

## Un robot per vincere le tentazioni (1)

La [casa editrice Dedalo](#) ha pubblicato un nuovo saggio di **Paolo Gallina** intitolato **Un robot per vincere le tentazioni** *Come le macchine antiedonistiche boicottano i nostri istinti.*

Gallina è professore di Robotica presso l'Università di Trieste.

Autore di numerosi articoli scientifici nel campo dell'interazione uomo-macchina e della Robotica, per Dedalo, ha pubblicato [L'anima delle macchine](#) (2015, Premio Internazionale Galileo e Premio Nazionale di Divulgazione Scientifica) e [La mente liquida](#) (2019).

Nel 2011 ha pubblicato per Mondadori [La formula matematica della felicità](#).

Per visitare un suo spazio in Rete: [CLIC!](#)

*Dalla presentazione editoriale.*

«Vorresti metterti a dieta, ma la tentazione dello spuntino di mezzanotte è irresistibile... E se il tuo frigo non si aprisse se non al momento dei pasti?

Ormai è un'ossessione: controlli le e-mail e i social network un numero spropositato di volte al giorno. Se vuoi liberarti di questo comportamento compulsivo, e vivere con meno stress, c'è un software che fa per te, capace di bloccare ogni connessione internet per un periodo prestabilito e costringerti a evitare qualsiasi distrazione.

Le macchine antiedonistiche (MAE) sono congegni capaci di sostituirsi alla nostra volontà, scientificamente ideati per impedire a un utente di raggiungere un piacere immediato in virtù di un beneficio a lungo termine. Tutti gli studi più recenti ne provano la validità, ma quali sono i rischi tecnologici ed etici? E gli effetti benefici per la nostra salute? In che modo possono aiutarci a combattere i nostri vizi e vincere le dipendenze? E, soprattutto, come condizioneranno la nostra vita e il nostro futuro».

Segue ora un incontro con **Paolo Gallina**



## Un robot per vincere le tentazioni (2)

A **Paolo Gallina** (in foto) ho rivolto alcune domande.

*Tre domande per una risposta: come, quando e perché nasce questo libro...*

Non ricordo esattamente quando ho preso la decisione di scrivere questo libro però ricordo che a un certo punto ho iniziato a cercare materiale che avesse a che fare con le macchine anti edonistiche e mi sono reso conto che non esisteva un saggio scientifico che si occupasse dell'argomento per esteso. Da qui la decisione di colmare questo gap, nei limiti delle mie competenze.

*Che cosa sono le MAE (Macchine Anti Edonistiche)? Quale la loro funzione?*

Le MAE sono tecnologie che l'uomo crea per impedirsi di provare un piacere immediato in virtù di un beneficio a lungo periodo. Faccio un esempio concreto: se io so che la notte la tentazione di fare spuntini notturni vince la mia forza di volontà, posso decidere consapevolmente di chiudere con un lucchetto a tempo il frigorifero. Il frigorifero perciò sarà di nuovo accessibile l'indomani. Il lucchetto perciò si configura in questo caso come una macchina anti edonistica, in quanto mi impedisce di provare il piacere immediato del cibo per permettermi di non abbuffarmi, e quindi, nel lungo periodo, di aumentare la qualità della vita.

*Scrivi che "le tecnologie associate alle MAE si stanno sviluppando a ritmi esponenziali, ma la società non ne ha consapevolezza". Puoi fare qualche esempio di quello sviluppo?*

L'uomo ha sempre impiegato tecniche di "commitment". Il termine indica atteggiamenti che limitano la libertà di una persona nel futuro. Esempio: se io so che quando vado in città mi lascio andare a futili acquisti, decido di mettere pochi soldi nel portafoglio. Quello che è cambiato adesso rispetto al passato è il livello di tecnologia. I sistemi digitali sono ramificati, efficienti e portatili. Ciò permette di creare macchine anti edonistiche molto efficaci. Per esempio, esistono software in grado di bloccare i social nel momento in cui io devo concentrarmi sul lavoro. oppure esistono svariate app che spronano a fare esercizi fisici. Il trend del mercato è in aumento perché la volontà del singolo individuo è mediamente molto bassa rispetto alle necessità. Sotto gli occhi di tutti è il fenomeno dell'obesità, chiaro indice dell'incapacità dell'uomo di resistere alle tentazioni

*Le MAE possono essere usate anche contro le dipendenze da droghe o contro comportamenti derivati da disturbi ossessivo compulsivi?*

Bisogna distinguere diverse fasi della dipendenza. Quando il soggetto sta assumendo droghe è molto difficile intervenire. Il richiamo delle droghe in una persona dipendente è così intenso che tutte le MAE operanti sul principio di ricompense deterrente sono inefficaci. In genere i meccanismi legati alla coercizione possono essere benefici. Tuttavia, quando un soggetto è uscito dalla fase acuta le MAE possono essere di ausilio. Quel che è certo è che non possono sostituirsi alle terapie di recupero tradizionali ma solo affiancarsi. Altro discorso vale per alcuni disturbi compulsivi. Io stesso ho utilizzato una MAE di mia invenzione per curare la mia onicofagia:

*Un capitolo del tuo libro è intitolato "MAE, arte e creatività". Come incontrano le MAE l'area artistica?*

Beh, le MAE hanno ispirato una performance artistica. Per un mese un mio amico artista ed io ci siamo controllati i pesi delle rispettive bilance per verificare il nostro dimagrire. In realtà l'obiettivo principale era quello di "ripulire" i sensi del gusto dagli eccessi del cibo in maniera tale da fruire in maniera sublime di una cena perfetta. Infatti, come premio del nostro dimagrimento, in collaborazione col ristorante Ratanà di Milano l'associazione Slow Food, abbiamo completato la performance con una cena sublime. Il principio è molto semplice: se si mangia riso per una settimana, una pasta all'amatriciana verrà percepita dai sensi come fantastica. Il senso della performance era proprio questo: privare i sensi del gusto per fruire in maniera più intensa del piacere del cibo. Se l'arte è fruizione, noi abbiamo voluto intensificarla attraverso la manipolazione dei sensi.

*John Cage disse: "Molti hanno paura del nuovo. A me spaventa il vecchio"...*

Da sempre ci sono due forze antagoniste che guidano gli sviluppi del progresso: l'entusiasmo per l'innovazione e la paura del nuovo. Entrambe hanno ragion d'essere. Sono insite dell'essere umano perché costruiscono l'equilibrio. In particolare, temere il nuovo permette di porre dubbi e domande ai quali scienziati e ricercatori devono dare risposte.

.....

Paolo Gallina  
Un robot per vincere le tentazioni  
Pagine 224, Euro 17.00  
Dedalo

