

## NON COSÌ SMART: TUTTI I DANNI DELL'INTERNET PRECOCE

### INTERVISTA AD ALBERTO PELLAI\*

A cura di Paolo Musso \*\*

*L'intervista è stata rilasciata il 21 agosto 2024 a Rimini durante il 45° Meeting per l'amicizia fra i popoli.*

*\* medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, è ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università degli Studi di Milano. Nel 2024 il Ministero della Salute gli ha conferito la medaglia d'argento al merito in Sanità pubblica.*

Un po' di anni fa era uscito un libro intitolato *Internet ci rende stupidi?*,<sup>1</sup> che era una domanda retorica, perché era chiaro che l'autore pensava di sì. Mi ricordo però che aveva ricevuto molte critiche, era stato ritenuto quasi pseudoscienza. Invece, mi sembra che adesso le cose stiano cambiando e molti scienziati cominciano a dire che forse, almeno in parte, questo è vero.

Io mi occupo di età evolutiva, che è un'età in cui noi diamo forma e struttura al nostro funzionamento mentale. Per costruire il nostro funzionamento mentale, che vuol dire generare connessioni e reti neuronali, le due dimensioni che abbiamo a disposizione sono le relazioni e le esperienze. Quindi le relazioni che viviamo e le esperienze che facciamo sono un po' come andare in palestra: le macchine a cui mi alleno potenzieranno certi gruppi muscolari e non altri.

Analogamente, se io entro nella vita virtuale e i miei funzionamenti cognitivi sono poco ingaggiati, mentre i miei funzionamenti emotivi sono molto attratti da quello che mi viene proposto, quello che accade è che il mio cervello rinforza tantissimo alcuni aspetti legati ai funzionamenti emotivi e non si allena abbastanza nei funzionamenti cognitivi. Un esempio tipico può essere se io mi muovo da bambino o da ragazzo usando sempre il navigatore: non mancherò mai il traguardo, ma non acquisirò mai la competenza sul percorso e quindi non avrò abilità di orientamento e competenze viso-spaziali, perché ogni volta che devo andare in un posto non guardo il mondo, ma guardo lo schermo. Così il mio cervello perderà uno slot che è in una fase specifica, cioè certe cose le imparo e le plasmo solo in età evolutiva, perché è lì che genero le reti neuronali che poi sosterranno quella funzione.



Alberto Pellai

**Nell'incontro di oggi<sup>2</sup> avete citato parecchi studi, ma lei ha parlato anche della sua esperienza diretta, da cui si vedono le conseguenze di tutto questo. Può dirci qualcosa al riguardo?**

Sì, ci sono evidenze che in questo momento abbiamo i peggiori indicatori di salute mentale che si siano mai avuti negli ultimi cinquanta o settanta anni in termini di ansia, depressione, disturbi del comportamento alimentare, comportamenti autolesivi. E abbiamo una cosa mai vista prima, che è la sindrome da ritiro sociale: cioè, i ragazzi, proprio nel tempo della vita in cui sei più predisposto ad avere il desiderio di andare fuori nel mondo, di conoscere gli altri, in realtà stanno ritirati e rinchiusi nell'unico luogo in cui non dovrebbe stare un adolescente, cioè la propria cameretta. E non vogliono uscire da lì, perché lì è come se ci fosse un parco giochi sempre attivato.

Questi sono cambiamenti epocali e generazionali che devono farci riflettere. Forse non ci siamo accorti di alcune cose, forse l'entusiasmo per l'aspetto tecnico non ci ha fatto mettere a fuoco bene quali sono i bisogni in età evolutiva e soprattutto forse la nostra mente per rimanere sana e strutturarsi bene in età evolutiva ha bisogno di stimolazioni ed esperienze completamente diverse da quelle che oggi sono disponibili e che stanno ancora crescendo.

