

## Paradossi e rischi della crescita virtuale



Adobe Stock

## Iperconnessi e vulnerabili

Molte ricerche hanno evidenziato che più di un quarto degli adolescenti ha accesso a Internet nella solitudine della propria camera da letto.

• *Many studies have shown that a fourth of adolescents have Internet access in the solitude of their bedrooms.*

## ■ ALBERTO PELLAI

Dipartimento di Scienze Bio-mediche dell'Università degli Studi di Milano

1

## Nativi o natanti digitali?

Paolo ha 16 anni. Studia in modalità multitasking. Mentre ripassa i canti dell'*Inferno* di Dante per l'interrogazione del giorno seguente, controlla come va il calciomercato e posta un suo commento, dopo che Marco, un compagno di classe, ha pubblicato su *Instagram* una nuova foto. Il professore, il giorno seguente, lo interroga. Paolo, che è sempre stato uno studente brillante e dotato di otti-

ma memoria, "arranca" e alla fine riesce ad ottenere a malapena la sufficienza. Quando i genitori vanno a colloquio con il professore di lettere si sentono dire che «il ragazzo è molto dotato, ma quest'anno sembra sempre disattento e sulle nuvole. Potrebbe fare molto di più».

Laura ha 14 anni. Oggi sta preparando il nuovo video che posterà su *Tik Tok*. La canzone del momento, che lei ha imparato alla perfezione, sarà corredata da una coreografia mozzafiato. E i commenti, così spera Laura, saranno abbondanti e positivi. Mentre si prepara per girare il video, le viene in mente che forse potrebbe vestirsi in modo più seducente. Ha una maglietta e un paio di panta-

loni attillati che potrebbero mettere in risalto la sua bellezza. Di sicuro i suoi *followers* sarebbero molto felici di vederla più sexy del solito. Proprio ieri, un tale "Massimo2004" le ha postato, come commento all'ultimo video da lei pubblicato, una frase che non le si è più scollata dalla mente: «Sei proprio brava a cantare e ballare. Però ti vesti come una suora». Quando Laura ha letto queste parole, c'è rimasta un po' male. Per tutto il giorno ha continuato a pensarci su. «In effetti, potrei lasciarmi andare un po', nei miei video» pensa. Così cambia look e si accinge a girare un nuovo video. Non più castigato, come quelli che ha realizzato fino a ieri.

## Hyper-connected and vulnerable

*We had already noticed some time ago that the technological boom was causing problems in terms of psychophysical balance. But now the front line of this attack are the children, the "digital natives" of the third millennium, for whom an internet connection is an integral part of their existential ecosystem. Statistical data harshly denounce a dramatic situation. First access to the web takes place before ten years of age. 86% of adolescents in Italy are online daily for at least two hours. This leads to an inability to distinguish between real and virtual, social isolation, lack of self-control, and depression. But above all the effect of this addiction is what psychologists call a reduction of the "social brain": meaning, the impossibility of establishing relationships of direct communication outside of the web.*



Adobe Stock

Luca, 11 anni, da alcune settimane va male a scuola. Non fa altro che pensare al suo nuovo videogioco. Tutti i compagni ce l'hanno. Lui, dopo molte insistenze, è riuscito ad ottenere il permesso di farne il *download* sul suo smartphone. Suo padre era contrario perché aveva letto opinioni contrastanti sul "gioco del millennio". Così era stato definito sul giornale, che gli aveva dedicato un'intera pagina. L'allarme era associato alla dipendenza che poteva indurre: i preadolescenti cominciano a giocare e poi non vogliono più smettere. Infrangono tutte le regole che vengono loro poste. A Luca era proprio successo così. In pochi giorni, il tempo limite di un'ora non gli bastava più. Inoltre, quando non giocava direttamente al videogioco, cercava video su Youtube di altri *gamers* che spiegano trucchi e strategie di gioco per riuscire a vincere. Intanto il profitto scolastico di Luca è calato e ora i suoi genitori stanno pensando a privarlo totalmente della novità. Ma quando glielo comunicano, Luca dà in escandescenze: comincia a urlare e a dire frasi terribili nei confronti dei suoi genitori, che non l'hanno mai visto così fuori controllo, prima di quel giorno. E che ne rimangono molto spaventati.

