

Breve guida contro l'ansia da mondo *digitale* per genitori e adolescenti

di MASSIMO AMMANITI

Il mondo digitale, e soprattutto il nostro rapporto col mondo digitale, suscita inevitabilmente punti di vista diversi, contrasti anche accesi, paure fobiche e a volte aspettative ottimistiche. Tre libri pubblicati di recente propongono prospettive diverse, storico-filosofiche, psicoanalitiche ed anche neurobiologiche sugli sviluppi del mondo digitale. Nel libro di Nicholas Carr *Superbloom. Le tecnologie di connessione ci separano?* (Cortina Editore 2025) viene ricostruito il contesto sociale in cui nacque la rete internet che fu accolta con grande ottimismo: avrebbe comportato la democratizzazione delle informazioni che fino ad allora erano riservate alle élite. Con questa rivoluzione degli anni '90 del secolo scorso veniva preconizzata "la fine delle distanze", dal titolo del libro di Frances Cairncross, prestigioso giornalista dell'*Economist*, che intravedeva un futuro radioso di tolleranza e di pace per l'umanità. Tuttavia, come si è riscontrato nei decenni successivi, queste previsioni ottimistiche si sono rivelate fallaci, addirittura pericolose poiché davano per scontato che un sistema tecnologico complesso come la rete avrebbe mantenuto il suo progetto innovativo.

In assenza di una valutazione approfondita dei rischi e di regole cautelative le grandi piattaforme internazionali e più recentemente i social media hanno trasformato e snaturato il carattere democratico delle informazioni. Questo stesso tema viene discusso nel secondo libro *Oltre la tecnofobia* di Vittorio Gallese, Stefano Moriggi e Pier Cesare Rivoltella (Cortina Editore). Anche loro riconoscono che l'apertura incontrollata delle informazioni ha creato una proliferazione infinita di disinformazioni e fake news, che hanno contribuito a un'atomizzazione cao-

lica della società, in cui le interazioni digitali hanno preso il sopravvento sugli scambi diretti fra le persone screditando le fonti attendibili di documentazione. Piattaforme digitali come Facebook, Instagram e X nelle mani di onnipotenti tycoon hanno invaso i mercati, intervenendo sulle scelte quotidiane dei cittadini e addirittura sulle scelte politiche delle nazioni.

Era inevitabile che entrambi i libri affrontassero poi la *vexata quaestio* dell'ingresso nel mercato (anno 2007) degli smartphone, che si sono trasformati in un prolungamento tecnologico del sé personale spostando progressivamente il mondo delle relazioni da quelle incarnate, vissute in presenza, a quelle mediate dal display. Non si tratta di un semplice strumento comunicativo, ma ristruttura l'esperienza di sé e degli altri così come i ritmi di vita quotidiana, rendendo sempre più sfumato il confine fra realtà e dimensione digitale. E questo corto circuito fra le due dimensioni è parti-

colarmente evidente negli adolescenti, letteralmente immersi nelle chat, nelle foto e nei video da cui hanno difficoltà a staccarsi. È il motivo per cui lo psicoanalista Franco De Masi ha scritto un libro, dal titolo perentorio *No Smartphone* (Piemme, 2025), in cui analizza i pericoli che i bambini e gli adolescenti corrono con i cellulari diventandone dipendenti sia psicologicamente che fisicamente per l'effetto della dopamina che viene stimolata e accumulata. Il passo successivo è il progressivo ritiro dalla realtà che si accompagna alla creazione di un mondo alternativo e segreto, una bolla in cui ci si immerge. Non ci sono mezze misure, secondo De Masi occorre proteggere i bambini fin dai primi anni per evitare che si instauri un'assuefazione, che esploderà poi in adolescenza.

Se il libro di De Masi auspica dei limiti sociali e familiari all'uso degli smartphone, il libro di Gallese chiama in causa i genitori che dovrebbero educare i figli ad un uso più razionale e consapevole dei cellulari. Tuttavia non va dimenticato che anche i genitori si trovano spesso nella stessa barca digitale.



Il cellulare non è un semplice strumento per comunicare ma ristruttura ogni esperienza di se stessi e degli altri

