

“SELFIE DELLE MIE BRAME, CHIE’ ...IL PIU’ SOLO DEL REAME” ?

Considerazioni sui danni provocati dal cattivo uso dei cellulari, e sulla prevenzione

di Marzio Bonferroni e Laura Napolitano

Marzio Bonferroni laureato in Economia con una tesi sulle influenze della psicologia, lavora dal 1966 a Milano. Si occupa di progetti di ricerca, formazione e comunicazione. Ha ideato la Human Satisfaction e la Multicreatività, che hanno ottenuto pareri favorevoli da imprenditori, manager e opinion leader, fra cui Philip Kotler. Ha scritto la Carta dei Valori del Marketing Umanistico. Ha tenuto corsi, seminari e relazioni, alle Università di Economia di Firenze e IULM di Milano. Suoi libri: Oltre la pubblicità, Multicreatività, Comunicazione, relazione, profitto - per Il Sole 24 Ore, La pubblicità diventa comunicazione? Human satisfaction - per Franco Angeli. La nuova comunicazione di marketing e la nuova era della comunicazione - per Tecniche Nuove. Per Mind edizioni: la fine del consumatore e la nascita della human satisfaction.

http://it.wikipedia.org/wiki/Marzio_Bonferroni
marzio.bonferroni@gmail.com

Laura Napolitano opera da oltre trent'anni nell'area delle psicoterapie cliniche ed applicate rivolgendosi a una particolare attenzione agli ambiti socio-relazionali. Ha avuto parte attiva in progetti rivolti alla formazione dei formatori, in collaborazione con la regione Lazio e la Comunità Economica Europea. Lavora presso diversi studi romani e collabora con medici ricercatori a progetti di ricerca ed applicazione rivolti alla individuazione/disattivazione dei fattori predisponenti al disagio psichico e sociale. L'interesse si è focalizzato negli ultimi anni sui fattori di benessere psichico interpersonale con particolare interesse all'area etica quale fonte di disagio/risorsa nelle relazioni umane, economiche e familiari.

napperu@inwind.it

sintesi

Disse Albert Einstein: “se un giorno la tecnologia dovesse prendere il sopravvento sulle interazioni umane, si svilupperà ...una generazione di imbecilli”.

Il testo prende spunto da osservazioni quotidiane, indicando come il problema non sia nei mezzi, ma nel loro utilizzo. Come la Regina di Biancaneve, alla ricerca di una continua rassicurazione sulla sua bellezza, oggi moltissimi giovani, e anche molti adulti, si specchiano sorridendo nei cellulari, per immortalare la loro fisionomia, e per sentirsi con questo atto, felici e gioiosi. Una forma quindi di dipendenza da un oggetto tecnologico, per una ricerca della propria identità.

Quali i possibili rimedi ?

Corsi di preparazione per adulti, gruppi di lavoro e di gioco per bambini e giovani.

Applicazione per una completa Human Satisfaction, del metodo per la consapevolezza e la misurazione delle necessità emotive, ma anche razionali ed etiche che compongono la psiche umana nella sua interezza.

Come la Regina di Biancaneve, alla ricerca di una continua rassicurazione sulla sua bellezza, oggi moltissimi giovani, e anche molti adulti, si specchiano sorridendo nei cellulari, per immortalare la loro fisionomia, e per sentirsi con questo atto, felici e gioiosi.

Una forma quindi di dipendenza da un oggetto tecnologico, si direbbe quasi per una ricerca della propria identità, superando proprie anche inconsce intime insicurezze.

Ma la dipendenza, e come si può vedere ogni giorno per le strade, il condizionamento da questi prodotti della tecnologia più avanzata, si rivela inoltre, in modo evidente, nell'attenzione che viene immediatamente a essi rivolta, per leggere i messaggi che si sentono arrivare, e quindi per rispondere, spesso interrompendo conversazioni o letture.

E' evidente e constatabile che in una conversazione, in un dialogo, in una lettura o visione di un film o altro, si crei come una corrente fra l'emittente e il ricevente, un feeling, un rapporto relazionale a due che, come un sentiero tracciato tra le menti, permette lo scorrere di pensieri, idee, commenti, opinioni, più o meno approfondite, ma comunque generanti rapporto, e spesso più o meno profonda empatia.

