

Come riguadagnare il nostro senso di controllo in tempi di pandemia

Luca Giacometti Giordani

Dopo più di un anno di familiarizzazione con strumenti e misure che prima ci erano estranei (quarantena, coprifuoco, dispositivi di protezione individuale delle vie aeree), ci troviamo ancora oggi impegnati a rinegoziare i nostri spazi ed i nostri progetti nella speranza di poter riacquisire quel senso di controllo sulla nostra vita che la pandemia ha messo in discussione.

Nonostante l'ingresso in scena della più veloce e capillare campagna di vaccinazione su scala globale mai organizzata dall'uomo, molte persone non possono tuttora lavorare a causa delle restrizioni, oppure si trovano a vivere lunghi periodi chiusi nella propria abitazione per malattia o per prevenzione, o ancora non riescono a fare quelle attività che prima erano per loro una piacevole abitudine (viaggiare, organizzare situazioni di convivialità, mangiare al ristorante o praticare sport).

Queste restrizioni, per noi inedite e dalla natura eccezionale, mettono costantemente alla prova la nostra percezione di controllo, sconvolgendo le nostre routine e i nostri piani futuri.

E non solo.

Il senso di controllo è un mediatore importantissimo per la salute mentale nel mondo post-COVID. Uno studio cinese ha messo in relazione il **senso di controllo** ed il grado di informazione individuale con la salute emotiva pre e post lockdown, rilevando che coloro i quali si ritengono più informati hanno anche un più forte senso di controllo personale sugli avvenimenti esterni, e, di conseguenza, mostrano meno frequentemente sintomi psicologici negativi (Yang & Ma, 2020).

Gli stessi organi governativi delle singole nazioni consigliano l'adozione di routine stabili e controllabili e sconsigliano di cercare sollievo nelle sostanze additive, come alcool o fumo (CDC, 2020; ISS, 2020).

La lockdown fatigue

Le continue restrizioni, l'incertezza sul futuro e sulla propria situazione finanziaria, il bombardamento mediatico incessante sulla scorrettezza dei comportamenti individuali degli "altri"

sono tutte situazioni che mettono sotto stress il nostro senso di controllo e possono contribuire a far insorgere la cosiddetta “**lockdown fatigue**” (APS, 2020).

Senza la pretesa di essere esaustivi, alcuni dei sintomi della “lockdown fatigue” sono tristezza, depressione, ansia, esaurimento fisico o burnout psicologico, anedonia e mancanza di motivazione. La “lockdown fatigue” può portare ad avere accessi di rabbia, ad avere difficoltà di concentrazione, a non riuscire a dare delle priorità, a risolvere problemi e a prendere decisioni. È possibile che in questi lunghi mesi molti di noi abbiano provato almeno uno di questi sintomi.

Fortunatamente per noi, il senso di controllo è un costrutto psicologico molto malleabile (Moore, 2016). La flessibilità del senso di controllo è stata ampiamente studiata sulla popolazione anziana, che rappresenta la fetta della nostra società il cui senso di controllo è minore. Negli anziani, la diminuzione del senso di controllo va di pari passo con un peggior livello di salute e una peggiore qualità di vita percepita (Lachman & Firth, 2004).

Eppure basterebbe poco per far crescere il loro grado di controllo percepito e, di conseguenza, a migliorare il loro stato di salute. Per esempio, in uno studio sulla salute dei pazienti nelle case di riposo americane, si è visto che, in seguito a degli

interventi mirati ad aumentare la percezione di controllo sulla propria vita, gli anziani riportavano di essere più felici e vigili, ed inoltre mostravano una diminuzione della mortalità del 50% rispetto agli abitanti di case di riposo che non prevedevano interventi sul senso di controllo.

Sorprendentemente, un effetto così grande si è ottenuto solamente permettendo ai pazienti di decidere cosa mangiare la sera, di definire in quali orari il loro telefono personale potesse suonare e di disporre a proprio piacimento il mobilio della propria stanza personale (Rodin & Langer, 1977).

Ma quanto è flessibile il nostro senso di controllo individuale? È possibile riprendere il controllo anche quando gli eventi attorno a noi sono per larga parte fuori dalla nostra portata, come durante una pandemia su scala globale?

Per provare a capire quali siano i margini di flessibilità del senso di controllo, è utile appellarsi agli studi di **psicologia cognitiva**. Nell’ambito scientifico, il senso di controllo è stato scorporato e suddiviso in tante sottocomponenti, andando così a creare una terminologia sfaccettata: **autocontrollo**, **locus of control**, **self efficacy**, **mastery**, **autonomia**, **helplessness** sono solo alcuni dei termini conati per definire diversi processi del senso di controllo. Il

mattoncino fondante è, però, il costrutto del **sense of agency**.

