

Capitolo 9

Appartenenza ed esclusione sociale

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

Il bisogno fondamentale di appartenenza

Il Sé sociale di un essere umano è il riconoscimento che egli riceve da chi gli sta intorno. Noi abbiamo un'innata propensione a essere notati, e notati favorevolmente, dai nostri simili. Se nessuno si voltasse quando entriamo, rispondesse quando parliamo, prestasse attenzione a quel che facciamo, se tutte le persone che incontriamo «fingessero di non vederci» e si comportassero come se non esistessimo, verremo presi ben presto da una sorta di furore e di impotente disperazione, al cui confronto le più crudeli torture corporali sarebbero un sollievo; giacché queste ultime ci farebbero almeno sentire che, per quanto brutta possa essere la nostra condizione, non siamo ancora caduti tanto in basso da essere indegni di qualsiasi attenzione.

William James

Il bisogno fondamentale di appartenenza

IPOTESI DI APPARTENENZA [Baumeister e Leary, 1995]

Gli esseri umani possiedono una **spinta fondamentale** a formare e mantenere almeno una **QUANTITÀ MINIMA** di relazioni interpersonali che siano **DURATURE, POSITIVE** (o perlomeno non negative) e **SIGNIFICATIVE**.

```
graph TD; A["IPOTESI DI APPARTENENZA [Baumeister e Leary, 1995]  
Gli esseri umani possiedono una spinta fondamentale a formare e mantenere almeno una QUANTITÀ MINIMA di relazioni interpersonali che siano DURATURE, POSITIVE (o perlomeno non negative) e SIGNIFICATIVE."] --> B["Criterio quantitativo  
Riguarda la frequenza delle interazioni sociali e il fatto che le fonti di affiliazione devono essere più di una."]; A --> C["Criterio qualitativo  
Le interazioni devono essere durevoli e non negative."];
```

Criterio **quantitativo**
Riguarda la **frequenza** delle interazioni sociali e il fatto che le fonti di affiliazione devono essere **più di una**.

Criterio **qualitativo**
Le interazioni devono essere **durevoli e non negative**.

Il bisogno fondamentale di appartenenza

Il **BISOGNO** DI APPARTENENZA è fondamentale nella misura in cui non è secondario a nessun altro bisogno umano.

BISOGNO $\neq$ DESIDERIO

La mancata soddisfazione di un bisogno, a differenza di quanto accade con un desiderio, **produce conseguenze immediate** che coinvolgono tutte le dimensioni di una persona, inclusa salute e speranza di vita.

Il bisogno fondamentale di appartenenza

I bisogni umani sono caratterizzati da...

SOSTITUZIONE: in assenza di un determinato stimolo, uno **stimolo diverso ma con proprietà simili** può fungere da sostituto (ad esempio, tendenza ad affiliarsi a gruppi estremisti delle persone socialmente escluse).

SAZIETÀ: l'appagamento di un bisogno a un certo punto raggiunge un livello di soddisfazione tale per cui **l'individuo ne ha a sufficienza**.

Il bisogno di appartenenza

È universale

Non è specifico di una cultura o di un determinato gruppo sociale.

Ci accompagna per tutto il ciclo di vita

Il bisogno di appartenenza accompagna gli individui fin dai primi istanti di vita sino agli ultimi giorni dell'esistenza delle persone.

Consente l'accesso alla soddisfazione di tutti gli altri possibili bisogni e desideri

Il bisogno di connessioni sociali è il bisogno chiave, quello che se soddisfatto consente l'accesso alla soddisfazione di tutti gli altri possibili bisogni (fisiologici e psicologici) e desideri di un essere umano.

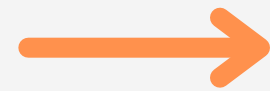
Il bisogno di appartenenza

Sentimento d'**identificazione** di una persona **con un gruppo** o un luogo particolare.

Creazione di **legami emotivi** che producono nell'individuo atteggiamenti positivi nei confronti del gruppo e del luogo in cui si sviluppa la sua esistenza.

