

## I social: biberon digitali che asfissiano l'intelligenza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Parco giochi: tre mamme sedute sulla panchina digitano assortite sul telefonino. Tre bambini seduti su un'altra panchina digitano ancora più assortiti. Nessuno conversa. Nessuno corre o gioca attivamente. Andare al parco giochi è una fiction, visto che madri e figli stanno immobili per ore, attaccati al loro biberon digitale. Bangkok: lungo le strade gremite di banchetti minimi dove si vendono povere cose, venditore o venditrice hanno spesso con sé un bimbo di due-tre anni o meno. Dove sta la creatura? Per terra sull'asfalto, senza nemmeno una copertina e neppure un cartone tra il corpicino e il terreno. E cosa fa? Se ne sta buonissimo, gli occhi fissati sullo schermo del telefonino mentre i ditini digitano inseguendo suoni e colori. Ristorante: tre tavoli, tre giovani coppie. Ciascuno assortito a digitare, Conversazione di coppia: zero.

Non è una moda, è una dipendenza. Telefonini e smartphone sono diventati biberon permanenti. Appagano il primo bisogno psicosessuale fondamentale: il bisogno di attaccamento affettivo. Nel normale percorso di sviluppo psicoemotivo, le tappe successive includono il bisogno di autonomia (vera e non fittizia), di identità sessuale, e poi di autostima e autorealizzazione. Il permanere quasi ipnotico nell'area dell'attaccamento ai social priva il bambino e l'adolescente dell'essenziale necessità di sperimentare il mondo con corpo e mente, in modo diretto e attivo. Questo riduce le possibilità di crescita e di sviluppo cerebrale e fisico. Riduce i contatti fisici ed emotivi, il dialogo, l'abbraccio, lo scontro, la conversazione, la condivisione. Causa solitudine e depressione mascherate dalla fiction dell'amicizia virtuale e dalla vertigine dei like. Azzoppa l'intelligenza emotiva, uno dei fattori più importanti di felicità e di riuscita nella vita, in ogni dimensione personale e professionale.

Il bambino che "sta buono" perché lasciato per ore a digitare è un bambino narcotizzato, che perde pian piano il contatto con la realtà. Pochi genitori percepiscono bene i molti rischi presenti e futuri di una sovraesposizione a strumenti virtuali. E quei pochi devono lottare quotidianamente per tenere i figli ancorati alla realtà, visto che "tutti" i loro amici sono già appesi alle loro liturgie su cellulari e smartphone, anche in orario scolastico.

Un altro pericolo, poco considerato, riguarda il conformismo sempre più radicato su poche opzioni di pensiero e di comportamento. Bambini, adolescenti e giovani adulti sono crollati nella competenza linguistica, nel numero di parole conosciute e usate con perizia, nelle strutture sintattiche scelte, nella capacità di formulare con cura un pensiero alternativo o speculativo. E quindi nella capacità di pensarsi nel futuro in modo pragmatico e ideale insieme, di coltivare sogni di realizzazione professionale, sportiva o artistica e di perseguirli con determinazione e coerenza, con impegno reale e quotidiano.

Il social-biberon sottrae tempo prezioso, ore e ore al giorno, alla vita reale. Sottrae esperienza e competenza al percorso di autonomia e di autorealizzazione, essenziali per realizzarsi davvero nella vita. Amputa le opportunità e restringe gli orizzonti. Crea giovani incompetenti, nell'arte di vivere prima ancora che nella capacità di realizzarsi negli affetti e nel lavoro. Facilita altre dipendenze, poiché i meccanismi cerebrali che le sottendono sono gli stessi. Predispose a sentirsi poi emarginati e falliti.

La retorica sul dare lavoro ai giovani è sterile, se non sanno pensare bene né lavorare. Preoccupiamoci di riportarli con i piedi per terra, con il gusto di apprendere e di sperimentarsi. Se non c'è una famiglia attenta al dialogo, alle conversazioni almeno a cena, a media spenti, non si sviluppano né sane radici affettive, né quella capacità di riflessione su di sé e sul mondo che nasce da conversazioni stimolanti con persone amate, genitori, nonni o altri adulti di riferimento. Quella che Rachel Naomi Remen, pediatra e scrittrice, chiamava "Kitchen table wisdom", la saggezza del tavolo da cucina, nel suo libro omonimo.

Vogliamo figli sani e realizzati? Riduciamo le ore di social e incoraggiamoli a vivere, a giocare, fare sport, studiare, viaggiare. Diamo il buon esempio. Conversiamo con loro a social spenti, incoraggiamoli a realizzare i loro sogni, con principio di realtà. I social-biberon sono forse comodi, ma ne asfissiano l'intelligenza e li derubano di opportunità di crescita vera e di vita degna di essere vissuta.