

La psicologia ha cambiato la nostra vita?

La tensione intellettuale tra le virtù della ricerca di base e la ricerca applicata che ha caratterizzato un'epoca precedente della psicologia sta cedendo il passo al riconoscimento delle applicazioni creative di tutte le ricerche necessarie per migliorare la qualità della vita umana. Gli psicologi sono accusati di 'regalare' la psicologia a tutti coloro che possono beneficiare di questa nostra saggezza. Gli Psicologi non c'erano 35 anni fa quando il Presidente dell'American Psychological Association (APA) George Miller ci incoraggiò per primo a dividere le nostre conoscenze con il pubblico. L'autore ritiene che la psicologia stia cambiando enormemente la vita delle persone: questo articolo propone molti esempi che dimostrano come e quanto la psicologia sia importante, nelle sue divulgazioni più ampie come nelle sue applicazioni specifiche. I Lettori possono consultare un sito sviluppato di recente per conto dell'APA che documenta l'utilizzo operativo attuale delle ricerche di psicologia, della teoria, delle metodologie (la sua creazione è stata la prima iniziativa presidenziale dell'Autore): [www.psychologymatters.org](http://www.psychologymatters.org). Conta la psicologia? Ciò che facciamo e ciò che abbiamo fatto per cento anni e più ha cambiato in modo significativo la vita delle persone o l'organizzazione della comunità e delle nazioni? Possiamo dimostrare che le nostre teorie, la nostra ricerca, la nostra pratica professionale, le nostre metodologie, il nostro modo di pensare alla mente, al cervello e al comportamento migliori la nostra vita in modo obiettivo? Quello che abbiamo compreso nella nostra disciplina è applicato nel mondo reale, fuori delle università e degli studi dei professionisti, per migliorare la salute, l'insegnamento, il benessere, la prevenzione, l'efficacia delle organizzazioni ed altro? Queste domande e la ricerca delle risposte sono state il mio più grande interesse personale e professionale. Per prima cosa, come insegnante dei fondamenti della psicologia per quasi sei decenni, ho sempre lavorato per provare ai miei studenti. tanto la rilevanza della psicologia quanto la sua essenza. In seguito, come autore del testo *Psychology and Life* (Ruch & Zimbardo, 1971), ormai un classico, che collegava la psicologia alle sue applicazioni pratiche, ho sempre cercato di mettere più psicologia nella nostra vita e più vita nella nostra psicologia (Gerrig & Zimbardo, 2004; Zimbardo, 1992). Per raggiungere una platea più vasta di studenti, sono stato coautore di *Core Concepts in Psychology* (Zimbardo, Weber, & Johnson, 2002) che cercava di portare l'entusiasmo della psicologia scientifica ed applicata nelle università e nei college. Per diffondere ulteriormente i maggiori concetti psicologici ho accettato l'invito di curare, come autore, consulente scientifico e voce narrante 26 programmi televisivi per la PBS, *Discovering Psychology* (1990/2001). Per questo pubblico televisivo abbiamo disposto delle risposte – con esempi visibili – alle loro domande ed ai loro perché. Questa serie,

che è stata molto premiata, è stata trasmessa sia negli USA sia all'estero (in almeno dieci nazioni) ed è stata la base per il più famoso corso a distanza tra quelli della Annenberg CPB Foundation's (vedi [www.learner.org](http://www.learner.org)). Infine, come Presidente 2002 dell'American Psychological Association, la mia maggiore iniziativa è stata lo sviluppo di un compendio di esempi di come la psicologia abbia modificato grandemente la nostra vita. Questo sommario di "psicologia applicata", pubblicato sul web è stato progettato come una raccolta di evidenze del sapere psicologico nelle sue applicazioni pratiche, continuamente modificabile e aggiornabile con prove dimostrabili di conoscenza psicologica in applicazioni significative. In una successiva sezione di questo articolo, il compendio verrà descritto più dettagliatamente ed alcuni degli esempi riportati verranno messi in evidenza. Sono stato fortunato, nel mio tirocinio alla Yale University (1954 –1960), ad essere stato ispirato da tre eccezionali mentori, ognuno dei quali ha modellato un differente aspetto della rilevanza e della applicabilità della psicologia di base alle questioni che riguardano l'individuo e la società. Carl Hovland ha sviluppato lo Yale Communication and Attitude Change Program dopo aver compiuto un'esperienza come militare nella seconda guerra mondiale, che gli ha permesso di analizzare l'efficacia della propaganda e dei training programs (Hovland, Lumsdaine, & Sheffield, 1949). Si è impegnato per trasformare quello che a quel tempo era un complesso, globale e vago studio della comunicazione e della persuasione in processi identificabili, variabili discrete e ipotesi integrative che hanno reso possibile sia la ricerca sperimentale che le sue applicazioni. Neal Miller ha sempre cercato di superare la barriera fra la psicologia di base e la psicologia applicata, sebbene sia conosciuto per i suoi classici esperimenti e formulazioni teoriche sulla motivazione e sulla ricompensa nell'apprendimento e nel condizionamento. La sua esperienza, durante la seconda guerra mondiale, di addestratore di piloti per far superare loro la paura e farli tornare a combattere, è stata un precursore applicativo del ruolo poi ricoperto nello sviluppo del biofeedback attraverso le sue ricerche di laboratorio nel condizionamento delle risposte del sistema nervoso autonomo. (N. E. Miller, 1978, 1985, 1992). L'ultimo dei miei insegnanti di Yale Seymour Sarason, ha cominciato con un programma di ricerca su un test per la misura dell'ansia nei bambini per arrivare allo studio della comunità, diventando uno dei fondatori della Psicologia di Comunità (Sarason, 1974). E' stato allora qualcosa che andava fortemente controcorrente, visto che si prendeva sul serio solamente lo studio scientifico del comportamento individuale. La psicologia degli anni cinquanta teneva in considerazione la ricerca di base molto più della ricerca applicata, considerata di 'serie B', quando non era denigrata dagli 'sperimentalisti', una definizione popolare a quell'epoca. La Psicologia in molte università aspirava ad essere una 'fisica minore', come ai tempi inebrianti dei nostri antenati tedeschi, Wundt,

Fechner, Ebbinghaus, Titchner, and others (vedi Green, Shore, & Teo, 2001). Ogni cosa che riguardava la psicologia applicata era visto, al massimo, come grezza ingegneria sociale, qualcosa che riguardava più gli idraulici che gli intellettuali. Inoltre, il comportamentismo era ancora rampante, con i modelli animali che avevano smantellato lo studio di cosa i ricercatori sulla ripetizione di sillabe senza senso avevano cancellato dalla memoria – semplicemente il contesto, il contenuto, il significato umano e la cultura del comportamento. Il più eminente psicologo fra gli cinquanta ed ottanta, B.F. Skinner, è stato un caso anomalo a questo riguardo. In parte è rimasto un comportamentista radicale watsoniano, che rifiutava di ammettere l'esistenza della motivazione o della cognizione nella sua psicologia (Skinner, 1938, 1966, 1974). Nello stesso tempo, l'altra parte di Skinner applicava i principi del condizionamento operante, per addestrare i piccioni a compiti militari e delineava un'utopia comportamentista in *Walden Two* (Skinner, 1948). Diffondere la psicologia: la chiamata per la responsabilizzazione della società E poi venne George Miller, la cui presidenza dell'American Psychological Association (APA) nel 1969 sbalordì le istituzioni perché uno dei suoi figli più grandi commise l'eresia di esortare gli psicologi ad andare verso il pubblico, diventare reali, abbassarsi, rinunciare e diventare utili alla società. Bene, così la pensavo anch'io e così ho sentito di nuovo quando George Miller (1969) in un discorso pubblico disse che era tempo di cominciare a 'dare la psicologia al pubblico. Era tempo di finirla di parlare solo ad altri psicologi. Era tempo di smettere di scrivere solo per giornali professionali nascosti nelle pile di biblioteca. Era tempo di andare oltre la questione senza fine del rigore sperimentale nello studio perfettamente disegnato di sottoporre a validazione una ipotesi derivata da una teoria. Forse era tempo di cominciare a cercare risposte al tipo di domande che tua madre ti faceva quando alcune persone si comportavano in un certo modo. Forse era accettabile cominciare a capire come si poteva tradurre al meglio cosa sapevamo in un linguaggio che la maggior parte delle persone normali potesse comprendere e perfino apprezzare. Io per primo ho applaudito la commovente chiamata di George Miller ad attivarsi per queste ragioni. Era fondamentale per me perché credevo che un discorso del genere, fatto da un teorico ed un ricercatore così serio e stimato – e non da un praticone, un comunitario liberale che l'establishment avrebbe immediatamente fatto fuori – avrebbe avuto un forte impatto nel nostro campo. Tristemente, lo striscione innalzato dall'ispirato discorso di Miller non volò molto alto su molti dipartimenti di psicologia per molti anni a venire. Perché no? Credo per quattro ragioni: eccessiva modestia sull'utilità che la psicologia poteva realmente avere per il pubblico, ignoranza su chi fosse 'il pubblico, assoluta mancanza di idee sul come intraprendere la missione di diffondere la psicologia e mancanza di interesse nel capire perché la psicologia doveva essere fatta