PROSPETTIVA EVOLUZIONISTA:

Per l'individuo isolato eseguire una serie di compiti (ad esempio, difesa, riproduzione) risultava difficile se non impossibile. Per questo è stato ipotizzato che nel corso del cammino evolutivo della nostra specie siano stati **selezionati una serie di MECCANISMI PSICOLOGICI finalizzati a spingere l'individuo a cercare, mantenere e riparare le connessioni sociali.**



DOLORE SOCIALE: le **aree cerebrali** che si attivano durante l'esperienza di dolore sociale (ad esempio, durante l'esclusione sociale) sono in parte sovrapposte alle aree cerebrali che si attivano nel processamento del dolore fisico. Inoltre, c'è similarità tra dolore sociale e fisico nelle **conseguenze psicologiche** di queste due esperienze.

Soddisfare il bisogno di appartenenza

Alcuni studiosi [Hirsch e Clark, 2018] individuano **quattro percorsi principali** per soddisfare il bisogno di appartenenza.

RELAZIONI RECIPROCHE

Tutte quelle relazioni di vicinanza, basate su un **supporto reciproco** e caratterizzate da un **attaccamento sicuro l'uno con l'altro**. Questi tipi di relazioni sono tra le più **GRATIFICANTI E IMPEGNATIVE**, perché richiedono **tempo, energia e fiducia** nell'altro.

APPROVAZIONE GENERALE

Tutte le possibili strategie che una persona mette in atto per **cercare di guadagnarsi l'ammirazione degli altri**, senza mostrare vulnerabilità e stabilire delle relazioni reciproche.

SENTIRSI PARTE DI UN GRUPPO

Ci si può **sentire parte di un gruppo** senza che vi sia intenzionalità da parte di questo, ad esempio, basandosi unicamente sulle caratteristiche demografiche (età, genere, etnia).

FORME DI SOCIALITÀ MINORE

Brevi interazioni, che possono essere anche frequenti, **intrattenute con persone con le quali non si ha un rapporto di relazione reciproca** (ad esempio, una rapida conversazione sul meteo con il vicino di casa).

Le minacce al bisogno di appartenenza

Se l'appartenenza è un bisogno psicologico fondamentale, **le minacce** alla soddisfazione di questo bisogno devono produrre una **varietà di effetti negativi** che coinvolgono **tutte le dimensioni della persona**.

Riva ed Eck [2016]:

Con **ESCLUSIONE SOCIALE** si intende l'esperienza di essere tenuti separati dagli altri dal punto di vista fisico e/o emotivo.

La definizione di esclusione sociale comprende **una varietà di fenomeni che possono** essere classificati in **DUE CATEGORIE**:

RIFIUTO SOCIALE

Riguarda gli atti comunicativi volti a esplicitare in modo diretto a una persona (o gruppo) che questa non è desiderata.

OSTRACISMO

Comprende l'esperienza di essere ignorati. Rientrano in questa categoria tutte le forme di invisibilità

Cyberball

Cyberball è un paradigma sperimentale ideato da Williams nella metà degli anni '90, con il fine di poter studiare **l'esperienza dell'ostracismo in laboratorio.**

