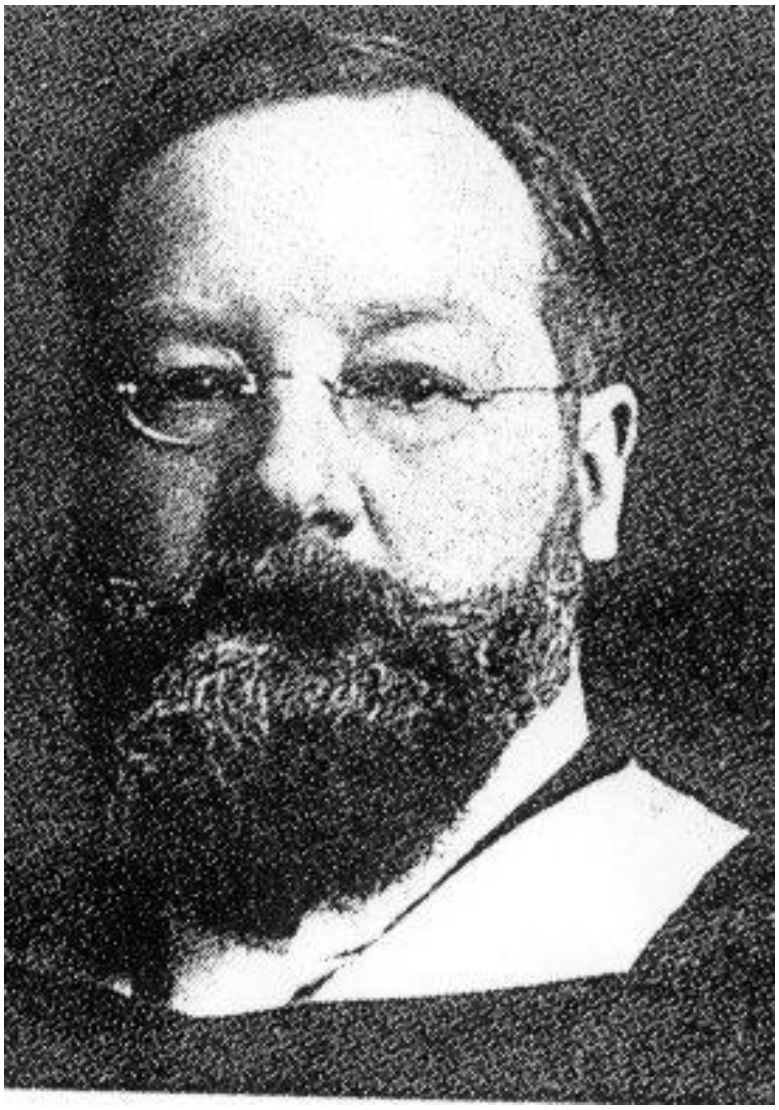
Edward Bradford Titchener

La “sensazione di essere osservati”



Titolo originale:
“The ‘Feeling of Being Stared At’”
in *Science* (vol. 8, n. 208, 23 dicembre 1898, pp. 895-897)
Introduzione e traduzione di Romolo Giovanni Capuano©
Settembre 2022

Quella strana sensazione di essere osservati

Romolo Giovanni Capuano

> Mi interessa lo studio psicologico dell'uomo. Stamattina, a colazione, sono stato colto improvvisamente da quella vaga sensazione di disagio che si impone ad alcune persone quando sono osservate da vicino e, volgendo rapidamente lo sguardo in su, incrociai i suoi occhi fissi su di me con una intensità prossima alla ferocia, sebbene la loro espressione si addolcì istantaneamente non appena egli fece un commento convenzionale sul tempo (Conan Doyle, 1884).

A chi di noi non è mai capitato di sentirsi osservato, fissato, scrutato da qualcuno? A chi non è mai capitato di voltarsi improvvisamente nella convinzione inquietante di essere oggetto dello sguardo altrui? *Somebody's Watching Me* cantava negli anni Ottanta lo statunitense Rockwell, mostrando, nel video che accompagnava il motivo, l'ansia che può generare la credenza di essere bersaglio di occhi indagatori.

Gli inglesi chiamano questo fenomeno *psychic staring effect*, espressione che allude a una presunta condizione extrasensoriale. Altri, che ripongono la massima fiducia nel potere nobilitante del greco antico, preferiscono il termine *scopaesthesia*, che trasuda maggiore scientificità e obiettività.

