

Astrologia previsionale, effetti psicologici: la scienza dice che...

Autore: [Paolo Quagliarella](#) – Psicologo a orientamento analitico archetipico

Introduzione

Ho scritto già in passato diversi articoli sull'argomento, ma diventa importante anche inquadrare quanto si scrive all'interno del perimetro scientifico, non dimenticando anche la necessità da parte dell'uomo di vivere il lato rituale e spirituale della vita.

Materia (scienza) e Psiche (anima, spirito) sono due parti componenti la totalità e come tali vanno trattate, per questo la scienza possiede il suo valore. L'unione tra psiche e materia passa attraverso il simbolo, la capacità di simbolizzare, di conseguenza il rito è una necessità imprescindibile. Proprio per questo utilizzare la simbologia astrologica con fini narrativi all'interno di una ritualità, quale può essere per esempio una seduta psicologica, può essere d'aiuto così come [descritto in alcuni lavori](#).

Tra gli studi più interessanti in cui viene confutata la validità previsionale dell'astrologia vi è [astrology-and-science.com](#) è una meta-analisi condotta da Geoffrey Dean, che esamina circa **300 studi empirici sull'astrologia**. L'obiettivo è valutare scientificamente l'efficacia dell'astrologia nel descrivere la personalità o prevedere eventi.

Principali risultati

La meta-analisi ha considerato diverse aree di ricerca astrologica:

- **Autoattribuzione del segno zodiacale:** effetto medio $r = 0,070$ su 26 studi.
- **Abbinamento di temi natali ai proprietari:** $r = 0,034$ su 54 studi.
- **Capacità di riconoscere il proprio tema natale:** $r = 0,020$ su 11 studi.
- **Accordo tra astrologi:** $r = 0,098$ su 26 studi.
- **Test di Gauquelin su segni e aspetti:** $r = 0,007$ su 62 studi.
- **Effetti lunari:** $r = 0,012$ su 50 studi.
- **Effetti sulla propagazione radio:** $r = 0,010$ su 10 studi. [correlationjournal.com+6Astrologia e Scienza+6Astrologia e Scienza+6Astrologia e Scienza+1Astrologia e Scienza+1](#)

In psicometria, un effetto è considerato utile se $r \geq 0,4$. Tutti i risultati sopra riportati sono ben al di sotto di questa soglia, indicando che le correlazioni osservate sono trascurabili e non supportano le affermazioni astrologiche.

La meta-analisi conclude che non vi è alcun supporto empirico per le affermazioni dell'astrologia. Le correlazioni osservate sono minime e non superano il livello di casualità. In sintesi, l'astrologia non dimostra efficacia nel descrivere la personalità o prevedere eventi in modo scientificamente valido.

Cosa dice la scienza sul perché le previsioni non funzionano?

Evidenza sperimentale	Esito
Test doppio-cieco (Nature, 1985): 28 astrologi abbinano 116 temi natali a profili psicologici realizzati con il CPI; le scelte non superano il caso. Nature	Nessuna validità predittiva
Meta-analisi di ≈ 300 studi (Dean, 2003): nessun indicatore astrologico correla in modo stabile con personalità, eventi o compatibilità. astrology-and-science.com	Effetto nullo o trascurabile
Effetto Barnum/Forer: le persone trovano accurate descrizioni volutamente vaghe; ciò spiega la “sensazione” di riconoscersi nell’oroscopo. Ness Labs	Illusione di accuratezza

Come può essere utile l’astrologia?

Uso “simbolico”	Potenziale beneficio	Rischio se preso alla lettera
Coping narrativo: leggere un oroscopo confortante può ridurre ansia e dare senso in periodi incerti. Cognition Today	Sollievo emotivo momentaneo	Dipendenza da rassicurazioni; rinvio di soluzioni concrete
Strumento di auto-riflessione: il linguaggio archetipico dei segni può stimolare insight (“mi rivedo in... quindi cosa significa per me?”).	Maggiore consapevolezza se usato come spunto metaforico	Rigidità identitaria (“sono fatto così perché sono Scorpione”)
Rito sociale/gioco: condividere l’oroscopo con amici può rafforzare il senso di appartenenza.	Coesione, leggerezza	Pressioni di gruppo, autolimitazioni (es. evitare relazioni “incompatibili”)

Quando diventa contro-produttore l’astrologia?

- **Profezia auto-avverante** – Un vaticinio negativo può abbassare le prestazioni o alimentare paure; uno troppo positivo può creare aspettative irrealistiche.
- **“Fortune-telling addiction”** – Alcuni soggetti mostrano craving, distress e uso compulsivo di consulti astrologici, quadro simile a una dipendenza comportamentale. [PubMed](#)
- **Eterodipendenza dall’astrologo** – Rimandare scelte, investimenti o cure “finché i pianeti saranno favorevoli” può ritardare interventi cruciali.

Linee guida pragmatiche

1. **Trattarlo come intrattenimento o linguaggio simbolico narrativo, rituale**, non come autorità sui fatti.
2. **Evitare previsioni categoriche** su salute, finanze e relazioni: l’impatto nocebo può superare qualsiasi effetto placebo.
3. **Mantenere il locus of control interno:** usare le “dritte astrali” solo come spunto, poi decidere con criteri razionali.
4. **Chiedere aiuto professionale** quando emergono ansia persistente, depressione o ossessioni legate alle previsioni.

5. **Formazione etica per gli astrologi:** chiarire i limiti della pratica, evitare diagnosi e rimandare ai terapeuti i casi clinici.

