in

VOGLIO FUGGIRE DAI SOCIAL

Nel 2018 ben 35 milioni di italiani sono entrati in YouTube, poco di più in Facebook e 24,4 milioni in Instagram. I social piacciono e creano grandi opportunità, ma anche grandi problemi: ansia, depressione, bassa autostima, rabbia e crisi di astinenza. Sono tutti sintomi di una dipendenza che colpisce un numero sempre più alto di persone. Ecco perché molti dicono basta *di Andrea Porta*

INSTAGRAM È IL SOCIAL CHE CREA PIÙ DIPENDENZA
Il social che crea più dipendenza è Instagram, seguito da Snapchat, Facebook, Twitter e YouTube. Lo ha scoperto la britannica Royal Society for Public Health sulla base di uno studio che ha convolto 1.500 giovani inglesi.

GETTY (2)

Non mi piacciono ma sono costretto a usarli per lavoro e comunque non pubblico mai nulla: al massimo guardo quello che pubblicano i miei amici». È la classica scusa che usiamo per giustificare la nostra presenza sui social network. A distanza di quindici anni dal lancio di Facebook ci stiamo rendendo conto che queste piattaforme ci stanno rendendo dipendenti e ci fanno male. Ma, come accade ai fumatori con le sigarette, non riusciamo a privarci della dose giornaliera di *stories* su Instagram o di tweet e contenuti da "scrollare" sullo schermo.

Gli accessi crescono ancora

Al senso di colpa non corrisponde però un abbandono: i dati Audiweb per l'Italia relativi al 2018 mostrano infatti un incremento degli accessi alle principali piattaforme. Sono 35 milioni gli italiani che sono entrati almeno una volta su YouTube lo scorso anno, poco di più quelli che hanno aperto Facebook almeno una volta. In terza posizione per preferenze c'è Instagram: il social basato su foto e brevi video ha toccato 24,4 milioni di italiani, con un incremento del 61 per cento rispetto al 2017. Sempre maggiore è inoltre il tempo che trascorriamo con la testa abbassata sul cellulare, anche quando siamo in mezzo agli altri: i social stanno infatti cambiando il nostro rapporto con le persone. E non sempre in meglio.

Non possiamo farne a meno

Lo scorso anno il guru del digitale Jaron Lanier, informatico, compositore e saggista statunitense, ha pubblicato *Dieci ragioni per cancellare subito i tuoi account social* (Il Saggiatore), in cui spiega perché e come i social ci hanno portato a essere cattivi, sospettosi, isolati, estremisti e incapaci di relazionarci con il mondo. Non a caso, Jaron non ha alcun profilo social. Eppure secondo molti è quasi impossibile scappare dal mondo virtuale: secondo April Glaser, opinionista del magazine *Slate*, chi ha la possibilità di rinunciarci è un

privilegiato. I social, del resto, sono indispensabili per chi ha un'attività imprenditoriale e sono ormai un modo quasi obbligato per tenerci in contatto con parenti lontani.

Estremismi fuorvianti

Come sempre gli estremismi sono fuorvianti: «Come per tutti gli altri media», spiega Simona Tirocchi, docente di sociologia dei media digitali all'Università di Torino, «l'errore sta nel demonizzare i media. Il modo in cui le persone li usano, e dunque il loro impatto sociale, dipende da numerose variabili». Non sarebbero le piattaforme in sé, ma piuttosto il contesto in cui vengono usate, a essere potenzialmente pericoloso: fattori determinanti sarebbero, secondo i sociologi, l'ambiente socioculturale degli utenti e la ricchezza della loro vita sociale. «I social sono più potenti rispetto ai media del passato perché agiscono sulle relazioni sociali, ma lo fanno all'interno di un ambiente in cui sono presenti altri elementi significativi come scuola, famiglia e mondo del lavoro».

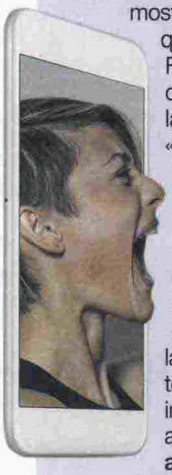
Smettiamo quando vogliamo

Dello stesso avviso è anche Riccardo Pozzoli, imprenditore digitale, ex compagno e socio di Chiara Ferragni e con lei fondatore del blog *TheBlondeSalad*: «È anacronistico pensare di rimettere indietro le lancette dell'orologio e immaginare di tornare a un mondo senza social», scrive nell'introduzione di *Smetto quando voglio (ma anche no). 21 giorni per scoprire come stare sui social in modo consapevole* (De Agostini). «Trovo che sia più razionale ammettere che siamo in una fase molto precoce e che non li conosciamo ancora così bene da essere in grado di liberarci del tutto da alcune storture». Perché certamente alcune storture esistono e sociologi e psicologi ne hanno individuate ormai alcune che, purtroppo, sono sotto gli occhi di tutti. Ma il disagio supera davvero la necessità di essere online?

