

Relazioni sociali in rete e la psicologia positiva

Le relazioni sociali che abbiamo in rete, sono vere relazioni?

Il web ha ormai raggiunto a tutti gli effetti lo *status* di uno spazio relazionale caratterizzato sia da aspetti di conversazione che di narrazione. Oggi la psicologia sociale non può prescindere da questa dimensione sempre più pervasiva e onnipresente che sta portando, e ha già portato, sensibili cambiamenti alla mente umana.

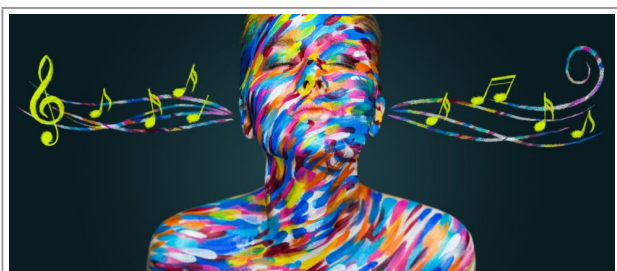


La rete e le relazioni sociali che si instaurano sul web prendono avvio da un presupposto:

la mente si auto-determina sulla base degli artefatti che va creando oggi si scopre connessa in rete.

La cognizione incarnata

Le recenti teorie sulla percezione che contrastano la “Teoria classica della percezione” (anni '50) dimostrano, grazie alle immagini offerte dalle neuroscienze, che la **conoscenza si struttura a partire dal contesto nel quale ci troviamo**.



Un esempio sono i [neuroni specchio](#), particolari tipi di neuroni motori, che si attivano sia quando compiamo un'azione (con la mano o con la bocca), sia quando la osserviamo mentre viene compiuta da altri.

In altre parole: **l'attività mentale si basa su una simulazione della realtà che la viva direttamente o indirettamente**, mediante osservazione.

La simulazione può poi tradursi in un'azione, oppure non finalizzarsi, per la mente gli effetti tra simulazione e azione sono i medesimi.

Approfondiamo aggiungendo che rispetto alla "Teoria classica della percezione", la Teoria dell'[Embodied Cognition](#) (anni 2000) afferma che la cognizione umana non nasce a seguito di *step* separati di:

- percezione sensoriale
- immagine mentale
- azione

Piuttosto :

La cognizione avviene e rimane all'interno di un sistema senso motorio, così come è stata percepita.

La percezione resta quindi "modale" (pratica) e non "a-modale", senza una sua modalità, perché elaborata, filtrata, astratta come indicato nei tre *step* di cui sopra.

Il contesto determina la conoscenza

Da questo approccio ne scaturisce che facoltà come **la memoria e il ricordare, siano determinate dal contesto** (ambientale o di stato mentale) che evoca la "modalità" di un preciso ricordo.

Un ricordo può dunque emergere spontaneamente quando ci troviamo in una condizione, interna o esterna, che si associa alla condizione originaria, quando si era generata in noi una precisa impressione somatica.

L'emersione del ricordo avviene attraverso **sistemi senso-motori che hanno conservato l'informazione nella sua totalità "modale"**.



Secondo Damasio (1994) nel nostro organismo **esistono dei marcatori somatici che "marcano" l'informazione percettiva proveniente dall'esterno** (Teoria del marcatore somatico).

Secondo questa teoria, percezioni, ricordi e emozioni, innescano dei cambiamenti degli stati corporei e cerebrali. Il marcatore somatico, a seconda di quanto stiamo vivendo, permette di ricordare un'esperienza già vissuta per poi prepararci all'azione eventuale.

La ragione è, e può solo essere, schiava delle passioni.

Daide Hume

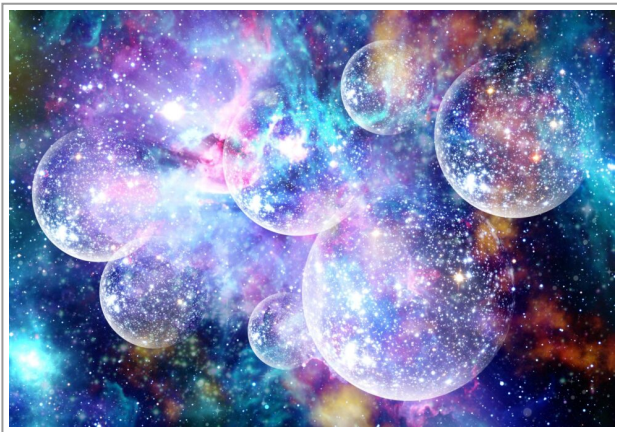
La "Teoria del marcatore somatico" libera il processo del ragionamento da una concezione esclusivamente analitica e cognitiva, che descriverebbe la decisione come risultato di un ragionamento "freddo", guidato dalle regole della logica e del calcolo mentale tra costi e benefici.

