GIOVANI E INTERNET: INFLUENZE SOCIAL-SOCIALI



Dott.ssa Valentina Dolci

Psicologa psicoterapeuta

INTERNET E SMARTPHONE SONO NOCIVI?

- **Dipende** dall'utilizzo
- Un coltello è dannoso se lo uso per uccidere, ma utile se lo uso per tagliare la pizza
- Bisogna esplorare il **significato** e il **mito affettivo** legato all'utilizzo della rete





NATIVI DIGITALI

- **Immigrati digitali** vs **nativi digitali**
- I nostri figli aprono gli occhi e crescono in un ambiente **connesso** in rete
- Tutto è **tecnologizzato**: md guarda ricette su Giallo Zafferano, pd guida ascoltando navigatore…





TRASFORMAZIONE MODELLI EDUCATIVI

FAMIGLIA NORMATIVA

- Sottomissione e obbedienza
- Paura, punizioni
- Relazione come mezzo
- Fisicamente vicini, emotivamente lontani



FAMIGLIA AFFETTIVA

- Parità e dialogo
- Premi, gratificazioni
- Relazione come finalità
- Fisicamente lontani, emotivamente vicini



DAL «PD SIMBOLICO» ALLA «MD VIRTUALE»

- Le **relazioni virtuali** nascono e sono legittimate all'interno della famiglia
- Telefonino: mezzo per non interrompere la **relazione**
- Cordone ombelicale **inscindibile:** si messaggia con la md
- Le relazioni senza contatto fisico vengono poi **transitate** alle relazioni con i pari
- Possono anche superare per **importanza** quelle in presenza



ABOLIZIONE DELLA SOLITUDINE

- L’esperienza della **solitudine** viene bandita
- Valore primario all’**amicizia**
- Sono i bambini a **scegliere** le amicizie e gli adulti si adeguano
- È essenziale **essere invitato** alle festine di compleanno, si **deve avere** quello che hanno gli altri (cellulare alla prima comunione)
- Tema del **confronto**



L’ESTERNO FA PAURA

- **Paranoicizzazione** del mondo esterno
- Viene meno idea di **comunità educante**
- Si teme ciò che non è sotto diretto **controllo**
- Si eliminano **esperienze di crescita**
- Avere il corpo del figlio nella stanza accanto **rassicura**



SOCIETA' NARCISISTICA

- Tutto avviene davanti alle **telecamere**
- Prima ecografia: messa in posa
- Primo giorno d'asilo, recita di Natale, festine…
- Tutto ciò che viene **condiviso** acquista valore (cit: condividere è una responsabilità)
- Sovraesposizione all'**immagine**



NUOVI VALORI

- Tutti mirano a **successo e popolarità**
- L'importante è avere un **pubblico**
- **Valore di sé** dipende dal numero dei follower e dei like
- L'esperienza è tale solo se **condivisa** (piatto di pasta)
- Dal meccanismo della colpa al **meccanismo della vergogna**



NUOVI MITI

- Social influencer
- Fashion blogger
- Youtuber, Tiktoker

- Nuovo Grande Fratello



ALCUNI SCATTI DI CASA FERRAGNEZ...









EMERGENZA EDUCATIVA

ADULTIZZAZIONE INFANZIA

- Precocità generale
- Assertività, espressività, spontaneità, autonomia
- Nessun limite
- Libertà di scelta

INFANTILIZZAZIONE ADOLESCENZA

- Rieditazione del modello educativo della colpevolizzazione
- Limiti, punizioni, negazioni
- Controllo



SPAZIO VIRTUALE

- Grande **problema identitario**
- Lo spazio virtuale è l'unico spazio per affermare la propria **individualità**
- Attraverso gli **Avatar** si possono mettere in scena parti del proprio sé
- **Battaglie virtuali** sostituiscono battaglie in strada
- Preferenza degli adolescenti per Instagram invece che Facebook come **fuga dal controllo**



NUOVI DISAGI

- **Fragilità narcisistica**: aspettative ideale VS corpo reale
- **Attacco al corpo**: autolesionismo, DCA, abuso di sostanze
- Il significato non è oppositivo, ma **lenitivo** e anestetico
- I **sintomi** sono automedicazioni delle proprie fragilità
- Problema: **delusione** delle aspettative
- **Vergogna** pervasiva



NUOVE PATOLOGIE

- **Cyberbullismo**: si attacca la propria fragilità narcisistica proiettata negli altri
- **Sexting**: esposizione di una parte di sé alla ricerca di like (non è sesso, perché prevederebbe una relazione)
- **Ritiro sociale** (Hikikomori): apatia relazionale, utilizzo della rete è l'unica finestra con l'esterno (non è dipendenza da internet)
- Il disagio va innanzitutto compreso e **verbalizzato**: la parola sostituisce l'agito



DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- Patologie psichiatriche caratterizzate da **un'alterazione** delle abitudini alimentari e da **un'eccessiva preocc**upazione per il peso e le forme del corpo
- Spesso si associa ad anomalie del **funzionamento emotivo** tali da compromettere il funzionamento della persona nella quotidianità e determinare un impoverimento della qualità della vita
- Anoressia, Bulimia, BED…



LO SPETTRO DEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

- Dall'estrema magrezza all'obesità
- Due facce della stessa medaglia
- ABC DEI DCA:

https://www.youtube.com/watch?v=MgCjCZme-4w



ANORESSIA NERVOSA

- **Mancanza d'interesse** per il cibo e il mangiare
- **Evitamento** legato a caratteristiche sensoriali del cibo
- **Preoccupazioni** legate a effetti negativi dei cibi

CHE SI MANIFESTA COME…

- **insufficienza** qualitativa (nutrienti) e/o quantitativa (calorie) dell'alimentazione rispetto al fabbisogno



BULIMIA NERVOSA

- Episodi ricorrenti di **abbuffate** compulsive
- I livelli di autostima sono **condizionati** dalla forma e dal peso corporeo
- ABBUFFATA: quantità di cibo che è indubbiamente maggiore di quella che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso arco di tempo in circostanze simili



ALTERAZIONE DELL’IMMAGINE CORPOREA

- L'intensa paura di "diventare grassi" non viene mitigata dal decremento ponderale
- Il soggetto si percepisce più grasso di quello che in realtà è
- Avviene una distorsione cognitiva degli aspetti percettivi
- Tanto più c’è insoddisfazione corporea tanto più c’è senso di inadeguatezza



LA CORPOREITÀ È AL CENTRO DELL'IDENTITÀ

- Il corpo è fondamentale per l'identità
- Ci serve per entrare in relazione con il mondo dalla nascita
- Le emozioni sono trasmesse dal corpo (abbraccio, pianto, rabbia…)
- I DCA portano a uno squilibrio della corporeità
- Meccanismo della scissione



BASSA AUTOSTIMA

- L’autostima è fortemente influenzata dalla forma fisica e dal peso corporeo
- Perdita di peso = straordinaria conquista
- Incremento ponderale = perdita delle capacità di controllo
- Sistema valoriale: se sono magra valgo, se ingrasso non valgo



EZIOLOGIA

- Causa non univoca ma multifattoriale
- Interazione tra fattori biologici, psicologici, individuali, familiari ed ambientali
- Eventi critici (perdite, separazioni, eventi stressanti) possono essere il fattore scatenante



IL RUOLO DELLA SOCIETA’

- I DCA sono sindromi legate alla **cultura**
- Prevalenza nei **Paesi Occidentali**, sviluppati e industrializzati
- Il processo che conduce alla formazione dell’identità femminile nell’adolescenza passa attraverso l’**approvazione** di altri, e nella nostra società, è fortemente determinato da **aspetto fisico e magrezza**



MITIZZAZIONE DEI DCA

- Il grado di accettazione del proprio corpo è influenzato dal criterio di bellezza dominante e da alcuni pregiudizi
- Esaltazione del modello della magrezza: autocontrollo, indipendenza , successo, fascino
- Sta avvenendo una sorta di mitizzazione dei disturbi dell'alimentazione
- Il fare una dieta è un rituale sociale considerato positivo, segno di forza
- I DCA sono diventati dei «disturbi alla moda»



