

La vita REALE che manca nella vita DIGITALE

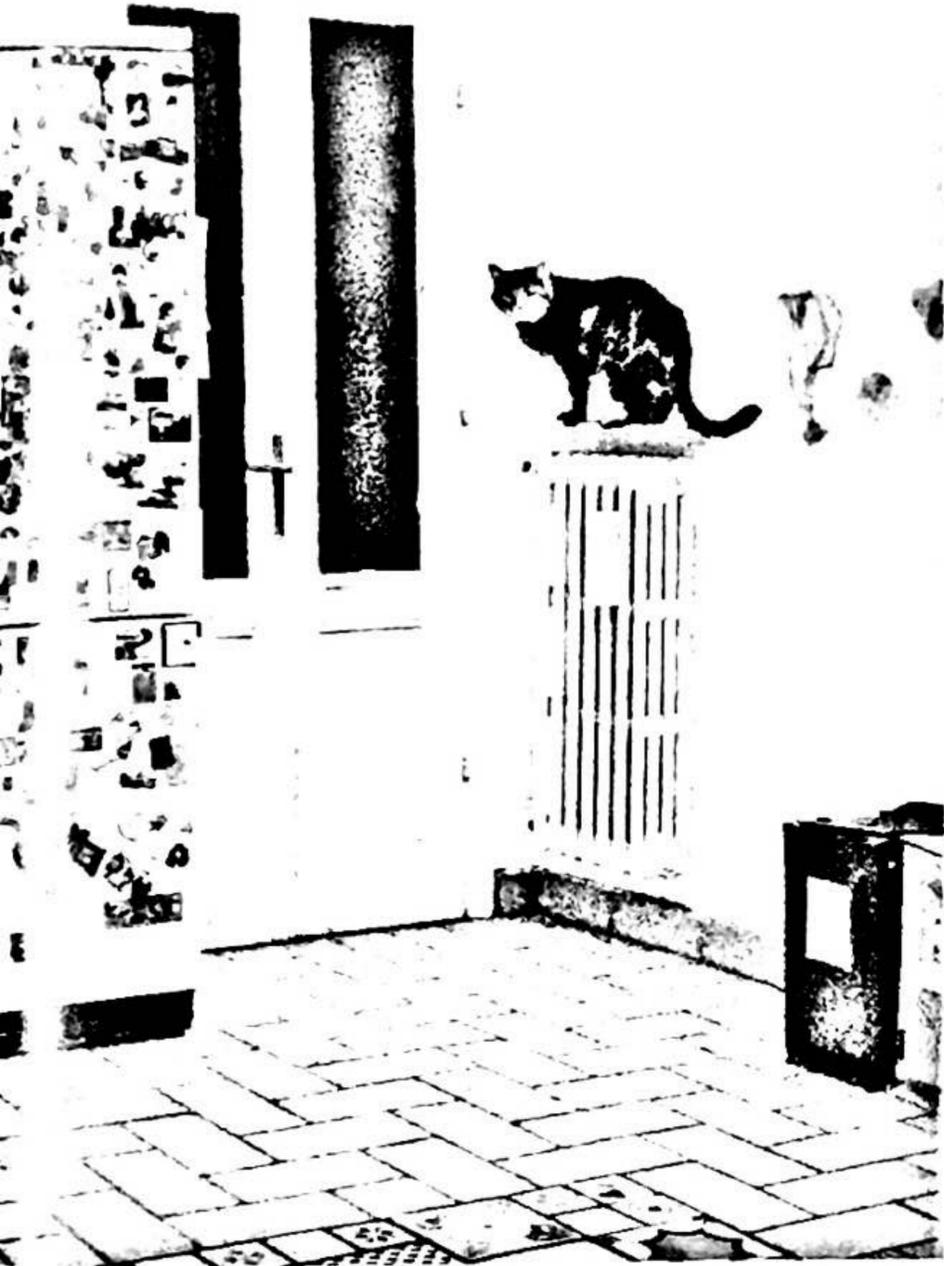
Passando sempre più tempo in Rete a causa del lockdown i ragazzi hanno imparato a leggere rapidamente, a tenere sempre alta l'attenzione e a trovare nuovi modi di stare insieme. Ma per questi **adolescenti digitalmente modificati**, spiegano a *Grazia* gli esperti, la mancanza del mondo fisico e degli abbracci con i compagni sta diventando un disagio che lascerà il segno

