

L'Era Digitale Dalle Potenzialità ai Danni, Cooperativa di Legnaia 03/02/2018

IPERCONNESSI MA SOLI: L'ILLUSIONE DELLA REALTA' VIRTUALE

**USO E ABUSO DELLE NUOVE TECNOLOGIE ALLA
RICERCA DI UN POSSIBILE EQUILIBRIO**



Dott.ssa Orsi Manola
Psicologa - Psicoterapeuta



55
miliardi

Sono i messaggi mandati ogni giorno nel mondo tramite whatsapp.

E' la media di chi controlla il suo cellulare ogni giorno.

47
volte

86
volte

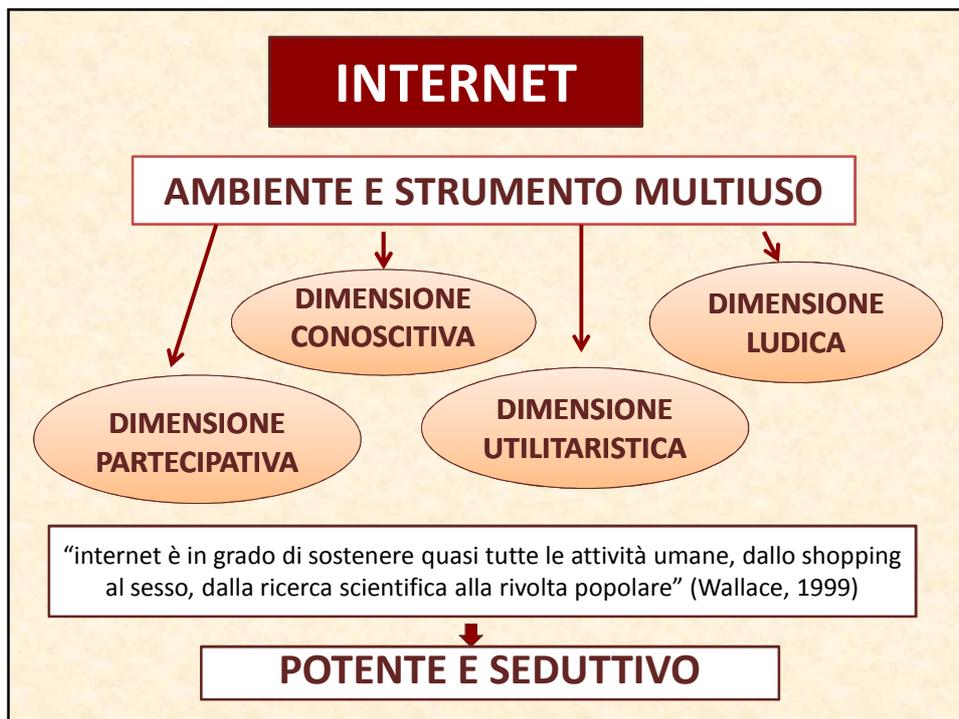
E' la media di quante volte controlla il suo cellulare ogni giorno ed ha tra i 18-24 anni.

Figli che rimproverano i genitori di essere incollati al telefonino.

27%

35%

Chi controlla lo smartphone entro 5 minuti dal risveglio.



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

RIVEDUTI IN CHIAVE MODERNA

AUTOREALIZZAZIONE
moralità, creatività, spontaneità, accettazione, assenza di pregiudizi

STIMA
autostima, realizzazione, autocontrollo, rispetto reciproco

APPARTENENZA
amicizia, affetto familiare, intimità, sessuale

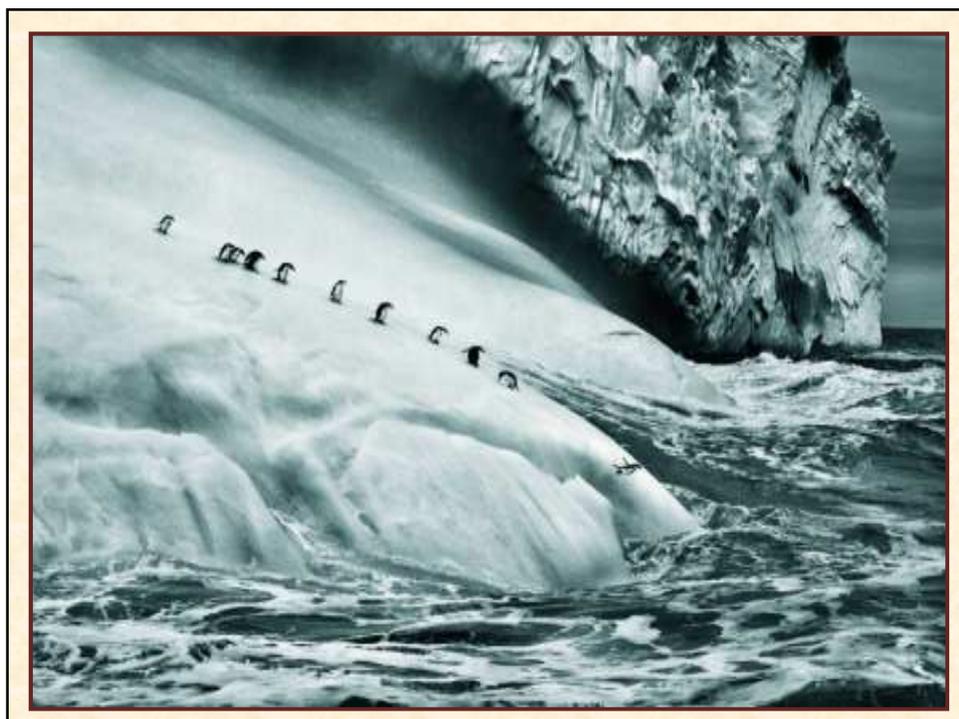
SICUREZZA
fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà

BISOGNI PRIMARI: FISIOLOGICI
respirazione, alimentazione, sesso, sonno, omeostasi

Wi-Fi

HOMO SAPIENS 2.0

The illustration shows a sequence of seven figures representing the evolution of man. From left to right: a crouching ape, a slightly more upright hominid, a walking hominid, a hominid holding a spear, a hominid holding a spear and a bow, a hominid holding a spear and a bow, and a modern human sitting at a desk with a computer monitor and keyboard. A large question mark is positioned to the right of the modern human, suggesting a question about the future or the next stage of evolution.



NODI E PROCESSI DI USO E ABUSO



**SCOPI CON CUI
SONO UTILIZZATI**



Nell'intreccio tra quelle che sono le **caratteristiche e le potenzialità della rete** e le caratteristiche di personalità e i **bisogni soggettivi e intersoggettivi** dell'individuo.

EMERGE

Centralità delle **RELAZIONI** intrapersonali, interpersonali e transpersonali nel funzionamento mente-cervello-corpo (Bottaccioli, 2012)

CERVELLO
ESPERIENZA-
DIPENDENTE

(Doidge, 2007; Siegel, 2012)

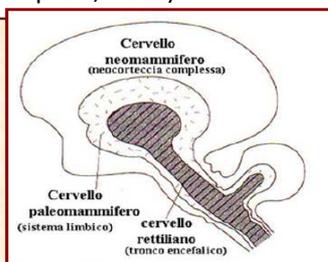
AFFETTIVITA'
come trama
integrativa

(Damasio, 1999; Panksepp, 2009; Siegel, 2010; Feldman, 2009)

Sono le basi dei **PROCESSI DI VITA** e dei **SISTEMI ADATTIVI**

MENTE

“costantemente in cerca di altre menti con cui entrare in risonanza e condividere esperienze” (Stern, 2004, p. 63). Studi consilienti portano a ritenere che il sistema mente-cervello-corpo può evolvere soltanto in una comunità di altri sistemi mente-cervello-corpo consimili regolati e regolanti (Beebe e Lachmann, 2002; Schore, 2003, Schore e Schore, 2008; Siegel, 1999). La mente quindi è intrinsecamente intersoggettiva (Thompson, 2001).



La **RELAZIONALITA'** E' UN IMPERATIVO BIOLOGICO
(Porges, 2016)

DIPENDENZA SANA

Esiste un ponte funzionale fra processi di attaccamento –cura e la costruzione dei sistemi di regolazione affettiva .

(Schore, 2001,2003)



E' la nostra più potente strategia di sopravvivenza la base della nostra umanità sono le relazioni e le interazioni. Esse plasmano la mente e il cervello fin dalla nostra vita intra-uterina e danno sostanza e significato alla vita nella sua interezza in quanto modellano i sistemi di regolazione fisiologica, e tra essi innanzitutto il sistema dello stress, lasciando impronte che tenderanno a permanere anche nelle fasi successive della vita.

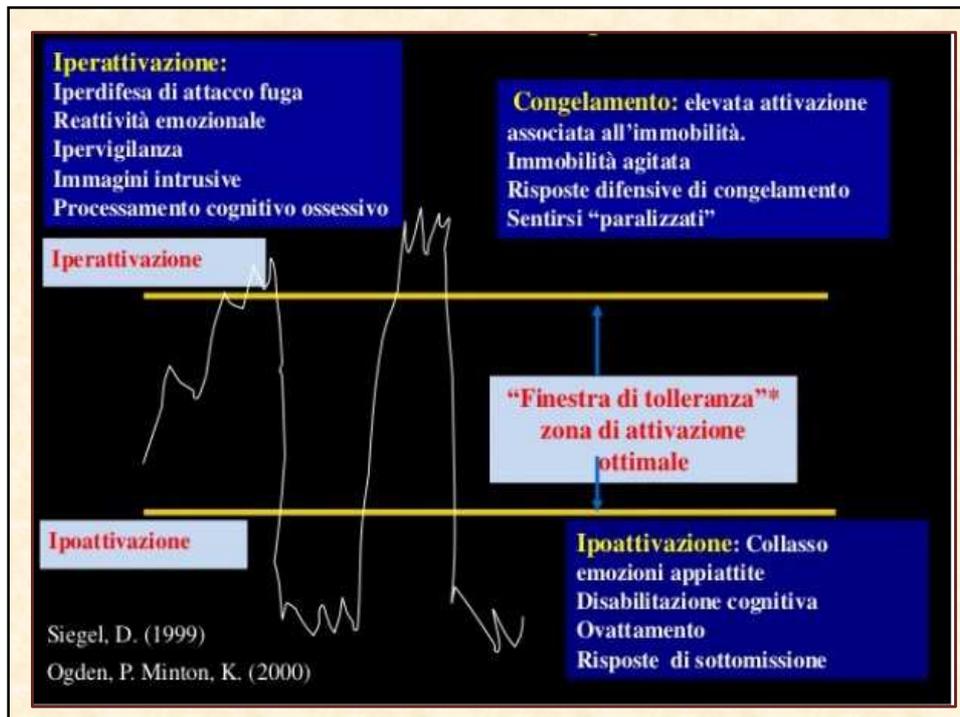
EREDITA' ATTACCAMENTO

Possibilità di esperire "**sintonizzazione affettiva**", ovvero il processo di vita per cui una persona ha la percezione profonda di "sentirsi visto, sentito e capito", di "esistere nella mente nel cuore" di un'altra persona (Fosha,2003)

SICUREZZA
INTERNALIZZATA

RESILIENZA

Esse costituiscono capacità e possibilità esistenziali che ci consentono di raggiungere la nostra autorappresentazione più completa che è un **Sé integrato**, un potente fattore protettivo per la salute psicofisica della persona.





“risultato di un progressivo ritirarsi, di isolamento sociale attraverso cui ogni individuo, ogni nucleo sociale, tende a rimanere imbozzolato nella sua nicchia, raggomitolato in una densa e solenne solitudine, che lo inaridisce e impoverisce” (Mannino Contin, 1999)



LATO OMBRA



Ci da senso di **SICUREZZA** ma rischia di aumentare la nostra **VULNERABILITA'**

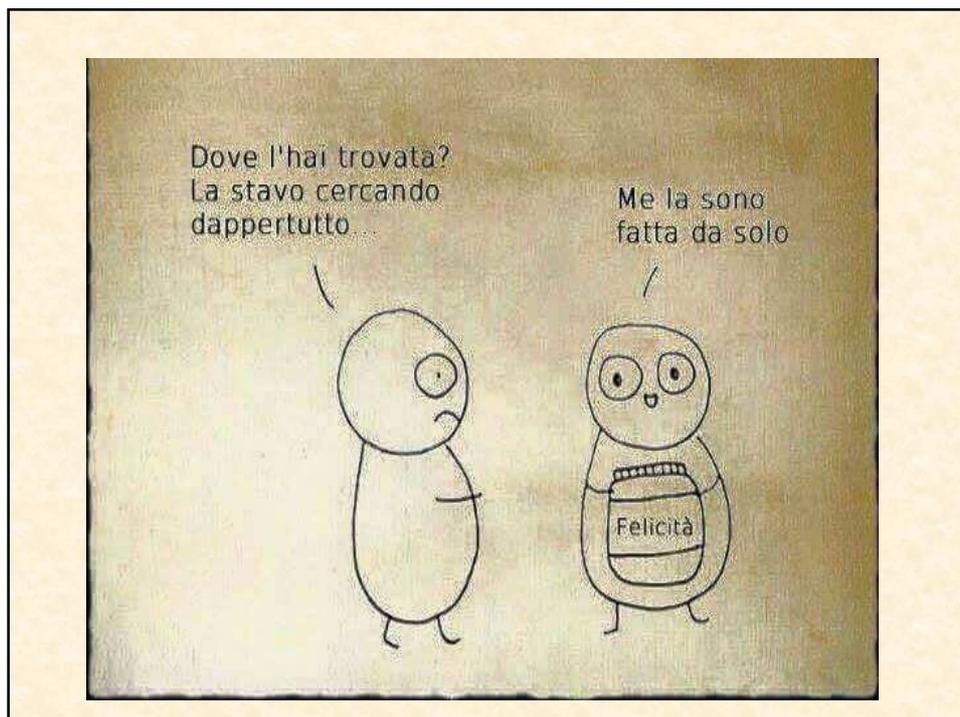


Oltre una certa soglia di input sensoriali perdiamo la nostra capacità discriminare e con essa il nostro senso etico (Popper)

CALO EMPATIA

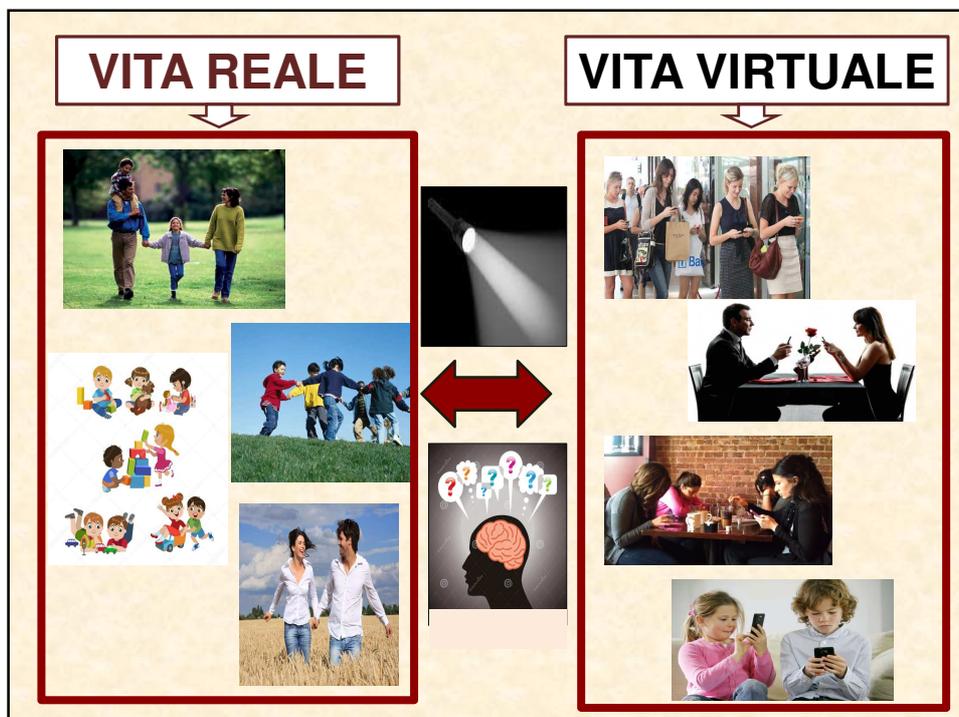
(Konrath S., 2012)



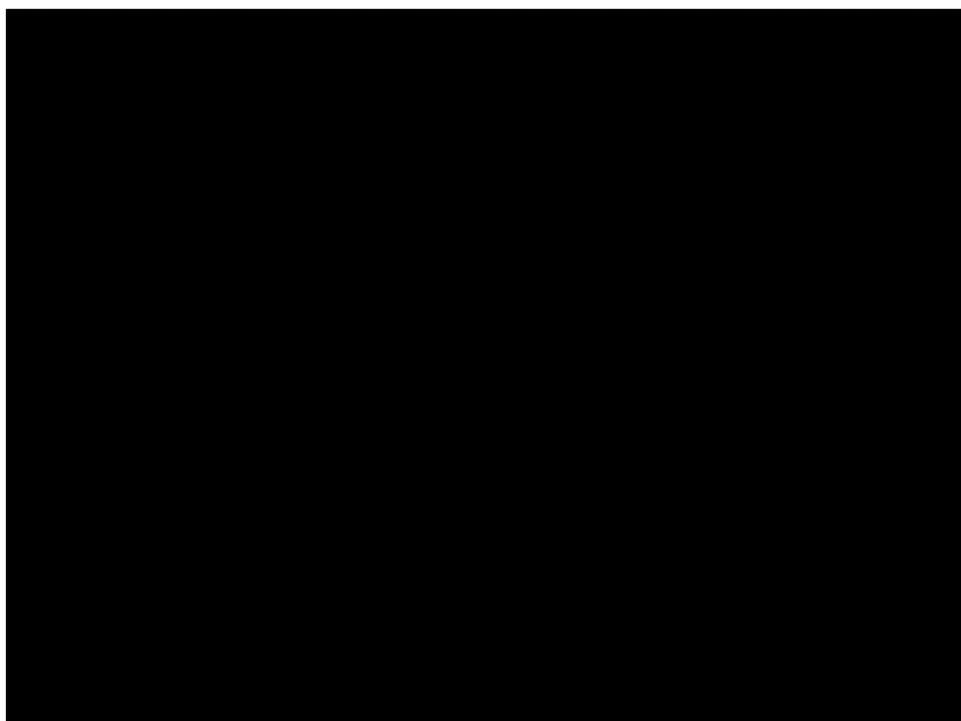


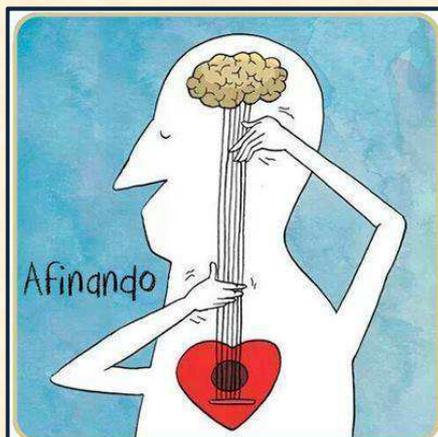
“Love” di Alexander Milov





**IL TEMPO E' L'ESSENZA CON CUI E'
FATTA LA VITA**





**"NON POSSIAMO DIRIGIRE IL
VENTO, MA POSSIAMO ORIENTARE
LE VELE"**

**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!!**