

Il saggio che segue è coperto da *copyright* © ed è tratto dal libro sotto indicato di cui costituisce il cap. 9.

E. Cheli, *Benessere psico-sociale e qualità della vita*, MIR Edizioni, Montespertoli, 2018 - ISBN 9788895594606

Sono ammesse eventuali citazioni di moderata entità purché riportino fedelmente i riferimenti bibliografici sopra indicati.

## 9 - GLI EFFETTI DI INTERNET SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA E LE ABILITÀ PRO-SOCIALI.

Di Enrico Cheli e Cristina Antoniazzi

L'avvento di nuove tecnologie è sempre stato vissuto, storicamente, con un misto di fascinazione e preoccupazione, prevalendo a seconda dei soggetti l'uno o l'altro dei due poli. Internet non fa eccezione, suscitando un vivace dibattito non dissimile da quello che caratterizzò, decenni orsono, l'avvento della televisione, e ancor prima, quello della radio, per non parlare di quello della stampa, che, essendo alla base della riforma luterana, andò ben oltre il dibattito, provocando interminabili guerre tra cattolici e protestanti.

Come studiosi rifuggiamo l'approccio *aut – aut* che ritiene che la verità sia solo da una parte, preferendogli l'approccio *et – et*, secondo il quale possono aver ragione entrambe le parti, focalizzandosi ognuna su aspetti diversi. Riteniamo difatti che, come ogni altra tecnologia, Internet (e le sue costellazioni, social media in primis) sia assai utile se ben utilizzata e assai nociva se utilizzata inappropriatamente e inconsapevolmente.

Dissentiamo quindi sia con i detrattori unilaterali sia con gli entusiasti acritici.

Inizieremo da questi ultimi e in particolare da quegli autori che, come Pierre Levy (1996), ritengono internet capace di generare una sorta di “intelligenza collettiva”, basandosi su un assunto di fondo (non sempre esplicito, che potremmo così sintetizzare: *una moltitudine di individui collegati da una rete informatica opera come una moltitudine di neuroni costituenti una rete neurale, consentendo una maggiore capacità di memoria e la condivisione di risorse diverse, permettendo così lo sviluppo di proprietà emergenti di livello superiore, quali appunto una “intelligenza collettiva.*

Il concetto di un'intelligenza non meramente individuale, posta al di sopra del singolo, non è propriamente nuovo e si ritrova in vari altri autori e studiosi del passato tra cui Marx, Durkheim e Wheeler. Tra il 1857 e il 1858 Karl Marx avanzò nei *Grundrisse*, il concetto di “general intellect”, mentre qualche decennio dopo il sociologo Émile Durkheim nel suo libro *De la division du travail social* (1893) parlò di coscienza collettiva, intesa come l'insieme delle credenze e sentimenti comuni alla media dei membri di una data società, un insieme che ha vita propria e si evolve secondo leggi proprie. Nei primi del '900 l'entomologo William Morton Wheeler (1910) evidenziò “l'intelligenza collettiva” delle colonie di formiche e alla fine degli anni '80 G. Beni e J. Wangs (1989) proposero il concetto di *swarm intelligence* o intelligenza di sciame per descrivere i comportamenti coordinati e finalizzati tipici degli sciami di insetti, dei branchi di pesci e delle mandrie di animali.

Tra gli autori che hanno ipotizzato una qualche forma di intelligenza collettiva merita ricordare anche James Lovelock (1979) e il suo concetto olistico di *Gaia* che

considera il pianeta Terra come una sorta di gigantesco essere vivente autopoietico.

Tutti gli autori e i concetti fin qui considerati si riferiscono a esseri viventi e sistemi naturali mentre l'intelligenza collettiva di cui parla Pierre Levy si riferisce ad un sistema informatico (dunque non vivente né naturale) i cui utilizzatori sono viventi. Sorgono a questo punto spontanei alcuni dubbi:

Siamo sicuri che una rete informatica si comporta come una rete neurologica umana?

È proprio vero che tale rete informatica sia in grado di generare proprietà emergenti di livello superiore a prescindere dalla qualità dei messaggi scambiati tramite tale rete informatica e dal livello di consapevolezza degli individui connessi?

Anche ammettendo che si produca davvero una intelligenza collettiva, di che forma di intelligenza stiamo parlando?

