuttosto quanto a ciò che attiene all'impossibilità di far risuonare buona parte dei suoi meccanismi biologici innati, soddisfatti solo con la relazione in presenza fisica.

La prospettiva delle neuroscienze sociali sembra offrire l'opportunità di una analisi più vicina all'oggettività al di là di posizioni apocalittiche o apologetiche dei rischi legati all'instaurarsi di una società fortemente individualizzata e all'imperare di una "comunicazione senza il corpo".

L'essere umano è come un social network.

## I neuroni specchio

*<<Una sera Evelina stava rientrando a casa in metropolitana. Seduto davanti a lei c'era un uomo sui cinquant'anni. L'uomo aveva la testa china, le mani gli coprivano il viso e le spalle erano scosse da violenti singulti. Stava piangendo disperatamente.*

*Evelina nel vederlo cominciò ad agitarsi.*

*Si guardava intorno, vedeva gli altri passeggeri guardare l'uomo con sguardi sofferenti. Sperava qualcuno intervenisse, qualcuno consolasse quel patimento.*

*Nessuno si mosse.*

*Evelina provava dolore. Un dolore intenso e diffuso.*

*All'improvviso si alzò e si diresse verso l'uomo...>>*

Con tutta probabilità è capitato a ognuno di noi di trovarci di fronte a una persona che sta piangendo sconsolatamente oppure che sta contorcendo il volto per il dolore e in quel momento provare a nostra volta malessere nell'osservare quella sofferenza. Questo accade perché nel nostro corpo, più specificatamente, nel nostro cervello, si attiva lo stesso meccanismo biologico naturale di quando siamo noi a provare la stessa emozione o a compiere la stessa azione. Una sorta di rispecchiamento istintivo nell'altro.

Ecco i neuroni specchio sono quel meccanismo innato del "come se", ossia come se fossimo noi a provare quel dolore, proprio perché si attivano gli stessi neuroni che si attivano in coloro che stanno soffrendo. Tutti li abbiamo nel nostro patrimonio biologico, ovviamente con dosaggi soggettivamente diversi, e ci permettono di entrare in empatia con un nostro simile senza doverci pensare, ma in modo istintivo, pre-razionale e pre-riflessivo.

Scoperti all'inizio degli anni novanta dal team diretto dal neuroscienziato Rizzolatti nell'area motoria del cervello umano, i neuroni specchio rappresentano la base biologica della nostra innata, non cognitivamente mediata comprensione dell'agire umano in relazione ai movimenti intenzionali.

In sostanza, i neuroni specchio sembrano proprio rivestire questa funzione di base, naturale, biologicamente data, relativa alla nostra predisposizione alla compartecipazione, alla condivisione e comprensione degli altri per la convivenza come esseri sociali.

«Capi questo: che le associazioni rendono l'uomo più forte e mettono in risalto le doti migliori delle singole persone, e danno la gioia che raramente s'ha restando per proprio conto, [...] mentre vivendo per proprio conto capita più spesso il contrario, di vedere l'altra faccia della gente, quella per cui bisogna tener sempre la mano alla guardia della spada.»

“*Il barone rampante*”, Italo Calvino

Senza un meccanismo del genere è come se potessimo disporre solamente di una rappresentazione sensoriale, “pittorica”, del comportamento altrui, ma non saremmo mai in grado di sapere, di comprendere nel profondo il significato di ciò che gli altri stanno davvero facendo o provando. Certo, dotati come siamo di capacità cognitive superiori, potremmo riflettere su quanto percepito e inferire le eventuali intenzioni, aspettative o motivazioni che darebbero una spiegazione degli atti compiuti dagli altri. Tuttavia, il nostro cervello ha la capacità di comprendere questi ultimi immediatamente, di riconoscerli senza far ricorso ad alcun tipo di ragionamento, basandosi unicamente sulle proprie competenze genetico-motorie. Il sistema dei neuroni specchio appare così decisivo per l'insorgere di quel terreno di esperienza comune che è all'origine della nostra capacità di agire come soggetti non soltanto individuali, ma anche e soprattutto sociali.

Forme più o meno complicate di imitazione, di apprendimento, di comunicazione gestuale e addirittura verbale trovano, infatti, un riscontro puntuale nell'attivazione di specifici circuiti specchio. Non solo: la nostra stessa possibilità di cogliere le reazioni emotive degli altri è correlata ad un determinato insieme di aree caratterizzate da proprietà specchio. Al pari delle azioni, anche le emozioni risultano istintivamente condivise: la percezione del dolore (tristezza) o del disgusto altrui, attiva le stesse aree della corteccia cerebrale che sono coinvolte quando siamo noi a provare dolore o disgusto.

Ciò mostra quanto radicato e profondo sia il legame che ci unisce agli altri, ovvero quanto sia bizzarro concepire un “io” senza un “noi”. Come possiamo anche solo pensare un sé, se non nei termini di un altro che non sia il sé? In mancanza di un sé, ha poco senso definire un altro, e senza l'altro non ha molto senso definire il sé. I neuroni specchio con il loro schema di attivazione neuronale sembrano costituire l'ancoraggio di questa ineludibile interdipendenza, imprescindibile relazione tra il sé e l'altro.

Definiamo costantemente noi stessi in relazione agli altri.



Modello di meme di sincronia/telepatia di condivisione del cervello non verbale.

In sostanza, tutte queste indicazioni neuroscientifiche significano che quando incontriamo qualcuno in carne e ossa, entriamo in relazione con lui senza doverci pensare, “in automatico”, anche inconsciamente, poiché la natura ci ha dotato di una parte fisica, cellule (neuroni specchio), che ha sede nel nostro corpo (cervello), già predisposta per questo. Le pressioni provenienti dal tipo di società in cui viviamo non possono modificarla, è fisicamente costituita. Come spesso accade, nella nostra società iper-individualizzata e iper-tecnologizzata (iper-virtualizzata), rischiamo di soffrire poiché avvertiamo la mancanza di tutte quelle risonanze spontanee e naturali presenti e predisposte per tale scopo nel nostro corpo e che si attivano inconsapevolmente nel rapporto faccia a faccia.

