



# Che cos'è la FOMO?

di Daniele Tempera

Social come **DIPENDENZA DA LIKE**

In che modo le vite virtuali possono diventare più importanti di quelle reali?

Si chiama Fomo e non è il nome di un nuovo trapper<sup>1</sup>, né di una nuova app, ma di una patologia sempre più diffusa. Fomo è l'acronimo della frase inglese "Fear of missing out". Significa letteralmente "Paura di essere tagliati fuori". È la nuova ansia di un tempo congestionato di stimoli, uno stato di tensione e frustrazione sempre più diffuso tra i nostri ragazzi sottoposti al flusso costante di contenuti, spesso evanescenti, pubblicati in tempo reale su social network e media digitali. Per gli psicologi è uno dei primi passi di quello che sta diventando un problema epocale e generazionale: la dipendenza da smartphone. Un problema che evidentemente non riguarda solo i più giovani, ma che colpisce in special modo adolescenti e nativi digitali<sup>2</sup>.



► Ragazzi e ragazze navigano sui social.

## La dimensione del problema

Il 79% dei ragazzi dagli 11 ai 18 anni passerebbero, secondo le **stime** dell'associazione Social Warning, almeno 4 ore al giorno davanti agli schermi di smartphone e *device* digitali. Un tempo lunghissimo che equivale a circa due mesi all'anno. Uno spazio sottratto a esperienze culturali, relazionali, sportive che non tornerà indietro, come recita anche l'efficace spot dell'associazione e

### LESSICO In altri contesti

Il termine **stima** può testimoniare una buona opinione su qualcuno o il giudizio favorevole su un'opera o un'azione (*Ho molta stima di te e del tuo operato*), ma ha anche il significato di valutazione e calcolo (*Ho fatto una stima dei danni*); in questo caso, spesso è usato nella forma plurale *stime*.

Scrivi due frasi con la parola *stimato*, utilizzando le due accezioni proposte.

**1. trapper:** chi fa musica trap, sottogenere dell'hip hop.

**2. nativi digitali:** espressione con cui si indicano gli individui nati in un'epoca in cui la tecnologia digitale era già diffusa.

che vede i genitori spesso impotenti e incerti sul da farsi. Esperienze come quelle di Nicoletta, mamma di una ragazza adolescente che lamenta: «È sempre in camera con smartphone, tablet e computer. Dice che lì ha tutto quello che le serve e che non devo rompere. Non so cosa fare, vedo solo disperazione e sofferenza» o di Giorgia che ad appena 16 anni confessa candidamente che impazzirebbe se le fossero proibiti i social. Un consumo che si trasforma spesso in una vera e propria dipendenza di cui i ragazzi sembrano più consapevoli di quanto si pensi. Secondo le stime raccolte da Social Warning il 33% degli adolescenti è cosciente di fare un uso eccessivo dei social, il 52% ha provato invano a ridurre il tempo passato davanti agli schermi e ai media digitali. E l'assuefazione provoca irritabilità, esattamente come avviene per altre dipendenze: un ragazzo su due dichiara di scattare o rispondere male se disturbato mentre è alle prese con il proprio smartphone. «Sempre più genitori – spiega il referente dell'Osservatorio Scientifico per Social Warning Ceccone – descrivono i propri figli come irascibili, nervosi e aggressivi specialmente quando viene chiesto loro di interrompere l'uso dei *device*. Questo aumento dell'aggressività nasce dall'eccessivo *technostress* a cui sono esposti e dalla dipendenza dagli strumenti digitali». Ma da cosa deriva questa dipendenza?

### **Dopamina: la keyword della dipendenza**

Il tema non è certo nuovo ed è al centro di veri e propri prodotti cult come il documentario *The Social Dilemma*<sup>3</sup> che spopola su Netflix o, per i più pazienti, il saggio *Il Capitalismo della sorveglianza*<sup>4</sup> di Shoshana Zuboff, scrittrice ed accademica statunitense. È ormai evidente a tutti che i social proliferano con i dati che lasciamo quotidianamente sui loro *server*. L'obiettivo è catturare la nostra attenzione e spingerci a passare un tempo sempre maggiore sulle loro piattaforme. E per farlo non esitano ad utilizzare tecniche basate su una conoscenza sempre più raffinata della psicologia e delle neuroscienze. [...] Per capire cosa succede al nostro cervello ogni volta che riceviamo un *feed back* positivo sui social network (che sia un *like*, un *retweet*, una *views* o altro) possiamo paragonare questo processo a quanto succede nel gioco d'azzardo come le *slot machine*. In questo caso è intuitivo pensare che ogni qual volta ci imbattiamo in una combinazione vincente il nostro cervello innesca una reazione di piacere che ci porta a reiterare<sup>5</sup> l'esperienza nella speranza di provarla nuovamente. Una dinamica che può sfociare presto in un circolo vizioso e, non di rado, in una vera e propria dipendenza. Alla base di tutto questo c'è



