

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 94

Gennaio 2024

EDITORIALE

Essere SOCIALE significa intrattenere delle relazioni.

Nella vita reale vis à vis, ma ai giorni d'oggi essere SOCIAL (SENZA LA E FINALE) prende il significato di avere contatti con gli altri attraverso INTERNET sul WEB

Non apriamo il capitolo filosofico-sociale sulla difficoltà di intrattenere le relazioni perché non finiremmo più e sarebbe opportuno già chiudere qui il sipario!!!

E forse è proprio perché si cercano le cose che sembrano semplificare la vita che si rincorre il social da web: il lato veloce, immediato, da click.

L'utente, con in mano il proprio cellulare, può decidere se condividere o meno alcuni aspetti del proprio mondo personale sui social media o ancor più finemente dare un'immagine di sé agli altri manovrata su misura e gli altri diventano spettatori di uno spettacolo, un'opera fatta su misura.

Internet può diventare il palcoscenico dove con maestria di luci, suoni, sondaggi, emoji si può mettere in scena una realtà fatta su misura!

La relazione come una volta, faticosamente per modalità e tempi diversi intrattenuta di persona pare dimenticata e superata! Le nuove generazioni non riescono nemmeno a immaginare come i vecchi potevano fare!

Per farvi un esempio personale la mia bambina di quattro anni ogni tanto mi chiede di videochiamare i nonni. Di moda a casa nostra è anche guardare insieme a lei "i criceti su Instagram": quei video buffi e divertenti dove protagonisti i dolci animaletti fanno qualche scenetta strana! Oppure ancora: "facciamo Snapchat?" e ogni tanto ci filmiamo mentre diventiamo cagnolini o arcobaleni.

Be ora io in questi momenti mi sento enormemente vecchia, e vado solo che per i 37anni...

La confidenza con i social e la semplicità con cui i bambini si interfacciano è disarmante: e non ci sono studi né manuali per anticiparci come andrà o come gestire la cosa!!

Social e internet sono pane quotidiano.

L'altro giorno quando l'ho ripresa per un capriccio e le ho ricordato che mamma ha il numero di Babbo Natale, mi ha prontamente fatto presente che dato che ormai i regali erano già stati belli che ordinati era apposto! Stile spesa di Amazon per intenderci.... Un leggero fraintendimento!

Ecco qui davvero io ho pensato che le nuove generazioni vivono e vivranno diversamente il mondo.

Io facevo la fila alla cabina telefonica al mare per salutare la nonna e la mia bambina fa le videochiamate!

La speranza è che la tecnologia sia un contributo positivo ma che l'unicità e la genuinità della persona restino alla base dei rapporti anche se attraverso una storia, una reazione a cuore, un reel o un post ma che si impari a distinguere un gioco da ciò che c'è davvero dentro a una persona.



Paola

“C'è una vita anche fuori da internet, lo sai?”

I SOCIAL

Per la prima volta ci stupiamo come Redazione per non riuscire a fare un articolo con il tema presentato. Siamo sempre riusciti a trovare qualcosa per ogni tema (sia buffi, che profondi, che personali) e non ci saremmo proprio aspettati una difficoltà su qualcosa che si processa social e comunicativo nello stesso nome. Ci siamo detti quindi tra noi cosa fare...

I social sono un po' uno specchio dei nostri modi di pensare e ognuno di noi li utilizza creando un proprio modo comunicativo.

Per tipo di social scelto, per modo di interagire, per tempo speso, per cosa uno decide di pubblicare...

Ci siamo raccontati tra di noi le nostre abitudini facendoci così conoscere un po' di più.

Ci sembra carino condividerle con voi lettori attraverso uno schema che faccia risaltare al volo come anche all'interno del nostro gruppo ci siano enormi differenze.

LA CPA E I SOCIAL	Social si o no	Numero amici FB	Conosciuti o no	Interazioni	Argomenti	Tempo speso al giorno
Cinzia	si	moltissimi	no	no	Viaggi Animali cucina	30minuti
Ricky	no	x	x	x	x	x
Silvia	si	pochissimi	si	si	Fotografie di amici e parenti	1 ora
Nadia	si	pochi	no	si	Fotografie Arte animali	30minuti

Noi pensiamo che non ci sia un modo unico e giusto di approcciarsi al social: l'importante è che chi lo utilizza senta di seguire la propria propensione e che attraverso quel tipo di uso abbia per lui un riscontro positivo. Una cosa emerge dall'intero gruppo nonostante ogni differenza.

