

Roma  
Via Curtatola, 33 - 00139 - Roma  
+39 06 47170200  
www.performatosalute.it/perc/roma  
roma@performatosalute.it



## Relazioni digitali: un paradosso comunicativo ?

**Alessandro Barelli**  
Psicoterapeuta Analitico Transazionale  
Professore Aggregato Università Cattolica del Sacro Cuore – Roma  
Performat Salute - Roma

## Paradossi



**Insieme ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri**  
di Sherry Turkle

*“...credo che ci stiamo mettendo nei guai nei rapporti con gli altri, ma anche guai nel rapporto con noi stessi e la nostra capacità di auto-riflessione. Ci stiamo abituando a un nuovo modo di essere soli, insieme. La gente vuole stare con gli altri, ma vuole anche essere altrove -- connessa con tutti i luoghi in cui vuole essere presente.”*

## Antichità



Commodore 64      IBM 8086      Apple Lisa

## Antichità



## Antiche connessioni



Personal Communicator - FaxWare  
Chat request accepted. Chatting with d1p-ec@tgm.net

Telegram

4G LTE

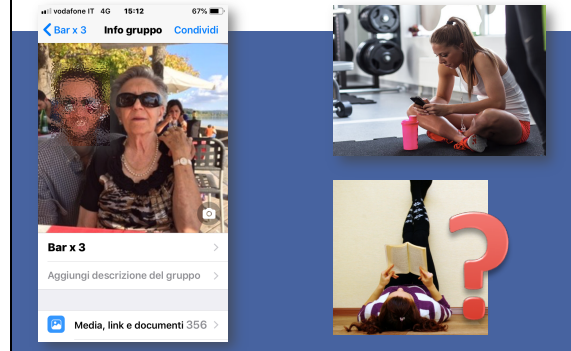
## Digital man



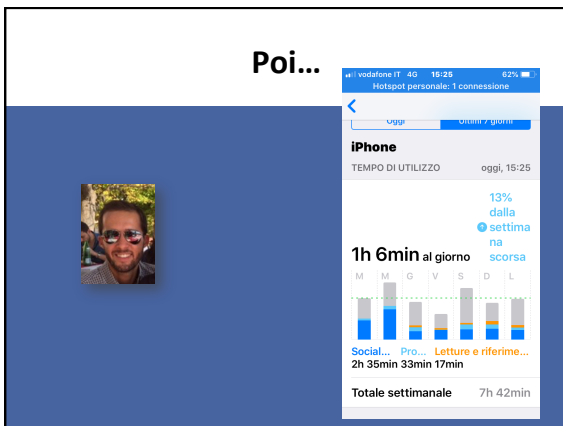
## Digital man



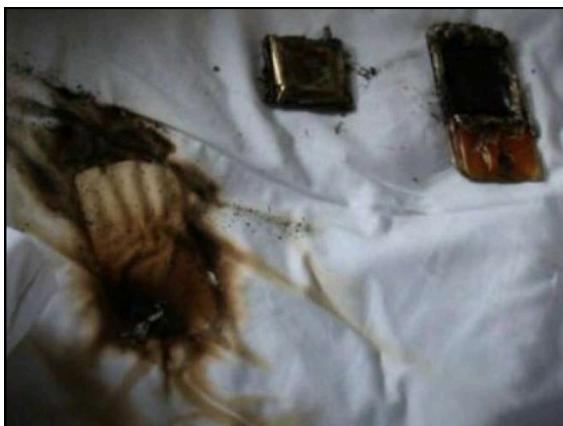
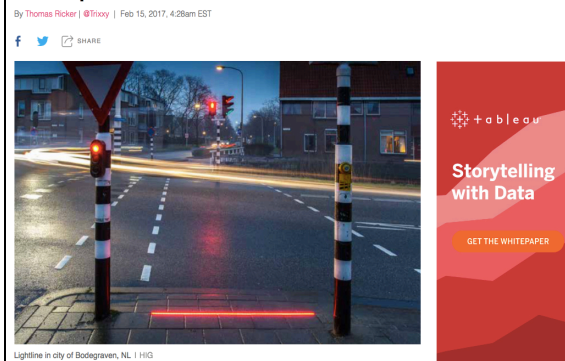
## Poi...