Le intelligenze secondo Howard Gardner sono infatti molteplici e nel libro *Formae Mentis* (1983) ne individuò 7:

- Intelligenza logico-matematica
- Intelligenza linguistica
- Intelligenza spaziale
- Intelligenza musicale
- Intelligenza cinestetica o procedurale
- Intelligenza interpersonale
- Intelligenza intrapersonale

In opere successive Gardner aggiunse altre due forme di intelligenza:

- Intelligenza naturalistica
- Intelligenza filosofico-esistenziale

Qualche anno dopo P. Salovey e J. D. Mayer (1990) aggiunsero alla lista un'altra intelligenza, quella emotiva, resa poi celebre dai libri di Daniel Goleman. Fu un passaggio importante perché dimostrò con evidenza scientifica l'importanza della gestione delle emozioni e dell'empatia per riuscire ad avere una vita felice e realizzata.

L'assunto della molteplicità dell'intelligenza implica inoltre l'esigenza di un bilanciamento tra le diverse intelligenze affinché l'individuo sia efficace sul piano adattivo e quindi capace di mantenersi in uno stato di buona salute e benessere. Vari autori, inclusi quelli appena citati, hanno però messo in evidenza come tale bilanciamento sia stato finora disatteso, essendo la civiltà occidentale fortemente sbilanciata sulla sola intelligenza cognitiva. Uno sbilanciamento assai evidente nei programmi scolastici che enfatizzano l'intelligenza cognitiva trascurando quasi tutte le altre e in particolare quelle emotiva e interpersonale.

Che cosa succede quando un individuo sviluppa solo alcune forme di intelligenza trascurandone altre?

Consideriamo in proposito alcuni esempi estremi di sbilanciamento nello sviluppo delle diverse intelligenze:

- Scienziati molto dotati nell'intelligenza cognitiva razionale ma poco in quelle emotiva e interpersonale hanno sviluppato armi biologiche e nucleari senza coglierne le tremende implicazioni.

- Alcuni serial killers sono notoriamente molto intelligenti sul piano cognitivo ma assolutamente ipodotati nell'intelligenza emotiva e interpersonale. La mancanza di empatia (che è una delle caratteristiche dell'IE ) è alla base del bullismo e di altre forme di violenza e criminalità.
- L'incapacità di riconoscere le proprie ed altrui emozioni è una malattia molto invalidate socialmente denominata *allessitimia*.

Torniamo adesso alla ipotesi di Levy esaminandola alla luce del concetto di intelligenza molteplice. In altre parole, cerchiamo di rispondere alla seguente domanda: Dato che le intelligenze sono più d'una, quali di queste intelligenze possono davvero essere coinvolte e quindi sviluppate negli scambi in rete?

Prima di dare una risposta consideriamo quanto segue.

Internet è uno strumento utilissimo e come molti colleghi scienziati e ricercatori lo utilizziamo spesso a fini di studio e ricerca in quanto permette di consultare banche dati, rapporti di ricerca, statistiche, riviste, libri etc. - insomma di attingere informazioni che aiutano la nostra mente cognitiva e razionale a meglio comprendere il mondo in cui viviamo.

Tuttavia la maggior parte delle persone usa internet e relativi dispositivi di accesso (smartphone in primis) con scopi molto diversi da quelli dei ricercatori; scopi che non in tutti i casi possono essere adeguatamente soddisfatti dal canale "internet" e dalle applicazioni che su esso operano. La tabella 1 mostra, in sintesi, questa diversità di scopi (e conseguentemente di modalità di utilizzo).

*Tabella 1 – Finalità di utilizzo di internet*

Scopi dell'utilizzatore professionale	Scopi dell'utilizzatore medio
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Consultare banche dati, rapporti di ricerca, statistiche, riviste e libri di soggetti terzi;</li> <li>➤ Rendere accessibili ad altri proprie banche dati, rapporti di ricerca, statistiche, riviste e libri.</li> <li>➤ Effettuare riunioni a distanza</li> <li>➤ Comunicare con soggetti molteplici</li> <li>➤ Creare collaborazioni per mettere in rete dati, risorse;</li> <li>➤ Dare visibilità a istituzioni, persone, prodotti;</li> <li>➤ Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passatempo/giochi</li> <li>➤ Intrattenimento</li> <li>➤ Curiosità</li> <li>➤ Instaurare nuove relazioni reali</li> <li>➤ Instaurare nuove relazioni virtuali</li> <li>➤ Colmare il senso di distanza e assenza di persone care</li> <li>➤ Colmare il senso di solitudine</li> <li>➤ Riempire il tempo (colmare il senso di vacuità)</li> <li>➤ Etc.</li> </ul>

Tornando alla domanda di partenza, è evidente quanto la rete consenta di condividere informazioni, nozioni, dati ma è altrettanto evidente quanto poco consenta di condividere emozioni o di agire relazioni, se non in forme quasi del tutto mediate dal linguaggio verbale e dall'intelligenza

cognitivo/razionale, con scarsa partecipazione delle emozioni e nessuna partecipazione del corpo.