comprendere al pubblico. Come possiamo controbattere a queste ragioni? Primo, considerando l'ampiezza e la profondità del nostro settore è chiaro che non vi sia alcun bisogno di questa modestia professionale. Piuttosto, con il passar del tempo possiamo essere sempre più orgogliosi delle nostre realizzazioni passate ed attuali, come cercherò di dimostrare qui. Dobbiamo essere molto orgogliosi della nostra eredità e di quanto stiamo realizzando nel presente. Secondo, il pubblico comincia con i nostri studenti, i nostri clienti, i nostri pazienti e si estende a tutte le fondamenta che reggono la comunità, politici nazionali e locali, tutti coloro che non sono psicologi ed i media. E questo significa anche tua madre, la cui psicologia semplice ha bisogno a volte di controlli sulla realtà basati sulla solida evidenza che abbiamo raggiunto. Terzo, è essenziale riconoscere che i media sono uno fra i migliori tramiti fra la psicologia che vogliamo diffondere ed il pubblico elusivo che speriamo riesca a comprendere il valore di quello che noi abbiamo da offrirgli. Abbiamo bisogno di imparare come utilizzare al meglio i diversi tipi di media che consideriamo più adatti per consegnare specifici messaggi ad un particolare target di persone che vogliamo raggiungere. Gli psicologi hanno bisogno di imparare come scrivere comunicati stampa, editoriali su periodici selezionati o articoli interessanti per i giornali popolari, libri commerciali qualificati, basati sull'evidenza empirica, e come rilasciare interviste a radio, TV e stampa. La semplice consapevolezza delle necessità dei media rende evidente, ad esempio, che la TV richiede immagini visive, per cui dovremmo essere capaci di proporre dei video di ricerche, nostri interventi, o altri aspetti della ricerca, o processi terapeutici che formeranno il nucleo della storia. 'I media stordiscono' significa anche comprendere che per raggiungere gli adolescenti con un messaggio che li possa aiutare (che sia empiricamente convalidato), un breve annuncio di servizio pubblico su MTV, o un articolo su un giornale per adolescenti può avere un impatto molto più profondo di articoli molto dettagliati su giornali specializzati, o anche di libri popolari sull'argomento. Così, diventa essenziale per la nostra missione di rendere il pubblico un saggio consumatore di conoscenza psicologica, imparare come comunicare con efficacia ai media o lavorare con i media. Infine, possiamo sfidare la quarta considerazione riguardante la responsabilizzazione della società con la consapevolezza che i contribuenti finanziano molta parte della nostra ricerca così come l'istruzione dei nostri studenti universitari. E' imperativo per noi portare ai cittadini dei nostri stati e nazioni la certezza che noi siamo una risposta ai bisogni della società e che, inoltre, ci sentiamo responsabili di trovare soluzioni ad alcuni dei suoi problemi. (Zimbardo, 1975) E' divenuta una procedura standard per molte agenzie che forniscono fondi pubblici richiedere una dichiarazione circa il potenziale del valore sociale di ogni proposta di ricerca. Questo non significa che tutte le ricerche debbano essere applicate per

occuparsi degli attuali problemi sociali o individuali, perché c'è una considerevole evidenza che la ricerca che originariamente sembrava esotericamente 'di base' ha, col tempo, trovato applicazioni molto apprezzabili (vedi Swazey, 1974). Questo significa che sebbene alcuni dei nostri colleghi comincino con un obiettivo su un problema in un'area applicativa, altri inizino con un occhio alla validazione di una teoria o alla comprensione di alcuni fenomeni essenziali, tutti dovrebbero sentirsi obbligati ad adattare la loro immaginazione considerando le potenziali applicazioni della loro conoscenza. Credo che abbiamo molta psicologia applicabile di grande valore, ricerca di base, teoria e metodologia che sta aspettando trasformazioni creative per diventare una valida psicologia applicata. Il Profondo ed Incisivo Impatto della Conoscenza Psicologica Passata Prima che io delinei alcune recenti, specifiche dimostrazioni, di come la ricerca psicologica, la teoria e la metodologia siano state applicate in vari settori, metterò prima in evidenza alcuni dei fondamentali contributi che la psicologia ha dato alla nostra vita. Alcuni di loro sono diventati così incisivi ed il loro impatto così profondo ed accettato che sono ormai dati per scontati. Sono stati incorporati nel modo che pensiamo su certe questioni, hanno influenzato le nostre attitudini e valori, e così hanno cambiato il comportamento degli individui e delle istituzioni in modo che a noi oggi sembra naturale, ovvio, su come deve essere gestita la vita delle persone. La psicologia spesso riceve poco o nessun credito per questi contributi – quando invece dovremmo esserne meritatamente orgogliosi. Test e Valutazioni psicologiche Uno dei più importanti successi della psicologia è stato lo sviluppo di strumenti attendibili per la valutazione del talento umano, delle abilità, dei punti di forza e delle debolezze. Nei cento anni trascorsi da quando Alfred Binet ha misurato per primo le prestazioni intellettuali, la valutazione sistematica ha sostituito i giudizi soggettivi, spesso parziali, di insegnanti, datori di lavoro, medici ed altre persone con autorità decisionale, attraverso test oggettivi, validi, attendibili, quantificabili e regolati da specifiche norme (Binet, 1911; Binet & Simon, 1915). E' difficile immaginare un mondo senza test. I test moderni vanno dalla valutazione dell'intelligenza, del successo, della personalità e della patologia, fino alla valutazione della motivazione e della professionalità nella selezione del personale ed altro ancora. I test che misurano la motivazione sono la spina dorsale del counseling per orientamento e scelta della carriera. La più ampia applicazione di un singolo test nel mondo è l' Armed Services Vocational Aptitude Battery (per le forze armate n.d.t.) che viene somministrato a due milioni di persone arruolate ogni anno. I test per la selezione del Personale contano ormai più di novanta anni di ricerca e di provata utilità. Abbiamo più familiarità con i test standardizzati SAT e GRE, attualmente in via di revisione dopo le osservazioni critiche delle quali sono stati oggetto, ma che sono ancora il metro di giudizio per essere ammessi in molti college e università