di MONICA BOGLIARDI

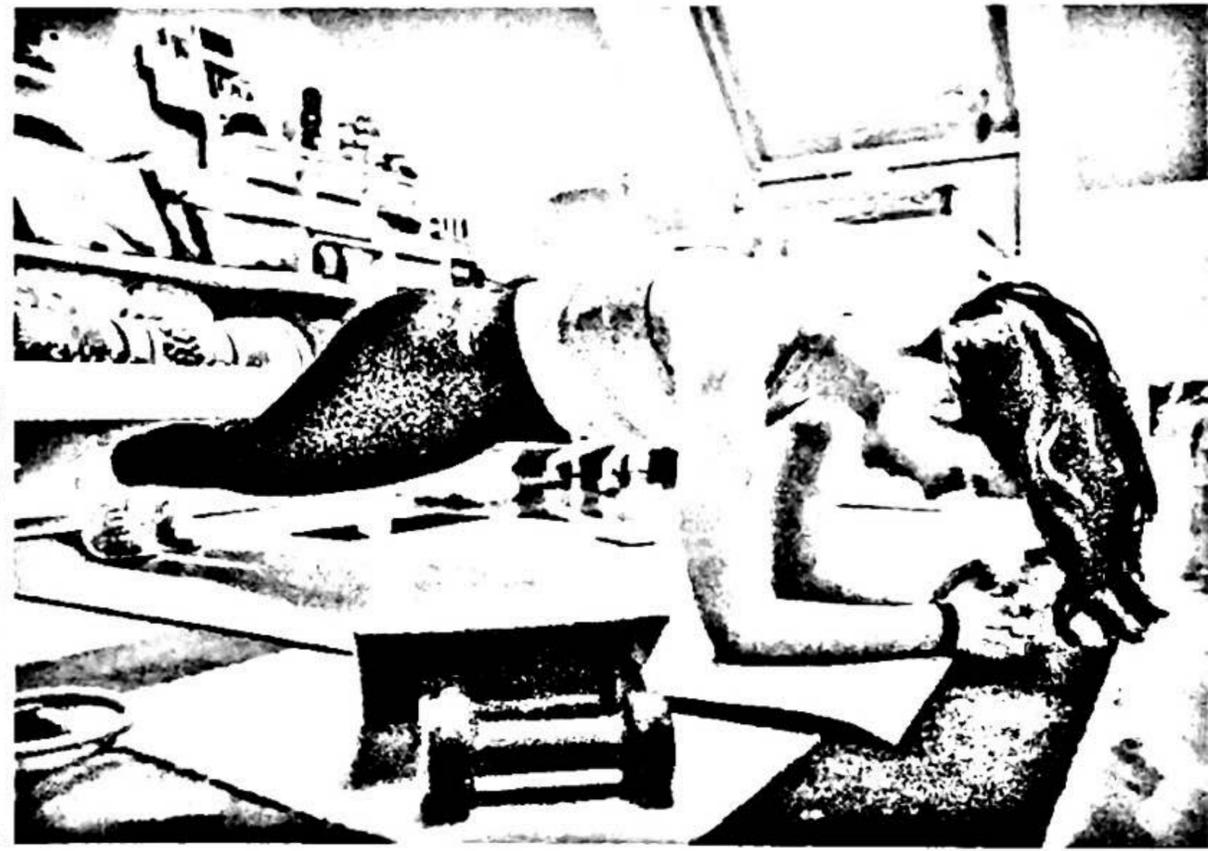


Da mesi gli adolescenti italiani vanno a scuola soprattutto in Rete, con la didattica a distanza. Le verifiche scritte le trovano sui moduli di Google Classroom. Da tempo ascoltano la musica sulla piattaforma digitale Spotify. Gli amici li vedono su FaceTime e in videochiamata. Le dirette streaming, di giochi o eventi sportivi, le seguono sul social Twitch. Se vogliono ballare vanno sull'app TikTok. Se condividono le foto più belle, usano Instagram. L'impegno politico si incarna spesso in una firma sul sito di petizioni *Change.org*. E il rito del cinema in sala è stato sostituito da film e serie su Netflix o Amazon Prime. La vita intera per molti ragazzi è in Rete, al punto che ci si chiede se la realtà di tutti i giorni, per loro, non sia solo quella che si svolge dietro gli schermi di computer e smartphone.

