

solo  
**1€**

**Reese  
Witherspoon**

**AMO IL MIO  
LAVORO MA  
NON DITELO  
A MIO FIGLIO**

**ASHTON  
KUTCHER**  
MILA, HAI UN  
MARITO  
PERFETTO

**LADY GAGA  
E LE ALTRE**  
SIATE GENTILI  
CON I DEPRESSI

**Beckham**  
VICTORIA E DAVID  
20 ANNI INSIEME

**DONNE CORAGGIOSE**  
HO VISTO LO STRAZIO  
DEI BAMBINI MESSICANI  
ALLA FRONTIERA

**Beauty**

**CONQUISTA UNA  
ABBRONZATURA  
PERFETTA**

**BENESSERE**  
I CIBI GIUSTI PER  
LA PELLE D'ESTATE

**VIAGGI**  
CARINZIA, ENGADINA,  
DOLOMITI: LA  
MONTAGNA  
CHE RIGENERA

**SEXY  
BLACK**

**BELLISSIMA AL MARE CON ABITI  
E COSTUMI CHE DONANO A TUTTE**



CAIROEDITORE

N.26 settimanale 4 luglio 2018 1 euro

STORIE

della settimana

6

# social SI o no?

Chiudere o meno i nostri account: è questo il dilemma dei nostri giorni

*Ogni volta che facciamo una ricerca su Google o condividiamo un'immagine su Facebook, stiamo regalando un pezzo della nostra identità ai colossi del web: chi siamo, dove viviamo, cosa ci piace fare. Così finiamo per farci condizionare dalla tecnologia. Tre esperti ne riflettono con noi*

DI ANNA TAGLIACARNE

Stephanie Rausser / Trunk Archive



**C**i spiano, ci manipolano, ci rendono dipendenti e aggressivi. Minano le relazioni abbattendo la nostra capacità di comprendere il prossimo. Se abbiamo l'impressione che gli altri ci capiscano poco e male, che faticino a dimostrare empatia, dipende dal fatto che la

modificazione del comportamento è collettiva: sono questi alcuni effetti provocati dai social network, che ogni secondo si abbuffano dei nostri dati per incrociarli con quelli di milioni di altre persone allo scopo di determinare come e quando influenzarci meglio. Così la vede Jaron Lanier, pioniere dell'informatica ora al lavoro su un progetto (al momento segreto) per Microsoft, che nel suo libro *Dieci ragioni per cancellare subito i tuoi account social* (Il saggiatore) motiva con esempi concreti il suo suggerimento. Ray Kurzweil, l'ingegnere capo di Google, ha affermato che il colosso di Mountain View (ogni giorno vengono effettuati 9 miliardi di ricerche su Google) sarà in ►



## Giuseppe Lavenia

## Il vero problema è l'odio sociale. Non la dipendenza

«A innescare le dipendenze è la dopamina, neurotrasmettitore cruciale nei meccanismi di ricompensa e gratificazione. E Facebook, come tutti i social, è una piattaforma impostata sul meccanismo della dopamina: quando postiamo qualcosa e ci mettiamo in attesa di un mi piace, i livelli di dopamina aumentano. Parliamo di piccole dosi, che moltiplicate per 100 volte in una giornata diventano una quantità significativa, che fa scattare il comportamento compulsivo, la dipendenza: come chi non riesce a smettere di mangiare cioccolato, qualcun altro non riesce ad abbandonare il cellulare, tutti cercano gratificazione. Ma pensiamo ai ragazzini che utilizzano i social per strutturare la loro identità: sono in

Psicologo, autore di *Le dipendenze tecnologiche* (Giunti), presidente dell'Associazione Dipendenze Tecnologiche Di.Te. ([dipendenze.com](http://dipendenze.com)).