(Sternberg, 2000) Le valutazioni delle competenze e della formazione interessa un numero enorme di lavoratori e dirigenti in molti Paesi del mondo. (DuBois, 1970). C'è poco da meravigliarsi dunque se un utilizzo così massiccio di strumenti di valutazione abbia fatto crescere un'industria di molti miliardi di dollari. (Poiché in questo articolo mi propongo come guida per chi si interessa della nostra disciplina, non parlerò dell'abuso o dell'eccessivo uso politico dei test, né criticherò alcuni dei contributi che seguono; vedi Cronbach, 1975) Rinforzo positivo L'enfasi che veniva data un tempo nelle scuole alla punizione in presenza di comportamenti inappropriati o di errori dei bambini, è stata gradualmente sostituita da un'attenzione mirata all'utilità di fornire rinforzi positivi per ottenere risposte appropriate (Straus & Kantor, 1994). Oggi non si punisce più la 'persona indesiderabile', ma il 'comportamento indesiderabile'. I time out per i comportamenti negativi si sono mostrati particolarmente efficaci per la strategia della modificazione del comportamento (Wolfe, Risley, & Mees, 1965). Per la sua efficacia, questa tecnica è molto apprezzata dai genitori americani per gestire il comportamento dei loro bambini. 'La metà dei genitori e degli insegnanti negli Stati Uniti usa questa pratica non violenta chiamandola 'time-out', che rappresenta un intervento sociale senza pari nella moderna psicologia', secondo una pubblicazione dell'American Academy of Pediatrics' (1998). Anche l'addestramento degli animali ha beneficiato enormemente delle procedure per la creazione di complessi repertori comportamentali e l'uso di rinforzi condizionati (come i suoni dei clickers, che sostituiscono i rinforzi di cibo). Un valore inatteso di questo addestramento come dichiarato da chi si prende cura degli animali è che essi migliorano la salute mentale di molte specie animali attraverso la stimolazione prodotta dall'apprendere nuovi comportamenti (San Francisco Chronicle, 2003). Skinner ed i suoi colleghi comportamentisti meritano il riconoscimento per questa trasformazione del nostro modo di pensare e cambiare i comportamenti attraverso il concetto della risposta premiante. I loro contributi sono usciti dai laboratori animali e sono entrati nelle scuole, nello sport, nelle cliniche e negli ospedali (vedi Axelrod & Apsche, 1983; Druckman & Bjork, 1991; Kazdin, 1994; Skinner, 1974).  
Terapie psicologiche La missione dei nostri psicoterapeuti, di alleviare le sofferenze di coloro che presentano varie forme di malattie mentali, attraverso terapie psicologiche appositamente studiate, ha avuto successo. A partire dai primi casi trattati da Freud (1896/1923, 1900/1965) che documentano l'efficacia della 'terapia della parola' per curare i disturbi nevrotici, la psicoterapia ha preso varie forme. La modificazione del comportamento cognitiva, la desensibilizzazione sistematica, terapie centrate sull'esposizione, particolarmente efficaci nel trattare le fobie, i disturbi d'ansia, gli attacchi di panico, grazie all'applicazione dei principi pavloviani del condizionamento classico (Pavlov,

1897/1902, 1897/1927), sviluppati per primo da Joseph Wolpe (1958). Anche la depressione è trattata con una combinazione di psicoterapie e farmaci e la psicoterapia si è rivelata efficace tanto quanto i medicinali presi da soli (Hollon, Thase, & Markowitz, 2002). Ad un livello più generale, la psicologia è stata d'aiuto nel demistificare la 'pazzia', portando l'umanità alla possibilità di curare i disturbi emozionali e comportamentali, dando speranza alle persone, sul fatto che questi disturbi possono essere superati (Beck, 1976). I nostri psicoterapeuti e teorici clinici hanno anche sviluppato una gamma di trattamenti mirati alla coppia, alle famiglie, ai gruppi, alla riabilitazione, dalle droghe alle disabilità fisiche, come ad altri specifici problemi come le dipendenze, il divorzio, la timidezza. Cambiamenti auto-diretti Gli scaffali di molte librerie negli Stati Uniti sono oggi riempiti con libri di 'auto-aiuto', come di libri di cucina e di diete. Anche se molti di loro possono essere considerati cattive forme di 'psicologia popolare', che offrono consigli e soluzioni non basati su basi empiriche solide, altri offrono un servizio apprezzabile per il pubblico. Nei casi migliori, consentono alle persone di rafforzarsi, di impegnarsi in cambiamenti auto-diretti che portano anche alla guarigione (vedi Maas, 1998; Myers, 1993; Zimbardo, 1977). In parte, il loro successo deriva dal fornire saggi consigli basati su una combinazione di esperienza professionale e ricerche presentate sotto forma di storie, che le persone comuni trovano ricche di significati personali. Sviluppo dinamico nell'arco di vita Le concezioni antiche sui bambini, che sono piccoli adulti, o delle proprietà personali, sono state cambiate in parte dalle teorie e dalle ricerche degli psicologi dello sviluppo (see McCoy, 1988; Pappas, 1983). In tempi recenti lo stato emergente di 'bambino come persona' ha consentito ai bambini di conquistare i diritti legali, nei processi, nell'autodeterminazione, come nel riconoscimento che essi dovrebbero essere considerati come persone competenti, che meritano un certo grado di libertà (Horowitz, 1984). La psicologia è stata una professione al servizio dell'uomo, la cui base di conoscenza stata utilizzata come supporto per un'ideologia positiva dei bambini (Hart, 1991). L'organismo umano cambia continuamente, anche modificandosi per adattarsi all'ambiente con maggiore efficacia, dalla nascita all'età anziana. Questa concezione fondamentale ha reso evidente che i bambini hanno bisogno di stimoli di diverso tipo per uno sviluppo ottimale, e così anche i loro nonni. Ora si sta diffondendo la convinzione psicologica che i bambini sperimentino il dolore; che l'apprendimento spesso dipenda da periodi di sviluppo critici legati all'età; che la natura e l'educazione interagiscano con modalità sinergiche per influenzare l'intelligenza e molti attributi; che la crescita mentale segua progressioni ordinate, come per l'acquisizione del linguaggio e la sua produzione; e che gli anziani non perdano la loro agilità mentale e le competenze, se continuano ad esercitare le loro abilità cognitive durante la loro vita

(vedi Baltes & Staudinger 2000; Bee, 1994; Erikson, 1963; Piaget, 1954; Pinker, 1994; Plomin & Mc-Clearn, 1993; Scarr, 1998). Questi non sono che alcuni dei contributi della psicologia al modo in cui la nostra società oggi pensa dello sviluppo umano nel corso dell'esistenza, dopo decenni di ricerca dei nostri colleghi specializzati nell'età evolutiva.

**Stress Psicologico** C'è almeno un giorno nella nostra vita moderna in cui lo stress non sembri onnipresente? Siamo stressati dai ritmi veloci, dai nostri lavori (Maslach, 1982), dai nostri matrimoni, dai nostri amici o dalla mancanza che abbiamo di tutto ciò. Al tempo in cui mi sono laureato, lo stress era un concetto molto moderno e rimanemmo sorpresi quando il nostro professore Irving Janis (1958) scrisse uno dei primi libri sul concetto psicologico dello stress. Il concetto psicologico dello stress era virtualmente non riconosciuto dalla medicina negli anni cinquanta e sessanta. I disturbi psicosomatici rendevano perplessi i medici, che non avevano mai conosciuto lo stress come una causa di malattia e disagio. Da allora, la ricerca psicologica e la teoria hanno aiutato a spostare il concetto di stress al centro del modello di salute bio-psico-sociale, che sta rivoluzionando le terapie mediche (Ader & Cohen, 1993; Cohen & Herbert, 1996). Gli psicologi hanno dimostrato che le nostre valutazioni dello stress e le nostre abitudini di vita hanno un forte impatto su molte delle più importanti cause di malattia e di morte (vedi Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). Abbiamo reso un luogo comune il far fronte allo stress, riducendo i fattori di rischio nello stile di vita, e costruendo reti di supporto sociale per dare alle persone la possibilità di vivere vite più lunghe ed in buona salute. (vedi Coe, 1999; Cohen & Syme, 1985; Taylor & Clark, 1986).

