

# Zimbardo

Memorie di uno psicologo

Intervista a Philip Zimbardo  
a cura di Daniel Hartwig,  
Stanford University

Prefazione di Luca Mazzucchelli

 **GIUNTI**

# Indice

Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli	IX
Introduzione	3
1. Le mie origini e gli eventi più significativi della mia vita	7
2. La specializzazione, le prime esperienze di insegnamento, la ricerca e l'attivismo sociale	52
3. La gioia di essere docente a Stanford, nuove ricerche, insegnamento e pubblicazioni	80
4. Esplorare nuovi (e originali) ambiti di ricerca	128
5. Nuove idee e nuovi risultati in un'epoca particolare per gli USA	146
6. Le mie nuove intuizioni si concretizzano in programmi d'azione	188
7. Uno sguardo al passato e la speranza di un futuro di cui essere fiero	225
APPENDICE	
1. Replica alle critiche sull'esperimento della prigione di Stanford	241
2. La prospettiva temporale e la nostra vita	254
3. La discriminazione e il "potere del pigmento"	258
4. Come <i>1984</i> di George Orwell ha influenzato il reverendo Jim Jones, dapprima per dominare e poi	

INDICE

per annientare i suoi seguaci: con ulteriori considerazioni sugli attuali leader politici	262
5. Virtù civica, impegno morale, eroismo quotidiano	281
6. Quando disobbedire è un dovere	285
7. La minaccia indotta dallo stereotipo	288
8. La sessualità ai tempi di Internet	292
9. Totò, Cialdini, e i principi di persuasione	296
10. Diventare malvagi, diventare eroi	300
Galleria fotografica	309

## Prefazione all'edizione italiana

Era inizio luglio 2015 e Milano si preparava a ospitare un evento molto importante per noi addetti ai lavori, il 14° Congresso Europeo di Psicologia a cura dell'EFPA (la Federazione delle Associazioni Europee degli Psicologi), organizzato con la collaborazione dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL).

Tra le varie ragioni per cui ero emozionato in quei giorni, da neo-eletto vicepresidente dell'OPL quale ero, ce n'era una che ricordo con particolare entusiasmo: stavo per incontrare uno degli studiosi più importanti nel panorama internazionale della psicologia, arrivato in Italia per presenziare al convegno e a un'altra serie di eventi che si sarebbero tenuti in quei giorni. Sto parlando di Philip Zimbardo. E no, non l'avrei solo incontrato, ma avrei anche avuto l'onore di intervistarlo per il mio canale YouTube di divulgazione psicologica.

Noto ai più per il suo incredibile Esperimento della prigione di Stanford, uno di quegli studi che è entrato di diritto nella storia della psicologia e che ancora oggi appassiona gli studenti di tutte le università del mondo, nonché gli amatori della disciplina, Philip Zimbardo rappresentava (e rappresenta) per me un vero e proprio modello di ispirazione. A tutti gli effetti un mito vivente per il mio settore professionale e non solo.

Per amore di verità devo aggiungere che, in quel momento della mia vita, il mio inglese era piuttosto zoppicante; di conseguenza, quando, durante l'aperitivo organizzato, il giorno precedente al Convegno, per inaugurare la Casa della Psicologia, il professor Zimbardo mi ha detto che non ci sarebbe stato tempo per fare l'intervista l'indomani come concordato, proponendo-

mi di farla *subito*... io be'... ho avuto l'istinto di darmela a gambe. Fortunatamente non l'ho fatto e, con una buona dose di coraggio e qualche strafalcione, sono riuscito a realizzare, grazie anche alla sua disponibilità e alla sua pazienza, forse una delle più belle e arricchenti interviste della mia carriera di divulgatore.

Da quel 2015 sono cambiate molte cose nella mia vita professionale (non solo il mio inglese), ma la stima e l'entusiasmo per Philip Zimbardo sono rimasti tali e quali quelli di quel primo incontro. È per me quindi un onore poter scrivere questa prefazione. La prefazione all'autobiografia di una leggenda della psicologia che ha permesso a questa disciplina di raggiungere grandi risultati grazie alla sua inesauribile passione per la ricerca applicata. La prefazione alla storia di un uomo che è riuscito a rivoluzionare la concezione che abbiamo del potere e dei ruoli, ponendo le basi per gli studi sulla psicologia delle origini del male.