I social network, ad esempio, vengono usati per ricontattare vecchie amicizie, fare nuove amicizie, e coltivare quelle attuali, ma.... siamo sicuri che:

- Gli amici virtuali siano equivalenti a quelli in carne ed ossa?
- Conoscere una persona solo in base al suo profilo web e a quello che dice o scrive in rete è davvero altrettanto affidabile del vecchio “conversare faccia a faccia e guardarsi negli occhi”?
- Uno scambio di opinioni o battute in chat sia davvero altrettanto soddisfacente di una conversazione tra soggetti fisicamente presenti nello stesso luogo, magari davanti a una buona tazza di caffè, the o altre bevande?

È fin troppo evidente che la risposta a tutte queste domande è NO, ma allora perché così tante persone si rivolgono alla rete? Non si rendono conto che le interazioni face to face sono più soddisfacenti di quelle virtuali? Sono forse stupidi o malati?

Noi non lo crediamo. Pensiamo piuttosto che si rivolgano alla rete per mancanza di alternative. Difatti, mentre da un lato la popolazione occidentale vive immersa in un flusso incessante di comunicazione, dall'altro sempre più persone si sentono sole, isolate, ed è una sensazione tutt'altro che infondata visto che stanno scomparendo molti dei luoghi e occasioni tradizionali di aggregazione e interazione sociale: dalle piazze alle passeggiate nel corso, dalla partita a carte



nei bar (per gli uomini) alle quattro chiacchiere nei negozi e nei mercati per le donne, dalla messa domenicale alle feste, dai meeting ai semplici ritrovi al “muretto” dei gruppi di adolescenti.

Perfino in famiglia si riducono drasticamente le occasioni di interazione, sia perché le famiglie sono sempre meno numerose, sia perché tutti i membri trascorrono molto del loro tempo fuori casa - per lavoro, scuola, hobby, sport o per recarsi dall’una all’altra di tali attività.

Ecco dunque che i social media soddisfano (seppur virtualmente) bisogni che la società contemporanea non è più in grado di soddisfare. Tra questi:

- *il bisogno di interazione sociale e di compagnia* (forum, chat, sms etc)
  
- *il bisogno di integrazione sociale*: ad esempio, si sta su facebook per interagire ma anche per sentirsi parte di un gruppo, di una comunità; si seguono i tweet di personaggi famosi per sapere cosa fanno (curiosità) ma anche per avvertire un senso di appartenenza con certi stili di vita o gruppi sociali di cui quei personaggi sono emblematici.

Per certi aspetti tutto ciò è positivo e produce “una estensione, un arricchimento del capitale personale delle relazioni sociali, e una intensificazione delle esperienze di relazione” (M. Buonanno, 2004: 107); c’è però anche il rovescio della medaglia: la riduzione e l’impoverimento delle relazioni fisiche con persone che fanno parte del mondo reale e con le quali abbiamo sempre meno tempo e

voglia di relazionarci. Per gli anziani che vivono da soli è comprensibile che – in mancanza di meglio - ciò rappresenti un surrogato di compagnia, ma vedere soggetti ancora attivi e perfino giovani che trascorrono gran parte del loro tempo libero di fronte ad uno smartphone o un tablet, invece di ricercare interazioni con persone in carne ed ossa, è un fenomeno che ci deve fare attentamente riflettere.

Di per sé l'uso dei media come surrogati relazionali non è sempre negativo, ma certamente lo diviene quando il rapporto tra vita reale e vita virtuale si sbilancia troppo sul secondo polo. Tempi troppo lunghi trascorsi ad interagire con situazioni e personaggi virtuali possono infatti inibire le capacità di interagire con persone e situazioni reali.

