

Il Sé digitale. Intervista al professor Vittorio Gallese

The digital self. An interview with professor Vittorio Gallese

a cura della redazione

Sommario In questa intervista il professore Vittorio Gallese ci guida attraverso un viaggio di esplorazione nel mondo digitale. Neuroscienziato tra i più autorevoli a livello nazionale e internazionale e tra gli studiosi che hanno contribuito alla scoperta dei neuroni specchio, assume il concetto di *Sé digitale* entro una nuova ontofenomenologia del soggetto, capace di integrare le trasformazioni dell'esperienza introdotte dai dispositivi interattivi, dalle intelligenze artificiali e dagli ambienti digitali immersivi. Muovendosi dalle neuroscienze dell'*embodiment* e dalla teoria della simulazione incarnata, propone una rilettura del sé come realtà relazionale in cui il corpo non è escluso, ma riconfigurato; l'alterità non è annullata, ma resa ambigua da nuovi simulacri affettivi. Una realtà entro la quale gli adolescenti modellano la propria identità e personalità in formazione, configurano la costruzione della loro immagine corporea e relazionale, muovendosi tra pericoli e nuove opportunità.

Parole chiave Digitale, personalità, affettività, neuroscienze

Abstract In this interview, professor Vittorio Gallese guides us on a journey of exploration into the digital world. A leading national and international neuroscientist and one of the scholars who contributed to the discovery of mirror neurons, he embraces the concept of the *digital self* within a new ontophenomenology of the subject, capable of integrating the transformations of experience introduced by interactive devices, artificial intelligence, and immersive digital environments. Drawing on the neuroscience of *embodiment* and the theory of embodied simulation, he proposes a reinterpretation of the self as a relational reality in which the body is not excluded, but reconfigured; otherness is not eliminated, but rendered ambiguous by new affective simulacra. This is a reality within which adolescents shape their developing identities and personalities, constructing their body and relational image, navigating both dangers and new opportunities.

Key Words Digital self, personality, affectivity, neuroscience

Iniziamo parlando del sé digitale rispetto all'evoluzione della personalità in adolescenza e a come possiamo identificarlo. Possiamo oggi parlare di un'identità virtuale come un'estensione di quella reale (analogica) oppure di una sua risignificazione?

Sia da una prospettiva evolutiva che da una prospettiva più generale, il nucleo della nostra soggettività è corporeo. Se vogliamo usare una metafora, l'impalcatura che consente lo sviluppo del soggetto autobiografico costruito attraverso le memorie e le esperienze di vita è il sé corporeo. Uno dei punti chiave che affronto nel mio libro *Il Sé digitale* è che il virtuale non fa evaporare il sé corporeo, non lo smaterializza o dematerializza ma lo riconfigura, riconfigurando la soggettività. Il sé digitale è il risultato in costante mutazione dell'incontro del soggetto con un mondo che non è più il mondo in cui mi sono sviluppato io, ossia un mondo esclusivamente analogico, ma è un mondo digitale entro cui si sono riconfigurate, e continuano a riconfigurarsi, le nostre modalità di comunicare, lavorare, apprendere, perfino di desiderare e soffrire.

Noi umani che, evolutivamente parlando, non siamo particolarmente ben equipaggiati per reggere il confronto con il mondo abbiamo fatto di questa debolezza costitutiva una forza, ricorrendo costantemente alla tecnologia. Lo smartphone, il tablet, il computer, ChatGPT sono delle recentissime, contemporanee materializzazioni della nostra costante invenzione tecnologica. Con Stefano Morigi e Pier Cesare Rivoltella, un filosofo della scienza e un esperto di pedagogia digitale, ho scritto un libro dal titolo *Oltre la Tecnofobia*, per disinnescare tutti quei discorsi che ci fanno perdere solo tempo schierando da un lato un uomo naturale e dall'altro la tecnologia cattiva, che in qualche modo opererebbe una sorta di perversione di questa autentica naturalità. Nulla di più falso: noi siamo *Homo sapiens*, ma altrettanto bene potremmo dire siamo *Homo technologicus*. La tecnologia fa parte della nostra natura.