### **Chi è Daniele Tempera?**

Daniele Tempera è un giornalista. Ha collaborato, con la rivista "National Geographic" e scritto per i giornali "La Repubblica" e "La Stampa". Oltre a scrivere articoli, per i giornali si occupa della creazione di contenuti video, infografiche e traduzioni dall'inglese all'italiano.

**3. *The Social Dilemma*:** film del 2020, diretto da Jeff Orlowsky, che utilizza le tecniche narrative del documentario e della fiction per esporre l'impatto dei social network nella società e le preoccupanti derive del loro crescente utilizzo: la dipendenza nei giovani e la manipolazione dell'informazione.

**4. *Il Capitalismo della sorveglianza*:** saggio del 2019 di Shoshana Zuboff dedicato allo sviluppo delle aziende del settore digitale; nel saggio si mette in evidenza il valore rappresentato dalle informazioni raccolte dalle aziende sui loro utenti e le loro utenti.

**5. reiterare:** ripetere.

la biochimica del nostro cervello e il rilascio di dopamina. Parliamo di un neurotrasmettitore<sup>6</sup> fondamentale per il nostro funzionamento cerebrale, responsabile, tra le altre cose, delle sensazioni di soddisfazione e gratificazione che proviamo quando sperimentiamo esperienze particolarmente piacevoli.

60 Questo meccanismo può essere mimato dalle sostanze psicoattive<sup>7</sup> che favoriscono il rilascio di ingenti quantità di dopamina (o inibiscono il suo riassorbimento).

Ma la dinamica può talvolta essere innescata da molte altre dipendenze che non hanno nulla a che fare con le droghe propriamente dette. Per rimanere

65 schiacciati in un circolo vizioso potenzialmente senza fine è necessario innescare un ciclo di azione, attesa e ricompensa. Si pensi ad esempio al già citato gioco d'azzardo o al consumo compulsivo di pornografia online. Anche i social network producono *loop*<sup>8</sup> di questo tipo. La visualizzazione di *like*, commenti, *retweet* e quant'altro sono interpretati dal nostro cervello come

70 una ricompensa per un'azione che abbiamo effettuato, catturano la nostra attenzione e ci tengono letteralmente incollati alla piattaforma. Ogni qualvolta riceviamo quello che il nostro cervello classificherà come un apprezzamento i nostri neuroni rilasciano dopamina. Se questa cosa invece non avviene, la nostra attenzione sarà catalizzata dall'attesa di questo evento. In ogni caso

75 saremmo sollecitati a rimanere sulla piattaforma e reiterare ciò che pensiamo possa procurarci approvazione sociale e quindi piacere.

(D. Tempera, *I ragazzi italiani passano due mesi all'anno sui social: cos'è la dipendenza da smartphone e come difendersi*, [www.ilsecoloxix.it](http://www.ilsecoloxix.it), 4 dicembre 2020)

**6. neurotrasmettitore:** sostanza che permette la comunicazione tra neuroni, veicolando le informazioni attraverso collegamenti chiamati sinapsi.

**7. sostanze psicoattive:** sostanze chimiche capaci di influire e alterare lo stato psicologico e fisico di una persona; sono sostanze psicoattive numerose sostanze stupefacenti, ma anche sostanze usate in ambito medico e usate in prodotti di consumo (caffaina, etanolo, nicotina).

