TEXTO 1

PARLIAMO SEMPRE MENO: QUALI I RISCHI DEL SILENZIO?

Parliamo sempre meno, ascoltiamo (si fa per dire) sempre di più, ma solo ciò che arriva dalle nostre cuffie: che sia musica, come nel caso della Gen Z, o podcast per i più maturi poco cambia. Le interazioni diminuiscono, la comunicazione verbale, lo scambio faccia a faccia. È il paradosso della società iperconnessa, che trasferisce (o è bombardata) informazioni, ma dialoga sempre meno. Anche a tavola, in famiglia e con amici. Ma con quali rischi? Basti pensare che ogni anno si perdono 338 parole al giorno e gli studi indicano che quando il linguaggio si impoverisce, si impoverisce anche il pensiero.

"Il silenzio è d'oro", è vero: ma in una società nella quale aumentano messaggi via email, via chat e social, è il dialogo a venir meno. Per qualcuno è una forma di fuga proprio dall'iperconnessione e dalla costante necessità di scambiare informazioni, che si tratti di lavoro o meno. Ma per altri sta diventando anche una fonte di preoccupazione. È il caso dei giovani, bambini e adolescenti, per i quali il dialogo con i coetanei – sempre più ridotto all'osso – rappresenta invece da sempre una "palestra" per le relazioni, un percorso di crescita per la propria personalità e il proprio pensiero, ma anche per le emozioni. È attraverso le parole, anche quelle che si fatica a pronunciare, che si cresce. Eppure se ne dicono sempre meno.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Perspectives on Psychological Science*, intitolato non a caso *Sliding Into Silence?,* il sottotitolo la dice lunga: *We Are Speaking 300 Daily Words Fewer Every Year.* Come spiegano i ricercatori dell'Università dell'Arizona e dell'Università del Missouri-Kansas City che hanno analizzato registrazioni ambientali raccolte tra il 2005 e il 2019, in 15 anni il numero medio di parole pronunciate ogni giorno è diminuito del 28%. E non stupirebbe sapere che dal 2019 – anno dopo il quale è arrivata la pandemia Covid – il dato potrebbe essere peggiorato. La tendenza, inoltre, non risparmia nessuno: il campione della ricerca era costituito da 2.000 persone tra i 10 e i 94 anni. «Il recente studio di Pfeifer & Mehl, che sta facendo molto discutere, non misura quanto sono profonde o superficiali le nostre comunicazioni, ma il numero di parole pronunciate a voce. Quindi il calo riflette più verosimilmente uno spostamento di canale più che una vera a propria riduzione della comunicazione complessiva. È un fenomeno che probabilmente indica un diverso modo di comunicare, o uno spostamento verso la dimensione digitale», spiega Elena Tenconi, psicologa e psicoterapeuta specialista in Psicologia clinica del Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Padova. A venir meno, quindi sono «gli scambi comunicativi spontanei e informali della vita quotidiana, come il saluto al bar, la chiacchiera con lo sconosciuto in coda».

Si tratta, però, di comunicazioni solo apparentemente "banali": «Questi scambi, apparentemente marginali, hanno in realtà un peso reale sul nostro benessere: la ricerca di Sandstrom e Dunn (2014) ha mostrato che anche le interazioni brevi con persone non così intime influiscono positivamente

sull'umore e aumentano il nostro senso di appartenenza. E più in generale, il celebre studio longitudinale di Harvard (Waldinger e Schulz, 2023) conferma che la qualità delle nostre relazioni umane è il predittore più forte di salute e felicità nel lungo periodo». Il fatto che queste interazioni diminuiscono, quindi, suona come un campanello d'allarme.

Sono passati i tempi del noto slogan "una telefonata allunga la vita": oggi il dialogo è passato di moda. Oggi, se va bene, si leggono messaggi, sempre più stringati, o – più di frequente – si ascoltano vocali. «Preferire un messaggio a una telefonata non è esclusivamente una forma di pigrizia, né significa evitare il dialogo in sé. Spesso rappresenta piuttosto un modo per proteggersi dall'imprevedibilità e dall'esposizione al dialogo in tempo reale, che espone di più, lascia meno controllo e richiede più risorse cognitive nell'immediato – spiega Tenconi – Così, però, si rinuncia proprio a quella spontaneità e a quel margine di imprevedibilità che rendono le interazioni umane più autentiche e rigeneranti».

Ricorrere a email o messaggi in chat, quindi, è più "rassicurante": «La comunicazione scritta è asincrona e consente rilettura, correzione e tempi di elaborazione più prolungati, a differenza della conversazione telefonica, che richiede un'elaborazione simultanea di ascolto, comprensione e una rapida produzione della risposta – chiarisce Tenconi – A questo si aggiunge un maggiore carico informativo: l'assenza di segnali non verbali (espressioni facciali, gestualità) costringe a un lavoro interpretativo supplementare per decodificare tono e intenzioni dell'interlocutore, con un conseguente aumento dello stress percepito».

C'è però anche un altro dato: se nel 2005 una persona pronunciava mediamente circa 16.600 parole al giorno, nel 2019 si era già scesi a 12 mila. Eppure aumentano proprio gli scambi via social, chat, piattaforme, email. L'equivalenza "più digitale = meno empatia" rischia di semplificare eccessivamente un fenomeno molto complesso. Il legame tra tecnologia e capacità relazionali è influenzato da fattori generazionali, culturali, economici e sociali che si intrecciano con l'uso delle tecnologie, senza esserne una semplice conseguenza», chiarisce Tenconi. Certo, le conseguenze non mancano.

«Una ricerca su studenti universitari statunitensi ha rilevato come tra il 1979 e il 2009 ci sia stata una progressiva diminuzione sia dell'empatia cognitiva (capire cosa l'altro pensa), sia dell'empatia emotiva (sentire ciò che l'altro prova), con un calo particolarmente marcato dopo il 2000 (Konrath et al., 2011). Tuttavia, analisi successive che hanno esteso l'osservazione fino al 2018 hanno evidenziato un'inversione di tendenza: entrambe le empatie sono tornate a crescere tra i giovani americani, proprio negli anni di massima diffusione dei social network e della comunicazione digitale. Questi risultati suggeriscono che non sia possibile attribuire automaticamente alle tecnologie digitali un effetto negativo sulle competenze relazionali».

Sicuramente la comunicazione digitale è più veloce e "micro", quindi a mancare sono sempre di più i dialoghi "profondi". Ma secondo Tenconi «non è detto che sia per forza meno profonda della

comunicazione verbale diretta. La ricerca sulla comunicazione mediata (il modello "iperpersonale" di Joseph Walther, che sostiene come la comunicazione digitale possa diventare più intensa e intima di quella *vis-à-vis*) mostra che in certi contesti la scrittura, proprio perché dà tempo di riflettere e riduce l'ansia dell'esposizione diretta, può favorire un'autorivelazione più profonda e sincera rispetto al parlato spontaneo. **Al netto di questo**, esiste un rischio reale e documentato: la perdita delle interazioni spontanee e casuali (*weak ties*).

Come spiega ancora l'esperta, non è un dato da poco, perché le interazioni dirette sono anche quelle che «secondo la ricerca di Sandstrom e Dunn (2014) contribuiscono in modo autonomo al benessere quotidiano, al senso di connessione sociale e all'umore positivo, anche quando avvengono con sconosciuti. È soprattutto quel tessuto connettivo minore — non la profondità delle relazioni intime — a risultare più esposto dallo spostamento verso canali digitali e asincroni». C'è poi un ulteriore aspetto, che ha a che fare con il timore di alcuni esperti di perdere capacità di pensiero.

«Sul collegamento tra impoverimento del linguaggio e impoverimento del pensiero, possiamo dire che il linguaggio è effettivamente l'espressione più prossima e diretta del pensiero, quindi è un rischio verosimile. Il pensiero umano, tuttavia, non è solo verbale: esiste anche un pensiero per immagini, uno spaziale, uno sensoriale — pensiamo a un musicista che "pensa" attraverso i suoni, a un architetto che "pensa" attraverso le forme», sottolinea Tenconi.

Per l'esperta, quindi, «un impoverimento del linguaggio parlato non equivale automaticamente e proporzionalmente a un impoverimento di ogni forma di pensiero, anche se probabilmente incide su quella componente — il ragionamento astratto, la costruzione di argomentazioni complesse, l'elaborazione del tempo e della causalità — che passa più direttamente attraverso le parole». Esiste, però, anche un altro problema: il paradosso di rispondere emotivamente in modo coinvolgente sui social a perfetti sconosciuti, mentre nella vita reale spesso prevale il silenzio con chi si ha vicino.

È ciò che gli esperti chiamano "epidemia di *loneliness*". Il dato interessante è che la solitudine non dipende dal numero di contatti che abbiamo, ma dalla percezione soggettiva del divario tra le relazioni che vorremmo e quelle che viviamo davvero — per questo si può essere iperconnessi digitalmente e sentirsi comunque profondamente soli: non è la frequenza formale degli scambi a fare la differenza, e nemmeno la loro qualità reale, quanto piuttosto la qualità percepita di quegli scambi», ricorda l'esperta, che dà qualche suggerimento.

Se le facili ricette non esistono, Tenconi sottolinea come anche la ricerca «non suggerisca di eliminare il digitale, ma di reintrodurre intenzionalmente ciò che tende a restare invisibile: può aiutare costruirsi dei promemoria attivi — un rituale, un'abitudine, un momento dedicato — che favoriscano il contatto diretto con le persone che contano, evitando di perderle di vista per inerzia, invece di aspettare uno stimolo che potrebbe non arrivare da solo. Allo stesso modo, vale la pena investire anche nei legami

deboli», come le interazioni col vicinato. Infine, proteggere spazi di conversazione sincrona e non filtrata resta importante.

Il dialogo, specie in presenza, non serve solo a trasferire informazioni, ma coinvolge diverse sfere emotive: quando si parla "davvero", faccia a faccia, entrano in gioco elementi come il tono della voce, le pause, il ritmo, la mimica facciale e gestuale, la postura, o ancora il contatto visivo, che dicono molto di più di tante emoji. Sono proprio questi elementi, come ricorda infine Tenconi, «che regolano le nostre abilità interpersonali e la regolazione dello stress, in modi che il testo scritto non riuscirà mai a replicare del tutto».

Fonte: Adaptado de: Lorusso, Eleonora. **parliamo sempre meno: quali i rischi del silenzio?** Disponível em: https://www.donnamoderna.com/benessere/relazioni/parliamo-sermpre-meno-silenzio Acesso em: 15 set 2026.

1) A partir dos dois primeiros parágrafos, é CORRETO concluir que o autor considera paradoxal o fato de que:

(A) o aumento do uso de fones de ouvido e *podcasts* tenha reduzido principalmente a comunicação entre pessoas de diferentes gerações.

(B) a preferência pela comunicação digital decorra da necessidade de evitar o excesso de informações característico da sociedade contemporânea.

(C) o aumento da circulação de informações não tem sido acompanhado por um aumento equivalente das situações de diálogo e interação verbal.

(D) a redução do diálogo afeta sobretudo as relações entre pessoas de diferentes gerações, que tendem a utilizar formas distintas de comunicação.

2) Considere as informações constantes no texto e analise as afirmativas a seguir, empregando (V) para as verdadeiras e (F) para as falsas:

( ) Um empobrecimento da linguagem pode ter consequências também na maneira como elaboramos nossas ideias.

( ) Para crianças e adolescentes, o contato e a troca de ideias com pessoas da mesma idade contribuem para a formação individual.

( ) Os dados analisados mostram que, ao longo de quinze anos, a quantidade de palavras pronunciadas diariamente caiu mais de um quarto.

( ) A queda de 28% registrada pelos pesquisadores corresponde ao período posterior à pandemia de Covid-19, quando as interações presenciais sofreram maiores restrições.

( ) A investigação concentrou-se em indivíduos que cresceram em um contexto marcado pela presença das tecnologias digitais, deixando de fora as gerações anteriores.

A sequência CORRETA de afirmativas verdadeiras (V) e falsas (F), de cima para baixo, é:

(A) V, V, F, F, F.

(B) F, V, V, V, F.

(C) V, F, V, F, V.

(D) V, V, V, F, F.

3) Segundo Elena Tenconi, por que a diminuição do número de palavras pronunciadas diariamente não significa necessariamente que as pessoas estejam se comunicando menos?

4) Com base na leitura do texto, analise as seguintes afirmações:

I. Embora breves e realizadas com pessoas com quem não se tem grande intimidade, certas interações cotidianas podem produzir efeitos positivos sobre o bem-estar e o sentimento de pertencimento.

II. O texto estabelece uma relação direta entre o grau de intimidade das relações e seus efeitos positivos sobre o bem-estar, sugerindo que contatos com desconhecidos têm pouca relevância.

III. A diminuição de interações aparentemente banais é vista com preocupação porque pesquisas citadas no texto associam as relações e interações humanas a aspectos do bem-estar e da conexão social.

IV. A comunicação escrita pode ser percebida como mais tranquilizadora porque permite administrar melhor a elaboração da resposta.

V. Segundo Tenconi, a ausência de sinais não verbais na comunicação escrita reduz a quantidade de informações que precisam ser processadas e, consequentemente, tende a diminuir o estresse.

É CORRETO o que se afirma em:

(A) I, II e IV, apenas.

(B) I, III e IV, apenas.

(C) II, III e V, apenas.

(D) III, IV e V, apenas.

5) Por que os resultados das pesquisas citadas no texto não permitem afirmar que o aumento do uso das tecnologias digitais provoca necessariamente uma diminuição da empatia?

6) A referência ao modelo "iperpersonale" de Joseph Walther é utilizada no texto para sustentar a ideia de que:

(A) a ausência de contato presencial pode, em determinados contextos, favorecer formas mais profundas de autorrevelação.

(B) a comunicação digital tende a reproduzir com maior fidelidade as características da interação face a face.

(C) a redução da ansiedade nas interações digitais elimina os riscos associados à exposição pessoal.

(D) a comunicação escrita é mais adequada do que a oral para estabelecer relações afetivas duradouras.

7) Observe o seguinte excerto: *"**Al netto di questo**, esiste un rischio reale e documentato: la perdita delle interazioni spontanee e casuali (weak ties)."*

No contexto, a expressão "**al netto di questo**" é empregada para:

(A) rejeitar completamente o argumento apresentado anteriormente.

(B) introduzir uma consequência inevitável da comunicação digital.

(C) levar em consideração o que foi dito anteriormente antes de introduzir uma ressalva.

(D) apresentar um exemplo que comprova a afirmação anterior.

8) Por que, segundo o texto, a redução no uso da linguagem falada não implica necessariamente um empobrecimento proporcional de todas as formas de pensamento?

9) Ao afirmar que a mudança para formas de comunicação cada vez mais digitais e assíncronas pode afetar sobretudo os chamados *weak ties*, o texto se refere:

(A) ao enfraquecimento de uma rede de pequenas interações cotidianas que, embora pouco íntimas, contribuem para a sensação de conexão social.

(B) à redução da profundidade das relações íntimas, que passam a depender cada vez mais dos meios digitais.

(C) à dificuldade de transformar contatos ocasionais em relações estáveis e emocionalmente significativas.

(D) à substituição progressiva das relações presenciais por vínculos digitais considerados menos autênticos.

10) Segundo o texto, o que se perde quando o diálogo presencial é substituído exclusivamente pela comunicação escrita? Explique.

RASCUNHO

RASCUNHO

EXAME DE PROFICIÊNCIA EM COMPREENSÃO DE LEITURA EM ITALIANO - EDITAL 05/2026

CHAVE DE RESPOSTAS

QUESTÃO	
1	Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ
2	Ⓐ Ⓑ Ⓒ ●
3	**Porque o estudo mede apenas o número de palavras pronunciadas em voz alta, e não a quantidade total ou a qualidade das interações. Assim, a redução pode refletir uma mudança do canal de comunicação, com maior uso dos meios digitais, e não necessariamente uma diminuição da comunicação como um todo.**
4	Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ
5	**Porque, embora uma pesquisa tenha identificado uma diminuição da empatia entre 1979 e 2009, estudos posteriores mostraram que tanto a empatia cognitiva quanto a emocional voltaram a crescer entre os jovens até 2018, justamente em um período de grande difusão das redes sociais e da comunicação digital. Além disso, o texto ressalta que fatores geracionais, culturais, econômicos e sociais também interferem nas capacidades relacionais.**
6	● Ⓑ Ⓒ Ⓓ
7	Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ
8	**Porque o pensamento humano não se realiza exclusivamente por meio da linguagem verbal. Também podemos pensar através de imagens, relações espaciais, sons e experiências sensoriais. No entanto, o empobrecimento da linguagem pode afetar particularmente formas de pensamento que dependem mais diretamente das palavras, como o raciocínio abstrato, a argumentação complexa e a elaboração de relações temporais e causais.**
9	● Ⓑ Ⓒ Ⓓ
10	**Perdem-se, ao menos parcialmente, componentes não verbais e para verbais da interação, como o tom de voz, as pausas, o ritmo, a expressão facial, os gestos, a postura e o contato visual. Esses elementos não apenas acrescentam significado às palavras, mas também desempenham um papel nas habilidades interpessoais e na regulação do estresse.**