Cyberball

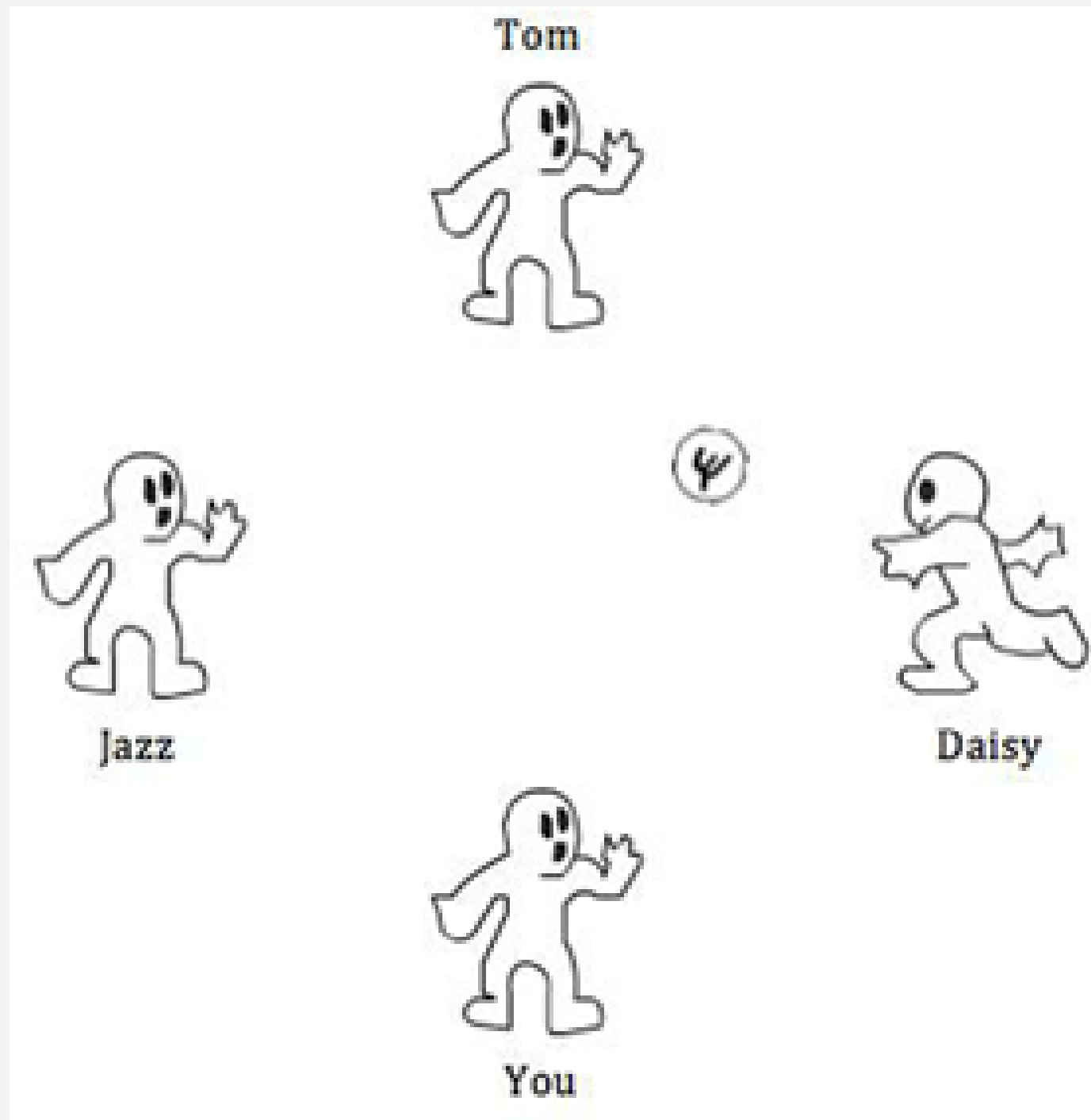
In una prima fase, Cyberball è un **gioco fisico**, in cui due complici dello sperimentatore sono seduti in una sala assieme ad un partecipante ignaro.

Tutti e tre stanno aspettando di prendere parte ad uno studio. Uno dei due collaboratori dello sperimentatore prende una palla da uno scatolone e, sulla base della manipolazione sperimentale, implementa una **condizione di ostracismo** (in cui gioca assieme al collaboratore ma esclude il partecipante ignaro) **o di inclusione** (in cui gioca assieme a tutti i partecipanti).

Terminata questa fase, il complice dello sperimentatore termina il gioco e ripone la palla nello scatolone.

Al partecipante viene proposto un **questionario** per indagare le sue emozioni e i livelli di minaccia percepiti ai bisogni psicologici di base.

Cyberball



Nel 2000 il gioco fisico di Cyberball è diventato virtuale e il giocatore siede davanti ad un schermo. Alcuni avatar sono presenti nell'interfaccia di cui uno rappresenta il partecipante e gli altri vengono attribuiti ad altri giocatori, in realtà non esistenti.

I modelli teorici dell'esclusione sociale

Nel corso degli ultimi decenni alcuni modelli hanno cercato di spiegare gli **antecedenti e le conseguenze dell'esclusione sociale**:

SOCIAL MONITORING SYSTEM di Pickett e Gaertner [2005]

Focalizzato **sull'attenzione sociale** che segue alla percezione di esclusione.