Da sempre ogni rivoluzione tecnologica comporta anche una rivoluzione cognitiva e il primo tecnofobo della storia forse è Platone che nel Fedro se la prende con la scrittura, perché dice che tra le molte cose negative che produce sull'umano, riduce la capacità di memorizzare, introduce il possibile travisamento delle parole del maestro, perché anziché apprendere direttamente dalla sua voce se ne legge una trascrizione e questo si presta a fraintendimenti e a parzialità. Poi se scorriamo la storia della cultura umana, è pieno di grida apocalittiche. Nell'Ottocento si diceva che le donne dovevano smettere di leggere romanzi, nel Novecento le invettive erano contro i fumetti, gli albi illustrati per i bambini perché avrebbero distrutto la loro educazione, si è detto che la fotografia avrebbe distrutto l'arte, che la televisione avrebbe fatto morire il cinema, insomma niente di nuovo sotto il cielo.

Mi trova assolutamente d'accordo; se guardiamo le ricerche nel nostro ambito stanno andando tutte nella direzione di vedere solo i pericoli dell'uso della tecnologia tra gli adolescenti, che è fondamentale, ma manca la parte sulle opportunità che può offrire.

Occorre occuparsi seriamente del problema, facendo i conti con il fatto che queste nuove tecnologie non sono semplicemente degli elettrodomestici o dei gadget elettronici ma dei veri e propri configuratori di senso. Io parlo di *ontofenomenologia incarnata* per dire che siamo passati da una civiltà in cui l'immagine era la traduzione di un mondo che esiste a una civiltà in cui il nostro mondo è sempre più l'immagine stessa. Quindi, nella misura in cui la mente è situata e noi siamo situati in un mondo sempre più digitale, questo riconfigura il modo in cui la mente si plasma e si sviluppa, cambia la nostra visione del mondo e in ultima analisi introduce un cambiamento antropologico. Questo cambiamento è probabilmente molto più di impatto emotivo sulla società di quanto non poteva essere forse l'invenzione della scrittura, perché investe miliardi di persone e quindi ha una capillarità mai prima sperimentata. Ricordiamoci che fino all'invenzione della stampa a caratteri mobili la lettura e la scrittura erano prerogativa di una ristrettissima percentuale di esseri umani.

Oggi la tecnologia raggiunge ogni angolo del pianeta, raggiunge tutti. Viene in qualche modo resa accessibile a tutti fin dalla più tenera o tenerissima età con una velocità che non ha precedenti. Se noi mettiamo assieme quello che abbiamo detto prima, diciamo il record storico, e a questo aggiungiamo la capillarità e la velocità, si spiega perché da un paio d'anni non si parli d'altro.

La demonizzazione della tecnologia non ha dunque senso, anche perché nei manuali di istruzioni dello smartphone, non troveremo da nessuna parte che lo smartphone serve per fare selfie o per insultare qualcuno. Pensiamo al fuoco, noi a un certo punto ne abbiamo scoperto l'uso, abbiamo imparato a crearlo, a mantenerlo, a usarlo per tenere lontani i predatori, riscaldare le grotte e quant'altro, ma abbiamo imparato presto anche a usarlo per bruciare la capanna del vicino. Questa ambiguità, e qui la metafora è quella greca del *pharmakon*, che contemporaneamente ha questo duplice aspetto di medicina e veleno, si applica a ogni tipo di tecnologia. Non si tratta, dunque, di opporsi alla tecnica, ma di abitarla criticamente. Di restituire all'agire umano la sua complessità, il suo rischio, la sua apertura.