attesa di like, che magari non arrivano o, peggio, al loro posto ricevono una valanga di insulti. È su questo che bisognerà stare più attenti anche perché gli adolescenti non hanno la percezione di commettere qualcosa di grave quando postano insulti o peggio. Il cattivo utilizzo dei social può portare tanto alla compulsione, e quindi alla dipendenza, quanto all'impulsività nell'utilizzo del mezzo, e dunque a fare qualcosa senza pensare e senza dare valore a ciò che si dice. Facendo del male ad altri. Nella dipendenza da social, come nella costruzione di vite digitali parallele e scintillanti, sia negli adolescenti sia negli adulti troviamo solitudine e depressione. Tra gli adolescenti la depressione negli ultimi 25 anni, cioè dalla rivoluzione digitale a oggi, è aumentata del 70 per cento. Oggi il 75 per cento dei ragazzi cerca le proprie conferme su Google e non chiede alla famiglia, perché la famiglia è la rete. Di notte i più giovani, dai 12 ai 17 anni, fanno *vamping*, si riuniscono in piccoli gruppi in chat e parlano fino all'alba, come vampiri. Per conoscere i nostri figli dobbiamo sapere quello che fanno online: è attraverso la tecnologia che possiamo capire chi sono».

grado di caricare la nostra coscienza nel cloud, lo spazio virtuale di condivisione di file, impossessandosene come fa con le foto. «Qualunque cosa sia una persona, se vuoi esserlo, cancella i tuoi account», sostiene Ray. Ma basta cancellarsi da Facebook e Instagram, Twitter e WhatsApp e via via da tutte le piattaforme social per esser certi che nessuna applicazione ci suggerisca cosa comprare, dove andare in vacanza, per chi votare, che musica ascoltare? Basta scomparire dai social perché i rapporti tra umani non siano più mediati dal meccanismo del mi piace, cioè dall'opinione altrui, dal giudizio pubblico? Tutti elementi che nutrono la nostra identità virtuale, senza proteggere quella reale dagli attacchi dei bulli e dal rischio, altissimo, di sviluppare una dipendenza? Ne parliamo con tre esperti di comunicazione e social media.



## Giovanni Boccia Artieri

## Cancellare l'account non è la soluzione. Bisogna usarlo consapevolmente

Docente di Sociologia dei Media Digitali all'Università di Urbino e curatore di *Gli effetti sociali del web* (FrancoAngeli).

«Come ogni mezzo di comunicazione anche i social media possono manipolarci, ma dipende da come li utilizziamo. Non è che prima di Facebook o Twitter l'uomo non si azzannasse in maniera sanguinaria. È vero che Asia Argento è stata attaccata a poche ore dalla morte del suo compagno Anthony Bourdain, ma mentre c'era

chi le riversava addosso parole di odio, molti la difendevano. Lo stesso è successo a fine maggio con il presidente Mattarella e sta succedendo adesso nel dibattito sui migranti. Non si tornerà più indietro, perché nessuno di noi vuole abbandonare la comodità di fare una ricerca su Google o fare un acquisto su Amazon dal cellulare, quindi dobbiamo educarci all'utilizzo di questi mezzi, a cominciare dalle scuole. È meglio lottare dall'interno delle piattaforme social piuttosto che uscirne: per farlo occorre essere critici, dubitare, scegliere gli amici, imparare il linguaggio della rete, sapere che condividere qualcosa non la certifica, capire da dove vengono i contenuti e quindi risalire al primo che ha postato un contenuto. Teniamo sempre presente che ciò che è gratuito ci profila: gratis significa che c'è un progetto commerciale che passa da altro, cioè dalla pubblicità. Quando facciamo una ricerca sulle piattaforme gratuite, regaliamo i nostri dati comportamentali, ed è attraverso questi che ci arriva pubblicità sempre più profilata: più ci conoscono, più ci fanno offerte mirate. Ma il vero problema è la veicolazione di messaggi nascosti da parte di politici. Le piattaforme però dopo gli ultimi scandali – con dati raccolti senza autorizzazione e utilizzati per avvantaggiare la campagna di Donald Trump – stanno lavorando per garantire una maggior trasparenza».



## Aldo Cazzullo

## Siamo noi a dover gestire lo smartphone. Non il contrario

Opinionista e inviato del *Corriere della Sera*. Autore di *Metti via quel cellulare* (Mondadori).

