

IL VIRTUALE È REALE

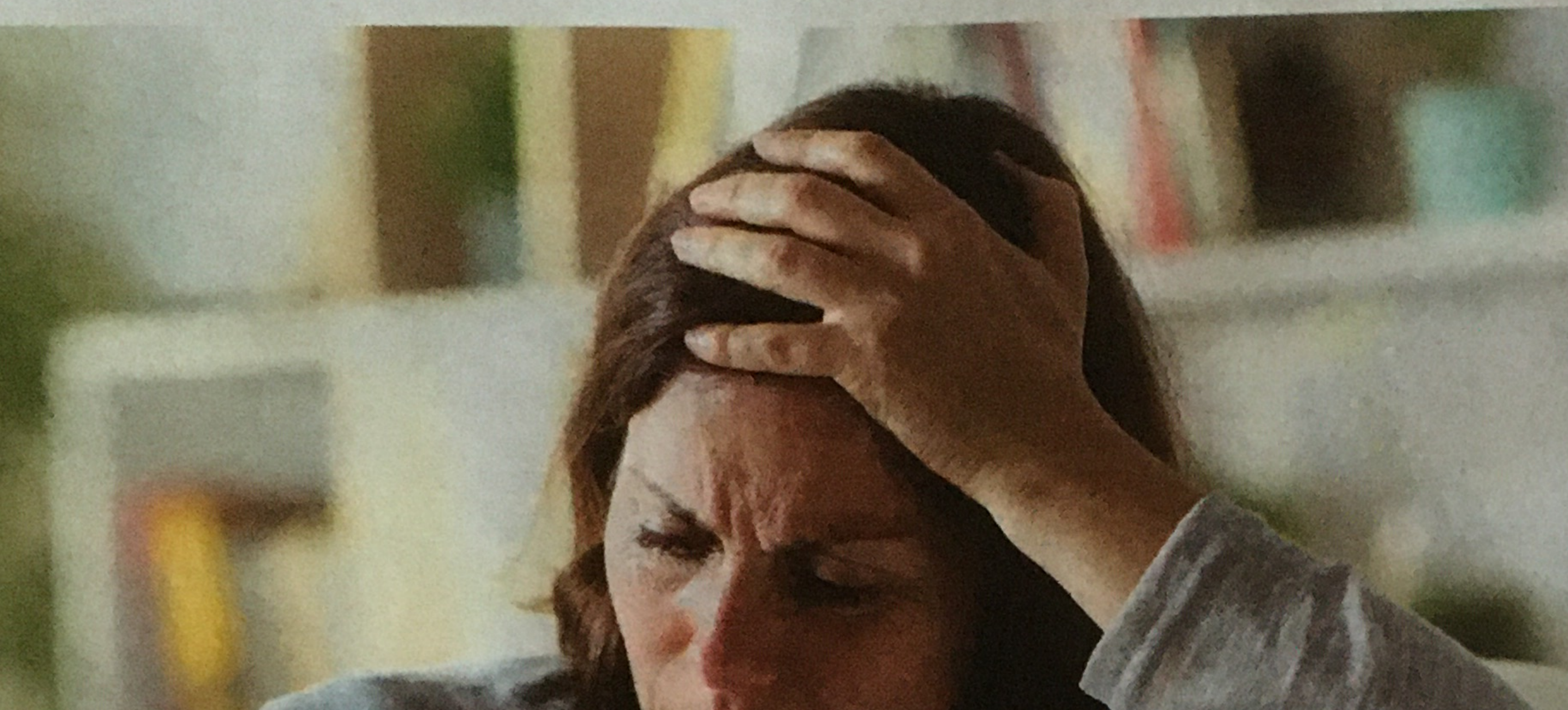
E COME LE COSE VERE, FA DAVVERO MALE - E FA DAVVERO BENE

L'ORRIDA CHAT

risponde **Alberto Pellai**, medico, psicoterapeuta, 4 figli

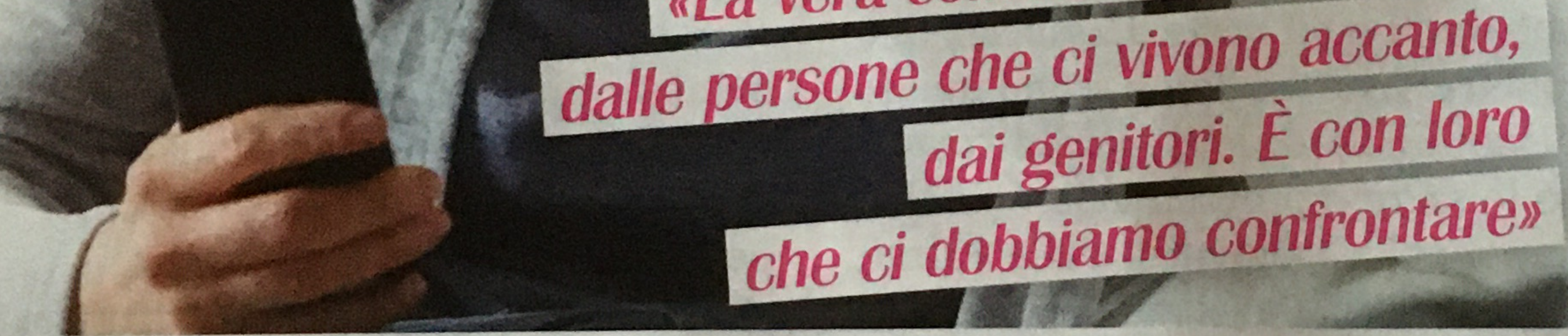


«Perché sui social anche gli adulti insultano e si trasformano in violenti»



prima li seguivano e li osannavano puntano il dito contro di loro e li rendono oggetti di insulti malevoli e pesanti, senza alcuna compassione. Trovo che la libertà con cui – nei social – si entra nelle vite degli altri per commentarle, denigrarle, giudicarle, invalidarle sia davvero eccessiva.

Può succedere a tutti di constatare una distanza tra quello che uno mostra di sé nel Web e ciò che uno è invece nella vita reale. Vale per tutti, me compreso. Ma credo che questo non autorizzi



**«La vera forza
dalle persone che ci vivono accanto,
dai genitori. È con loro
che ci dobbiamo confrontare»**

Sui social mi capita di seguire molti genitori – alcuni famosi, altri della mia città – e resto sempre colpita da quanto odio ci sia tra noi adulti, nel web. Se uno fa un errore, ci scagliamo contro di lui/lei senza pietà, usando insulti e parole finalizzate a denigrare e umiliare. Non c'è alcuna solidarietà, nemmeno tra genitori. Accade anche nei gruppi WhatsApp. Spesso si litiga invece di fare squadra. La rete mi sembra un luogo dove ci trasformiamo in branco. Proprio in queste settimane, il caso di un genitore famoso ha tenuto banco sui social con offese, denigrazioni e insulti che mi hanno lasciata sconcertata. Quel genitore era

