



## 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.

In ambito personale i social network ci offrono una serie di aspetti positivi, ci danno la possibilità di descriverci agli altri e di presentarci in un modo che nell'impatto con la realtà sociale ci può risultare difficile a volte per timidezza o aspetti di estrema riservatezza.

Possiamo raccontarci in modo diverso e più ricco. Il **social network**, pensato con questo utilizzo, diventa il contesto ideale per sperimentarci e permetterci nuove opportunità in un confine "protetto", in una sorta di **comfort zone** dove il rischio personale è circoscritto.

L'utilizzo dei social inoltre permette di:

- 1- ampliare la propria rete di conoscenze
- 2- recuperare contatti con persone conosciute in passato
- 3- coltivare in modo costante le relazioni con le persone care lontane
- 4- restare aggiornati su eventi sociali a cui poter partecipare
- 5- esplorare contesti che diversamente non avremmo potuto conoscere.

Questi elencati sono tutti aspetti che nutrono la nostra vita sociale e di relazione in modo positivo e vantaggioso.

L'altra faccia della medaglia riguarda i rischi insiti e non sempre evidenti nell'utilizzo dei social.

I principali sono:

a) essere travolti da comportamenti patologici di individui che utilizzano i social per perseguire una persona "prescelta" (stalking) o l'utilizzo della rete per catalizzare l'attenzione della comunità con contenuti aggressivi e provocatori (troll);

b) entrare in contatto con identità fittizie, senza sapere realmente con chi si ha a che vedere; essere "spiati" nelle nostre informazioni più personali.

Tutti questi contenuti vanno a modificare il nostro modo di pensare ed il nostro comportamento, spesso in modo inconsapevole vanno ad influenzare il nostro modo di stare in relazione con gli altri.



**Dal punto di vista emotivo e psicologico, i social network possono diventare strumenti disfunzionali che vengono utilizzati con l'illusione che possano confermare positivamente degli aspetti di noi stessi.**

Si incorre nel rischio di creare una dipendenza data dal riscontro che arriva con i **like** degli sconosciuti.

La *Social network addiction* e la

*Friendship addiction* riguardano quella forma di dipendenza data dalla costante e frequente verifica del proprio profilo in rete, della pagina web personale per monitorare i riscontri che si ottengono pubblicando dei contenuti e delle immagini. In essa rientra anche il bisogno di aumentare costantemente il numero di amicizie virtuali.

Gli atteggiamenti di uso ed abuso

dei social network, che possono sfociare in una dipendenza, sono inseriti in meccanismi psicologici e neurologici di piacere, soddisfazione, affettività ed autostima. A livello celebrale sono prodotte maggiori quantità di sostanze psicoattive e a livello mentale si creano meccanismi e schemi che portano al riutilizzo continuo e sempre maggiore della rete.

L'apparente e fittizio senso di sicurezza e di conferma del proprio essere viene alimentato da riscontri di 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**.



**Tutto 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**

La dottoressa Maria Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

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".

**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)**