**8. loop:** sequenza che si ripete uguale.

## Chiavi di lettura

### Quanta paura ci fa “restare fuori”?

Adolescenti sempre alla ricerca di un caricabatterie o di una *power bank*; provano ansia se non riescono a controllare il proprio smartphone; litigano con i genitori se viene impedito loro di usarlo per qualche ora: perché? È l'effetto della **FOMO**, la **paura di essere tagliati fuori**. Lo **smartphone** non è solo un telefono, ma diventa la **chiave di accesso allo stare insieme** agli altri o alle altre, anche a distanza. In un universo dove la linea che separa le amicizie reali da quelle virtuali è diventata evanescente, non riuscire a usare lo smartphone genera un senso di solitudine ed emarginazione: esattamente come faceva, per uomini e donne del passato, essere esclusi/e dalla città.

### La dipendenza da like

Un “**mi piace**” non è solo una notifica rossa che appare in un angolino dello schermo, ma riesce ad **attivare aree del cervello simili a quelle connesse con la dipendenza da gioco d'azzardo**: questo vale per tutti e tutte, ma su adolescenti che hanno un cervello in continua evoluzione ha un effetto ancora maggiore. Il *like* risponde al nostro **bisogno di approvazione**, alla ricerca – perfettamente umana – di essere accettati/e dalle altre persone, ma nel momento in cui ne diventiamo dipendenti può far scaturire conseguenze impreviste: che cosa ci succede se riceviamo pochi *like*? Che cosa siamo disposti a fare pur di riceverne sempre di più? Sono proprio questi alcuni degli interrogativi sottesi al brano che hai letto.



## Crediamo di usarli, ma veniamo usati

Come si lascia intendere nell'articolo – ma ancora di più nei due riferimenti citati, il film-documentario *The social dilemma* e il libro *Il capitalismo della sorveglianza* – lo scopo di chi ha creato queste piattaforme che hanno così tanta presa su di noi è molto semplice: far sì che utilizziamo il più possibile lo smartphone. Sfruttando dinamiche cerebrali che ai più sono sconosciute, riescono ad accendere in noi dei misteriosi interruttori che ci costringono a rimanere sempre connessi/e - in una compulsiva ricerca di "ricompense" che si manifestano attraverso commenti, condivisioni, e che spesso pilotano i nostri click e la nostra attenzione verso siti

e contenuti che condizionano quello che pensiamo, le nostre opinioni e la nostra capacità critica - o, addirittura, a provare sensazioni spiacevoli come ansia e stress quando siamo disconnessi/e. Ecco perché è così importante documentarsi e mantenere alta la soglia di attenzione: come ogni nuova tecnologia, le persone sono inizialmente spinte a testarne i limiti e a sfruttarne al massimo le potenzialità, spesso con il rischio di sottovalutare rischi e controindicazioni legati a un uso sempre più intenso. Articoli come questo ci mettono di fronte una domanda molto pericolosa da eludere, e cioè: e se non fossimo noi a usare loro, ma loro a usare noi?

## Esercizi

### SCOPRI

- LESSICO** Che cosa significa in italiano FOMO?
- Chi viene colpito in particolar modo dal problema della dipendenza da smartphone?
- Di che cosa si lamenta mamma Nicoletta?
- Per quale motivo Giorgia potrebbe impazzire?
- Che tipo di comportamenti provoca nei giovani l'esposizione prolungata agli strumenti digitali?
- Qual è l'obiettivo, ormai riconosciuto da tutti gli studiosi, di chi gestisce i social?
- A che cosa viene paragonato il piacere che si prova quando si riceve un *feedback* positivo come un *like*?
- Spiega perché nel testo si parla di dopamina.
- Come funziona il ciclo di «azione, attesa e ricompensa» (r. 66)?

### INTERPRETA

- «Il 79% dei ragazzi dagli 11 ai 18 anni *passerebbe* almeno 4 ore al giorno davanti agli schermi» (rr. 12-13). Perché in questo caso viene usato il condizionale, secondo te?
- Ti proponiamo un calcolo matematico: ponendo che le ore di veglia in media sono 16 al giorno, quale percentuale del proprio tempo di veglia i giovani dagli 11 ai 18 anni passano utilizzando lo smartphone? Commenta il risultato del calcolo confrontandolo con la tua esperienza: la trovi una stima verosimile, errata in eccesso o in difetto?
- Che cosa si intende per *feedback* positivo?