## Poi...



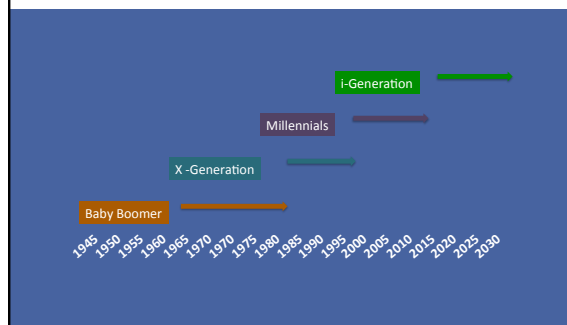
## Lightlines are humanity's latest attempt to protect smartphone zombies



## Domande

- ✓ Il mondo digitale ha contribuito a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti ?
- ✓ Se si, qual'è il ruolo dei **mutamenti sociali, politici, economici, familiari** ?
- ✓ Se si, quali aspetti sono stati maggiormente influenzati ?
- ✓ Se si, quali **"generazioni"** sono state più esposte ?
- ✓ Se si, **cosa si può fare** ?

## Generazioni



## Generazione App



## Tecnologia che avanza

- ✓ 1900 Telefono, telegrafo
- ✓ 1920-1940 Radio, film
- ✓ 1950-60 TV
- ✓ 1980 Computer
- ✓ 1990 Internet, email, Amazon
- ✓ 2000 Smartphone, Social, **App**

## App: non solo tecnologia

- ✓ Una dimensione cognitiva, sociale, emotiva, etica
- ✓ Un nuovo modo di vedersi:
  - ❖ “Tutto quello che pensiamo, diciamo, facciamo, sogniamo e il modo in cui ci relazioniamo con gli altri, tutto è più facilmente concepibile in termini di app, sia se la cosa riguarda i prossimi minuti sia i prossimi giorni sia tutta la vita (la super-app)”
  - Howard Gardner, Katie Davis: *Generazione App*, Feltrinelli, 2014

## Le 3 **i** di Gardner

- ✓ **I**dentità, sviluppo del Sé
- ✓ **I**ntimità, relazioni
- ✓ **I**mmaginazione



## Le crisi di Erik Erikson

- ✓ Identità
- ✓ Intimità
- ✓ Generatività vs stagnazione
  - ❖ Potenzialità immaginative



## Identità e sviluppo del Sé

Senso del sé sfaccettato ma globalmente coerente, appagante per la persona e riconosciuto e incoraggiato dagli altri

## Le app identità

### ✓ Confezionate

- ❖ Desiderabile, scintillante
- ❖ Positiva
- ❖ Esteriore
- ❖ Protettiva

## Un Sé confezionato

### ✓ Per successi scolastici e professionali

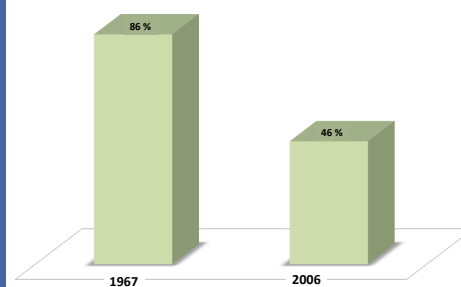
- ❖ Illusione organizzativa !!
  - "Se il progetto è ok non avrò difficoltà e avrò successo."

### ✓ Super App

- ❖ Identità prematuramente determinate, no alternative
  - Irreale
  - Frustrante per chi non ha la Super App

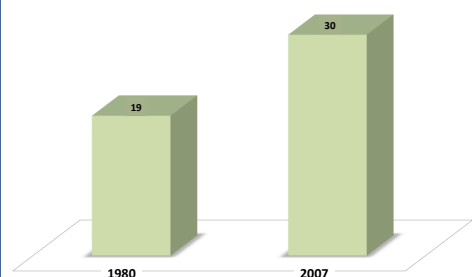
## Un Sé confezionato

Sviluppare una filosofia di vita è molto importante e/o essenziale



## Un Sé confezionato

Narcissistic Personality index > 21 tra gli studenti universitari



## Sviluppo del sé e narcisismo

Personality and Individual Differences 50 (2011) 706–711

Contents lists available at ScienceDirect

**Personality and Individual Differences**

Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)

---

Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why

Sh

Contents lists available at ScienceDirect

**Addictive Behaviors**

Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/addictbeh](http://www.elsevier.com/locate/addictbeh)

---

The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey\*

Cecilie Schou Andreassen <sup>a,b,\*</sup>, Ståle Pallesen <sup>a</sup>, Mark D. Griffiths <sup>c</sup>

\*CheckMark



## Un Sé confezionato

- ✓ Cause NON digitali (1)
  - ❖ Aumento della competitività
    - Studio, lavoro
  - ❖ Recessione economica
  - ❖ Test standardizzati e punteggi calcolabili

## Un Sé confezionato

- ✓ Cause NON digitali (2)
  - ❖ Deficit/anomalie di genitorialità
    - Iperprotezione spasmodica
      - da infelicità e difficoltà
      - pianificazione esasperata per evitare errori e fallimenti
    - Svalutazione
    - Aspettative narcisistiche
    - Magica e irrealistica grandiosità

## Un Sé confezionato

- ✓ Esteriorizzato
- ✓ Assemblato
- ✓ Esibito
- ✓ Misurato
- ✓ Quantificabile/quantificato

## Big data

**Know what your customers think**  
Discover vital insights within the billions of conversations happening online every day. Be the first to act on the next big opportunity in your market.

[SEE IT IN ACTION](#)

Punteggi di influenza sulla base del numero dei follower e dei social-amici

## Big data

**Moodscope is crowdfunding! Please help us reach our target: Read more**

LATEST — Tuesday March 5, 2019 — Moodscope members average score yesterday was 32.4%. Scores ranged from 0% to 100%.

### Lift your mood.

1. Clean your teeth, wash your face, measure your mood. A daily must-do.
2. Track your ups and downs on a graph to understand what gets to you.
3. Share your scores with trusted Friends so they can support you. Everybody needs a buddy.

It only takes a couple of minutes. And thanks to some rather fast fingers the explanation on the right takes even less. Watch the video now.

Rilevazione, condivisione e controllo dei cambiamenti di umore

## Big data

**THE APP THAT TRACKS BITE COUNT**

iPhone App

Android App

Monitoraggio dei bocconi (morsi)

The 80Bites app is a simple, easy-to-use pedometer for your mouth. Once you've mastered the art of counting bites, we'll show you how to make a permanent lifestyle shift. If you're ready to bite, we're gonna make things right.

## Big data

**Creazione e uso di strumenti di automonitoraggio quantitativo**



## Sviluppo del sé e paura

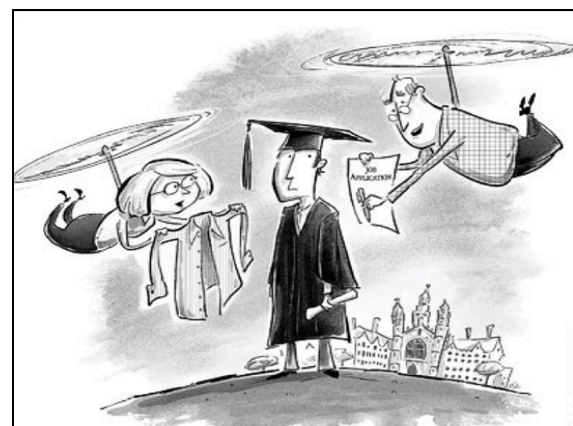
- ✓ Avversione per il rischio
- ✓ Paura del fallimento
- ✓ Paura del futuro
- ✓ Ostentare assenza di emozioni

## Sviluppo del sé e paura

- ✓ **Avversione per il rischio**
- ✓ Paura del fallimento
- ✓ Paura del futuro
- ✓ Ostentare assenza di emozioni

## Sviluppo del sé e paura del rischio

- ✓ App – Protezione
  - ❖ Dal faccia-a-faccia
  - ❖ Dalle Risposte sbagliate
  - ❖ Dal perdersi



## Quindi ?

- ✓ La costante connessione indebolisce la capacità di sviluppare un autonomo senso del sé
- ✓ Le app incoraggiano i ragazzi a trovare conferme esterne
- ✓ La app protezione scoraggia l'esplorazione la vita off line
- ✓ Condivido quindi sono: quale identità senza una connessione ?

## App-Identità: *Facciamo il punto*

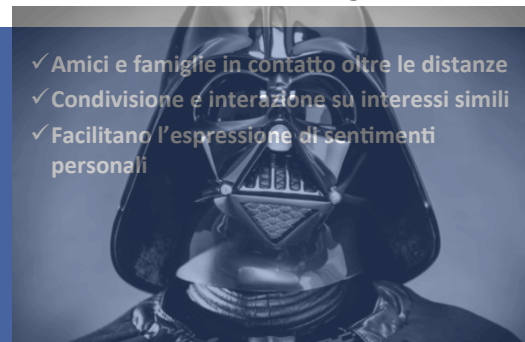
## App relazioni

*"Cos'ha di sbagliato fare una conversazione? È in tempo reale e non puoi controllare quello che verrà detto."*



## Connessioni digitali

- ✓ Amici e famiglie in contatto oltre le distanze
- ✓ Condivisione e interazione su interessi simili
- ✓ Facilitano l'espressione di sentimenti personali

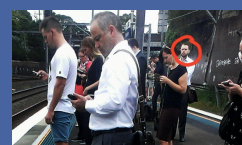


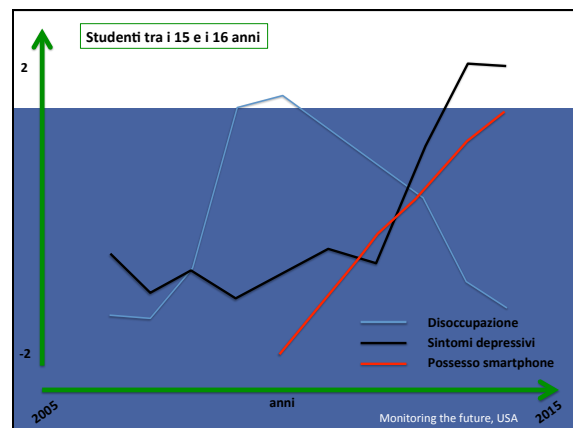
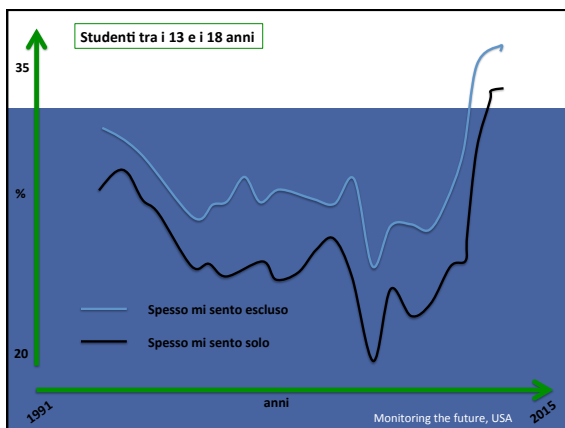
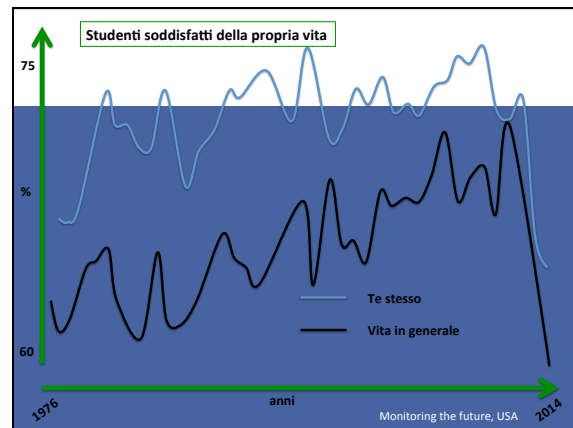
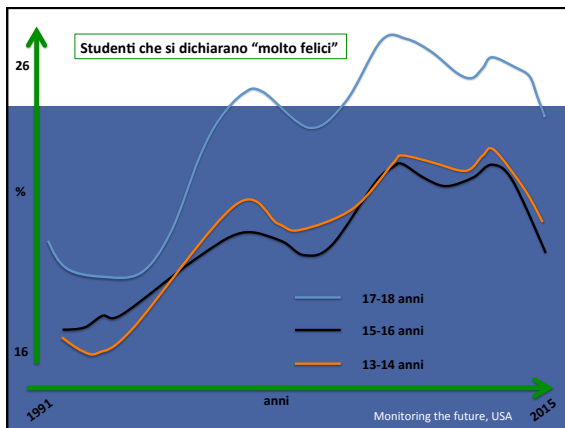
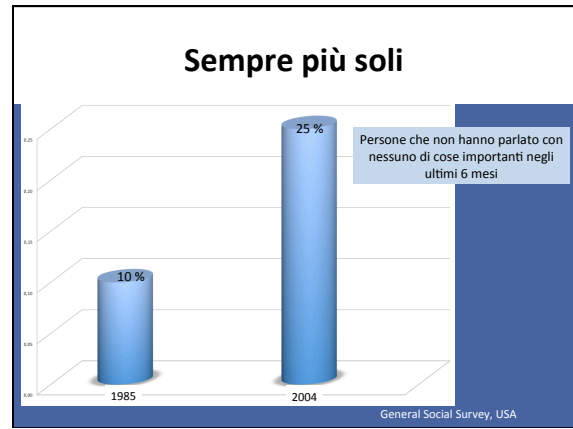
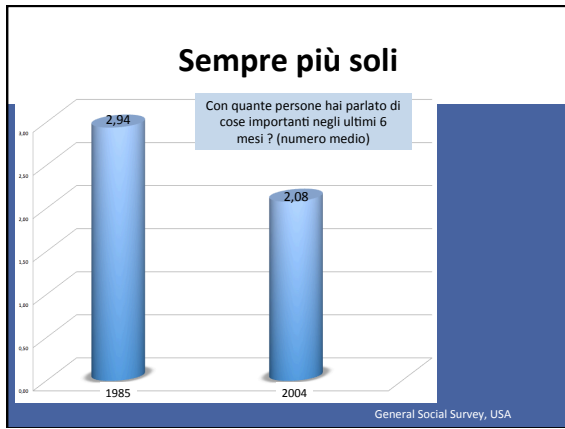
## Connessioni digitali

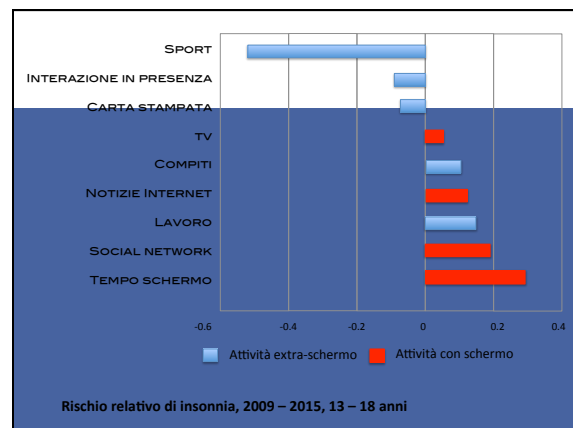
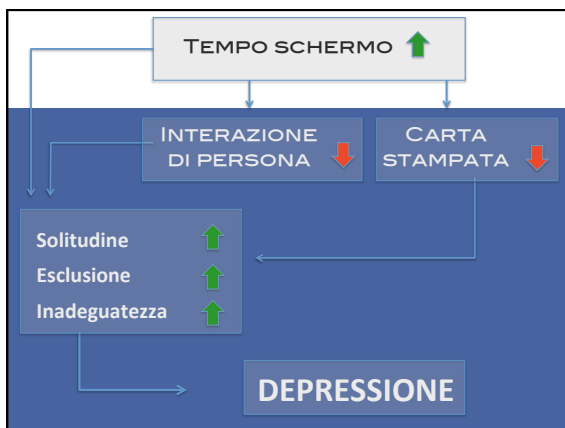
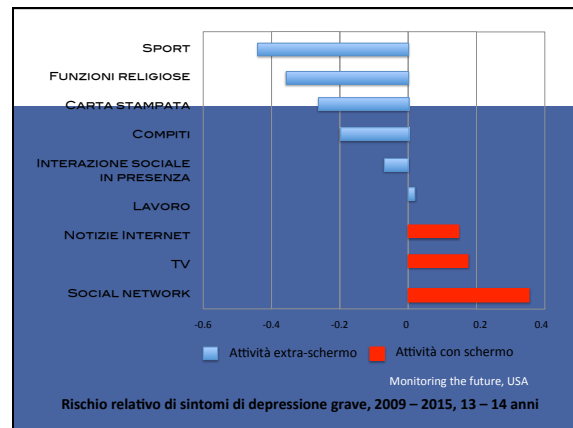
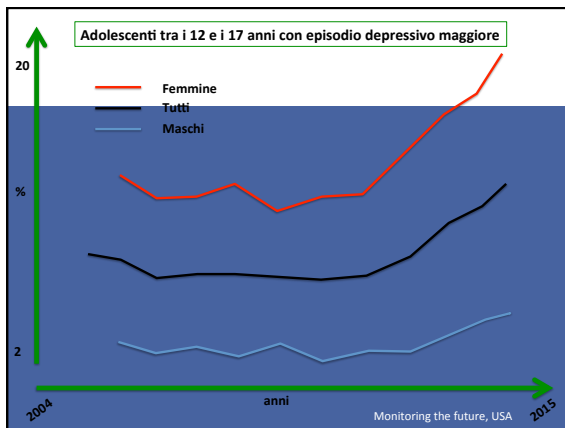
- ✓ Immediata e continua
- ✓ Contenuti non intimi (organizzare incontri)
- ✓ Persone sempre disponibili ?
- ✓ Passatempo in caso di noia
- ✓ Frustrazione ed esclusione se cell non disponibile
- ✓ Più intimi ?
  - ❖ Meno rischioso e imbarazzante
- ✓ Sempre controllabile ?

## Le app illusioni

- ✓ rivolgere l'attenzione dovunque vogliamo
- ✓ saremo sempre ascoltati
- ✓ non dovremo più essere **soli**
  - ❖ Essere soli è percepito come un problema che va risolto con la connessione







**Dalla connessione all'isolamento**

- ✓ Quando non siamo capaci di restare soli ci culliamo nel pensiero che essere sempre connessi ci farà sentire meno soli ma la realtà è l'esatto opposto
- ✓ E' nella solitudine che troviamo noi stessi, così da poter arrivare agli altri e creare un reale attaccamento
- ✓ Se non siamo in grado di stare soli, saremo ancora più soli

**RAPID COMMUNICATIONS**

*CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*  
Volume 15, Number 2, 2012  
© Mary Ann Liebert, Inc.  
DOI: 10.1089/cyber.2011.0324

**"They Are Happier and Having Better Lives than I Am":  
The Impact of Using Facebook  
on Perceptions of Others' Lives**

Hui-Tzu Grace Chou, Ph.D., and Nicholas Edge, B.S.

- Da più tempo su FB
- Più ore alla settimana su FB
- Più amici FB sconosciuti off-line

↓

*"Gli altri sono più felici e hanno una vita migliore della mia"*

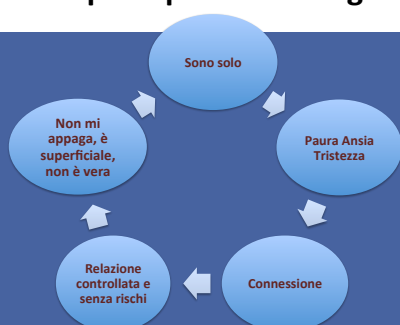
## Effetto depressivo dei social ?

- ✓ Gli altri:
  - ❖ vedono più gente di me e si divertono di più
  - ❖ Sono più belli e adeguati
- ✓ Superficialità delle interazioni on-line
  - ❖ Corte
  - ❖ Scontate (auguri automatici, richiesta di like)
  - ❖ Assenza di rischi
  - ❖ Protezione dalle reazioni
  - ❖ Ironiche
  - ❖ Transazionali e che non trasformano
  - ❖ Assenza di contatto visivo
- ✓ Distrazione/disgregazione



*“ Ci aspettiamo sempre di più dalla tecnologia e sempre meno da l'uno dall'altro. Allora io mi chiedo: "Come siamo arrivati a questo punto?" ”*

## Il loop del paradosso digitale



## App-Relazioni: Facciamo il punto

## Risposte

Il mondo digitale ha **contribuito** a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti ?

**Sì, nel senso di amplificare e favorire cambiamenti psico-socio-evolutivi complessi e multifattoriali**

## Risposte

Se il mondo digitale ha **contribuito** a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti qual'è il ruolo dei **mutamenti sociali, politici, economici, familiari** ?

**Primario, innescante, parallelo, indipendente, sinergico**



## Risposte

Se il mondo digitale ha **contribuito** a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti quali aspetti sono stati maggiormente influenzati ?

*Identità e senso del Sé  
Relazioni, intimità  
Immaginazione, creatività*

## Risposte

Se il mondo digitale ha **contribuito** a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti quali **“generazioni”** sono state più esposte ?

*Al momento gli adolescenti e i post-adolescenti mostrano i segni più evidenti e su di loro è stata fino ad ora concentrata l'attenzione*

## Risposte

Se il mondo digitale ha **contribuito** a causare **disagi psichici e malesseri** prima inesistenti **cosa si può fare e cosa non si deve fare** ?

## App anti App ??

DIPENDENZE

### Le 10 migliori app per «disintossicarsi» dallo smartphone

Bloccano i social, silenziano le notifiche, ci fanno piantare un albero o ascoltare musica. Tutto pur di tenerci lontano dal cellulare

## Corsi e consigli ?

### 7 CAMPANELLI D'ALLARME PER LA DIPENDENZA DA INTERNET

© 22 Febbraio 2019 / 107

HOME CREDIT ECM FAD FORMAZIONE AGENTI DOCTOR PAZIENTI SERVIZI TEMPO LIBERO TALK COLLEGGI

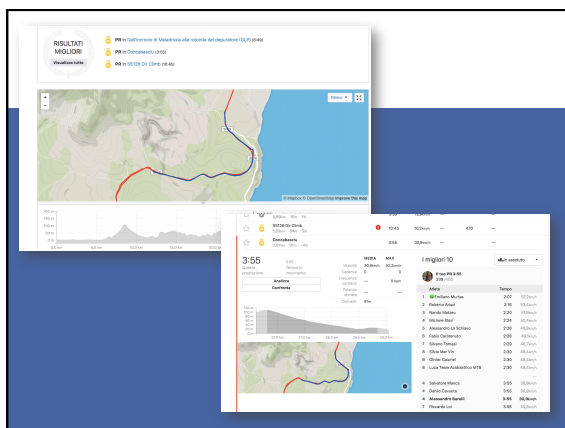
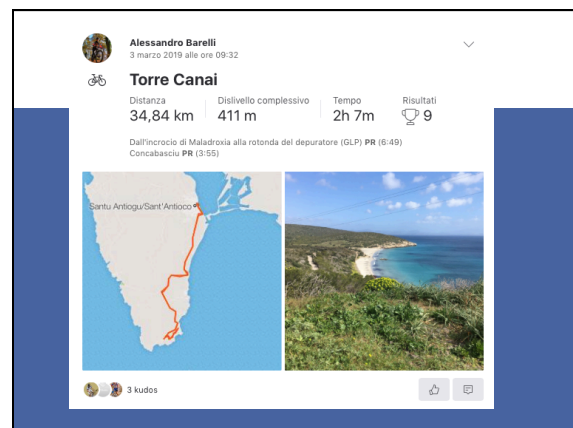
Un adolescente su cinque ha un rapporto problematico con il web, secondo una ricerca della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli – Università Cattolica del Sacro Cuore.

Dopo il grande successo, lo scorso anno, dello #ScnessDay al Ministero della Salute, e la proposta condivisa con il cast e il regista del film "Scnessi", Christian Marazziti, di istituire una Giornata Mondiale della S-connessione da celebrare ogni 22 febbraio, torniamo sul fenomeno dipendenza da internet.

Come distinguere l'adolescente appassionato di nuove tecnologie da chi ha sviluppato una vera e propria web-addiction? Abbiamo chiesto al nostro referente scientifico, che a breve pubblicherà con il provider ECM 2506 Sanità In-Formazione il nuovo eBook "Internet e adolescenti: I.A.D. e cyberbullismo", come fare per scoprire i campanelli d'allarme dell'Internet-dipendenza. Responsabile scientifico del corso FAD collegato al libro, lo psichiatra David Martinelli, del Centro Pediatrico Interdipartimentale Psicopatologia da Web presso la Fondazione Policlinico Gemelli di Roma.


## Campanelli d'allarme con adolescenti ?

1. L'uso del tempo
2. Il mondo della scuola
3. Le amicizie offline
4. Gli interessi nella vita reale
5. L'affettività
6. La presenza in famiglia
7. L'aggressività da s-connessione




**Where's Street Bump being used?**  
549 trips, 37,016 bumps, 0 potholes filled, and 0 roadway problems identified

72 bumps reported in 301-329 Pleasant St, Turin, NB almost 5 years ago



**What's Street Bump?**

Street Bump is a crowd-sourcing project that helps residents improve their neighborhood streets. Residents use the Street Bump mobile app to collect real-world data when they drive. The data provides governments with real-time information to fix problems and plan long-term investments.



## Take home

- ✓ App attivi e non App dipendenti
- ✓ Relazioni digitali al servizio di quelle off-line
- ✓ Complessità sociale, psicologica, educativa