

# Effetto Proteo, come l'avatar influenza la vita reale

L'avatar è l'immagine che utilizziamo per rappresentarci nel mondo virtuale: un personaggio in un gioco o un'immagine sui social network. Potremmo dire che è il nostro alter-ego elettronico e, sebbene sia solo un'identità virtuale, può influenzare chi siamo nel mondo reale.

La realtà virtuale ci presenta situazioni plausibili con un alto grado di somiglianza con il modo reale. La presenza sempre più frequente della realtà virtuale nella nostra vita quotidiana sta influenzando il nostro comportamento e si ritiene addirittura che questo nuovo modo di "essere" nel mondo finirà per cambiare il modo in cui lo concepiamo. Questa influenza dell'avatar sul comportamento e sulle decisioni prese nella vita reale è nota come Effetto Proteo, un nome che deriva dal dio greco del mare Proteo, che poteva trasformarsi in tutto ciò che voleva, un'abilità che usava per evitare domande e i conflitti che sorgevano.

I ricercatori Nick Yee e Jeremy Bailenson presso la Stanford University nel giugno 2007 hanno introdotto il concetto dell'Effetto Proteo, attraverso alcuni esperimenti in cui hanno confermato l'influenza che gli avatar esercitano sui loro proprietari "in carne e ossa".

Hanno dimostrato che vedendo il nostro avatar eseguire determinate azioni, adottare determinati atteggiamenti o il semplice fatto che abbia una versione diversa di noi stessi, potrebbe indirizzare le nostre azioni, reazioni e comportamenti nel mondo reale. *"In questo mondo di nuove comunicazioni, le persone trascorrono molto del loro tempo interagendo con le versioni digitali degli altri e di se stessi"*, afferma il dott. Bailenson, il quale ritiene che con il passare del tempo gli avatar avranno un effetto maggiore su

di noi.

Uno degli esperimenti effettuati all'interno di questo programma consisteva nell'invecchiamento dell'immagine di fotografie scattate a vari studenti universitari utilizzando un algoritmo per poi assegnarle come avatar. È stato chiesto loro di partecipare, con la loro "vecchia versione", al gioco di realtà virtuale noto come Second Life. Gli studenti si sono identificati con i loro avatar e, dopo pochissimo tempo, hanno iniziato a reagire, nel gioco, in un modo più tipico di un vecchio che di un giovane. Più tardi, e tornando alla realtà, gli studenti hanno ricevuto dei soldi in modo da poterli spendere per quello che volevano e, soprattutto, hanno preferito risparmiarli.

Un secondo esperimento consisteva nel sovrapporre l'immagine di una persona su un modello 3D utilizzando apparecchiature di realtà virtuale e gli è stato chiesto di esercitarsi. Quando la persona si è allenata, l'avatar ha perso peso, ma quando è rimasto fermo ha guadagnato peso. Il risultato è stato che 24 ore dopo, nella vita reale, le persone hanno praticato più esercizio

dopo che il loro avatar aveva corso nell'ambiente virtuale.

In un altro esperimento, anch'esso relativo all'attività fisica, un gruppo di volontari è stato diviso in tre gruppi. A un gruppo sono state assegnate immagini simili a loro e sono state collocate su un palco dove hanno praticato sport. Al secondo gruppo sono stati assegnati avatar che erano anche simili nell'aspetto a loro stessi, ma in un ambiente che simulava una stanza dove potevano chattare comodamente. Nel terzo, gli avatar non assomigliavano a loro stessi, ma come quelli del primo gruppo, erano in palestra a fare esercizio. Il giorno successivo, già nel mondo reale, ai partecipanti è stata data la possibilità di scegliere tra diverse attività che potevano svolgere da soli. I partecipanti del primo gruppo hanno optato per lo più per l'attività sportiva, cosa che non è avvenuta con gli altri due. Ciò ha dimostrato che coloro che

si sono identificati con il loro avatar sono stati influenzati dalla loro attività e hanno continuato a praticarla nella loro vita reale.