La connessione con lo sviluppo digitale innanzitutto è temporale: tutto questo, infatti, è iniziato più o meno nel momento in cui si sono diffusi gli smartphone, che hanno avuto un impatto pervasivo. Ma, al di là di questo, c'è anche il modo in cui funzionano, perché per esempio molti dicono che è solo questione di usarli bene, anche per usarli a scuola. Questa è proprio una falsa credenza, come dire che la cocaina basta usarla bene e non ti fa danno. Ma il concetto di *addiction* è completamente diverso. Un ago punge, però è molto utile e se io ti insegno a usarlo bene riuscirai a usarlo senza pungerti. Però io non ho mai visto uno che si porta l'ago a letto sotto il cuscino e alle due di notte si deve svegliare perché non può fare a meno di cucire. Se invece un bambino ha *Fortnite* dentro al suo smartphone, io posso insegnargli a non giocarci più di trenta minuti al giorno, però lui farà di tutto per averlo sotto il cuscino e, quando io dormo, riaccenderlo, perché non può fare a meno di giocare a *Fortnite*. Ecco, si può educare a gestire bene una dipendenza? La risposta è no: la dipendenza va curata, non può essere educata.

Tutta l'architettura del sistema online è basata sullo stimolare i circuiti dopaminergici. La dopamina è il neuromediatore biochimico della felicità istantanea e della gratificazione istantanea e ha questo limite: più la produci, più ti chiede di continuare a fare le cose che l'hanno fatta produrre. Quindi interrompere il ciclo dell'attivazione dopaminergica comporta fatiche molto rilevanti e la domanda che dovremmo farci è: se la crescita è uscire dallo stato di dipendenza dall'adulto e generare una propria condizione di autonomia, ma in questo passaggio i ragazzi incontrano qualcosa che li rende dipendenti (perché proprio neurobiologicamente è pensato in quel modo), come possono crescere davvero, dato che davanti a ogni cosa si domanderanno: «Però, se faccio quella cosa lì, poi mi perdo la partita del mio videogioco»?

**Lei prima ha detto che è d'accordo sulla proibizione di usare gli smartphone a scuola. In particolare, mi ha impressionato quel test di cui avete parlato da cui risulta che anche solo il fatto di avercelo sul banco, spento, distrae i ragazzi.**

Allora, io sono molto goloso, ma se avessi qua un vassoio di pasticcini mentre facciamo l'intervista so che non posso mangiarli perché c'è una videocamera

che ci riprende e non sarebbe bello. Ma il mio cervello, mentre io partecipo all'intervista, non riesce a scacciare il pensiero che lì c'è un vassoio di pasticcini ed è incredibilmente desideroso di quel genere di gratificazione istantanea. Quindi, per mantenere il livello di prestazione della mia intervista all'altezza di quello che farei senza avere lì il vassoio di pasticcini farò infinitamente più fatica. La cosa migliore sarebbe non averlo. Se proprio mi dovete far mangiare i pasticcini, fatemeli mangiare dopo!

Questo significa che è uno stimolo che ha dentro un'attrattività dopaminergica: ti basta guardarlo e diventa un trigger. Se io sono un ludopatico e vedo una slot machine, anche se non ci gioco il mio cervello non capisce più niente.

### **Fino a che età lo smartphone dovrebbe essere tenuto fuori dalla scuola?**

Noi abbiamo cominciato la ricerca su questo problema circa dieci anni fa e i dati dell'evidenza comportamentale clinica che abbiamo in mano al momento danno come indicazione ai genitori che lo smartphone non deve essere usato prima dei quattordici anni e l'iscrizione a un social network non deve essere consentita prima dei sedici anni.

### **Quindi anche fuori dalla scuola, giusto?**

Sì, anche fuori dalla scuola. Io ho cresciuto quattro figli, sapendo queste cose e a loro è toccato questo brutto destino, che non hanno potuto avere lo smartphone perché l'ho deciso io, perché loro lo avrebbero voluto prima. Siamo rimasti tutti vivi e posso dire col senno di poi che non cambierei niente di tutto ciò che abbiamo fatto. Non hanno potuto avere un profilo Instagram prima del compimento del sedicesimo anno di età e posso dire, sempre col senno di poi, che ciò non ha significato reprimerli, perché la mancanza di questo ha permesso loro di fare un sacco di altre cose dentro alla vita reale, che secondo la psicologia dell'età evolutiva sono effettivamente più formative e anche molto più in grado di indurre il fattore di protezione che ti aiuta a restare migliore nella vita.