Di certo questa generazione che copre la fascia d'età fra i 12 e i 19 non è neanche più definibile "nativa digitale", cioè connessa dalla nascita: è qualcosa di più. Come dice il titolo del saggio *Adolescenti digitalmente modificati* (Mimesis) di Riccardo Scognamiglio con Simone Russo, in cui lo psicoterapeuta allude agli organismi geneticamente modificati. «Si tratta di



SOTTO, UNA TEENAGER SI ALLENA IN CASA DAVANTI A UN TABLET
A SINISTRA, UNA STUDENTESSA DAVANTI AL COMPUTER: OLTRE ALLE
LEZIONI SCOLASTICHE A DISTANZA, I RAGAZZI ITALIANI PASSANO
ALMENO QUATTRO ORE AL GIORNO IN RETE



ragazzi non più solo figli dei loro genitori biologici ma anche della irreversibile digitalizzazione», spiega Scognamiglio, fondatore dell'Istituto di Psicosomatica Integrata. «L'interazione con la tecnologia ha cambiato addirittura le reti neurali del cervello e il modo di stare nel corpo. Il web ha trasformato il loro modo di affrontare un testo scritto: leggono 100 parole in circa quattro secondi invece di 18 secondi, come gli adulti, perché lo scorrere le pagine si è sostituito al leggere. La loro scrittura, poi, è diversa dalla nostra, che concatena le esperienze e le costruisce in modo narrativo: la loro prescinde dalla narrazione. Andiamo verso l'"uomo macchina", in cui internet decide tutte le forme del pensiero e anche lo stare bene o male dell'Adm, l'adolescente digitalmente modificato», dice Scognamiglio, secondo il quale non bisogna guardare con sospetto, o demonizzare, gli strumenti digitali, dato che ormai non si torna più indietro. «Serve ascoltare i ragazzi», continua l'esperto, «non sono abituati a gestire le emozioni perché il loro interlocutore è un computer e non un altro essere umano. E questo non saper gestire le emozioni, se si supera la soglia di guardia, fa ammalare i corpi».

I ragazzi sono dunque intrecciati alla Rete addirittura attraverso le connessioni del loro cervello. «In effetti gli adolescenti non hanno una forte percezione della differenza tra il mondo online e quello fisico. L'ora di educazione civica digitale, presente solo in otto scuole italiane, insegna proprio a costruire la dimensione offline e ad avere un approccio attivo in Rete riguardo a passioni nate nella vita reale. Come imparare a costruire pagine Facebook sul calcio o i motorini, creare dei post, interagire con persone con le stesse passioni o acquisire conoscenze di marketing», dice Davide Dal Maso, social media coach, nelle scuole e nelle aziende, e presidente dell'Associazione Social Warning - Movimento Etico Digitale. «Così si imparano cose nuove e si trovano nuovi amici che si è stimolati a incontrare dal vivo. Avere un approccio attivo in Rete è la vera prevenzione digitale, serve a mantenere un'interazione corretta tra mondi reali e digitali. I giovanissimi, nonostante siano perennemente connessi, hanno un gran bisogno di socialità in presenza: più dell'80 per cento dei miei studenti vuole tornare il più presto possibile in aula. E questo succede proprio ora che le restrizioni alla

Foto: Fortino/Mai/Conti/Contrasto/Getty Images

libertà di movimento per la pandemia hanno aumentato l'esposizione alla Rete. Il nostro Osservatorio scientifico sull'Educazione digitale rilevava nel 2019 che il 60 per cento degli adolescenti, nella fascia d'età tra 11 e 18 anni, stava al computer e al cellulare più di due ore al giorno. Nell'estate 2020, quella del Covid, il 79 per cento degli stessi ragazzi stava in Rete più di quattro ore al giorno. didattica a distanza esclusa».

I ragazzi dunque sembrano aver riscoperto proprio in questi mesi quanto sia importante il cosiddetto mondo reale. Il quale comunica con quello digitale in modo sempre più stretto. Per molti esperti è importante il "come" avvengono queste interazioni, non tanto "quanto" i ragazzi sono connessi. «Padri e madri non chiedano ai figli: "Quante ore stai sulla Rete?". Ma: "Che posti frequenti in Rete?"», dice **Gregorio Ceccone, pedagogista digitale**, nuova figura cui ricorrono sempre più genitori per aiutare i figli in una corretta interazione con il Web. «Va favorito l'uso proattivo del web: vuol dire non andare su un solo social network, ma su tanti, da quelli come TikTok in cui c'è fruizione orizzontale, con contenuti fatti da ragazzi per ragazzi, a quelli con fruizione verticale come Twitter e Netflix, con contenuti per adolescenti fatti da adulti. La Rete non è solo social media, ma anche siti di informazione online, come *butac.it*, che sta per "bufale un tanto al chilo", per imparare a riconoscere le notizie false diffuse in internet e credute vere».