La *Grounded cognition*, teoria affine all'*Embodied Cognition*, si spinge ancora più avanti, ipotizzando che **non tutti i processi cognitivi sono esclusivamente derivanti dal corpo, ma considera la nostra esperienza profondamente radicata nel mondo.**

La rete è uno strumento che la mente ha creato estroflottendo le sue stesse peculiarità, per ricordarci quanto essa stessa sia in connessione con l'ambiente.

Se la nostra esperienza è radicata nel contesto, possiamo parlare di mondo oppure di mondi?

La rete è un *cyberspazio* costituito sia da aspetti materiali di *hardware* come i nostri dispositivi, le linee telefoniche che corrono nel sottosuolo, i *router*, i *server*, etc... Sia da aspetti immateriali come i *software* che consentono di interagire tra di noi. **Nel *cyberspazio* troviamo i *cyberplace*: luoghi dell'interazione e della conversazione; spazi delle relazioni sociali.**



In qualità, oltre che di psicologo, ma anche di professionista che lavora dal 2004 nel campo della progettazione e creazione di *cyberplace*, **riscopro come la psicologia positiva possa sfruttare il web per percorrere le tre vie che la caratterizzano sin dagli anni '50.**

Tre vie, per tre accezioni di benessere: edonico (il piacere dei sensi), eudaimonico (il piacere teleologico dell'[autorealizzazione](#)), sociale (piacere relazionale).

La psicologia positiva trae i fondamenti nella definizione che nel 1946 l'OMS dette di **benessere, ovvero non come assenza di malattia, ma come buon funzionamento psicofisico**.

Da allora la psicologia positiva si impegna in azione di **prevenzione e di empowerment** (potenziamento mentale). Fondamentale per la psicologia positiva è il concetto di **emozioni positive**, ovvero tutte quelle emozioni che permettono all'essere umano di espandere la propria vita, fare esperienze, crescere.

Il Sé, la soggettività e la relazione sociale in rete

Secondo la “Teoria del Posizionamento: Sé dialogico, identità e posizionamento” (Hermans e Ligatorio, 2013), **il Sé raccoglie il precipitato della nostra esperienza in un insieme di voci che danno luogo ai differenti “posizionamenti dell’Io”.**

L’insieme degli elementi che caratterizzano la nostra vita, la loro traccia auto-narrativa si deposita nel Sé. Il processo di posizionamento continua sempre in modo dinamico senza mai concludersi. **Il Sé è definito dialogico perché gestisce il dialogo tra questi posizionamenti.**

Un secondo modello, che introduciamo per complementarità del primo, è quello della “Pluralità e dinamica della/e identità” (Talamo e Roma, 2007): **l’identità non può essere considerata un’entità singolare, ma plurale, quindi dinamica.**

Il posizionamento identitario di ciascuno è caratterizzato da una molteplicità di elementi (patrimonio identitario) fruibile e non stabilizzata.

Il Sé favorisce e stabilizza la pluralità e la stabilità, offrendo al soggetto le carte da giocare in ogni relazione.



Il Sé diventa radice della coerenza della persona, l’identità plurale e fluida è stabilizzata “a monte” dal Sé e “a valle” dal soggetto.

Il soggetto è ciò che appare, l'istanza fenomenica di una relazione, colui che gestisce l'interazione con consapevolezza e strategia.

Il soggetto è un processo/progetto psicosociale costituito dalla partecipazione dell'Io, degli interlocutori, degli artefatti e del contesto.

La soggettività non coincide con l'Io

Secondo Smith (1998) il soggetto è: **l'insieme di posizionamenti temporanei e non necessariamente coerenti, entro cui una persona è chiamata a muoversi.**

Il soggetto può sentirsi a proprio agio nel contesto in cui si trova, oppure posizionarsi altrove, sulla base del patrimonio identitario che lo costituisce. **Il soggetto si presenta come la sommatoria dei vari posizionamenti temporanei, non necessariamente coerenti.**

Secondo Ardoino e Barus-Michel (2005): **un essere umano rivendica riconoscimenti e condivisione.** Il soggetto per essere tale ha bisogno di essere percepito in quanto soggetto da un altro soggetto.

