

30. Luglio

Buona domenica!

La ragazza e Picchetto : ecoansia o anomia globale?

*Un giovane che piange è una sfida.
Un vecchio che piange, una resa.*

I nostri ragazzi non se la passano tanto bene, anche se le tradizionali minacce alla salute come la guida in stato di ebbrezza, le gravidanze adolescenziali e il fumo sembrano diminuire, è apparsa una nuova minaccia: la cattiva salute mentale per bambini e adolescenti

l'American Academy of Pediatrics (AAP), l'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP) e la Children's Hospital Association (CHA) si sono unite per dichiarare uno stato nazionale di emergenza nella salute mentale dei bambini

Mentre ci interroghiamo su quali forze hanno cospirato per produrre questi bruschi cali di salute mentale, i ricercatori stanno esaminando diverse possibilità.

Quando al *Giffoni Film Festival* una ragazza (Giorgia) non pone al ministro dell'Ambiente e della sicurezza energetica Picchetto Fratin una domanda come le altre, ma dichiara con grande commozione la propria angoscia che non è solo sua ma riflette quella di una intera generazione più che la manifestazione di una **generica ecoansia** penso che sia una chiara manifestazione di una **anomia globale** ovvero ***l'angoscia di chi vede morire il mondo e, insieme a esso, le proprie speranze e il proprio avvenire.***



I giovani (e non solo) guardano al futuro con timore, per ragioni comprensibili : cambiamento climatico ; instabilità globale; guai finanziari; terrorismo; grottesca violenza armata; e ora la potenziale minaccia dell'IA fuori controllo . Nemmeno la pandemia di Covid-19 ha aiutato aumentando l'isolamento e lo stress e la paura dei giovani.

Alcuni osservatori hanno anche puntato il dito contro le pratiche contemporanee , che potrebbero produrre una *prole psicologicamente più fragile*. Tuttavia, è importante capire che i *genitori* sono in gran parte portatori di cultura. Hanno il compito di trasmettere valori, costumi e strumenti culturali ai loro figli. All'interno di un'ampia gamma di competenze normali, i genitori sono *abbastanza intercambiabili* in termini di contributo alla salute e allo sviluppo psicologico del bambino. A volte ho il sospetto che la maggior parte di noi uscirebbe allo stesso modo se fossimo cresciuti dai vicini dei nostri genitori. Quindi, quando parliamo di genitori, parliamo di *cultura*.

La cultura contemporanea è sostanzialmente **iper-competitiva, agitata, frantumata, violenta e inondata di terrore**. Sempre nuovi dati suggeriscono che **i genitori sono ansiosi e depressi quanto i loro figli**.

Le pratiche genitoriali riflettono questa realtà culturale, essendo più basate sull'ansia che incentrate sulla sicurezza. Ciò è problematico perché un'attenzione ansiosa (a volte morbosa) alla sicurezza comunica ai bambini che **il mondo è pericoloso**, che il bambino è fragile e che la loro fragilità è una caratteristica centrale della loro identità. In segnare ai bambini che il mondo è pericoloso non è loro utile. Definire se stessi in base alle proprie vulnerabilità equivale a definire le proprie potenzialità.

*Di recente, i dati stanno convergendo su un altro principale sospetto: **l'avanzata dei cellulari e dei social media**. La ricerca mostra, al di là di ogni ragionevole dubbio, che l'aumento dei problemi di salute mentale ha coinciso strettamente con l'aumento e la penetrazione nel mercato dei social media e dei cellulari. Non nego che la nuova tecnologia ha alcuni usi ed effetti positivi. **Eppure sembra avere anche un lato oscuro, in particolare per i giovani che lo usano molto.***

Per prima cosa, ora sembra che i **social media non siano riusciti** a mantenere gran parte della sua promessa iniziale, avrebbero dovuto portare nuove voci nella conversazione. Invece, ha avuto l'effetto di isolare tutte le voci in **camere di eco separate e strette**. Invece di una conversazione comune con molte voci, ora abbiamo molte conversazioni insulari, ciascuna con una sola voce.