Il fenomeno sembra ubiquitario. Secondo alcuni studi citati dal parapsicologo Rupert Sheldrake (2005), pare interessi una percentuale compresa tra il 70% e il 97% delle persone interrogate al riguardo, in maggioranza donne. La *scopaesthesia* è talmente affascinante che vi alludono scrittori come Tolstoy, Conan Doyle, Dostoyevsky, Anatole France, Victor Hugo, Aldous Huxley, D.H. Lawrence, John Cowper Powys, Thomas Mann, J.B. Priestley e molti altri. Ciononostante, sono relativamente pochi e recenti, seppure significativi, gli studi scientifici e sperimentali dedicati al fenomeno, che potremmo sommariamente suddividere in due categorie: quelli che riscontrano nello *staring effect* una qualche valenza paranormale, come, ad esempio, le ricerche del già citato Rupert Sheldrake, e quelli che vi individuano un fenomeno puramente umano, spiegabile senza ricorrere a spiegazioni paranormali.

A partire dagli anni Ottanta del XX secolo, Rupert Sheldrake ha dedicato molte energie ed esperimenti alla *scopaesthesia*, con risultati controversi. Tipicamente, un esperimento che intenda verificare il significato della sensazione di essere osservati prevede che il soggetto (spesso un bambino) sia bendato in modo da impedire la visione periferica, mentre l'osservatore siede dietro di lui. Il soggetto deve indovinare se l'individuo dietro di lui lo osserva o no entro determinati limiti di tempo, avendo a disposizione un 50% di probabilità di indovinare e un 50% di probabilità di sbagliare. L'esperimento è talvolta condotto attraverso specchi bidirezionali, finestre e, più recentemente, in versioni computerizzate da remoto grazie a software come Skype. Sebbene il parapsicologo inglese sostenga di avere ottenuto risultati statisticamente significativi, che lascerebbero intendere la presenza di percezioni extrasensoriali a guidare

il fenomeno, gli esperimenti di Rupert Sheldrake sono stati fortemente criticati per l'assenza di una vera randomizzazione (ossia, gli sguardi di chi osserva devono essere "somministrati" in maniera del tutto casuale), condizione essenziale in esperimenti di questo genere. Inoltre, il contesto sperimentale contribuisce ad alimentare precise aspettative sia in chi osserva sia in chi è osservato, condizionando fortemente l'attendibilità dei risultati e le prestazioni dei soggetti sperimentali. Infine, è stata giudicata sospetta la stessa inclinazione al paranormale di Rupert Sheldrake, che riconduce la *scopaesthesia* a una sorta di "sesto senso" incompatibile con ogni pretesa scientifica.

È evidente che in contesti quotidiani la *scopaesthesia* deve fare i conti con una serie di fattori difficilmente riproducibili in ambito sperimentale. Ad esempio, la sensazione di essere osservati può aumentare se ci si trova in una condizione ansiogena (come quando si è in attesa di sostenere un esame o di partecipare a un casting), se si è in procinto di essere giudicati (come quando si compare come imputati in un processo), se ci si sente a disagio (come quando non si conoscono gli altri che occupano la stessa stanza), se sono presenti fonti di distrazione o motivi particolari di concentrazione, se si è inclini alla paranoia, alla nevrosi ossessiva o si è particolarmente egocentrici. Insomma, nella vita reale intervengono variabili di tipo psicologico, contestuale, sociologico che possono incidere molto sulla sensazione di essere osservati.

Shreldrake sostiene che la capacità di avvertire lo sguardo altrui su di sé ha una spiegazione anche in termini di psicologia evolutiva. In tempi remoti, ogni animale in grado di avvertire lo sguardo di un predatore su di sé aveva maggiori probabilità di sventare un suo attacco e, quindi, di sopravvivere. Tale abilità conserverebbe, dunque, un significato adattivo e rimanderebbe alla sempiterna lotta per la sopravvivenza che caratterizza da sempre le società animali e umane.

Se le interpretazioni inclini a rinvenire spiegazioni paranormali o extrasensoriali nel fenomeno dello *staring effect* sono facilmente criticabili, per quanto incontrino facilmente un certo "gusto" popolare per l'inspiegabile, molto più interessanti sono le interpretazioni che riconducono la *scopaesthesia* a fattori meramente psicologici.