Il neuroscienziato Rizzolatti ha affermato che:

«[...] questi meccanismi dimostrano che noi abbiamo un enorme necessità di compartecipare con gli altri, di far parte di una società. [...]. Dopo gli anni '70 del secolo scorso c'è stata questa fortissima deriva individualistica. Si è cominciato a dire che l'individuo osserva e non fa niente, è lì che vive e fa i fatti suoi, non ha partner, non ha corpo (riferimento alla rivoluzione cognitiva: l'idea predominante che l'individuo osserva ed elabora le informazioni che gli provengono dal mondo. La metafora del cervello come un computer).

Non è così.

Una persona che non interagisce, che non ha corpo, che non ha rapporti con gli altri non può essere felice perché non gli si attivano quei meccanismi di base. Come per una persona che non ha la glicemia normale, non sta bene, così è per una persona se non ha rapporti con gli altri [...]. Insisto sul rapporto corporale perché il corpo è stato per molto tempo considerato male [...]. Il corpo è anche un rapporto di comunità, se non abbiamo corpo non riusciamo a fare la comunità e tutti gli elementi attuali ci dicono che questa è un'enorme necessità e quindi è un forte messaggio contro l'individualismo [...] l'individualismo deve essere moderato».

Qualche anno fa ho interpellato direttamente il Professor Rizzolatti, al quale ho chiesto conferma se, dopo aver fatto riferimento alla necessità di compartecipazione, all'esasperato individualismo della nostra società, si potrebbe affermare con la dovuta cautela e proporzione, quindi senza cadere in semplicistici determinismi biologici, che i neuroni specchio sono la naturale predisposizione fisica, scientificamente provata, dell'essere umano alla socialità, alla comprensione dell'altro per la convivenza, se un clima socio-culturale orientato all'esaltazione dell'individualismo può provocare, se non una vera propria sofferenza diretta, una sorta di "mancanza" fisica di cui una parte del nostro cervello (i neuroni specchio) ha bisogno (la predisposizione e necessità di compartecipazione).

Il professor Rizzolatti ha confermato ciò che affermo e sto cercando di dimostrare: certi tipi di organizzazione sociale, certi tipi di società come la nostra, possono essere definiti *contronatura*, innaturali, per noi esseri umani, quindi fonte di disagio diffuso, anche o proprio a partire dal punto di vista scientifico, relativo alle nostre predisposizioni biologiche naturali.

L'essere umano è un social network.

## Neurobiologia di emozioni e “sentimenti”

“È un cambio di paradigma completamente nuovo che fondamentalmente ti porta a capire che non sei solo. Sei collegato a tutti gli altri. Le tue emozioni sono la chiave”

*Molecole di emozioni, Candace Pert*

*<<Cristian aveva subito un grave trauma cranico in un incidente sul lavoro.*

*Dopo una degenza ospedaliera e un periodo di convalescenza, sembrava avesse completamente recuperato, ma Cristian iniziò a manifestare frequentemente comportamenti imbarazzanti.*

*A volte, quando aveva urgenze corporali, iniziava a sbottonarsi o abbassarsi la cerniera dei pantaloni in presenza di parenti o di sconosciuti. In altri casi, raccontava in pubblico particolari intimi della vita familiare. Oppure, in altri casi ancora, si faceva grasse e rumorose risate durante un funerale...*

*Sembrava aver perduto ogni considerazione e attenzione verso il contesto sociale in cui si trovava...>>*

Partendo proprio dallo studio di patologie neurologiche tipo queste, ovvero di pazienti che avevano subito un danno alle regioni cerebrali necessarie al dispiegamento di certe classi di emozioni e “sentimenti”, prima intellettualmente integri, il neuroscienziato portoghese Damasio dimostrò che la capacità di questi individui di orientare la propria vita in seno alla società risultava profondamente disturbata. Gli individui in questione rimanevano caratterizzati da insufficiente capacità decisionali manifestate dall'assenza di alcune facoltà emozionali di tipo sociale come l'imbarazzo, la compassione o il senso di colpa. La ricerca di Damasio si concentrò sulla possibilità che tali facoltà fossero innate, sulla constatazione scientifica che le emozioni e i corrispondenti “sentimenti” facciano parte del patrimonio biologico umano.

Grazie alla neurobiologia delle emozioni si può oggi apprezzare il significato profondo dei meccanismi emozionali, la loro universalità, il loro essere innati, parte naturale del nostro patrimonio biologico.

La ricerca ha dimostrato che tracciate nel nostro corpo esistono emozioni predisposte per la nostra esistenza sociale, che prevedono la nostra vita insieme con altri. Emozioni capaci di orientare la nostra vita in seno alla società, facoltà emozionali di tipo

sociale come l'imbarazzo, la compassione, la vergogna, il senso di colpa ed altre, in grado di guidare le nostre capacità decisionali in ambiti collettivi.

In sostanza, è stato scientificamente provato che la realtà biologica dell'autoconservazione umana, ossia l'autoconservazione di ognuno di noi, conduce alla virtù di comportamenti sociali etici, in altre parole, nel nostro inalienabile bisogno di preservarci come individui, siamo naturalmente, biologicamente, indotti a contribuire al conservazione degli altri, di altri individui, di altri sé. Quindi il fondamento delle emozioni sociali è l'esistenza e la necessità di una realtà collettiva, così come la presenza di altri organismi, in un complesso sistema di interdipendenza con il nostro organismo.

