

Depressione, suicidi, solitudine. I social media uccideranno i nostri figli?

I dati sulle conseguenze neurologiche della dipendenza da internet sono allarmanti, ma non siamo inerti. Genitori ed educatori possono innescare percorsi virtuosi, facendosi portatori sani di "frustrazione".

Ogni giorno mi riprometto di smetterla di essere la madre che strilla: “Spegni quel computer!” o “Piantala con quel telefono!”. Cioè: continuerò a farlo, ma vorrei fare anche altro ... qualcosa di più rinvigorente del puro urlo ai buoi scappati dal recinto. Vorrei anche cambiare certe patologie che riconosco molto bene su me stessa, innanzitutto un’ansia frenetica che lievita sempre più. Proprio facendo ciò che spesso impedisco ai miei figli di fare – buttare l’occhio su *Facebook* nei tempi morti – mi sono imbattuta in un video allarmante, che denuncia un crescente disagio del nostro cervello a causa dell’abuso di *social media*. Ovviamente mi sono perfettamente ritrovata nella descrizione di certe consuetudini, ma oltre all’allarme sarebbe bene anche rimboccarsi le maniche.

Fuor di metafora: sono sovrabbondanti gli studi e gli appelli che denunciano i gravi danni della dipendenza da internet, ma è evidente che questi mezzi di comunicazione non spariranno dalla faccia della Terra come i dinosauri. È necessario che la macchina virtuosa dell’educazione ingrani la marcia e proceda spedita.

Come in ogni piano di battaglia che si rispetti, comincio da uno sguardo generale sul nemico.

ADHM e FoMO, acronimi strani di un vissuto molto comune

Non ho potuto fare a meno di riconoscere anche il mio ritratto nelle parole di Federico Pistono che, in un video molto cliccato, denuncia la crescita pericolosa di nuove malattie mentali derivate dal tempo e dal modo in cui usiamo i *social media*:

Lo span (finestra NdR) di attenzione è stato ridotto drasticamente, perché tu scorri Facebook e Instagram in tre secondi e poi ... boom! ... o ci sei, o sei via. E questo porta a una riprogrammazione del tuo cervello. Anche tutta la comunicazione delle aziende, delle pubblicità è stata riprogrammata per attirarti ogni tre secondi e per far leva sulle tue emozioni primarie: la paura, l’eccitamento sessuale, la noia (quando tu sei annoiato ti vogliono dare il contrario). È un martellamento che ti rende incapace di star fermo a pensare. (da [Hack The Maverick](#))

Verissimo. I nostri tempi di lettura o concentrazione su un contenuto si riducono a una manciata di secondi. Addirittura la lettura di un contenuto non rientra più nel desiderio di informazione, quanto nella patologica voglia di distrazione. *Siamo immersi in un fiume di stimoli costanti e se ti fermi a pensare sei finito* – aggiunge Pistono. Ma questo comportamento non si scatena solo quando abbiamo gli occhi sul pc o sullo smartphone, deborda anche in tutto ciò che ci accade nella realtà viva. Si respira ovunque, dal bar al supermercato, una urticante allergia all’attesa, un’incapacità a stare con la testa tra le nuvole. Io stessa, ieri, nella sala d’attesa del mio dottore non riuscivo a stare seduta sulla

sedia con gli occhi nel vuoto; ho combattuto per venti minuti per non tirare fuori il telefono, e mi è sembrata un'eternità.

In America, dove l'impatto con i social media è arrivato prima, c'è un'esplosione di casi di ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), vale a dire di Disturbi da Deficit di Attenzione Iperattiva. È un disturbo neurobiologico ad esordio infantile, caratterizzato da marcati, persistenti e maladattivi livelli di inattenzione, impulsività e iperattività.

I ragazzi che stanno per più di due ore connessi ai social media sono più infelici, più depressi, tentano di più il suicidio e si sentono più soli. (Ibid)

Alla San Diego State University studia e lavora la professoressa Jean M. Twenge che si occupa della rivoluzione psicologica innescata dalla comparsa degli smartphone: le sue indagini individuano un anno ben preciso come punto di svolta sociale, il 2012. È stato l'anno in cui il numero degli americani in possesso di uno smartphone ha superato il 50 per cento e in cui, contemporaneamente, gli studi sugli adolescenti hanno mostrato l'emergere di [caratteristiche completamente nuove](#): sempre minore tempo dedicato a uscire con gli amici, alle ore di sonno, agli appuntamenti sentimentali e alle esperienze sessuali, sempre maggiore la sensazione soggettiva di solitudine. Le parole delle Twenge si spingono anche oltre:

I bambini superconnessi stanno crescendo meno ribelli, più tolleranti, meno felici e assolutamente inadeguati all'età adulta. (da [Il Foglio](#))

Oltre al disturbo da deficit di attenzione, i *social networks* producono anche un picco dell'ansia, tecnicamente definito con l'acronimo FoMO, "Fear of missing out", la cui definizione ci racconta un vissuto altrettanto frequente: costante apprensione che altri stiano facendo esperienze positive dalle quali ci si sente esclusi, caratterizzata dal desiderio di stare continuamente connessi e informati su cosa stanno facendo gli altri.

A fronte di un panorama così sconcertante, quali passi possiamo fare per non essere solo spettatori impauriti di questa rivoluzione sociale senza precedenti che può trasformare tutti noi in vittime, ma soprattutto i più giovani?

Attesa e solitudine

Un ritornello che si trova in molti contributi dedicati alla dipendenza da internet è la constatazione, quanto mai vera, della velocità con cui la nostra civiltà è stata inondata dai cambiamenti nel mondo della comunicazione. L'evoluzione dei *social media* va alla velocità della luce, così come i suoi effetti sul nostro cervello e sulla nostra emotività. Più lenta è la nostra consapevolezza di questo urto potente e lo sviluppo di relative strategie per arginare i rischi e proporre percorsi virtuosi di stare nel virtuale. Lentezza non significa assenza; ci sono voci da ascoltare per non limitarsi allo spavento e alla condanna *tout court* dei social media.

Illuminante è una riflessione del Dott. Federico Tonioni, psichiatra e ricercatore dell'Istituto di Psichiatria e Psicologia nella Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Da molti anni si occupa di dipendenze patologiche e adolescenti difficili, è

intervenuto in molti spazi televisivi per spiegare i meccanismi alla base del nostro modo di stare di fronte a un computer o smartphone:

Questo ha cambiato il nostro modo di vivere il tempo, perché con il multitasking io mi illudo di poter fare, nello stesso tempo, 30 cose. E non è correlato a una maggiore produttività, né a una maggiore concentrazione, ma a una maggiore possibilità di distraibilità. Noi eravamo abituati a confrontarci con due grosse frustrazioni che sono la capacità di attendere e la capacità di stare da soli. La capacità di attendere è quella che ti permette di desiderare e di non essere compulsivo. (da [Presca Diretta](#))

È paradossale, ma può essere pure entusiasmante, pensare che la famiglia e la cultura possano adoperarsi per essere fornitori sani di frustrazione. Si apre un'allettante proposta per noi genitori ed educatori: generare il vuoto, ma fatto di aria fresca. La creatività di ognuno sarà benedetta. L'attesa e la solitudine sono i pilastri buoni su cui edificare; compulsione e isolamento sono i loro nemici giurati.

Generare occasioni di attesa, proprio quella vuota in cui il peso delle presenze attorno a noi si fa opprimente, è una sfida interessante: mi fa venire in mente quella volta in cui rimanemmo bloccati in auto a causa di un incidente autostradale; fermi per ore con tre bambini scalpitanti nel sedile posteriore. Non si poteva avviare in nessun modo, non si poteva cambiare canale; era un'obiezione colossale. Fu sfiante gestire quella situazione. Eppure gli occhi con cui guardammo casa nostra, una volta arrivati, erano sinceramente grati. Ad un mondo super-assetato di efficienza, possiamo regalare le gioie nude della frustrazione.

Coltivare spazi di solitudine, altra bella sfida. Chiediamoci quali possano essere gli strumenti adatti a lasciare i nostri figli a tu per tu con se stessi, soli senza essere isolati. Vorrei rispondere con facilità dicendo: la lettura. Leggere è un'occasione per esplorare in silenzio il proprio io, tenendo per mano un narratore.

Eppure mi rendo conto che i miei figli non leggono come leggevo io da bambina, il loro bisogno estremo di *input* veloci e strabilianti li condiziona anche di fronte a una pagina scritta. Di recente, però, ho fatto esperienza di quanto la lettura ad alta voce possa essere attraente e stimolante. Mi sono ripromessa di provare anche coi miei bambini: dire ad alta voce una frase occupa tempo ed esige la lentezza di pronunciare parola per parola, senza le abbreviazioni e le emoticons delle chat.

Più il tempo si dilata, rallenta, crea spazi sospesi, più l'io riemerge dal sottosuolo. Forse noi genitori ed educatori dovremo imparare ad essere vivaci creatori di "discorsi" pieni di parentesi vuote, o puntini di sospensione ... occasioni umane simili a quegli esercizi che si facevano alle elementari, in cui alle frasi manca qualche parola da inserire. Faremo l'opposto degli *Youtubers* di successo, chiassosi e veloci a parlare; toglieremo parole ai discorsi, lasceremo spazi bianchi dove l'anima possa trovare un suo posto al sole.

Annalisa Teggi

Aleteia, 20 Marzo 2019