L'astrologia gode oggi di una popolarità trasversale: nonostante la mancanza di fondamento scientifico, quando si tratta di misurarne gli effetti causali, ovvero degli influssi attivi degli astri sul soggetto, siamo nell'ambito della fisica classica. Milioni di persone consultano oroscopi e temi natali alla ricerca di senso e indicazioni sulla propria vita. Per alcuni è un gioco o un passatempo, per altri rappresenta una vera guida spirituale. La ricerca del senso, attraverso la narrazione astrologica, apre l'indagine in un'altra direzione dove in effetti l'astrologia assume validità in un contesto scientifico, [si leggano gli articoli presenti in questa pagina](#). Ma **quali effetti psicologici** ha credere nelle stelle? In questo articolo analizzeremo, in stile divulgativo ma rigoroso, come l'astrologia possa influenzare emozioni, comportamenti e aspettative. Esploreremo fenomeni come l'**effetto Barnum** e le **profezie autoavveranti**, cioè come le previsioni astrologiche possano finire per avverarsi a causa dell'influenza che esercitano sul nostro atteggiamento. Vedremo inoltre studi che evidenziano il rischio di sviluppare una **dipendenza dall'oroscopo**, con possibili conseguenze dannose, specialmente per individui psicologicamente fragili. Infine, discuteremo il ruolo dell'**astrologo**, il quale – pur senza intenzioni manipolative – può involontariamente contribuire a influenzare negativamente i propri consultanti. Le considerazioni sono supportate da fonti accademiche e ricerche scientifiche, per offrire una panoramica equilibrata e basata sui dati dell'affascinante (e controverso) impatto psicologico dell'astrologia.

L'attrattiva psicologica dell'astrologia

Per comprendere l'influenza dell'astrologia sulla mente, occorre prima capire **perché tanta gente vi si affida**. In tempi di incertezza o di crisi, è istintivo cercare conforto in qualcosa che promette risposte immediate. Come nota la scrittrice Christine Smallwood, *“nei momenti di crisi, si dice spesso, le persone cercano qualcosa in cui credere... a differenza della terapia, che può richiedere mesi o anni per scavare alle radici di un problema, l'astrologia promette di arrivare alle risposte più rapidamente”* ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). Ovviamente dipende dalle motivazioni per le quali ci si rivolge all'astrologo, quali sono queste risposte. E' certo, diversi studi antropologici lo dimostrano, che quando una persona entra in un contesto di rituale, di credenza profonda, resta maggiormente condizionato, nel bene o nel male, e si attiva con maggiore energia nel mondo, si sente parte del cosmo, rimando agli articoli precedenti già citati. In effetti, durante periodi difficili molti trovano negli oroscopi una chiave interpretativa per dare senso agli eventi e intravedere una direzione. Un sondaggio recente su giovani americani ha rilevato che ben il **72%** di essi afferma di fare affidamento sull'astrologia per prendere decisioni importanti, ad esempio in amore, salute o lavoro ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Allo stesso tempo, per circa *un terzo* di questi giovani l'oroscopo è diventato un'abitudine quasi obbligatoria: dichiarano di sentirsi in ansia se non controllano regolarmente le previsioni astrali ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Questi dati suggeriscono che l'astrologia non è soltanto intrattenimento innocuo, ma svolge una funzione psicologica significativa per molti individui.

Uno dei motivi principali di tale attrattiva è che l'astrologia offre un **senso di ordine e controllo** in un mondo complesso. Sapere che esiste un “disegno” scritto nelle stelle può alleviare l'ansia dell'imprevedibilità. Gli psicologi Marjaana Lindeman e Outi Lillqvist già negli anni '90 ipotizzavano che la credenza nell'astrologia funzioni come strategia di coping: chi ha vissuto eventi negativi o stressanti potrebbe rivolgersi alle stelle per cercare conferme sul proprio valore e un modo per fronteggiare le avversità ([Belief in astrology as a strategy for self-verification and coping with](#)

[negative life-events. - University of Helsinki](#)) ([Belief in astrology as a strategy for self-verification and coping with negative life-events. - University of Helsinki](#)). In altre parole, credere che “*era destino*” può aiutare a tollerare un fallimento o una perdita, attribuendone la causa ai pianeti invece che a una propria colpa. L’astrologia diventa così una “*luce guida*” nei momenti bui – come testimoniato da persone che raccontano di essersi avvicinate agli oroscopi durante relazioni difficili o periodi di smarrimento, trovando almeno un po’ di conforto e significato ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)) ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)).

Va riconosciuto che consultare oroscopi **può fornire sollievo emotivo temporaneo**. Alcuni ricercatori sottolineano potenziali effetti positivi soggettivi: per certe persone leggere il proprio tema natale equivale a un esercizio di introspezione o mindfulness, riducendo lo stress come farebbe un rituale quotidiano ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)) ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)). Il rituale di sfogliare l’oroscopo al mattino può dare una sensazione di routine rassicurante. Inoltre, attribuire i propri problemi a una “*cattiva posizione dei pianeti*” può paradossalmente alleviare il senso di responsabilità personale e dunque l’ansia: “*se oggi sono giù di morale, è colpa di Saturno contro, passerà*”. In certi casi documentati, persino sintomi depressivi hanno mostrato un momentaneo miglioramento quando il soggetto leggeva una previsione astrologica estremamente positiva su una prossima guarigione – una sorta di effetto placebo dovuto al potere delle convinzioni ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). L’astrologia, insomma, può agire come *coping mechanism* (meccanismo di adattamento) fornendo spiegazioni e speranze quando la vita è complessa ([The Psychology Behind Why We Care about Astrology - Verywell Mind](#)).