Paolo, Laura e Luca potrebbero essere i nostri figli. Giovanissimi nati nel Terzo Millennio che sono cresciuti in un ambiente ipertecnologico e che hanno incorporato la vita virtuale all'interno della loro vita reale. Hanno imparato a muoversi nella virtualità, a fare più cose contemporaneamente, a trasformare lo spazio online in un cortile dove incontrarsi con gli altri, divertirsi, intrattenersi ed esibirsi.

In effetti, il boom tecnologico del nuovo millennio ha portato la connessione online – e di conseguenza la possibilità di esplorare e interagire attivamente con il mondo di Internet – nelle case di tutti. Mark Prensky, nel suo articolo "Digital Natives, Digital Immigrants", pubblicato nel 2001, ha definito le nuove generazioni con il termine di "nativi digitali", ovvero soggetti che sono nati e cresciuti

Oggi i nativi digitali sono diventati "natanti digitali", esseri umani letteralmente immersi in un mondo ipertecnologico in cui reale e virtuale si interfacciano senza soluzione di continuità.

• *Today digital natives have become "digital boats", human beings who are literally immersed in a hyper-technological world in which real and virtual interface seamlessly.*



Adobe Stock

in un ambiente in cui la tecnologia è parte integrante del loro ecosistema esistenziale. Oggi dovremmo dire che i nativi digitali sono diventati "natanti digitali", ovvero esseri umani letteralmente immersi in un mondo ipertecnologico in cui reale e virtuale si interfacciano continuamente, senza soluzione di continuità. Come le tre storie presentate lasciano intuire, crescere "iperconnessi" espone ad alcuni rischi e, negli ultimi anni, l'incidenza e la prevalenza di problemi in età evolutiva, correlati al tema della virtualizzazione eccessiva dell'esistenza dei minori, sono cresciute a dismisura.

## 2

### Iperconnessi: i numeri di un fenomeno globale

Le statistiche ci dicono che in Italia l'86% degli adolescenti si connette alla rete quotidianamente per almeno due ore. Ma per molti ragazzi e ragazze il tempo di connessione è notevolmente superiore. Negli ultimi anni, i genitori hanno dotato di uno smartphone personale i propri figli in età sempre minore. E proprio questa intensità, precoce e crescente diffusione degli smartphone nella popolazione dei bambini della scuola primaria e dei preadolescenti ha prodotto un impatto molto forte sullo stile di vita dei giovanissimi, modificando abitudini, attitudini e comportamenti che da sempre hanno connotato l'infanzia, la preadolescenza e l'adolescenza. Tra l'altro, molte delle attività svolte

dai giovanissimi nella rete e attraverso i loro *devices* elettronici avvengono per lo più in assenza di monitoraggio e supervisione da parte dei genitori e/o di altre figure educative. In questo senso, il mondo online si presenta ai minori come una "landa sconfinata" in cui tutto diventa possibile, in cui esistono regole che però nessuno presidia e all'interno della quale molti dei comportamenti che gli adulti rendono impraticabili nella vita reale possono essere invece messi in atto, apparentemente senza averne conseguenze, sanzioni o limitazioni.

Molte ricerche hanno evidenziato che più di un quarto degli adolescenti ha accesso a Internet nella solitudine della propria camera da letto. In Italia, così come nel Regno Unito, le ricerche più recenti mostrano come praticamente un minore su due in fascia di età compresa fra 5 e 15 anni possieda uno smartphone. In Italia, inoltre, oltre che più diffuso, l'utilizzo di Internet è anche sempre più precoce: il primo accesso alla rete avviene già a 9,5 anni, tendenzialmente prima per i maschi che per le femmine. Negli Usa, un genitore su tre afferma di ricorrere allo smartphone per tranquillizzare un neonato che si lamenta, già entro il primo anno di vita del bambino. La percentuale sale al 70% nel secondo anno. In Italia otto bambini su dieci, fra i tre e i cinque anni, sanno usare il cellulare dei genitori. E il 50% degli adolescenti lo tiene acceso notte e giorno.

L'età più frequente in cui si riceve in regalo il primo smartphone è dieci anni, ma spesso accade anche prima. Molti bambini accedono a Internet dalla propria camera, senza la supervisione di un adulto. Spesso i cellulari sono sempre connessi, grazie alle reti wi-fi e ad abbonamenti che prevedono molti giga di navigazione.

