



## I SOCIAL

a cura della Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento dinamico breve



## I SOCIAL TRA OPPORTUNITA' E RISCHI PSICOLOGICI

Oramai sono presenti ovunque: i social network hanno uno spazio, spesso ampio, a volte troppo ampio, nella vita della maggior parte di noi. Gli aspetti pubblici e privati di una persona e di tutta la famiglia vengono messi in una vetrina virtuale e spesso sottoposti al "mi piace" o "non mi piace" di sconosciuti o amici di "rete".

Come per ogni cosa, ciò che fa la differenza è **COME** e **QUANDO** viene utilizzata.

I social hanno sicuramente degli aspetti di utilità nella nostra vita,

essi infatti rappresentano uno strumento di innovazione sociale, attraverso il quale la popolazione può interagire, permettendo agli individui



di acquisire un numero crescente di informazioni e di confrontarsi su argomenti di interesse personale.

La rete offre delle nuove opportunità sia in ambito professionale che personale.

I professionisti hanno maggiore visibilità e uno spazio più ampio attraverso il quale descrivere le loro competenze; gli è possibile entrare in collegamento con colleghi e figure professionali di ogni parte del mondo per arricchire il bagaglio di conoscenze ed aggiornarsi in tempo reale.



L'apparente e fittizio senso di sicurezza e di conferma del proprio essere viene alimentato da riscontri del mondo virtuale che non hanno nulla a che vedere con le relazioni umane autentiche, all'interno delle quali ci si può realmente sperimentare e mettere in discussione.



In realtà con questi atteggiamenti e con il confronto ricercato solo in rete, viene nutrito l'isolamento personale, l'asocialità e si crea sempre di più un'incapacità a stare realmente e fisicamente con gli altri.

Nei casi di dipendenza, si possono vivere delle vere e proprie astinenze nei momenti in cui il soggetto non è connesso, mostrando sintomi di ansia, paura, atteggiamenti di profonda insicurezza, ... e non meno invalidanti comportamenti disfunzionali all'interno delle relazioni familiari e sociali.

Quest'ultima parte riguarda ovvia-

mente le situazioni di gestione patologica dei social network; questo però ci permette di fare una riflessione su quanto per alcuni di noi sia importante il riscontro che proviene dall'esterno, senza sviluppare la capacità di essere noi stessi i primi a "monitorarci" e ad approvarci. La difficoltà di accettarci e di stare bene con noi, tollerando anche gli aspetti personali e profondi che ci piacciono meno, è legata ad alcune aree di fragilità personale, che se indagate e comprese nel modo corretto, possono diventare dei punti di crescita individuale molto soddisfacenti.



E' importante riconoscere che da adulti siamo dei modelli per le generazioni che stanno crescendo; bambini ed adolescenti osservano, in modo consapevole ed inconsapevole, le "persone grandi" che utilizzano in continuazione lo smartphone, che

sono impegnati con **selfie** e che usano buona parte del tempo libero e delle vacanze (anche in famiglia) per scattare foto da pubblicare sulla loro pagina **Facebook**.



**utto questo non permette di vivere il momento, il qui ed ora, e di assaporare tutte le emozioni collegate alle esperienze, creando anche distacco nelle relazioni.**

E' attraverso lo stare in mezzo agli altri, attraverso la comunicazione reale, attraverso l'espressione dei nostri stati d'animo che i bambini imparano a loro volta a stare in relazione, a comunicare i loro bisogni e ad interagire in modo sano con le persone. In questo senso abbiamo una responsabilità che ci può aiutare a decidere **COME** e **QUANDO** utilizzare i social network, responsabilità verso **noi stessi** e verso i **bambini** e gli **adolescenti** che fanno parte della nostra comunità.

***"Impara a piacere a te stesso.  
Quello che pensi tu di te stesso,  
è molto più importante  
di quello che pensano gli altri di te."***

**LUCIO ANNEO SENECA**

## **Dott.ssa Maria Consuelo Maritan**

**Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento dinamico breve**

Iscritta all' Albo degli Psicologi e Psicoterapeuti del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e di gruppo.

Esercita in libera professione occupandosi di psicoterapia individuale per adulti e adolescenti, consulenza e sostegno alla genitorialità, corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti alle tematiche relazionali-affettive dell'età evolutiva.

E' coordinatrice esterna del corpo docente delle scuole dell'infanzia.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di consulenza per bambini ed adulti con percorsi di psicoterapia individuale. Inoltre presta consulenza alla coppia genitoriale nell'importante cammino di crescita ed educazione dei figli.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo Studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema "Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Come ogni anno riparte il corso di Training Autogeno dello Studio Dietistico Pavan ormai arrivato alla sua ottava edizione. Come ogni anno daremo la possibilità a chiunque sia curioso di conoscere più da vicino la disciplina del Training Autogeno di avvicinarsi ai metodi e le tecniche applicate durante una prima SERATA GRATUITA.

**Per prenotazioni ed info chiamate il n. 0421 331981**



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

**Lo Studio Dietistico Pavan**  
presenta

## **CORSO DI TRAINING AUTOGENO**

**Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,  
lo stress e l'insonnia**



## **SERATA GRATUITA**

DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

**GIOVEDI' 12 OTTOBRE ORE 20:00**

**Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:**

**INIZIO CORSO GIOVEDI' 19 OTTOBRE ORE 20:00**

**DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE**

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE LO  
STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981**

Per informazioni  
Studio Dietistico Pavan  
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE  
tel 0421 331981 fax 0421 456889  
[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)