

**ANALFABETISMO
EMOTIVO 2.0**

**LE EMOZIONI E I
SOCIAL NETWORK.**

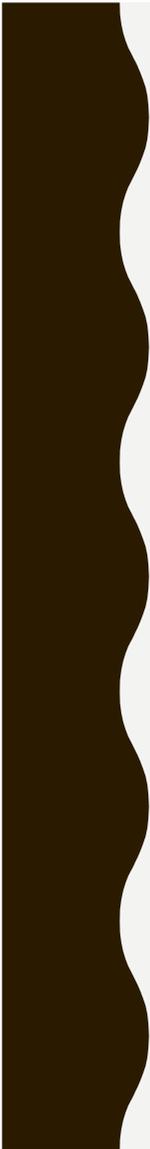
LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK.

La letteratura scientifica sembra far emergere che l'uso dei social network abbia ricadute sull'uomo dal punto di vista psicologico, in particolare, nel processo di riconoscimento ed espressione emotiva (di alfabetizzazione emotiva), generando comportamenti che possono essere funzionali o disfunzionali (Bernardi & Pennati, 2012; Riva, 2010; Goleman, 2011; Galimberti, 2007).

LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

Riva (2010) ha evidenziato come le persone possano offrire supporto ed attività spontaneamente e gratuitamente alla luce del **riconoscimento dei bisogni degli individui** all'interno della propria Rete. (Empatia)

Tuttavia, ha altrettanto sottolineato come un eccessivo uso delle piattaforme social possa **favorire il disinteresse emotivo** dei soggetti legato ad un loro **deficit di lettura delle emozioni altrui**.



LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

I social network, con la caratteristica di dare agli interlocutori la libera gestione e personalizzazione di un proprio profilo e con la capacità di rompere le barriere spazio-temporali per interagire con gli altri, permettono di espandere o modificare esponenzialmente sia la propria identità sociale sia la propria rete sociale. Così si può decidere di essere chi si vuole essere e di appartenere a innumerevoli reti sociali, in qualsiasi momento e luogo.



LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

...accenni di neuroscienza – I neuroni Specchio

La mancanza del corpo toglie tutta una serie di informazioni presenti nell'interazione faccia a faccia. L'attività dei **neuroni specchio** (Rizzolati & Sinigalia, 2006), si ha mentre si esegue un'azione verso oggetti e mentre si osserva un interlocutore svolgere la medesima azione. Queste azioni compiute da terzi infatti vengono **inconsciamente rappresentate o simulate nella mente, come se si stesse compiendo un'azione simile o vivendo la medesima azione.**

ESEMPIO: Mentre A osserva che B allunga la mano per prendere una posata, tale azione viene simulata nella mente di A attraverso l'attivazione dei neuroni specchio, consentendo di vivere la medesima azione di B. Tale rappresentazione permetterebbe ad A, per esempio, di prevenire ed aiutare B avvicinandogli la posata, e/o di riconoscere che B ha **bisogno di essere aiutato.**

LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

Appare evidente come la presenza del corpo sia un elemento importante e facilitante nel processo di comprensione delle intenzioni ed emozioni altrui, ossia del processo di alfabetizzazione emotiva. Di contro, **quando gli interlocutori sono privati della presenza del corpo e interagiscono assiduamente attraverso un medium, aumenta il rischio di favorire l'«analfabetismo emotivo»** (Goleman, 2011). Un basso livello di conoscenza del lessico emotivo e di lettura delle relazioni sociali, costituisce un buon predittore di comportamenti disfunzionali quali il bullismo, le dipendenze dall'alcol e da sostanze stupefacenti (Goleman, 2011) o la psicopatia (Galimberti, 2007).

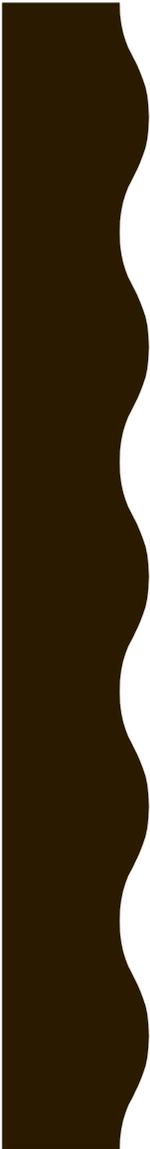
LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

In poche parole, si potrebbe dire che a **limitare il processo di alfabetizzazione emotiva** sia **l'assenza della corporietà** degli interlocutori, delle informazioni necessarie per il riconoscimento e l'espressione degli stati mentali ed emotivi. Ciò vuol dire che se si volessero promuovere comportamenti funzionali alla crescita della competenza emotiva sui social network, bisognerebbe predisporre quella dose di informazioni in grado di **favorire la lettura efficace delle emozioni altrui.**

LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

In che modo la realtà virtuale e le emozioni di un soggetto entrano in contatto?
Ci possono essere rischi?