Se siamo soddisfatti di noi stessi e del nostro aspetto tendiamo ad essere più socievoli, altrimenti tendiamo a chiuderci. Questa idea, il fatto che la percezione di sé influenzi il nostro comportamento, qualcosa di ben dimostrato nel mondo reale, era un postulato che è stato dimostrato attraverso un nuovo esperimento: Bailenson ha assegnato casualmente avatar attraenti o meno attraenti fisicamente a trentadue partecipanti e ha verificato come interagivano nel gioco di realtà virtuale noto come Second Life. Quelli con avatar meno attraenti si relazionavano meno, mantenevano più distanze e rivelavano meno informazioni personali; lo stesso come agiamo nella vita reale.

Un altro aspetto studiato in questo progetto di ricerca è stato quello di dimostrare che il semplice fatto di modificare l'altezza dell'avatar nella realtà virtuale trasforma la propria autostima e la percezione sociale di sé nella realtà. *“In laboratorio siamo andati un po' oltre e abbiamo sostenuto che il motivo per cui hai un avatar è perché l'avatar ti rende un po' più umano degli umani. Ti dà la possibilità di fare cose che non potresti mai fare nel mondo reale: avere un'altra età, cambiare sesso, pesare 15 chili in più o in meno. Qualunque sia il comportamento o l'aspetto che puoi immaginare, puoi trasformare il tuo avatar”*, spiega Bailenson. *“Nel mondo virtuale l'altezza e la bellezza sono gratuite. Abbiamo dimostrato che se aumentiamo di 10 centimetri l'altezza del tuo avatar, vincerai una trattativa rispetto al contrario”*.

Il ricercatore ha assegnato in modo casuale avatar alti o bassi a un altro gruppo di partecipanti, ha fornito loro una somma di denaro e ha chiesto loro di effettuare una sorta di operazione finanziaria nel mondo virtuale. Coloro che avevano avatar alti tendevano a mostrare più fiducia in se stessi e ad

essere più aggressivi nelle loro operazioni finanziarie, ottenendo così maggiori prestazioni. Nel mondo reale, è stato chiesto loro di fare lo stesso e i partecipanti, indipendentemente dalla loro reale statura, tendevano a mantenere lo stesso comportamento del mondo virtuale e con gli stessi risultati.

Un'altra attività consisteva nella selezione di due gruppi di 25 studenti a cui era stato concesso meno di un minuto per esaminare il loro avatar assegnato e sono stati condotti in una stanza virtuale dove sarebbero stati in compagnia di un altro avatar controllato dal ricercatore. Indipendentemente dalla statura effettiva e attraente degli individui, a un gruppo è stato assegnato un avatar più grande e più attraente dell'altro avatar con cui dovevano incontrarsi e interagire, mentre all'altro gruppo è stato assegnato un avatar più basso e meno aggraziato. L'esperimento prevedeva che ciascuno concordasse con l'altro avatar, quello controllato dal ricercatore, di dividere una somma di denaro precedentemente assegnato. I risultati sono stati rivelatori: quelli con un avatar più alto e aggraziato hanno mostrato un atteggiamento più negoziale e aggressivo rispetto all'altro gruppo, che era più sottomesso. La cosa più curiosa è che chi aveva un avatar meno attraente si teneva a un metro di distanza dall'altro avatar, mentre i più attraenti si avvicinavano senza difficoltà e facevano addirittura finta di flirtare con l'altro.

Hanno anche cercato di mostrare se fosse possibile che sorgesse empatia quando un soggetto "entra" nel corpo virtuale di un altro, e quindi atteggiamenti e pregiudizi stereotipati diminuiscono o scompaiono. Hanno dimostrato che quando veniva assegnato loro un avatar che rappresentava una persona anziana, i pregiudizi che i partecipanti all'esperimento potessero provare nei confronti degli anziani diminuivano notevolmente.

Tutti questi studi hanno scoperto che il fenomeno del "vivere"

una serie di esperienze, anche se virtualmente, cambia inconsciamente il nostro comportamento e il modo di pensare, nella vita reale. Riflettiamoci.