

MARISA FADONI STRIK

## IL RECENTE LIBRO DI MANFRED SPITZER SULLA PANDEMIA



**I**L prof. Manfred Spitzer, direttore della Clinica Psichiatrica dell'Università di Ulm in Germania ha pubblicato a fine maggio 2020, nel pieno della pandemia da Covid-19, il suo ultimo lavoro intitolato appunto *Pandemie: Was die Krise mit uns macht und was wir daraus machen*, (Pandemia: cosa ci fa e cosa ne facciamo), in cui si confronta criticamente con il virus, le misure intraprese per combatterlo e le conseguenze che hanno prodotto.

Il 16 giugno scorso il Professore ha rilasciato in merito un'intervista pubblicata sul sito web del settimanale *FOCUS Online* dove espone le sue preoccupazioni riguardo all'insorgenza di problemi legati al confinamento sociale e alla solitudine, fenomeni che concernerebbero in modo particolare i giovani e le donne che più si definiscono attraverso i loro contatti sociali. Quando questi vengono a mancare, sostiene, le donne e i ragazzi reagiscono paradossalmente peggio delle persone anziane che hanno vissuto e superato più di una crisi nella vita e pertanto sono più solide e preparate. A soffrire maggiormente questa crisi sarebbero tuttavia i bambini cui Spitzer dedica un intero capitolo del suo libro. Dice che i bambini hanno un senso del tempo assolutamente diverso dagli adulti. Che un singolo giorno può

rappresentare un'eternità e quanto sia fondamentale per la loro crescita il tempo passato con gli altri bambini. Verosimilmente il tempo perduto potrà essere solo in parte recuperato e i danni cognitivi e psicosociali che ne conseguono per aver dovuto a lungo rinunciare alla scuola, all'asilo o alla materna, si faranno purtroppo sentire nel lungo termine.



## ☞ CONSEQUENZE POCO CONSIDERATE.

Il Covid-19, continua Spitzer, interessa solo una minima parte delle persone, la crisi tuttavia colpisce tutti noi, perché del virus, che non conosciamo ancora con esattezza, siamo spaventati. Su cosa accade alle persone durante una pandemia non esistono ancora studi, ma vi sarebbero evidenze di comportamenti che si sono verificati in occasione di attacchi terroristici o catastrofi naturali. Le persone, di fronte a minacce sconosciute e imprevise, tendono a stringersi insieme, oppure a rinchiudersi se emergono preoccupazioni impellenti, quali ad esempio la perdita del lavoro o della casa, che possono diventare un peso per i rapporti e quindi anche causa di separazioni. Si può comunque affermare che la limitazione dei contatti, le regole di distanziamento sociale, la chiusura di scuole e asili, dei parco-giochi e campi sportivi, di negozi e istituzioni pubbliche e private, oltre a produrre maggiore solitudine, sono un fattore di stress che va anche ad incidere negativamente sulle funzioni del nostro sistema immunitario, indebolendolo. Ed è proprio il suo buon funzionamento che ci protegge di fronte alle malattie. Altri danni collaterali di questa crisi sono l'altissimo numero di operazioni a cui si è dovuto rinunciare negli ospedali e che dovranno essere recuperate. In questo frattempo saranno purtroppo da mettere in conto altri morti. Bisogna pertanto stare attenti che le misure decise per frenare la pandemia non producano altri effetti. Ed è proprio per prevenire, informare ed evitare altre sofferenze e morti che Spitzer ha scritto questo libro.

Pur nell'incertezza di come usciremo da questa crisi, Spitzer si ritiene un ottimista. Egli crede infatti che le persone potranno far meglio in futuro, essere più coscienti, solidali e attente all'ambiente. Il fatto ad esempio che ci sia stata una drastica riduzione dei voli e dei viaggi, e che la natura si sia ripresa, fa anche sperare positivamente in questo sen-

so. Sta a noi, conclude, di sfruttare la crisi per fare la cosa giusta.