Il **sense of agency**, nella letteratura psicologica, non si riferisce al senso di controllo come viene comunemente inteso, ovvero alla percezione che la propria vita ed i propri stati affettivi siano sotto la propria sorveglianza, ma si rifà piuttosto alla sensazione per cui una singola azione viene elaborata come causata da sé stessi.

Per chiarire meglio il concetto, ci si può riferire a Synofzik e colleghi (2008), i quali hanno tracciato una distinzione tra due aspetti peculiari del **sense of agency**: il **feeling of agency** (FOA) è l'aspetto più immediato e automatico del **sense of agency**, ed è appunto la sensazione sensorimotoria preconsua di essere l'agente di una specifica azione; viceversa il **judgement of agency** (JOA) riguarda un livello di elaborazione più alto, grazie al quale ci si attribuisce la paternità di un'azione in base alle credenze personali ed alla conoscenza del contesto in cui si è operato.

Alcune evidenze empiriche

Questi due aspetti che sembrano così astratti, sono facilmente declinabili in esempi di vita quotidiana. Per esempio, mettiamo caso di trovarci da soli in una stanza: c'è una sedia sulla quale vogliamo sederci, e per farlo, per prima cosa la spostiamo. Lo spostamento della sedia è un evento che percepiamo come causato da noi stessi, senza

neanche doverci ragionare, semplicemente per un processo automatico di feedback sensorimotorio.

Qualche minuto dopo, nella stessa stanza in cui ci troviamo, una scopa che era appoggiata al muro cade per terra. Poiché nessun altro è presente lì con noi, e dal momento che non abbiamo sentito nessun terremoto, saremo portati a pensare che la scopa sia caduta a causa nostra, in seguito a qualche piccolo movimento che potremmo aver fatto mentre eravamo seduti.

Questa attribuzione è un perfetto esempio di **judgement of agency**, poiché ci siamo assunti il ruolo di agente per ciò che è avvenuto nell'ambiente circostante sulla base del contesto e delle nostre credenze sul mondo fisico.

Il **sense of agency**, quindi, è tutt'altro che una fedele riproduzione della realtà. La sua natura flessibile ci porta ad adottare spesso comportamenti che denotano grossi lapsus nel nostro senso di agentività.

Il sociologo **James Henslin** (1967), osservando i giocatori d'azzardo intenti a scommettere nel Craps (gioco d'azzardo con i dadi), notò un comportamento ricorrente e paradigmatico rispetto a quelli che possono essere i **lapsus di agentività**. In particolare, la stragrande maggioranza di questi giocatori scuoteva i dadi con molto più vigore quando avevano bisogno di numeri alti

rispetto a quando avevano bisogno di numeri più bassi, come se potessero avere una forma di controllo sui risultati solo in base allo sforzo che impiegavano.

Altri lapsus comuni e molto studiati sono i cosiddetti placebo buttons, ovvero quei bottoni che incontriamo molto spesso nel nostro vivere quotidiano e che, nonostante si possa credere che servano a qualcosa, non servono effettivamente a niente. Alcuni esempi di placebo buttons sono i bottoni per chiudere la porta di molti ascensori, oppure i bottoni per gli attraversamenti pedonali.

In un'indagine sul comportamento dei pedoni a New York, si è visto per esempio che la maggior parte di essi non ha mai notato che i bottoni per gli attraversamenti pedonali, nella "grande mela", non sono di solito funzionanti, ed anzi, nella stragrande maggioranza dei casi queste persone li premono regolarmente credendo così di riuscire ad agire sull'ordine di attraversamento (McRaney, 2013).

Ma perché il nostro sense of agency si è sviluppato in un modo tale da permettere questi lapsus, verrebbe da chiedersi? La verità è che in moltissime situazioni di vita quotidiana questa grande flessibilità è altamente adattiva. Per rendersene conto, basta pensare a tutti quei casi in cui il rapporto causa-effetto è meno diretto rispetto a

quando facciamo azioni molto semplici, come spostare un oggetto.

Rapporti causa-effetto molto opachi si possono riscontrare, per esempio, nella nostra interazione con i device tecnologici. Quando scriviamo sulla tastiera di un computer, o quando muoviamo un cursore con il mouse, siamo e ci sentiamo effettivamente gli agenti di quello che vediamo succedere sullo schermo. Tuttavia, tra la nostra azione e l'effetto che percepiamo ci sono un gran numero di passaggi meccanici ed iterazioni informatiche di cui non siamo nemmeno a conoscenza (salvo coloro che sono molto esperti di computer).