E il problema è prima di tutto educativo, se noi facciamo finta di vivere ancora nel mondo in cui sono nato io (il mondo analogico) e pretendiamo di organizzare, guidare i nostri processi pedagogici pretendendo di vivere ancora in un mondo che è sparito e che sparirà definitivamente, sbagliamo completamente. Dobbiamo adattare le logiche di educazione a questo nuovo mondo sfruttando al massimo tutte le opportunità enormi, creative, di apprendimento che queste tecnologie offrono, cercando il più possibile di usarle e non venirne usati. Ma questo richiede un enorme impegno educativo che non stiamo vedendo. Vediamo il proibizionismo. Lo dico sempre, in un mondo che va sempre più in

bicicletta, in cui diventa fondamentale sapere andare in bicicletta, l'istituzione cosa fa? Appena entri a scuola la bicicletta te la sottrae. È logico, ha senso? Secondo me no. Altro, voglio essere chiaro, è usare lo schermo digitale come un *pacifier*, un ciucciottto, che mi deresponsabilizza come educatore. Il bambino non sta fermo in pizzeria perché non sono stato in grado di educarlo a comportarsi in un contesto come quello per un'ora, un'ora e mezza, allora gli do in mano un telefonino così almeno sta tranquillo. Il problema non è il telefonino, il problema è lo stile genitoriale, è un venir meno alle proprie responsabilità educative. Più che avere un problema legato all'impatto delle tecnologie sulle giovani generazioni abbiamo da gestire un problema dell'impatto delle nuove tecnologie sugli adulti.

Parlando di adulti e responsabilità genitoriali, mi collegherei al tema della sovraesposizione dell'immagine dei figli in internet, e al fatto che in questo modo la loro immagine, anche più intima, viene resa eterna. Quale impatto può avere sullo sviluppo della memoria personale?

Io e mia moglie abbiamo adottato una regola in cui noi non abbiamo mai postato foto dei nostri figli. Io sono molto attivo sui social, li uso per lavoro, a volte per svago, ma non mi sono mai sognato di mettere le foto dei miei figli sul web, nemmeno quando erano piccolissimi, e continuo a non farlo.

Siamo passati da una società della disciplina a una società della trasparenza, in cui tutto dev'essere mostrato, condiviso, visibile, ma in forma sterile, levigata, controllata.

La nostra soggettività è costruita attraverso la storia, attraverso una serie di ricordi e di memorie che abbiamo imparato a riattivare con la tecnologia, scrivendo un diario, poi via via facendoci fare dei ritratti: il ritratto della famiglia, prima pittorico, poi fotografico. Quando voglio, ad esempio, rinfrescare la memoria di com'era mia madre da ragazza, prendo un vecchio album di fotografie dove vedo mia madre in bicicletta con le sue sorelle. Che cosa cambia oggi? Quando mi sveglio al mattino, molto spesso vengo sollecitato a ricordare un momento particolare della mia vita che è stato scelto dall'algoritmo: "Caro Vittorio, il 17 aprile del 1999 eri là, con Tizio e Caio". Noi non sappiamo quale criterio guidi la scelta dell'algoritmo, nessuno di noi sa perché proprio quel 17 aprile e non una data diversa. La scelta, mi viene da dire, molto probabilmente non è casuale, ma è guidata dalla volontà di massimizzare la probabilità che io quel ricordo suggerito poi lo voglia condividere in rete e quindi generare like, traffico, condivisioni; quindi aumentare i giri del motore che crea profitto. Ognuno di noi quando crea un contenuto e lo condivide sui social produce ricchezza, non per noi ma per chi gestisce le piattaforme o vende spazi pubblicitari. Allora, se è vero che la nostra soggettività è anche una soggettività autobiografica e che la soggettività autobiografica è fatta da memorie, nella misura in cui le mie memorie sono sempre più eterodirette da un algoritmo, ecco che un aspetto dello sviluppo della mia soggettività viene delegato a un'agentività che non è più la mia, ma è quella dell'algoritmo.

Chi ha diritto, dunque, di apparire e quali diritti di protezione ha la mia intimità?