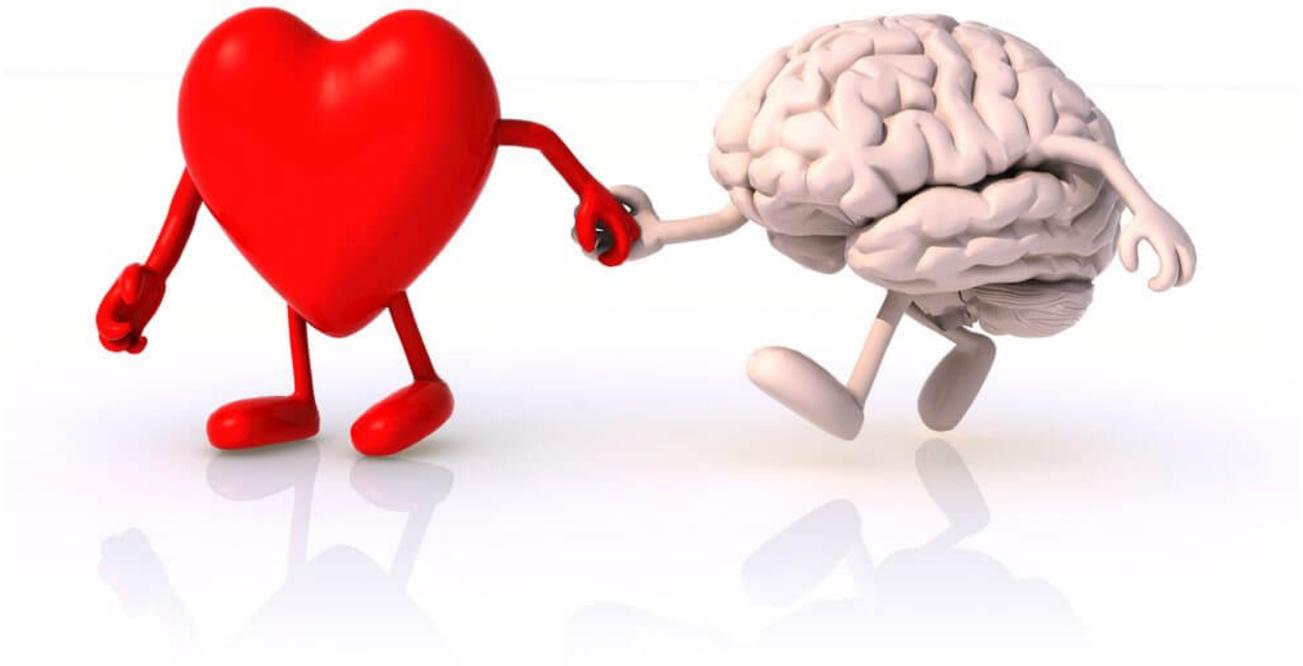
«È davvero degna di nota la potenza che sanno infondere i sentimenti. Per quanto una creatura sia rozza, non appena esprime un affetto forte e autentico, ne emana un fluido particolare che modifica la fisionomia, anima il gesto, colora la voce. Spesso l'essere più sciocco, sotto l'impulso della passione, riesce ad essere altamente eloquente nell'idea, se non nel linguaggio, e pare muoversi in una sfera luminosa [...] c'era nella voce, nei gesti [...], la potenza comunicativa che rivela il grande attore. Ma i nostri bei sentimenti non sono la poesia della volontà?»

*Papà Goriot, Honorè de Balzac*

Così scriveva Honorè de Balzac, descrivendo elegantemente ciò che la scienza ha oggi ha confermato sulla natura comunicativa e socialmente fondamentale di emozioni e dei corrispondenti "sentimenti". Il "sentimento" di un'emozione è il contenuto essenziale di una mappa di un particolare stato corporeo. In altre parole, il terremoto delle emozioni dipinge dentro di noi una cartina di "sentimenti"<sup>1</sup>, ossia il sentire del corpo.

---

<sup>1</sup> Nell'accezione qui utilizzata il "sentimento/i", per l'appunto da me volutamente virgolettati, non ha solo la connotazione di uso comune relegata e regolata solo dalla sfera affettiva, ma viene anche inteso come la capacità e quindi la "facoltà" di sentire (per intenderci, pensate alla domanda "Come ti senti?"), di avvertire sensazioni interne o esterne, quindi affine ai sensi e strettamente legato alle emozioni.



Emozioni e cervello, foto d'archivio (di Fabio Berti).

Come quando accade qualcosa di talmente emozionante che ci fa mancare le forze, o viceversa, le raddoppia. È l'insieme delle configurazioni neurali corrispondenti allo stato del corpo e dalle quali può emergere un'immagine mentale di quello stato. In sostanza, il “sentimento” di un'emozione è l'idea del corpo nel momento in cui esso è perturbato dall'emozione. È il “sentire” del nostro essere entità indivisibile mente-corpo. Sostanzia la differenza tra dire <<ho sentito questo>> e dire <<ho pensato questo>>.

La mente e le emozioni risiedono nel corpo, ed è qui, nell'esperienza somatica, che si risanano i sentimenti.

Grazie a ciò che le neuroscienze hanno portato alla luce, non possiamo più attribuire alle emozioni minore validità che alla sostanza fisica e materiale, anzi dobbiamo considerarle segnali cellulari coinvolti nel processo di traduzione delle indicazioni biologiche provenienti dall'interno e dall'esterno del nostro corpo, che trasformano letteralmente la mente in materia attraverso lo sviluppo di processi chimici, elettrici, elettromagnetici, vibrazionali dei nostri neurotrasmettitori e recettori presenti in tutto il nostro organismo. Come affermò la neuroscienziata Pert <<Non siamo solo piccoli pezzi di carne. Siamo vibrando come un diapason: mandiamo una vibrazione ad altre persone. Trasmettiamo e riceviamo>>

Siamo un social network naturale.

## La PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia)

«[...] se anche noi adulti ci abituassimo a maggiori coccole nei nostri rapporti interumani sicuramente svilupperemmo molte meno malattie sia organiche, sia psichiche.»

*Il cervello anarchico*, Enzo Soresi

«Abbracci, non farmaci»

*Molecole di emozioni*, Candace Pert

*<<Ettore, lo stesso Ettore che abbiamo già conosciuto, durante il periodo di pressione e angoscia incompresa, aveva contratto una serie di patologie fisiche limitanti.*

*Soffriva di dolori cervicali causati da diverse ernie che lo avevano portato per disperazione dal neurochirurgo. Era disposto ad un rischioso intervento neurochirurgico pur di alleviare la sofferenza. Inoltre, spesso accusava coliche e difficoltà digestive che lo costringevano ad una alimentazione innaturale.*