### RICERCA

- Insieme ai tuoi compagni e alle tue compagne, elabora una statistica sull'uso dello smartphone in classe, che tenga conto dei seguenti indicatori.
  - Quanto tempo al giorno trascorri consultando lo smartphone?
  - Pensi che sia opportuno, troppo o troppo poco?
  - Hai mai provato a ridurne l'utilizzo?
  - Quali sono le applicazioni che utilizzi di più? Con l'aiuto dell'insegnante, commentate i risultati in classe.
- Fai una ricerca sul documentario *The Social Dilemma*. Quali tematiche tocca? Quali spunti di riflessione interessanti riesci a cogliervi?

### E TU?

- RIASSUNTO** Prova a riassumere il contenuto dell'articolo in cento parole. Poi prova con cinquanta. Infine con venti.
- Qual è il tuo rapporto con i *like*? E quello dei tuoi coetanei e delle tue coetanee? Quali conseguenze ha questo rapporto sulle vostre vite? Quanto ritieni importante per la tua vita sociale ricevere molti *like*? Prova a spiegarlo in un breve testo, facendo degli esempi dalla tua quotidianità.
- Oltre alla Fomo legata all'utilizzo dei *device* digitali, riconosci nella tua vita altre forme di "paura di essere tagliato/a fuori"? Di che cosa si tratta? Che sensazione ti danno? Come le combatti?



# Gli smartphone stanno distruggendo il cervello degli adolescenti?

di Carlin Flora

Social come **OPPORTUNITÀ**

E se gli smartphone non fossero solo il problema ma anche parte della soluzione?

C'è una fascia di età più ingiustamente criticata di quella degli adolescenti? Quando girano in gruppo sono temuti, evitati o invitati a darsi una regolata. Sono goffi, narcisisti<sup>1</sup>, annessi dall'azione degli ormoni, frivoli, angosciati. E pensano che a loro sia tutto permesso. Come non bastasse, si sente anche dire che gli smartphone stanno distruggendo il loro cervello. Cresciuti al bagliore dei dispositivi digitali, gli adolescenti di oggi sono depressi, ansiosi, antisociali e inguaribilmente distratti. [...]

Le ultime notizie su questi ragazzi lasciano intendere che i loro amati smartphone li stanno rendendo mentalmente fragili e socialmente isolati. In particolare, uno studio pubblicato online nel 2017 su «Child Development» e diretto da Jean Twenge, professoressa di psicologia alla San Diego State University, ha trovato che gli adolescenti di oggi sono meno inclini a bere, a fare sesso – le ragazze a restare incinte – a guidare, a uscire insieme e lavorare rispetto alle generazioni precedenti. Scrivendo per un pubblico generalista<sup>2</sup> su «The Atlantic», Twenge ha invertito queste tendenze, in apparenza positive, in qualcosa di sostanzialmente negativo: una preoccupante riluttanza<sup>3</sup> a crescere. È andata a curiosare in alcune statistiche, che indicavano una salute mentale più scarsa negli adolescenti, e di questo fosco ritratto accusavano gli smartphone. «Ci sono prove convincenti – scriveva – che i dispositivi che abbiamo dato in mano ai giovani stiano avendo profondi effetti sulla loro vita, e minando decisamente la loro felicità». Un mese dopo, una storia di copertina sul «New York Times Magazine» riferiva di una crescita allarmante di studenti con «ansia opprimente» nei campus universitari, e tra i fattori che contribuivano citava i *social media*. Queste notizie non sono che l'ultima ondata. Sherry Turkle, psicologa clinica del Massachusetts Institute of Technology, ha ispirato decine di titoli dopo aver pubblicato nel 2015 un libro tradotto l'anno dopo in Italia: *La conversazione necessaria. La forza del dialogo nell'era digitale* (Einaudi). Vi sosteneva che gli adolescenti, ma anche gli adulti, stanno perdendo le capacità di capirsi e prestarsi attenzione a vicenda per via della natura disgregata e solitaria delle comunicazioni elettroniche. Queste sono le capacità che ci rendono umani, dice Turkle.

**1. narcisisti:** coloro che hanno una grande stima di sé stessi e si ammirano compiaciuti, ignorando gli altri.

**2. generalista:** vasto e di interessi generali,

non preparato su ambiti specifici.