Tuttavia, questi **benefici percepiti** hanno un rovescio della medaglia. La facilità e immediatezza con cui l’astrologia sembra dare risposte può incoraggiare una *dipendenza psicologica* e uno stile di pensiero poco critico. I **professionisti della salute mentale** mettono in guardia: affidarsi sistematicamente a stelle e tarocchi per orientarsi rischia di diventare controproducente. Come osserva la psicologa Caroline Hexdall, “*un’eccessiva dipendenza dall’astrologia o dai tarocchi, escludendo altri approcci, può portare a una perpetuazione dei sintomi o delle difficoltà invece di fornire il sollievo che la persona cerca*” ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). In altre parole, l’astrologia può tamponare il disagio per un po’, ma senza affrontarne le cause profonde: così il problema rimane irrisolto e anzi si cronicizza. Anche in questo caso va definito il contesto e il modo in cui l’astrologia viene utilizzata, [se considerata una metafora, un modo per entrare in relazione diversa con il cliente può essere di aiuto](#). Nei paragrafi successivi approfondiremo questi aspetti, esplorando come le **illusioni cognitive** insite nell’astrologia influenzano l’autopercezione e i comportamenti, e quali rischi emergono quando l’eccezione (consultare le stelle saltuariamente) si trasforma in regola di vita. Nei paragrafi successivi si analizza l’utilizzo dell’astrologia così come viene vista dalla maggior parte delle persone ovvero uno strumento predittivo e deterministico, quindi come se ci fosse una causalità fra astri e vissuto umano: se spingo una palla su una tavola da biliardo, la palla a causa della forza si sposta. Detto in termini astrologici: se Marte forma un’opposizione (aspetto negativo) al Sole avrai degli incidenti.

Effetto Barnum: ci riconosciamo nelle stelle

Un pilastro della popolarità dell'oroscopo è il cosiddetto **effetto Barnum** (noto anche come effetto Forer). Si tratta di un bias cognitivo per cui *chiunque* tende a riconoscersi in descrizioni generiche della personalità, interpretandole come ritratti accurati di sé stesso. Gli oroscopi sfruttano abilmente questo effetto: frasi vaghe del tipo “*sei una persona che a volte si sottovaluta, ma che sa essere determinata quando serve*” sembrano parlare proprio a noi, quando in realtà potrebbero valere per chiunque. Lo psicologo Bertram Forer lo dimostrò già nel 1949 in un esperimento classico: somministrò ai suoi studenti un profilo astrologico (in realtà identico per tutti) e chiese quanto si sentissero descritti. Il risultato fu sorprendente: in media i ragazzi attribuirono al profilo un'accuratezza di 4,26 su 5, convinti che quel testo catturasse la loro essenza ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Innumerevoli repliche dello studio hanno confermato che la gente “*accetta con facilità dichiarazioni vaghe o banali come se fossero descrizioni precise della propria persona*” ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Questo spiega perché leggendo le caratteristiche del nostro segno zodiacale annuiamo dicendo: “*vero, sono proprio così!*”.

L'effetto Barnum risulta **più forte** in individui con particolari tratti psicologici. Ad esempio, chi possiede un *locus of control* esterno – ovvero crede che eventi e destini siano determinati da forze fuori dal proprio controllo – tende ad abboccare maggiormente a queste descrizioni universali ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Lo stesso vale per chi ha **bassa autostima**: persone insicure, in cerca di conferme, sono più propense a ritenere calzante qualsiasi profilo positivo che dia loro valore ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Non a caso, gli oroscopi offrono spesso complimenti e incoraggiamenti (“oggi sarai brillante e attirerai simpatia”), alimentando un *circolo di convalida*: il lettore vuole crederci perché ne ricava gratificazione emotiva, e così rafforza la propria fiducia nell'astrologia. Studi recenti confermano che credere nell'astrologia è correlato a **intolleranza dell'incertezza** e a un minor senso di controllo interno: in un campione di giovani adulti, chi aveva punteggi alti di fede astrologica mostrava infatti una maggiore difficoltà a tollerare situazioni imprevedibili e tendeva ad attribuire gli eventi al caso o alla fortuna, piuttosto che alle proprie azioni ([Paper Title \(use style: paper title\)](#)). L'astrologia, in pratica, fa leva sul nostro bisogno di rassicurazione e di spiegazioni semplici, sfruttando bias cognitivi radicati. Ci *riconosciamo* nelle stelle perché desideriamo rispecchiarci in esse, soprattutto quando questo rispecchiamento ci offre un'immagine di noi stessi coerente e confortante, ma questo [ha un effetto anche positivo come si leggerà più avanti e negli studi citati in precedenza](#).

Tale meccanismo psicologico aiuta a spiegare perché tante persone continuino a **fidarsi delle previsioni astrologiche** anche di fronte a smentite. Si tende a ricordare le coincidenze “azzeccate” e a dimenticare le innumerevoli volte in cui l'oroscopo ha fallito (bias di conferma). Così facendo, la credenza si auto-rinforza: “*la mia astrologa ci prende sempre!*”. In realtà, come sottolineano gli scettici, *nessuno studio controllato ha mai dimostrato scientificamente l'accuratezza predittiva dell'astrologia* ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)). Eppure la **forza del contesto psicologico** è tale che l'astrologo non ha nemmeno bisogno di esserci “davvero” per produrre un effetto. È emblematico il caso di uno studio in cui alle persone venne data una descrizione astrologica personalizzata *falsa* (in realtà un collage di frasi generiche positive e negative): ebbene, molti partecipanti iniziarono a *respingere attivamente* le parti negative percepite come dissonanti col loro ego, accettando invece le lodi al proprio carattere ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)) ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Ciò indica che “*crediamo a ciò che vogliamo credere*”, e scartiamo inconsciamente il resto. Di nuovo l'astrologia funge da specchio selettivo: riflette e conferma l'immagine che desideriamo avere di noi stessi ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Questo potere di *suggestione* – ovvero la capacità di influenzare percezioni e comportamenti semplicemente attraverso l'enunciazione di un responso – è al centro dell'impatto psicologico astrologico. Vediamo ora come tale suggestione possa tradursi in cambiamenti reali nel nostro modo di pensare e agire, generando le cosiddette **profezie autoavveranti**.