Ciò ha l'effetto di indebolire i legami sociali. Non c'è più la cosa che tutti guardiamo, o sperimentiamo, o su cui siamo d'accordo. Poiché **i social media raccolgono persone che la pensano allo stesso modo**, in effetti ne parliamo tutti con noi stessi. I social media avrebbero dovuto connettere le persone, eppure le persone che ci trascorrono molto tempo si sentono più, non meno sole.

Sia i contenuti che i processi dei **social media** possono contribuire al suo impatto negativo. Dal punto di vista dei contenuti, presentano un'immagine del mondo distorta. Il contenuto è **progettato per aumentare la visualizzazione**, quindi offre ai consumatori più di ciò che è probabile che guardino, non più di ciò di cui hanno bisogno o di ciò che è importante o buono. Inoltre, gran parte del contenuto è spazzatura, eppure non c'è cura per il valore della verità sui social media ed è difficile distinguere le informazioni affidabili da quelle inaffidabili. Il contenuto falso, falso o malevolo è ovunque; ma i **media non danno ai giovani gli strumenti per separare la verità dalla menzogna**, i fatti dalla finzione, il banale dal profondo e, sempre più, il robot dall'umano.

In un certo senso, i contenuti dei **social media** sono sia **troppo filtrati che non sufficientemente filtrati**.

Troppo filtrato perché gli algoritmi forniscono solo cose che probabilmente guarderai.

Non sufficientemente filtrato perché i giovani hanno accesso a cose che tradizionalmente sarebbero monitorate e curate da genitori, insegnanti e altri agenti di socializzazione, o che si presenterebbero gradualmente più avanti nello sviluppo.

Le informazioni sui social media arrivano ai bambini presto e duramente. È come consegnare un'auto da corsa a un dodicenne. C'è pericolo.

Dal punto di vista del processo, i **social media** presentano **un problema di dosaggio**. I social media sono incessanti; un flusso continuo di stimoli 24 ore su 24, 7 giorni su 7, avvincenti bit di dati, immagini e suoni, sempre nuovi, sempre accessibili. Questa generosità di scelte nasconde una

verità più oscura: i social media forniscono un'illusione di libertà dandoti molte piccole scelte, usurpando allo stesso tempo la tua scelta più importante: se essere o meno sui social media. Sei libero di scorrere verso il basso, twittare, scorrere verso sinistra e fare clic. Ma, sempre di più, ciò che non sei libero di fare è vivere senza i social media.



Dal punto di vista del processo, ***i social media sono come l'industria alimentare*** L'industria alimentare è motivata a farci acquistare più prodotti, non a proteggere o migliorare la nostra salute. A tal fine, ha violato le nostre preferenze evolute. Ci siamo evoluti per apprezzare *la dolcezza* perché era un indicatore di buona alimentazione, frutta matura e verdura. Ci siamo evoluti per mangiare troppo perché è adattivo in tempi di scarsità. L'industria alimentare ha tolto la dolcezza alle cose nutrienti, l'ha appiccicata a cose cattive e ha amplificato la produzione, trasformando la vecchia scarsità in sovrabbondanza. Quindi mangiamo le cose cattive, e anche troppe.

Allo stesso modo, i social media ***sono motivati per farti usare di più, non per educare o aiutarti a prosperare.*** Pertanto, ha violato la nostra innata preferenza per la novità e il nostro talento per il confronto sociale, entrambi evoluti perché erano utili, per creare un ambiente di novità costante e confronto sociale impossibile.

Nuovi eventi si verificavano periodicamente. Sui social media si verificano costantemente. Ci paragonavamo alla persona più bella nell'ambiente prossimale della nostra tribù. Sui social ci confrontiamo con la persona più bella del mondo. Non c'è storia...da stupirsi che ci sentiamo perennemente distratti, inadeguati

Se ti getto nel fiume prima che tu abbia imparato a nuotare, molto probabilmente annegherai. Ma non è colpa tua. È mio, per averti messo in un ambiente con il quale non sei attrezzato per far fronte.

