

PSICOLOGIA: ABBIAMO BISOGNO DI SOCIALITÀ • BEAUTY: CAPELLI PERFETTI

TRAVEL & SPA

VIAGGI, BENESSERE, TEMPO LIBERO E BEAUTY

rsp media

PERIODICO MENSILE | €4,90

ANNO 3 - N. 9/2021

travelandspa.it

ARCTIC BATH nordic wellness

ALTO ADIGE
PLUNHOF

AUSTRIA
MAGIA BIANCA

BORGOGNA
ATRIUM SPA

MARRAKECH
ROYAL MANSOUR

MADEIRA
ETERNA PRIMAVERA

ISSN 2724-1777



9 772724 177009

TRAVEL & SPA - RSP PLANNING MEDIA - PUBBLICITÀ TRAVEL & SPA - FEBBRAIO / MARZO 2021 - DATA PUBBLICAZIONE: 14 MARZO 2021

abbiamo voglia di SOCIALITÀ

Gli Italiani, nutrendosi di rapporti interpersonali molto più che in altri Paesi, hanno avuto grosse ripercussioni dalle restrizioni messe in atto in un anno di Covid. Vediamo come affrontarle e risolverle con l'aiuto della psicologa e psicoterapeuta Stefania Cicchiello.

a cura della Dott.ssa Stefania Cicchiello



Cicerone sosteneva che “l'uomo è socievole per natura”, quindi ha bisogno di entrare in relazione con altri individui, di sentirsi parte di un gruppo e di una comunità. Socialità ed esigenza di aggregazione sono le pietre miliari per la sopravvivenza dell'essere umano poiché consentono il superamento di situazioni difficili e forniscono la motivazione per reagire alle sfide dell'esistenza. La cooperazione è il mezzo più efficace per l'uomo per affrontare i problemi ed evolversi.

Il bambino, sin dalla nascita, intraprende una comunicazione interattiva con il mondo esterno che si sviluppa di pari passo con le risorse affettive e cognitive. Una buona parte del cervello umano, infatti, possiede

dei circuiti coinvolti nell'elaborazione degli stimoli sociali e nella gestione dei rapporti.

Il cosiddetto “cervello sociale” comprende varie aree come i “neuroni specchio” per la lettura della mente, delle azioni e del vissuto di chi si osserva; il giro fusiforme che è importante per la memorizzazione del volto; l'amigdala che è utile per la gestione delle emozioni, in particolare la paura; il circuito orbito frontale mediale che dosa le risposte empatiche e socialmente appropriate...

L'isolamento sociale modifica il cervello

Il senso di appartenenza accresce le funzioni di memorizzazione, di apprendimento, la realizzazione del benessere psicologico e fisico. L'isolamento



modifica inevitabilmente le relazioni ma anche la struttura mentale e identitaria dell'individuo: nei bambini può produrre conseguenze a lungo termine sullo sviluppo cognitivo ed emotivo, mentre negli adulti può innescare alterazioni neuroendocrine e neuronali che portano a stati di stress, di ansia, a una ridotta risposta del sistema immunitario e talvolta all'incremento delle malattie cardiache, dei disturbi del sonno, della decrescita del livello d'autostima.

Alcuni studi hanno dimostrato che dopo periodi di chiusura sociale riducono il proprio volume la corteccia prefrontale mediale, molto attiva nelle interazioni sociali; l'amigdala che genera risposte anomale di paura e ansia non ricevendo una modulazione da

nico, un'ipersensibilità agli stimoli ed un'accentuazione dell'irritabilità.

Il nostro cervello è "affamato" di rapporti sociali

I cittadini italiani hanno il primato in Europa per il numero di contatti sociali giornalieri (si è stimato circa diciassette). Pertanto, gli Italiani, nutrendosi di rapporti interpersonali molto più di altri paesi, hanno avuto grosse ripercussioni dalle restrizioni messe in atto in un anno di Covid.

