

## I lati oscuri dell'abitudine

Dall'insoddisfazione per ciò che si ha alla tolleranza verso comportamenti inappropriati o troppo rischiosi

**Guardate meglio. Perché l'abitudine ci rende ciechi**

di Tali Sharot, Cass R. Sunstein  
Raffaello Cortina Editore, Milano, 2024, pp. 252 (euro 20,00)

**Forse saperlo** non ci farà piacere ma, come dimostrano numerose ricerche citate e commentate in questo libro, usare meno i *social*, usarli in modo diverso, o non usarli affatto porta a una vita più felice e produttiva.

Riflettiamoci un attimo. Se avete installato una app tipo Phone Dashboard potete monitorare come e per quanto tempo della vostra giornata vi dedicate ai social. Tempo che sottraete ad altre attività, come letture, studio, incontri con amici o persone affettivamente legate a voi, lavoro. Ma questo non ci rende più sereni o più felici, anzi. Anche perché alla base dei social c'è un fenomeno psicologico che è quello dell'abituazione, tema centrale del libro. Se il primo giorno saremo soddisfatti di una manciata di *like* a un nostro post, con l'andare del tempo ne cercheremo un numero maggiore e ci confronteremo con chi ottiene maggiore successo *on line*. Spesso con frustrazione e sentimenti negativi.

Questo libro non si limita a elencare ricerche originali e le relative considerazioni, ma le frappono a casi reali, spolverando il tutto con una velatura di sottile umorismo. Se per esempio pensate che certi politici mentono, siete pienamente nel giusto. Come mostra questo libro, la disonestà in politica paga e addirittura i politici che usano la menzogna come artificio dialettico hanno più possibilità di essere rieletti. Gli autori menzionano esempi tratti dalle loro latitudini culturali e linguistiche, ma ognuno di noi potrebbe citare senza difficoltà pure qualche caso nazionale.

Particolarmente interessanti e istruttive sono inoltre le parti del volume che affrontano il tema della piccola bugia infantile, oppure il capitolo che espone il tema dell'abituazione al rischio.

Di solito siamo portati a perdonare e a giustificare le bugie dei bambini, considerandole alla fin fine «innocue». Ma gli autori ci mettono sull'avviso in modo chiaro e drastico: in realtà vanno stoppate sul nascere. Alla luce delle sperimentazioni e delle biografie di persone reali, è dimostrato che di bugia in bugia si rischia di di-



ventare grandi mentitori, e addirittura truffatori, da adulti.

Lo stesso vale per l'abituazione emotiva al rischio. Se da un lato è vero che affrontare dei rischi anziché adagiarsi sui binari del noto e del risaputo arricchisce e amplia l'esperienza della nostra vita, dall'altro i rischi vanno sempre bilanciati per non incorrere in errori fatali, tanto per la propria carriera quanto per le proprie disponibilità economiche e persino per la propria vita.

Tutto l'insieme rende il saggio di Tali Sharot e Cass R. Sunstein, rispettivamente neuroscienziata cognitiva la prima ed economista comportamentale il secondo, non soltanto godibile ma davvero molto istruttivo.

Pierangelo Garzia

## Ogni silenzio ha un suo linguaggio

Basta leggere la bibliografia tutta poetica di questo saggio per capire che siamo di fronte a un'opera insolita, in cui la scienza si fa aiutare dai versi per spiegare che «non c'è cura in psichiatria che possa fare a meno del silenzio». Un tema che l'autore approfondisce attraverso le letture che l'hanno accompagnato nel corso della vita. E che spaziano da Emily Dickinson («la più perfetta comunicazione/non è udita da alcuno») a Leopardi e Rainer Maria Rilke, o a nomi meno noti come Nelly Sachs o Antonia Pozzi. Per poi sconfinare nella filosofia con Nietzsche e Kierkegaard, nella diaristica con le testimonianze dal lager di Etty Hillesum e Wanda Pòltawska, ma anche nel ricordo dei silenzi monastici dell'isola di San Giulio sul lago d'Orta o nel silenzio nella musica raccontato da Mario Brunello. «Se non amiamo il silenzio è forse perché non vogliamo ascoltare quello

che si agita nel nostro cuore», ricorda Borgna. Eppure il silenzio ha in terapia un ruolo fondamentale che oggi tendiamo a sottovalutare. «Per ascoltare occorre tacere», avverte l'autore. E ancora, «ogni silenzio in psichiatria, come nella vita di ogni giorno, ha un suo linguaggio che deve essere interpretato». Perché può nascere dalla solitudine o dalla depressione, condizione patologica diversa dalla malinconia, che è «uno stato dell'anima che ci porta a riflettere e a meditare». Ma anche dalla timidezza, che oggi consideriamo un handicap ignorandone il valore. Senza dimenticare il linguaggio delle lacrime, con i suoi significati a volte discordanti: «Mi chiedo cosa sia mai la psichiatria – conclude Borgna – se non ascolto del dolore che si nasconde dolcemente nel silenzio delle lacrime».

*Paola Emilia Cicerone*



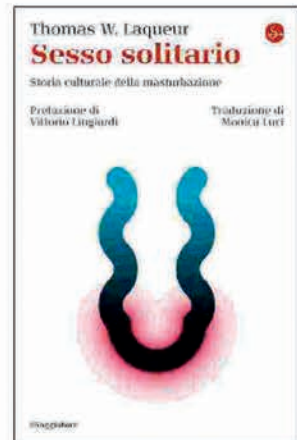
**In ascolto del silenzio**  
di Eugenio Borgna  
Einaudi,  
Torino, 2024,  
pp. 112 (euro 12,00)

## Due millenni di autoerotismo

A molti anni sia dalla pubblicazione del testo originale, del 2003, sia della prima traduzione italiana, **il Saggiatore** ripropone, in una nuova edizione, quest'opera dello storico e sessuologo statunitense Thomas W. Laqueur, che tratta di una pratica sessuale spesso stigmatizzata nel corso della storia, la masturbazione. Impossibile ignorare i 20 anni trascorsi dalla prima pubblicazione, nei quali molte circostanze e quindi chiavi di lettura sono cambiate, attraverso fenomeni di massa come la diffusione estrema della pornografia tramite il Web, o eventi traumatici che hanno inciso sulla quotidianità, come la pandemia da Covid-19. Il compito di riannodare i fili è assunto dall'introduzione dello psichiatra e psicoanalista Vittorio Lingiardi, che offre importanti ragguagli sul contributo di Laqueur e sul modo in cui oggi ci si può rapportare alla sua opera.

L'idea all'origine del saggio (sviluppata però molti anni dopo in occasione di una conferenza) deriva da una domanda posta molto tempo prima dallo storico Lawrence Stone sul perché proprio nel XVIII secolo sia sorta una specie di isteria contro la masturbazione. Per comprendere le ragioni di questo aspetto, e degli altri collegati, è necessario un approfondito esame dell'evoluzione del tema dall'antichità al XX secolo, che mette in luce i costrutti culturali all'origine del giudizio sociale sull'autoerotismo. Tra questi, la condanna dell'Illuminismo che vi vede addirittura un problema morale e una perversione dei suoi stessi valori in un'ottica egoistica. Una visione che, di epoca in epoca, quasi si ribalta dopo gli anni sessanta del secolo scorso, rimanendo comunque oggetto di diverse e contrastanti interpretazioni.

*Anna Rita Longo*



**Sesso solitario**  
di Thomas W. Laqueur  
**il Saggiatore**,  
Milano, 2024,  
pp. 444 (euro 26,00)