Essendo uno degli psicologi viventi più noti al mondo, su Philip Zimbardo e soprattutto sui suoi studi, è già stato scritto molto. Quest'autobiografia però, sotto forma di intervista condotta magistralmente da Daniel Hartwig, permette di cogliere le vere impressioni e i vissuti intimi del grande psicologo nei momenti topici della sua carriera professionale. Non mancano aneddoti e curiosità relativi alla sua vita, come anche alla storia della psicologia contemporanea, di cui è stato protagonista insieme ad altri grandi studiosi, tra i quali Stanley Milgram, suo compagno di classe ai tempi della scuola superiore e autore degli esperimenti più famosi condotti sul tema dell'obbedienza all'autorità.

Il lavoro di ricerca di Philip Zimbardo ha provato a rispondere con dati empirici ad alcune delle domande su cui – come esseri umani – siamo naturalmente portati a interrogarci: qual è l'origine del male? Perché le persone commettono azioni cattive ed efferate?

Quando si parla di crimine e di male, la tendenza della maggior parte di noi è avere una visione *disposizionale*. Ciò significa credere che il male sia il frutto di caratteristiche interne, disposizioni appunto, di alcuni uomini, i criminali (le “mele marce”), che sono malvagi e attuano comportamenti delinquenziali e de-

vianti. Ciò li differenzerebbe in maniera netta dalle persone “buone”, che – in quanto tali – non attuerebbero mai tali comportamenti. Gli studi di Philip Zimbardo ci invitano a mettere in discussione questa prospettiva tradizionale e riduzionistica che vede il “bene” e il “male” come opposti: i confini tra buoni e cattivi sono molto più sfumati. L'elemento che, da una parte, rende inquietante l'esperimento della prigione di Stanford e, dall'altra, ci apre gli occhi invitandoci ad assumere questa nuova prospettiva, è che a perpetrare i soprusi della prigione simulata non sono stati dei “reietti” della società, ma dei semplici studenti universitari, quelli che potremmo definire “persone comuni”. È la dimostrazione che ognuno di noi, in circostanze particolari, può passare da buono a cattivo, arrivando a comportarsi in modo anche radicalmente difforme rispetto a quelli che sono i suoi valori e comportamenti abituali.

È questo l'*effetto Lucifero*: la quota di male che tutti noi possiamo mettere in atto e che può aumentare fino a trasformare persone “normali” in veri e propri tiranni. Proprio come Lucifero, “il portatore di Luce”, l'angelo prediletto da Dio che ribellatosi diventa il Principe dell'Inferno, tutti noi possiamo passare dall'essere angeli all'essere demoni, arrivando a commettere azioni malvagie.

Quali sono dunque le specifiche circostanze in grado di cambiare così radicalmente gli individui? Philip Zimbardo, con i suoi studi, ha approfondito proprio questo tema, arrivando ad assumere una prospettiva *situazionale*, secondo cui è il potere del *contesto* a fare la differenza, tanto che non si parla più di “mele marce”, ma di “cesto cattivo”, che appunto fa marcire le mele.

Il potere dell'ambiente è determinante nel promuovere certi tipi di comportamenti. Così, situazioni altamente stressanti, confuse e poco definite possono spingere le persone ad ancorarsi alle uniche certezze che hanno. Spesso, queste sono rappresentate dai *ruoli* che si è chiamati a interpretare, ovvero le aspettative di comportamento che costruiamo in relazione con gli altri e con l'ambiente in cui viviamo; sono parte della nostra dimensione identitaria. Pertanto, quando ci troviamo ad as-

sumere determinati ruoli, non è improbabile che in condizioni estreme tali aspettative abbiano una potenza straordinaria sul nostro modo di comportarci.

C'è una buona notizia però. Riconoscendo l'aspetto potenzialmente distruttivo di un ambiente disfunzionale, si può cogliere il potenziale positivo di un ambiente florido. L'ambiente gioca un ruolo chiave nella costruzione delle abitudini, tanto di quelle negative quanto, fortunatamente, di quelle positive. Essendo io un profondo sostenitore del cambiamento positivo, non posso che dare un'importanza maggiore a quest'altra faccia della medaglia.