Profezie autoavveranti: quando le stelle plasmano la realtà

L'idea di "profezia autoavverante" fu resa celebre dal sociologo Robert K. Merton per descrivere quei casi in cui una previsione, semplicemente per il fatto di essere creduta vera, finisce per *realizzarsi* davvero. Nel contesto astrologico, ciò avviene tramite il potere delle **aspettative**: se crediamo che una certa giornata andrà in un certo modo (per esempio perché l'oroscopo lo ha predetto), inconsciamente modifichiamo atteggiamenti e interpretazioni in linea con quella aspettativa, aumentando le probabilità che essa si concretizzi. In psicologia questo è noto anche come **effetto Pigmalione** (quando l'aspettativa positiva eleva le prestazioni) o effetto Golem (nel caso opposto, aspettativa negativa che le peggiora). Numerose ricerche hanno evidenziato come gli oroscopi possano attivare tali dinamiche.

Un **esperimento particolarmente illuminante** è stato condotto dalla psicologa Magali Clobert e colleghi, esaminando l'impatto delle previsioni astrologiche su umore e performance cognitive ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)) ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Ai partecipanti veniva letto l'oroscopo del proprio segno, manipolandone il contenuto in modo che fosse o **molto positivo** e rassicurante, oppure **negativo** e allarmante (in altri casi neutro, per controllo). I risultati sono stati eloquenti: *"le persone che leggevano un oroscopo positivo rispetto a uno negativo tendevano a ottenere risultati migliori in compiti cognitivi"*, riporta lo studio ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). In altre parole, chi aveva ricevuto un'iniezione di ottimismo astrale mostrava più concentrazione ed efficacia in test successivi. Non solo: i partecipanti a cui era stato chiesto di *scrivere un breve riassunto* del proprio oroscopo positivo dimostravano in seguito un livello di **creatività** significativamente più alto rispetto a chi aveva riassunto un oroscopo neutro o pessimistico ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Al contrario, chi aveva ascoltato previsioni fosche risultava *"più incline a pensieri pessimisti"* e meno brillante nei compiti creativi ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Sorprendentemente, questo **effetto si è manifestato indipendentemente dal fatto che i soggetti credessero o meno nell'astrologia** ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Anche gli scettici, se esposti (a loro insaputa) a un pronostico favorevole per il proprio segno, beneficiavano del morale sollevato, mentre un vaticinio negativo li abbatteva. Ciò conferma che non è necessaria una fede cieca perché le previsioni esercitino influenza – basta la *suggestione momentanea*. **Qui si apre una questione importante, l'astrologo che crede di poter prevedere con certezza, grazie alle sue tecniche, qualsiasi cosa, nel momento in cui propone una lettura astrologica negativa condiziona involontariamente il soggetto, la stessa cosa vale per le previsioni positive. Allora la domanda è: che senso ha prevedere qualcosa, ancor più se negativo, che di per sé, come abbiamo letto, è imprevedibile e non scientificamente provato? L'astrologo se proprio vuole prevedere dovrebbe sempre offrire una duplice lettura del medesimo aspetto celeste in modo che sia il soggetto a responsabilizzarsi rispetto ad esso, dunque utilizzare un metodo caro ai neoplatonici (Cfr. James Hillman) e alla psicologia analitica di C. G. Jung, una visione archetipica.**

Il meccanismo in atto può essere spiegato così: leggere *"oggi andrà tutto bene, avrai successo"* induce uno stato mentale di aspettativa positiva che migliora la fiducia in sé stessi e riduce l'ansia da prestazione; viceversa, un messaggio come *"giornata difficile, evita di prendere decisioni"* predispone a timore e rinuncia. La persona, anche senza accorgersene, *aderisce* allo scenario prospettato. Come sintetizza efficacemente un'analisi, *"ci piace collegare eventi e tratti personali al segno zodiacale, così si formano aspettative che poi inconsciamente guidano i comportamenti in modo coerente a quelle stesse aspettative. Non avviene nessuna magia o misteriosa premonizione: è semplicemente il cervello umano che desidera connettere e trovare significato"* ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). In pratica, **ci auto-programmiamo**.

Un esempio quotidiano: se il mio oroscopo dice che sarò fortunato negli incontri, potrei uscire di casa con un sorriso in più, guardarmi intorno con curiosità, risultare più aperto con gli sconosciuti – e magari davvero fare un piacevole incontro, che attribuirò poi alla “fortuna del segno”. Al contrario, se l’oroscopo mi avverte di *“stare attento ai tradimenti”*, potrei interpretare ogni gesto del partner con sospetto, irrigidirmi, magari litigare... e alla fine *provocare* proprio quella rottura temuta, con la convinzione che *“lo avevano detto le stelle”*. In ambito lavorativo, essere convinti di avere i pianeti a favore può aumentare la grinta in un colloquio (migliorandone l’esito), mentre credersi sotto un transito negativo può sabotare la nostra stessa performance. **Le aspettative diventano realtà**, alimentando l’illusione che l’astrologo avesse ragione fin dall’inizio. È un classico caso in cui confondiamo *correlazione e causalità*: vediamo realizzarsi ciò che era stato “predetto” e pensiamo che siano state le stelle a causarlo, mentre in realtà è stata la nostra mente a generare il risultato agendo in accordo alla profezia. Gli psicologi paragonano questo fenomeno ad altre situazioni di suggestione documentate: ad esempio, sapendo che un vino è costosissimo, tendiamo a giudicarlo più buono (aspettativa positiva); se ci dicono che falliremo un esame, probabilmente la nostra ansia aumenterà al punto da farci sbagliare davvero ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Allo stesso modo, crederci *fortunati* o *sfortunati* secondo il cielo del giorno può migliorarci o peggiorarci l’umore e le capacità.