Quando la malattia prende il sopravvento, quando stiamo male perdiamo l'interesse anche verso il mondo social e la chiusura verso l'esterno si riflette anche nel non voler utilizzare il cellulare che ci mette in contatto con gli altri: tutto si blocca.

CPA Rugiada

SOCIAL O NON SOCIAL

Justin: "Penso che i social siano un meccanismo di aiuto, da un lato, mentre dall'altro no. Infatti nei social puoi trovare bullismo, pornografia e molto dipende da come ti poni, da cosa racconti, perché le persone possono giudicarti e anche criticare. Se per esempio fai un tutorial a volte la gente risponde solo per dirti che stai sbagliando. Con Instagram, Tik Tok e Facebook è emersa la nuova funzione delle dirette, che io uso molto, e mi piacciono, perché ricevo molte domande su di me e a me piace raccontare di me e mettere musica. L'anno 2021 è stato un anno in cui ricevevo molte critiche anche da minorenni, ma poi ho reagito, facendo un video in cui mi difendevo, guadagnando autostima e follower."

Katia: "Mi sono iscritta a Facebook e lo uso tantissimo, avevo circa 600 amici, ma ho conosciuto sia belle che brutte persone. Prima pubblicavo molte foto, ora lo uso molto meno e accetto solo richieste di persone che conosco, perché a volte sono profili falsi. Facebook però è molto utile per me perché posso parlare con le mie figlie."

Asia: "All'inizio i social mi piacevano molto, ho conosciuto persone con cui poi ho avuto anche incontri reali. Però se pubblicavo foto o video a volte ricevevo molte critiche, e questo mi feriva molto. Penso che nel corso degli anni la situazione sia peggiorata, a volte compaiono foto o video a cui tu non presti consenso, come è successo a me."

Sono comunque contenta perché ho conosciuto persone con cui posso parlare delle mie passioni. Ci sono social anche meno invasivi, in cui ho trovato persone piacevoli e anche il ragazzo. I social possono quindi aiutare nelle conoscenze ma a volte devi staccare. Su Instagram io ho una pagina in cui racconto di alcune mie esperienze, anche sul tema della malattia mentale, e provo a dare informazione: "la_ragazza_mai_nata".

Miriam: "Io ho solo Facebook, su Instagram ho un profilo ma non lo uso. Io accetto solo richieste di amicizia di persone che conosco e non mi hanno mai trattato male, mentre dal vivo mi è successo, quindi il mio bilancio sui social è positivo. Utilizzo anche Google che permette di conoscere molte cose, basta affinare la ricerca. Uso molto i social per condividere frasi motivazionali e passare il tempo."

Loredana: "Io non ho social, e penso che vengano usati in modo sbagliato, perché tutti passano il tempo a guardare il cellulare e non prestano attenzione alla vita reale. Penso che soprattutto i giovani si stiano perdendo il contatto con la realtà. Quando voglio conoscere qualcuno io lo cerco attorno a me, e non cerco un di più, so accontentarmi."

Marco: "Io vorrei porre una domanda a tutti quelli che utilizzano qualsiasi social: oggi grazie agli annunci pubblicitari, siamo portati a comprare oggetti sponsorizzati senza domandarci se ci servono davvero o meno. A volte compriamo solo marche che ci vengono suggerite, e non consideriamo ipotesi alternative. La mia domanda è: siamo ancora capaci di fare acquisti consapevoli? Perché la mia preoccupazione è che il mondo del commercio si stia sempre più riducendo a pochi grandi marchi."

Erica: "Io uso social, all'inizio usavo più Facebook e dividevo tutta la mia vita su quel social, ma ho smesso perché alcune persone mi rubavano le fotografie, e ho usato solo la parte di messaggistica. Poi però ho scoperto social più efficaci, come Telegram, dove puoi conoscere persone che condividono i tuoi stessi interessi. Su un social ho conosciuto anche la mia anima gemella. Mi sento comunque di avvisare tutti che anche qui bisogna stare attenti e non prestare troppa attenzione alle critiche."

Anonimo: "Uso i social per leggere i manga senza pagarli, ma per il resto li detesto, li trovo inutili, trovo brutto che ci sia bisogno di uno schermo in mezzo per potersi dire delle cose. Oltre a ciò penso che le persone passino il tempo a farsi gli affari altrui, e io preferisco ancora di gran lunga incontrarmi con le persone. Mi pare che molti dei miei coetanei non siano in grado di muoversi nel mondo senza un telefono e lo trovo molto triste"

Roberta: "I social per me sono molto importanti perché mi fanno compagnia. Io a volte mi sento sola e così posso conoscere persone e fare conversazioni".