Tutte le ricerche ci dicono che più tardi entri in un social, più tardi usi lo smartphone, meno lo usi e più avrai un miglior indicatore di benessere, sia sul piano fisico, sia sul piano mentale, sia sul piano sociorelazionale. E, come diceva stamattina Maryanne Wolf, il profitto scolastico di chi usa meno il digitale è più elevato del profitto scolastico di chi lo usa tanto e di chi lo ha usato per decenni.

### **Ma, si potrebbe obiettare, se nello smartphone uno avesse, per esempio, un programma per studiare e lo usasse senza esagerare, nemmeno questo va bene?**

Se io ho in mano la calcolatrice che mi serve a fare i compiti di matematica va benissimo, se io ho in mano una app che mi dà la pronuncia corretta della lingua che sto studiando anche, però devo avere in mano solo lo strumento, non l'ambiente, altrimenti questo mi distrae.

Il problema è che ci sono molti che pensano che la scuola e l'università andrebbero digitalizzate in un modo molto più pesante ed è chiaro che in parte ciò finisce inevitabilmente per coinvolgere Internet. Però un conto è, appunto, se io mi limito a fare i conti o qualcosa del genere, ma se si comincia ad avere programmi più complessi, anche semplicemente le lezioni a distanza, abbiamo visto che non è che sia andata tanto bene. Ecco, la lezione a distanza è l'esempio classico di un modo di digitalizzare che non serve a niente. Invece, se io come medico ho un programma che mi permette di simulare un intervento chirurgico dentro il sistema dell'intelligenza artificiale, facendo tutto quello che farei sul paziente, ma facendolo lì dentro, è chiaro che questo è un uso ultra finalizzato e molto importante. Quindi il tema enorme oggi è capire qual è il contesto, qual è l'obiettivo, qual è l'utilizzo.

**Come mai, nonostante questi problemi siano emersi già da parecchio tempo, continua a esserci una pressione fortissima in favore di tutto ciò che è digitale?**

Ci sono due grandi motivi. Uno è che decide il mercato. Ma in realtà (l'abbiamo visto chiaramente con la scuola 4.0 e i fondi PNRR dati alle scuole vincolati affinché venissero comprati solo strumenti digitali) non è tanto il mercato: quella è più una decisione politica. E quindi abbiamo avuto scuole che non avevano le palestre per fare ginnastica, ma avevano l'aula immersiva per fare l'esperienza del metaverso. È chiaro che, se uno come me, che si occupa di infanzia, vede questa roba qua, meno male che non ho i capelli, altrimenti me li strapperei tutti. Ed è chiaro che in questo momento dobbiamo dire a chi ha potere decisionale che non può innanzitutto chiedere a chi ti offre i gadget elettronici a cosa serve quel gadget: il problema è cosa serve ai bambini. Se ai bambini serve una palestra più che un gadget elettronico, prima mettiamo la palestra e cerchiamo di farla meravigliosa, poi eventualmente capiremo se ci serve anche quello.

Il secondo aspetto è che c'è un grande caos nella comunità degli esperti. A me piacerebbe appartenere a un mondo di specialisti della mente che dicono chiaramente a tutti i genitori quello che io ritengo adeguato, tant'è vero che non lo dico solo ai genitori degli altri, ma l'ho fatto fare anche ai miei figli. Però molti colleghi quando sentono che cosa propongo ai genitori si mettono a ridere e mi dicono che sono un cavernicolo preistorico, non basandosi però su nulla di quello che la ricerca in questo momento ci sta facendo vedere. Perciò è fondamentale che il mondo scientifico, i pediatri, gli psicologi, gli specialisti dell'infanzia abbiano una visione condivisa. In questo momento anche in ambito di didattica digitale si continua a dire che non abbiamo raggiunto gli obiettivi che volevamo perché gli insegnanti non sono abbastanza formati. Ma in Svezia, dove gli insegnanti erano formatissimi e la didattica digitale era la più elevata, la più formata, la più competente del mondo, hanno deciso di smettere di digitalizzare tutto quello che stavano digitalizzando, perché gli esiti rispetto alla valutazione degli apprendimenti e dei funzionamenti cognitivi sono stati negativi.