**Motivazione inconscia** La psicologia ha portato nelle menti delle persone, come hanno fatto drammaturghi quali William Albee, Arthur Miller, e Tennessee Williams, che ciò che pensiamo e facciamo non è sempre basato su decisioni consapevoli. Piuttosto, il comportamento umano può essere provocato da motivazioni inconsce di cui non abbiamo conoscenza. Un altro cenno di ringraziamento va alla saggezza di Sigmund Freud e di Carl Jung (1936/1959) che ci hanno aiutato ad illuminare il lato precedentemente nascosto della natura umana. Allo stesso modo, gli errori fatti con la lingua o con la penna possono ora essere interpretati come sintomi potenzialmente ricchi di significato sulle intenzioni rimosse. E' abbastanza comune in molti livelli della società americana comprendere che gli incidenti possono non essere così accidentali ma motivati, che i sogni portano con sé molti messaggi importanti e anche che noi usiamo vari meccanismi di difesa, come la proiezione, per proteggere io fragili dalla consapevolezza di informazioni che riteniamo negative.

**Pregiudizio e Discriminazione** Il pregiudizio razziale motiva una gamma di emozioni e di comportamenti sia tra quelli rivolti contro qualcuno, sia tra quelli che spingono verso l'odio. La discriminazione è l'effetto della sequela di pregiudizi razziali. Essa rinforza le ineguaglianze e le ingiustizie

basate sulle caratteristiche assegnate agli appartenenti dei presunti gruppi razziali. Gli stereotipi danno corpo ad una parziale concezione delle caratteristiche che questi individui possiedono, o di cui mancano. Nel 1954 la Suprema Corte degli Stati Uniti decise (*Brown v. Board of Education of Topeka, KS*) che per risolvere il problema delle differenze razziali nelle scuole pubbliche fosse necessario condurre una ricerca psicologica e sociologica. La ricerca empirica di Kenneth e Mamie Clark (1939a, 1939b, 1940, 1950) effettivamente dimostrò che le condizioni di segregazione nell'educazione di quell'epoca avevano un impatto negativo sul senso di autostima degli studenti negri (il termine che si preferiva usare allora). La Corte e la società più impegnata di allora capirono ed accettarono la premessa psicologica che l'educazione segregata, che separava le razze, non poteva certo essere la medesima per coloro che erano stigmatizzati da quel sistema di discriminazione. La segregazione imposta non è solo la conseguenza del pregiudizio, ma è qualcosa che continua a mantenere e ad intensificare questo pregiudizio, gli stereotipi negativi e la discriminazione. Nell'analisi classica della psicologia del pregiudizio di Gordon Allport (1954), fu avanzata come ipotesi dinamica l'importanza di uno stato sociale di parità e di contatto fra le razze. Da allora questi concetti sono stati largamente validati in differenti contesti (Pettigrew, 1997). Umanizzazione del lavoro in fabbrica Le catene di montaggio nelle fabbriche erano un fattore de-umanizzante, nel quale i lavoratori erano obbligati a svolgere lo stesso, ripetitivo compito privo di contenuto, come se fossero dei robots. Inizialmente questo sistema dette ai costruttori di automobili di Detroit un vantaggio nella produzione. Poi, i produttori di automobili giapponesi hanno sostituito questi rituali nelle linee di assemblaggio con armoniosi, piccoli lavori di squadra che operavano in condizioni di management partecipativo e con principi democratici nei rapporti all'interno del gruppo. Il notevole successo dei produttori di auto giapponesi nel superare la controparte americana in un tempo relativamente breve è dovuto in parte al loro adattamento dei principi delle dinamiche di gruppo sviluppati da Kurt Lewin, colleghi e studenti dell'Università del Massachusetts, Facoltà di Tecnologia e della Università del Michigan (Lewin, 1947a, 1947b, 1948). Paradossalmente, i produttori di auto americani stanno ora incorporando questo modo di lavorare giapponese nelle loro fabbriche, decine di anni dopo quando avrebbero dovuto farlo. Questo è uno dei modi in cui la teoria psicologica può essere applicata, per umanizzare l'impatto del lavoro nell'industria. Ma gli psicologi che lavorano nei contesti industriali e nelle organizzazioni hanno fatto anche di più per migliorare la valutazione generale del business e promuovere l'importanza del raggiungimento degli obiettivi, la definizione dei lavori e dei ruoli, la soddisfazione del lavoro, la selezione del personale e la formazione. Sondaggi politici E' difficile immaginare delle elezioni senza un sondaggio sistematico

dei vari segmenti dell'elettorato usando le tecniche del campionamento come anticipazioni dei risultati elettorali. I sondaggi per altri scopi di Gallup, Roper, e altre società che curano i sondaggi di opinione sono diventati un grande business. I lettori possono essere sorpresi nel sapere che lo psicologo Hadley Cantril (1991) fu un pioniere di tutto ciò, conducendo una ricerca sulla metodologia del sondaggio negli anni quaranta. Durante la Seconda Guerra Mondiale, Cantril fornì al Presidente Roosevelt importanti informazioni su ciò che pensava l'opinione pubblica americana. Egli fondò anche l'Ufficio per la Ricerca sull'Opinione Pubblica, che divenne un archivio centrale per i dati dei sondaggi. Come e Perché la psicologia ha importanza nella nostra vita Sono orgoglioso di essere uno psicologo. Come Presidente dell'APA nel 2002 uno dei miei risultati è stato quello di diffondere largamente questo orgoglio fra i miei colleghi così come fra tutti gli studenti di psicologia. Dobbiamo essere orgogliosi dei molti contributi che abbiamo dato tutti insieme per arricchire il modo in cui le persone pensano alla condizione umana, di cui abbiamo in parte parlato in precedenza (vedi parti precedenti dell'articolo n.d.t.). Sono allo stesso modo orgoglioso del fatto che il nostro approccio scientifico alla comprensione del comportamento degli individui abbia guidato alcune politiche e migliorato alcune procedure operative utilizzate nella nostra società. Siamo sempre stati tra i più vigili e i più franchi proponenti dell'uso del metodo scientifico perché vi fosse una credibile evidenza su un certo numero di argomenti (Campbell, 1969). Di fronte a qualsiasi intervento o nuova tendenza, gli psicologi insistono nel sollevare la domanda 'ma funziona davvero?' utilizzando metodologie di valutazione e meta-analisi per prendere decisioni appropriate in merito. Gli psicologi hanno messo a punto il sistema che consente la riduzione degli errori nelle conclusioni tratte dall'osservazione del comportamento attraverso valutazione di campioni casuali, test double-blind e attenzione ai molti pregiudizi presenti nelle osservazioni non controllate e nelle procedure di ricerca. Molti di noi hanno anche promosso una serie di innovazioni nell'istruzione attraverso la conoscenza acquisita dei principi che regolano l'attenzione, l'apprendimento, la memoria, le differenze individuali, le dinamiche di classe. Inoltre, sono orgoglioso della importanza che ha dato la nostra disciplina a rilevare tutte le forme di sofferenza umana attraverso efficaci interventi terapeutici, come per la promozione delle strategie di prevenzione e di appropriati cambiamenti relativi all'ambiente. Come psicologi, dovremmo anche essere soddisfatti della scoperta che le nostre teorie, ricerche e metodologie sono importanti per influenzare le azioni individuali e sociali, come vedremo in seguito. Psychologymatters.org L'impalcatura che sostiene questo orgoglio nella psicologia può essere meglio manifestato in un compendio recentemente elaborato, che mostra alla società ciò che abbiamo fatto e stiamo facendo per migliorare la qualità della vita. Ho voluto che fosse disponibile una

risorsa facilmente accessibile ed indicizzata, una lista delle ricerche e teorie che sono state tradotte in pratica. Questa risorsa potrebbe permettere di capire come ogni argomento viene applicato nei vari settori, come nelle scuole, nelle cliniche, negli ospedali, nel mondo degli affari, nei servizi alle comunità e nelle istituzioni legali e governative. Ciò dovrebbe dimostrare il fatto che la psicologia cambia in modo significativo la nostra vita attraverso questi esempi concreti delle sue rilevanti applicazioni. Idealmente, questo compendio dovrebbe indicare quanto i contributi psicologici siano stati importanti per salvare delle vite, ridurre o prevenire la sofferenza, risparmiare denaro, guadagnare, migliorare gli obiettivi dell'istruzione, migliorare la sicurezza e la prevenzione, promuovere la giustizia sociale, permettere alle organizzazioni di operare di più e con maggiore efficacia. Il compendio, elaborato come un open file sul Web, può essere continuamente aggiornato, modificato ed accresciuto quando le promesse della ricerca diventano criteri considerati statisticamente accettabili, attraverso il calcolo delle differenze significative. Questo sforzo di pensare ad un compendio iniziò con il supporto della Direzione Scientifica dell'APA, attraverso la richiesta di sottoscrizione a molti membri che ricevevano e-mail dall'APA e attraverso le richieste che arrivavano all'Osservatorio di psicologia dell'APA e sul sito [www.apa.org](http://www.apa.org). Il set di items iniziale fu vagliato in modo indipendente da Len Mitnick (che aveva lavorato al National Institute of Mental Health) e da me. Una task force con distintivo blu di editori di giornali, libri di testo e scienziati anziani fu costituita per fare ulteriori vagli fino a giungere a questi items finali, che sono stati poi ulteriormente rivisti e resi operativi. Questo compendio ha lo scopo di offrire la possibilità di mostrare un aspetto della psicologia attraente, intelligente, adatto al pubblico: per questo le bozze finali sono state corrette o riscritte da autori scientifici del Centro di Comunicazione pubblica dell'APA, abilmente diretto da Rhea Farberman. Idealmente, le indicazioni sono state fatte in modo che siano espresse in termini gergali, con uno stile interessante e facilmente comprensibile anche al pubblico non specializzato in psicologia, così come per i nostri colleghi specializzati. Inoltre, per indicizzare ogni singolo items in molte categorie, facilmente ricercabili attraverso parole-chiave o frasi, abbiamo accresciuto il valore di questo sito aggiungendo un glossario di termini psicologici, una cronistoria dei maggiori eventi e personaggi del mondo della psicologia e informazioni di base su "come essere un consumatore informato di ricerca". Includeremo ulteriori aggiornamenti a seguito dei feedback che riceveremo dai colleghi e dal pubblico al quale ci rivolgiamo. I criteri per l'inclusione sono: che ogni argomento sia presentato (a) in modo dettagliato, per permettere una valutazione indipendente (b) mettendo in evidenza gli effetti statistici significativi ottenuti all'interno dello studio; (c) con la citazione delle applicazioni o delle estensioni della ricerca presentata, la metodologia o

la teoria di riferimento di particolari concetti; e (d) con l'esposizione di dove e come si sia registrata una differenza significativa, come la citazione di una nuova legge, politica, procedura standardizzata, sistema operativo che si sia basato sull'item inserito. Gli argomenti dai quali ci si aspetta un'applicabilità futura (perché troppo recenti per essere valutati nei loro risultati effettivi) sono stati inseriti in un file "wait-and-check-back-later" (aspetta-controllo-futuro). Dovrei anche menzionare il fatto che molti items inseriti descrivevano delle ricerche interessanti, inclusi alcuni studi classici, che però non sono mai stati considerati nella loro applicabilità sociale. Mi auguro che i lettori dell'*American Psychologist*, in questa prima fase del nostro lavoro, ci mandino i loro commenti, anche aggiungendo le loro voci a questo compendio, con ulteriori validi contributi. L'obiettivo di questi sforzi iniziali dovrebbe estendersi al punto che il compendio possa diventare un modello per le associazioni di psicologia di altri Paesi nel mondo, contribuendo, a livello globale, alla maggiore rilevanza della psicologia. Visitateci sul sito [www.psychologymatters.org](http://www.psychologymatters.org) ma, per favore, aspettate un attimo prima di accendere il computer, fino a che non avrete finito di leggere la prossima parte di questo articolo, che riporta un esempio di cosa potrete trovarvi. Evidenza della vera importanza della psicologia nel mondo Voglio concludere con una dozzina circa di esempi presi dal nostro compendio, che mostrano alcuni dei differenti argomenti e delle possibilità di applicazione. Questa presentazione terminerà con un esempio illuminante di ciò che io considero una collaborazione-modello fra teoria, ricerca, mezzi applicativi, e diffusione globale di conoscenza psicologica ridotta in un'unica espressione: le soap operas! Esse sono l'ingegnosa applicazione della teoria del modellamento sociale di Albert Bandura (1965, 1977). La task force selezionata per identificare e valutare la ricerca, le teorie, le metodologie psicologiche adatte per l'inclusione nel compendio *Psychology Matters* (la psicologia conta) è stata coordinata da David Myers e Robert Bjork. Altri membri: Alan Boneau, Gordon Bower, Nancy Eisenberg, Sam Glucksberg, Philip Kendall, Kevin Murphy, Scott Plous, Peter Salovey, Alana Conner-Snibbe, Beth Sulzer-Azaroff, Chris Wickens, e Alice Young. Sono stati assistiti dalla dedizione di Brett Pelham e David Partenheimer. Rhea Farberman ed il suo staff dell'Ufficio di comunicazione pubblica dell'APA hanno svolto un ruolo essenziale nello sviluppo e nella continua evoluzione di questo progetto. Lo staff del Direttore Scientifico ha molto aiutato nello sviluppo iniziale della ricerca che è stata fatta circolare in modo da fornire un primo input elettronico dei concetti che dovevano essere presi in considerazione dai gruppi dell'APA per le soap opera allo scopo di incoraggiare l'alfabetizzazione, il controllo delle nascite, l'innalzamento del livello culturale delle donne, l'educazione ambientale e molto altro. Fattori Umani La sicurezza del traffico è stata migliorata dai ricercatori che hanno lavorato nell'area dei fattori

umani, dell'ergonomia, attraverso una migliore comprensione della percezione visuale. Noi ora sappiamo che cambiando il colore standard dei mezzi d'emergenza da rosso a verde riduce gli incidenti, perché questo ultimo colore è percepito in modo migliore quando c'è una luce debole. Allo stesso modo, cambiare la segnaletica stradale per migliorare il suo riconoscimento di notte è un altro risultato migliorativo che viene dalla ricerca psicologica di Allen (1970), Solomon and King (1985), and Garvey, Pietrucha, and Meeker (1997). Il programma di ricerca di Scott Geller (2001, 2003) applica le analisi del comportamento skinneriane per migliorare i comportamenti adattivi, riducendo quelli a rischio, e per impedire le lesioni involontarie sul lavoro e nella strada. Questo tipo di incidenti sono la maggiore causa di morte per soggetti al di sotto dei 44 anni. La sicurezza basata sul comportamento (BBS Behaviour Based Safety) è un approccio che vuole migliorare la sicurezza, identificando i comportamenti critici che devono essere modificati, stabilire nuove linee di base, applicare cambiamenti, e valutare il comportamento dei lavoratori al di là dei comportamenti a rischio, per valutare situazioni più favorevoli. Questo approccio è stato utilizzato in migliaia di organizzazioni con grande successo, come nell'imporre l'uso delle cinture di sicurezza ed in programmi di sicurezza professionale. Il tasso di incidenti dopo cinque anni dalla realizzazione è diminuito fino ad una media del 72% in molte organizzazioni (per un sommario dell'evidenza della riduzione delle lesioni involontarie, vedi il report di Beth Sulzer-Azaroff & John Austin, 2000). Un indicatore dell'importanza sociale nell'applicazione dell'analisi del comportamento è evidenziato nella Guida alla Pratica Clinica del Dipartimento della Salute dello Stato di New York (1999) nel suo Programma iniziale di intervento: "Si raccomanda che i principi di analisi applicata del comportamento (ABA) e le strategie di intervento sul comportamento siano incluse come elementi importanti in qualsiasi programma di intervento per bambini con autismo" (p. 13). I sussidi di navigazione per i ciechi e per altre persone con problemi alla vista sono stati sviluppati dagli psicologi Roberta Klatsky e Jack Loomis, lavorando con il geografo Reginald Golledge (Loomis, Klatsky, & Golledge, 2001) per diversi decenni. Essi hanno utilizzato i principi della cognizione spaziale insieme con quelli della percezione spaziale e uditiva per guidare la locomozione. La loro nuova tecnologia è ora in fase di sviluppo, attraverso dei fondi elargiti dall'Istituto Nazionale per la Ricerca sulla Disabilità e la Riabilitazione. Giustizia Criminale Gli psicologi cognitivisti e sociali hanno mostrato che la testimonianza del testimone oculare è sorprendentemente inaffidabile. La loro ricerca rivela la facilità con cui, nel riportare alla mente gli eventi criminosi, si è influenzati da fattori esterni nelle interrogazioni e nelle indagini della polizia. Il lavoro pionieristico di Beth Loftus (1975, 1979, 1992) e Gary Wells (Wells & Olson, 2003), tra gli altri, è stato riconosciuto dall'ufficio della U.S. Attorney General's nell'elaborazione

