



# PER AUTODIFESA O PER NOIA SIAMO STUFI DEI SOCIAL (È UNA BUONA NOTIZIA)

Dopo il picco del 2022, tutte le piattaforme digitali nel mondo registrano un calo. Magari è l'inizio di un nuovo ciclo, segnato da una maturazione collettiva: non smetteremo di scrollare per sbirciare le vite degli altri, ma cercheremo anche altre funzioni. Ecco perché e come

di ALICE SCAGLIONI - foto di ANDREAS VARRO

## S

Siamo stufo dei social? Secondo un'analisi delle abitudini online condotta dalla società di analisi Gwi per il *Financial Times*, il tempo che trascorriamo sui social media ha raggiunto il picco nel 2022 e da allora è in costante discesa. Se guardiamo al pubblico dei Paesi più sviluppati, gli adulti dai 16 anni in su hanno trascorso in media **due ore e 20 minuti al giorno sui social network alla fine del 2024, il 10% in meno rispetto al 2022**. Passiamo — in media — meno tempo a scrollare i nostri feed, ma quali sono i motivi che ci spingono a questa apparente disaffezione nei confronti di piattaforme che hanno, nel bene e nel male, cambiato il mondo?

«Mi sono reso conto che ho iniziato a soffrire di invidia e insoddisfazione della mia vita». «Aprire i social era diventata quasi un'abitudine, anche in compagnia di persone a me care». Queste sono le testimonianze di alcune persone che hanno voluto rispondere a un sondaggio del *Corriere della Sera*, in cui chiedevamo a lettrici e lettori di raccontarci se avessero in qualche modo scelto di diminuire il tempo trascorso sui social e perché. **Molti hanno risposto dicendo di essersi accorti dell'influenza negativa delle piattaforme sul loro umore, altri di essersi resi conto di esserne dipendenti e di avervi voluto porre un freno.**

Ormai sono diversi gli studi che parlano di una correlazione tra l'uso dei social e l'incremento di problemi di salute mentale, come ansia, depressione, insonnia e senso di solitudine. Secondo quanto evidenziato dalla ricerca *Social Media and Mental Health* dell'*American Economic Review*, i social «creano» il problema: dai dati, ottenuti confrontando i college dove Facebook era già arrivato con quelli dove non era ancora diffuso, è emerso che l'arrivo dei social ha causato direttamente un aumento del 7% della depressione grave negli studenti e del 20% dei disturbi d'ansia. Recentemente sono stati resi noti anche i risultati di una ricerca interna di Meta in collaborazione con Nielsen, effettuata nel 2020 e poi nascosta per anni dalla stessa azienda: dimostrava che **«le persone che hanno smesso**

**di utilizzare Facebook per una settimana hanno riportato una diminuzione dei sentimenti di depressione, ansia, solitudine e confronto sociale**». Una sensazione confermata anche dai lettori: «Da quando ho diminuito l'uso dei social ho meno "ansia da prestazione" sociale»; «Non ho più quella sensazione di rabbia verso tutto e tutti e dormo meglio»; «Ho meno ansia»; «Mi sento più serena».

«I social causano una grande dipendenza perché generano dopamina in chi li usa» spiega la psichiatra e psicoterapeuta Tiziana Corteccioni. «Non è più un uso ricreativo quello che ne facciamo, ma è un modo per regolare le emozioni. E anche la socializzazione sulle piattaforme è finta: chattare è diverso da vedere un amico di persona». Per la psichiatra l'uso del cellulare e dei social «è paragonabile a qualsiasi altra dipendenza: più ore ci passi e più ti leghi a quello strumento».

Altri studi non si limitano a individuare gli effetti negativi dei social media sulla salute mentale, ma fanno un passo successivo: indicano l'arco della vita in cui hanno effetti peggiori, ovvero l'adolescenza. Lo mostra bene lo studio *Windows of developmental sensitivity to social media* pubblicato nel 2022. Secondo i ricercatori non c'è un rischio generico nell'uso dei social, ma delle finestre biologiche specifiche in cui il cervello è ipersensibile. **Per i ragazzi è tra i 14 e i 15 anni e tra le ragazze tra gli 11 e i 13 anni, con una seconda finestra critica uguale per tutti intorno ai 19 anni.** Elementi che danno ragione a chi vuole vietare del tutto i social network prima di una certa soglia d'età. L'Australia è apripista di questo movimento: dal 10 dicembre infatti i minori di 16 anni non possono avere account sulle principali piattaforme social (WhatsApp escluso).