Vale la pena notare che non tutti sono ugualmente suscettibili alle profezie astrologiche. **Chi possiede un forte locus of control interno** (ovvero un solido senso di controllare il proprio destino) può reagire con scetticismo anche di fronte a un oroscopo negativo, minimizzandone l’impatto. Come suggeriva Clobert, *“anche se il tuo oroscopo suona nefasto, il tuo atteggiamento e senso di controllo restano i fattori più importanti”* nella riuscita della giornata ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Invece, individui con tendenze più *fataliste* o *nevrotiche* potrebbero lasciarsi condizionare di più. Lo studio citato infatti monitorava anche caratteristiche come la *neuroticism* e il locus of control dei partecipanti, ipotizzando che queste dimensioni personali modulassero l’effetto dell’oroscopo ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). In termini semplici: persone ansiose e con un’idea di sé fragile sono più predisposte a prendere alla lettera qualunque previsione, facendola propria. E proprio qui iniziamo a intravedere il lato oscuro dell’argomento: quando il confine tra l’uso saltuario dell’oroscopo e la **dipendenza psicologica** dall’astrologia si assottiglia, le conseguenze possono diventare problematiche.

Dipendenza dall’oroscopo e rischi per i più vulnerabili

Consultare l’oroscopo può essere innocuo se fatto con leggerezza, ma per alcuni individui la pratica diventa **irrinunciabile soprattutto quando si entra nell’ambito delle previsioni personalizzate sul soggetto, con il suo tema natale, i suoi transiti astrologici**, al punto da influenzare pesantemente la loro vita quotidiana e la salute mentale. Si può parlare in questi casi di una vera e propria **dipendenza dall’astrologia**, sebbene non nel senso stretto di una dipendenza chimica: è più affine a una dipendenza psicologica o comportamentale, dove l’astrologia funge da *ancora di salvezza* a cui aggrapparsi compulsivamente.

Un segnale d’allarme è quando l’astrologia diventa una **fonte costante di rassicurazione** senza la quale la persona si sente persa o ansiosa, cosa che capita spesso. Sono diversi i casi di persone che mi hanno riferito di aver speso un sacco di denaro, se non tutto il proprio patrimonio, per cambiare il proprio destino utilizzando pratiche astrologiche molto discutibili. Abbiamo già citato il dato per cui un giovane su tre si agita se salta il rituale dell’oroscopo ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Questo comportamento richiama da vicino quello del *reassurance seeking* (ricerca di rassicurazioni) osservato in disturbi d’ansia come il **disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)**. Non a caso, gli esperti hanno rilevato una possibile sovrapposizione: *“per chi ha tendenze OCD, un interesse nell’astrologia può evolvere in un campo minato di ossessioni”*, afferma la terapeuta Jessi

Gholami ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)) ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). In una recente analisi sono stati descritti pazienti OCD che sviluppano rituali astrologici rigidi: controllare maniacalmente i transiti planetari, pianificare ogni attività quotidiana in base alle *posizioni favorevoli*, provare angoscia se non riescono a seguire “perfettamente” le raccomandazioni astrali, o leggere e rileggere oroscopi diversi in cerca di conferme ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)) ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Si innesca così un circolo vizioso: l’astrologia, da passatempo, diventa una *gabbia* fatta di regole superstiziose che il soggetto *si sente obbligato* a rispettare per evitare ansie o sventure immaginarie. Una ragazza con OCD raccontava online: “*uso spesso l’astrologia per cercare rassicurazioni o per convalidare le mie paure... quando qualcosa si allinea alle mie ansie, inizio a ossessionarmi e cerco qualsiasi fonte che possa smentire le previsioni negative che ho letto*”, arrivando infine a rendersi conto di dover “prendere una pausa” dall’astrologia perché l’aveva risucchiata in uno stato d’ansia perenne ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Questo esempio illustra come per persone già fragili – ad esempio chi soffre di ansia cronica, insicurezza patologica o tendenze ossessive – l’astrologia possa fungere da *innesco e mantenimento* di dinamiche psicologiche disfunzionali. La domanda resta sempre la stessa: perché dobbiamo far credere che si possa prevedere tutto quando così non è? **L’astrologia è nata, in passato, con queste motivazioni, di carattere agricolo, ciclico, per spiegare eventi inspiegabili affidando al cielo le risposte, ma ai giorni nostri questa relazione di causa ed effetto non si può più utilizzare perché non esiste. E’ come se volessimo continuare a utilizzare le sanguisughe per la maggior parte delle malattie, o somministrare il mercurio, con tutti i danni che ha provocato così come si faceva in passato. L’astrologia, come qualsiasi altro strumento dell’antichità, va declinato nel presente storico, adattato al tempo, non rinnegando nulla, ma cambiandone l’utilizzo quando questo pretende di essere causativo.**

Ma anche senza arrivare a casi clinici di OCD, l’eccesso di affidamento alle stelle può comportare diversi rischi psicologici:

- **Ansia e insicurezza aumentate:** paradossalmente, più ci si affida a oroscopi e oracoli per stare tranquilli, più si alimenta un substrato di ansia. Se ogni decisione deve essere avallata dal “volere degli astri”, l’individuo può sentirsi paralizzato nell’incertezza quando manca il responso. Può svilupparsi una sorta di *tolleranza*: la dose di rassicurazione offerta dall’oroscopo odierno basta solo fino a domani, quando servirà la prossima. Come nota un terapeuta, *prendere troppo alla lettera astrologia e tarocchi può portare ad isolamento, depressione, ansia e aggravamento di problemi preesistenti* ([Obsessed With Astrology? Here's What Therapists Think | The Healthy](#)) ([PSA: Your Zodiac Sign Isn't An Excuse To Be A Bad Person - Glam](#)). Ciò avviene perché la persona finisce col vivere in funzione di timori e speranze indotti esternamente, perdendo contatto con la realtà presente.
- **Fatalismo e passività:** una forte credenza astrologica può instillare un atteggiamento fatalistico. Se si è convinti che “*tutto è già scritto nelle stelle*”, perché impegnarsi per cambiare o migliorare le cose? Questo fatalismo può minare la motivazione personale e la resilienza. Alcuni studi suggeriscono che una visione deterministica del destino (tipo “non posso farci nulla, è il mio segno/sortilegio”) correla con livelli maggiori di sintomi depressivi ([\[PDF\] Fatalism as a cultural influence on correlates of anxiety and worry in ...](#)) ([How is fatalistic determinism linked to depression? The mediating ...](#)). In effetti, sentirsi in balia di forze esterne incontrollabili – avere un locus of control esterno molto accentuato – è spesso associato a peggiori esiti di salute mentale. Nel nostro contesto, credere ciecamente ai vaticini astrali può portare a una *resa anticipata*: ad esempio, un individuo potrebbe non tentare nemmeno un concorso perché “tanto il cielo è sfavorevole quest’anno”, rinunciando a opportunità reali sulla base di previsioni ipotetiche. Così facendo, egli **auto-sabota** il proprio