Se le quantità di tempo dedicate a smartphone e tablet sono contenute e se si è consapevoli che la vita reale è quella vissuta “in carne e ossa”, tali strumenti possono diventare dei validi stimoli integrativi per la vita sociale e anche dei preziosi ausili pratici per sopravvivere in questa società che non dedica abbastanza tempo ai contatti umani; se invece queste forme di interazione mediata pretendono di sostituirsi completamente a quelle reali, allora emerge tutta la loro potenzialità negativa.

Insomma, i social media sono assai utili se utilizzati come ausilio alla relazionalità vera, ma diventano pericolosi inviti all'isolamento, al narcisismo e all'autoreferenzialità se utilizzati come sostituti (e surrogati) delle relazioni interpersonali faccia a faccia. Ricerche svolte in proposito individuano, tra gli effetti negativi, in primo luogo la tendenza ad isolarsi dal mondo reale, come bene osservava S. Turkle (1984: 320):

*Terrificati dal fatto di restare da soli, e nello stesso tempo spaventati dall'intimità, riscontriamo dei diffusi sentimenti di svuotamento, sradicamento, o di irrealtà della personalità. E in questo caso il computer, un compagno senza richieste affettive, offre un compromesso. Si può essere solitari, ma non si sta mai da soli. Si può interagire, ma senza sentirsi vulnerabili rispetto a un'altra persona.*

Specie nel caso di bambini e adolescenti, un eccessivo amore per lo smarphone o il tablet può spesso nascondere una incapacità di stabilire adeguate relazioni amicali e andrebbe attentamente considerata dai genitori e affrontata negli opportuni modi, in primis rivolgendosi ad uno psicologo esperto in tale settore.

Un ulteriore rischio connesso ad un uso improprio ed eccessivo di internet è quello della dissociazione della identità. Le chat e soprattutto i giochi di ruolo consentono infatti di interagire anche senza dichiarare la propria vera identità, utilizzando identità fittizie, vere e proprie maschere che mettono al riparo dalle censure e danno la possibilità di esprimere lati della propria personalità che con le persone del nostro ambiente e comunque in situazioni “faccia a faccia” non si avrebbe l'occasione o il coraggio di esprimere. Tali giochi di identità possono essere innocui o anche positivi, se agiti in modo etico e senza esagerare, mentre possono diventare pericolosi se si protraggono troppo e se il soggetto non compensa con interazioni reali.

Un altro rischio connesso al poter celare la propria vera identità è il bullismo in rete, di cui molti fatti di cronaca hanno mostrato la gravità. Tale forma di bullismo è

particolarmente nefasta perché permette al bullo informatico di avere un pubblico molto vasto e molti più simpatizzanti o seguaci di quelli che avrebbe un bullo reale, contagiando con disvalori e comportamenti antisociali anche bambini e ragazzi che forse prenderebbero altre strade per manifestare il loro disagio.

Ed infine, è stata riscontrata in alcuni casi l'insorgere di sindromi di vera e propria dipendenza da internet (IAD – Internet Addiction Disorder): il soggetto trascorre ore e ore davanti al monitor e non riesce a farne a meno, si isola sempre più e finisce per perdere il contatto con la realtà. Anche se tale patologia si riscontra in forma conclamata solo in una minoranza di soggetti, i rischi sociali e individuali di queste anomalie relazionali non vanno affatto trascurati e sarebbe auspicabile che le istituzioni se ne facessero carico, sia promuovendo una fruizione più consapevole e equilibrata delle nuove tecnologie, sia rivitalizzando i luoghi fisici di interazione sociale.

Desideriamo concludere ricordando che, come accade per tutte le tecnologie, la positività o negatività degli effetti di internet dipende primariamente dall'utilizzo appropriato o inappropriato che ne viene fatto e dal maggiore o minore livello di consapevolezza degli utilizzatori. Inoltre internet è una tecnologia complessa che presenta molte sfaccettature, alcune delle quali possono risentire in modo diverso dei due fattori sopra accennati. Pertanto, invece di perdere tempo nel seguire lo sterile dibattito tra coloro che ne osannano gli effetti benefici e chi ne stigmatizza quelli nocivi riteniamo preferibile assumere una prospettiva mediana e auspicare da parte dello stato e delle istituzioni educative un più deciso e

mirato intervento educativo volto a rendere gli utilizzatori più competenti e soprattutto più consapevoli nell'utilizzo dei media e di internet in particolare, come più estesamente illustrato da uno degli autori nel libro *Come difendersi dai media* (E. Cheli, 2011).