Allo stesso modo, non puoi avere un ambiente in cui le informazioni sono disponibili all'infinito, nuove e adattate al gusto individuale e aspettarti che le persone consumino in modo responsabile. I nostri autosistemi sono sempre più mal equipaggiati per affrontare gli ambienti tecnologici che abbiamo creato. Non c'è da stupirsi che i giovani siano stressati.

Nella sua presa persistente ed efficace del nostro tempo e della nostra attenzione , i *social media* tolgono tempo anche ad altre cose importanti. Per prima cosa, ci vuole tempo lontano dal sonno. Il sonno carente, a sua volta, è collegato in modo causale a un umore più basso e a livelli inferiori di funzionamento generale. Inoltre, i social media tolgono tempo all'apprendimento produttivo, compreso l'apprendimento delle abilità sociali.

In questo senso, *i social media sono come il porno* . Il porno su Internet contemporaneo ci offre le due cose che ci siamo evoluti per desiderare: varietà e accesso, ma è principalmente masturbatorio e privo dei "nutrienti psicologici" del contatto umano vivente. Cresciuto nel porno, ti perderai completamente in un incontro sessuale umano dal vivo. I social media offrono ai bambini un'esperienza simile: novità illimitate e accesso senza i nutrienti psicologici e le competenze necessarie per il contatto umano dal vivo.

Non c'è da stupirsi che le relazioni si rompano e la solitudine aumenta

L'impatto dell'assalto dei *social media* può essere amplificato dal fatto che ha coinciso con il declino dell'età della pubertà.

Nell'ultimo secolo, l'età della pubertà è notevolmente diminuita. Quando arriva la pubertà, il cervello entra in sintonia con i segnali sociali e di status. La maturità psicologica richiesta per risolvere questioni di identità e valore tende a rimanere indietro rispetto allo sviluppo fisico. I social media inondano i giovani di informazioni relative all'identità e allo status prima che la loro capacità di elaborare tali problemi si sia sviluppata, lasciandoli sopraffatti.

Cosa si può fare per gestire i social media?

Per analogia, consideriamo come affrontiamo il fumo: limitiamo l'accesso e la disponibilità limitando dove (e a chi) il tabacco può essere pubblicizzato, venduto e utilizzato.

Alziamo il costo. Istruiamo il pubblico sui pericoli del tabacco e riteniamo le aziende produttrici di tabacco responsabili in tribunale per pratiche ingannevoli.

Attacchiamo il fattore interessante del fumo mostrando modelli di ruolo del non fumo nei media.

Sviluppiamo programmi e strumenti per aiutare le persone a smettere.

Questo e tanto altro ancora, dietro le lacrime di Giorgia e Picchetto.

A proposito di ANOMIA

*Il concetto di anomia (letteralmente, assenza di norme) è stato introdotto da Emile Durkheim nel 1893, nell'opera La divisione sociale del lavoro, per descrivere la situazione di disagio e profondo malessere che si verifica in una società qualora le norme sociali siano in conflitto, deboli o assenti. Già in Durkheim il termine presenta anche una dimensione soggettiva (Il suicidio, 1897): se da un lato l'anomia indica uno stato oggettivo connesso con un determinato contesto sociale, dall'altro lato essa si riferisce a una situazione psicologica di crisi, condizionata dal modo di essere del sistema sociale. **In generale, dunque, il termine anomia connota uno stato di frustrazione e di mancanza di punti di riferimento e valori in cui possono trovarsi tanto gli individui quanto la società nel suo complesso.** Ciò comporta una situazione di estrema gravità, sia per il soggetto, sia per la società, in cui viene a smarrirsi il legame tra individuo e collettività come conseguenza del venir meno degli elementi comuni, che consentivano l'unità del corpo sociale e del disorientamento dei singoli, che finiscono per trovarsi privi di qualsiasi orientamento e in balia dei propri stati soggettivi, con il conseguente disgregarsi del tessuto sociale.*

BUONE VACANZE



Felice il turista che ha visto tutto prima dell'arrivo dei turisti!
Bernard Arcand