La sua riflessione sulla pandemia ha altresì spinto il professore a denunciare un'altra conseguenza, affatto secondaria, derivata da questa, e cioè il significativo aumento, a livello mondiale, dell'uso dei media digitali e gli enormi profitti che ne hanno tratto le già ricche multinazionali come Amazon, Apple, Facebook, Google e Microsoft. Di ritornare quindi su temi a lui cari e già analizzati in vari suoi libri, quali la dipendenza e i danni alla salute derivati dall'uso e abuso dei media digitali.<sup>1</sup> Questi fenomeni, non nuovi, ma considerati nell'ottica particolare della pandemia, sono stati oggetto di un suo articolo pubblicato sulla rivista tedesca di neuroscienze *Nervenheilkunde* di cui rendiamo qui conto.<sup>2</sup>

## ☞ L'UTILIZZO DEI MEDIA IN TEMPO DI COVID-19. STORIA DI DUE PANDEMIE.

**G**ÌÀ prima della crisi pandemica, scrive Spitzer, l'uso dei media digitali nel mondo aveva assunto dimensioni tali da destare preoccupazione, come già dimostrato in note pubblicazioni medico-scientifiche. Soprattutto per quanto riguarda i bambini e i giovani, il cui cervello è particolarmente ricettivo — e che per un suo sano sviluppo necessita di stimoli ed esperienze adeguati nell'ambito del loro vissuto — è provato che l'abuso dei media digitali è dannoso, non solo per la salute, quanto per la formazione e lo sviluppo sociale.

1 In Italia sono stati pubblicati *Demenza digitale* (2013), *Solitudine digitale* (2016), *Connessi e isolati. Un'epidemia silenziosa* (2018), *Emergenza smartphone. I pericoli per la salute, la crescita e la società* (2019), tutti editi da Corbaccio.

2 Manfred Spitzer, *Mediennutzung in Zeiten von Corona. Die Geschichte von zwei Pandemien. Nervenheilkunde*, Georg Thieme Verlag, KG, Stuttgart, 6 novembre 2020 p. 698-703.

Perfino i pilastri della tenuta sociale nelle nostre democrazie, come verità, fiducia, solidarietà sarebbero secondo Spitzer messi a repentaglio dagli effetti dei media digitali e loro abuso. Le fake-news nei social (ad es. *Twitter*), vengono infatti ampiamente e molto velocemente diffuse come verità, come è stato rilevato da uno studio pubblicato in *Science* nel 2018 che ha riguardato 126 000 tweets, propagati 4,5 milioni di volte.<sup>3</sup> Se ci fidiamo solo di ciò che leggiamo nel nostro smartphone invece di chiedere qualcosa direttamente a qualcuno, e quante più sono le ore al giorno che i ragazzi passano davanti allo schermo, minori saranno le opportunità di entrare in relazione con gli altri. Sono i contatti reali, insostituibili momenti della nostra convivenza, «il terreno fertile su cui si fonda la nostra reciproca fiducia», come sarebbe comprovato da sociologi di cui cita un articolo.<sup>4</sup>

Vengono poi menzionati due studi epidemiologici, effettuati dapprima su 300 000, successivamente su 3,5 milioni di persone, che hanno avuto come oggetto la mediatizzazione del nostro mondo. Da questi risulterebbe che oltre alla solitudine e l'isolamento sociale (in ogni fascia di età) essa sarebbe anche la causa di un'accresciuta mortalità.<sup>5</sup>

Egli passa poi ad analizzare i rischi di una radicalizzazione di parte dell'umanità connessi alla visualizzazione di video offerti da *YouTube* (il 70-80% di quelli in circo-

lazione). Per tenere gli utenti attaccati allo schermo i loro contenuti e linguaggi sono sempre più radicali, sostiene Spitzer con convinzione, e in stretta relazione con una più diffusa violenza. (Già prima della pandemia essi sarebbero stati visualizzati quotidianamente per un miliardo di ore). L'anonimità garantita da Internet sortisce infatti comportamenti sempre più disinibiti e aggressivi quali il bullismo e il mobbing con gravi conseguenze sotto il profilo psicofisico per chi ne è vittima. E questo fenomeno riguarda soprattutto bambini e ragazzi che vengono mobbizzati per il 50% attraverso lo smartphone e molestati sessualmente.