uno dei miei riferimenti quotidiani. Mi piaceva guardare le sue stories e leggere i suoi post. Forse dovrei smettere di seguire questi personaggi e tenere come riferimento solo le persone che conosco direttamente? Però, lo devo ammettere: io ho imparato molte cose attraverso l'online.

CLAUDIA

– Cara Claudia, nei social molti genitori si raccontano, danno consigli, mostrano pezzi della loro vita familiare. Accade, poi, che quando diventano celebri e popolari un eventuale passo falso li faccia cadere dalle stelle alle stalle. Le persone che

più di pietre. È davvero importante diventare consapevoli del valore delle parole. Quando di una persona si intercetta uno sbaglio, non è umano godere nel farla sentire sbagliata. Quello che racconti tu, Claudia, mi fa però allargare la riflessione su un altro aspetto: forse dovremmo davvero smetterla di raccontarci sui social, di appassionarci alle immagini delle vite degli altri che appaiono in un profilo Instagram o Facebook. La vera comunità è quella fatta dalle persone che ci vivono accanto, dai genitori i cui figli frequentano le stesse scuole dei nostri. È con loro che ci dobbiamo confrontare, molto meglio dal vivo che in un gruppo WhatsApp. Forse dovremmo tutti leggere *La forza della gentilezza* di G. Benvenuto (Vallardi), un libro bellissimo che invita a essere “belli” dentro e fuori e che ci ribadisce che “ogni persona è un luogo sacro” e in quanto tale merita rispetto.