È il caso della spiegazione fornita da uno dei padri fondatori della psicologia sperimentale moderna, il britannico Edward B. Titchener (1867-1927), autore, nel 1898, del primo articolo mai dedicato alla "sensazione di essere osservati", dal titolo omonimo "The 'Feeling of Being Stared At'", apparso sulla rivista *Science*.

Titchener, allievo di Wilhelm Wundt (1832-1920), fu tra i primi psicologi ad esporre organicamente i principi di una psicologia rigorosamente sperimentale e scientifica. Autore di un celebre *Primer of Psychology* (1898) e del monumentale trattato *Experimental Psychology* (1901-1905), Titchener estese ai processi mentali i metodi della scienza sperimentale, formulando il programma di una psicologia strutturalista, che vedeva la struttura mentale come il complesso risultato della somma di molteplici elementi coscienti. Cardine principale della sua impostazione è il metodo dell'introspezione, ossia dell'osservazione rivolta ai contenuti della coscienza individuale. Principio fondamentale delle tesi di Titchener è che lo psicologo deve prescindere dagli atteggiamenti e dalle convinzioni del senso comune, vero nemico della psicologia autentica. Lo psicologo, dunque, deve fare a meno di nozioni come "anima" o "io", cioè dell'idea di entità localizzabili in qualche luogo interno alla mente e preposte al controllo e all'organizzazione delle nostre reazioni (Thomson, 1990, pp. 150-156). Deve, altresì, fare a

meno di ogni suggestione paranormale o extrasensoriale, per quanto attraente possa essere.

È questo il motivo di fondo che ispira "The 'Feeling of Being Stared At'", testo ancora oggi attualissimo e per questo da me tradotto per la prima volta in italiano qui di seguito. Titchener inizia con il notare che la *scopaesthesia*, termine peraltro da lui non adoperato né noto, è un fenomeno diffuso presso i suoi studenti delle classi inferiori e si traduce in due esperienze diverse: la prima è la capacità di "sentire" che qualcuno ci osserva; la seconda è l'abilità di indurre una persona che siede davanti a noi a voltare la testa nella convinzione di essere osservato. Anche per Titchener la spiegazione del fatto potrebbe avere un fondamento evolutivo: quando i nostri antenati acquisirono la postura eretta, si trovarono di fronte al problema di come "guardarsi le spalle" da eventuali predatori; preoccupazione che potrebbe essere alla base della nostra costante tendenza a guardarci intorno.

La spiegazione principale, tuttavia, è di tenore diverso per lo psicologo britannico. Rifiutando ogni interpretazione di tipo paranormale, Titchener osserva che, quando ci si ritrova in un luogo pubblico, è naturale "provare ansia" (*nervousness*) per la parte posteriore del proprio corpo e sentirsi osservati. Ciò si traduce in una serie di gesti e toccamenti e, infine, in movimenti all'indietro del capo e del corpo che, inevitabilmente, finiscono con l'attirare l'attenzione di chi ci circonda. Questa "attenzione" inconsapevolmente provocata viene percepita come la prova del fatto che, effettivamente, siamo osservati, confermando la "verità" della sensazione iniziale di essere *stared at*.

La spiegazione del fenomeno rimanderebbe, dunque, a una profezia che si autoavvera (altro termine che Titchener non conosceva) che si svolgerebbe secondo le seguenti fasi: 1) credo di essere osservato; 2) in conseguenza di questa credenza, mi muovo e agito per appurare se davvero qualcuno mi osserva; 3) i miei movimenti suscitano curiosità e stimolano l'attenzione di chi mi circonda così che questi mi osserverà realmente; 4) lo sguardo altrui su di me conferma la mia "profezia" iniziale dell'esistenza della *scopaesthesia*.