In base ai due parametri: del contesto e dell'interazione, si generano le basi che creano la stabilità per l'interazione. Il soggetto è infine **un'emergenza dinamica che si costituisce nell'incontro con l'altro.**

Dal momento che si coglie l'orientamento strategico delle azioni dell'altro, allora si decide cosa far emergere a livello fenomenico di Sé. **La costruzione della soggettività è quindi da considerare un processo enunciativo di natura polilogica e connettiva**, che porta in sé le tracce dei soggetti che interagiscono e delle loro relazioni. È enunciativo perché esprime la natura intenzionale comunicativa del soggetto, dialogica perché il presupposto è l'interazione.

Internet come *cyberspace* e *cyberplace*

Come *cyberspace* internet è uno spazio caratterizzato da un contesto materiale (*hardware*, la rete fisica, l'insieme degli artefatti materiali che la fanno funzionare) e da un contesto

immateriale (*software*, artefatti digitali che consentono la loro interazione). Azy Barak nel suo libro "Psychological Aspects of Cyberspace" (2008) suggerisce di considerare **internet come uno strumento che potenzia lo spazio psicologico individuale**, uno "spazio transizionale", una sorta di **estensione del mondo intrapsichico**: trama intermedia tra il Sé e ciò che è in parte Sè, e in parte altro da Sé.

Relazione e narrazione *online*

Come *cyberplace* internet è costituita da luoghi, vedi i *socialnetwork*, nei quali facciamo esperienza di relazioni sociali in rete dense di elementi connotabili sia in termini identitari che comunitari.

Internet può essere considerato come un insieme di luoghi digitali costituiti da significati sociali co-prodotti e condivisi.

Il *cyberplace* è un luogo immateriale del *cyberspace* in cui le persone possono interagire. Gibson è stato il primo a introdurre il termine di *cyberspace* (Neuromante, 1984) inteso come uno spazio di interazione nel quale ci possiamo spostare, **scegliendo cosa e quanto di noi mettere in gioco** (elementi della nostra personalità).

Nello specifico il contesto del *cyberplace* è sia semiotico che relazionale:

- semiotico: costituito da **narrazioni** e conversazioni basati su parole, immagini e suoni
- relazionale: **interazioni** tra il soggetto e l'altro sociale (singolo, gruppo, organizzazione, comunità) interazione anche simultanea con più individui

Conversazione e narrazione sono estremamente importanti. **Narrare nella rete è una delle attività più praticate e influenti**, basti pensare alla politica, al *gossip*, alla cronaca, allo sport.



La componente semiotica è sempre più importante come elemento modulatore delle componenti relazionali.

La psicologia positiva e le relazioni sociali in rete

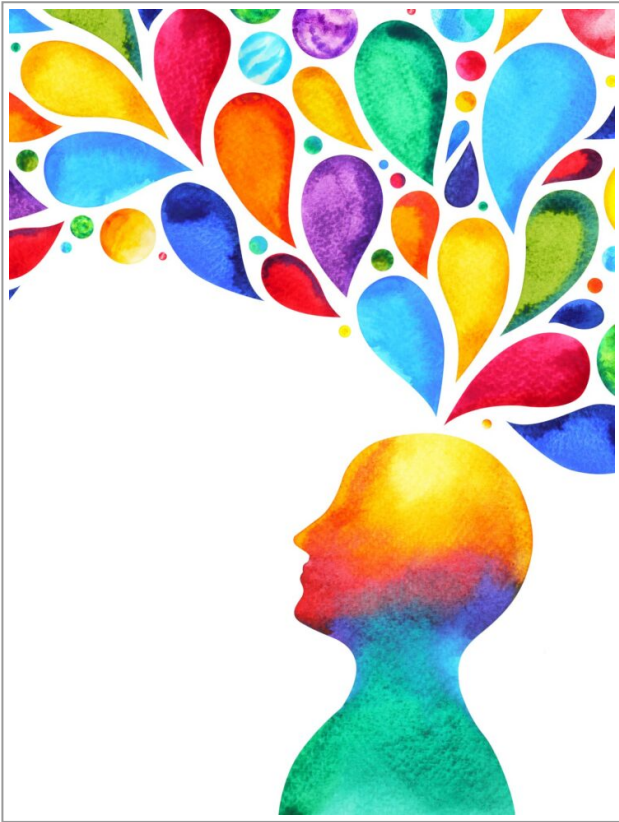
La psicologia positiva ha origine nella definizione di salute fornita nel 1948 dal OMS (Organizzazione mondiale della sanità): **la salute e il benessere non sono solo l'assenza di malattia, ma anche uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale.** Questo approccio psicologico percorre la via della **prevenzione e del potenziamento** (*empowerment*), attraverso due concetti chiave:

- eudemonia, coltivare la propria vocazione come base del proprio benessere
- edonismo, il piacere dei sensi come fonte di benessere

Seligman individua **tre vie per il benessere**: le emozioni positive, il coinvolgimento, il significato

Le emozioni positive

Secondo la *Broaden-and-build theory* di Fredrickson, **le emozioni positive sono importanti per lo sviluppo in quanto ampliano il repertorio di pensiero e azione, permettendo la costruzione di nuove risorse.**



Il pensiero positivo rende l'individuo libero di esprimere la sua personalità che gli permette di aumentare il suo potenziale in vari ambiti.