*Ettore si dette tempo.*

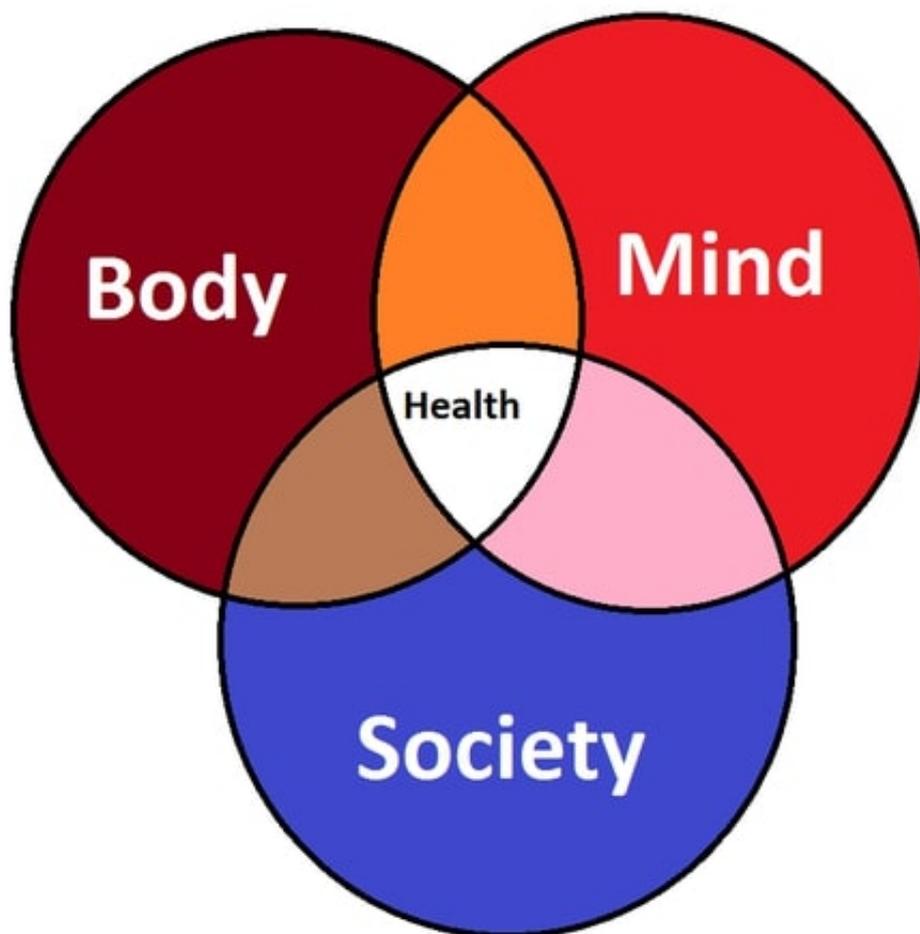
*Con coraggio, decise di cambiare vita. Lasciò quell'ambiente competitivo e stressante. Si dedicò ad un lavoro meno remunerativo. Curò le sue relazioni significative. Recuperò il tempo con le figlie, riallacciò legami antichi, coltivò i rapporti con la famiglia di origine.*

*Rallentò.*

*Si dedicò alla casa, alla natura e alla crescita di sé, della conoscenza. Ricominciò a studiare. Conseguì due lauree.*

*Guadagnava molto meno, aveva un'auto meno potente, meno prestigio sociale. Ma dopo non molto tempo le ernie si riassorbirono, cibo e digestione non erano più un problema. Il suo corpo e la sua mente avevano ricominciato a funzionare all'unisono. Sparirono tutti i sintomi...>>*

La PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) è una delle discipline scientifiche che sostengono con maggior vigore lo stretto legame esistente in natura tra la mente, il corpo e l'ambiente sociale.



Corpo-Mente-Società, fonte sconosciuta. Trovato su <https://www.quora.com/What-is-the-importance-of-social-psychology-in-a-health-facility>.

Ritmi di vita stressanti ed eccesso di stimoli comunicativi a cui siamo sottoposti quotidianamente possono spostare l'asse endocrino con una conseguente liberazione anomala di neurotrasmettitori che inducono nell'organismo una serie di sofferenze. La scoperta del ruolo regolatore di alcune sostanze che legano i diversi sistemi (psicologico, neurologico, endocrino e immunologico) in relazione al contesto in cui viviamo, evidenziano la connessione e l'importanza di controllare lo stress ambientale per dare il tempo a questi sistemi di organizzare la continua messa a punto delle risorse dell'organismo per il nostro benessere psicofisico.



Relazione mente-corpo. Fonte sconosciuta.

Risulta chiaro che vivere in un contesto sociocomunicativo come il nostro, pressante, particolarmente competitivo e performante, sia online che offline, può indurre una innaturale condizione di tensione costante, di stress cronico che ci porta in uno stato, spesso quotidiano, di malessere e disagio, sino a condurci finanche alla malattia.

Siamo noi i social network.

## L'importanza del corpo

“[...] la medicina ufficiale rinuncia a un valido ausilio escludendo il contatto fisico, ignorando il fatto che in realtà il corpo è la porta della mente e rifiutandosi di riconoscere l'importanza dell'espressione emotiva come evento che coinvolge la mente e il corpo, con la capacità potenziale di completare e a volte sostituire le terapie verbali e i farmaci”

*Molecole di emozioni, Condance Pert*

Nella nostra dotazione biologica è dunque tracciata la nostra capacità e necessità di vivere insieme riconoscendoci come esseri simili. L'assoluta rilevanza dell'intersoggettività per il benessere degli esseri umani, viene oggi accompagnata e puntellata dal concetto di “intercorporeità”, intesa come relazione innata tra corpi, pre-razionale e pre-riflessiva, originata dalle neuroscienze sociali. L' “intercorporeità” descrive un aspetto cruciale dell'intersoggettività, non perché quest'ultima debba essere considerata fondata sulla mera somiglianza percepita tra il nostro corpo e il corpo degli altri, ma perché noi esseri umani condividiamo la stessa intenzionalità e le stesse attivazioni spontanee di fondo, poiché siamo predisposti biologicamente per raggiungere obiettivi di base simili.

