



RELAZIONE DOCENTI
PORTOFINO 8 MARZO 2016
Relatore Francesco M.

L'Auto Aiuto al tempo dei Social Media

*A cura di Francesco M.
Presidente Nazionale
Cibo & Gioia*

Non sono un esperto di comunicazione, ma credo che ci sia in giro molta confusione sui Social Network ed i Social Media, che quasi sempre vedo citati come se fossero sinonimi, mentre si tratta di due realtà molto diverse tra loro, a mio avviso. Credo anche che molte volte si faccia anche confusione con il nostro metodo di Cibo&Gioia *auto aiuto* e i gruppi di *auto mutuo aiuto*. E' meglio chiarirci tra di noi al fine di fare "coscienza informata" come si usa nello stile di Cibo&Gioia.

I gruppi di *auto aiuto (self help)* mettono l'accento sull'individuo e sul suo potenziale personale. Possono però correre un rischio, quello del narcisismo spirituale e a volte addirittura far prevalere l'io personale. Vedi coloro che nei nostri incontri anziché relazionare sul tema indicato, molte volte che condividono lasciano prevalere il loro ego sconfinato, che porta compulsivamente a ripetere da quanto tempo sono in astinenza, da quanti giorni e da quanti anni e volte addirittura quanto sono bravi solo loro e non il nostro insieme mondiale.

Il gruppo di *auto mutuo aiuto* mette invece l'accento sulla forza del gruppo. Ecco perché nei gruppi di auto mutuo aiuto ci sono facilitatori, counsellor, operatori, ecc..

In questi gruppi gli operatori, counsellor, i facilitatori, le infermiere, i medici, ecc.. sono dei professionisti e giustamente percepiscono quote di denaro o parcelle e attestati di partecipazione che servono per il proprio casellario professionale.

Noi no, svolgiamo servizio senza recepire compensi nei gruppi dei 12 Passi di auto aiuto, non prevale la professionalità e il denaro. L'unico scopo che ha Cibo&Gioia è passare il messaggio "pass it on" con l'esperienza della persona e la maestosità del gruppo tutto, che si manifesta nel nostro insieme, tutte le volte che noi ci troviamo e ci incontriamo nel nome di C&G e dove un Dio d'Amore come noi lo intendiamo si manifesta.

Parliamo ora dei social network.

I social network esistono da sempre, sono una parte della condizione umana, sono le reti sociali che caratterizzano lo stare insieme degli esseri umani, a qualsiasi latitudine.

Le chiese, i partiti politici, l'associazionismo, le famiglie ed i clan, gli eserciti e le polisportive, la Massoneria e le organizzazioni sindacali, gli scout e i gruppi religiosi, sono tutti *social network*, come lo siamo noi tutti, riuniti qui oggi.

Una rete sociale è, innanzitutto, una rete *fisica*. Sociologi ed antropologi hanno studiato a fondo il fenomeno delle reti sociali e ci dicono che queste hanno delle dimensioni ottimali, al di là delle quali la rete può trasformarsi in qualcosa di diverso dal disegno originale.

Sembra che una rete sociale stabile, cioè in grado di mantenere attive le proprie relazioni interne, non possa superare i 150 individui.

Questo numero, noto come numero di Dumber dal nome dell'antropologo inglese suo scopritore, sarebbe una sorta di limite, al di là del quale si ridurrebbe in modo drastico la nostra capacità di riconoscere gli altri membri del gruppo e di tenere traccia degli avvenimenti emotivi delle persone che lo compongono, compleanni e matrimoni compresi.

Il nostro "villaggio ideale", quindi, non dovrebbe superare le 150 unità. In caso contrario, si attivano processi di delega, aggregazione, leadership che possono metterne in crisi l'identità e la stessa esistenza. Uno dei modi per eludere il pericolo consiste nella creazione di un'altra rete, magari collegata alla prima, ma autonoma nella scelta del proprio progetto di crescita.

Il fenomeno è presente in natura e caratterizza tutti i livelli della vita biologica. Infatti, la cellula cresce fino al punto di crisi (break even point), poi si scinde in due cellule che, a loro volta, cresceranno fino al momento in cui sarà necessario scindersi in altre due unità.

Trovo interessante il fatto che la "motivazione" della scissione stia nella necessità, per la cellula, di mantenere le proprie dimensioni all'interno di un'area ottimale, al di là della quale le informazioni biochimiche necessarie alla vita potrebbero arrivare troppo tardi nelle parti interessate, causando disagi, disfunzioni, malattie e perfino la morte. Nella dimensione macro, lo stesso fenomeno guida la crescita dei rami, tra i mammiferi come fra gli uccelli.

Si potrebbe concludere che la comunicazione è un fenomeno indispensabile alla vita, almeno quanto la riproduzione.

Ed eccoci davanti al nuovo fenomeno dei *social media*, cioè dei mezzi di comunicazione nati da Internet, attraverso i quali si tenta di violare la regola dei 150. La rete delle relazioni che ciascuno intesse ogni giorno, in maniera in parte intenzionale ed in parte casuale (a patto che il caso esista davvero), oggi si materializza nei Tweet e negli “amici” di Facebook o nei colleghi di LinkedIn.