3

### La fatica di chi vuole perseguire un progetto educativo

Noi genitori, dopo l'entusiasmo iniziale che ci ha portato in modo non problematico e forse anche un po' inconsapevole a dotare sempre prima i nostri figli di tecnologie di ultima generazione, permettendo loro di stare connessi sia a scopo sociale (interagire con amici, conoscenti ma anche con persone ignote con cui stringono legami sui social) sia a scopo ricreativo (visione di video on demand, videogiochi, utilizzo di motori di ricerca, iscrizione a social di varia natura), ora ci rendiamo conto che questa mutazione della crescita in età evolutiva, sempre più virtualizzata e vissuta nella propria camera, davanti a uno schermo, porta con sé molti effetti indesiderati e collaterali. E genera anche molti conflitti intrafamiliari.

Spesso i cellulari sono sempre connessi, grazie alle reti wi-fi.

• *Cellphones are often always connected owing to wi-fi networks.*

Noi psicoterapeuti dell'età evolutiva veniamo sempre più avvicinati da mamme e papà esasperati dall'incapacità dei figli di rispettare regole di limitazione quali-quantitativa nella loro vita online. Che in effetti, in alcuni casi, si muovono nella vita, da mattina a sera, senza mai abbandonare il proprio cellulare, che viene tenuto in mano e trasformato in una vera e propria protesi del corpo.

Anche partire per una vacanza, a volte, può rivelarsi un problema: i figli si informano se nel luogo in cui la famiglia si recherà c'è campo e connessione wi-fi disponibile. Se così non fosse, si può arrivare addirittura a chiedere di cambiare la meta del proprio viaggio.

Ora, molti genitori si stanno domandando se non sia il caso di fare un passo indietro. È vero che un minore che ha uno smartphone a disposizione è sempre raggiungibile, e questo fatto rassicura molto il genitore del Terzo Millennio, che la letteratura di settore ha descritto sempre più spesso come genitore "elicottero" oppure "spazzaneve", sempre intento a monitorare, geolocalizzare, verificare che il proprio figlio si muova in un territorio sicuro e non corra alcun genere di rischio. Ma questo "guinzaglio elettronico" che ci rende tranquilli quando i figli escono

di casa, ha in concreto prodotto fenomeni di dipendenza e ha visto il moltiplicarsi di comportamenti problematici. Ovvero, il conto da pagare, in termini educativi, per molte mamme e papà è diventato molto salato.

4

### Gli iperconnessi: cosa dice la ricerca

Uno dei documenti che più ha generato consapevolezza e un nuovo modo critico di affacciarsi a questo tema è stato rappresentato dagli studi compiuti da Jean Twenge, una sociologa americana, che ha analizzato le ricerche riguardanti la popolazione degli adolescenti statunitensi degli ultimi decenni, al fine di delineare quali cambiamenti fossero intercorsi tra i giovanissimi del passato, cresciuti senza tecnologie e solidamente ancorati al mondo reale, e le nuove generazioni, abitanti di un mondo globale, cittadini di una società liquida (citando la definizione che ne ha dato il filosofo Zygmunt Bauman) e gestori, di due dimensioni esistenziali: quella della vita reale e quella della vita virtuale. La Twenge ha pubblicato un libro, basato sugli assunti delle sue ricerche, che ha fatto il giro del mondo, delineando le caratteristiche di quella che lei ha definito "I-Gen", ovvero generazione dotata di I-Device (in Italia, il libro è stato pubblicato con il titolo di *Iperconnessi*).

Incrociando migliaia di dati, rilevati nell'arco di 40 anni circa, la ricercatrice ha tratteggiato le caratteristiche psicologiche, le abitudini e gli interessi dei soggetti in età evolutiva, descrivendo gli adolescenti attuali come più tristi e depressi, più soli e più a rischio dei loro coetanei nati 10, 20 e 30 anni fa. Come a dire: chi è adolescente oggi cresce con più fattori di rischio e meno fattori di protezione. Il libro della Twenge è stato il primo che ha documentato al mondo una verità che molti implicitamente già avevano intuito: più ci si muove nell'online, più occorre essere consapevoli che molti



## La conferma delle neuroscienze

Un problema che pochi anni fa sembrava esclusivo di quella società, quasi agli antipodi dalla nostra, ora invece è diventato planetario e anche in Italia il numero di giovanissimi che vivono in uno stato di ritiro sociale è in costante crescita, come ha più volte rivelato il “Centro Multidisciplinare per le Dipendenze dalla Rete” del Policlinico Gemelli di Roma.