di una guida per la raccolta di testimonianze esatte ed accurate del testimone oculare (vedi Malpass & Devine, 1981; Stebley, 1997). L'esperimento della prigione di Stanford è diventato una dimostrazione classica dei condizionamenti determinati dalla gestione del potere, che trasforma in modo peggiorativo il comportamento di partecipanti normali ed in buona salute, che cominciano infatti a comportarsi in modo patologico, o sadico, nel giro di pochi giorni (Zimbardo, Haney, Banks, & Jaffe, 1973). Questo ha aggiunto una nuova consapevolezza sul potere istituzionale agli studi sull'autorità fatti da Stanley Milgram (1974) e sulla obbedienza acritica (vedi Blass, 1999; Zimbardo, Maslach, & Haney, 1999). Le lezioni su queste ricerche sono andate ben oltre l'aula. In parte a causa della mia testimonianza in un comitato giudiziario del senato sul crimine e sulle prigioni (Zimbardo, 1974), il presidente della commissione, Senatore Birch Bayh, ha preparato una nuova legge per le prigioni federali che richiedono che i giovani detenuti in attesa di giudizio siano ospitati in luoghi separati da quelli degli adulti (per prevenire degli abusi nei loro confronti). I nostri partecipanti erano detenuti in attesa di giudizio nella prigione di Stanford. Un video-documentario dello studio "Calma collera: L'esperimento della prigione di Stanford," è stato usato largamente da molte agenzie che lavorano nel campo della giustizia civile e criminale come nei ricoveri per donne abusate. Ho scoperto di recente che è stato perfino usato per l'addestramento agli interrogatori militari nel reparto SEAR della marina (survival, evasion, and resistance – sopravvivenza, evasione e resistenza) programma sul pericolo di abusi di potere contro altri soggetti che nel role playing recitavano la parte di spie e terroristi. (Staff di psicologi dell'Annapolis Naval College, comunicazione personale 18 Settembre, 2003). Il sito web per l'esperimento della prigione di Stanford riceve più di 500 visitatori al giorno ed ha avuto più di 13 milioni di page views nei passati quattro anni ([www.prisonexp.org](http://www.prisonexp.org)). Queste sorprendenti cifre dovrebbero dirci che dovremmo focalizzarci di più nello sforzo di utilizzare il potere del Web come un nuovo mezzo per diffondere i nostri messaggi psicologici in tutto il mondo. Istruzione Fra i molti esempi della psicologia del lavoro nel campo della formazione, due dei miei favoriti hanno naturalmente una lettura psicologica sociale. Elliot Aronson ed il suo gruppo di ricerca a Austin, Texas, interessato alle conseguenze negative della disgregazione nelle scuole ha creato "le aule jigsaw.", Il pregiudizio contro i bambini delle minoranze era sfrenato, quei bambini non andavano bene a scuola e le classi delle scuole elementari dovevano sopportare degli alti livelli di tensione. Ma quando a tutti gli allievi è stato insegnato a condividere dei materiali in piccole squadre d'apprendimento in cui ogni bambino è in possesso di una parte indispensabile delle informazioni per il resto della squadra e le verifiche ed i voti dipendono da questo, sono accadute delle cose notevoli. Tutti i bambini hanno cominciato ad ascoltare gli altri bambini, particolarmente bambini delle

minoranze che in genere venivano ignorati o sottovalutati, perché tale attenzione e cooperazione è essenziale per ottenere un buon risultato. Non solo si è migliorata l'autostima dei bambini delle minoranze ma anche il loro rendimento scolastico, perché il pregiudizio e la distinzione sono state eliminate. Le tecniche dell'aula jigsaw sono economiche per gli insegnanti che devono imparare ad utilizzarle, così che non stupisce il fatto che il semplice concetto di Aronson ora sia utilizzato nei programmi di centinaia di scuole in molti stati, con risultati ugualmente impressionanti (Aronson, 1990; Aronson, Blaney, Stephan, Sikes, & Snapp, 1978; Aronson & Gonzalez, 1988; Aronson & Patnoe, 1997). Insegnare ai bambini piccoli degli strumenti per la soluzione cognitiva dei problemi interpersonali, conosciuta come ICPS, riduce l'aggressività fisica e verbale, migliora le modalità di far fronte alle frustrazioni e promuove i rapporti positivi fra pari. Questo programma di ricerca sviluppato da Myrna Shure e (1982) e da George Spivak nei decenni precedenti è un metodo importante di prevenzione della violenza che è applicato nelle scuole ed agenzie della famiglia, nei programmi chiamati "crescere un bambino pensante,, e dal dipartimento della formazione degli Stati Uniti con il nome 'I Can Problem Solve".

Salute La salute ambientale è minacciata da una serie di sostanze tossiche, quali piombo, mercurio, solventi e antiparassitari. Gli psicologi sperimentali, gli analisti del comportamento e gli psicometricisti hanno contribuito a creare il campo di tossicologia del comportamento, che riconosce il sistema nervoso come l'obiettivo per molte tossine, che hanno come conseguenze sintomatiche difetti nel comportamento e nei processi mentali. Il lavoro pionieristico dello psicologo Bernard Weiss (1992, 1999) ed altri ha avuto un effetto significativo nella scrittura dei test di comportamento nella legislazione federale, regolando meglio l'uso di una vasta gamma di neurotossine nel nostro ambiente. Quella ricerca documenta la vulnerabilità dei cervelli in sviluppo dei bambini ai prodotti chimici presenti nell'ambiente. Fra le molte conseguenze negative della partecipazione dell'America alla guerra del Vietnam c'è stata l'esplosione del fenomeno del 'disordine post-traumatico da stress (PTSD). Molti veterani hanno avvertito questo disturbo debilitante che ha trovato una definizione a seguito dei loro trattamenti di psicoterapia. Più si indagava su questa reazione tardiva, persistente ed intensa di stress dovuto alla violenza e trauma, più ci si rendeva conto che i veterani delle guerre precedenti avevano anch'essi sperimentato il PTSD, ma era ancora sconosciuto. Esso riguarda anche molte vittime civili di traumi, fra loro le vittime della violenza e coloro che hanno subito un abuso da bambini. Il PTSD si è trasformato in un fenomeno molto conosciuto e pubblicamente riconosciuto oggi perché rappresenta una delle conseguenze sulla salute mentale delle persone che hanno vissuto il terribile trauma rappresentato dall'attacco terroristico dell'11 settembre 2001, a New York City e Washington, DC. L'accreditamento per il riconoscimento,