Ma sono davvero relazioni sociali? Oppure sono soltanto una parodia tecnologica delle relazioni umane? Ciò che chiamiamo relazione interpersonale o relazione sociale si riferisce al rapporto tra due o più individui. Ogni relazione implica un *rispondente*, si basa su *sentimenti* (amore, simpatia, amicizia, ecc.), oppure su interessi e passioni (arte, sport, cultura, ecc.), *visioni del mondo e impegno sociale* (politica, volontariato, ecc.), *attività professionali* (lavoro, aggiornamento, scambio di esperienze, ecc.).

Tutte cose importanti, che hanno in comune almeno due fattori chiave: *essere condivisi ed essere durevoli nel tempo*.

La mia impressione è che spesso confondiamo le relazioni umane e sociali con i semplici contatti. Un conto è parlare di politica con uno o più amici, un altro è lamentarsi delle tasse mentre si fa la fila alle Poste. Appena pagato il conto corrente, i legami deboli e le solidarietà superficiali si sciolgono e ciascuno torna nel proprio mondo di relazioni.

Si confondono i social network con i social media perché si scambiano le persone con i mezzi di comunicazione che queste usano.

Nella nostra attività associativa utilizziamo tutti gli strumenti che ci consentono di rimanere in contatto personale, durevole e profondo con l'altro.

Uno strumento che ci dà dei buoni risultati è quello della telefonata condivisa, per esempio nelle stanze telefoniche ad uso gratuito che consente a persone fisicamente lontane, chiamate nel gergo di Alcolisti Anonimi *loners* di parlare e condividere quasi come in una riunione di gruppo. Dico “quasi” perché gli incontri telefonici non basterebbero a creare il legame particolare che si costituisce nelle esperienze dirette di auto aiuto.

Anche le mail ci aiutano molto e Skype, dove l'ADSL funziona bene, sostituisce in buona parte le riunioni di taglio organizzativo, che altrimenti ci costerebbero un occhio della testa.

Grazie a questo tipo di scambi siamo riusciti, ad esempio, a creare dei format definiti per le nostre attività di comunicazione verso l'esterno, sia sotto l'aspetto grafico sia sotto quello dei contenuti. La brochure che vi abbiamo dato è stata realizzata così, mettendo insieme risorse e competenze sparpagliate per mezza Italia, a costo zero e in tempo strettissimi.

Ma nessuna tecnologia potrà mai sostituirsi alla presenza umana ed al contatto visivo, sensoriale dell'incontro di gruppo. Un conto sono le funzioni

organizzative, che la tecnologia sostiene e migliora in termini di efficienza ed efficacia, un altro conto sono le relazioni umane, il sentirsi a casa, il condividere attraverso lo sguardo e la voce, il partecipare al problema dell'altro perché assomiglia tantissimo al mio problema.

Nessuna *emoticon* appiccicata al messaggio in chat potrà mai sostituire il sorriso degli altri o l'empatia che proviamo quando affrontiamo il nostro grande problema in gruppo.

Lo spirito di gruppo non passa attraverso i canali digitali.

Vorrei concludere con un brano della Bibbia dedicato a quanti hanno assunto la responsabilità di guidare la propria associazione e si stanno chiedendo se debbono fermarsi a 150 iscritti o possono rischiare di andare più in là.

Si può andare molto più in là, e questo è l'augurio che rivolgo a tutti i partecipanti, a patto di rispettare la regola di Ietro, il saggio suocero di Mosè. Dal Libro dell'Esodo 18, 13-23

13 Il giorno dopo Mosè sedette a render giustizia al popolo e il popolo si trattenne presso Mosè dalla mattina fino alla sera. **14** Allora Ietro, visto quanto faceva per il popolo, gli disse: «Che cos'è questo che fai per il popolo? Perché siedi tu solo, mentre il popolo sta presso di te dalla mattina alla sera?». **15** Mosè rispose al suocero: «Perché il popolo viene da me per consultare Dio. **16** Quando hanno qualche questione, vengono da me e io giudico le vertenze tra l'uno e l'altro e faccio conoscere i decreti di Dio e le sue leggi». **17** Il suocero di Mosè gli disse: «Non va bene quello che fai! **18** Finirai per soccombere, tu e il popolo che è con te, perché il compito è troppo pesante per te; tu non puoi attendervi da solo. **19** Ora ascoltami: ti voglio dare un consiglio e Dio sia con te! Tu sta' davanti a Dio in nome del popolo e presenta le questioni a Dio. **20** A loro spiegherai i decreti e le leggi; indicherai loro la via per la quale devono camminare e le opere che devono compiere. **21** Invece sceglierai tra tutto il popolo uomini integri che temono Dio, uomini retti che odiano la venalità e li costituirai sopra di loro come capi di migliaia, capi di centinaia, capi di cinquantine e capi di decine. **22** Essi dovranno giudicare il popolo in ogni circostanza; quando vi sarà una questione importante, la sottoporranno a te, mentre essi giudicheranno ogni affare minore. Così ti alleggerirai il peso ed essi lo porteranno con te. **23** Se tu fai questa cosa e se Dio te la comanda, potrai resistere e anche questo popolo arriverà in pace alla sua mèta».

Serena serenità.

Francesco M.