Titchener accenna anche a una sorta di formicolio (*tingling*) che coloro che credono di essere osservati dichiarano di provare e che confermerebbe ulteriormente l'esistenza dello *staring effect*. Anche in questo caso, la spiegazione è del tutto umana. Se sono convinto che qualcuno stia fissando una parte del mio corpo, tenderò a prestare particolare attenzione a questa parte e ciò aumenterà la probabilità di avvertire su di essa sensazioni fisiche sgradevoli

Titchener conclude affermando di aver condotto vari esperimenti in laboratorio sulla sensazione di essere osservati. Nulla, però, dice sulla natura, sul metodo e sul numero di tali esperimenti, se non che tutti, infallibilmente, avrebbero confermato le sue ipotesi di partenza. In questo modo, invita implicitamente il lettore a prestare fede nelle sue parole, un po' come faceva Sigmund Freud che corroborava le sue teorie con prove ed esperienze cliniche, di cui raramente forniva i dettagli.

A conclusioni simili a quelle di Titchener pervenne uno studio condotto da John E. Coover nel 1913, intitolato prevedibilmente "The feeling of being stared at: Experimental".

Coover, che a differenza di Titchener pubblicò numeri e metodi, chiese a dieci soggetti di dichiarare se avvertivano o no lo sguardo dello sperimentatore su di essi nell'arco di 100 possibili *staring periods*. Le risposte dei soggetti furono corrette il 50,2%

delle volte, un risultato straordinariamente prossimo al puro caso. Coover concluse il suo articolo dichiarando:

> La nostra conclusione, per quanto riguarda i reagenti normali, è (1) che la credenza nella "sensazione di essere osservati" è alquanto comune (condivisa da più della metà degli studenti universitari); (2) che l'esperimento mostra che essa non ha alcun fondamento (*groundless*); (3) che vi è una spiegazione ulteriore dell'esistenza della credenza rispetto a quella formulata da Titchener (ansia, attenzione che induce attrazione, voltarsi, cogliere lo sguardo altrui), che consiste soprattutto nell'attribuire una validità oggettiva a impressioni soggettive comunemente sperimentate sotto forma di immagini, sensazioni e impulsi. Questa è una tendenza che, in condizioni favorevoli, dà luogo ad allucinazioni e automatismi motori e mi sembra un tratto comune negli adulti normali (Coover, 1913, p. 575).

A partire dagli anni Ottanta, come detto, gli esperimenti tesi a dimostrare la "verità" della *scopaesthesia* sono aumentati soprattutto ad opera del parapsicologo Rupert Sheldrake, il quale ha eletto a soggetti sperimentali soprattutto bambini e ragazzi in età scolare (8-18 anni) con risultati più volte criticati e giudicati, comunque, difficili da replicare (Lobach, Bierman, 2004, p. 77).

Da allora, la ricerca sulla *scopaesthesia* sembra essere diventata appannaggio dei parapsicologi e di chiunque scorga in essa una chiave di accesso a ineffabili dimensioni extrasensoriali. È sorprendente che un fenomeno "demitizzato" e ricondotto a più miti pretese da scienziati del XIX secolo sia stato di recente "fagocitato" dall'ambito della parapsicologia, a dimostrazione del fatto che la storia del pensiero non procede linearmente dall'oscurità alla scienza.

Alla luce di queste considerazioni, l'articolo di Titchener mostra un interesse sempre attuale per il lettore contemporaneo, il quale ha la possibilità di riscoprire un piccolo classico in cui troverà proposta una lettura razionale e critica di un fenomeno che ancora oggi lascia molti sconcertati.

Bibliografia

Conan Doyle, A. (1884). "J. Habakuk Jephson's statement", *Cornhill Magazine*, gennaio.

Coover, J.E. (1913). "The feeling of being stared at: Experimental", *American Journal of Psychology*, vol. 24, n. 4, pp. 570–575.

Lobach, E., Bierman, D. J. (2004). "The Invisible Gaze: Three Attempts to Replicate Sheldrake's Staring Effects", Proceedings of Parapsychology Association Annual Convention, pp. 77-89.

Sheldrake, R. (2005). "The Sense of Being Stared At. Part 1: Is it Real or Illusory?", *Journal of Consciousness Studies*, vol. 12, n. 6, pp. 10–31.

Thomson, R. (1990). *Storia della psicologia*, Boringhieri, Torino.

Titchener, E. B. (1898). ""The 'Feeling of Being Stared At'", *Science*, vol. 8, n. 208, pp. 895-897.