In oltre il pensiero positivo permette di ridurre l'impatto negativo di alcune esperienze, aumentare la resilienza e favorire lo sviluppo psicologico.

Le emozioni positive hanno luogo in una dimensione individuale, ma quando sono condivise socialmente possono avere **funzione protettiva da eventi stressanti**.

Il coinvolgimento

Lo stato di *flow* o esperienza ottimale, coinvolge sia la prospettiva edonica che eudemonica.

Per stato di *flow* si intende una condizione di equilibrio tra componenti emotive, cognitive e motivazionali.

Nello stato di *flow* l'azione del soggetto procede in modo automatico, secondo un totale assorbimento all'interno del contesto delle attività che stiamo svolgendo.

La positività di vivere un'esperienza di *flow* varia a seconda dell'attività, un elemento importante è il giusto equilibrio tra sfida e proprie capacità.

A seconda delle risorse e delle sfide, possiamo vivere esperienze che si collocano all'interno di un **modello di fluttuazione dell'esperienza**.

Esistono delle caratteristiche dell'esperienza del *flow* che possono portare a *performance* migliori:

- equilibrio tra la sfida e le risorse
- stato emotivo positivo
- elevata concentrazione sul compito
- chiari obiettivi e *feedback* immediati
- motivazione intrinseca che porta a un'esperienza auto-telica che trova nel suo svolgimento lo scopo del suo realizzarsi
- distorsione del senso del tempo
- perdita di auto-consapevolezza

Il significato

Sentire di far parte di qualcosa di più grande e appartenente a un'ottica sociale, spirituale.

Il significato è proprio della concezione eudemonica, trovare significati positivi innesca un circuito in grado di generare emozioni positive.

Le tecnologie positive e le emozioni

Lo sviluppo dei nuovi media ha trasformato le tecnologie in esperienze, tanto sono presenti e pervasive all'interno della nostra vita quotidiana.

Lungo il *continuum* dell'esperienza mediata dalla tecnologia, lo stato di presenza (attuare le proprie intenzioni verso uno scopo) e le emozioni sono in relazione biunivoca, influenzandosi a vicenda.

In qualsiasi esperienza ci collochiamo come portatori di intenzioni mirate agli oggetti, cercando di cogliere *affordance* (suggerimento) che possano innescare azioni o reazioni.

Le tecnologie possono indurre lo stato di flow e questo le rende di successo perché ci motiva a utilizzarle.

Gli effetti delle tecnologie positive

Le neuroscienze hanno individuato tre processi, e relativi effetti, che le tecnologie positive inducono sull'essere umano:

- la simulazione, la possibilità attraverso le tecnologie di vivere esperienze come se fossero reali (es: la realtà virtuale)
- la corporeità, tramite il concetto dell'*Embodied Cognition*, la cognizione incorporata presente attraverso le interfacce ci consentono di vivere esperienze diverse a seconda del contesto
- la presenza, ci permette di focalizzare la nostra attenzione e di essere totalmente assorbiti in un'esperienza esterna di sé.

Esempi concreti di tecnologie positive

È quindi abbracciando la psicologia positiva che le tecnologie diventano edoniche, eudamoniche e sociali:

- edoniche, inducono emozioni positive, es: app per indurre rilassamento come [Calm](#), tecnologie basate sulla *Broaden-and-build Theory*
- eudamoniche, potenziano le risorse personali, come potenziare attenzione e concentrazione con la meditazione vedi [Insight timer app](#)
- sociali, favoriscono la relazione, il lavoro di gruppo, i processi di rete che permettono di raggiungere risultati altrimenti non raggiungibili individualmente (es: [Slack](#))

All'interno del panorama delle tecnologie eudamoniche ricordiamo lo *storytelling*, che vede l'impiego delle tecnologie positive nella costruzione di una narrazione di sé.

Grazie alle relazioni sociali che si costituiscono in rete, l'attività del narrarsi e del narrare trova così un'efficace rispecchiamento con l'altro sociale.