Una cosa è certa: l'anno della pandemia ha intensificato l'integrazione tra i due mondi. Internet ha aiutato un'intera generazione nella scuola, nei rapporti con gli amici, nel riempire i momenti vuoti delle giornate. Ragazzi che di sicuro hanno aumentato, in quanto a ore quotidiane, la presenza in Rete. La ricerca "Giovani e quarantena" dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche ha sondato 10 mila ragazzi tra gli 11 e i 21 anni. Il 35 per cento ha dichiarato di essere sempre connesso. Eppure il 74 per cento ha percepito un senso di solitudine.

«Alla lunga le distanze digitali diventano distanze sociali. Se il digitale esaurisce il reale, se i ragazzi sono circondati solo da amici virtuali che mettono sempre "like", e se per il loro compleanno ricevono pacchetti di follower venduti da aziende specializzate, finiscono per isolarsi», dice **Giuseppe Lavenia, presidente dell'associazione**. «In Italia ci sono fino a 200 mila adolescenti che vanno lentamente verso l'isolamento sociale, una delle manifestazioni della dipendenza digitale. Innescata spesso dall'incapacità

di gestire attese e frustrazioni, quando le risposte dalla Rete non giungono. La notifica, che segnala l'arrivo di qualcosa, è un classico esempio di meccanismo digitale che può creare dipendenza».

E i ragazzi che cosa dicono della loro vita reale digitale? «Tutto ciò che è digitale è reale, ma non deve strabordare. Nei lockdown, in cui c'è una sola opzione, il digitale, ho capito quanto sia importante poter scegliere se vedere gli amici dal vivo o in videochiamata», dice **Federico Alcamo, 18 anni, liceale romano**. «Non bisogna farsi risucchiare dalla Rete, che per esistere ha bisogno di spettatori che rimangono passivi per tante ore. Con la mia pagina di poesia su Instagram, che mi ha fatto conoscere nuovi amici, cerco di essere il più attivo possibile, così mantengo una sana distanza tra i due mondi». «Di giorno sono su Instagram a vedere le Storie degli amici, e poi messaggio con loro, su IG o su WhatsApp. Sui mezzi pubblici ascolto Spotify. La sera mi rilasso con Youtube o Twitch, meno impegnativi. Ogni momento della giornata ha il suo social», dice la vicentina **Giulia Mauriello, 17 anni**. «La Rete è parte irrinunciabile del mio quotidiano, ma è un altro mondo rispetto a quello reale. Primo perché sui social trovi solo il meglio della vita delle persone, che sembrano tutte felici e perfette, mentre l'esperienza vera è fatta di gioie e delusioni. E poi perché la Rete ti spia: sui social trovi suggerimenti su cose che ti potrebbero interessare e che avevi cercato su Google, e anche post e foto sponsorizzati. La Rete è un'azienda, per questo resta una dimensione diversa dalla tua vita reale». E chi proprio quest'anno è sbarcato sui social la differenza, nell'anno del lockdown, l'ha vista subito: «Sono arrivato su Instagram a inizio lockdown, ho un profilo su TikTok, guardo su YouTube il rapper Fedez e il videomaker Luis Sal, uso i videogiochi», dice **Matteo Fiorini, 14 anni, liceale di Verona**. «In totale, i genitori non mi permettono di superare le tre, quattro ore online, Dad esclusa. Ma in quarantena ho esagerato, ho rischiato di scambiare il mondo digitale per quello reale, avevo insonnia e mal di testa. E poi, finito in giugno il lockdown, facevo fatica a riprendere la vita normale, a uscire di casa. Non è vero che il numero di ore che passi in Rete non sia importante. Quando, su consiglio di un medico, in famiglia mi hanno obbligato a disconnettermi alle 19, sono tornato a stare bene. E a vedere che la mia vita vale perché ci sono tante cose, belle perché diverse tra loro». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ogni post attiva la dopamina

Ogni volta che interagiamo sui social, **si modifica la chimica del cervello e del sistema nervoso.** Prendiamo un ragazzo che ha appena scritto un post e che sta aspettando la reazione dei suoi follower: nell'attesa, mentre tiene d'occhio le notifiche, nel suo corpo si attiva la dopamina. È la sostanza che incide sul nostro senso di soddisfazione ma anche sulla qualità del sonno. Appena arrivano le prime reazioni al messaggio postato, ecco che nel corpo del ragazzo vengono liberate le endorfine, le sostanze che diffondono un senso di benessere. Questi meccanismi chimici, però, possono alimentare in alcune persone la dipendenza digitale. hanno bisogno di rimanere sempre connessi. Secondo l'Associazione nazionale Dipendenze tecnologiche i segnali d'allarme di questo disturbo sono: insonnia, difficoltà di concentrazione, abbandono degli altri hobby, cambiamenti repentini dell'umore, irritabilità.