«Un tempo i social connettevano persone a distanza, ormai sono solo vetrine», ci scrive un lettore. Forse anche questo senso di disorientamento dovuto a come si sono evolute le piattaforme è un motivo che spinge a usarle meno. Pensiamo a Instagram, a X che si chiamava Twitter, a TikTok

## PROGETTO FOTOGRAFICO

Andreas Varro, artista svedese, realizza opere che stimolano la riflessione e mettono in luce le inquietudini della contemporaneità. La sua ricerca esplora il comportamento umano attraverso la satira, combinando fotografia e manipolazione digitale

ANDREAS VARRO

# MA AVRANNO UNA SECONDA VITA GRAZIE AI CHATBOT

Soprattutto per i giovanissimi, i modelli di AI rappresentano un mix fra confessore e coach a cui rivolgersi. Un dialogo che ha sottratto tempo a Facebook e ai suoi fratelli. Competizione inevitabile?

di MARTINA PENNISI

# C

Come abiteremo la Rete? La domanda sorge spontanea in questa fase di rivoluzione dovuta al prepotente ingresso dell'intelligenza artificiale nelle nostre vite. L'exploit di ChatGpt di OpenAI, che ha appena compiuto tre anni e raggiunto 800 milioni di utenti settimanali, e la sgasata di Gemini di Google, capace con la terza versione di impensierire il pionieristico rivale OpenAI che ha gridato al "codice rosso", sembrano condurci a **un futuro in cui le nostre interazioni online saranno totalmente mediate dall'AI**. Già, ma dove e come? E che fine faranno i social media? Sono destinati a sparire, come sostengono alcuni?

Ripartiamo dalle definizioni: ChatGpt e i suoi fratelli sono finestre di interazione con i cosiddetti modelli linguistici di grandi dimensioni (Llm), ma l'intelligenza artificiale si "manifesta" anche nel resto dell'esperienza online, dalla produzione dei contenuti alla selezione di quello che vediamo nei *feed* dei social. I due universi si sono già incrociati e

si sovrappongono, in parte. Il punto è capire se uno inghiottirà l'altro, o se coesisteranno. Posto che non siamo al primo e forse neanche all'ultimo *requiem* recitato per Facebook, Instagram, TikTok e gli altri.

I dati: uno studio del *Financial Times* (ne abbiamo parlato anche nel servizio precedente a questo) dice che il picco di tempo speso sui social media nei Paesi sviluppati è stato raggiunto nel 2022, poi è iniziata una flessione arrivata a circa il 10% nel 2024. Si tratta di un probabile complessivo assestamento, anche perché nel Nord degli Stati Uniti il consumo di queste piattaforme continua a crescere. Meta nell'ultima trimestrale conferma: negli Usa, il tempo complessivo trascorso su Facebook e Instagram è cresciuto a due cifre su base annua, trainato dal video.

«Assestamento» è il termine che usa l'esperto Vincenzo Cosenza, con i dati sulle abitudini degli italiani e delle italiane alla mano: «Il mercato ha raggiunto una fase di saturazio-

che non esisteva nemmeno agli albori dei social, a Facebook: tutti hanno mutato la pelle, complice anche la nascita di figure come *influencer* e *creator*, e la corsa da parte dei brand a sfruttare questi spazi digitali come estensioni delle vetrine reali. D'altronde tra le motivazioni che spingono gli utenti ad aprire i social network secondo il report globale di We Are Social ci sono «**trovare prodotti da comprare**», «**cercare ispirazione per cose da fare o acquisti**» e «**vedere contenuti dai brand preferiti**», rispettivamente per il 27,3%, il 27,1% e il 22,7% degli intervistati.

C'è poi un altro aspetto, quello che Kyle Chayka sul *New Yorker* ha definito *social ennui*, ovvero il senso di noia profonda, mista a disorientamento, imbarazzo e disagio che colpisce sempre più utenti sui social. I motivi? Sono vari: la perdita di spontaneità nel pubblicare contenuti, invasi da foto e video patinati e professionali di *influencer* e *creator*, un algoritmo che predilige i contenuti di chi è già seguitissimo e ci mostra sempre meno i profili di familiari e amici, e infine lo straniamento dovuto al continuo mescolarsi nei nostri *feed* di immagini violente dai conflitti e contenuti curati che raccontano vite perfette, vacanze da sogno e stili di vita irraggiungibili per la maggior parte delle persone. **Tutti ingredienti che spingono gli utenti a pubblicare sempre meno, per timore di giudizi o per un senso di inadeguatezza.**

«I motivi per cui usiamo meno i social possono essere diversi» riprende Tiziana Corteccioni. «Penso che molte persone si siano rese conto degli effetti negativi di un uso costante. Ma potremmo anche aver capito che gli standard irrealistici veicolati dai social su corpi e vite perfette non sono autentici e quindi non sono più gli obiettivi principali delle persone. Oggi sappiamo che questi modelli inarrivabili mettono a repentaglio l'autostima».