l'identificazione, la misura ed il trattamento iniziali del PTSD va ai programmi di ricerca costituiti in seguito ad un finanziamento della Veteran's Administration, che ha aperto la strada al gruppo di ricerca dello psicologo clinico Terry Keane (Keane, Malloy, & Fairbank, 1984; Tempi, Keane, & Davidson, 2001). La magia del tocco Una delle conseguenze di una miriade di avanzamenti medici stupefacenti sta salvando la vita di molti bambini prematuri che sarebbero morti fino ad un decennio fa. Con le moderne cure intensive, i prematuri che pesano soltanto pochi grammi ora sopravvivono, anche se i costi dell'ospedale diventano enormi, fino a \$10.000 al giorno, da spendere per settimane o mesi! Una soluzione semplice per rimandare a casa i bambini al più presto dipenderà dall'accelerazione del loro sviluppo per mezzo della terapia del massaggio. La psicologa Field ha esteso la ricerca che aveva fatto in precedenza con il biologo Saul Shanberg (Field, 1998; Field & Schanberg, 1990; Field ed altri., 1986) sul massaggio dei cuccioli del ratto che erano senza madre. Si è visto così che i cuccioli di ratto sono cresciuti più velocemente in risposta a quel tocco vigoroso, così hanno fatto i neonati umani. Massaggiarli parecchie volte al giorno per soli 15 minuti era sufficiente per stimolare gli ormoni della crescita. In media, i bambini che sono stati trattati con il massaggio possono andare a casa sei giorni prima dei neonati che hanno ricevuto un trattamento convenzionale. Dato che sono 470.000 i bambini nati prematuri ogni anno solamente negli Stati Uniti, è evidente che i miliardi di dollari dei rispettivi costi della sanità potrebbero essere risparmiati se questo trattamento semplice ed economico fosse reso a procedura standard in più unità di cura intensiva degli ospedali (vedere inoltre Meltz, 2000). Per stabilire il valore sociale di un intervento che abbia come scopo quello di salvare delle vite o migliorare la salute ed il benessere, si deve valutare sistematicamente la relativa redditività. Questo significa stabilire il rapporto dei benefici rispetto ai vari costi per rendere operativo l'intervento e per sostenerlo nel tempo. Un tale rapporto è stato sviluppato per i costi in dollari per ogni anno di vita salvata ed applicato a più di 500 interventi che si fanno per salvare la vita ai prematuri (Tengs ed altri., 1995). Attraverso tutti questi interventi, il costo medio era \$42.000 per anno di vita salvata. Anche se alcuni programmi risparmiano più risorse di quelle che costano, altri costano milioni di dollari per ogni anno di vita che salvano e dunque sono di valore sociale discutibile. Usando questa misura standard, scopriamo che la nuova cura intensiva neonatale per i nati prematuri costa solo \$270.000 per ogni anno delle loro vite conservate. Da questo punto di vista, l'intervento di terapia del massaggio sarebbe molto economico e ridurrebbe drammaticamente quel tasso di spesa. Ci si chiede allora perché una procedura così semplice non possa essere utilizzata normalmente in tutte le unità di cura intensiva nella nazione o nel mondo. Un obiettivo della nostra squadra per l'elaborazione del compendio è inoltre quello di studiare

perché alcuni interventi potenzialmente utili non sono stati applicati nelle sedi in cui potrebbero fare una differenza significativa. Per esempio, gli psicologi sociali hanno indicato in modo convincente che i pazienti anziani in una casa di riposo cui venga affidata la gestione in autonomia di piccoli compiti, vivono più a lungo di pazienti che hanno ricevuto un trattamento diverso (Langer & Rodin, 1976; Rodin & Langer, 1977). E' stupefacente, ma questo intervento semplice e potente non è stato mai utilizzato, neanche nell'istituzione in cui la ricerca è stata condotta.

Trattamento della dislessia Il trattamento per il dislessia da parte di logopedisti e psicologi è un'esperienza lenta, lunga, costosa e frustrante per i professionisti, i genitori ed i bambini. La neuroscienziata cognitivista, Paula Tallal, sta usando le tecniche grafiche di risonanza magnetica funzionale per identificare la fonte della dislessia nelle regioni del cervello che non elaborano con sufficiente velocità il suono improvviso e non discriminano le combinazioni fonetiche. La scienziata ha lavorato con una azienda che si interessa di programmazione informatica per sviluppare dei video giochi particolari, che modellano sistematicamente le risposte di questi bambini alle varie schermate ed ai suoni presenti nei giochi. Con questa nuova tecnologia, i bambini vengono curati in un atmosfera di intrattenimento e di avventura, contando soltanto sulla motivazione intrinseca del gioco che diverte, ricevendo delle risposte personalizzate ed avendo bisogno di un controllo minimo da parte di professionisti altamente specializzati. Il video gioco per il computer si chiama "Fast ForWord" Fornisce un insegnamento individualizzato intensivo ed è altamente personalizzabile attraverso tantissime abilità conoscitive, linguistiche e della lettura che sono vitali per il buon rendimento scolastico. Adattando prova per prova alle prestazioni di ogni bambino, il progresso nelle abilità linguistiche sia orali che scritte dei bambini con dislessia si può già riconoscere dopo poche settimane anziché dopo anni di sforzi e di fatiche. Circa 375.000 soggetti hanno completato tale addestramento attraverso 2.200 " public school " in tutta la nazione ed oltre 2.000 professionisti hanno usato i programmi di Fast ForWord nelle loro cliniche (per maggiori informazioni, consultare [www.scientificlearning.com](http://www.scientificlearning.com) e [www.brainconnection.com](http://www.brainconnection.com) ). Questa applicazione finissima di conoscenza psicologica e nuove metodologie mescolate con alta tecnologia ha migliorato la qualità della vita per questi bambini, così come le loro famiglie ed insegnanti, per non parlare dei molti soldi e risorse risparmiati (vedere l'agrifoglio Fitch & Tallal, 2003; Tallal & Benasich, 2002; Tallal, Galaburda, Llinas, & Von Euler, 1993). Un esempio idealizzato di psicologia

Applicazione globale L'uso di media intrinsecamente interessanti, come video-giochi e sistemi dinamici di Tele-Salute, consentono agli adulti, come ai bambini di svolgere ruoli centrali e programmi di controllo della salute personalizzati. Il potere dei media è stato esteso anche alla televisione, come un mezzo che permette di trasmettere a distanza,

convogliando messaggi vitali e persuasivi circa i cambiamenti nel comportamento che sono essenziali per far fronte a molti dei problemi sociali, economici, politici e di salute che le persone affrontano nel mondo. La psicologia può contribuire a ridurre l'esplosione demografica in molti Paesi, migliorare il livello di formazione scolastica delle donne, ridurre o prevenire l'AIDS? Un compito arduo, sicuramente. Comunque è ciò che sta accadendo, attraverso una collaborazione importante fra un saggio produttore televisivo, un brillante psicologo, e una agenzia internazionale che distribuisce i loro insoliti messaggi in tutto il mondo. (Bandura, 2002; Smith, 2002).

Promozione della Programmazione Familiare L'esplosione demografica nel mondo è uno dei nostri problemi planetari più urgenti. Lo sviluppo ecologicamente sostenibile e la crescita economica vengono sfidati da una varietà di fenomeni concatenati, come gli alti tassi di fertilità in molti Paesi, che in altri invece sono al di sotto del livello ottimale, la longevità drammaticamente aumentata in alcuni Paesi, contro la diffusione di malattie infettive mortali che c'è in altri. Per il controllo della crescita demografica è necessario che donne e uomini pianificano le nascite all'interno delle loro famiglie. Ma la domanda è come fare questo in modo efficace ed efficiente, considerando che in precedenza molti sforzi compiuti non hanno avuto successo? Un produttore televisivo, in Messico, Miguel Sabido, ha creato delle telenovelle che proponevano una puntata al giorno, con messaggi sociali circa la pianificazione delle nascite ed altri temi che promuovono la formazione e la crescita culturale delle donne. All'interno della trama di questi prodotti commerciali sono stati inseriti degli elementi presi dalla teoria sociocognitiva di Albert Bandura, che mette in rilievo l'importanza dei modelli sociali nel realizzare i comportamenti desiderati. (Bandura, 1965, 1977, 1986). In molti Paesi di lingua spagnola molti componenti della famiglia guardano assiduamente le telenovelle ogni giorno per molte settimane o mesi. Gli spettatori si identificano con questi modelli attraenti e desiderabili e si disidentificano con coloro le cui azioni sembrano sbagliate o che producono problemi ai 'bravi' ragazzi. In molte scene vi sono anche degli attori che rappresentano dei 'modelli di transizione' che cominciano cioè come modelli ad alto rischio o indesiderabili, ma poi cambiano completamente direzione. Dopo alcuni programmi c'è una parte di approfondimento per la comunità, con molte informazioni relative ai vari passaggi importanti individuati, attraverso la partecipazione di personaggi famosi, funzionari del governo, membri del clero. Questa possibilità di influenza secondaria è importante per il cambiamento del comportamento sociale in quanto aggiunge un elemento chiave per mettere in comunicazione gli spettatori ed i loro contatti personali con le strutture comunitarie, oltre a permettere che il messaggio mediatico influisca nel cambiamento desiderato di alcuni comportamenti. Funziona veramente? Dopo aver visto i programmi messicani e la loro promozione di