percorso. Col tempo, questo fatalismo può tradursi in sentimento di impotenza appresa e calo dell'autostima (“non sono io a guidare la mia vita, decidono le stelle”).

- **Mancata ricerca di aiuto appropriato:** come accennato da Hexdall, c'è il rischio che persone con disturbi psicologici seri (depressione, disturbi d'ansia, problemi relazionali gravi) preferiscano rivolgersi all'astrologo anziché a professionisti qualificati, ritardando o evitando cure efficaci ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). L'astrologia sembra infatti più “*accessibile*” e meno stigmatizzante della psicoterapia. ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). Tuttavia, questo *approccio fai-da-te* può essere pericoloso. La sofferenza viene consolata solo superficialmente dalle parole dell'astrologo, ma rimane sottotraccia. Un'analogia efficace è quella del dolore fisico: è come se invece di andare dal medico e curare l'infezione, ci limitassimo a prendere un antidolorifico che lenisce il sintomo. Alla lunga, il mancato trattamento delle cause può aggravare la condizione. Nel nostro caso, un disturbo d'ansia potrebbe peggiorare se alimentato da continui allarmismi astrologici, oppure una depressione potrebbe cronicizzarsi perché la persona non impara strategie attive di coping, affidandosi passivamente a “quando Giove tornerà favorevole”. Gli psicologi insistono: *l'astrologia non può sostituire un percorso terapeutico* e non insegna abilità di gestione delle emozioni come farebbe, ad esempio, la terapia cognitivo-comportamentale ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)) a meno che l'astrologia non venga utilizzata come [strumento narrativo-mitologico non previsionale](#). Anzi, persistere in spiegazioni magiche rischia di **crystallizzare le credenze disfunzionali**, rendendo poi più difficile sradicarle in terapia.
- **Effetti sul comportamento sociale:** la dipendenza da oroscopo può anche condizionare pesantemente le scelte di vita quotidiane, dalle più piccole alle più grandi. Ci sono persone che non escono di casa se la “congiunzione è negativa”, o che rimandano un viaggio perché *Mercurio è retrogrado*. Altre decidono di chiudere una relazione non appena scoprono che il partner ha un segno zodiacale ritenuto incompatibile. Un sondaggio citato dalla rivista *Dazed* riportava che **oltre la metà** dei giovani intervistati controlla la compatibilità astrologica prima di iniziare una relazione sentimentale ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)) ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). Chiaramente questo tipo di condizionamento può portare a decisioni poco razionali e talvolta dannose. Basti pensare a chi investe denaro o cambia lavoro basandosi più sul transito di Saturno che sull'analisi concreta della situazione. In casi estremi, l'astrologia può contribuire a sviluppare un *delirio pseudo-scientifico*, come documentato da alcuni psichiatri: soggetti fragili possono convincersi di essere perseguitati da “energie cosmiche negative” o di dover compiere rituali purificatori in base alla carta astrale, sconfinando nella patologia.

Alla luce di questi punti, gli specialisti raccomandano **moderazione e senso critico** nell'approcciarsi all'astrologia. Usata come curiosità, spunto di riflessione personale, medium e supporto narrativo può anche essere innocua (e per alcuni persino benefica sul piano del benessere soggettivo), ma quando diventa la lente principale attraverso cui si legge ogni evento, il rischio di scivolare in pensieri irrazionali e circoli viziosi di dipendenza cresce esponenzialmente. Particolarmente vulnerabili, come abbiamo visto, sono le persone psicologicamente fragili: chi è in uno stato di sofferenza emotiva, chi ha personalità insicure o tratti ossessivi, chi fatica a gestire l'incertezza. Per questi individui, l'astrologia può diventare una “*stampella*” a cui però si appoggiano così tanto da non riuscire più a camminare con le proprie gambe.

L'astrologo e l'effetto sull'altro: un'influenza involontaria

Dopo aver analizzato come la *credenza* personale nell'astrologia possa plasmare la psiche, consideriamo ora il ruolo di chi l'astrologia la pratica e la comunica: l'**astrologo** (o consulente

astrologico). Può un astrologo, pur animato dalle migliori intenzioni, influire negativamente sui suoi consultanti? La risposta, in base agli studi, è sì: ciò può accadere attraverso vari meccanismi psicologici, spesso in modo **inconsapevole** e non intenzionale.