TEMPORAL NEED-THREAT MODEL di [Williams, 2009]

Propone una **serie di eventi**, temporalmente situati, che spiegano la minaccia dell'ostracismo ai bisogni psicologici fondamentali.

MULTIMOTIVE MODEL [Richman e Leary, 2009]

Focalizzato sugli stadi temporali che seguono la percezione di esclusione. Indaga come, le diverse interpretazioni dell'esclusione sociale possano predire **diverse risposte comportamentali**.

Il Social Monitoring System

[Pickett e Gaertner, 2005]

Gli esseri umani possiedono un **SISTEMA DI MONITORAGGIO SOCIALE** che può essere attivato in un dato momento e contesto.

Una volta attivato, questo sistema **MOTIVA** L'INDIVIDUO A MONITORARE E SEGUIRE I **SEGNALI SOCIALI** che le altre persone emettono per MIGLIORARE LE POSSIBILITÀ DI RE-INCLUSIONE (o evitare ostracismo e rifiuto sociale).

Principale effetto

IPERSENSIBILITÀ VERSO GLI STIMOLI DI NATURA SOCIALE (ad esempio, i volti).

Perché sia funzionale, il sistema deve attivarsi **solo in date circostanze**, ovvero quando l'inclusione sociale è a rischio.

Quando l'**inclusione sociale** è **A RISCHIO**, gli individui sono più bravi a individuare **volti sorridenti** (rispetto a volti negativi o neutri) e **sguardi diretti** (rispetto a sguardi evitanti).

Perché

Quando la nostra inclusione sociale è a rischio, abbiamo bisogno di dedicare ancora più risorse cognitive del solito per leggere l'ambiente sociale che ci circonda e decidere **chi può essere una buona fonte di affiliazione e chi no**.

Il Social Monitoring System

[Pickett e Gaertner, 2005]

Esistenza di due tipologie di sorriso (Bernstein et al. 2008):

- il sorriso Duchenne: attivazione automatica di muscoli facciali associati sia alla flessione dei lati della bocca (muscolo zigomatico maggiore) che alla contrazione dei muscoli agli angoli degli occhi. Questo tipo di sorriso significa piacere, naturalezza, felicità ed è un sorriso genuino.
- il sorriso non Duchenne (o mascherato): attivazione del solo muscolo zigomatico maggiore (angoli della bocca flessi) e può nascondere l'esperienza delle emozioni negative.

Studio di Bernstein e colleghi [2008]

OBIETTIVI: verificare gli effetti dell'esclusione sociale sull'abilità individuale a distinguere tra sorrisi genuini e falsi.

PARTECIPANTI: 32 studenti universitari (17 femmine e 15 maschi).



Studio di Bernstein e colleghi [2008]

PROCEDURA:

I partecipanti sono stati casualmente assegnati a tre condizioni sperimentali.

CONDIZIONE **I**: i partecipanti scrivevano un testo su un precedente episodio di **esclusione sociale**.

CONDIZIONE **II**: i partecipanti scrivevano un testo su un precedente episodio di **inclusione sociale**.