LA PATENTE

LA PATENTE

PER I SOCIAL

Noi adulti insegniamo ai figli a “stare al mondo”, a relazionarsi in modo corretto con gli altri nel mondo reale.

Dobbiamo diventare insegnanti di relazioni anche nella parte virtuale del nostro mondo.



I SOCIAL NON SONO UN “LUOGO NEUTRO”

TIKTOK - WHATSAPP - INSTAGRAM - FACEBOOK - ...

sono proprietari

**sono interessati alle dinamiche delle nostre relazioni e
a quello che facciamo/vediamo**

**ci fanno proposte su ciò che suppongono ci interessi in
base ai nostri percorsi precedenti**

**la modifica nascosta degli algoritmi di visualizzazione
dei contenuti rende gli utenti sempre meno liberi, o
meglio meno in grado di decidere i contenuti da vedere**

i social network gradiscono fruitori passivi, non attivi



CHI DECIDE COSA

TIKTOK - WHATSAPP - INSTAGRAM - FACEBOOK - ...

TikTok → Cina

Whatsapp+

Instagram+

Facebook=

META → USA

E i nostri dati?

E noi?



E QUINDI COME STIAMO?

**ANZI, COME STANNO LORO...
NOI COMINCIAMO A STUDIARE**

DALL·E 2023-03-14 21.28.12 - A PHOTO OF A CHILD WITH A BAND-AID ON HIS FOREHEAD

AND A SMARTPHONE IN HIS RIGHT HAND, LIGHTLY TURNED ON RIGHT, LOOKING AT WHATSAPP



HBSC - DATI 2022

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN - COMPORTAMENTI COLLEGATI ALLA SALUTE IN RAGAZZI DI ETÀ SCOLARE

- **50 Stati tra Europa e Nord America**
- **ogni quattro anni su campioni di studenti e studentesse delle classi prima e terza secondaria di primo grado e di seconda della scuola secondaria di secondo grado**
- **questionari online autocompilati nelle classi campionate nel periodo da febbraio a giugno del 2022**
- **5.673 classi in Italia**
 - **tasso di adesione nazionale dell'88,8%**
 - **un totale di 89.321 ragazze e ragazzi**

HBSC - DATI 2022: SOCIAL MEDIA

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN - COMPORTAMENTI COLLEGATI ALLA SALUTE IN RAGAZZI DI ETÀ SCOLARE

- **utilizzo dei media tra gli adolescenti ha continuato a crescere negli ultimi dieci anni**
- **le ragazze di tutte le fasce d'età trascorrono più tempo sui social network e meno con i videogiochi, a differenza dei ragazzi che passano più tempo a videogiocare**
- **impatto positivo dell'uso responsabile dei social media sulla percezione di supporto sociale e quindi sul benessere**
- **il 14,9% delle ragazze e dei ragazzi ha dichiarato di essere stata vittima di bullismo e il 15% di cyberbullismo, con un incremento rispetto all'indagine precedente**

HBSC - DATI 2022: SOCIAL MEDIA

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN - COMPORTAMENTI COLLEGATI ALLA SALUTE IN RAGAZZI DI ETÀ SCOLARE

USO PROBLEMATICO?

- **ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online e sintomi di astinenza quando offline, fallimento nella gestione del tempo speso online, disinteresse verso le altre attività, liti e bugie con genitori a causa dell'uso eccessivo, problemi con i pari, utilizzo dei social per scappare da sentimenti negativi**
- **maggiormente riferito dalle ragazze - ma è un'AUTOpercezione: nessuna evidenza di comportamenti diversi tra chi valuta il proprio uso dello smartphone come problematico rispetto a chi lo valuta come responsabile**
- **ragazze e ragazzi tendono a riferire maggiormente un uso problematico dei social media se appartenenti a livelli socioeconomici bassi**

HBSC - DATI 2022: PANDEMIA

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN - COMPORTAMENTI COLLEGATI ALLA SALUTE IN RAGAZZI DI ETÀ SCOLARE

QUANTO È ANDATA MALE?