La grande flessibilità del nostro sense of agency, però, ci permette, nonostante tutto, di sentirci ugualmente efficaci ed in controllo di quello che stiamo facendo rispetto a quando, per esempio, stiamo giocando a pallone.

Ma se il sense of agency è così tanto plastico, come possiamo riacquistare la sensazione di controllo su quello che ci accade (e quindi anche una migliore salute psicologica) in tempo di pandemia? Esiste un modo per aumentare il senso di controllo anche quando il mondo esterno pone enormi restrizioni alla nostra possibilità di agire?

Quello che andrò a proporre per rispondere a queste domande, potrà sembrare sorprendentemente banale; ma, è giusto ricordarlo, molto spesso le

risposte sono sotto al nostro naso anche se non ce ne rendiamo conto.

Una serie di studi psicologici suggerisce che per aumentare il senso di controllo basta metterci un po' più di "sforzo". Questa idea può non suonare rivoluzionaria, e infatti già da secoli viene dibattuta in ambito filosofico. Parte del pensiero del filosofo francese Maine de Biran, come riportato ne "**Memoire sur la decomposition de la pensée**" (1805), si poggia sull'intuizione che la sensazione soggettiva di sforzo è necessaria per produrre la consapevolezza di sé stessi in interazione con il mondo esterno.

Un compito su cui è stata testata la tesi per cui un maggior sforzo produce un maggior sense of agency è stato il cosiddetto "**intentional binding task**".

Questo compito, molto utilizzato da diversi studiosi per indagare il funzionamento del sense of agency, si sviluppa in questo modo: sullo schermo di un computer compare un orologio, le cui lancette continuano a ruotare per un certo periodo di tempo.

Ai partecipanti viene richiesto di premere un tasto per fermare l'orologio; dopo che il tasto è stato premuto la lancetta continua comunque a girare per un tempo tra 1000 e 2000 ms prima di fermarsi; inoltre, 250ms dopo aver premuto il tasto, i partecipanti sentono un breve suono in cuffia.

Quello che i partecipanti devono fare, è provare a indicare a che punto era la lancetta dell'orologio quando hanno premuto il tasto e/o quando hanno udito il suono. Sorprendentemente, quando il giudizio da dare riguarda o solo il tasto o solo il suono, i partecipanti sono abbastanza precisi, mentre quando deve essere fornito su entrambi gli stimoli, tendono ad aggiungere un ritardo al momento in cui si ha premuto il tasto e ad anticipare l'occorrenza del suono, come a contrarre il tempo tra i due stimoli.

Il confronto più interessante è stato però dissociare la volontarietà dall'azione: quando i soggetti sono "forzati" a compiere il movimento di pressione del tasto tramite stimolazione transcranica, allora questo "binding" temporale tra azione e suono non si riscontra più, anzi, i partecipanti tendono ad allungare il tempo tra i due eventi (Haggard, Clark et al., 2002). Questo task viene considerato, quindi, la dimostrazione che quando agiamo volontariamente, tendiamo ad attribuirci maggiormente gli effetti che riscontriamo nell'ambiente.

Testando l'effetto dello sforzo fisico durante un compito di "intentional binding", si è visto che se i soggetti, mentre svolgono il compito dell'orologio, tengono tirata una banda elastica ad alta resistenza, tendono a mostrare un effetto di intentional binding ancora maggiore, ovvero percepivano come più adiacenti temporalmente la pressione del tasto ed il seguente suono rispetto a

coloro che, invece, non fanno nessuno sforzo fisico (Demanet et al., 2013).



Intentional binding con banda elastica – Demanet et al. (2013)

Può quindi il solo fatto di fare fatica rafforzare il nostro sense of agency sul mondo circostante? Altre recenti evidenze ci suggeriscono di sì.

Un gruppo di ricerca giapponese ha testato come lo sforzo interagisca con un compito chiamato **“agency attribution task”**.

In questo compito, i partecipanti devono premere un tasto, e, dopo un intervallo di tempo variabile, vedono comparire un feedback sullo schermo. Questo feedback, come viene anticipato ai partecipanti, può comparire come diretta conseguenza del tasto che è stato premuto, oppure può essere stato automaticamente programmato a comparire in quel momento temporale, a prescindere dalle azioni del partecipante.