Tutte queste nuove conoscenze mettono in risalto la nostra innata dimensione sociale, fisicamente inscritta nel nostro corpo, fondamento della co-costruzione per la convivenza. Per il nostro benessere personale e collettivo, viene sottolineata e confermata scientificamente l'importanza degli altri, in contrasto con il dilagante individualismo estremo, e del corpo, in opposizione alla diffusione acritica della “comunicazione senza il corpo” subdolamente contaminata da perfidi algoritmi al servizio del profitto. Viene evidenziato il legame organico degli individui con i propri simili in forme di condivisione che coinvolgono altri sé e altri corpi, poiché è nel corpo umano che hanno sede meccanismi e cellule atti all'esplicazione di quella che ho definito la nostra “socialità biologica”, il nostro costituire un naturale social network umano.

Sulla base delle conferme scientifiche, la nostra socialità non è costruita solo attraverso le attività umane (socializzazione, interazione, comunicazione, reciprocità, condivisione, cooperazione etc.), ma è già presente e si attiva nelle nostre predisposizioni biologiche innate, tracciate nell'interezza biologica del nostro corpo.

Ecco perché "socialità biologica".

Trascurarla, non tenerla in considerazione con sistemi organizzativi e comportamenti comunicativi che non includono il nostro corpo e quello degli altri può diventare fonte di un malessere subdolo e spesso incompreso.

Il corpo è di fondamentale importanza, oserei direi paradigmatico, ma, ahimè, scarsamente considerato.



Nella società odierna, da una parte, si manifesta un “bisogno” intenso, una necessità comunitaria di reciprocità, condivisione di emozioni, di aiuto, che pare irrefrenabile, sebbene la si attui con sconosciuti e nell’incorporeità del digitale. Un “bisogno” che trae origine proprio dalla sua sistematica negazione nel tipo di società individualizzata e virtualizzata in cui viviamo.

Dall’altra, emerge, quale espressione di una realtà piegata alla contingenza, in linea con lo spirito fluido del nostro tempo, un atteggiamento degli individui disincantato, mutevole, provvisorio, che alimenta continue “fughe”, passaggi da un gruppo all’altro senza particolari problemi di natura relazionale o affettiva.

Una sorta di nomadismo digitale.

Non si instaura un senso di appartenenza forte ad un gruppo, prevale una dinamica di aggregazione e disgregazione fluente e continua.

È una socialità prevalentemente di adesione piuttosto che di appartenenza, basta un click.

La società del profitto induce a pensare solo a sé stessi, alla propria reputazione, al proprio ranking. In una parola: al proprio interesse personale. Questo rende gli individui più facili da controllare e manipolare, poiché le loro pulsioni sono misurabili e prevedibili attraverso algoritmi e archiviabili come Big Data,

Lo sciame digitale, con la sua scia di dati, non è una vera e propria comunità.

In rete, nei social, circolano emozioni, ma non possono circolare autentici “sentimenti” perché non hanno un corpo nel quale diffondersi e consolidarsi nella condivisione biologica umana. Il corpo, e l’ “anima” che ne consegue, raduna e unisce.

Lo sciame digitale è composto da individui isolati, dallo “stare soli insieme”. Gli abitanti digitali della rete non si riuniscono, manca loro la fisicità e il “campo” delle riunioni, che produrrebbero un “Noi” incarnato. Essi danno vita a un peculiare assembramento senza corpo, a una massa di sconosciuti senza pathos, senza anima o spiritualità, aggregati dal Big Data.

Se il subdolo tentativo è quello di ridurre l’intero universo a un enorme flusso di dati e ogni essere vivente a una serie di algoritmi, non riuscendo a inserire la fantomatica coscienza nelle macchine, questa verrà rimossa un poco alla volta dagli esseri umani.

## La comunicazione senza il corpo

<<Olga è una graziosa diciasettenne.

*Da qualche tempo ha perso il suo sorriso. Piange frequentemente e non riesce più ad avere relazioni soddisfacenti. Si è rintanata in un isolamento fisico e digitale preoccupante. In palestra infila le cuffiette e si immerge nell'allenamento solitario in mezzo agli altri.*

*Avverte una tristezza profonda, ma ingiustificata. Non comprende cosa le stia accadendo. Si sente anestetizzata. Le sue giornate sono caratterizzate da prolungati periodi online. Guarda programmi che la fanno stare male, la intristiscono, tuttavia la tengono agganciata.*

*Dopo aver preso coscienza delle contaminazioni strumentali della rete mercificata, dopo un periodo di digiuno digitale e con il cuore di nuovo aperto al mondo, Olga torna.*

*Ha un sorriso contagioso e tanta voglia di scherzare... >>*

Nell'interazione on line, l'assenza della fisicità del corpo priva noi e i soggetti coinvolti nella relazione digitale di un riferimento importante nel processo di apprendimento e comprensione delle proprie emozioni e delle emozioni e intenzionalità altrui...

“Parlando, inviamo una vibrazione attraverso l'aria che qualcun altro percepisce come suono [...], ma trasmettiamo anche altri tipi di vibrazioni. È una legge fondamentale della fisica secondo la quale quando si è vicini ad una fonte di energia si ha un effetto maggiore e che diminuisce man mano che ci si allontana. Ma quando si è lontani non c'è effetto”.

*Molecole di emozioni, Candace Pert*

L' "analfabetismo emotivo" pervasivo include l'impossibilità e/o incapacità di riconoscere le emozioni dell'altro, allo stesso tempo impedisce anche di comprendere le proprie, portando al disinteresse emotivo o, nel peggiore dei casi, alla psicopatia. Viene esclusa la necessaria “intercorporeità” emersa dalle neuroscienze sociali. Nella nostra realtà talmente permeata e influenzata dai media digitali, si stanno manifestando sempre più frequentemente sintomi nocivi per la salute umana laddove la comunicazione digitale non è utilizzata con consapevolezza e rimane soggiogata da logiche mercificatrici.

Ma cosa accade quando “esserci” nel quotidiano odierno subisce un decisivo mutamento di significato, quando diviene un'esperienza costretta al “sensazionale”, senza

luoghi e senza corpi, quando la presenza corporea regredisce di fronte alla presenza mediale?

La cultura del profitto ha prodotto il culto dell'individualismo, della soggettività, ossia una cultura che ponendo al centro dell'attenzione i bisogni e i desideri soggettivi ha indotto un ripiegamento individualistico dell'essere umano, facilitato e amplificato dalla possibilità di essere noi stessi singoli media, esalta incessantemente l'ego.



Cibo per l'ego. Illustrazione di John Holcroft.

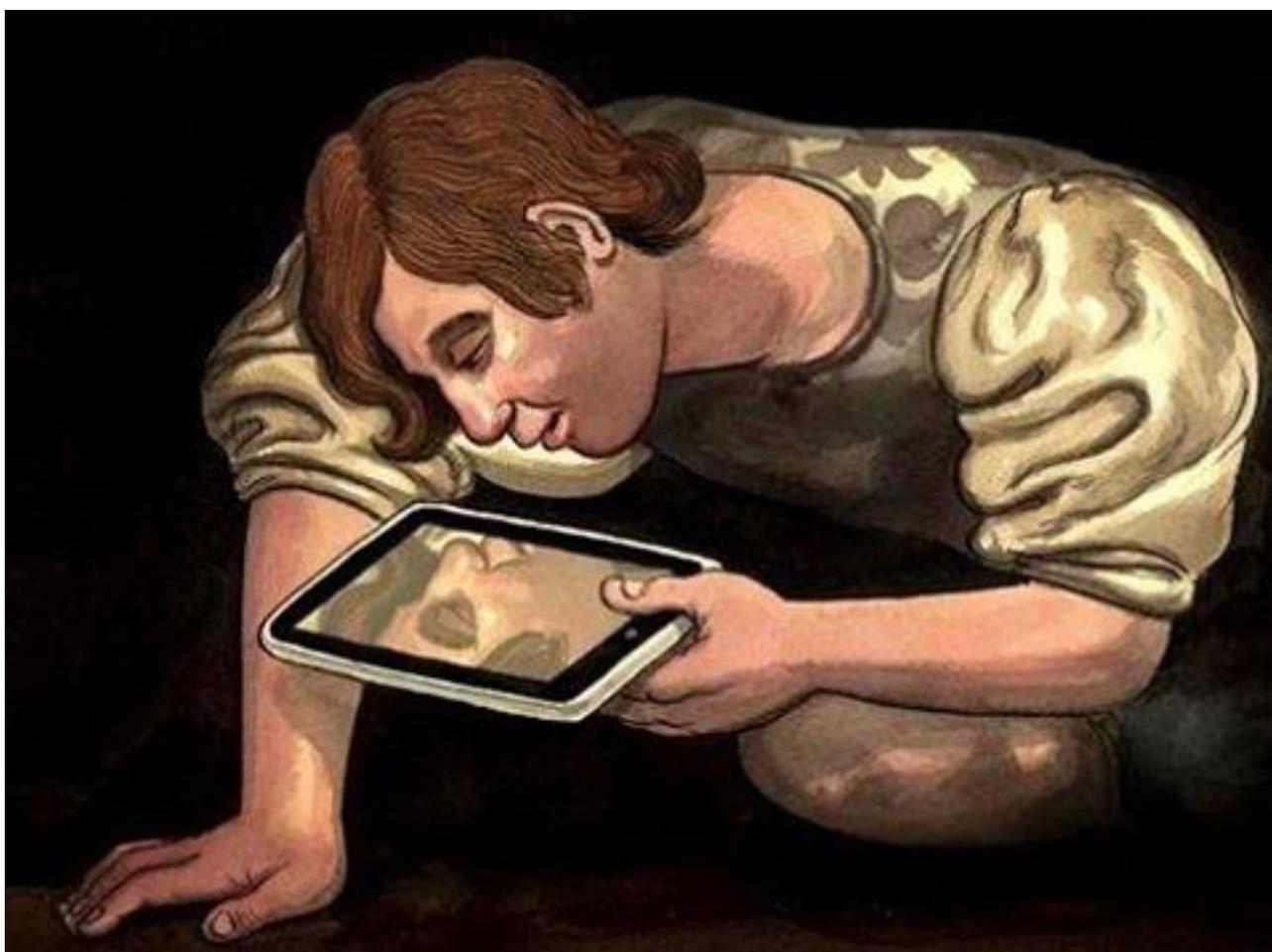
Ha avuto luogo una consistente individualizzazione dei comportamenti e stili di vita, i quali più che essere dettati dal riferimento a valori irrinunciabili, sono in larga misura indotti dalla pressione sociale e dalle logiche consumistiche dominanti, stimolando in maniera crescente tendenze narcisistiche e voyeuristiche, palesate ininterrottamente in rete, sui social, grazie alla possibilità di “farci media” noi stessi di noi stessi.

Con il successo dilagante della “comunicazione senza il corpo”, come modalità principale per costruire le nostre esperienze, per formare le nostre conoscenze e appartenenze, nonché per venire a contatto con mondi reali e immaginari, i concetti di relazione e interazione, così come quelli di presenza e prossimità, subiscono una profonda e inesplorata rivisitazione. Per un verso vengono ampliate le possibilità di apprendimento e di contatto a distanza, ma dall'altro, si riducono drasticamente quelle in presenza fisica, inducendo inedite scorciatoie sociali e identitarie.

La comunicazione diviene "luogo del sociale", una dimensione dello spazio che non necessita più del corpo. Un'agorà sterminata, un mare magnum di sconosciuti, dove possiamo esibire "chi siamo" attraverso identità virtuali e l'onnipresenza di corpi assenti.

Non senza rischi.

La velocità con cui si stanno realizzando i mutamenti tecno-sociali grazie ai tecnomedia, i loro ritmi di propagazione, risultano spesso difficilmente compatibili non solo con le caratteristiche socio-anagrafiche degli individui, ma anche, e forse soprattutto, con quelle biologiche dell'essere umano. Incompatibili anche nei confronti della temporalità necessaria a una presa di distanza, a una riflessione critica e a uno smascheramento consapevole degli elementi di finzione rappresentativa, di costruzione illusoria, di esigenze del mercato, che spesso si celano dietro alla comunicazione digitale.



Narcisismo digitale, che rispecchia il "Narciso" di Caravaggio, fonte sconosciuta.