- il 54% delle ragazze e dei ragazzi ha riferito un impatto positivo della pandemia sui rapporti familiari (dal 67% della fascia di 11 anni al 45% della fascia di 17 anni) e il 42% sul rendimento scolastico (dal 50% della fascia di 11 anni al 37% della fascia di 17 anni)
- “nel complesso, gli adolescenti italiani si sentono supportati da amici e compagni di classe, si fidano degli insegnanti ma sono spesso stressati dagli impegni scolastici
- un adolescente su due ha dichiarato un impatto positivo della pandemia sui propri rapporti familiari e due su cinque sul rendimento scolastico
- sempre due adolescenti su cinque dichiarano che la propria salute mentale e la propria vita in generale ne abbiano risentito negativamente”

**INTERNET
È UN PERICOLO**

**WHATSAPP
È UN PERICOLO**

**INSTAGRAM
È UN PERICOLO**

**FACEBOOK
È UN PERICOLO**

**TIKTOK
È UN PERICOLO**

...

È UN PERICOLO

***“QUALCUNO DEVE FARE
QUALCOSA!!!!111!!!!11!1!!”***

LO PENSIAMO TUTTI...

***“SE VUOI UNA MANO DEVI
CERCARE ALLA FINE DEL
TUO BRACCIO”***

DALLO STATO DI WHATSAPP DI QUALCUNO CHE STIMO

POCHE OSSERVAZIONI

E RICORDIAMOCI SEMPRE CHE LI AMIAMO

i ragazzi e le ragazze non ci raccontano tutta la verità

non tutto quello che è spontaneo è autentico

la relazione è faticosa

non possiamo aspettare che ci vengano incontro, dobbiamo andare a cercarli

NON sono adulti, NON sono “piccoli adulti”

NIENTE AI, QUESTA VOLTA!



QUALCHE STRATEGIA

MA SOLO ALCUNE

le parole ci distinguono dagli animali: usiamole bene

noi siamo in certa misura quello che diciamo; le parole che scelgo (anche gli insulti) dicono qualcosa – o molto – di me

“digitata manent”

nulla è innato, bisogna studiare: siamo permanentemente neopatentati, perché gli strumenti cambiano con enorme velocità





**“LE PAROLE FANNO PIÙ MALE DELLE BOTTE.
CAVOLO SE FANNO MALE. IO MI CHIEDO: A VOI
NON FANNO MALE? SIETE COSÌ INSENSIBILI?”**

Il Manifesto della comunicazione non ostile

[HTTPS://PAROLEOSTILI.IT/MANIFESTO/](https://paroleostili.it/manifesto/)

1. Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

IL VIRTUALE È REALE - MATERIALE

I LINK AI MATERIALI PROPOSTI NELL'INCONTRO DEL 15 MARZO 2023

- Roberto Lipari sui linguaggi: <https://fb.watch/ijVR4f2H2y/>
- Valigia Blu, commento all'indagine HBSC 2022: <https://www.valigiablu.it/salute-mentale-pandemia-giovani-eta-scolare/>
- HBSC 2022, comunicato stampa dell'ISS: [https://www.iss.it/-/comunicato-stampa-n°08/\[...\]](https://www.iss.it/-/comunicato-stampa-n°08/[...])
- Vera Gheno, TEDxMontebelluna, il potere delle parole giuste: https://www.youtube.com/watch?v=BTZq2q_Cicg
- il manifesto di Parole O_Stili: <https://paroleostili.it/manifesto/>
- fondazione Carolina: <https://www.fondazionecarolina.org/2021/carolina/carolina-picchio-da-vittima-a-icona/>
- la playlist dell'incontro: <https://open.spotify.com/playlist/OD0reROKfrEmq4jnHTW5QP?si=8e2f6c31b0834c9a>