7 RAGIONI PER DIRE ADDIO AI SOCIAL

1 Ci incattiviscono

Basta un commento fuori posto e subito ci si arrabbia. Il fenomeno si chiama *flaming* e consiste nella tendenza, tipica nella comunicazione virtuale, a esacerbare le emozioni che nascono dal confronto con persone di cui non si vede il volto. I più invasati dipendenti da social media mostrano atteggiamenti di questo tipo. Ma davvero Facebook e Co. ci rendono incapaci di controllare le nostre pulsioni? «Non credo che possano modificare in modo così radicale i comportamenti delle persone», commenta Tirocchi: «contano di più le disposizioni personali, il contesto in cui si vive e la tipologia di social. Certo possono contribuire, in particolari condizioni, a **esporci di più rispetto a quanto faremmo dal vivo**». Quel che è certo è che questi sono mezzi che si prestano all'anonimato, che può aprire la strada, ad esempio, al cyberbullismo.



2 Sono fabbriche di bugie

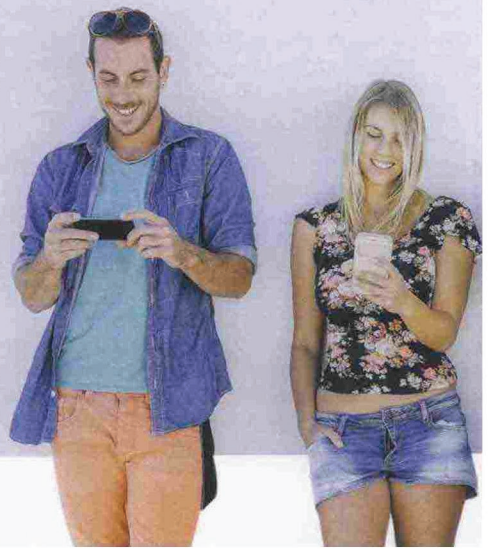
Molto di quanto circola in rete è falso. Per esempio: «Hai deciso di acquistare qualcosa perché aveva parecchie recensioni positive, ma molte provenivano da profili artificiali», scrive Lanier nel suo libro. «Hai trovato un medico su un motore di ricerca, ma il motivo per cui quel medico è apparso è che una massa di utenti falsi linkano il suo studio». **La falsità è il prezzo da pagare per l'anonimato che la rete ci garantisce da anni**. Così però online e offline si confondono: «Queste piattaforme si intrecciano con gli spazi e i ritmi della nostra vita quotidiana», dice Tirocchi. «I rischi ci sono e riguardano chiunque non usi in maniera critica questi strumenti».

3 Ci deprimono

Molto tempo si dibatte del rischio connesso alla depressione da social network. Un gruppo di ricerca della Università della Pennsylvania (USA) guidato da Melissa G. Hunt ha studiato per quattro settimane l'uso di Facebook, Snapchat e Instagram da parte di 143 studenti. Prima di iniziare, però, i giovani hanno completato un questionario per valutare i loro livelli di depressione, ansia, solitudine e paura di essere esclusi. Successivamente sono stati divisi in due gruppi: nel primo gli studenti potevano continuare a usare i loro smartphone come sempre, nel secondo era impostato un limite di dieci minuti giornalieri per ciascun social. I risultati hanno dimostrato che **a un uso ridotto corrisponde un incremento del benessere psicologico sotto tutti i suoi aspetti**. «I social», commenta Giuseppe Lavenia, psicoterapeuta e autore di *Dipendenze tecnologiche. Valutazione, diagnosi e cura* (Giunti), «sono usati dai giovani come ansiolitici e antidepressivi, ma in realtà esacerbano questi vissuti».

4 Hanno cambiato la politica

I social hanno cambiato il modo di vivere la politica: **oggi nessun politico osa sbilanciarsi senza essersi fatto un'idea delle opinioni del suo elettorato** su questioni chiave attraverso Facebook o Twitter. Grazie ai dati analitici degli iscritti, queste piattaforme consentono per esempio di valutare la risposta del pubblico agli interventi dei vari leader. Da questo punto di vista rappresentano uno strumento innovativo di marketing po-



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 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**. Ogniqualvolta 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 passano ore davanti a Fecebook 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 (6)