L'adolescenza è il periodo più importante per la definizione dell'**identità** del soggetto. Come sottolinea **Erikson** (1995), il superamento della crisi d'identità tipica della fase adolescenziale richiede l'integrazione di una serie di componenti: di tipo **personale** (attitudini e capacità), di tipo **sociale** (l'inserimento nei ruoli sociali) e di tipo **esperienziale** (le identificazioni infantili e le vicissitudini emotive).



LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

I **continui feedback**, le opportunità di modificare la propria identità e di svelarla a piacimento, **attragono l'adolescente e lo portano a cercare un'approvazione smisurata nel mondo virtuale.**

Motivato dai suoi bisogni di appartenenza sociale e di sicurezza, l'adolescente può rimanere invischiato nel rapporto con i social network e, nell'eterna attesa di gratificazioni e sopravvivenza nell'inter-realtà, assecondare logiche che **non favoriscono la maturazione di un'identità autentica.**



LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

È TUTTO COME NELLA REALTÀ O SI VA INCONTRO A UN NUOVO MODELLO DI RELAZIONE?

Un secondo aspetto critico è l'“**analfabetismo emotivo**” (emotional literacy). Con questa espressione Goleman (1995) intende:



LA MANCANZA DI
CONSAPEVOLEZZA E
QUINDI DI CONTROLLO
DELLE PROPRIE EMOZIONI E
DEI COMPORTAMENTI AD
ESSE ASSOCIATI



LA MANCANZA DI
CONSAPEVOLEZZA DELLE
RAGIONI PER LE QUALI SI
PROVA UNA CERTA
EMOZIONE



L'INCAPACITÀ A
RELAZIONARSI CON LE
EMOZIONI ALTRUI – NON
RICONOSCIUTE E
COMPRESSE – E CON I
COMPORTAMENTI CHE DA
ESSE SCATURISCONO



LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK

Un fattore di incremento dell'analfabetismo emotivo è l'utilizzo massiccio dei social network e dei media che favoriscono un modello di **relazioni mediate**, privando il soggetto di quegli **script** utili alla lettura e l'applicazione dei comportamenti sociali. **A venir meno è soprattutto la capacità di riconoscere le emozioni dell'altro e, di riflesso, di comprendere le proprie.** Ciò in prima istanza porta al disinteresse emotivo.

I ragazzi che comunicando spesso tramite la tecnologia hanno disimparato a riconoscere la ricchezza della comunicazione diretta (le sfumature importanti della comunicazione non verbale ad esempio).

Certo è che il social network spesso facilita l'espressione di sé, abbattendo il timore del giudizio immediato. **Svelare se stessi ad un social network in ogni caso non offre la giusta ricompensa relazionale:** l'uomo è fatto di emozioni e pensieri fluidi che, nella forma "stentorea" dei messaggi/status virtuali vengono stabilizzati. I pensieri e le emozioni di un adolescente sono ancor più fluidi, alla ricerca di risposte e conferme che sono frustrate dalla comunicazione mediata.

LE EMOZIONI E I SOCIAL NETWORK



Cosa può fare un genitore per prevenire gli aspetti negativi legati ai Social Network?



Come non perdere di vista le potenzialità e i limiti della comunicazione mediata? La vigilanza delle figure adulte non può essere applicata con la semplice restrizione o privazione. Se da una parte l'immersione in una realtà virtuale è bene che occupi una percentuale di tempo minima durante la giornata, d'altra parte gli "adulti" devono tenersi allenati a distogliere l'attenzione degli adolescenti. I genitori devono garantire agli adolescenti sufficienti opportunità di identificazione sociale, occasioni appaganti e solidamente ancorate alla realtà che possano far fluire liberamente pensieri e emozioni, riconoscere quelle altrui e permettere il rispecchiamento sociale. Con questa attenzione l'estensione della rete sociale di un adolescente nell'interrealtà apporterà vantaggi e un senso di appartenenza e condivisione non nocivo per l'identità.