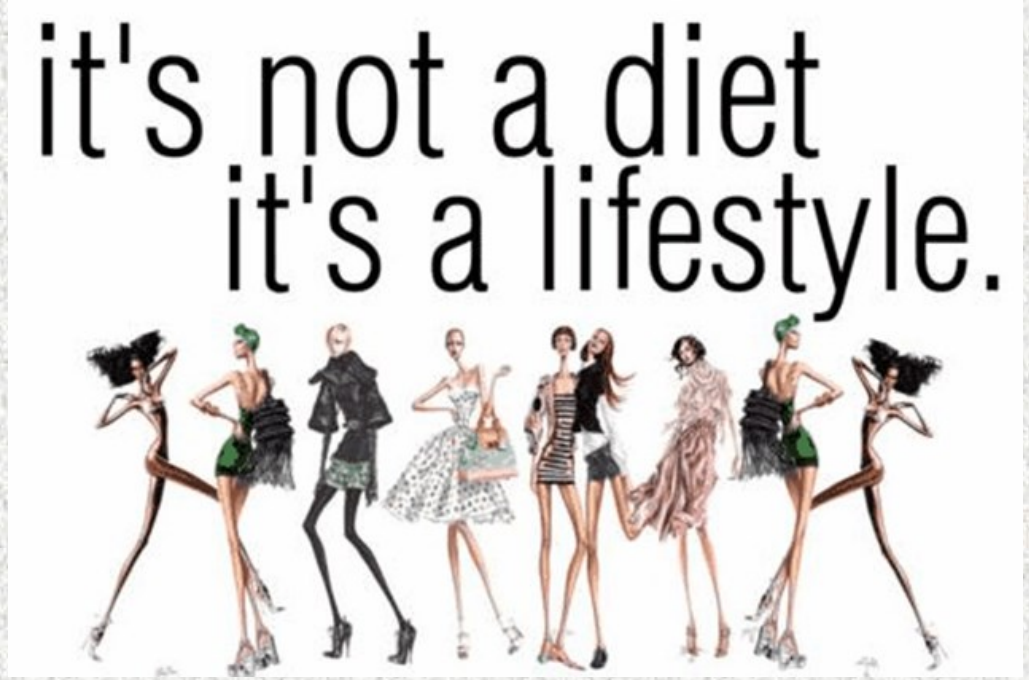
SITI PRO-ANA e SITI PRO-MIA

- https://www.youtube.com/watch?v=ceD9c2Z25p4



BLOG PRO-ANA

- I blog Pro-Ana costituiscono spazi virtuali attraverso i quali, adolescenti sofferenti di anoressia nervosa (AN) danno voce a pensieri ed emozioni che non riescono ad esprimere offline
- Si tratta di diari, pagine personali, dove esaltare l'anoressia nervosa (AN) quale stile di vita e modello di autocontrollo, fornendo anche consigli pratici



SIGNIFICATI NASCOSTI

- Alcune ragazze vogliono a tutti i costi diventare anoressiche e imparare metodi per perdere drasticamente peso
- Altre ancora vogliono sostenersi a vicenda per non ricadere nella malattia o, sorprendentemente, per uscirne.
- Il denominatore che accomuna queste persone è quello della sofferenza che sta dietro il sintomo alimentare, la ricerca di vicinanza, condivisione e sostegno da parte di chi, questa sofferenza, la conosce e non la giudica.



LA PRESA IN CARICO DEI DCA: UN TRATTAMENTO INTEGRATO

- Equipe integrata:
- Psichiatra
- Psicologo
- Nutrizionista



REAZIONI CONTRAPPOSTE

- Spesso in famiglia si osserva la presenza di reazioni contrapposte da parte dei familiari: un genitore tende a reagire con una risposta comportamentale che compensa quella dell'altro
- Es: la madre si pone in una posizione iperprotettiva giustificando i comportamenti malati, mentre il padre reagisce ignorando il problema
- Tali reazioni polarizzate favoriscono l'aumentare di vissuti di disorientamento, accentuano i conflitti interpersonali tra tutti i membri



ATTEGGIAMENTI DISFUNZIONALI

- «Braccio di ferro»
- Direttività, imposizione, minacce, spaventi
- Atteggiamento conflittuale
- Scontri verbali
- Insofferenza
- Essere compiacenti e a completa disposizione
- Totale impegno e dedizione nella cura della persona che esprime il problema a scapito degli altri



ATTEGGIAMENTI FUNZIONALI

- Decentramento
- Creare un clima accogliente
- Ascolto e comprensione
- Prendersi cura di sé
- Trovare tempo e energie per tutti i membri della famiglia
- Chiedere aiuto e sostegno per sé
- Mantenere i contatti con il mondo esterno
- Stabilire regole chiare e coerenti per tutti i membri della famiglia
- Focalizzarsi sugli aspetti positivi e non solo sui negativi



DA VINCOLO A RISORSA

- Nuovi adolescenti **competenti nella relazione**
- Non serve far paura, punire e mortificare (logica della colpa), occorre **curare** la relazione
- Attraverso le sue **scelte in rete** ci parlano di loro
- Bisogna **interessarsi** del loro mondo
- Vanno aiutati a vedere se nella rete possono trovare **forme di creatività**



COME AIUTARLI?

- «**No-look generation**»: non ci si guarda più in faccia
- Se vogliamo contrastare la società del narcisismo dobbiamo iniziare da **noi stessi**
- Gli adolescenti spesso non chiedono aiuto per paura di **angosciarci**
- Dobbiamo insegnare loro che il **fallimento è una storia permessa**



VITA REALE & VITA VIRTUALE

- E’ impensabile abolire il mondo di internet, dal momento che noi stessi siamo **sempre connessi**
- Vita reale e vita virtuale si sono **fuse**
- La tecnologia non va vista come un pericolo, ma va messa al servizio del **processo di formazione**



GIOVANI E INTERNET: INFLUENZE SOCIAL-SOCIALI



Dott.ssa Valentina Dolci

Psicologa psicoterapeuta