



Newsletter Cisf n. 38/2017, 18 ottobre 2017

ULTIMI ARRIVI DALLE CASE EDITRICI...

Mendolicchio Leonardo, **Bisogna pur mangiare. Nuove esperienze di cura e testimonianze inedite su anoressia, bulimia e obesità**, Lindau, Torino, 2017, pp. 233, € 20,00

Paillès Lionel, Le Goëdec Benoît, **Il papà debuttante. Il libro che risponde alle domande di oggi**, Vallardi, Milano, 2015, pp. 222, € 13,50

Piccinni Flavia, **Bellissime. Baby miss giovani modelli e aspiranti lolite**, Fandango Libri, Roma, 2017, pp. 200, € 16,00

Zanetti Maria Assunta (a cura di), **Bambini e ragazzi ad alto potenziale. Una guida per educatori e famiglie**, Carocci, Roma, 2017, pp. 151, € 13,00

Fea Maurizio, **Le abitudini da cui piace dipendere. Algoritmi, azzardo, mercato, web**, FrancoAngeli, Milano, 2017, pp. 110, € 16,00

La riflessione proposta dall'autore aiuta ad affrontare con decisione un problema sul quale forse non si sta ragionando abbastanza, o non ancora nella giusta direzione. Si parte da una trattazione su cosa sono le abitudini e su come si formano: «*Dal creare bisogni a formare abitudini*, questo è il passo strategico fondamentale, che grazie allo sviluppo tecnologico, è stato reso possibile applicare su vasta scala e con elevata intensità». Infatti gli italiani controllano il cellulare 150 volte al giorno (ogni 6 minuti), stanno su Internet 4 ore e mezza e di queste ne passano oltre 2 sui social network. Perché? In due parole, per la paura di non esserci.

Le abitudini quindi vanno padroneggiate, ma spesso falliamo nei nostri sforzi verso il cambiamento. Infatti, le abitudini si formano quando l'azione compiuta genera una ricompensa ("ho grattato una card e ho vinto, magari anche solo il valore del biglietto"), ma la ricompensa deve essere associata a un grado di variabilità ("non so se la pallina della roulette si fermerà sul rosso o sul nero"). Queste cose il marketing e la pubblicità le conoscono molto bene. Chi si occupa di questi problemi però, o è economicamente interessato oppure spesso si arena in un atteggiamento sterilmente giudicante.

Una chiave proposta dall'autore per allontanare i rischi dell'assuefazione è far emergere la propria motivazione intrinseca, che permetta di utilizzare quegli strumenti come libera scelta per evidenti soddisfazioni personali. È evidente che ove vi siano comportamenti patologici solo un medico potrà essere d'aiuto, ma riflessioni come queste possono certamente servire a chi, pur lontano da disturbi psicologici o psichiatrici, senta un disagio crescente in abitudini dalle quali si sente sopraffatto. L'approccio interdisciplinare del volume (neurobiologia, psicologia, sociologia, economia e filosofia) insieme ad un tono aperto, colloquiale, indagatore e partecipativo fanno di queste pagine un'utile occasione di approfondimento delle "premesse" delle dipendenze.