CRM Agorà

COME I SOCIAL HANNO CAMBIATO LE NOSTRE VITE

Per iniziare questo argomento iniziamo dal definire innanzitutto cosa si intende con il termine "social". I social sono delle applicazioni connesse a Internet che consentono di interagire col mondo esterno, scambiare informazioni, socializzare. Alcuni esempi sono whatsapp, facebook, twitter e tutte le applicazioni che consentono di conservare dei rapporti con persone fisicamente distanti o consentono di fare nuove conoscenze. Sono un'innovazione subentrata da non molto, difatti sono più per i giovani. Sono poche le persone grandi che ne sfruttano l'uso sebbene c'è da parte loro il riconoscimento della loro utilità. Molti dicono <<è un miglioramento rispetto al passato" e in molti aggiungono "se usato bene". Basti pensare ai tempi covid quando l'intero mondo si era bloccato, eppure questi erano gli unici strumenti per rimanere in contatto con le persone più care, oppure a tutti quei lavoratori della montagna che prima non riuscivano a comunicare con le loro famiglie essendo ad alte quote mentre ora con internet risulta un problema passato e risolto, o ancora, son utili per chiedere aiuto in modo rapido.



Bisogna d'altro canto fare attenzione ad utilizzarli e non abusarne. Delle volte i social possono reindirizzarti a siti a pagamento tramite contenuti pubblicitari così esponendoti a truffe, se usati male possono essere davvero nocivi, possono essere mezzo di cyberbullismo, possono essere in contrapposizione causa di interruzione di rapporti reali con persone vicine, possono esporti a conoscenze sbagliate e pericolose.



Quanti ragazzi si vedono in giro che mentre sono in compagnia di genitori, amici, fidanzato/a sono attaccati al cellulare non considerando l'altro e questo è tanto triste, non si rendono conto che quel momento è unico, non tornerà più e in questo modo non si fa altro che allontanare chi ci è vicino...

A volte i social possono dare l'impressione di essere pieni di amici non comprendendo che questi sono solo virtuali e invece ti isolano nella realtà e quel che ne rimane alla fine è una persona sola...

Ci siamo soffermati un po' sull'argomento e dopo varie riflessioni, abbiamo chiesto agli ospiti:

1. SULLA BASE DELLA DEFINIZIONE FORNITA TI SENTI PIU' SOCIAL O

PIU' NON SOCIAL?

2. SE UTILIZZI I SOCIAL, QUANTO TEMPO CI TRASCORRI SU E PER COSA LI UTILIZZI PRICIPALMENTE?

3. QUALI SONO I PRO E QUALI I CONTRO DI UTILIZZARE I SOCIAL?

4. SIA SE UTILIZZI I SOCIAL, SIA SE NON LI UTILIZZI, COSA NE PENSI DEI SOCIAL?

Che hanno così risposto:

CARLA: Mi sento più social poiché con i social posso dialogare con più persone in un tempo di velocità pari a zero rispetto al passato dove si comunicava con delle lettere scritte e ciò richiedeva tempi più lunghi poiché c'era da attendere che arrivava.

Tra un pò esisteranno solo i computer o i tablet, non ci saranno più ne quaderni ne libri.

I social servono per me servono per esprimere le proprie idee, senza spiegare il perchè, lasciando perdere gli altri che parlano tra di loro o intervengono con le proprie idee su quello che si sta argomentando.

Il pro quindi è l'espressione libera delle proprie idee senza vacillare, il contro dei social invece è sicuramente il prevaricare con cattiveria contro una persona e continuare a perseguirla facendola voltare da un'altra parte, a proprio piacimento e a proprio vantaggio.

Io penso dei "social" come all'argomento culturale di ricerca ingegneristica molto difficile e molto impegnativo. Per molti essere uno "social", cioè una persona social deve essere presente almeno 24/24 su un telefonino o su un tablet, invece sbagliano perché si può rispondere sul proprio profilo whatsapp entro qualche data o a proprio piacimento, basta che non cambi numero. Se cambia numero deve accordarsi con altri utenti per restare aggiornato sui suoi contatti.

ALBERTO: Utilizzo i social ma solo poche applicazioni per comunicare tramite messaggio.

Solo per i messaggi ma li utilizzo poco tempo al giorno e nel caso in cui devo scrivere un messaggio veloce o mandare foto.