«I social ci sono e ce li teniamo, ma dobbiamo usarli meno e meglio: non per insultare gli altri, pratica oggi così in uso. Visto che oggi nessuno ascolta, e nessuno è interessato al suo prossimo, c'è chi alza la voce e urla nelle bacheche di Facebook per farsi sentire. Ma dobbiamo essere noi a

gestire social e smartphone, non il contrario. Se no significa che ha ragione Altan nella vignetta che recita: "Record: ogni cellulare possiede un italiano". Siamo cambiati, e vale per ogni parte del globo. In questo momento sono a Mosca, sto passeggiando per Ottobre Rosso, il quartiere di tendenza della città, con ristoranti, negozi, gallerie d'arte. Sulle panchine una trentina di giovani sono chini sui cellulari: si staranno mandando le faccine via Messenger e WhatsApp? Di sicuro non parlano. Non lo facciamo più perché passiamo troppo tempo sui social. Di certo non io che non sono né su Twitter né su Instagram e ho un profilo Facebook che, però, è gestito dal *Corriere*. La rivoluzione digitale arricchisce pochi miliardari californiani restii a pagare le tasse, che ci permettono di non spendere un euro quando facciamo una ricerca su Google o guardiamo un video su YouTube, quando ci iscriviamo a Facebook e Twitter. Ma non c'è niente di gratis: siamo diventati noi i prodotti. Abbiamo ceduto ai colossi informazioni sui nostri interessi, movimenti, contatti, reazioni emotive, acquisti e la pubblicità che ha comprato quei dati sa come utilizzarli. Senza social non ci sarebbero né Trump né il Movimento 5 Stelle, e questo mi preoccupa abbastanza».



## Giuseppe Lavenia

### **Il vero problema è l'odio sociale. Non la dipendenza**

Psicologo, autore di *Le dipendenze tecnologiche* (Giunti), presidente dell'Associazione Dipendenze Tecnologiche Di.Te. (dipendenze.com).

«A innescare le dipendenze è la dopamina, neurotrasmettitore cruciale nei meccanismi di ricompensa e gratificazione. E Facebook, come tutti i social, è una piattaforma impostata sul meccanismo della dopamina: quando postiamo qualcosa e ci mettiamo in attesa di un mi piace, i livelli di dopamina aumentano. Parliamo di piccole dosi, che moltiplicate per 100 volte in una giornata diventano una quantità significativa, che fa scattare il comportamento compulsivo, la dipendenza: come chi non riesce a smettere di mangiare cioccolato, qualcun altro non riesce ad abbandonare il cellulare, tutti cercano gratificazione. Ma pensiamo ai ragazzini che utilizzano i social per strutturare la loro identità: sono in

attesa di like, che magari non arrivano o, peggio, al loro posto ricevono una valanga di insulti. È su questo che bisognerà stare più attenti anche perché gli adolescenti non hanno la percezione di commettere qualcosa di grave quando postano insulti o peggio. Il cattivo utilizzo dei social può portare tanto alla compulsione, e quindi alla dipendenza, quanto all'impulsività nell'utilizzo del mezzo, e dunque a fare qualcosa senza pensare e senza dare valore a ciò che si dice. Facendo del male ad altri. Nella dipendenza da social, come nella costruzione di vite digitali parallele e scintillanti, sia negli adolescenti sia negli adulti troviamo solitudine e depressione. Tra gli adolescenti la depressione negli ultimi 25 anni, cioè dalla rivoluzione digitale a oggi, è aumentata del 70 per cento. Oggi il 75 per cento dei ragazzi cerca le proprie conferme su Google e non chiede alla famiglia, perché la famiglia è la rete. Di notte i più giovani, dai 12 ai 17 anni, fanno *vamping*, si riuniscono in piccoli gruppi in chat e parlano fino all'alba, come vampiri. Per conoscere i nostri figli dobbiamo sapere quello che fanno online: è attraverso la tecnologia che possiamo capire chi sono».