

salute

GIOVENTÙ bruciata dai social

UN SAGGIO ESPLOSIVO
CHE HA FATTO
DISCUTERE L'AMERICA,
RACCONTA, COME
MAI NESSUNO PRIMA,
COSA STA ACCADENDO
**AI NOSTRI FIGLI
CRESCIUTI NEL
DIGITALE. E IMPONE
AL MONDO ADULTO DI
CORRERE AI RIPARI**

di **Giorgia Nardelli**

«SE NON ALTRO

non guardo i porno. Tutti i miei amici maschi li vedono in continuazione online». Me lo dice con finta noncuranza durante un'innocua discussione sui film e le serie tv. E subito mi pare di vederli "i suoi amici maschi": tredicenni ingoiati dallo schermo, il telefono in mano e lo sguardo inebetito. Ma lo sguardo di mia figlia non mi sembra più rassicurante: lei che a volte rimane lì, incollata per un'ora intera nello scroll infinito di Instagram, a ingerire compulsiva consigli in 15 secondi, modelli di bellezza inesistenti, ricette e workout per snellire le cosce.

Ora, mentre sfoglio il saggio sui ragazzi "bruciati dai social" dello psicologo sociale e ricercatore Jonathan Haidt, diventato un caso negli States e arrivato nelle librerie italiane, è come se queste immagini avessero trovato una collocazione in un grande puzzle. Il mio pensiero va anche alla petizione lanciata giorni fa dai pedagogisti Daniele Novara e Alberto Pellai, già sottoscritta da decine di artisti, attori e registi, tutti a chiedere di vietare il telefono ai minori di 14 e i social agli under 16. La firmerebbe sicuramente anche Haidt, lui che ha intitolato il suo saggio *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli* (Rizzoli) e che da anni studia la Gen Z, quella dei ragazzi come mia figlia, i primi ad avere trascorso prepubertà e adolescenza con uno smartphone tra le mani, i primi, come dice fin dall'introduzione Haidt, a essere cresciuti su Marte, non un luogo fisico ma un posto anche più lontano del Pianeta rosso. Dentro quello schermo, spiega lo psicologo, questa si è trasformata nella generazione più fragile di sempre. L'accesso

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

salute

precoce al mondo virtuale li ha resi disinteressati e apatici, l'iperprotettività dei genitori ha impedito loro da piccoli di sperimentare lividi, frustrazioni e conflitti, di confrontarsi con i pari e gestire relazioni. Li abbiamo difesi all'estremo dai pericoli del mondo reale ma li abbiamo lasciati navigare liberi (e soli) là, sul Pianeta dei social, in una dimensione ben più pericolosa. Il risultato, secondo Jonathan Haidt è drammatico, un inedito nella storia, ben raccontato da alcuni dati: negli Usa, tra il 2010 e il 2023 la depressione tra i giovani è cresciuta del 161% tra i maschi e del 145% tra le femmine, l'ansia è salita del 139%. Da noi non va meglio: secondo il Censis, ho scoperto, in Italia il 49,4% dei giovani tra i 18 e i 25 anni afferma di avere sofferto di ansia e depressione.

Diventa difficile stare nel mondo reale, se quello in cui ti sei plasmato e in cui sei tuttora immerso è in uno schermo, i tuoi riferimenti sono figure illusorie, scambi e gratificazioni mediati da un algoritmo. E in Italia il 47% degli adolescenti passa più di 5 ore al dì sui social, è quella la loro piazza. Il punto, spiega lo psichiatra e psicoterapeuta Leonardo Mendolicchio, che sul tema ha pubblicato per Solferino *Fragili, i nostri figli, generazione tradita*, è che i ragazzi dei social non parlano, però li "vivono", sono in loro, e hanno modificato il modo in cui percepiscono loro stessi e si confrontano con gli altri. «Ieri la platea verso cui lanciavamo il nostro bisogno di affermazione era la classe o il cortile, spazi limitati e governabili, oggi i nostri figli devono "conquistarsi" il riconoscimento di platee enormi. In più, devono confrontarsi con regole illogiche: è per via degli algoritmi dei social se oggi ottieni 1000 like e domani 10, ma questo loro non lo comprendono. Ieri noi potevamo intuire la ragione per cui avevamo o non avevamo successo nel gruppo, il contesto nel quale loro si misurano ha meccanismi misteriosi che li mandano in confusione».

**In Italia
il 47 per cento
degli adolescenti
passa più di
5 ore al giorno
sui social**



Diamogli un'alternativa. **E una vera passione**

ELIMINARE GLI SMARTPHONE dalla nostra vita servirebbe? Ed è possibile? Haidt sostiene che la soluzione non è rimuovere completamente gli schermi, ma creare una "versione dell'infanzia e dell'adolescenza" che mantenga i giovani ancorati al mondo reale, con i vantaggi dell'era digitale. C'è qualcuno, come la fondazione Pepita Onlus, che da 15 anni persegue questa strada, facendo formazione a insegnanti e genitori, attività per i ragazzi nelle scuole e fuori, tra cui campi estivi detox, dove è la natura a riportarli sulla terra, un'arma potentissima, sostengono molti studiosi. «Se ai ragazzi dai una buona alternativa, magari all'inizio brontolano, ma poi si appassionano» incoraggia il presidente Ivano Zoppi. «Con noi si sporcano le mani, attraverso gli odori, i colori, prendendosi cura degli animali, riprendono contatto con la vita e scoprono che è molto più intensa ed emozionante di uno schermo. Una volta tornati a casa, però, servono dei patti educativi. La tecnologia è come un fiume, non la fermi con le mani, ma possiamo avere il coraggio delle regole, la forza di dire: "Ora spegniamo quel telefono"».



Non solo il modo di comunicare, ma anche quello di manifestare il dolore sembra avere subito l'influsso dei social. Mendolicchio, che è responsabile della U.O. Riabilitazione dei Disturbi Alimentari e della Nutrizione all'IRCCS Auxologico a Piancavallo, in provincia di Verbania, incontra ogni giorno ragazzi in difficoltà e spiega: «Negli ultimi anni abbiamo visto un aumento di disturbi che si manifestano attraverso il corpo, come anoressia o autolesionismo. È come se i ragazzi, immersi in un contesto che si esprime soprattutto con le immagini, avessero difficoltà a verbalizzare il loro malessere, e l'unico canale di comunicazione fosse diventato il corpo e l'immagine che esso esprime».

Ma non ci sono solo i casi "gravi", i disturbi conclamati. Gli effetti dell'abuso da smartphone stanno mettendo a rischio un'intera generazione: la privazione del sonno, la mancanza di contatti sociali, la frammentazione dell'attenzione e la vera e propria dipendenza dai social sono fenomeni ormai comunissimi, e certo non privi di conseguenze. Me lo spiega la neurologa Barbara Corrà: gli studi nell'ambito delle neuroscienze, mi dice, mostrano già i danni anche sulle funzioni cognitive e sociali. «L'adolescente è un essere in divenire, se perde determinate esperienze perde l'occasione di sviluppare competenze che gli serviranno da adulto». Una tra tutti è la capacità di focalizzarsi su qualcosa: «Il bombardamento continuo di messaggi semplificati, il passare da un tema all'altro in pochi secondi, sta disabitando il cervello dei ragazzi a quelle che noi adulti consideriamo attività "normali", come la lettura. E sta inducendo una vera e propria regressione di abilità fondamentali, come la comprensione di un testo scritto. La quasi incapacità di farlo di molti giovanissimi è la prova più evidente del danno subito. Tra l'altro, la difficoltà a esercitare attività che richiedono concentrazione impedisce loro di sviluppare gli strumenti cognitivi per comprendere la complessità della realtà e per coglierne le sfumature. Tutto diventa bianco o nero». Le ripercussioni sono anche di tipo emozionale e sociale, prosegue la neurologa: «L'empatia che manca oggi a tanti ragazzi ne è un esempio. A provocarla è la perdita della capacità di comprendere testi complessi, abbinata alla frequentazione assidua dei social, dove non si capisce più cos'è vero e cosa è falso: non si colgono più le sfumature». E questo impoverisce l'attitudine a immedesimarsi nel dolore altrui.

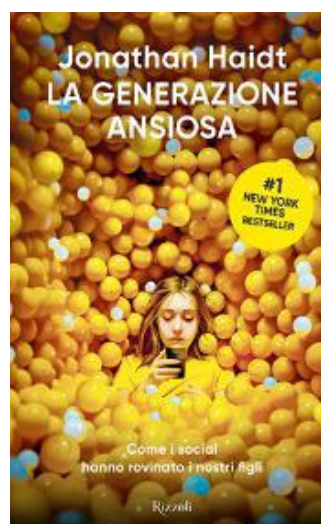
Staccarsi dal "giogo digitale", però, non è semplice, se a 16 anni ricevi ogni giorno 192 notifiche dalle sole App di messaggistica, (la media è stata calcolata in uno studio Usa), hai disposizione film hard 24 ore su 24 e i tuoi circuiti neuronali rilasciano dopamina, l'ormone del piacere, lo stesso che si attiva quando vinci alle slot machine, a ogni messaggio del cellulare. Un'indagine di Pepita onlus rivela che l'80% dei ragazzi intervistati si addormenta con lo smartphone in mano. «La personalità di molti minori si è organizzata intorno a quel modo di funzionare ed è difficile uscirne» ammette la dottoressa Corrà. «Si possono però riscrivere le regole, tornare al vecchio senza demonizzare il "nuovo". Stimolare i propri figli alla discussione condividendo un libro o un film. Bisogna trovare la maniera di aprire quella porta per riportarli quaggiù». Dobbiamo curare la loro anima, fa intendere Mendolicchio: «I genitori di oggi non hanno strumenti collaudati, ma sono chiamati a essere più vicini ai loro figli, e a imparare a conoscere la loro vita, perché hanno un mondo interiore che a noi è completamente oscuro, e dobbiamo entrarci».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Il libro che fa discutere

NEL SUO LA GENERAZIONE ANSIOSA. COME I SOCIAL HANNO ROVINATO I NOSTRI FIGLI (Rizzoli) lo psicologo sociale Jonathan Haidt attinge a tre decenni di esperienza, racconta ricerche autorevoli, riporta 30 pagine solo di bibliografia: un saggio importante che la bravura narrativa dell'autore sa trasformare in una lettura coinvolgente.



Fino a quando non facciamo mente locale sul fatto che quelli di cui sta parlando sono i nostri figli. Per genitori e insegnanti 4 vie d'uscita: permettere il gioco libero ai bambini, ritardare la consegna del telefono (rigorosamente analogico) alla prima media; autorizzare l'uso dei social a 16 anni, cercando alleanze con altri genitori; responsabilizzare i ragazzi e incoraggiarli a essere autonomi. Mettiamoci al lavoro.