**3. riluttanza:** scarsa disposizione, mancanza di convinzione o volontà a svolgere un'azione



Ma forse non sorprende che le generazioni di adolescenti diventate maggiorenni nell'era dello smartphone – i *Millennial* più giovani e i loro successori, la generazione Z – non siano irreparabilmente e nemmeno particolarmente rovinati. E gli smartphone non sono i facili colpevoli dei cambiamenti comportamentali osservati negli adolescenti del XXI secolo. «Nello stesso periodo a cui si riferisce Twenge ci sono stati anche miglioramenti della salute mentale», commenta Laurence Steinberg, professore di psicologia alla Temple University, che si occupa di sviluppo degli adolescenti. Due anni fa la stessa  
35 Twenge ha pubblicato con due colleghi uno studio da cui risultava che gli adolescenti di oggi sono più felici e soddisfatti della vita rispetto ai predecessori. È difficile analizzare queste tendenze, perché i ricercatori si concentrano su aspetti differenti della salute mentale usando vari tipi di misurazioni. Ma mettere i «ragazzi di oggi» in cattiva luce è qualcosa che gli adulti fanno da sempre. «Non passa epoca che non ci sia una nuova forma di divertimento o una  
40 tecnologia che, a sentire i grandi, “sta uccidendo i nostri ragazzi”», commenta Steinberg, autore fra l'altro di *Adolescenti. L'età delle opportunità*, un libro del 2014, uscito in Italia nel 2015 per Codice Edizioni, che pone l'accento sulla grande capacità di cambiamento degli adolescenti. «Già lo dicevano a  
50 proposito di romanzetti da quattro soldi, del *rock and roll* e dei computer. I giovani di tutto il mondo sono sopravvissuti a tutte queste cose, e sono certo che sopravvivranno agli smartphone». La qualità che li rende adattabili, però, è la stessa che li rende vulnerabili. All'inizio della pubertà, il cervello degli adolescenti manifesta una maggiore plasticità, cioè una maggiore probabilità  
55 di formare nuovi circuiti. Spinti alla ricerca di rischi e di novità, gli adolescenti hanno circuiti neurali flessibili che permettono loro di adattarsi agli ambienti mentre prendono decisioni e imparano. [...]

### *Compromesso tra vita digitale e vita reale*

60 Gli adolescenti sempre con lo smartphone in mano sono stati ritratti come  
persone solitarie, prive di empatia, addirittura incapaci di stabilire relazioni  
«reali» con amici o fidanzati. La paura è che l'uso dello smartphone scoraggi  
– o addirittura sostituisca – comportamenti sani, anche le interazioni di perso-  
na. I ricercatori che studiano gli adolescenti non sono così preoccupati. «Non  
65 ci sono prove che i social media alterino lo sviluppo delle competenze socia-  
li», sostiene Steinberg. Le principali persone con cui i ragazzi interagiscono  
nei social media sono le stesse con cui interagiscono di persona. L'ironia,  
secondo Allen, è che l'opportunità di esplorare relazioni di ogni genere, senza  
essere sotto lo sguardo diretto dei genitori, è quello che attira per prima cosa  
molti adolescenti verso i loro cellulari. Connettersi con gli smartphone può  
70 addirittura aumentare l'empatia.

Uno studio olandese del 2016 ha intervistato 942 adolescenti e ha ripetuto  
l'intervista un anno dopo. L'uso dei social media è sembrato migliorare la loro  
capacità di comprendere e condividere i sentimenti dei loro pari in quel lasso  
di tempo. Un altro studio di Sherman su come i social media influenzano  
75 la confidenza ha dimostrato che le conversazioni di persona tra due ragazze  
adolescenti produceva il livello massimo di relazione, che comunque non era  
molto più alto rispetto a quando chiacchieravano in video. Poiché le piattafor-  
me di comunicazione diventeranno sempre più audiovisive, Sherman pensa  
che questi mutamenti potrebbero avvicinare sempre di più le persone. [...]   
80 Addirittura la convinzione che le interazioni di persona siano più appaganti e  
profonde non è sempre vera. Sherman ha chiesto ai suoi volontari se c'erano  
argomenti che affrontavano più a loro agio parlandone tramite comunicazioni  
digitali, come i messaggi. Hanno risposto che, se volevano dire qualcosa di  
realmente emotivo ed erano magari sul punto di piangere, preferivano inviare  
85 messaggi. Anche perché interagiscono spesso online con amici della vita re-  
ale, un modo differente, e forse persino più profondo, di legarsi può avvenire  
quando gli adolescenti si scambiano rivelazioni che sono complicate da espri-  
mere a voce. [...]