pianificazione familiare, molte donne si sono iscritte in cliniche di pianificazione familiare. Vi è stato un aumento del 32% di donne che hanno iniziato ad utilizzare questo servizio, una cifra simile vi è stata per le donne che hanno iniziato ad usare gli anticoncezionali. Questo è avvenuto sebbene non vi sia mai stato un messaggio esplicito sulla contraccezione per la pianificazione familiare (malgrado la posizione negativa che ha assunto la Chiesa Cattolica su questa questione). Un altro risultato chiave è stato che, maggiore era il livello di esposizione mediatica a queste telenovele orientate sulla famiglia, maggiore era il numero di donne che iniziavano ad usare i contraccettivi ed anche a discutere 'molte volte' di pianificazione familiare con i loro coniugi (Bandura, 2002).

Prevenire la diffusione dell'AIDS Queste telenovele sono state mostrate in una regione, la Tanzania, in Africa, ed i loro effetti controllati attraverso una regione di controllo dove i telespettatori non vedevano questi programmi (in seguito anche loro hanno potuto accedere a questo tipo di telenovele). Uno dei molti effetti prosociali è stato un miglioramento nell'adozione di sistemi di programmazione delle nascite in seguito alla visione di questi programmi, mentre la regione di controllo non mostrava alcun cambiamento. Diciassette sezioni sono state incluse nelle telenovele in Tanzania per impedire la diffusione del virus dell'AIDS un problema particolarmente sentito dai camionisti che fanno sesso non protetto con centinaia di prostitute che lavorano presso le aree di sosta dei camion. Gli attori hanno rappresentato dei modelli positivi che adottano comportamenti sessuali sicuri mentre coloro che non adottano comportamenti sicuri muoiono di AIDS! Le vendite dei preservativi sono aumentate dopo aver visto queste serie, mentre rimanevano basse le vendite nella regione di controllo, senza telenovele. Oltre a questi cruciali cambiamenti nel comportamento vi era anche un ridotto numero di partners sessuali, più discussione sulla infezione da HIV e cambiamenti nelle credenze sui rischi personali di contrarre l'infezione HIV dopo aver fatto sesso non protetto. Questi cambiamenti attitudinali e comportamentali sono vitali per diminuire la diffusione dell'AIDS, che è stimato renderà orfani fino a 25 milioni di bambini nel mondo nei prossimi sei anni (Naik,2002; The Straits Times, 2002).

Istruzione Femminile L'istruzione delle donne è una delle maggiori profilassi per limitare la crescita della popolazione, così queste telenovelle in molti Paesi mostrano storie che riguardano donne che continuano a studiare come un modo per liberare le giovani dalla dominanza del maschio ed anche a da quella matriarcale. In un villaggio in India, vi è stato un aumento immediato del 30% di donne che hanno deciso di andare a scuola dopo aver visto queste soap operas. Una potente miscela di Talenti, Saggezza e Risorse per il Bene Sociale Abbiamo così il caso unico di una persona saggia nel mondo dei media che chiede consigli ad uno psicologo e poi estende il suo campo di influenza attraverso la collaborazione con una agenzia

senza scopo di lucro. Population Communications International (PCI) dissemina queste novelle in tutto il mondo. “La missione di PCI è svolgere un lavoro creativo con i media ed altre organizzazioni per motivare gli individui e le comunità a fare scelte che influenzino le tendenze della popolazione, verso lo sviluppo e la protezione dell’ambiente. (PCI, 2002). Gli sforzi del PCI nella diffusione sociale contano più di 17 Paesi nel mondo, con sceneggiati radiotelevisivi, libri comici, video per uso in aula. Inoltre, c’è un quarto componente essenziale: la valutazione sistemica dei risultati di tutti questi programmi educativi-di intrattenimento da parte di una organizzazione indipendente (vedi [www.population.org](http://www.population.org)). E’ evidente che le sceneggiature di questi programmi che usano il potere della narrazione in un tempo dilatato e che il pubblico guarda di sua volontà, motivano specifici cambiamenti del comportamento in direzioni guidate dalle informazioni convogliate nella telenovela, la quale a sua volta trova le sue origini in serie teorie e ricerche scientifiche. Ciò che inoltre diventa evidente è che, se gli psicologi vogliono diffondere la psicologia presso il pubblico, essi devono collaborare con coloro che comprendono meglio come raggiungere il pubblico, in particolare coloro che sono intimamente coinvolti con i mass media. Loro sono i nostri portieri nei confronti del pubblico che vogliamo raggiungere e influenzare. Dobbiamo trovare il modo di invitare e di incuriosire i media con il programma di servizio di conoscenza psicologica, per storie divertenti e formative che possono produrre una differenza significativa nella qualità della vita degli individui e della società. Accentuare i messaggi positivi della psicologia

La collaborazione tra lo psicologo Albert Bandura, l’esperto mediatico Miguel Sabido, e le risorse della PCI agency è un modello ideale da emulare ed estendere, per diffondere ancor di più i nostri messaggi positivi. Tra questi nuovi messaggi ve ne sono due che la psicologia dovrebbe considerare nella prossima decade. Il successo della rivoluzionaria ‘Psicologia Positiva’ di Martin Seligman (2002), che sta aiutando le persone a potenziare i propri talenti, punti di forza, virtù anche nelle persone normali (vedi Diener, 2000; Myers, 2002; Snyder & Lopez, 2002). Ciò sta deviando l’attenzione dai deficits, dalle disabilità, dai disturbi, per focalizzarsi in ciò che è speciale per la natura umana, come il nostro modo di reagire al trauma, alle gioie, al senso di meraviglia e di curiosità, alla capacità di esercitare la bontà e di amare. Il campo fertile della ‘economia comportamentale’ integra la psicologia con l’economia e le neuroscienze per comprendere l’elemento umano economicamente irrazionale nei giudizi prodotti nei momenti di incertezza. (vedi Kahneman & Tversky, 1979; Simon, 1955; Tversky & Kahneman, 1974, 1986). Possiamo anticipare che Daniel Kahneman, che nel 2003 ha vinto il premio Nobel in economia ha elaborato un modello di ruolo per la prossima generazione di psicologi professionali che permetterà di emulare ed accedere a questo entusiasmante terreno di relativa indagine. In conclusione, ripeterò

la domanda che mi ha portato a questo punto e la semplice risposta che credo sia ora giustificata – e spero che i lettori di questo articolo ne convengano. Serve la psicologia? Possono la ricerca psicologica, le teorie, i metodi e la pratica produrre una differenza sostanziale nella vita delle persone, delle comunità, delle nazioni? Abbiamo noi psicologi un’eredità di cui possiamo essere orgogliosi? Possiamo fare maggiore e migliore ricerca che abbia effetti applicabili di una certa rilevanza nell’ambiente? Siamo pronti ora ‘a dare la psicologia al pubblico in modi utili e accessibili? E, infine, possiamo imparare come collaborare al meglio con i media, con gli esperti di tecnologia, con i leaders delle comunità e con altri scienziati medici e studiosi del comportamento perché la psicologia possa fare ancor di più la differenza nella prossima decade? La mia risposta finale è semplicemente Sì. Sì, davvero! Possano le forze positive della psicologia essere con voi e con la nostra società.

Ph. Zimbardo Pubblicazione autorizzata Copyright 2004 by the American Psychological Association Vol. 59, No. 5, 339–351