



## Lo psicoterapeuta

«In futuro, forse, potrà avere delle applicazioni curative»

Il dottor **Marco Mozzoni**, psicologo e psicoterapeuta, specializzato in ipnosi clinica a Roma ci spiega che cosa ne pensano gli studiosi di questo nuovo fenomeno.

### • **L'esistenza dell'Asmr si può provare scientificamente?**

Non vi sono ancora studi scientifici definitivi sull'Asmr, ma la rapida diffusione di questa tecnica ha attirato la curiosità dei ricercatori. Questa esperienza, soggettiva e legata a processi inconsci, è difficile da misurare con i metodi tradizionali, ma studi promettenti stanno indagando che cosa accade nel cervello durante la visione di filmati Asmr e cosa determina i gradi differenti di sensibilità tra le persone. Per esempio, è già stato osservato che il rilassamento si accompagna a cambiamenti a livello neurofisiologico, che variano da persona e persona. Ora, l'obiettivo è capire se l'effetto positivo di determinati stimoli dipenda da una disposizione innata, da capacità percettive che possono essere affinate con la pratica, o sia soltanto un meccanismo di autosuggestione.

### • **Perché l'uomo trae godimento dal sentire suoni prodotti da altri?**

Alcune ipotesi indicano che la reazione suscitata dall'Asmr sia influenzata dall'attivazione del rispecchiamento con un altro essere umano, in una sorta di illusione empatica. Generalmente, infatti, il cervello non distingue tra un'interazione reale o un gioco di ruoli, e anche di fronte a gesti o a suoni prodotti su uno schermo da un altro essere umano, può attivare un meccanismo di rispecchiamento.

### • **Come scatta l'emozione?**

Dal momento che l'Asmr può scaturire anche da situazioni banali della vita quotidiana, come osservare una persona che si fa tagliare i capelli dal parrucchiere, si può ipotizzare che a scatenare i "brividi" sia la percezione dell'attenzione da parte di un nostro simile (un po' come avviene nel grooming tra i primati, che traggono grande piacere dall'attività di toelettatura reciproca), che va a esaudire un bisogno di vicinanza e socialità che tutti in fondo avvertiamo.

*Servizio di Chiara Di Paola.*