Ebbene, questo "filo" che si genera tra emittente e ricevente, che nel caso di due persone è uno scambio reciproco, se viene interrotto, evidentemente si spezza, in attesa di potersi riannodare, ma certamente perdendo l'accumularsi dell'esperienza generata nelle varie componenti del rapporto, dovendo poi iniziarlo nuovamente, ma perdendo in valore ed efficacia. Inoltre, il "filo" che si spezza, è pensabile possa generare una sorta di microscintilla, come quando si spezza un filo in cui passa la corrente, nel nostro caso generata dal reciproco pensiero e relazione. E' inoltre da ritenersi che questa scintilla sia come un microshock che, se ripetuto nel tempo, possa generare danni, da misurare probabilmente in minore attenzione, perdita di concentrazione, minore attitudine al pensiero articolato e profondo, orientamento alla superficialità e al frazionamento del pensiero, proprio perché il pensiero stesso viene impedito nel suo esercizio coerente e nella sua totale potenzialità, quando si sviluppa senza interruzioni.

Stessa cosa è pensabile avvenga, quando si genera un'interruzione pubblicitaria, creando una frattura nell'attenzione e nella mente dello spettatore, e a volte creando anche irritazione e malumore. Dunque, che fare?

Il problema come sempre non è nei mezzi, ma nel loro corretto utilizzo, evitando quindi di esserne condizionati, ma assolutamente decidendo quando e come fruirne, senza privilegiare emotivamente la possibilità di interrompere un rapporto in essere, impedendo un suo sviluppo completo, articolato e profondo, in misura diversa secondo gli argomenti e le caratteristiche dell'emittente e del ricevente. Inoltre senza correre il rischio di vivere isolati l'uno dall'altro, senza dialogo e scambio di idee tra persone, base dell'evoluzione individuale e sociale, che trova la sua linfa vitale nelle relazioni umane.

Disse Albert Einstein, che se un giorno la tecnologia dovesse prendere il sopravvento sulle interazioni umane, nascerà e si svilupperà ...una generazione di imbecilli.

Il suo messaggio, da scienziato, è diretto e senza remore. Noi possiamo comunque reagire a questa come ad altre forme di condizionamento umano e sociale, se arriveremo ad essere consapevoli dei rischi, per cercare di prevenirli nel modo scientificamente più opportuno.

Marzio Bonferroni

Ecco il parere e l'approfondimento dal punto di vista psicologico e psicoterapeutico:
Quello su cui possiamo focalizzare l'attenzione è il concetto di solitudine e insicurezza, e quello di spettacolarizzazione del Sé

Sappiamo quanto le trasformazioni radicali e spesso drammatiche dei nuclei di appartenenza e di riferimento, dalla famiglia al gruppo scuola, fino alle attività di aggregazione fra pari, abbiano determinato cambiamenti veloci e precipitosi al punto da interferire con una sana e chiara percezione di sé e degli altri. La mancanza di principi di riferimento, di regole e valori, di ruoli, esempi e guide coerenti, determina quello che in psicoterapia viene definito uno stato liquido dell'essere.

Uno stato liquido richiede un contenitore e nel nostro caso richiede ruoli genitoriali e appartenenza familiare, confronto e colloquio aperti, incontri affettivo ideativi e scontri, per la strutturazione del sé in confini delimitati e protetti. Quando questo non si verifica, contenuto e contenitore si slabbrano e perdono forma, sconfinando e ceando vissuti di ansia e paura. I confini rassicurano, e metterli in discussione, come avviene in adolescenza, getta adulti e figli nel caos e nella nevrosi, fino a creare talvolta patologie più gravi. Solitudine personale e interpersonale diventano così inevitabili. Tutto questo determina progressivamente una mancanza di sicurezza individuale e una crescita nella fragilità e instabilità psicologica individuale.

