

Il concetto di dolore sociale si riferisce alla sofferenza psicologica causata dall'esclusione, dal rifiuto o dalla perdita di relazioni interpersonali significative. Sebbene spesso si pensi che il dolore fisico e quello sociale siano fenomeni distinti, ricerche neuroscientifiche hanno dimostrato che condividono basi biologiche simili. Studi di neuroimaging hanno evidenziato che il dolore sociale attiva le stesse aree cerebrali coinvolte nel dolore fisico, in particolare la corteccia cingolata anteriore e la insula.

Uno degli esperimenti più noti in questo campo ha coinvolto l'uso della risonanza magnetica funzionale (fMRI) per osservare l'attività cerebrale di partecipanti impegnati in un gioco virtuale di lancio della palla. Inizialmente, i giocatori venivano inclusi nel gioco, ma in seguito venivano deliberatamente esclusi dagli altri partecipanti (che in realtà erano controllati dai ricercatori). I risultati hanno mostrato che l'esclusione sociale attivava le stesse aree cerebrali coinvolte nel dolore fisico. Questo ha portato gli scienziati a concludere che il dolore sociale non solo una metafora, ma una vera e propria esperienza neurologica.

Ulteriori ricerche hanno confermato questa connessione, dimostrando che farmaci analgesici, come il paracetamolo, possono ridurre la percezione del dolore sociale, cosa come alleviano il dolore fisico. Ci suggerisce che il sistema nervoso elabora entrambi i tipi di dolore attraverso meccanismi simili.

In sintesi, il dolore sociale è un'esperienza reale e misurabile, con implicazioni significative per la salute mentale. L'esclusione e il rifiuto possono avere effetti negativi sul benessere psicologico e fisico di una persona, riducendo la qualità della vita e aumentando il rischio di sviluppare disturbi emotivi come ansia e depressione.

L'esclusione sociale: è stata definita come l'esperienza di essere tenuti separati da altri da un punto di vista fisico o emotivo.

Tale definizione va ad escludere le forme di separazione sociale che non sono sotto il controllo degli attori sociali (ad esempio il lutto) la definizione va a comprendere però una varietà di fenomeni, i quali sono stati classificati in due famiglie.

Il rifiuto sociale che riguarda gli atti comunicativi volti a esplicitare in modo diretto a una persona o comunque un gruppo che non è più desiderata, può rientrare in questa categoria il modo in cui si esplicita attraverso le frasi la fine di una relazione, o comunque il desiderio di distanza sociale.

L'ostracismo va invece a comprendere l'esperienza di essere ignorati. Tutte le forme di invisibilità, cosa che potrebbe accadere se tornando a casa per esempio dopo una giornata non ricevessimo alcuna risposta da parte dei nostri familiari ed essi dividerebbero addirittura al nostro sguardo.

Nel corso degli ultimi anni gli studiosi hanno addirittura proposto alcuni modelli teorici, quali vanno a spiegare sia gli antecedenti ma anche le conseguenze di quella che è l'esclusione sociale.

Il social monitoring system è il temporale need Treatmodel ed il multimotive model.

Social monitoring system o sistema di monitoraggio sociale si focalizza sull'attenzione sociale che segue la percezione di esclusione. Sostanzialmente dice che gli esseri umani hanno come un sistema di monitoraggio il quale si può attivare in qualsiasi momento e contesto, dopo l'attivazione l'individuo va come monitorare e anche a seguire i segnali sociali che le altre persone emettono e il tutto è volto al fine di reinclusione.

Il temporale need Sat model, si occupa dello studio dell'ostracismo. Quindi parliamo di un modello temporale sulla minaccia dello ostracismo che riflette i bisogni psicologici fondamentali secondo tale modello gli esseri umani quando nascono riescono a percepire grazie ad una capacità innata qualsiasi forma anche minima ed ambigua di esclusione sociale. Tale capacità rimanda alla capacità adattiva che poi ha permesso ai nostri antenati di reagire con potenza le forme di esclusioni sociale e quindi anche di adattarsi.

Parliamo in questo caso di bisogno di appartenenza, il quale costruisce con tutta evidenza il primo dei bisogni umani minacciati di episodi di ostracismo più in generale di esclusione. L'esclusione infatti implica una certa separazione tra sé e gli altri e ne minaccia il bisogno innato di appartenenza. Oltretutto va anche a influire sull'autostima.

Multimotive model abbiamo delle risposte comportamentali che vengono prese in considerazione da questo modello e sono la pro socialità, l'antisociali e lievitamento.

Parliamo anche del fatto che non tutte le esperienze di esclusione hanno lo stesso costo e non tutte le connessioni sociali hanno lo stesso valore.

Le conseguenze dell'esclusione sociale, come abbiamo già detto, l'esclusione sociale vale ad attivare una vasta gamma di emozioni chiaramente negative quali per esempio la rabbia nel momento in cui ci sentiamo traditi per esempio o la tristezza se per esempio i nostri amici ci escludono dalle serate o addirittura l'ansia rivolta appunto al futuro Possiamo trovare anche i sensi di colpa quindi ci sentiamo in colpa perché veniamo esclusi, ma queste sono solo alcune delle emozioni negative scaturite.

L'elaborazione cognitiva di stimoli non sociali e complessi sembra essere inficiata in individui esclusi.

Nel momento in cui il rifiuto sociale o anche l'ostracismo si perpetuano per lungo tempo si possono avere delle problematiche che riducono la capacità di una persona di pensare e ragionare in maniera lucida, in particolare come già detto, se questa è prolungata abbiamo dei casi in cui si rischia la depressione o dei pensieri suicidi

Inoltre, l'esclusione sociale va ad aumentare la timidezza di una vittima o l'obbedire a un comando esplicito, di compiere un compito in condizione anche di disagio fisico. Tant'è che l'esclusione sociale va a rendere le persone più vulnerabili all'influenza sociale. Ma la minaccia fondamentale ricade proprio sulla salute, quindi sull'aspettativa della vita.

Abbiamo varie strategie per affrontare l'esclusione sociale, quindi cerchiamo di ridurre le conseguenze negative dell'esclusione sociale e limitare l'incidenza del problema, quindi non mettere in atto comportamenti quali ostracismo e rifiuto sociale. Siamo comunque animali sociali e proprio per questo siamo le minacce al bisogno di connessioni sociali per influenzare e punire gli altri.

Creare nuove connessioni sociali o coltivare anche i vecchi legami rappresenta una tipica risposta dell'esclusione sociale.sappiamo che l'esclusione sociale motiva l'individuo a creare connessioni sociali con nuove potenziali fonti di affiliazione. In questo senso la ricerca di nuovi legami sembra essere l'antidoto reale all'esclusione sociale. Non dobbiamo pensarla sempre come una cosa positiva in quanto può avere anche degli effetti collaterali sulle vittime di esclusione. Per esempio, le persone potrebbero diventare più suscettibili a tutte le fonti di influenza sociale anche con conformismo persuasione ed obbedienza. Il dolore può provocare la vulnerabilità psicologica. Si parla anche di manipolazione. Infatti le persone vittime di esclusione tendono a essere disposte a fare qualcosa che non farebbero in assenza di tale minaccia.

Il faccia a faccia con i candidati è un tema centrale nella psicologia politica, in quanto rappresenta un momento in cui gli elettori valutano direttamente i leader politici attraverso il linguaggio verbale, non verbale e la gestione delle emozioni.

## 1. Il Ruolo della Psicologia nel Faccia a Faccia

Quando un candidato partecipa a un dibattito o a un confronto pubblico, diversi fattori psicologici influenzano la percezione dell'elettorato:

**Effetto prima impressione (primacy effect)** Gli elettori formano un giudizio nei primi secondi di interazione basandosi sull'aspetto fisico, la postura e il tono di voce.

**Bias di conferma** Le persone tendono a valutare positivamente il candidato che già sostengono, indipendentemente dalle sue performance.

**Heuristics cognitive** Molti elettori si basano su segnali superficiali (come la sicurezza espressiva) piuttosto che sull'analisi razionale dei contenuti.

## 2. Linguaggio Non Verbale e Impatto Emotivo

Studi di psicologia politica dimostrano che il linguaggio del corpo e l'uso delle emozioni sono determinanti nel successo di un candidato.

**Espressioni facciali e gestualità** Un candidato che appare rilassato e sorridente trasmette fiducia, mentre chi mostra tensione o aggressività può risultare meno affidabile.

**Contatto visivo** Guardare direttamente l'interlocutore e il pubblico aumenta la percezione di sincerità.

**Uso della voce** Un tono deciso e sicuro rafforza l'autorità del candidato.

## 3. Strategie di Persuasione nel Confronto Diretto

Nel faccia a faccia, i candidati utilizzano specifiche strategie per persuadere l'elettorato:

Framing politico Modificano il contesto della discussione per orientare l'opinione pubblica su determinati temi.

• Effetto di ancoraggio ' Ripetono dati o concetti chiave affinché restino impressi negli elettori.

• Emozioni strategiche Suscitano paura (per enfatizzare minacce) o speranza (per rafforzare una visione positiva del futuro).

#### 4. Impatto Psicologico sugli Elettori

I faccia a faccia possono influenzare significativamente il comportamento di voto:

Rinforzo delle preferenze agli elettori già schierati rafforzano la loro convinzione nel sostenere un candidato.

Mobilitazione degli indecisi ha una buona performance può convincere chi non ha ancora una preferenza definita.

Effetto boomerang • Se un candidato attacca in modo troppo aggressivo l'avversario, rischia di perdere consensi.

#### Conclusione

Il faccia a faccia tra candidati non solo un confronto di idee, ma un vero e proprio test psicologico in cui contano fattori cognitivi, emotivi e comunicativi. Comprendere questi meccanismi aiuta a interpretare meglio il comportamento degli elettori e le dinamiche delle campagne politiche.

Ti interessa approfondire qualche aspetto in particolare?

#### La Comunicazione Politica e le Campagne Politiche Negative

La comunicazione politica ha un processo attraverso il quale i candidati, i partiti e i gruppi di interesse cercano di influenzare la opinione pubblica e il comportamento degli elettori. All'interno di questa strategia rientrano le campagne politiche negative, ovvero quelle che si basano sulla critica dell'avversario piuttosto che sulla promozione delle proprie idee.