Oggi l'esistenza e il mondo in cui viviamo, è sempre più determinato da ciò che può apparire. Quello che determina ciò che appare e ciò che non appare il più delle volte è il risultato opaco del funzionamento di algoritmi su cui noi non abbiamo alcun controllo. Questo lo diceva già trent'anni fa la filosofa Judith Butler: *non conta tanto quello che c'è, ma conta molto di più quello che può apparire*. Essere riconosciuti significa essere visibili all'interno di una cornice culturale e percettiva che ci rende leggibili. Nella misura in cui ci plasmiamo sulla nostra relazione col mondo, se questo mondo con cui ci relazioniamo è sempre di più il mondo degli schermi, che è guidato da logiche su cui non abbiamo alcun controllo, è chiaro che noi cambiamo seguendo questa mediazione tecnologica.

L'immagine digitale non è, dunque, più solo ciò che vediamo, ma ciò che ci fa essere agli occhi degli altri e, progressivamente, anche a noi stessi.

Quanto sappiamo su come gli adolescenti reagiscono emotivamente e fisiologicamente all'interazione con Chatbot conversazionali, avatar empatici, accompagnatori virtuali e assistenti vocali? Ho letto un report di *Save the Children* che sottolinea come la metà dei ragazzi utilizzi queste tecnologie per chiedere consigli, soprattutto quando si sentono emotivamente molto fragili.

Nel passaggio dal digitale all'intelligenza artificiale relazionale, l'esperienza dell'alterità compie una svolta decisiva. Non ci troviamo più semplicemente di fronte a un altro essere umano mediato da un'interfaccia come uno schermo, ma entriamo in relazione con entità non umane che, pur prive di corpo biologico, esperienza vissuta e intenzionalità autonoma, agiscono come se fossero altri soggetti. Chatbot conversazionali, avatar empatici, accompagnatori virtuali e assistenti vocali non si limitano a simulare intelligenza ma simulano relazione. Offrono riconoscimento, rispondono affettivamente, ricordano preferenze, costruiscono interazioni che si strutturano secondo grammatiche dell'intimità. Anche nei casi in cui l'utente è pienamente consapevole della natura non umana dell'interlocutore, si dà comunque una forma di coinvolgimento empatico situato. Il nostro sistema nervoso verosimilmente fa fatica a distinguere ontologicamente la fonte dell'interazione perché reagisce a partire dalla configurazione sensibile e relazionale dell'incontro.

Il problema è dunque a monte e questo a monte è il modello di società in cui viviamo. È un modello in cui la coesione, lo stare insieme, il fare cose insieme si stanno sgretolando progressivamente, è un modello che ci spinge alla singolarizzazione, all'individualizzazione. Lo diceva già Margaret Thatcher negli anni Ottanta, il famoso proclama *la società non esiste, esistono solo gli individui*. Ecco oggi noi vediamo sulla nostra pelle la traduzione sociologica, economica e politica di questa ricetta. La mediazione digitale diviene strumento di questo modello di società.

Il genitore non si prende la responsabilità ansiogena di fornire autonomia al figlio, ad esempio organizzando la festa di compleanno in un parco pubblico, perché chissà cosa può succedere. Quindi se il bambino sta davanti allo schermo, chiuso nella sua cameretta da solo, tutto il pomeriggio a giocare ai videogame, io sono tranquillo, riduco la mia ansia. Però cosa ho costruito? Costitutivamente sto programmando un'individualità solitaria, che trova solo nello schermo e con la mediazione dello schermo la possibilità di connettersi con gli altri. Diciamo dunque che la tecnologia amplifica e vicaria ciò che il mondo degli adulti non è in grado di fornire ai bambini e ai ragazzi.

Prima di salutarla, sarebbe interessante concludere con una riflessione sui neuroni specchio.

Personalmente il mio interesse per la dimensione intersoggettiva e sociale nella mia carriera è stato determinato da questa nostra scoperta. Fino a quel punto mi sono occupato sempre di *embodiment*, di come il cervello-corpo organizza lo spazio dell'azione attorno al nostro corpo, come guidiamo il nostro rapporto con gli oggetti e nel corso di queste ricerche abbiamo scoperto questa nuova classe di neuroni, che ha dato poi una sterzata radicale verso i temi dell'empatia, dell'intersoggettività, dell'intelligenza sociale. Ho poi lasciato il modello animale per concentrarmi solo ed esclusivamente sull'essere umano, che è quello che stiamo facendo anche in questo momento in cui stiamo studiando il rapporto madre-feto nel terzo trimestre di gravidanza. Penso che dobbiamo indagare molto di più le fasi fetali dello sviluppo del sé corporeo, la nostra natura relazionale si forma già nella fase pre-natale.

