





litico. «I social media offrono l'opportunità agli esponenti politici di superare la distanza e la sfiducia che i governati nutrono verso i governanti, attivando forme di interazione personale», ha scritto Sara Bentivegna, che insegna comunicazione politica alla Sapienza di Roma. «I cittadini possono finalmente esprimersi in prima persona ed esercitare una forma di sorveglianza sull'operato dei governanti». Il problema sorge quando gli utenti scambiano la libertà di espressione con la possibilità di dare giudizi su ciò di cui non si hanno le competenze: così nascono e si sviluppano le *fake news*. Ciò è agevolato dal fatto che in rete tutto è polarizzato, come spiegano i sociologi: in pratica **si creano gruppi o luoghi virtuali in cui le persone più estremiste interagiscono solo con chi la pensa come loro**, inveendo contro chi ha un'opinione diversa. Il confronto muore e le opinioni si fanno rigide. **Come uscirne?** «Soltanto acquisendo competenze adeguate di lettura, analisi, valutazione e produzione critica dei contenuti i cittadini potranno sfruttare le potenzialità democratiche della rete» dice Simona Tirocchi.

5 Alimentano il narcisismo

Se ne parla da tempo ed è sempre più evidente oggi. Un esempio sono le *stories* di Instagram, veri e propri palcoscenici della propria vita: «Contribuiscono a promuovere la tendenza al raccontarsi e all'esporsi che è tipica dell'individualismo contemporaneo», dice Tirocchi. Per i sostenitori dei social si tratta di un modo per creare comunità virtuali: «La gente si sente un po' meglio perché la solitudine è la grande minaccia in questi tempi di individualizzazione», diceva il sociologo polacco Zygmunt Bauman. «Nella rete è così facile aggiungere o eliminare gli amici che non abbiamo bisogno di abilità sociali. Queste si sviluppano quando per strada o sul posto di lavoro s'incontrano persone con cui avere un'interazione ragionevole». Le relazioni vere sono faticose, per questo molti preferiscono il virtuale. «Assistiamo a un appiattimento emotivo», dice Lavenia. «L'uso dei messaggi vocali è paradigmatico: i giovani non si parlano più, si scambiano registrazioni». Così però è eliminata la possibilità di ribattere e la capacità di interagire con l'altro. E si alimenta il narcisismo.

6 Creano dipendenza

I social network si prestano a generare fenomeni di dipendenza e i motivi sono diversi: «La creano da un punto di vista fisico», dice Lavenia. «Sono basati sul principio della ricompensa. Ogniquelvolta riceviamo una notifica, il nostro cervello si attiva attraverso i circuiti della dopamina, esattamente come accade nel gioco d'azzardo». Il problema è che la dipendenza da social non è visibile, come quella da droga o alcol: «I ragazzi che pas-

sano ore davanti a Facebook non appaiono diversi dagli altri, anzi sembrano sereni. Quando li incontro, mi chiedono perché mai dovrebbero smettere». La risposta è perché è facile diventare dipendenti dai social: come hanno spiegato Cecilie Andreassen, Ståle Pallesen e Mark Griffiths delle Università di Bergen (Norvegia) e Nottingham (Regno Unito) in uno studio uscito nel 2017 su *Addictive Behaviors*, i comportamenti patologici connessi al loro uso sono correlati a elevati livelli di narcisismo e a bassa autostima. Analizzando il comportamento di 23.500 partecipanti, si è scoperto che sono a maggior rischio di dipendenza i giovani, le donne e i single. I social compensano le frustrazioni e fungono da ansiolitico: «Specie se si tratta di giovani cresciuti da genitori che li hanno abituati ad avere tutto subito e che quindi vanno in crisi di fronte a ogni ostacolo o rifiuto» dice Lavenia. Non è un caso se apriamo Facebook quando ci annoiamo o siamo frustrati.

7 Ci distraggono

La comunicazione digitale ci ha resi impazienti: vogliamo risposte immediate, perché in rete tutto è subito disponibile. «Così non riusciamo a mantenere la concentrazione su un contenuto per più di pochi secondi», avverte Lavenia. Queste dinamiche sono evidenti nel modo in cui leggiamo notizie e testi su Facebook o Twitter: Maryanne Wolf, neuroscienziata all'Università della California (Usa), ha pubblicato *Lettore, vieni a casa* (Vita e pensiero) in cui spiega come la lettura su supporti digitali sia radicalmente diversa da quella su carta. E come, a lungo andare, questa possa modificare durata e qualità della nostra concentrazione. Inevitabile: davanti ai social saltiamo da una riga all'altra, non riusciamo a concentrarci distratti da link, immagini e animazioni. «Si tratta di tecnologie che stimolano reazioni veloci e immediate e che non favoriscono la riflessione», conclude Tirocchi.



GETTY (8)