Ricerche recenti hanno dimostrato che quando ci si sente particolarmente soli e si è privati dei rapporti sociali, si attivano le medesime aree del cervello (in par-



parte dell'ossitocina (ormone dell'amore), prodotta dal contatto con le altre persone; l'ippocampo, coinvolto nei processi di memorizzazione e di regolazione del comportamento aggressivo, che è danneggiato da alti livelli di cortisolo (ormone dello stress).

L'insula è il "centralone" che si occupa della "coscienza corporea" e della sfera sociale, dell'empatia e dei processi emotivi (in particolare delle emozioni sociali come il disgusto, la vergogna, il senso di colpa, l'imbarazzo) ed è coinvolta nella sessualità. Inoltre, in caso di isolamento prolungato (sono sufficienti due settimane) la proteina neurochinina B aumenta, determinando un incremento delle sensazioni di pa-

particolare la "substantia nigra") coinvolte nel desiderio di cibo dopo un periodo di digiuno. Il cervello, dopo solo dieci ore di completo isolamento, reagisce alla solitudine con la stessa ansia di quando l'individuo non mangia per un giorno intero.

Le amicizie virtuali possono compensare la mancanza di socialità?

In questo periodo di isolamento i social network hanno in qualche modo sopperito al bisogno di condivisione e di aggregazione connettendo una gran quantità di soggetti, dando vita a nuovi rapporti e alimentando il sostegno sociale e psicologico.



"Il cervello, dopo solo dieci ore di completo isolamento, reagisce alla solitudine con la stessa ansia di quando l'individuo non mangia per un giorno intero"

Sebbene i legami interpersonali siano necessari per l'individuo, nella società attuale è sempre più complesso instaurare relazioni perché sono spesso dietro l'angolo: la paura di fidarsi, di rinunciare alla propria specificità, di soffrire e di essere abbandonati. Per evitare il rischio di non piacere, o per ricercare l'approvazione degli altri si preferiscono "luoghi virtuali" nei quali è possibile presentare una "finta" immagine di sé creando un'"identità fluida".

I social permettono agli individui con difficoltà relazionali di interagire preoccupandosi meno dei giudizi degli altri. La pandemia, però, ha modificato ulteriormente le modalità di utilizzo dei social network. Adesso questi strumenti di comunicazione non solo sono utili per celare parti di sé o per esaltare le proprie

qualità migliori, ma tendono anche a fondere il mondo reale con quello virtuale.

Infatti, i videogiochi, i tablet, i cellulari consentendo la connessione sui social network in tutte le ore della giornata possono creare vere e proprie dipendenze e allontanarci sempre più dalle relazioni concrete. Ma le amicizie virtuali sono equiparabili a quelle reali? Proviamo a fare un elenco dei punti essenziali:

1. La costruzione di una vera amicizia richiede tempo, frequentazione costante e condivisione e non soltanto una serie di contatti saltuari, commenti o "like" a immagini, frasi o post.
2. L'amicizia implica lo scambio di pensieri, valori, desideri, preoccupazioni... e, diversamente



Probabilmente, prima di poter realizzare quello “splendido viaggio programmato da qualche tempo” o “ritrovarci con tanti amici” a vivere momenti spensierati e gioiosi, vedremo girare tante volte le lancette dell’orologio e volteremo ancora molte pagine del calendario, ma lo faremo con la certezza che c’è qualcosa di bello in ogni giorno e che la nostra pazienza sarà premiata dalla costanza avuta nel rispettare le regole.

- da quella virtuale, non si costruisce sulla base di un’immagine che impressiona qualcuno o ci faccia apparire come “l’altro ci vorrebbe”. Tutti vorremmo essere amati per quello che siamo ma se non mostriamo le nostre caratteristiche peculiari, come possiamo essere veramente amati?
3. Le relazioni virtuali non sopperiscono alla mancanza di produzione di endorfine, solitamente stimolate dal contatto corporeo. Inoltre il cosiddetto “analfabetismo emotivo” è accentuato dall’assenza di quel contatto fisico, necessario per comprendere i gesti e le emozioni altrui, per empatizzare con la sofferenza o la gioia dell’altro e per calibrare la comunicazione.
 4. L’attività cerebrale degli individui che interagiscono con gli amici reali innesca il sistema della