Dopo anni di studi dedicati a comprendere come le persone normali possano facilmente diventare malvagie, il focus delle ultime ricerche di Philip Zimbardo si è spostato in una direzione più propositiva: capire come ispirare le persone affinché diventino eroi. Se le persone comuni possono trasformarsi in diavoli, allora possono anche trasformarsi in eroi. Quando si parla di eroi, Zimbardo non fa riferimento a individui con capacità straordinarie, ma a persone normali che, in particolari situazioni, si impegnano in azioni straordinarie. Gli "eroi di tutti i giorni", come li chiama lui, sono coloro che sono capaci di dimostrarsi artefici di cambiamenti positivi e di affrontare quei fenomeni negativi che caratterizzano la nostra epoca, come la discriminazione, il conformismo negativo, l'impassibilità di fronte a situazioni di emergenza e i totalitarismi. Sono coloro che, davanti all'ingiustizia sociale, agiscono mentre gli altri restano passivi; coloro che si interessano degli altri e sono "socio-centrici", piuttosto che interessati solo al proprio egocentrico benessere.

Con l'obiettivo di formare una nuova generazione di eroi, e di aiutare i più giovani a sviluppare le competenze necessarie ad affrontare tali sfide, Philip Zimbardo ha dato vita all'Heroic Imagination Project o HIP. In queste pagine, descrive questo suo ambizioso progetto come un insieme di programmi educativi per studenti delle scuole superiori, basati su alcuni dei temi più caldi da lui trattati nelle lezioni a Stanford, come i pregiudizi, l'effetto spettatore, o le dinamiche gruppalì. La missione

dell'HIP è quella di cambiare il mondo partendo dai piccoli gesti quotidiani, prediligendo la collaborazione alla competizione, perseguendo i valori dell'integrità e della responsabilità, e ispirando azioni coraggiose e socio-centriche in situazioni difficili.

La sintesi di questo pensiero è riportata anche su un braccialetto di gomma, che recita "be an everyday hero" (sii un eroe del quotidiano) che Philip Zimbardo indossava l'ultima volta che l'ho intervistato dal vivo, un paio di anni fa, per conto della rivista *Psicologia contemporanea* di cui sono direttore. Vedendomi interessato al suo braccialetto, se l'è tolto e me l'ha regalato, in un atto automatico di generosità e vicinanza. Nelle settimane successive mi sono accorto che vedere continuamente quelle parole sul mio polso, mi ispirava effettivamente a comportarmi in modo diverso, più altruistico e coraggioso. Sono stato così entusiasta di quel piccolo dono che, successivamente, ho fatto realizzare anch'io alcuni bracciali simili, con frasi di crescita personale a cui tengo particolarmente, perché ispirino me e la mia community a realizzare cambiamenti positivi. Ogni giorno ne indosso diversi, in modo da poterne regalare uno a chi incontro, proprio come Zimbardo ha fatto con me.

Il modo più potente per opporsi al male è originare il bene: è questa la lezione più importante che ho appreso dalla conoscenza di Philip Zimbardo e che ho ritrovato nelle pagine di questo libro; mi auguro che anche tu, caro lettore, possa coglierla e perseguirla.

Luca Mazzucchelli

# Zimbardo

Memorie di uno psicologo

## Le mie origini e gli eventi più significativi della mia vita\*

- Gli antenati, l'infanzia e la vita con la famiglia a New York
- Il trasferimento temporaneo in California
- Il compagno di scuola Stanley Milgram: i suoi esperimenti sull'obbedienza e la sua carriera
- L'esperimento della prigione di Stanford (brevi accenni)
- Gli studi al college
- L'attivismo sociale

*Iniziamo a parlare della tua infanzia, della tua famiglia e di dove sei cresciuto.*

Le mie origini rinviano a due città siciliane: Cammarata, che dista circa 80 km da Palermo, e Agira, a circa 70 km da Catania. I nonni materni sono di Agira, quelli paterni di Cammarata. Mio nonno paterno si chiamava Filippo Zimbardo, sua moglie Vera, erano i genitori di George Zimbardo, mio padre. La famiglia di mia madre, Margaret Zimbardo, veniva dall'altra parte dell'isola. Il suo nome da nubile era Margaret Bisicchia: suo padre faceva il calzolaio. L'altro mio nonno, quello paterno, dal quale ho preso il nome, faceva il barbiere. Erano di origini umili e non avevano ricevuto alcuna educazione scolastica. Giunsero negli Stati Uniti nel periodo della grande migrazione degli italiani che partivano dalla Sicilia, verso la fine dell'Ottocento. Io rappresento la seconda generazione nata negli Stati Uniti, poiché i miei genitori sono nati qui.

\* Intervista realizzata il 9 maggio 2016.

**Gli anni dello sviluppo: dalla costa orientale alla costa occidentale, e ritorno**

Sono cresciuto in quella parte di New York chiamata South Bronx: era un ghetto. Era come vivere in un paese del terzo mondo, anche se non ce ne rendevamo conto; anzi, per noi era un luogo stupendo. Posso affermare di essere cresciuto in povertà, perché mio padre era spesso disoccupato e non amava particolarmente lavorare. Era un barbiere, ma non gli piaceva aspettare che le persone entrassero nel negozio. Preferiva che fossero i clienti ad aspettarlo, forse perché era il primo maschio, nato dopo sette sorelle ed era sempre stato trattato come un “principino”. Ricordo che, ancora anni dopo, quando era un uomo ormai adulto, le sorelle continuavano a trattarlo come un ragazzino. Peraltro, aveva dei talenti “incredibili”: era perfettamente intonato e aveva eccellente orecchio per la musica. Era in grado di suonare la melodia di una canzone anche dopo averla appena ascoltata. Suonava tutti gli strumenti a corda: il pianoforte, il mandolino, ed era bravissimo con il violino e la chitarra. Sapeva cantare, ballare, ed era sempre l’anima delle feste.

Purtroppo, si sposò troppo giovane: lui e mia madre ebbero quattro figli, a distanza di un anno e mezzo l’uno dall’altro e non credo sia positivo avere molti bambini insieme. Sono nato il 23 marzo 1933, quindi nel periodo della Grande depressione. Quando mio padre era senza lavoro, ricevevamo una forma di assistenza pubblica: disponevamo di un assegno mensile, potevamo avere del cibo gratis in distribuzione a un banco alimentare e dei vestiti messi a disposizione in uno speciale negozio di abbigliamento. Ricevevamo tutto questo gratis anche se non era in gioco la sopravvivenza. Era una condizione umiliante. Ho ancora vivido il ricordo, dopo tutti questi anni, di quando mi recai in un grande stabilimento dove si potevano prendere i vestiti. A quei tempi, i bambini indossavano i pantaloni corti fino all’età di 7, 8, anche 9 anni, e poi passavano ai pantaloni alla zuava, che oggi non si usano più. Li portavi fino a quando avevi 10, 12 anni, e poi finalmente ricevevi il tuo primo paio di pantaloni lunghi. C’erano due tipi di pantaloni alla zuava: uno di fustagno a

coste sottili, mentre l'altro era a coste più larghe. Quelli a coste larghe avevano un problema: quando camminavi, facevano rumore e tutti ti prendevano in giro. Al negozio, stavo esaminando la pila di pantaloni per evitare quelli a coste larghe. Purtroppo, mi sembravano tutti uguali e, mentre ero lì a scandagliare i pantaloni impilati, si avvicinò un uomo che mi disse: «I mendicanti non possono permettersi il lusso di scegliere. Prendi il primo paio che ti capita e vattene». Ricordo che, in lacrime, gli risposi qualcosa come: «Non sono un mendicante. E poi, questo è il tuo lavoro. Non voglio essere maleducato, ma ti pagano».

Questo è uno degli aspetti della povertà di cui i poveri non parlano: l'umiliazione che si prova per il fatto stesso di essere poveri. Poi scoppiò la guerra e mio padre iniziò a interessarsi di elettronica: senza avere alcuna esperienza o alcun tipo di formazione, aprì un negozietto di radio con un tizio che ne sapeva di più e iniziò a fare soldi.

A un certo punto, nel 1947, costruì un televisore, partendo semplicemente da uno schema elettrico; aveva imparato qualche rudimento da un portoricano che aveva un negozio di radio sotto il nostro appartamento, al 1005 East della 151st Street. Quell'apparecchio aveva uno schermo piccolo, da otto pollici, ma siamo comunque riusciti a guardare le World Series. La finale si disputava tra gli Yankees e i Dodgers. Ricordo che a ogni bambino facevo pagare cinquanta centesimi per guardare le partite. Fu un momento davvero meraviglioso, ma il problema, ancora una volta, era che a mio padre non piaceva lavorare. Quando gli dissi: «Papà, ti rendi conto che questa è una miniera d'oro? Tu sai come farlo, e noi ti aiuteremo. Insomma, ne possiamo costruire altri. Tutti ne vogliono comprare uno», purtroppo, mi rispose: «No, no, ne ho fatto uno. Era questa la mia sfida; mi dispiace, non mi interessa farne altri».