Un altro tema, secondo la psichiatra, potrebbe essere legato alla *privacy* («l'idea che si possa fare *business* con la nostra *privacy* non è qualcosa che ci fa piacere»). Che fare, dunque? Non c'è una ricetta che vada bene per tutti, spiega Corteccioni. **«Fino all'adolescenza non dovrebbero essere usati. Poi l'ideale è cercare di essere noi a controllare i nostri cellulari e non loro a controllare noi».**

Forse quello a cui stiamo assistendo è solo l'inizio di un nuovo ciclo: non stiamo abbandonando i social, ma siamo sulla soglia di **una maturazione collettiva che arriva dopo l'entusiasmo e l'euforia**. È la stagione della misura e della distanza critica. E il modo in cui decideremo di usarli — o limitarli — dirà molto anche sulla strada che stiamo tracciando.



ne, non c'è stato un calo rilevante degli utenti, il tempo speso è aumentato e c'è stato un riequilibrio dei flussi fra le piattaforme».

Le variabili che si sono già inserite e potrebbero modificare questo scenario sono diverse: prima su tutti, **la competizione diretta delle finestre di conversazione intelligenti**. Mentre scriviamo, ChatGpt è l'app più scaricata sull'*app store* di Apple e la seconda più scaricata per dispositivi Android (la prima è Temu, e-commerce). Gemini è seconda su Apple (su Android non c'è perché è nativa sui dispositivi del robottino verde).

Bene: nella battaglia per il tempo speso fra una app e l'altra sono entrati attori decisamente competitivi che stanno già rosicchiando minuti. «È evidente guardando le abitudini dei più giovani: **hanno tolto tempo ai social perché usano ChatGpt come un mix fra un confessore e un coach, gli chiedono di tutto**. E i rischi sono stati presentati da un rapporto di OpenAI stessa, che si è

accorta che lo 0,15% sta sviluppando un attaccamento emotivo elevato» spiega Giuseppe Riva, docente di Psicologia e nuove tecnologie della comunicazione all'Università Cattolica di Milano.

Ma parliamo di bisogni e sistemi diversi. A partire dal fatto che le AI conversazionali presuppongono un'interazione attiva, non così immediata visto che bisogna formulare *prompt* (richieste) chiare. Sui social media, invece, è il *feed* che ti scodella quello che ti potrebbe interessare e l'unica attività da compiere può essere quella dello *scrolling*, con il pollice che fa pigramente su e giù sullo schermo dello smartphone. «Abbiamo bisogno di intrattenimento e informazione randomica, di guardare senza pensare» spiega

Giovanni Boccia Artieri, ordinario di Scienze della comunicazione all'Università di Urbino.

Un altro bisogno che può tenerci ancorati ai social è quello del cosiddetto «Fediverso, un insieme di social network che possono comunicare fra loro, con un ritorno alle reti sociali, ai posti in cui discutere di progetti e idee. Canali più chiusi o marginali», prosegue Boccia Artieri. Anche in questo caso, i dati di Meta confermano la ricerca di perimetri: due miliardi di persone sono attivi nei gruppi di Facebook, mensilmente. E nell'analisi di Cosenza c'è **l'exploit dell'aggregatore di forum online Reddit, che in Italia ha avuto una media mensile di 6,1 milioni di utenti nel 2024 (+46%) e che continua a crescere anche nel**

**CHATGPT È LA APP PIÙ SCARICATA DALLO STORE DI APPLE. E LA SECONDA PER I DISPOSITIVI ANDROID (QUI LA PRIMA È TEMU, PIATTAFORMA CINESE DI ECOMMERCE A PREZZI STRACCIATI)**

2025 (+81%). Il vero impatto dell'AI si sta già vedendo in ciò che scorre nei feed. Il termine tecnico da appuntarsi è **slop**. Ovvero: **contenuti infestanti generati dall'intelligenza artificiale**. Le BigTech ci si sono buttate a capofitto: ByteDance, proprietaria di TikTok, sta costruendo i suoi modelli di generazione di video. Meta ha lanciato l'app di video generativi Vibes, per creare e consultare filmati creati con l'AI. OpenAI stessa, che non ha ancora la mole di dati su di noi accumulati negli anni dai veterani del Web 2.0 Facebook e Google, ha calato la carta Sora, una piattaforma social per i video. Poi ci sono i profili chatbot creati con l'AI, che si sono già affacciati su Instagram.

Spazzatura, per i detrattori. Una nuova inevitabile coesistenza, per i più giovani e per chi sa apprezzare e volgere a proprio vantaggio le straordinarie potenzialità di queste tecnologie in termini di generazione di contenuti (anche virali), nella consapevolezza dei rischi legati alla circolazione dei *deepfake* e alla dipendenza. Evolvendo la tecnologia, evolvono anche le sue capacità di manipolazione.

Per le piattaforme social queste sono tutte buone notizie: **le reti sociali non bastano per trattenere gli utenti, ma servono e continuano a servire perché li hanno portati fin qui**. E possono essere un'ottima base su cui portare l'interazione con i chatbot, assistere a un aumento dei contenuti grazie alla maggiore velocità e facilità con cui si possono realizzare e a un aumento del numero di persone che li crea questi contenuti.

Resta da capire cosa accadrà quando gli agenti di intelligenza artificiale saranno così performanti, personalizzati e così capaci di navigare al posto nostro da diventare l'unico punto d'accesso. Ancora una volta, i colossi "tradizionali" hanno un vantaggio non indifferente per candidarsi a una parte da protagonisti in questo futuro. O almeno a un ruolo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# UOMINI E MACCHINE CHI PAGA PER I PRIMI LICENZIATI DALLE SECONDE

Oggi chi assume deve versare, oltre alla retribuzione, il 33% di contributi e fino al 43% di imposte, mentre chi compra un robot o un modello di AI in molti casi riceve persino sgravi fiscali.

È il momento di pensare a un nuovo stato sociale

di MICHEL MARTONE\*

# N

Nel solo mese di ottobre negli Stati Uniti, su un totale di 172mila licenziamenti, ben 128mila sono avvenuti in aziende tecnologiche che adottano sistemi di intelligenza artificiale. Nelle scorse settimane Amazon ha annunciato che licenzierà 14mila lavoratori per sostituirli con l'intelligenza artificiale. Sempre in quel periodo si è diffusa la notizia che, per le stesse ragioni, nel corso dei prossimi 8 anni Amazon rinuncerà ad oltre 600mila assunzioni. Decisioni analoghe sono già state annunciate da altre big tech, da importanti banche ed è molto probabile che presto molte altre società anche in altri settori, e non solo negli Stati Uniti, seguiranno la stessa linea **perché, in questi tempi di vorticoso innovazione, quando si diffonde uno standard tecnologico l'unica alternativa è adeguarsi o scomparire**.

È così giunto il tempo di cominciare a pensare a come gestire gli impatti negativi di una tecnologia che, seppure rappresenta la più straordinaria invenzione dei nostri tempi, ci pone di fronte a pericoli sinora sconosciuti, come a più riprese ammonito da Geoffrey Hinton. **Non è però utile tornare a dividersi, come tante volte è già accaduto dalla rivoluzione industriale in poi**, tra gli ottimisti,

che ritengono che l'AI creerà più posti di lavoro di quanti ne distruggerà, e i pessimisti, che invece sostengono il contrario, perché l'esperienza insegna che è velleitario provare a fermare il progresso. Piuttosto il tema è quello di **cominciare ad interrogarsi su come fare a gestire le conseguenze sociali di queste dirompenti innovazioni** per evitare che stravolgano l'ordine su cui si reggono le nostre comunità.

Come sul finire dell'800 per ovviare alle crescenti disuguaglianze che minavano le fondamenta della nascente società di produzione di massa si scelse di dare vita allo stato sociale fondandolo sulla solidarietà dei più forti a favore dei più deboli, oggi l'umanità si trova di fronte ad una sfida ancor più grande. Se non vuole farsi trovare impreparata quando, alla prossima recessione, si concretizzeranno le conseguenze sociali del salto tecnologico che stiamo compiendo, è chiamata a ripensare, con il *welfare state*, il rapporto tra uomo e macchina, perché gli stati sono troppo indebitati e le antiche forme della solidarietà non sono più sufficienti.

Basti considerare che oggi il lavoro delle macchine è molto più conveniente di quello umano posto che, per limitarci all'esempio ita-