



MEMORIE DI PANDEMIA

Interventi di

Andrea Bilotto e Tiziano Conti

Un interesse animato sugli effetti della pandemia

Il nostro invito a condividere pensieri, riflessioni, emozioni in questo periodo difficile da sostenere per tutti ha coinvolto anche persone che non fanno parte della nostra rete, anche perché nella loro vita sociale esercitano attività professionali diverse da quelle dei “lavoratori *del e nel* sociale” .

Siamo lieti di ricevere e di far condividere quanto ci hanno inviato.

Osservazioni e proposte possono essere inviate a info@sociologiaclinica.it

AUMENTANO PER GLI ADOLESCENTI I PERICOLI LEGATI ALLA DIPENDENZA ONLINE, AL CYBERBULLISMO E AL SEXTING

di *Andrea Bilotto*

Il Coronavirus anche stando a casa non finirà mai del tutto e continuerà per diverso tempo. In tutto questo i bambini e gli adolescenti sono stati dimenticati: il rientro a scuola a settembre diventa doveroso e legittimo. Con le lezioni online i ragazzi sono costretti a stare connessi tante ore per studiare, fare i compiti e controllare di continuo le chat di classe. Il lungo tempo che devono trascorrere davanti al pc con cuffie o auricolari nell'ascolto delle videolezioni aumenta il rischio di sintomi come mal di testa, problemi di concentrazione, insonnia e disturbi di ansia. Questi dispositivi elettronici a lungo andare creano una forte dipendenza, oltre ad una continua esposizione alle onde elettromagnetiche che smartphone, tablet ed altri apparecchi emettono.

Nel corso delle ultime settimane è stato registrato un aumento di oltre il 70% del traffico Internet da parte degli adolescenti, con un grande contributo dato da giochi *online* come *Fortnite*, *Call of Duty* e *GTA5*: si tratta di giochi molto competitivi e in alcuni casi anche violenti.

Mentre giocano, i ragazzi chattano con gli altri giocatori: i genitori non sanno chi c'è dall'altra parte e non si rendono conto dei rischi. Stesso discorso vale per le chat sui siti di incontri: non essendoci la possibilità di instaurare rapporti reali, sono aumentate le relazioni

virtuali. Si sta diffondendo così anche tra i ragazzini il sexting, cioè l'invio di video o foto intime.

Il sexting è molto rischioso ed espone a pericolosi comportamenti di vittimizzazione, come l'adescamento online, il cyberbullismo, la detenzione di materiale pedopornografico e il *revenge porn*. Può capitare che un semplice “gioco” finisca male e che alcune foto o video intimi finiscano in chat o all'interno di pagine social (Whatsapp, Telegram, Tik Tok).

Oltre alle conseguenze sentimentali, relazionali e in alcuni casi, anche legali, vi è una gamma di problematiche psicologiche legate all'ansia e alle oscillazioni umorali degli adolescenti. Prendono il sopravvento anche le serie in streaming, guardate e seguite spesso senza sosta. Si parla di *Binge Watching*, cioè di abbuffata di “visione”, un'abitudine che porta a guardare programmi e serie tv per un periodo di tempo prolungato, consecutivamente e senza pause, anche durante la notte e fino alle prime ore del mattino, incidendo negativamente sul sonno, sullo stile di vita e sul benessere, favorendo così la sedentarietà e l'abuso di questi dispositivi.

In tutto questo è necessario che siano i genitori per primi a dare il buon esempio, cercando di proporre anche delle attività alternative da svolgere insieme, dimenticandosi per un po' di smartphone, tablet e pc. I genitori dovrebbero trovare un momento per aprire il dialogo con i propri figli e intercettare i loro interessi. Possono sperimentarsi in videolezioni per fare attività motoria tutti insieme come, ad esempio, esercizi di rilassamento o esercizi corporei, o provare a continuare a fare quella attività che prima si facevano in palestra. Aiuterà a liberare un po' di tensione, attivando le endorfine, gli ormoni del benessere. Ci si può anche rilassare ascoltando musica e ballando. Si può cantare, dipingere, o mettere le mani in pasta e creare qualcosa di nuovo ai fornelli.

È importante riuscire a ricavare ciascuno i propri spazi e i propri tempi, in modo da poter gestire momenti di relazione in famiglia e momenti in solitudine, in cui dedicarsi a sé e ai pensieri e spazi. Se è necessario, si possono stabilire nuove regole, stabilendo insieme tempi e luoghi di condivisione e scegliendo anche momenti di solitudine. L'importante è parlarsi e manifestare all'altro i propri bisogni.