Formare un'identità è un lavoro impegnativo per gli adolescenti, e qualcuno  
90 si domanda se immergersi nello smartphone potrebbe negare loro occasioni  
per trovare la propria, di identità. «I social media sono un luogo in cui gli  
adolescenti esprimono se stessi e pensano a come si presentano agli altri»,  
spiega Sherman. «Una delle prime ipotesi era che andassero online per esplora-  
re identità nuove, per diventare qualcun altro. Invece sembra che le cose  
95 non stiano così». Ma ciò non significa che non stiano sperimentando versioni



#### **Chi è Carlin Flora?**

Carlin Flora è un'editore e una scrittrice. Si è laureata alla Columbia University School of Journalism e nella sua carriera ha scritto centinaia di articoli di scienza e di carattere sociale per numerosi giornali e siti inter-

net. Dopo la pubblicazione del suo libro *Friendfluence* (2013), che esplora l'importanza dell'amicizia nella nostra vita, è apparsa come ospite in molti programmi tv, radio e podcast. Lavora nello staff della rivista di psicologia statunitense "Psychology Today" e vive a New York.

leggermente differenti di un nucleo della loro identità.

Gli adolescenti sono abili a evitare di essere individuati e scaltri nel coltivare un sé pubblico e un sé privato. «Talvolta i ragazzi hanno un profilo pubblico e poi un account “Finsta”, un falso Instagram, in cui paradossalmente mostrano il loro vero io», condividendo facce sciocche o flussi di pensiero al naturale, commenta Sherman. «Oggi è possibile collegare due account, probabilmente una risposta a utenti che creavano account secondari», aggiunge. «Gli adolescenti distorcono questi ambienti online per adattarli ai loro scopi. Dedichiamo tempo a parlare degli effetti dei social media sugli adolescenti; ma loro con questi strumenti ci stanno interagendo; e li stanno cambiando. È una relazione bidirezionale». Theo Klimstra, professore associato di psicologia dello sviluppo all'Università di Tilburg, nei Paesi Bassi, considera gli smartphone un'arma a doppio taglio nella formazione dell'identità. «Una cosa che in genere gli adolescenti fanno è cercare persone come loro, per trovare uno specchio», dice. Se cresci in una zona dove ci sono poche persone come te, allora i social media rendono possibile trovare un'anima gemella. Molti ricercatori fanno l'esempio degli adolescenti gay che sentono di non poter fare *coming out* nelle città dove vivono, ma possono trovare modelli di ruolo e comunità positive online. [...]

115 Quando Steinberg viene fermato da un genitore preoccupato, chiede: «Che cosa non sta facendo suo figlio a causa del tempo che passa al cellulare? Se non sta dormendo, facendo attività fisica, studiando e stimolando la mente con attività nuove e impegnative, allora la cosa non è sana». Ma le convinzioni su che cosa si considera «nuovo e stimolante» potrebbero a loro volta mutare. «In passato, se mi chiedevano che cosa è meglio per un adolescente, il violino o il videogioco d'azione *Assassin's Creed*, la consideravo una battuta», racconta Giedd. «Ma col tempo ho capito che *Assassin's Creed* richiede strategia, memoria, riconoscimento visivo e ottimi riflessi. E guardare video ben confezionati è probabilmente un modo migliore, per imparare, che non leggere. È difficile per me dire queste cose, ma nei termini di come il cervello assorbe le informazioni, forse è vero».

### **Adulti oggi**

[...] I timori verso gli smartphone potrebbero essere semplicemente una copertura per il ruolo difficile di vedere un figlio crescere e cambiare. «Ci rendiamo conto che i nostri figli non sono interessati a passare del tempo con noi o sono impegnati in qualche forma di comportamento anomalo, tutte cose che associamo di solito all'adolescenza», spiega Sherman. Ma invece di accettare i cambiamenti come normali, «diciamo, che cosa c'è di diverso? Ma certo, è questa nuova tecnologia!». In fondo i ragazzi della generazione X, nati tra gli anni Sessanta e gli anni Ottanta, e i *Millennial* hanno trascorso gli anni dell'adolescenza incollati alla televisione o immersi in banali iterazioni di comunicazioni elettroniche. È anche utile considerare l'aspetto antropologico, aggiunge Klimstra. Gli adolescenti di oggi «crescono in un mondo assai differente. Dalla nostra prospettiva, *selfie* e social media potrebbero apparire narcisistici, ma ogni cosa va legata al contesto». E il loro contesto è pervaso da insicurezza economica. «La disoccupazione è alta in molte parti del mondo. Questo rende difficile cominciare una propria vita da giovani, emanciparsi

dai genitori e diventare finanziariamente e psicologicamente indipendenti», commenta. «È un pericolo ben maggiore dell'uso degli smartphone». [...]