Senza la dovuta consapevolezza del mezzo e del tipo di comunicazione per un utilizzo sano, senza la coscienza che in quanto derivato di quella naturale in presenza fisica, la "comunicazione senza il corpo", può soddisfare una o più funzioni specifiche, ma non può sostituire la magia, il calore e l'ebbrezza di incontrare gli altri in carne e ossa, vale a dire, la potenza, la complessità e la completezza della comunicazione faccia a faccia, il rischio di cadere preda di manipolazioni strumentali si fa elevato. Con queste

consapevolezze, senza nessuna demonizzazione, possiamo esplorare qualsiasi percorso inedito la tecnologia ci metta a disposizione.

Oggi esiste una letteratura scientifica sostanziosa, ricca di ricerche e studi, che conferma la pericolosità della realtà digitale, soprattutto quella mercificata, capace di influenzare e condizionare le nostre vite con la preoccupante manipolazione delle emozioni attraverso la gestione strumentale degli algoritmi, di alimentare la crescita della dipendenza dai social e del narcisismo, nichilismo e voyeurismo on line, soprattutto tra i giovani, ma non solo.

## In conclusione...

“Invece di valori universali genericamente ‘esterni’, o di un sistema universale di valori imposto da un qualche gruppo – filosofi, governanti o sacerdoti – abbiamo la possibilità di una direzione universale dei valori umani che emerge dell’esperienza stessa dell’organismo umano”

*Da persona a persona, Carl R. Rogers*

La società-mercato con la sua logica del profitto ha prodotto maggior diffidenza, maggiore distanza tra gli individui. Ha modificato i confini di contatto tra le persone, generando crescente distacco non solo sociale, morale e civile, ma anche fisico ed emozionale. Fenomeni ulteriormente amplificati dal tipo di comunicazione virtuale, di realtà social virtuale, di “comunicazione senza il corpo” oggi egemone, il cui abuso e la cui strumentale mercificazione rischiano di produrre danni alla salute umana.

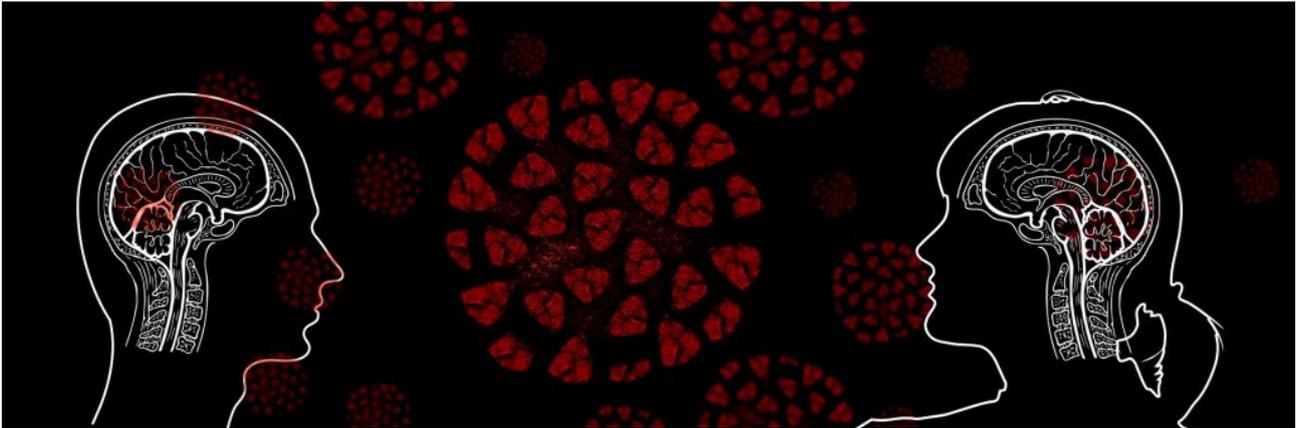
Stiamo diventando il mero ambiente umano per la riproduzione ricorsiva del sistema capitalistico.

Le implicazioni derivate dalle neuroscienze sociali sembrano valorizzare la rilevanza del corpo, biologicamente inteso, per la scelta delle direzioni da prendere per un approdo più avanzato di civiltà e di evoluzione umana.

Potrebbero consentirci di avere maggiore incisività propositiva per la costruzione di un’alternativa sociopolitica e socioculturale che preservi il nostro benessere psicofisico, il nostro equilibrio mente-corpo. Principalmente, potrebbero permetterci di rafforzare le prospettive critiche riguardo il modello sociale di tipo capitalistico e la pervasiva affermazione di quella parte di comunicazione digitale subdolamente mercificata e strumentalizzata.

Considerazioni critiche non nascono più solo dal pensiero di illuminati filosofi, sociologi e leader politici o carismatici, ma ora anche dalle scienze dure, quelle naturali, tendenzialmente più oggettive, forse più difficilmente confutabili e, proprio per questo, difficilmente divulgabili, però utilizzabili anch’esse per combattere il capitalismo rapace e le sue subdole logiche di profitto.

Il nostro bisogno di stare insieme è biologicamente dato, ciò che non è biologicamente dato è il modo in cui decidiamo di stare insieme, ovvero come costruiamo socialmente, politicamente e culturalmente la realtà in cui viviamo.



Forse, siamo di fronte ad un nuovo paradigma:

per quale motivo si dovrebbe perseverare nel costruire organizzazioni sociali, sistemi comunicazionali, mondi culturali, concezioni etiche, dottrine economiche e politiche senza considerare il nostro patrimonio biologico naturale?

Perché dobbiamo continuare a vivere in una società capitalistica disumanizzante che si dimostra *contronatura* per l'essere umano?

I tempi sono ormai maturi per un approccio che tenga in considerazione i progressi delle scienze biologiche, cognitive e sociali in grado di offrire un'idea dell'essere umano più accurata e oggettiva, basilare per l'osservazione e valutazione del rapporto individuo/società e l'analisi critica della parte mercificata e strumentalizzata della comunicazione digitale.

Ai nostri giorni, il benessere o il disagio dell'umanità dipendono in larga misura dal modo in cui le istituzioni incaricate di governare la vita pubblica includono nei propri principi e nelle proprie politiche una visione corretta dell'essere umano, della sua natura, del suo funzionamento e degli aspetti significativi della sua esistenza.

Oggi la sfida consiste proprio nella necessità di riportare al centro dell'attenzione l'essere umano, con tutte le sue dimensioni, in un tipo di società come la nostra che ne ha rimosso la centralità provocandone disagio e malessere diffusi, spesso incompresi. L'essere umano inteso nella sua interezza: a partire dal corpo con tutte le sue innate risonanze sociali e sfumature non verbali, e dal contesto micro e macro in cui vive con il suo ventaglio di influenze. Occorre riconfigurare il concetto di comunicazione, attualmente svuotato di significato umano e declinato in termini di appeal commerciale, e quello di relazione, anestetizzato dalla mediazione tecnologica e asciugato dal calore della presenza fisica.

Siamo esseri che hanno bisogno di scambio, dialogo, senso di appartenenza e riconoscimento, fiducia, corporeità, e tutto ciò ci viene eroso nell'odierna società "*contronatura*".

La pandemia finirà.

Sarà l'occasione per tornare ad essere consapevolmente quei meravigliosi social network biologici che si rispecchiano istintivamente l'una nell'altra, l'uno nell'altro, gli uni negli altri.

**di Marco Simonetti**

Sociologo e laureato magistrale in Comunicazione per le Organizzazioni, ambedue le lauree presso la Facoltà di Sociologia dell'Università "Carlo Bo" di Urbino.

Insegna Elementi di Sociologia Applicata nel Counselling presso Università e Scuole di Counselling private.

Consulente e Formatore aziendale per Comunicazione e Relazioni e Project Management PMI. Counsellor a orientamento Sociologico, della Gestalt psicosociale e delle Neuroscienze Sociali.

Ideatore e conduttore Corsi di Formazione presso aziende, associazioni e scuole private. Ha pubblicato diversi articoli in ambiti accademici e formativi. Nel 2016 è stato pubblicato il suo libro "La società *contronatura*. Complessità, comunicazione e neuroscienze", saggio sociologico-divulgativo.

Contatti: [counselling.sociologico@gmail.com](mailto:counselling.sociologico@gmail.com) oppure [marcussimo@tiscali.it](mailto:marcussimo@tiscali.it)

## Bibliografia

- Bauman Z. (2001), *The Individualized Society*, Polity Press, Cambridge – *La società individualizzata. Come cambia la nostra esperienza*. Il Mulino, Bologna [2002]
- Belloni M.C. (2002), *La comunicazione mediata. Trasformazioni e problemi*, Carocci, Roma
- Berger P.L. Luckmann T. (1966), *The Social Construction of Reality*, Garden City, New York Doubleday and Co. – *La realtà come costruzione sociale*, il Mulino, Bologna [2008]
- Boccia Artieri G. (1998), *Lo sguardo virtuale. Itinerari socio-comunicativi nella deriva tecnologica.*, Franco Angeli, Milano
- Borgna P. (2005), *Sociologia del corpo*, Editori Laterza, Roma-Bari
- Cacioppo J.T. e Patrick W. (2008), *Loneliness*, W.W. Norton & Company – *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*, il Saggiatore, Milano [2009]
- Calvino I. (1957), *Il barone rampante (The Baron in the Trees)*, Mondadori, Milano [2002]
- Craighero L. (2010), *Neuroni specchio*, il Mulino, Bologna
- Damasio A. (2003), *Looking for Spinoza. Joy, Sorrow and Feeling Brain – Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello.*, Adelphi, Milano, [2007]
- Galanti M.A. (2007), *Sofferenza psichica e pedagogica. Educare all'ansia, alla fragilità e alla solitudine.*, Carocci, Roma
- Gallese V. (2007), *La scoperta dei neuroni specchio*, Intervista a Vittorio Gallese [nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Neuroscienze/Neuronispecchio](http://nilalienum.it/Sezioni/Aggiornamenti/Neuroscienze/Neuronispecchio). Html
- Gancitano M. Colamedici A. (2018), *La società della performance. Come uscire dalla caverna*, Tlon
- Goleman D. (1995), *Emotional Intelligence – Intelligenza emotiva, che cos'è perché può renderci felici*, Milano, Bur [1996]
- Honoré de Balzac (1835-1836), *Le père Goriot – Papà Goriot*, Garzanti, Milano [2005]
- Iacoboni M. (2008), *Mirroring People. The new science of how we connect with others – I neuroni specchio. Come capiamo ciò che fanno gli altri*, Bollati Boringhieri, Torino
- Lazzarini G. (2004), *Discrasia. Patologie di un rapido mutamento sociale*, Franco Angeli, Milano
- Lovink G. (2019), *by Design: On Platform Nihilism*, Pluto Press – *Nichilismo digitale. L'altra faccia delle piattaforme*, EGEA, Milano
- Luhmann N. De Giorgi R. (1991), *Teoria della società*, Franco Angeli, Milano [2003]
- Maldonado T. (1992), *Reale e virtuale*, Feltrinelli G., Milano

Pert C. (1997), *Molecules of Emotion*, Candance B. Perth– *Molecole di emozioni*, TEA, Milano [2008]

Riva G. (2010), *I social network*, il Mulino, Bologna

Rizzolatti G. (2006), mail 'Neuroni specchio' 5/7 settembre 2006

Rizzolatti G. Sinigaglia C. (2006), *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Cortina, Milano

Rogers C.R. (1967), *Person to Person. The Problem to being Human*, Real People Press, Moab, Utah – *Da persona a persona. Il problema di essere umani*, Casa Editrice Astrolabio, Ubaldini Editore, Roma [1987,2017]

Simonetti M. (2016), *La società contronatura. Complessità, comunicazione e neuroscienze*, Transeuropa Edizioni, Massa

Soresi E. (2005), *Il cervello anarchico*, UTET, Torino

Spitzer M. (2015), *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert – Solitudine digitale. Disadattati, isolati, capaci solo di una vita virtuale?* Corbaccio-Garzanti, Milano

Stern D. (2012), *Da Convegno Internazionale 'La nascita della mente sociale: prospettive neuropsicologiche e cliniche'* Parma, 24 febbraio 2012

Türcke C. (2002), *Erregte Gesellschaft. Philosophieder Sensation*, Verlag C.H.Beck oHG, München – *La società eccitata. Filosofia della sensazione*, Bollati Boringhieri, Torino [2012]