Inoltre, in questo tempo di isolamento tentiamo di vivere le persone con cui si vive come una risorsa, come una possibilità di arricchimento per tutti noi!

Andrea Bilotto, Psicologo e Psicoterapeuta Sistemico, Presidente dell'Associazione Italiana di prevenzione al Cyberbullismo e al Sexting (AICS). È autore di numerose pubblicazioni, tra le quali: *Dal Cyberbullismo al Sexting. I pericoli passano dal web*, Homeless Book, 2019

L'EMERGENZA DI QUESTI MESI NON È UNA GUERRA

di *Tiziano Conti*

Ho letto, di recente, un bell'articolo di Annamaria Testa, una dei più intelligenti esperti di comunicazione italiani.

Ci ricorda che, specie in tempi difficili, dovremmo sforzarci di usare parole esatte e di chiamare le cose con il loro nome.

I termini che scegliamo per nominare e descrivere i fenomeni possono aiutarci a capirli meglio, quindi, a governarli più efficacemente. Quando però scegliamo parole imprecise o distorte, la comprensione rischia di essere fuorviata: e - di conseguenza - ne sono sviati i sentimenti, le decisioni e le azioni che ne conseguono.

In un eccellente articolo uscito su "Internazionale" pochi giorni fa, ci si sofferma sul fatto che "l'emergenza Covid-19 è quasi ovunque trattata con un linguaggio bellico: si parla di trincea negli ospedali, di fronte del virus, di economia di guerra".

Però "trattare una malattia come fosse una guerra ci rende ubbidienti, docili e, in prospettiva, vittime designate". E conclude affermando che la metafora del paese in guerra è rischiosa nell'emergenza che stiamo vivendo perché "parlare di guerra, d'invasione e di eroismo, con un lessico bellico ancora ottocentesco, ci allontana dall'idea di unità e condivisione di obiettivi che ci permetterà di uscirne".

L'automatismo della metafora bellica è troppo persistente e diffuso per essere ridotto a pura sciatteria lessicale.

Lo psichiatra Luigi Cancrini ribadisce concetti analoghi in un'intervista a Repubblica: "La guerra è il tempo dell'odio. In guerra per sopravvivere si è costretti a uccidere l'altro", dice. "Invece questo di oggi è il tempo della vicinanza e della solidarietà".

E il sociologo Fabrizio Battistelli, su *Micromega*, dopo aver meticolosamente elencato una quantità di metafore belliche usate sia da politici sia da esperti, sottolinea che "è sbagliato mettere sullo stesso piano due fenomeni - l'epidemia e la guerra - la cui essenza è diversa. Ciò emerge nelle due distinte azioni del contrasto e della prevenzione. Mentre nel contrasto epidemia e guerra hanno vari punti di contatto, l'azione di prevenzione è diversa e per molti versi opposta".

Non è una guerra ed è pericoloso pensare che lo sia perché in questa cornice risultano legittimate derive autoritarie: vedi quanto successo ieri in Ungheria con poteri quasi assoluti assegnati al Presidente Orban.

Conseguenza: si ragiona e si investe molto più secondo logiche nazionalistiche e di conflitto, che secondo logiche universalistiche e per prevenire rischi globali.

Di fatto, scrive Matteo Pascoletti su *Valigia Blu*, "il gergo militaresco e l'insistente visione bellica non aiutano ad affrontare l'emergenza da un punto di vista psicologico e cognitivo, e se non ci aiutano come individui, di certo non ci aiutano come società".

Pandemia. Pericolo globale. Tragedia collettiva. Difficile emergenza (come dice il presidente Mattarella). Tempesta che smaschera le nostre false sicurezze (come affermato da papa Bergoglio).

Ciò che riguarda il Covid-19 è tutto questo, ma non è una "guerra".

Non è un conflitto e, dunque, è tremendo e inaccettabile che per “combatterla” muoiano medici e infermieri: non sono “soldati” da mandare in “battaglia”, pronti a compiere un “sacrificio”. Usare l’idea della guerra per implicare, insieme all’eroismo, l’ineluttabilità del “sacrificio” è disonesto e indegno.

L’emergenza ci chiede, invece, non solo di progettare cambiamenti sostanziali, ma di ridiscutere interamente la nostra gerarchia dei valori e il nostro modo di pensare, dando più spazio alla solidarietà e alla compassione.

Prima cominciamo, meglio è.

Anche per pensare ad un “dopo” migliore del “prima”.

Tiziano Conti

Già dirigente cooperativo, responsabile del giornale *In Piazza*