aspetti della nostra salute saranno impattati da questa pratica. Se il fattore di rischio è dalla Twenge identificato nello smartphone sempre connesso, il fattore di protezione che risulta carente – e il cui deficit perciò produce danni nella vita dei nostri ragazzi – è la relazione nella vita reale. Lo stato di iperconnessione dei minori, il loro vivere attaccati a uno schermo, secondo l'autrice, rende i nostri figli sempre più soli e carenti di competenze relazionali e pro-sociali. Anche Sherry Turkle (2017), autrice di un volume che ha fatto molto discutere a livello planetario intitolato *La conversazione necessaria*, conferma la tendenza individuata da Twenge: gli adolescenti contemporanei hanno perso l'abitudine alla conversazione faccia a faccia, a causa del loro stato di iperconnessione. Tale abitudine rappresenta, però, un pre-requisito essenziale e insostituibile in molti ambiti della vita umana ed è la base su cui gli esseri viventi si appoggiano nella loro personale ricerca della felicità.

## 5

### L'isolamento sociale: una generazione di potenziali *Hikikomori*

In effetti, gli specialisti dell'età evolutiva in tutto il mondo si stanno confrontando con un numero crescente di casi di minori che vivono uno stato di vero e proprio ritiro sociale. Chiusi nella loro stanza, esplorano il mondo “fuori” solo attraverso la mediazione dello schermo e riducono progressivamente la loro presenza nella vita reale e il numero di relazioni interpersonali in cui si mettono in gioco. Il primo allarme, in questo senso, lo ha lanciato il Giappone, la nazione che per prima ha descritto i soggetti in ritiro sociale, denominandoli *Hikikomori*.

Gli *Hikikomori* sono soggetti giovani, di età compresa tra i 19 e i 30 anni, che vivono rimanendo reclusi nella propria stanza, collegati con l'esterno solo attraverso le proprie tecnologie e riducendo al massimo, se non addirittura

eliminando del tutto, qualsiasi contatto, nella vita di tutti i giorni, con persone reali. A oggi la migliore definizione che ne è stata data è quella fornita da Teo e Gaw (2010), che hanno elencato i sei criteri che permettono di includere un soggetto all'interno di questo quadro comportamentale problematico:

1. trascorrere la maggior parte della giornata, pressoché ogni giorno, all'interno della propria casa;



RCS/Gestione Archivi Alinari, Firenze

2. evitare in modo persistente ogni situazione sociale;

3. evitare in modo persistente e attivo ogni relazione sociale;

4. sperimentare disagio o un senso di inadeguatezza totale nell'ambito della routine quotidiana che connota l'esperienza di vita di un soggetto di pari età all'interno del medesimo contesto sociale;

5. permanere in questa condizione per un tempo minimo di sei mesi;

6. essere connotati da tutti gli elementi sopraccitati in assenza di una contemporanea diagnosi di altro disturbo psichiatrico quale fobia sociale, disturbo depressivo maggiore, psicosi o disturbo evitante di personalità.

Negli ultimi anni, i genitori hanno dotato di uno smartphone personale i propri figli in età sempre più precoce.

• *In recent years, parents have provided their children at an increasingly earlier age with a personal smartphone.*

Sono in crescita, nella letteratura scientifica, le ricerche pubblicate che rivelano come Internet rappresenti un fattore di facilitazione dell'isolamento sociale in soggetti già predisposti e come l'uso dei social media sia in grado di impattare il funzionamento mentale in età evolutiva, slatentizzando sintomi depressivi e alimentando anche una vera e propria “dipendenza da Internet” (condizione anch'essa strettamente associata alla depressione), oltre che il manifestarsi più frequente di fenomeni quali cyberbullismo e interazioni sociali negative.

Un notevole contributo ad una visione critica dell'impatto che le nuove tecnologie hanno sui



Adobe Stock

soggetti in età evolutiva è oggi anche fornito dalla ricerca neuroscientifica, che ha evidenziato come la socializzazione online porti a sviluppare reti neuronali completamente differenti da quelle messe a punto nei processi di socializzazione che avvengono nel mondo reale, in contesti interpersonali concreti.

Sulla base di queste evidenze il neuropsichiatra Manfred Spitzer tratteggia un quadro che potrebbe apparire eccessivamente fosco ma che indubbiamente ha il merito di porre l'attenzione sugli effetti negativi di lungo termine della digitalizzazione come oggi la conosciamo, scrivendo così: «Gli studi più recenti dimostrano che le aree del cervello responsabili del comportamento sociale non si sviluppano in maniera normale (nella socializzazione online). Le conseguenze sono difficilmente prevedibili, ma devono comunque farci pensare. I giovani sanno sempre meno come comportarsi, che cosa possono permettersi e che cosa vogliono.

Non hanno sufficienti opportunità di confrontarsi su questi temi con progetti reali nel mondo reale. Internet è costellata di fallimenti sociali: fingere di essere un altro, truffare, fino ai comportamenti criminali veri e propri. In Rete si può mentire, perseguitare, spillare soldi, essere aggressivi, diffamare e calunniare senza limiti. Non deve quindi sorprendere se i social network provocano nei giovani utenti solitudine e depressione.

Gli adulti devono costruire un nuovo principio che in concreto faccia definire cosa intendono per "benessere digitale".

- *Adults must build a new principle which concretely defines what is meant by "digital well-being".*

I fattori di stress principali della nostra società sono la mancanza di autoregolazione, la solitudine e la depressione, i quali provocano la morte neuronale e sul lungo periodo favoriscono lo sviluppo della demenza. Nei nostri bambini la sostituzione dei contatti umani reali con i network digitali può provocare una riduzione del cervello sociale. Corriamo il pericolo che Facebook e Co. riducano il cervello sociale globale. In questo scenario è davvero inquietante constatare che oggi Facebook viene utilizzato da quasi un miliardo di persone» (Spitzer 2015, pp. 111-112).

## 7

### Una nuova educazione digitale diventa necessaria

Come genitori non possiamo rimanere sordi a tutte queste allerte che il mondo della ricerca

e le evidenze cliniche ci stanno fornendo. Sulla pelle dei nativi digitali, abbiamo scoperto che l'entusiasmo incondizionato verso le nuove tecnologie porta con sé un conto duro da pagare in termini di rischio evolutivo e di sfide educative. Noi adulti ne dobbiamo prendere atto e dobbiamo costruire un nuovo principio che ci faccia in concreto definire cosa intendiamo per "benessere digitale" in età evolutiva. Molte delle evidenze relative alla generazione degli iperconnessi ci dicono che tale stato ha prodotto in loro una condizione di "malessere digitale". Cosa fare allora?

Prima di tutto, è oggi più che mai necessaria la formazione di chi si occupa di età evolutiva: in primo luogo pediatri, docenti di ogni ordine di scuola, psicologi e pedagogisti.



Adobe Stock

Se è vero che i comportamenti online dei giovanissimi ne impattano il benessere in modo multidimensionale (corpo, mente, relazioni), è cruciale che il mondo adulto si attrezzasse per promuovere i migliori comportamenti, abitudini e attitudini e al tempo stesso per prevenire e contrastare tutto ciò che potrebbe risultare dannoso, fonte di rischio e patogeno. La famiglia deve essere sostenuta ad operare le giuste scelte educative e comportamentali, così da aiutare i figli a prendere il meglio della tecnologia, senza subirne gli effetti collaterali e indesiderati. È fondamentale, perciò, che i genitori siano messi al centro del progetto formativo relativo all'educazione digitale. Sono loro che accompagnano i figli nella vita, sia quella reale sia quella online. E se oggi molti genitori possono affermare di aver lasciato i loro figli in una condizione di abbandono e solitudine all'interno delle loro navigazioni online, domani dobbiamo invece puntare sul fatto che mamme e papà sappiano gestire questo aspetto della crescita con consapevolezza, competenza e soprattutto autorevolezza.

8

### Esiste un'età limite al di sotto della quale evitare l'accesso alla vita online?

Può essere inoltre utile stendere, sia a livello sociale e comunitario sia politico e accademico, linee guida che permettano ai genitori di sentirsi "autorizzati" a ritardare l'accesso alla vita online e il possesso di uno smartphone personale ai propri figli. Questo, tutt'oggi rimane un punto molto controverso. I tecno-entusiasti, infatti, proclamano a gran voce che siccome i minori vivranno immersi in un mondo ipertecnologico, sin da piccoli devono essere abituati a familiarizzare con esso e ad apprendere le competenze di buon uso e di autoregolazione necessarie per muoversi in esso in modo adeguato. Al tempo stesso, molti specialisti dell'età evolutiva credono che invece precociz-

zare la presenza della tecnologia nella vita dei minori significhi esporli ad esperienze per cui non possiedono le competenze emotive-cognitive adeguate e quindi, di rimando, chiedere loro uno sforzo che è oggettivamente superiore alle loro possibilità. In tutto il mondo ha generato un ampio dibattito la proposta di legge presentata in Irlanda relativa al possibile divieto di vendita di smartphone a minori di 14 anni e la conseguente sanzione per i genitori che abbandonano i loro figli nell'online senza alcun genere di accompagnamento e presidio educativo (si ipotizzava una multa di 100 euro). A Kariya, in Giappone, era stata emanata un'ordinanza del sindaco che imponeva il divieto di utilizzo dello smartphone dopo le 21 ai 13.000 minori di età compresa tra i 6 e i 15 anni ivi residenti. Anche negli Stati Uniti si è avuta una mozione popolare, promossa dal gruppo "Parents Against Underage Smartphones" (Genitori contro gli smartphone ai minorenni) che nel 2018 ha proposto il divieto di vendita a bambini e preadolescenti di *devices* elettronici. Non va trascurato che le stesse società scientifiche hanno iniziato a lanciare moniti e raccomandazioni ufficiali sempre più stringenti, in questo senso. Prima fra tutti, nel 2016, l'"American Academy of Paediatrics" (Società Americana di Pediatria) ha determinato che un'ora rappresenta il limite massimo di utilizzo giornaliero per smartphone e tablet tra i 2 e i 5 anni e ha fornito regole familiari inderogabili sull'uso dello stesso dai 6 anni in su.

La prevenzione nei prossimi anni sarà lo strumento fondamentale per evitare che la generazione dei natanti digitali si trovi intrappolata in una serie di patologie derivanti da un uso smodato e sregolato, che può rivelarsi auto-lesivo ed etero-lesivo, delle infinite strumentazioni tecnologiche di cui si trova dotata fin dall'età più precoce. Le storie di Paolo, Laura e Luca con cui ho aperto questo articolo potrebbero essere storie a lieto fine in cui alcuni

Il mondo adulto deve attrezzarsi per prevenire e contrastare tutto ciò che potrebbe risultare dannoso, fonte di rischio e patogeno.

• *The adult world must equip itself to prevent and combat what might prove to be harmful, a source of risk or pathogenic.*

aspetti di sregolatezza nella crescita sono poi rientrati grazie a una consapevolezza adulta che li ha saputi intercettare e ri-abilitare senza conseguenze particolari per i minori coinvolti. Ma potrebbero anche diventare storie contrassegnate da disagio e fatica di crescere, se noi adulti non ci trasformiamo in un vero "villaggio" abitato da gente che ha sviluppato una "mente adulta comune" capace di guardare alle tecnologie come un'opportunità per chi sta diventando grande, ma di valutarne anche i molti aspetti problematici e diseducativi. 



### Bibliografia

- PELLAI A., *Tutto troppo presto. L'educazione sessuale dei nostri figli nell'era di internet*, DeAgostini, 2015.
- PELLAI A., TAMBORINI B., *L'età dello tsunami: come sopravvivere a un figlio pre-adolescente*, De Agostini Ed., 2017.
- PELLAI A., TAMBORINI B., *La bussola delle emozioni 2019*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano.
- PELLAI A., PAPUZZA E., (2019) *Cybergeneration: sfide evolutive per chi cresce online. Riflessioni per genitori, insegnanti e operatori*, Franco Angeli Editore.
- PRENKSY M., (2001) *Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon*, 9(5).
- SPITZER M., *Demenza Digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi*, Corbaccio, Milano, 2015.
- TURKLE S., (2016) *La conversazione necessaria. La forza del dialogo nell'era digitale*, Einaudi.
- TWENGE J.M., (2018) *Iperconnessi. Perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti*, Einaudi.
- TEO A.R., GAW A.C., *Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal? A proposal for DSM-V J Nerv Ment Dis.* 2010 Jun; 198(6): 444-449.