I neuroni specchio sono stati importanti perché hanno dato una dimostrazione empirica, una base neurofisiologica, a quello che sapevamo già dalla psicologia, dalla filosofia e dall'antropologia, cioè che noi esseri umani siamo relazionali per definizione; senza l'altro moriamo. Tra i mammiferi siamo quelli che nascono più immaturi, il nostro cervello alla nascita pesa 200-300 grammi, arriva a pesarne 1.300-1.400 alla fine dell'adolescenza; questo significa che gran parte dello sviluppo del nostro cervello avviene in un mondo di relazioni che condizionano profondamente come il cervello si sviluppa e quindi come si sviluppano le nostre caratteristiche cognitive e psicoaffettive.

I neuroni specchio sono importanti perché, per come li abbiamo scoperti, ci dicono che la parte del cervello (del cervello del macaco ovviamente in quel caso) che guida l'esecuzione di azioni, atti motori finalizzati, può funzionare anche senza alcun movimento, per mappare e attribuire un senso all'agire altrui. Abbiamo scoperto che ci sono anche nell'uomo, ma anche negli uccelli, nei pipistrelli, nei topi. È un meccanismo, evolutivamente parlando, molto antico; in ognuna delle specie in cui si è sviluppato assolve a funzioni adattative specifiche di quella specie; ad esempio, negli uccellini serve a mappare il canto dei conspecifici. Quindi i neuroni specchio si attivano quando cantano, ma si attivano anche quando ascoltano il canto dei conspecifici.

Negli esseri umani si aggiunge un ingrediente fondamentale, perché il meccanismo *mirror* è alla base delle nostre capacità mimetiche, imitative; che noi viviamo già a pochi minuti dalla nascita. L'imitazione neonatale è uno dei primi meccanismi con cui ci agganciamo all'adulto, perché questo agganciarci è fondamentale per la nostra sopravvivenza. Andando avanti con la ricerca abbiamo scoperto che questo meccanismo di rispecchiamento non vale solo per le azioni, ma anche per le emozioni e per le sensazioni. Se vedo una carezza, non si attiva solo il *cervello visivo*, ma si attiva anche il *cervello motorio*, che simula l'azione della carezza e quello tattile che ne registra la sensazione. Se vedo una persona che si ferisce la mano, nel mio cervello si attiva una parte degli stessi circuiti che si attiverebbero se mi ferissi. Quindi è la base neurofisiologica dell'empatia; il sentire con l'altro.

Non è l'unico modo in cui possiamo attribuire un senso a quello che accade nel mondo, ma è il modo in cui ci mettiamo più del nostro, parliamo di comprensione dall'interno. Fenomenicamente è molto diverso dall'arrivare ad attribuire un senso a qualcosa con una interpretazione cognitiva; sono competenze molto diverse.

Il rispecchiamento comunque rimane una metafora, perché ciascuno rispecchia a suo modo; i neuroni specchio si attivano sulla base delle proprie esperienze e conoscenze. Mentre uno specchio non può che riflettere sempre e comunque ciò che gli metto davanti, il meccanismo di rispecchiamento è uno specchio che *metabolizza* ciò che riflette, nel senso che tiene conto della personale esperienza, che è individuale. Dal mio punto di vista è stata una scoperta fondamentale, perché ha dato il via a un filone di ricerca che si pone il problema non solo di quello che fa il cervello-corpo del singolo, ma anche cosa succede quando si interfaccia con il cervello-corpo degli altri.

Bibliografia

Gallese V. (2026), *Il Sé digitale. Dai neuroni specchio alla mediazione tecnologica*, Raffaello Cortina Editore, Milano

Gallese V., Moriggi S. e Rivoltella P.C. (2025), *Oltre la tecnofobia. Il digitale dalle neuroscienze all'educazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano