



«Nuociono gravemente alla salute». Sarà questo il messaggio che in futuro leggeremo prima di entrare su una piattaforma Web? A vedere il numero di processi e le accuse di dipendenza e violenza nei confronti dei minori parrebbe proprio di sì. Ma intanto dobbiamo proteggere i nostri giovani dalle insidie delle reti virtuali.

**Una vita allo schermo**  
Ormai i ragazzini passano gran parte del loro tempo a scrollare lo schermo del loro smartphone. E anche i genitori non sono da meno. Così viene meno l'interazione familiare che giova alla crescita.

# Mal di social

di Maddalena Bonaccorso

# E

se un giorno, prima di aprire Instagram o TikTok, ci comparisse davanti agli occhi una scritta simile a quella sui pacchetti di sigarette: «I social nuociono gravemente alla salute?». Negli Stati Uniti l'idea non è più una provocazione, anzi è già quasi realtà. Tra cause collettive e richieste di maxi-risarcimenti, le piattaforme digitali stanno entrando in una stagione giudiziaria che ricorda da vicino quella che negli anni Novanta travolse



l'industria del tabacco. A Los Angeles si sono appena concluse le arringhe del primo processo con giuria sui danni da social media mai approdato in un tribunale. Intentato da una ragazza oggi ventenne, che dichiara di essere diventata «dipendente» dai social fin dalla più tenera età ed essere poi precipitata nella depressione e nell'autolesionismo fino a manifestare tendenze suicidarie, è il «caso pilota» di una serie di azioni legali promosse in diversi Stati contro le maggiori piattaforme.

Snapchat e TikTok hanno già deciso di transare, mentre gli avvocati di Meta e YouTube sostengono che i problemi della giovane derivino da un vissuto familiare e personale difficile: toccherà alla giuria accertare se esista davvero un nesso causale tra i problemi della ricorrente e l'uso dei

social, e in caso stabilire un suo risarcimento per i danni subiti.

**In quello che è stato definito «un processo senza precedenti», è stato chiamato a testimoniare anche lo stesso Mark Zuckerberg.** La sentenza di Los Angeles dovrebbe arrivare nelle prossime settimane. Ma a essere sotto accusa, sia nel caso pilota californiano che negli altri circa 1.600 processi «derivati» che stanno iniziando un po' ovunque negli States, non è soltanto la presenza sui social media di contenuti dannosi, ma il design stesso e il funzionamento delle piattaforme. Secondo i ricorsi presentati da diversi Stati federali, scuole e famiglie, i social avrebbero sviluppato sistemi di raccomandazione e notifiche pensati per trattenere gli utenti - soprattutto bambini e adolescenti - il più a lungo possibile, creando volontariamente meccanismi di dipendenza e anteponendoli alla salute mentale dei minori. L'obiettivo non è solo il risarcimento dei danni dovuti all'aumento di ansia, depressione, autolesionismo dei giovani, ma una modifica strutturale del funzionamento e dei meccanismi che regolano visibilità dei contenuti, notifiche e suggerimenti automatici.

«L'impatto sulla psiche può essere considerato a tutti gli effetti un problema di sanità pubblica, e queste cause saranno sempre più numerose», afferma a *Panorama* lo psichiatra Claudio Mencacci, presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia. «Le piattaforme sono sotto accusa perché possono favorire vere e proprie forme di dipendenza: i loro meccanismi funzionano in modo simile a quelli del gioco d'azzardo. I like, in un certo senso, sono come piccole vincite: stimolano il circuito dopaminergico del cervello, quello della ricompensa immediata. Dal punto di vista neurologico non cambia molto se parliamo di dipendenze fisiche da sostanze come

il tabacco, oppure mentali e comportamentali, proprio perché i circuiti cerebrali coinvolti sono sostanzialmente gli stessi».

**Chiarirlo è importantissimo, perché spesso si tende a sottovalutare le dipendenze legate alle abitudini digitali,** quasi fossero meno gravi e con minori effetti negativi sulla nostra vita e sulla nostra salute rispetto a quelle provocate da sostanze o da alcool e tabacco. Ma non è così: è vero che il fumo è cancerogeno, ma siamo sicuri che «bruciare» le menti dei bambini sia meno grave? O che avrà meno conseguenze sulla loro vita futura?

«Quando ci abituiamo alla gratificazione rapidissima dei social, dei like, rischiamo di entrare in una logica di soddisfazione istantanea che rende sempre più difficile tollerare l'attesa e la frustrazione, in ogni settore», continua Mencacci. «Un meccanismo con effetti a cascata negli aspetti quotidiani e nei rapporti con le altre persone. Può portare a comportamenti devianti, violenti e autolesionisti, così come a disturbi del sonno che rendono complicate le attività della giornata, dalla scuola allo sport».

**Consideriamo, per esempio, tutte le volte in cui, dopo i casi di femminicidio o di bullismo vengono riscontrate** nei colpevoli problematiche legate al narcisismo patologico e all'incapacità di sopportare le frustrazioni e il rifiuto. Ciò che sta succedendo negli Stati Uniti probabilmente accadrà anche da noi, nel Vecchio continente, dove però si punta sulla normativa preventiva, più che sulle aule dei tribunali.

«In Europa, il Digital Service Act impone già alle piattaforme accessibili ai minori misure appropriate e proporzionate per garantire loro un alto livello di privacy, sicurezza e protezione», afferma Ginevra Cerrina Feroni, vice presidente del Garante per la Protezione dei dati personali. «Le linee guida della Commissione chiedono di limitare autoplay, notifiche e altre funzioni che favoriscono un uso eccessivo, così come ogni tipo di profilazione comportamentale. Non si tratta di censurare i contenuti, bensì di porre limiti ragionevoli a certe tecniche di cattura dell'attenzione, quando riguardano soggetti vulnerabili. Poter inserire avvertenze sull'uso dei social, come con il tabacco, serve a poco se l'etichetta non è accompagnata da regole sul design e, soprattutto, sulla profilazione dei minori. Forse insieme agli avvertimenti iniziali si potrebbero inserire anche avvisi temporalizzati che ricordino agli utenti di



non passare troppo tempo su un'app».

**Sul pericolo che la tecnologia corra troppo in fretta, mentre noi tentiamo di «fermare il vento con le mani»**, Cerrina Feroni non ha dubbi. «L'approccio europeo ha senz'altro il vantaggio di provare a intervenire prima del danno, non dopo anni di contenzioso. Il Digital Services Act sui minori e l'AI Act sulle pratiche manipolative offrono già una base più solida di quella americana per imporre cautele ex ante. Il rischio è, appunto, che la tecnologia arrivi più veloce della legge. Ma non direi che sia un "fermare il vento con le mani". Se le regole sono scritte bene, cioè non inseguono la singola funzione ma colpiscono le logiche opache che sfruttano la vulnerabilità, hanno efficacia anche quando i prodotti cambiano».

E i prodotti, occorre dirlo, evolvono con rapidità impressionante. Perché mentre si parla dei social media che hanno ormai smarrito la loro idea originaria di piazze virtuali di relazione e sono diventate macchine progettate per tenerci attaccati allo schermo (e venderci «cose») il mondo va avanti. Con i pericoli che si moltiplicano. «La realtà sta già andando oltre TikTok. Siamo entrati nell'era dei chatbot affettivi: l'Intelligenza artificiale è arrivata per restare», sostiene il pedagogista Michele Marangi, docente all'Università eCampus e autore del libro *IA, infanzia e algoritmi. Crescere e apprendere nel postdigitale* di Edizioni Junior. «Pensiamo all'universo dei giocattoli connessi, il cosiddetto "Internet of toys": con l'orsacchiotto o il robottino dotato di IA possiamo chiacchierare e raccontargli la nostra vita, risponderà a tono e ci darà "consigli". Ma se questo accade già a sei anni, bisogna chiedersi cosa significhi per la crescita e lo sviluppo dei bambini». Nulla di positivo, tanto che già alcuni giocattoli smart sono stati ritirati dal mercato: è il caso dell'orsetto Kumma (prodotto da FoloToy di Singapore), che in alcune interazioni avrebbe incoraggiato i piccoli utenti ad atti autolesionisti o suggerito contenuti inappropriati. O del robot Miko3, che fa sentire in colpa i bambini se smettono di giocare con lui.

**A questo si aggiunge un'ulteriore, grave criticità: spesso genitori, insegnanti e istituzioni non conoscono neppure** il linguaggio digitale dei ragazzi, a partire dagli emoji. E la realtà, come spesso capita, ce la sbatte letteralmente in faccia la serie tv *Adolescence*. Cuori lilla, cuori gialli, emoji nelle chat e su Instagram: per un adulto sono messaggi innocui o positivi, ma per chi li manda sono segnali di seduzione, esclusione e bullismo. È una delle scene più inquietanti della serie tv: guardiamo quei messaggi e non capiamo nulla. «È questo il vero cortocircuito: gli adolescenti vivono dentro un ecosistema simbolico di cui noi adulti non interpretiamo i codici, i segnali di esclusione, la pressione sociale nascosta dietro un like che non arriva o un commento che scom-

pare», conclude Marangi. «Inoltre, senza voler criminalizzare i genitori, è vero che molti ragazzi crescono come figli unici continuamente messi in scena: "sei la mia luce", "ti mostro ovunque". Se a 15 anni sentono il bisogno di esibirsi sui social è anche perché sono stati abituati a farlo».

**Forse, ammettiamolo, occorrerebbe un esame di coscienza sulle troppe ore che noi adulti trascorriamo scrollando** i feed infiniti di Instagram o TikTok. «Quasi tutti i problemi legati ai social sono generati da un fenomeno chiamato tecnoferenza», aggiunge lo psichiatra Mencacci. «Il termine indica l'introduzione delle interazioni sociali mediate dalla tecnologia all'interno della relazione quotidiana.

La tecnoferenza influenza l'attenzione dei genitori e i segnali necessari per sostenere la salute mentale dei bambini. Ormai sappiamo che se una madre, quando è da sola con il suo bambino, dedica più del 27 per cento del tempo che trascorre con lui a scrollare il cellulare, questo può indurre comportamenti di ridotta interazione. Il bambino guarda negli occhi la mamma, ma non li vede concentrati su di sé: da qui nasce una prima frattura nella relazione».

Giorgia lo sa bene: ha 16 anni ed è in cura in un grande ospedale di Roma, per disturbi del comportamento giunti fino all'anoressia. «Adesso ho capito che i modelli che mi scorrevano davanti su Instagram e TikTok erano sbagliati e poco realisti», ammette al telefono, dopo aver accettato di parlare con noi per cercare di "aiutare i più piccoli". «Ma quando ne avevo 13 non potevo capirlo, e mi ritrovavo a vivere in una realtà strana, la mia psichiatra la definiva finta e alterata. Per me il cellulare anche a tavola è sempre stato la normalità, e anche prima di andare a letto rimanevo a scrollare i social. E lo fanno ancora molti miei amici. Ma dopo la terapia, tutti noi in famiglia abbiamo cambiato atteggiamento. Ora posso usare lo smartphone due ore al giorno, e spesso lo utilizzo anche meno per mia scelta».

**A volte, occorre uno choc, anche in famiglia. Ma di certo non è facile arrivare a un compromesso, e soluzioni semplici e a portata di mano non ce ne sono.** Se la tentazione è vietare del tutto lo smartphone, ebbene non serve, anche perché quando i ragazzini manifestano un disagio, questo non ha mai un unico aspetto. «Difficilmente vediamo ragazzi che arrivano nei



nostri servizi solo perché hanno un problema legato ai social», afferma la professoressa Antonella Costantino, direttore della neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza dell'Ircs ospedale Policlinico di Milano. «Più spesso mostrano un mix di difficoltà: disturbi neuropsichiatrici, fragilità emotive, incapacità relazionali. L'uso dei social si intreccia con queste condizioni, a volte amplificandole, ma a volte offrendo anche uno spazio di contatto. Togliere i cellulari è inutile: occorre aiutare i giovani ad aumentare la consapevolezza di come funzionano i social. Per alcuni ragazzi molto chiusi o con difficoltà relazionali questi strumenti possono anche rappresentare una porta di accesso alle relazioni».

Il punto sta proprio qui: nel saper discernere e soprattutto saper ammettere che c'è un potere nascosto e manipolatorio dietro a quelli che sembrano innocui feed da guardare prima di addormentarci, per cercare di spegnere il cervello

e non pensare alla realtà che ci circonda.

Lo diceva già il sociologo statunitense Neil Postman, nell'ormai lontano 1985, quando nel saggio *Amusing ourselves to death* spiegava come la televisione ci allontanasse dalla vera conoscenza, manipolandoci con la disinformazione. Oggi, davanti ai social, il pericolo è lo stesso: non è più una questione di contenuti, ma di chi decide come dobbiamo ragionare. Forse non siamo più noi a guidare lo schermo. Forse non lo siamo mai stati. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Protagonisti alla sbarra**

Sotto, il fondatore di Meta Mark Zuckerberg; lo scorso febbraio ha testimoniato a Los Angeles all'udienza del primo storico processo sulla dipendenza dai social.

**Giocattoli diseducativi**

Con l'orsacchiotto o il robottino dotato di Intelligenza artificiale si può chiacchierare e questo risponderà a tono dando "consigli". Nell'altra pagina, l'orsetto smart Kumma, che è stato ritirato dal mercato in quanto considerato pericoloso per la psiche dei bimbi, e Miko3, che fa sentire in colpa i bambini se smettono di giocare con lui.

**Segnali di esclusione**

Nella serie di Netflix *Adolescence* (sopra una scena) si racconta la distanza a volte incolmabile tra gli adulti e i ragazzi, un solco scavato anche dall'uso smodato dei social e dei cellulari.

**Il processo di Los Angeles contro Meta è il capofila di altre 1.600 cause presentate negli Stati Uniti**





ipa, Shutterstock, Getty images, iStock, Netflix



Peso: 8-100%, 10-90%, 11-98%, 12-87%, 14-86%

Il presente documento non è riproducibile, è ad uso esclusivo del committente e non è divulgabile a terzi.