Tra questi feedback visivi, alcuni sono particolarmente confondenti, poiché compaiono con un ritardo considerevole rispetto alla pressione del tasto; normalmente, più un feedback è ritardato rispetto all'azione sul tasto, più è probabile che venga percepito come disgiunto dalla propria azione. Tuttavia, questi autori hanno utilizzato tasti a diversa “resistenza”. Quando dovevano premere il tasto a maggiore resistenza, i partecipanti dovevano imprimere molta più forza che su un tasto normale. E nonostante il compito non variesse, coloro che premevano i tasti più resistenti erano portati a credere, molto più spesso del normale, che i feedback fossero frutto della loro azione, e questo effetto era ancora più visibile per i feedback molto ritardati (Minohara et al., 2016).

Anche lo sforzo di tipo cognitivo sembra essere correlato ad un aumento nel sense of agency. Per esempio, Preston e Wegner (2007) hanno testato l'attribuzione dei risultati in un compito cooperativo. Due partecipanti dovevano alternarsi a cercare di risolvere degli anagrammi. Gli anagrammi venivano però presentati, solo ad uno dei due partecipanti, in un font di colore molto simile allo sfondo, che richiedesse quindi un grosso sforzo visivo per essere letto. Questo partecipante, in seguito, tendeva retrospettivamente ad attribuirsi la paternità della risoluzione nel compito cooperativo, anche quando ciò non era vero.

Conclusioni

Tornando alla nostra situazione attuale, quindi, se il solo tirare un elastico, premere un tasto coriaceo o leggere una scritta di un colore fastidioso sono tutte azioni che ci sottopongono a uno sforzo tale da aumentare il nostro sense of agency, possiamo solo immaginare quanto rilevante possa essere il beneficio che otterremmo a fare fatica in una qualsiasi attività in tempo di pandemia.

Molti studi suggeriscono infatti che fare attività fisica sia protettivo per la salute psicologica durante un lockdown. Ma probabilmente non è solo questo.

Quando il nostro campo d'azione diventa limitato, trovare un'attività o un'idea da sviluppare che ci piaccia e investirci sopra tempo ed energie può portare a molto più che una prospettiva economica, può permetterci di riacquistare il senso di controllo sulla nostra vita e su ciò che ci circonda.

Se ci sarà una prossima zona rossa, o un altro lockdown natalizio, ricordiamoci di fare un bello sforzo e investire le nostre energie su qualcosa, anche piccola, che ci piaccia. Per esempio, potremmo tutti tirare un elastico.

Bibliografia

1. Australian psychological Society. (2020). *Managing lockdown fatigue* [Leaflet]. Psychology.org.au.
2. Biran, M. d. (1805). *Mémoire sur la décomposition de la pensée (Tome III)*. Librairie Philosophique J. Vrin.
3. Centers for Disease Control and Prevention (2021, January 22). *Coping with stress*.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.
4. Demanet, J., Muhle-Karbe, P. S., Lynn, M. T., Blotenberg, I., & Brass, M. (2013). Power to the will: how exerting physical effort boosts the sense of agency. *Cognition*, 129(3), 574–578.
5. Haggard, P., Clark, S., & Kalogeras, J. (2002). Voluntary action and conscious awareness. *Nature Neuroscience*, 5(4), 382–385
6. Henslin, J. (1967). Craps and Magic. *American Journal of Sociology*, 73(3), 316-330.
7. Istituto Superiore di Sanità (2020, March 19). *COVID-19: Stili di vita sani anche nell'emergenza*. <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita>.
8. Lachman, M. E., & Firth, K. M. P. (2004). *The Adaptive Value of Feeling in Control during Midlife*. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur foundation series on mental health and development. Studies on successful midlife development. How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (p. 320–349). The University of Chicago Press.
9. McRaney, D. (2013). *You Can Beat Your Brain: How to Turn Your Enemies Into Friends, How to Make Better Decisions, and Other Ways to Be Less Dumb*. Oneworld Publications.
10. Minohara, R., Wen, W., Hamasaki, S., Maeda, T., Kato, M., Yamakawa, H., Yamashita, A., & Asama, H. (2016). Strength of Intentional Effort Enhances the Sense of Agency. *Frontiers in psychology*, 7, 1165.
11. Moore J. W. (2016). What Is the Sense of Agency and Why Does it Matter?. *Frontiers in psychology*, 7, 1272.
12. Preston, J., & Wegner, D. M. (2007). The eureka error: inadvertent plagiarism by misattributions of effort. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 575–584.
13. Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12), 897–902.

14. Synofzik, M., Thier, P., Leube, D. T., Schlotterbeck, P., & Lindner, A. (2010). Misattributions of agency in schizophrenia are based on imprecise predictions about the sensory consequences of one's actions. *Brain: a journal of neurology*, 133(1), 262–271.
15. Yang, H., & Ma, J. (2020). How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry research*, 289, 113045.