Innanzitutto, l'astrologo detiene agli occhi del cliente un'aura di **autorevolezza** quasi fosse un "esperto del destino". Questo conferisce alle sue parole un peso enorme. Come abbiamo discusso, dichiarazioni e suggerimenti funzionano da *suggestioni*: piantano nel consultante i semi di aspettative che poi germogliano in comportamenti. In pratica, l'astrologo ha il **potere di plasmare la narrativa interiore** del cliente. Se ad esempio afferma: "*Vedo nel tuo tema natale che tendi a sabotare le tue relazioni per paura dell'abbandono*", il consultante potrebbe accettare questa idea come verità assoluta e iniziare a rileggerci dentro tutte le proprie esperienze passate, fino magari ad autoimporsi tale schema anche nel futuro (se crede di essere "destinato a sabotare", non farà altro che far accadere proprio questo, confermando la profezia). Un caso concreto è riportato dalla stessa comunità astrologica: la consulente Liz Worth ha raccontato di una sua cliente la cui **autostima crollò** dopo aver letto le caratteristiche del proprio segno zodiacale e averle interpretate come un verdetto immutabile sulla propria personalità ([Is your astrology addiction more harmful than helpful? - On The Record](#)). In pratica quella persona, vedendosi attribuire dal profilo astrale certi tratti poco lusinghieri, smise di credere di poter cambiare o di avere sfaccettature uniche – si è sentita incasellata e *limitata* dall'astrologia, sviluppando un'immagine di sé più negativa. Worth rimase così colpita da questo ed episodi simili che decise di **abbandonare l'attività di astrologa**, temendo di fare più male che bene: evidenziò come "*le generalizzazioni fatte in astrologia non lasciano spazio ai contesti personali*" ([Is your astrology addiction more harmful than helpful? - On The Record](#)) e possono dunque imprigionare le persone in etichette rigide. Questo è un esempio lampante di influenza indesiderata: l'astrologo certo non voleva minare la sicurezza di quella cliente, eppure è accaduto, semplicemente fornendo un ritratto astrale standard che però l'interessata ha interiorizzato in senso limitante.

Un altro modo in cui l'astrologo può incidere è legato al **tono delle previsioni**. Alcuni astrologi, nel tentativo sincero di dare avvertimenti utili, possono finire per instillare paure e aspettative negative. Dire a qualcuno "*Attenzione: il prossimo anno per te sarà molto difficile sul piano della salute*" significa potenzialmente condizionarlo a vivere nell'ansia ogni segnale fisico, aumentando stress e ipocondria (un tipico caso di *effetto nocebo* indotto dalla parola). Viceversa, garantire "*vedrai che troverai l'amore perché è scritto nel tuo tema di nascita*" potrebbe sembrare positivo, ma se quella previsione non si realizza in tempi brevi, l'individuo potrebbe cadere in frustrazione o pensare di avere qualcosa che non va ("perché le stelle promettono e io non ottengo?"). **Anche le buone intenzioni, se mal calibrate, possono ritorcersi contro il benessere del consultante.**

C'è poi la questione della **dipendenza dal consulente**. Un astrologo che diventa il punto di riferimento costante di una persona per ogni scelta di vita – sebbene animato dal desiderio di aiutare – finisce per alimentarne l'eterodipendenza. Il cliente potrebbe non riuscire più a prendere decisioni in autonomia senza "chiedere alle stelle" tramite il suo astrologo di fiducia. Questo mette seriamente a rischio la sua autonomia e crescita personale. Alcuni astrologi professionisti etici riconoscono questo pericolo: una cartomante intervistata ha riferito di aver imparato a "*mandare dalle psicoterapeute*" quelle persone che le confidavano problemi chiaramente clinici, sapendo che non sarebbe stato corretto né utile per loro continuare con le carte ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). Purtroppo non tutti lo fanno: "*ci sono consulenti che oltrepassano quel confine etico e continuano a dare consigli anche a chi avrebbe bisogno di ben altro aiuto*", ammette la stessa cartomante ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)). In questi casi l'astrologo – magari lusingato dalla fiducia riposta in lui – può finire per **sostituirsi impropriamente a psicologi o medici**, affrontando questioni di trauma, depressione, ecc., con gli unici strumenti dell'astrologia. Il rischio di aggravare la situazione è alto,

perché manca la competenza tecnica per gestire certi problemi. Non a caso, nel dibattito etico si sottolinea che molti astrologi “*non hanno qualifiche adeguate per affrontare seri problemi psicologici*” ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)) e che fornire consigli in tali ambiti da parte di non-professionisti può risultare deleterio. Ad esempio, un astrologo potrebbe non riconoscere i segnali di un grave disturbo mentale e trattarlo come una “crisi passeggera dovuta a Saturno”, ritardando la ricerca di cure. Oppure, potrebbe senza volerlo *suggerire decisioni dannose*: pensiamo al caso di chi ha tendenze paranoide e si sente dire che ha “Saturno in Scorpione” (il che, secondo certe tradizioni, indicherebbe possibili *tradimenti da amici*): se il consultante è vulnerabile, potrebbe litigare con persone care o isolarsi socialmente sulla base di tali indicazioni astratte.

Un altro aspetto è il **confine sottile tra supporto e manipolazione**. Anche se l’astrologo onesto non intende manipolare nessuno, la posizione in cui si trova – quella di guida spirituale – gli conferisce un potere suggestivo paragonabile a quello di un terapeuta, ma senza le stesse regole deontologiche. In terapia esistono protocolli precisi per evitare di creare dipendenza dal terapeuta e per restituire sempre al paziente il potere decisionale. Nell’astrologia questo non è formalizzato: molto dipende dalla sensibilità individuale dell’astrologo. Alcuni potrebbero, anche involontariamente, incoraggiare un rapporto continuativo per “*seguire l’evoluzione dei transiti*”, con la conseguenza che il cliente non esce mai dal guscio di quella relazione di aiuto. Vi è anche chi, meno eticamente scrupoloso, sfrutta deliberatamente le paure del consultante per proporre consulti più frequenti o costosi rituali di “rimozione di influssi negativi” – scivolando in vera e propria truffa. **Sebbene questi casi estremi escano dal seminato della nostra analisi**, è importante menzionare che la mancanza di regolamentazione nell’astrologia lascia spazio a possibili abusi: *promesse irrealistiche, tariffe esorbitanti e tecniche intimidatorie* purtroppo si riscontrano in alcuni sedicenti esperti, approfittando della vulnerabilità delle persone ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)).