Era questo l'aspetto triste di quella vita. Compresi allora che l'unica possibilità per uscire dalla povertà era attraverso l'istruzione e la cultura. L'ho capito quando ero molto, molto giovane. Adoravo la scuola, era ordinata, pulita, linda, non c'era il caos. Lì potevo dimenticare la povertà. A quei tempi gli insegnanti



## Uno sguardo al passato e la speranza di un futuro di cui essere fiero\*

- Il Dipartimento di musica e Stanley Getz
- L'attivismo
- La Psi Chi, la Psychology Honor Society
- Riflessioni e successi

*Parliamo un po' di qualche episodio divertente dei tuoi giorni passati. Volevi dirmi di alcune delle persone interessanti che hai portato al campus. Raccontami di Stan Getz, il sassofonista.*

Per quanto mi riguarda, quella è una delle iniziative più importanti che abbia mai compiuto. Devi sapere che facevo parte di un piccolo gruppo, all'interno della facoltà, che si era posto l'obiettivo di "rivitalizzare" l'insegnamento della musica. Stanford aveva appena completato un suo nuovo edificio, il Braun Music Center, proprio all'interno del Dipartimento di musica. Tuttavia, molti studenti che frequentavano quel dipartimento non erano molto contenti. Decidemmo che avevamo bisogno di un "musicista residente", qualcuno che fosse sempre lì, che insegnasse, magari improvvisazione jazz, e che suonasse.

**Stan Getz crea  
la Stanford Music  
School**

Un giorno scoprimmo che Stan Getz era disponibile. Era tornato a vivere sulla costa Est. Lo invitammo. Ebbene, c'è un retroscena: devi sapere che aveva frequentato la James Monroe High School – la stessa scuola superiore che avevo frequentato io, solo qualche anno prima di lui.

\* Intervista realizzata il 14 marzo 2017.

Quando aveva 16 anni, al secondo anno, fu ingaggiato da Jack Teagarden che gli chiese di far parte della sua band e che lo convinse ad andare in giro per tutti gli Stati Uniti. Stan non terminò mai le superiori e quello fu un rimpianto che lo accompagnò per tutta la vita. Quando venne da noi, penso che uno dei motivi che lo convinse fu il fatto di vedere il nome di Stanford associato al suo. Ricevette immediatamente dei biglietti da visita personali, fatti apposta per lui. Ne conservo ancora uno: “Stan Getz, Stanford University Musician in Residence”. Adorava il fatto di essere qui. Non solo teneva un corso di improvvisazione jazz, ma ogni trimestre si cimentava in una performance. Tra l’altro, nel corso del tempo avrebbe invitato a suonare con lui i migliori musicisti. Quelle performance venivano sempre organizzate in estate, al Frost Amphitheatre. Gli studenti le apprezzavano moltissimo, e lui amava suonare lì. Le organizzò per sei o sette anni. Una volta, Stan venne per cena a casa mia e, in quell’occasione, mi disse che aveva appena terminato una registrazione con Huey Lewis and the News. Aggiunse che era la prima volta che suonava senza essere “fatto” (*ride*) di alcol o droghe. Mi disse che si era reso conto di non averne più bisogno. Mi parlò delle centinaia di canzoni che aveva registrato e che avrebbero potuto essere ancora migliori se non fosse stato sempre sotto l’effetto di sostanze. Mi fece molto piacere sentirgli fare quell’affermazione.

Ora, vorrei parlarti di quel che accadde nel 1967. Stavamo celebrando la Summer of Love, poco prima che io arrivassi a Stanford. Ci fu ancora una piccola “riedizione” anche l’anno successivo. Quando sono venuto qui, alcuni dottorandi mi portarono all’Auditorium Fillmore ad ascoltare un certo numero di concerti rock. La musica era meravigliosamente creativa, così come i poster, davvero artistici, che venivano affissi ovunque per annunciare che quel dato gruppo rock si trovava lì e che si sarebbe esibito. Quando ero alla New York University, lavoravo dalla mattina alla sera e non avevo nemmeno il tempo di ascoltare musica, né conoscevo i nomi della maggior parte dei gruppi musicali. Conoscevo i Beatles, e nessuno altro.