**Secondo lei perché c'è questo caos nel mondo degli esperti? Perché purtroppo ormai in qualsiasi campo si sentono cose incredibili. Per esempio, la OMS appena pochi mesi fa ha riconosciuto che il Covid non si trasmette come si pensava e quindi tutte le politiche di prevenzione erano sbagliate. Sulla guerra in Ucraina ho sentito esperti di cose militari che non avevano la minima idea di quale fosse il raggio d'azione di una bomba atomica. C'è come una follia generalizzata che coinvolge anche persone che non sono affatto stupide o incompetenti. Lei come lo spiega?**

Penso che molti di quelli che dicono queste cose siano competenti. La lezione della sanità pubblica mi ha insegnato che per dire che il tabacco era un fattore



di rischio per la salute degli esseri umani siamo dovuti arrivare negli anni Ottanta, dopo aver visto milioni di vite perse per via del tabacco come fattore di rischio per la salute. Non è che non lo sapevamo prima che il tabacco era un fattore di rischio, però ogni volta che cercavamo di dirlo c'erano comunque studi che dicevano il contrario. Qui abbiamo un problema che riguarda la ricerca scientifica: chi finanzia la ricerca alla quale stiamo facendo riferimento quando diamo una certa visione del problema.

D'altra parte, io in questo momento ho moltissima evidenza degli effetti indesiderati e collaterali, mentre ho pochissima evidenza dei vantaggi. Se io ho mille genitori in una sala e dico: «Alzi la mano chi di voi può dire che dopo che lo smartphone è entrato nella vita del vostro bambino la sua vita è migliorata in modo sensibile», chiaramente non è una ricerca scientifica, è solo l'impatto che uno sente, però non c'è mai nessuno che tiri su la mano. Se invece chiedo: «Alzi la mano chi di voi, dopo aver dato lo smartphone al proprio bambino, può dire di aver avuto un sacco di problemi», le mani si alzano tutte. Allora io direi che probabilmente dovremmo lavorare di più su queste evidenze. Benché sia vero che, se il mondo dei social media è quello che oggi genera la cultura della popolazione globale, questo mondo starà molto attento a chiudermi dentro una bolla e a far risaltare altre voci che sono più funzionali ai suoi scopi.

#### **Ma perché c'è così tanta gente che si presta a questo gioco? Lo fanno solo perché vogliono apparire o c'è dell'altro?**

Come ho detto, bisognerebbe chiedere loro da dove ricevono i finanziamenti. Ma effettivamente questo è anche un tempo di grandi opinionisti: cioè, quello che dico è perché io penso che sia la verità e quindi c'è poco da discutere.

#### **Ultima domanda: come pensa che andrà a finire?**

Penso che il giudizio su questo punto continuerà a dividere ancora per molto tempo. Ma io credo che nessun genitore voglia vedere il proprio figlio star male e in questo momento molti genitori vedono i loro figli star male. È infinito il numero di genitori che dice: «Se l'avessi saputo, se me l'avessero detto, avrei fatto scelte diverse». Adesso lo sappiamo, adesso lo stiamo dicendo, quindi è probabile che si vada incontro a un'inversione di tendenza.

#### **Quindi in definitiva lei è più ottimista che pessimista?**

Io continuo a fare il mio mestiere, poi il mondo andrà dove vuole andare. Ma di sicuro in questo momento registro una sensibilità e una consapevolezza diverse.

*A cura di Paolo Musso (Docente di Filosofia Teoretica presso l'Università dell'Insubria)*

#### **NOTE**

<sup>1</sup>Nicholas G. Carr, *Internet ci rende stupidi? Come la Rete sta cambiando il nostro cervello*, Cortina, Milano 2011

<sup>2</sup>*Social e intelligenza artificiale: non serve lo schermo per crescere smart*, tavola rotonda con Alberto Pellai, Luca Botturi, Maryanne Wolf, Fabio Mercorio, 45° Meeting di Rimini, 21 agosto 2024