Riassumendo, l’astrologo può influire negativamente in modo non intenzionale quando:

- **Inquadra rigidamente il consultante** con definizioni che quest’ultimo interiorizza come limiti (es. “sei fatto così per via del tuo segno”).
- **Lancia avvertimenti o profezie carichi di negatività** che seminano ansia (nocebo) o di positività irrealistica che poi delude.
- **Diventa una stampella decisionale costante**, impedendo al cliente di sviluppare la propria autonomia e magari non indirizzandolo a terapie adeguate se necessario.
- **Non chiarisce i limiti** dell’astrologia, inducendo il consultante a pensare che quella sia la soluzione a problemi esistenziali profondi. Come notano gli esperti, servono “*confini chiari tra letture astrologiche e trattamento di salute mentale*” ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)), ma tali confini nella pratica spesso si confondono.

Va detto che molti astrologi seri sono consapevoli di queste responsabilità e adottano cautele: parlano in termini possibilistici e mai assoluti, evitano predizioni estreme (specialmente su salute/morte), incoraggiano il libero arbitrio del consultante nel prendere decisioni e mantengono riservatezza e rispetto. Ciononostante, il **potenziale di influenza** resta, ed è intrinseco alla natura stessa della pratica. Un consiglio astrologico, per quanto dato con cuore puro, *non è mai neutro* per chi lo riceve, specie se questi vi attribuisce grande fiducia. L’astrologo dovrebbe esserne cosciente e adottare un approccio quasi “maieutico”, volto più a stimolare la riflessione del cliente che a dare sentenze. Purtroppo non sempre accade, e il risultato può essere – come abbiamo visto – un impatto negativo sul benessere emotivo del consultante, a volte sottile ma profondo.

Conclusioni

In conclusione, l'astrologia esercita un **fascino potente sulla psiche umana**, attingendo ai nostri bisogni di significato, sicurezza e identità. Abbiamo visto come leggere l'oroscopo possa influire sull'umore e sui comportamenti tramite meccanismi di suggestione e aspettativa: un pronostico positivo può farci affrontare la giornata con più ottimismo ed energia, mentre uno negativo può instillare pessimismo e frenare le nostre capacità ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)) ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Queste influenze avvengono spesso in modo inconscio, rendendo le previsioni una sorta di *profezia autoavverante* che si realizza grazie (o per colpa) del nostro stesso atteggiamento ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)). Sul breve termine, l'astrologia può offrire conforto, fornire spunti di auto-riflessione e persino alleviare lo stress per alcuni individui ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)) ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)). Tuttavia, sul lungo termine, un **eccesso di credulità astrologica** presenta non trascurabili rischi psicologici: può alimentare dipendenza, ansia, visioni fataliste e sostituirsi a strategie di coping più sane ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)) ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)). In persone particolarmente vulnerabili – come soggetti con disturbi d'ansia o depressione – l'uso smodato di oroscopi e affini può aggravare il quadro, ritardando l'accesso a cure professionali e incistando credenze disfunzionali (es. “se lo dicono le stelle, non posso farci nulla”) ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)).

Abbiamo esplorato anche la posizione dell'**astrologo**, evidenziando che, pur muovendosi spesso con intenzioni benevole, egli/ella può senza volerlo influenzare negativamente i consultanti attraverso il potere delle proprie parole ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)). Il confine tra guida e condizionamento è labile: un responso astrale può involontariamente limitare l'autostima di una persona o indirizzarne le scelte in modo non ottimale ([Is your astrology addiction more harmful than helpful? - On The Record](#)). Questo non significa demonizzare gli astrologi, ma richiamare all'importanza di un approccio etico e cauto: come indicato da varie fonti, sarebbe auspicabile maggiore consapevolezza dei **limiti** dell'astrologia e delle **responsabilità** verso chi la consulta ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)) ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)).

In definitiva, l'impatto psicologico dell'astrologia è un **gioco di equilibrio**. Da un lato essa risponde a esigenze profonde – dare un volto all'ignoto, raccontare una storia di noi stessi – e trova terreno fertile nei nostri bias cognitivi (effetto Barnum, conferma selettiva, ecc.), riuscendo così a incidere realmente sul nostro stato emotivo e comportamentale. Dall'altro lato, proprio questa capacità di influenza ne fa uno strumento da maneggiare con cura: se presa troppo sul serio, l'astrologia può annebbiare il giudizio razionale e la crescita autonoma, un po' come un sogno ad occhi aperti che rischia di far perdere contatto con la realtà. **Informazione e senso critico** sono gli antidoti principali: conoscere i meccanismi psicologici in gioco – come quelli descritti in questo articolo – permette di godere eventualmente dell'astrologia come di una narrazione simbolica, senza però diventarne prigionieri. In altre parole, nulla vieta di leggere l'oroscopo al mattino con un sorriso, purché poi si ricordi che “*un meme non determina il tuo destino – il destino lo definisci tu stesso*” ([Is your astrology addiction more harmful than helpful? - On The Record](#)). Questa consapevolezza, unita alla ricerca di aiuto qualificato quando se ne sente il bisogno, può evitare che le stelle, da compagne affascinanti, si tramutino in pericolose guide cieche per la nostra psiche.

Fonti: Studi psicologici e articoli accademici sull'astrologia e i suoi effetti (European Psychologist, International Journal of Social Psychiatry, ecc.), analisi di psicoterapeuti ed esperti sul fenomeno, testimonianze e rassegne giornalistiche con riferimenti a ricerche scientifiche ([The Connection Between Astrology and Wellness and Mental Health: Exploring Celestial Influences on Well-being – Dive In Well](#)) ([How Horoscopes Affect Your Creativity](#)) ([Can Occult Disciplines Like Astrology, Tarot Improve Mental Health? | The Swaddle](#)) ([How to stay sane if you have OCD but love astrology | Dazed](#)) ([Microsoft Word - 393-1607-1-ED_final proof.docx](#)) ([Is your astrology addiction more harmful than helpful? - On The Record](#)), come citato nel testo. Ogni affermazione chiave è stata supportata da letteratura accreditata per garantire rigore e affidabilità.