- ricompensa (soprattutto il “nucleo accubens”) più di quando ci si espone alle amicizie virtuali.
5. I social influenzano il vissuto emotivo degli individui creando il fenomeno del “contagio emotivo”. Le persone, soprattutto nei periodi di grande insicurezza, tendono ad affidarsi alle nuove tecnologie per capire ciò che è vero e giusto fare. Coloro che entrano più in contatto con le notizie spiacevoli tenderanno a esserne “contagiati” e a dare un senso negativo a quanto stanno vivendo, rischiando di isolarsi ulteriormente e di non riconoscere e comprendere la differenza fra il sapere virtuale (inventato) e quello reale.
 6. I social aiutano a riprendere rapporti e contatti con soggetti che non frequentiamo da molto tempo, ma non sono sufficienti per approfondire la relazione.

Cosa possiamo fare?

1) Restare in contatto con gli altri rispettando le regole

Anche se non possiamo avere approcci diretti fatti di abbracci, baci e strette di mano, possiamo comunque tenerci in contatto con gli amici o farcene di nuovi attraverso videochiamate, telefonate, messaggi, gruppi sui social e, con l’arrivo della primavera, possiamo incontrarli all’aperto, rispettando le regole del distanziamento e dell’assemblamento. Si può fare qualcosa di piacevole con gli amici come: ideare un viaggio, progettare qualche attività insieme, scambiare reciprocamente attività, conoscenze e servizi (come nella banca del tempo). Quando ci capita una giornata particolarmente spiacevole, possiamo fare una videochiamata ad un amico per scaldarci il cuore.

2) Incominciare a guardare il mondo con occhi diversi

Oscar Wilde sosteneva: “Il guardare una cosa è ben diverso dal vederla. Non si vede una cosa finché non se ne vede la bellezza”. Eventi e azioni quotidiane sono uguali solo in apparenza. Infatti, le paure di ieri non saranno le stesse di oggi, il tramonto di oggi ha sfumature e particolari diversi da quelli già visti. Da bambini si è abili nel guardare il mondo per come si presenta nel preciso momento in cui si osserva e non per quello che dovrebbe essere, ma da adulti si perde quella capacità e si considerano monotone le cose e le giornate solo perché si compiono sempre le stesse azioni.

Non soccombere alla routine vuol dire rispettare la ciclicità delle giornate. Si tratta di un vero e proprio rito, necessario ai bimbi per sviluppare una buona sicurezza e un senso di continuità temporale e utile ai grandi per poter vivere la quotidianità con maggiore curiosità, senza aver bisogno di grandi avvenimenti.

3) Rivalutare il concetto di “tradizione familiare”

In tempo di Covid le relazioni interpersonali maggiormente coltivate sono quelle familiari. Pertanto, riscoprire in modo creativo i valori familiari, le tradizioni culinarie, i lavori manuali potrebbe essere fonte di piacere, di rilassamento, di gioco con i propri figli.

4) Stare all’aria aperta almeno mezz’ora al giorno

La permanenza forzata in casa anche per motivi di “smart working” ci destabilizza a livello psicofisico. È importante non annullare il bisogno di movimento del nostro corpo che, effettuato all’aperto, rappresenta una importante fonte di benessere fisico e mentale.

5) Fare sport come antidoto per l’isolamento

Lo sport praticato con poche persone, rispettando il distanziamento, o in solitaria è una delle migliori medicine che esista in questo periodo poiché aiuta a mantenere l’equilibrio mentale, a reagire alla tristezza e all’isolamento. Correre o passeggiare nel parco, fare la camminata sportiva, pedalare, svolgere allenamenti a corpo libero a casa o all’aperto, fare yoga in mezzo alla natura ci permette di restare attivi.

La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell’Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma | Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644 | s.cicchiello@gmail.com | www.frammentidipsicologia.it