La "sensazione di essere osservati"

Edward Bradford Titchener

(1898)

Ogni anno, noto che una certa percentuale di studenti delle classi più giovani è fermamente convinta di riuscire a "sentire" di essere osservata da dietro, mentre una percentuale inferiore crede di essere in grado, osservando insistentemente la nuca di un individuo seduto davanti a loro, di indurlo a voltarsi e a guardarli in viso. A quanto sembra, questi fenomeni hanno luogo in ogni occasione pubblica: in chiesa, in aula, in una sala stipata. Questa "sensazione", quando non è descritta semplicemente come "perturbante" o come "un senso di necessità" ecc., viene spiegata come uno stato sgradevole di tensione o rigidità alla nuca, associato talvolta a un formicolio che aumenta in volume e intensità fino a che diviene inevitabile compiere un movimento di sollievo. Si crede che questa rigidità sia, in un modo o nell'altro, la conseguenza diretta del fatto di appuntare i propri occhi sulla parte posteriore della testa e del collo di un individuo.

Questa convinzione ha un fondamento fattuale, ma (come la maggioranza delle credenze popolari) si regge su un travisamento dei fatti. In termini psicologici, la questione può spiegarsi in questi termini: (1) Tutti noi siamo, chi più chi meno, "in ansia" per la parte posteriore del nostro corpo. Se osserviamo un gruppo di spettatori seduti prima che si lascino assorbire dalla musica o dalla conferenza che sono venuti a seguire, noteremo che tante donne si toccano in continuazione la testa con le mani, si ravviano e si lisciano i capelli, e, di tanto in tanto, lanciano un'occhiata alle spalle o dietro le spalle; mentre molti uomini si guardano di frequente alle spalle o dietro le spalle e si spazzolano o carezzano con la mano il risvolto e il colletto del cappotto. Questa sorta di ansia per la parte posteriore del corpo varia sensibilmente da individuo a individuo, ma la maggior parte di noi è probabilmente consapevole di esserne affetta in qualche misura. Un mio amico, che imparò a ballare in età matura, mi ha raccontato che era per lui un'esperienza estremamente penosa voltare le spalle al proprio istruttore (perfino durante una lezione privata), e che provava, invece, sollievo quando gli era possibile trovarsi di fronte la sua schiena, in modo che questi non vedesse la sua postura. Alcuni oratori trovano molto sgradevole volgere le spalle al proprio pubblico, anche solo per il tempo occorrente a scrivere su una lavagna. Non è difficile immaginare una ragione filogenetica per questa forma di circospezione e per i movimenti esplorativi di occhi e mani, se ricordiamo che gli organi della vista sono predisposti per vedere in avanti e se pensiamo alla costante attenzione che di necessità dedichiamo alla nostra schiena inerme da quando i nostri antenati hanno per la prima volta assunto la posizione eretta. Ma, comunque sia, non vi è alcun dubbio che le cose stiano in questi termini oggigiorno.

(2) Dal momento che è la presenza di un pubblico, di un certo numero di persone sedute dietro di noi, che provoca i movimenti descritti in precedenza, è naturale che questi movimenti debbano, in molti casi, ampliarsi fino a tradursi nel gesto di voltare la testa e perlustrare con lo sguardo la parte della stanza o della sala dietro di noi. Non solo proviamo ansia per come gli altri ci vedono da dietro, proviamo preoccupazione anche per il fatto che questa ansia sia evidente. Non è buona educazione mostrare agitazione per il

proprio aspetto in un luogo pubblico. Di conseguenza, vi è spesso una continuazione volontaria degli originali movimenti ideomotori: ci si guarda intorno con curiosità, come se si stesse cercando una determinata persona o ci si attendesse un qualche accadimento, approfittando di un rumore casuale provocato da una sedia che cade o dal fruscio di un vestito, soffermandosi con lo sguardo su una chiazza di colore intenso ecc. I particolari differiscono di volta in volta; il meccanismo generale è il medesimo. Si osservi che tutto ciò è completamente indipendente da qualsiasi sguardo o occhiata proveniente dalle nostre spalle.

(3) Ora, un movimento compiuto in un campo fisso – indipendentemente dal fatto che il campo sia quello della vista, dell'udito, del tatto o di altri sensi – è uno dei più forti stimoli conosciuti per l'attenzione passiva. Non possiamo fare a meno di rivolgere la nostra attenzione a qualcosa in movimento e, ancora una volta, non è difficile scovare ragioni filogenetiche per questo. Di conseguenza, se io, A, sono seduto al fondo di una stanza, e B muove la testa o la mano entro il mio campo visivo, i miei occhi saranno fatalmente e irresistibilmente attirati da B. Poniamo che B continui a muoversi e si guardi intorno, mentre io, naturalmente, lo fisso. Ci saranno, con tutta probabilità, diverse persone che lo fisseranno allo stesso modo e per la medesima ragione, in varie parti della stanza; e sarà un puro caso se B intercetterà il mio sguardo o quello di un altro. Sicuramente, intercetterà lo sguardo di qualcuno. Inoltre, poiché ci saranno molti altri, a parte B, che mostreranno la stessa agitazione di B, sarà, di nuovo, un caso fortuito se i miei vicini, a destra e a sinistra, osserveranno come me B o osserveranno qualche altra parte della stanza molto distante da B. Entrambe queste casualità, fino a che non saranno riconosciute in quanto tali, faranno il gioco, evidentemente, di qualsiasi teoria dell'attrazione personale e dell'influenza telepatica.

(4) Tutto ora ha trovato spiegazione, tranne la sensazione sulla nuca avvertita da B. Questa sensazione è composta, dal punto di vista sensoriale, semplicemente da sensazioni di tensione e pressione che, in parte, sono normalmente presenti in quella zona del corpo (sensazioni che provengono dalla pelle, dal muscolo, dal tendine e dall'articolazione), ma che ora acquistano una forza insolita a causa dell'attenzione rivolta ad essa e, in parte, sono stimolate dallo stesso atteggiamento dell'attenzione. Provare "ansia" per la parte posteriore del proprio corpo significa, psicologicamente, rivolgere un'attenzione costante alle sensazioni provenienti da quella parte del corpo e alle immagini mentali ad essa associate; rivolgere attenzione a queste sensazioni, a sua volta, significa, nella maggior parte dei casi, stimolare un movimento della parte del corpo in questione. Se pensiamo intensamente al nostro ginocchio o al nostro piede, ad esempio, otterremo una massa sorprendentemente intensa e insistente di sensazioni cutanee e organiche di cui prima non eravamo consapevoli o di cui, nel migliore dei casi, eravamo solo vagamente consapevoli; contemporaneamente, si verificherà una reale contrazione o irrigidimento del ginocchio o del piede, che originerà nuove sensazioni. A questo punto, qualsiasi parte del corpo genererà una certa quantità di sensazioni sgradevoli, se, per qualche motivo, fisseremo la nostra attenzione su di essa senza interruzioni, escludendo altre zone. Il "senso di necessità", in questo caso, non è più misterioso del "senso di necessità" che ci spinge a cambiare posizione sulla sedia, quando la distribuzione delle pressioni è diventata spiacevole, o a rivolgere il nostro orecchio migliore al suono a cui desideriamo prestare particolare attenzione.

(5) In conclusione, posso affermare di aver sottoposto a verifica questa interpretazione della "sensazione di essere osservati", a più riprese, in una serie di esperimenti di laboratorio condotti con persone che si dichiaravano o particolarmente sensibili allo sguardo altrui o particolarmente capaci di "indurre le persone a voltarsi". Per quanto riguarda queste sensibilità e capacità, gli esperimenti hanno invariabilmente fornito un esito negativo; in altre parole, l'interpretazione proposta è stata confermata. Se un lettore con competenze scientifiche dovesse obiettare che questo risultato era prevedibile e che gli esperimenti, pertanto, sono stati una mera perdita di tempo, potrei solo rispondere che la loro giustificazione risiede, secondo me, nel fatto che essi demoliscono una superstizione che ha profonde e diffuse radici nella coscienza popolare. Nessuno psicologo con una formazione scientifica crede nella telepatia. Al tempo stesso, la sua confutazione in un caso concreto può mettere uno studente sulla retta strada della scienza e il tempo occupato in questo modo può, pertanto, essere ripagato alla conoscenza scientifica cento volte tanto. La brillante opera di Lehmann e Hansen sul "problema" della telepatia (*Philosophische Studien*, 1895, XI, p. 471) ha probabilmente fatto più per la psicologia scientifica di quanto avrebbe potuto fare un atteggiamento distaccato, seppure autorevole.

E. B. TITCHENER

CORNELL UNIVERSITY