I social che utilizzo sono solo per la messaggistica e nel caso è possibile bloccare o eliminare i contatti.

Sono utili per comunicare ma non devono essere uno strumento di cui si abusa.

FRANCESCA: Più non social, non li utilizzo, ho ancora un cellulare vecchio.

PRO: WATHSAPP consente per esempio di metterti in contatto con persone fisicamente distanti. FACEBOOK non mi piace, perchè anche persone sconosciute possono vedere i miei dati. Tramite whatsapp si possono condividere foto e momenti.

Contro: per esempio facebook che condivide contenuti personali potrebbe essere rischioso.

Sono utili per comunicare ma bisogna essere attenti a non utilizzarli troppo e male.

ROMEO: Io mi sento social perchè utilizzo whatsapp per telefonare, consente di mettersi in contatto con una persona o più, l'importante è stare attenti a non sbagliare applicazione se no si rischia di fare un macello come è capitato a me!

Ci sto il tanto che basta per fare una telefonata o messaggiare con una o più persone su whatsapp.

Pro: sono comodi per interagire con le persone che si conoscono.

Contro: Bisogna stare attenti a chi si conosce e non dare troppe confidenze!

I social sono comodi per vedere e telefonare a delle persone che conosci ma bisogna stare attenti a persone che con i social possono ingannarti.

ANDREA: Più social, imparo anche cose nuove, mi rilassa.



Uso internet sul cellulare un paio di ore al giorno, mi interessano notizie sul calcio.

Contro: le fregature dove ti spillano denaro e abbonamenti mai attivati.

Basta che non ti facciano perdere il contatto con la realtà.

NADIA: Mi sento non social perchè non riesco ad utilizzarli e ho anche un cellulare vecchio. Preferisco socializzare con le persone che mi circondano.

Non utilizzo i social perchè non me ne intendo, io parlo solo con il telefonino con il mio Fabrizio e mio cognato Lillo.

I social non so cosa sono, mi piacerebbe imparare a socializzare più con gli altri.

CRISTINA: Social: uso whatsapp quotidianamente per scambi con i miei figli; facebook per i video, youtube per ascoltare interventi di storia o letteratura, vedere film o ascoltare brani in altre lingue

A intervalli, tutto il giorno.

Pro: 1 facilità di contatto con persone lontane, a volte all'estero. 2 aumento della possibilità di conoscere realtà diverse dalla mia (siti esteri) 3 possibilità di utilizzo da casa, senza bisogno di recarsi in biblioteca o in altre strutture

CONTRO: è sbagliato abusarne, ossia dedicare ai social più tempo del necessario.

Sono un'ottima cosa, che può migliorare la qualità della vita

LAURA: Mi ritengo una persona che usa i mezzi social in modo intelligente, infatti li uso unicamente per disquisire con i miei parenti stretti.

Lo sviluppo dei social ha modificato i rapporti sociali tra persone e io cerco di usare i social in modo moderato.

Comunicazione online come risorsa quando e come è utile. Privacy e distanze. Possibilità di comunicare a gradi distanze

Però ci sono dei problemi per i giovanissimi, l'utilizzo del web attraverso i social è un pericolo. Ci sono in agguato sempre persone adulte dalla parte opposta che possono creare problemi psicologici e traumi sia ad adolescenti che bambini.

Per me usare il mio tablet è un modo per acculturarmi e sapere cose a me sconosciute.

I social insomma li vedo come un fenomeno positivo se usato in modo coerente e ricreativo.

Alla luce di quanto detto, i social sono degli ottimi mezzi, ma se usati male possono essere un'arma letale.

Servirebbe un'EDUCAZIONE sull'utilizzo dei social, sin dalla giovane età così che i ragazzi comprendano la loro utilità ma senza ricadere nell'abuso. I genitori ne dovrebbero controllare l'uso, mettere dei blocchi per evitare che entrino in siti pericolosi e predisporre delle fasce orarie di utilizzo. Solo così, forse, saranno realmente una buona innovazione....

CPM Quadrifoglio

I SOCIAL E IL MONDO VIRTUALE

ANTONIO: io aborro i social perché sono uno specchietto per le allodole. Non parlano di vita reale e influenzano tantissimo i giovani catapultandoli in un mondo "alternativo" ma che in realtà è fittizio. Molti sognano di diventare influencer con guadagni milionari ma è pura chimera per la stragrande maggioranza.