Oltre a ciò la possibilità di manipolazioni di massa è stata messa alla prova in diversi studi, citati nel suo articolo, e che hanno riguardato il campo delle emozioni<sup>6</sup> (n = 700 000), le decisioni di acquisti<sup>7</sup> (n = 3 500 000) e le scelte di voto<sup>8</sup> (n = 61 000 000). La minaccia alla nostra sfera privata è sí nota, ci dice ancora, ma per la maggior parte delle persone non è ritenuta un pericolo, tranne forse che per i tedeschi.

### 📊 I DATI PARLANO, E PREOCCUPANO.

**G**ÌÀ da tempo in Germania vengono effettuati dei sondaggi al fine di monitorare l'uso dei media digitali da parte dei bambini e ragazzi. Spitzer riporta i dati<sup>9</sup> relativi all'ulti-

3 Vosoughi S, Roy D, Aral S. The spread of true and false news online. *Science* 2018; 359; 1146-1151.

4 Kushlev K, Proulx JDE. The Social Costs of Ubiquitous Information: Consuming Information on Mobile Phones is Associated with Lower Trust. *PLoS ONE* 2016; 11: e0162130.

5 Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science* 2015; 10: 227-237; Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine* 2010; 7(7): e1000316.

6 Kramer ADI, Guillory JE, Hancock JT. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *PNAS* 2014; 111:8788-8790.

7 Matz SC, Kosinski M, Nave G, et al. Psychological targeting as an effective approach to digital mass persuasion. *PNAS* 2017; 114: 714-12.

8 Bond RM, Fariss CJ, Jones JJ, et al. A 61-million-person experiment in social influence and political mobilization. *Nature* 2012; 489: 295-298.

9 I risultati di questo sondaggio, commissionato dalla DAK (Cassa malattia tedesca degli impiegati), e affidato al *forsa* (Istituto di ricerca sociale e analisi statistiche), sono stati presentati dal Centro per la prevenzione delle dipendenze dell'infanzia e giovanili

mo periodo preso in esame prima della pandemia, (13–17 settembre 2019), in cui sono stati intervistati 1221 bambini e giovani di età compresa fra i 10 e i 17 anni, come pure un loro genitore (età media 47,2). L'altro ha riguardato il lasso di tempo dal 20 al 30 aprile 2020, un mese dopo l'introduzione del lockdown in Germania. A quest'ultimo hanno partecipato 824 delle famiglie interpellate nel settembre 2019 (67,5%)

L'analisi ha preso in esame i giochi digitali fatti con smartphone, tablet, computer, console Playstation, come pure i social media: servizi di messaggistica *WhatsApp*, *Threema*, servizi video e in streaming con commenti e/o funzioni (mi piace/non mi piace) come *YouTube* e *TikTok*, album digitali come *Instagram* e *Snapchat*, microblogging come *Twitter* e *Facebook*, incluse le piattaforme di contatti professionali come *LinkedIn*. Non sono stati presi in considerazione *Netflix* e *Apple-TV* né il canale *Disney+* o la televisione.<sup>10</sup>

Cosa ne è risultato? Si domanda Spitzer.

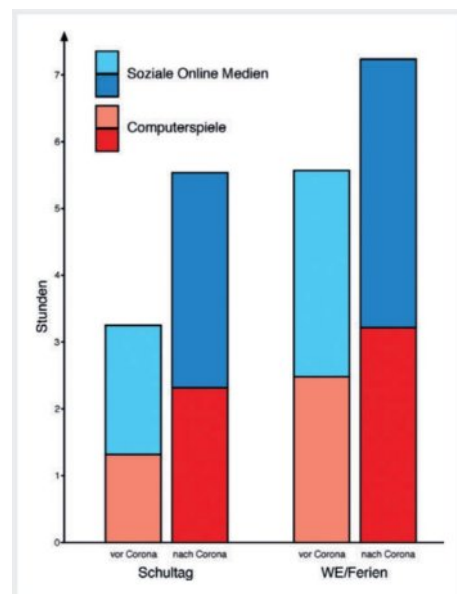
Anzitutto la frequenza dell'uso regolare (almeno una volta la settimana) di videogiochi — già molto alta a settembre 2019 — era significativamente salita dall'84% al 97%. Anche la frequenza degli utenti abituali giornalieri è passata, nello stesso periodo, dal 40% al 54%. Il tempo di utilizzo dei giocatori regolari al computer durante i giorni di scuola ammontava a 80 minuti, nei finesettimana e durante le vacanze saliva a 149 minuti. Nell'aprile 2020 si è

dell'Università di Amburgo nell'ambito della conferenza stampa il 29 luglio 2020 a Berlino.

<sup>10</sup> Netflix aveva preventivato a inizio anno 2020, per il primo trimestre, 7 milioni di nuovi utenti paganti nel mondo. L'effettivo numero, in concomitanza con la pandemia, è stato sorprendentemente di 15,8 milioni. Dal 1° settembre 2020 Netflix ha ampliato la sua platea di utenti offrendo film e serie gratis, anche se in misura ridotta.

passati già a 139 minuti nei giorni di scuola, fino a raggiungere i 193 minuti nei finesettimana e vacanze (in Germania le scuole sono state chiuse il 15 maggio). Come motivo 9 ragazzi su 10 hanno addotto la noia. Analoghi sono risultati i dati riguardanti i social media seguiti dalla maggioranza dei bambini e ragazzi (86%) per combattere la noia. Il tempo medio quotidiano era a settembre 2019 di 116 minuti (durante i giorni di scuola) salito ad aprile 2020 a 193 minuti; di 185 minuti (nei finesettimana e ferie), salito a 241 minuti in aprile 2020.<sup>11</sup>

Conteggiando insieme il tempo dedicato ai videogiochi e l'uso dei social media ne è emerso un quadro che Spitzer illustra nel grafico seguente:



Tempo medio quotidiano in ore di giochi trascorse al computer (rosso) e social media Online (blu) da bambini e ragazzi a settembre 2019: (blu chiaro e rosso chiaro prima del lockdown); in aprile 2020: (rosso e blu scuro durante il lockdown). A sinistra i dati nei giorni di scuola, a destra nei finesettimana e ferie, con una differenza pari a ( $p < 0,001$ ).

<sup>11</sup> Manfred Spitzer, *Nervenheilkunde*, p. 699.



Spitzer cita poi una mail ricevuta da un'insegnante di Berlino, madre di due bambini, la quale racconta dei suoi allievi (17-19 anni) rivisti per alcune ore dopo 7 settimane di chiusura. Essi avrebbero passato, quasi senza eccezioni, la maggior parte del tempo al computer, e il loro peso, sempre stando a quanto da essi riferito, sarebbe mediamente aumentato di 5-10 chili, aggiungendo che è mancato loro lo sport e che per paura non sono usciti di casa.

I dati emersi dall'inchiesta qui presentati da Spitzer e quanto riferito da quell'insegnante, — che non è certo un singolo caso — starebbero a dimostrare l'impatto negativo che hanno avuto le chiusure delle scuole sui ragazzi che si sono trovati e si trovano a vivere un conflitto tra la tutela della loro salute e la sua messa in pericolo attraverso la prolungata inattività,<sup>12</sup> senza contare la serie di problemi psichici e ansie che ne sono scaturiti. Queste conseguenze sono note e nuovi studi condotti da Spitzer stesso lo confermerebbero. È risaputo infatti che sedentarietà e sovrappeso sono fattori di rischio quando si diventa adulti: ipertensione, diabete del tipo II e, a lungo termine, infarti, ictus e perfino tumori sono seriamente da mettere in conto.

Anche i timori manifestati da quell'insegnante riguardo al potenziale di dipendenza dei giovani sarebbero giustificati perché la pandemia ha effettivamente accentuato questo problema.<sup>13</sup> Se fino a qualche anno fa era

stato messo in dubbio che accanto alle malattie di dipendenza legate alle droghe vi fossero anche dipendenze da comportamenti (come ad esempio la ludopatia), oggi queste vengono riconosciute dalla stessa OMS che sollecita opportune misure per combatterle. Malauguratamente le persone con patologie da videogiochi hanno anche maggiori rischi di cadere nelle dipendenze da droghe. Il ché sarebbe in parte da ricondurre ad una predisposizione verso entrambe le forme di dipendenza, difficilmente correggibili.

#### ☞ TUTTI AL DISPLAY.

**S**EMPRE secondo i dati di quel sondaggio l'accresciuto consumo dei social media durante il lockdown non ha riguardato solo i minori, quanto anche i loro genitori:

Se l'uso regolare (almeno una volta alla settimana) dei videogiochi da parte di questi ultimi era del 55,4% prima della pandemia, e durante questa del 65,8%, il loro consumo quotidiano è salito dal 24,3% al 33,1%. Anche i social media sono stati regolarmente seguiti dai genitori: 65,6% (prima) e per il 71,8% (durante) la pandemia. Calcolati insieme il tempo di utilizzo nei giorni feriali è passato da 2,19 ore (prima) a 3,35 ore (durante) il lockdown; nei fine settimana da 3,23 ore (prima) a 4,33 ore (dopo).<sup>14</sup>

Per Spitzer è interessante constatare come il motivo principale addotto dai genitori sia lo stesso dei figli, ossia soprattutto la noia.<sup>15</sup> Per due terzi delle famiglie vigono solitamente

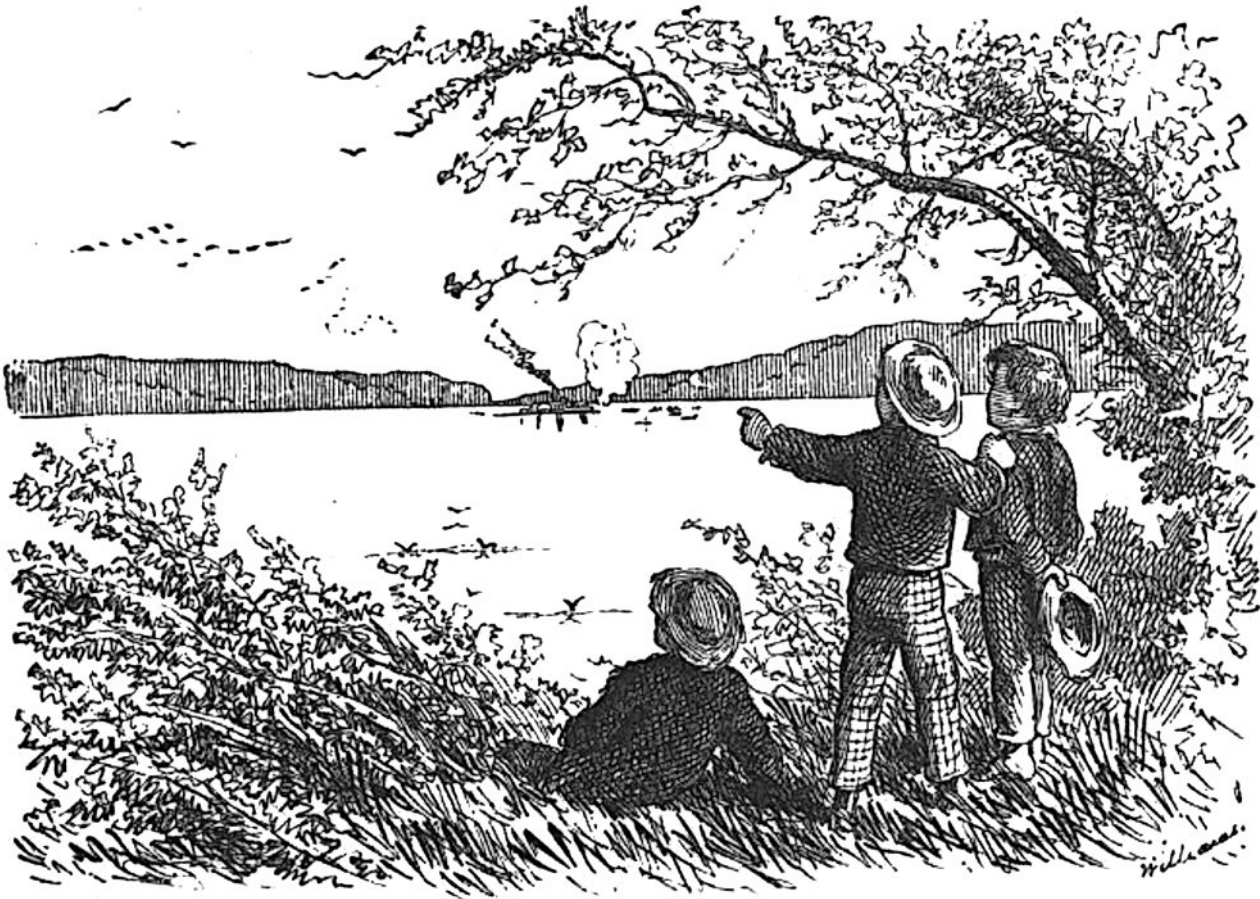
cannabis durante la pandemia è aumentato del 27%. A ciò vanno aggiunte le violenze domestiche, i maltrattamenti dei bambini e le separazioni.

<sup>14</sup> Ibid. p. 700.

<sup>15</sup> Oltre alla noia sono stati menzionati da entrambi altri motivi come la riduzione dello stress (47%), la fuga dalla realtà (33%) e dalle preoccupazioni (29%), lo sfogo della rabbia (6%).

<sup>12</sup> Nel 2012 la rivista scientifica *Lancet* ha parlato di 5 milioni di casi di morte all'anno nel mondo correlati ad inattività fisica. La cifra potrebbe scendere a 533 000 se solo si riducesse di un 10%: 15-30 minuti al giorno di camminata spedita ridurrebbe il rischio delle sopra citate malattie del 20-30% e prolungherebbe la vita di 3-5 anni.

<sup>13</sup> Dopo il lockdown si sono moltiplicati i rapporti da diversi paesi sugli aumentati acquisti di alcool. Da un'inchiesta anonima del Central Institut of Mental Health di Mannheim condotta su 2102 persone è risultato che 1/3 degli intervistati ha ammesso di bere di più o molto di più di prima. Anche il consumo di

Illustrazione da *Tom Sawyer*.

delle regole per i figli, ma durante la pandemia i controlli si sarebbero tuttavia allentati.

Ormai è risaputo che i videogiochi sono programmati in modo da generare dipendenza. Tale dipendenza, causata dalla noia, è alla fin fine la ragione per cui la noia può essere mortale, «La pandemia dell'inattività che ci uccide», come ci dice Spitzer, «che sarebbe parte del modello di affari perseguito dalle grandi multinazionali».<sup>16</sup>

La noia tuttavia non deve essere assolutamente combattuta, — «la noia non è noiosa», come da lui osservato altrove — bensì tradursi in creatività e un miglior sviluppo delle proprie capacità da investire nel mondo reale, e con ciò rispondere al quesito sul senso della nostra esistenza. Spitzer ci ricorda il romanzo di Aldous Huxley *Brave new world*

(Il mondo nuovo, 1932) in cui vengono anticipati temi, all'epoca utopici, quali l'eugenetica e il controllo mentale usati per forgiare un modello di società in cui gli uomini sono resi dipendenti e ignari della propria spaventosa condizione.

Nel quadro del Covid-19 si dice da più parti che non vorremo (e non dovremmo) continuare a fare tutto come prima. Spitzer auspica che ciò venga preso sul serio e che ce ne ricorderemo dopo. Solo così, conclude, «la storia di due pandemie» (come recita il sottotitolo del suo intervento) potrà avere un esito positivo.



<sup>16</sup> *Nervenheilkunde*, p. 701.