145 I ricercatori concordano sul fatto che avere un rapporto ravvicinato e amorevole con i genitori è tra i fattori più importanti per la buona salute mentale dell'adolescente, quindi la cosa migliore che i genitori possono fare è appassionarsi con i ragazzi all'uso delle tecnologie. «Chiedete loro che cosa trovano coinvolgente nei loro telefonini», spiega Allen. Parlate delle loro paure e

150 interessi. Questo tipo di discussione è molto più produttivo che non dire “posa sul tavolo quel telefonino!”».

Un po' di fiducia nell'animo in divenire degli adolescenti può anche bilanciare la paura per lo smartphone. «La ragione per cui noi siamo qui e i Neanderthal non ci sono più è che noi abbiamo gli adolescenti», spiega Giedd. «I

155 neanderthaliani non hanno avuto veri adolescenti; a 12 anni avevano già figli. L'uso degli utensili dei Neanderthal non è cambiato per quasi 200 000 anni. Il loro cervello era più grande del nostro, ma non riuscirono ad adattarsi quando il clima cominciò a mutare. Per sua stessa natura, il cervello degli adolescenti si adatta al suo ambiente. I ragazzi di oggi magari non ricorderanno quanto

160 sono alte le montagne o lunghi i fiumi, ma saranno capaci di scoprire il segnale nel rumore».

(C. Flora, *Gli smartphone stanno distruggendo il cervello degli adolescenti?*, trad. di S. Ferraresi, in “Le Scienze”, n. 596, aprile 2018)

## Chiavi di lettura

### Forse la colpa non è degli smartphone

Questo articolo cerca di **far luce su un luogo comune** molto diffuso: **lo smartphone sta davvero rovinando la vita degli adolescenti e delle adolescenti?** È un concetto che abbiamo sentito tante volte esprimere da genitori, insegnanti e perfino psicologi e psicologhe affermati, ma in questo caso l'autrice – una giornalista che si interessa di temi di psicologia – prova ad approfondire il problema interpellando **voci diverse**, che propongono **risposte diverse**, e soprattutto a interpretare fenomeni e ipotesi attraverso studi attendibili. Studi che non negano il problema: molti/e adolescenti soffrono, la loro salute mentale è in pericolo. Ma se non è possibile stabilire con certezza che la causa di questo malessere sia l'uso degli smartphone, allora sarebbe utile **provare a cercare questa causa da altre parti**, in primo luogo all'interno del nucleo familiare e delle sue dinamiche: «avere un rapporto ravvicinato e amorevole con i genitori è tra i fattori più importanti per la buona salute mentale dell'adolescente» (rr. 145-147). È proprio questo il messaggio, quasi provocatorio, che l'articolo intende veicolare.

### Perché non riflettiamo quasi mai su quanto di buono c'è in queste tecnologie?

L'aspetto forse più interessante di tutto l'articolo è nello **sguardo**: la novità è che non c'è più solo il punto di vista di genitori preoccupati, ma anche quello **di chi utilizza le nuove tecnologie**. E così diventa più facile sviscerare anche quante cose buone si possono fare con uno smartphone, quali possibilità hanno dischiuso, quanto possano essere effettivamente un aiuto e un valore aggiunto, e non sempre e solo una perdita di tempo. Le **opportunità di interazione sociale** che hanno aperto per molti adolescenti che fino a poco tempo fa le avrebbero trovate chiuse; le ricerche che dimostrano che i social non solo non compromettono le competenze sociali, ma possono rinforzarle; addirittura gli insospettabili vantaggi di un videogioco o di un video ben confezionato. È molto facile puntare il dito su chi è giovane: un atteggiamento diffuso tanto oggi quanto nel passato; ed è ancora più facile puntare il dito su ciò che è nuovo e non si conosce ancora bene, perché il cambiamento ci spaventa. Ma il pregio di lavori come quello che hai appena letto è quello di



**instillare il dubbio in chi legge**, e quindi di suggerire di sforzarsi e approfondire i temi per cercare le proprie risposte.

### Contro i luoghi comuni

Che cos'è un luogo comune? È un concetto, un'idea che, se pure può contenere un nucleo di verità, a forza di essere ripetuto e soprattutto di essere generalizzato, perde la sua effettiva validità. Uno dei più diffusi, è quello secondo cui "i giovani e le giovani di oggi non hanno le qualità che avevano quelli/e di un tempo". Lo schema del ragionamento di questo articolo è semplice: **partendo da un concetto universalmente condiviso** (per esempio: gli smartphone fanno male), **mostra come in realtà vi siano ricerche che**

**dicano il contrario** e, così facendo, svela che quelle che noi ritenevamo essere verità sull'argomento sono, invece, solo luoghi comuni: «Non ci sono prove che i social media alterino lo sviluppo delle competenze sociali» (rr. 63-65), «Connettersi con gli smartphone può addirittura aumentare l'empatia» (rr. 69-70).

L'autrice del saggio non li confuta gli argomenti che indaga, o almeno non in modo lampante: semplicemente smaschera la natura di luogo comune di alcuni concetti che molti danno per acquisiti. Questo è un **approccio efficace per scrivere un testo argomentativo** il cui scopo, più che di offrire proprie argomentazioni, è quello di **smontare tesi obsolete**. E di **rinforzare** quindi il nostro **spirito critico**.

## Esercizi

### SCOPRI

1. Che cosa sostiene la psicologa Jean Twenge?
2. La stessa Twenge ha però pubblicato uno studio che sembra andare in controtendenza rispetto alle sue stesse tesi: perché? Che cosa afferma?
3. Gli adulti hanno sempre messo in cattiva luce i giovani: chi è a sostenerlo?
4. Nel corso del testo vengono elencati molti aspetti positivi legati all'uso delle nuove tecnologie: quali sono?
5. Quali comportamenti, secondo Steinberg, devono allarmare un genitore che vede il figlio passare tanto tempo sul cellulare?
6. **LESSICO** Per cosa sta *Finsta*? Cosa significa?
7. Che cosa, secondo lo psicologo Theo Klimstra, rappresenta per ragazze e ragazzi un pericolo ben maggiore dell'utilizzo degli smartphone?
8. Che cosa suggerisce Allen ai genitori?

### INTERPRETA

9. **LESSICO** In questo testo si parla di *Millennials* e di *Generazione Z*: chi ne fa parte e perché sono chiamati così?
10. «La qualità che li rende adattabili (gli adolescenti), però, è la stessa che li rende vulnerabili» (rr. 52-53). Perché?
11. Perché non è sempre vero che le relazioni di persona siano più profonde e appaganti rispetto a quelle virtuali?

### RICERCA

12. *Noi e lo smartphone: una ricerca*. Dividete la classe in tre gruppi. Il primo gruppo proverà per una settimana a smettere di usare lo smartphone; il secondo gruppo lo userà solo a giorni alternati; il terzo gruppo lo potrà usare tutti i giorni, ma solo nelle ore dispari. Ciascuno dei tre gruppi terrà un diario dell'esperienza, dove annotare quotidianamente le proprie attività e impressioni. Al termine della settimana confrontate le vostre esperienze e poi redigete un articolo che documenti l'esperimento.

### E TU?

13. In che modo l'uso dello smartphone ha migliorato la tua vita? In quali aspetti, invece, credi che l'abbia complicata, oppure abbia avuto degli effetti negativi?
14. *Un rapporto nato online*. Racconta di una tua amicizia, o di un tuo amore, nato nello spazio dei social. Come vi siete conosciuti/e? Come si è sviluppato il rapporto? Quali sono i pregi e i difetti di un rapporto mediato dai social?
15. **TESTO ARGOMENTATIVO** Quali sono – oltre a quelli citati nel brano – altri luoghi comuni che secondo te sono falsi o non del tutto veri? Su qualsiasi argomento o in qualsiasi ambito della vita, quali sono le frasi che senti ripetere spesso ma che non sempre corrispondono a realtà? Sostieni la tua tesi, cercando di smontare questi luoghi comuni con argomentazioni fondate su esempi concreti.