Vivere in un mondo troppo social non fa bene all'autostima. Anche il fatto che sia tutto accessibile a tutti è deleterio: tutti fanno di tutto e non c'è più privacy.

Inoltre ci sono un milione di imitazioni e tutti devono apparire belli e perfetti, padroni del proprio ego. Se pensiamo poi che esistono dei pericoli anche molto seri di cui giornali e tv ne parlano spesso, bisogna davvero fare attenzione. Ci sono sfide che vengono proposte tra giovani e che a volte finiscono anche in tragedia.

Sono sincero, non mi viene in mente nessun lato positivo!!!

DONY: non uso nessun social e non mi interessa nemmeno di avere nulla, vivo bene anche senza. Ho il telefonino ma solo per le chiamate

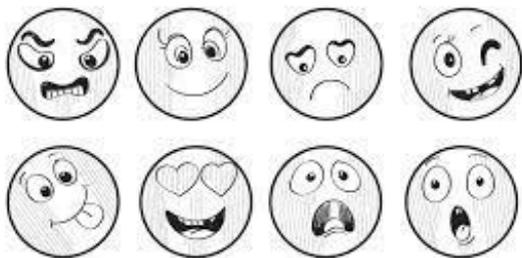
SERGIO: non ho nemmeno il telefonino e non mi è mai servito.



TIZIANA: Io mando vocali o faccio video chiamate, ma non ho nessun social. Sono contro. Preferisco parlare direttamente con le persone. Non mando nemmeno messaggi. Penso che a volte con i messaggi si possa travisare quello che tu vuoi dire e anche il modo in cui vuoi dirlo.

Al liceo chiamavo la mia mamma dalle cabine telefoniche oppure aspettavo di vederla a casa. Oggi c'è fretta di avere risposta, di avere tutto subito. Capita che qualcuno si arrabbi e si offenda perché non rispondi subito, questa cosa a me non piace.

Penso anche che però ci sono aspetti positivi nel mondo virtuale: per esempio con You tube la musica è accessibile a tutti e non c'è più bisogno di portarsi in giro le cassette e l'walkman!!!



GIULIANA: Sono d'accordo con quello che ha detto Tiziana, ma credo anche che ci sia del positivo. I social ti aiutano a restare aggiornati sulle notizie e a restare in contatto con le persone, dipende sempre da come li usi. Se penso anche a tutte le applicazioni che ci sono credo che molte siano utili come per esempio il navigatore.

STEFANO: Mi piace tik tok perché parla un po' di tutto, politica, giornalismo, vita quotidiana e dà anche consigli. Ti tiene in contatto in tempo reale con il mondo. È molto bello whatsapp perché puoi mandare foto, video ed è sempre acceso, come tik tok, puoi sempre avere compagnia ma senza disturbare.

CDP Il faro

LA MIA "ESPERIENZA SOCIAL"

Sono Pamela, sono al terzo anno d'università, sto svolgendo tirocinio in CPA ed ho 21 anni.

Si può dire che io sia nata nello stesso periodo in cui i social stavano prendendo piede. La mia adolescenza è stata segnata dalle canzoni strappalacrime cercate su YouTube e con i primi post in Instagram dove ci si sentiva popolari ad usare "Retrica", l'app allora più famosa per scattare foto.

A colpi di abbreviazioni e smile :-)) ci si accordava per avviare la videochiamata di gruppo, momento sacro di gossip per noi ragazze!

Chiacchierare con un "amichetto" diventava più semplice dietro allo schermo, dove per lo meno non venivo vista diventare in viso di ogni gradazione di rosso!!

Insomma il mondo social mi ha accompagnata nella mia giovinezza, regalandomi anche bei momenti che ora ricordo con una certa dolcezza; d'altra parte invece forse, ha tolto quel brivido d'imbarazzo che i nuovi incontri regalano.

Sui social non esistono gli attimi di silenzio, per riflettere, per pensare cosa dire, o più semplicemente perché invece non si sa più cosa dire! Non si vede la faccia buffa che una persona fa; non si vede nemmeno la vera risata in risposta ad una battuta pure stupida...Sono così preziose queste cose nel mondo reale, proprio perché sanno di vero, di autentico!

Ad ogni modo però i social sono una via di comunicazione immediata, uniscono il Canada con la Grecia in pochi secondi. Persone che vivono ai poli opposti si scoprono poi nemmeno così tanto lontani.

Perciò secondo me i social sono i "belli e dannati"!

Tanto utili quanto difficile da gestire.

Pamela

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro