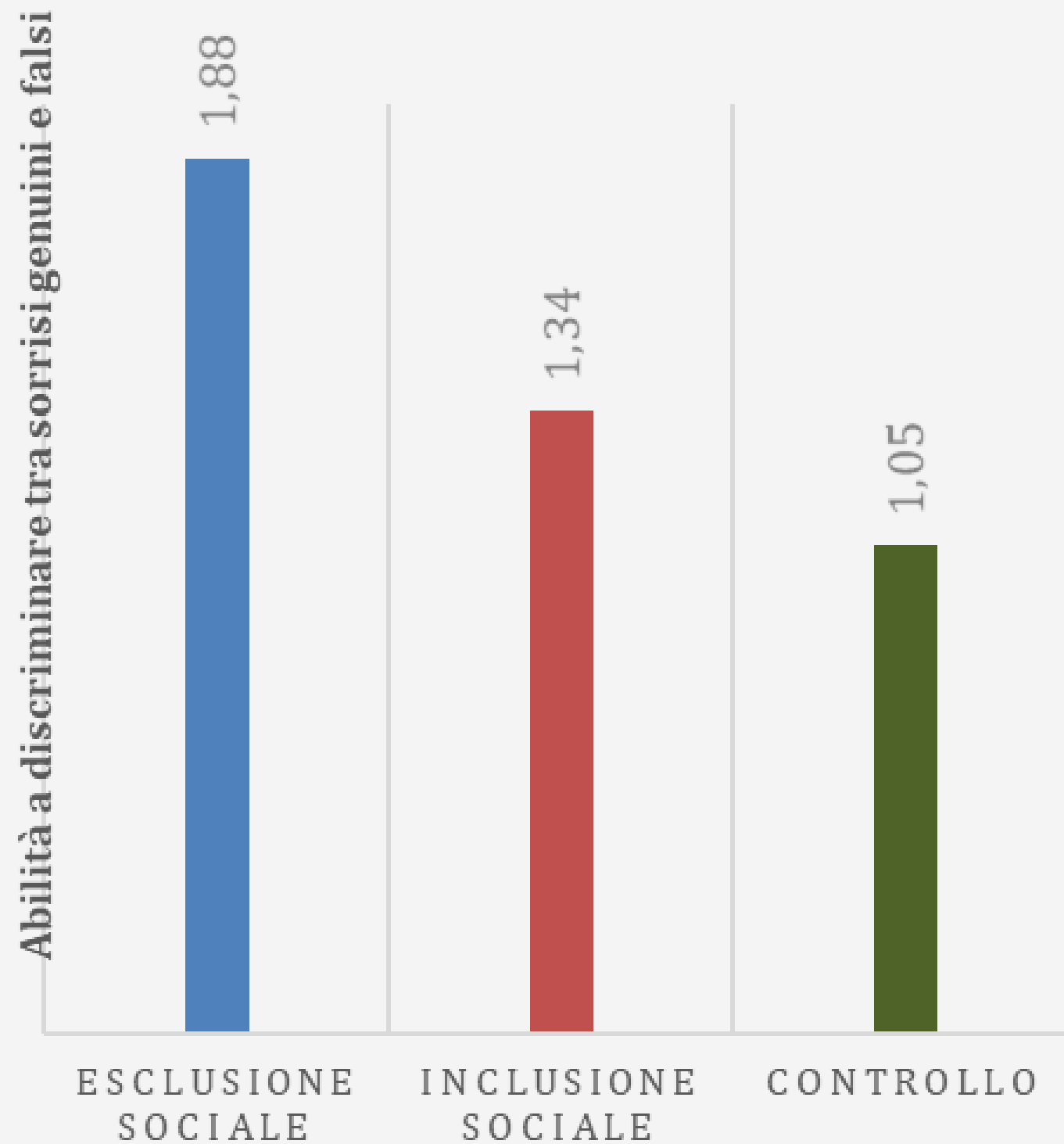
CONDIZIONE DI **CONTROLLO**: i partecipanti scrivevano un testo sulla mattina precedente.

Dopo questa prima fase, ai partecipanti venivano mostrati **diversi volti in sequenza** che mostravano sorrisi reali oppure falsi. Il compito dei partecipanti era quello di **distinguere se ciascun sorriso era genuino o meno**.

VARIABILE DIPENDENTE: numero di risposte corrette al compito.