Il vissuto di solitudine e un nucleo depressivo nascosto creano spesso tratti narcisistici di personalità. La mancanza di affettività e attenzioni condivise, il bisogno di sfuggire a un vuoto interno ha come "protezione" l'irrigidimento nel pensiero ossessivo e nelle compulsioni: quale migliore fuga dal senso di fragilità, insicurezza e indecisione? Si arriva a perseguire e potenziare l'immagine esterna da offrire al mondo, la migliore possibile, nella posa che offra l'espressione, l'atteggiamento, la situazione, il contesto più desiderabile socialmente. Viaggi, cene, festeggiamenti, eventi, gruppi amicali, spettacoli, pur di spettacolarizzare se stessi.

Questo è l'obiettivo del selfie da condividere, il più bello possibile, perché il vuoto affettivo, ideativo ed etico, viene nascosto dietro la corazza dell'immagine creata, che è pura apparenza. Ed è il miglior modo per anestetizzare il dolore e il vuoto interno, quindi per sfuggire a se stessi, perpetrando nel tempo disturbi comportamentali e intrapsichici invece di affrontarli e risolverli.

In questa crescita di solitudine indotta dall'egoriferimento, inoltre il danno provocato dalle interruzioni continue per potersi fotografare, altera i rapporti interpersonali e la continuità nella percezione della realtà. Si parte da sé per arrivare a sé, si lancia l'immagine nei social per stupire, farsi invidiare o elogiare, per sostituirsi alle veline ed avere visibilità...per sfuggire al senso della quotidianità ritenuta noiosa e banale, spesso demotivante e produttrice di apatia. Il senso della vita si trasforma e si logora, fino a dover essere sostituito da un'irrealtà a cui credere fino a confondercisi ed identificarcisi.

Quali i possibili rimedi?

Corsi di preparazione e di sostegno alla genitorialità, agli adulti formatori, ai contesti ludico/sportivi, sull'asse di ciò su cui si struttura lo sviluppo della personalità, ovvero le aree razionali, emotivo/affettive, etiche e delle sensazioni fisiche. Le linee su cui articolare i

propri comportamenti e gli interventi educativi, devono seguire un equilibrio fra esse, e poter essere ristrutturare se una è straripante a danno delle altre.

Gruppi di lavoro e di gioco per bambini, adolescenti e giovani adulti, con familiarizzazione e riconoscimento delle emozioni, dei pensieri/ricordi/convinzioni ad esse legati, con esplorazione delle sensazioni come segnali corporei importanti, fino allo sviluppo della componente etico virtuosa come punto di forza e di orientamento personale e sociale.

Con l'applicazione di un costrutto di base come questo, previsto del progetto architettonico per una completa Human Satisfaction, che prevede la conoscenza e la consapevolezza delle necessità emotive, ma anche razionali ed etiche, si può tesaurizzare ogni singolo percorso rendendolo confrontabile e misurabile rispetto ad infiniti altri, tutti basati sullo stesso metodo. Estrarre questi dati estremamente significativi, su cui orientarsi in contesti anche molto diversi, permette di valutare l'evoluzione del sociale, e al tempo stesso di fornire sistemi di autovalutazione, lavoro e crescita su cui allenarsi come palestra di vita. Il contenitore diventa quindi sicuro, solido ma non rigido, circoscritto e rassicurante, modello autorevole di crescita della personalità.

Laura Napolitano

Nota: il metodo chiamato – human satisfaction – ha per obiettivo la soddisfazione e la felicità individuale, portando in evidenza che esistono nella mente l'area emotiva, l'area razionale ed etica, nelle quali sono inserite stabilmente le necessità da soddisfare per tendere ad una completa maturazione individuale. Le necessità emozionali, che sono nella parte analogica della mente, e che se considerate esclusivamente un fine determinano danni gravissimi nella crescita e nella maturazione personale, se ben soddisfatte, dovranno essere anche come dei “ponti”, per arrivare a soddisfare le necessità razionali ed etiche. Le tre aree, quando ben alimentate e soddisfatte nelle loro esigenze, portano ad una autostima positiva, al dialogo relazionale, e all'amore per il prossimo, con la consapevolezza che questo porta alla realizzazione personale completa.