



# L'ospite inatteso

Tra gli effetti collaterali interessanti della pandemia vi è senz'altro la smaterializzazione dell'incontro con l'altro. Una tendenza peraltro già in atto da tempo ma che, in questo frangente, ha assunto una rilevanza del tutto inedita. I rapporti lavorativi, sociali, talvolta anche affettivi, sono stati sterilizzati mediante i dispositivi di collegamento a distanza, che consentono una comunicazione sicura ma anche, e inevitabilmente, molto più povera.



Più vicini  
ad amici e parenti

Per molti quella vissuta negli scorsi mesi – e che per altri ancora non è terminata – è stata una forma di comunicazione, per così dire, bidimensionale, priva di quella ricchezza multisensoriale che fino a poco tempo fa davamo per scontata. Zoom, Skype, Google Hangouts, FaceTime e House Party sono diventate le uniche stanze nelle quali è possibile incontrarsi e muoversi liberamente, senza il timore di avvicinarci troppo o troppo poco... senza l'alert costante del pericolo in agguato.

**Consigli utili per non preoccuparsi (o preoccuparsi di meno) di come appariamo in video**

Posizionare la telecamera del computer o tablet all'altezza degli occhi; controllare luce e sfondo; non ingobbiarsi sul monitor ma tenere le spalle dritte, magari appoggiandosi allo schienale della sedia in modo da assumere una posizione sufficientemente comoda e distesa. Ancora più efficace è però il concentrarsi sull'altro e su quello che dice, mantenendo il contatto visivo ed eventualmente anche oscurando il quadro nel quale apparite voi (una funzione prevista in Zoom Rooms che consente di essere visti senza vedersi): dalla già citata indagine di Highfive (vedi articolo a lato, ndr) risulta che gli unici elementi giudicati davvero "disturbanti" in videochiamata sono quelli che denotano una mancanza di attenzione e/o considerazione da parte dell'interlocutore.



## Linguaggi verbali (e tutto il resto)

Ma c'è un ospite nuovo che si aggira in queste stanze virtuali: un intruso che s'inscrive nelle conference call così come negli aperitivi con gli amici; che s'insinua fra i soliti noti durante le sessioni di allenamento e che si mette in mezzo persino quando parliamo con la mamma o con il fidanzato che abita lontano; una presenza sconcertante, ingombrante e alla quale non siamo per niente abituati. Siamo noi, la nostra immagine riflessa; non statica come nelle fotografie bensì in azione, ripresa in tempo reale. Noi che parliamo, ammicchiamo, cambiamo espressione, insomma comunichiamo con tutti i tic e gli automatismi che ci sono propri, ma di cui fino a questo momento non eravamo mai stati costretti a prendere atto. Ecco invece che ora ci vengono snocciolati davanti agli occhi con un'eloquenza che rende difficile ignorarli: quel piccolo quadro in alto a destra del monitor è così pervasivo che rischia di distrarci dallo scopo, ludico o lavorativo, per cui ci siamo connessi. E la sensazione che ne scaturisce è un poco stranante, se non addirittura pirandelliana (a meno che di lavoro non si faccia l'attore, si capisce...).

"La vita si è trasformata in un selfie senza fine", scrive Jenny Singer, giornalista di Glamour, "è come trascorrere l'intera giornata davanti allo specchio. Non può fare bene, psicologicamente parlando". ("Everyone else is just looking at themselves on Zoom video calls, right?", 17.4.2020). In effetti, superato il primo entusiasmo per la scoperta di poter lavorare anche da casa, molte persone hanno iniziato ad accusare una certa fatica nell'interagire costantemente da remoto: l'impegno per mantenere la concentrazione aumenta; le componenti empathetiche e di rispecchiamento (questa volta interpersonale) sono meno immediate, comportando un senso di distacco che, in alcuni casi, può generare ansia. Intendiamoci, nell'impossibilità di accedere alle modalità di comunicazione che ci sono consuete, la conference call così come la videochiamata sono semplicemente provvidenziali – non dimentichiamo che gli esseri umani sono intrinsecamente relazionali e che comunicare, a lato delle specifiche pratiche, è vitale per ciascuno di noi – ma di sicuro non rappresentano la nostra "prima scelta", quantomeno a livello neurologico.

## Sono io, per davvero?

Il nostro sistema nervoso è "ottimizzato" per elaborare stimoli complessi, sensorialmente eterogenei, che comprendono non solo vista e udito ma anche sensazioni olfattive, tattili (la

presenza fisica dell'altro evoca automaticamente prefigurazioni relative alle sensazioni che susciterebbe il toccarlo (anche se questo tipo di "informazione" è di solito riservata alla cerchia delle persone più vicine) e finanche cinestesiche e proprioettive (il modo in cui l'altro si muove nello spazio stimola nell'interlocutore schemi motori corrispondenti in forma potenziata e, generalmente, inconscia). Quando questi input vengono a mancare, il sistema deve lavorare molto di più per decodificare e comprendere quanto viene comunicato, cosa di cui nella maggior parte dei casi neppure ci accorgiamo, salvo poi sentirsi stranamente "stanchi" dopo solo un'ora o due di lavoro. Tornando invece allo specifico dell'"effetto selfie", vale forse la pena ricordare che, allo stato attuale delle conoscenze, soltanto gli scimpanzé, gli oranghi e gli umani sono capaci di riconoscersi allo specchio. Per quanto riguarda questi ultimi, il test classicamente usato per valutare lo sviluppo della capacità di auto-riconoscimento nel bambino consiste nel disegnargli un puntino sulla faccia – con pennarello atossico, non vi allarmate – e vedere se è in grado di notarlo e di reagirvi toccando il punto corrispondente sul proprio viso. Diversi studi concordano sul fatto che questa risposta compare in alcuni bambini intorno ai 15 mesi di età e si manifesta in maniera generalizzata entro i due anni. A differenza di quanto avviene nei cugini primati, però, la facoltà di ricondurre "quell'immagine" alla "mia immagine" comporta negli umani – piccoli o grandi che siano – implicazioni piuttosto sofisticate.

## Bambini curiosi e adulti 'indisciplinati'

In un interessante e, mi sia consentito, piuttosto divertente studio pubblicato l'anno scorso alcuni ricercatori hanno indagato se e come la presenza di uno specchio influenzasse il comportamento di bambini di età compresa fra i due anni e mezzo e i tre anni e mezzo in un compito di ricompensa dilazionata. La situazione sperimentale prevedeva che i bambini rimanessero seduti da soli per cinque minuti vicino a una scatola contenente un misterioso "regalo", che però non doveva essere toccata prima del ritorno dell'esaminatore. L'ipotesi era che la presenza dello specchio avrebbe reso più difficile – analogamente a quanto avviene negli adulti – la messa in atto di un comportamento trasgressivo, e così è stato: a partire dai tre anni di età, la superficie riflettente ha ridotto in misura significativa le "sbirciate" all'interno della scatola, facilitando l'auto-monitoraggio dei bambini in modo tale che le trasgressioni alla regola venissero immediatamente notate e corrette (Martin,

D. U., Perry, C., & Kaufman, J. (2019). "Effects of a mirror on young children's transgression in a gift-delay task," *British Journal of Developmental Psychology*.

Un altro studio, sempre dell'anno scorso, ha invece coinvolto un campione di 163 adulti con lo scopo di verificare se il già noto "effetto specchio" si manifesti anche nel caso in cui si venga confrontati con l'immagine video di sé stessi, come appunto accade quando usiamo Zoom o Skype. Il comportamento oggetto di attenzione era l'aggressività verbale online – quella dei cosiddetti haters – ovvero il sottoscrivere commenti offensivi in risposta ad alcuni articoli o di scriverne tout court. Ebbene, la presenza del fatale riquadro da cui facciamo capolino ha reso i partecipanti all'esperimento statisticamente meno propensi a trasformarsi in troll digitali (Sohn, S., Chung, H. C., & Park, N. (2019). "Private Self-Awareness and Aggression in Computer-Mediated Communication: Abusive User Comments on Online News Articles," *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(13), 1160-1169).

## Al di là dell'aspetto

Dunque sì, il "vedersi" condiziona il nostro comportamento e, prima ancora, la percezione che abbiamo di noi stessi. Nessuna meraviglia, quindi, che in un'indagine commissionata da Highfive – una piattaforma per videoconferenze prodotta dall'omonima società – è risultato che il 59% delle persone è sensibilmente più consapevole di sé quando si vede ripreso rispetto all'usuale interazione vis-à-vis, dove invece non ci si vede. Questa auto-consapevolezza è di natura critica, e le preoccupazioni maggiori hanno a che fare con i capelli (35%), l'espressione del viso (39%), i denti (24%) le borse sotto gli occhi (24%) il doppio mento (22%), il che "potrebbe spiegare perché il 30% dei rispondenti afferma di spendere più della metà del tempo di una videochiamata scrutando la propria faccia invece che quella dell'interlocutore" (<https://highfive.com/blog/how-vanity-affects-video-communication>). Tuttavia – e qui arrivano le buone notizie – è bene tenere presente che le persone con cui interagiamo online sono generalmente poco attente al nostro aspetto, e non solo perché tendono a preoccuparsi del proprio (!), ma anche perché è la pertinenza di ciò che diciamo a catalizzare (o meno) la loro attenzione.

# La sorpresa è dietro allo schermo

## Questione di riflessi

**'Gli altri ci vedono  
così come sono  
abituati a vederci?'**

"Mi si fissò invece il pensiero ch'io non ero per gli altri quel che finora, dentro di me, m'ero figurato d'essere" scrive Pirandello in *Uno, nessuno e centomila* esplicitando il dubbio che attanaglia il protagonista del libro e che lo porterà a rivoluzionare completamente la sua vita. Bene, in un certo senso è proprio così. C'è un'oggettiva, flagrante discrepanza fra come noi ci vediamo e come ci vedono gli altri, perché l'immagine con la quale c'identifichiamo è quella che viene restituita dallo specchio, quindi speculare - nello specifico, caratterizzata da un'inversione fronte-retro - rispetto a quella che appare agli altri. Quando invece ci vediamo in video, o in fotografia, l'immagine è generata da un punto di vista (quello della telecamera) che è identico a quello dell'altro (che quindi ci vede tal quali) ma che appunto è diverso da quello a cui il nostro riflesso ci ha abituati. Quindi, la sensazione di difformità più

o meno accentuata che ci capita di sperimentare quando veniamo ripresi dalla telecamera del computer è nostra e nostra soltanto: gli altri ci vedono così come sono abituati a vederci, e il timore - molto diffuso - di "venire male" è il più delle volte riconducibile alla sensazione di scarsa familiarità che promana da un'immagine di noi speculare rispetto a quella che abbiamo interiorizzato (tipiche in tal senso le preoccupazioni per eventuali asimmetrie del viso o del corpo, che ci appaiono più pronunciate di quanto non siano proprio perché di solito le vediamo nel senso inverso). Il che peraltro spiega la moda, sempre più diffusa, di farsi i selfie allo specchio: un escamotage inconsciamente utilizzato per uniformare l'immagine della foto a quella che scorgiamo nella superficie riflettente (delle nostre brame).



**Immagini  
specchiate  
(e rassicuranti)**