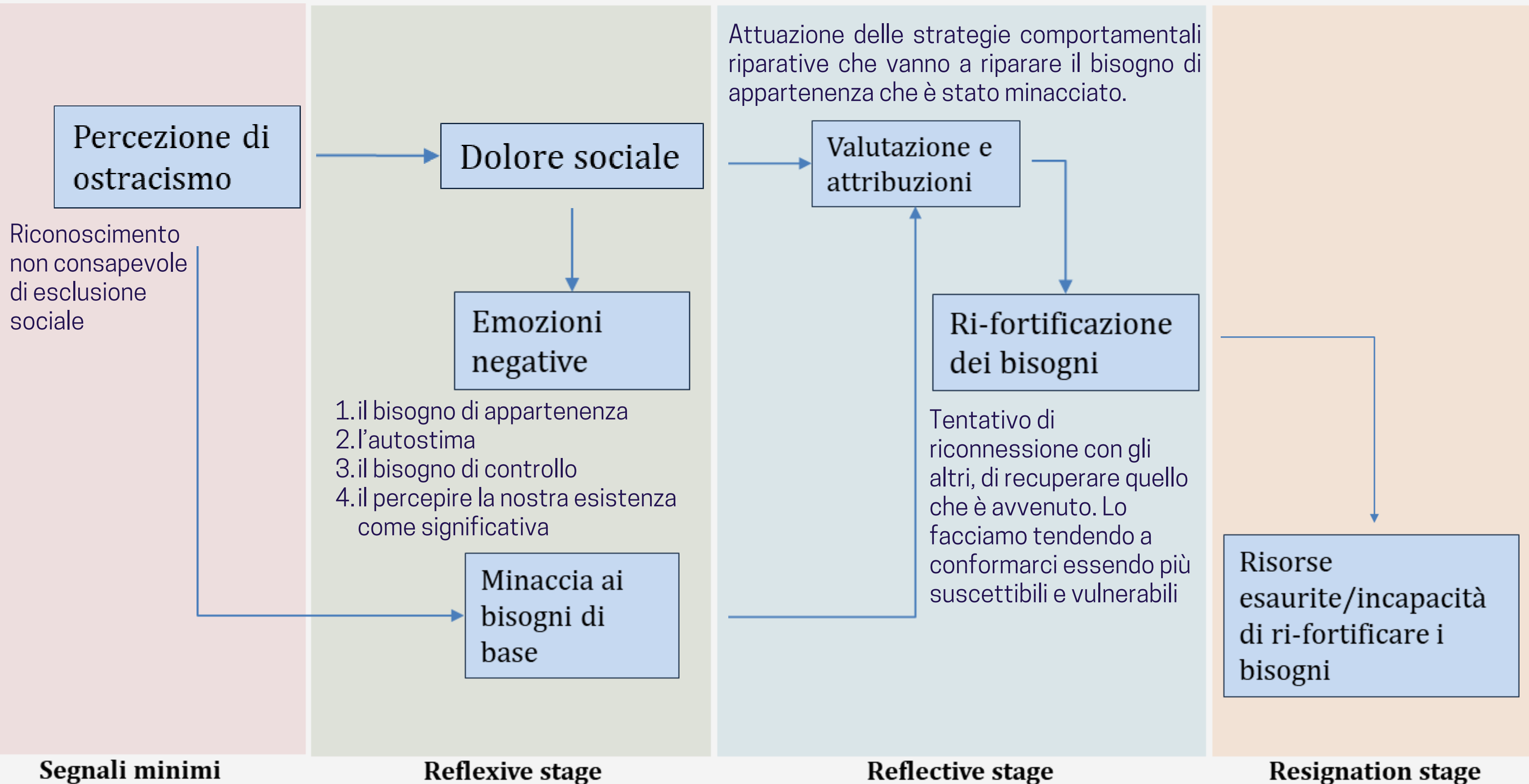
Studio di Bernstein e colleghi [2008]



RISULTATI: i partecipanti che hanno rievocato un episodio di **esclusione sociale** erano **più accurati nell'eseguire il compito** e distinguere tra sorrisi genuini e falsi.

La mente reagisce all'esclusione sociale, **dedicando maggiori risorse** (ad esempio, attenzionali e mnemoniche) **a stimoli sociali al fine di massimizzare le possibilità di riconnettersi con gli altri.**

Il Temporal Need-threat Model [Williams, 2009]



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

Prende in considerazione TRE RISPOSTE COMPORTAMENTALI che possono seguire gli episodi di esclusione sociale: **PROSOCIALITÀ, ANTISOCIALITÀ e EVITAMENTO.**

PROSOCIALITÀ = Ricerca di supporto e accettazione sociale che passa attraverso un aumento dei comportamenti di conformismo e suscettibilità sociale.

ANTISOCIALITÀ = Qualunque comportamento intenzionalmente rivolto verso un individuo al fine di provocare dolore.

EVITAMENTO = Comprende forme di auto-esclusione o auto-isolamento, in cui una persona evita i contatti con altre persone, spesso per proteggersi dal dolore che ulteriori esperienze di rifiuto e separazione potrebbero causare.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

Le persone arrivano a queste diverse risposte comportamentali sulla base di **alcuni fattori legati all'interpretazione dell'esclusione sociale**:

1. **COSTI** associati alla perdita della relazione;
2. **POSSIBILITÀ** di relazioni **ALTERNATIVE**;
3. **ASPETTATIVE** di poter **RIPARARE** la relazione;
4. **VALORE** dato alla relazione che si è persa;
5. **CRONICITÀ** e **PERVASIVITÀ** dell'esclusione;
6. **GRADO** di **INGIUSTIZIA** **PERCEPITO** circa l'esclusione sociale.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

1. **COSTI** associati alla perdita della relazione

Quando l'esclusione sociale deriva da una fonte sulla quale **l'individuo ha investito molto** (in termini di tempo, risorse, energie, impegno, denaro, etc.) il costo psicologico è molto elevato e la vittima cerca di **riparare la relazione interrotta**.

Se il rifiuto sociale deriva da una **fonte su cui non si è investito molto**, la vittima può dirigersi semplicemente verso la ricerca di fonti di affiliazioni alternative.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

2. Possibilità di RELAZIONI ALTERNATIVE

Quando le persone sono in grado di ricercare nuove fonti di affiliazione, si assiste a una **riduzione dei comportamenti proattivi di ricerca di supporto e affiliazione e un aumento dei comportamenti di evitamento.**

Quando le persone NON sono in grado di ricercare nuove fonti di affiliazione, vengono messi in atto **tentativi e sforzi di riparare la relazione.**



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

3. ASPETTATIVE di poter riparare la relazione

Ritenere che vi sia la **possibilità di riparare** la relazione porta l'individuo a **conformarsi, cooperare e obbedire di più**.

Quando la **riparazione** della relazione è percepita come **improbabile**, i comportamenti prosociali non vengono messi in atto e al loro posto predominano le **risposte antisociali**.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

4. VALORE dato alla relazione che si è persa

L'esclusione derivata da una **fonte di valore** motiva l'individuo a mettere in atto **risposte prosociali**.

Diversamente, quando il **valore** della fonte di esclusione sociale è **basso**, l'individuo sarà più incline ai **comportamenti antisociali e di evitamento**.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

5. CRONICITÀ e PERVASIVITÀ della relazione

Quando l'esclusione sociale è **cronica e pervasiva**, **l'evitamento e il ritiro sociale** sembrano essere la risposta dominante. In questo modo, l'individuo, così esposto alle minacce sociali, cerca di **proteggersi dal ricevere ulteriori minacce**.



Il Multimotive Model [Richman e Leary, 2009]

6. Grado di **INGIUSTIZIA PERCEPITO** circa l'esclusione sociale

Maggiore la percezione di **ingiustizia**, maggiori saranno le probabilità di mettere in atto **comportamenti antisociali**, volti a fare del male alla fonte di esclusione.

Rifiuto e ostracismo vengono, nella maggior parte dei casi, percepiti come ingiusti da parte delle vittime.

Le conseguenze dell'esclusione sociale

- Attiva una vasta gamma di **emozioni negative**;
- Influenza l'**elaborazione cognitiva** di stimoli non sociali e complessi;
- Rifiuto sociale e ostracismo inducono **rimuginio**, e questo riduce la capacità della persona di pensare e ragionare lucidamente su altro;
- Quando l'esperienza di esclusione è prolungata, essere esclusi aumenta il rischio di **depressione e pensieri suicidari**;
- Rende le persone più **vulnerabili all'influenza sociale**;
- Compromette la **speranza di vita** degli esseri umani.

Affrontare l'esclusione sociale

Strategie **DISFUNZIONALI**: rimuginio, soppressione, aggressività, abuso di alcool e droghe, gioco d'azzardo, eccessivo utilizzo di videogiochi violenti.



Violenze, bullismo, molestie sessuali, mobbing
Discriminazioni, ostracismo, esclusione sociale
Razzismo, sessismo, omofobia

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova