

# I DISTURBI ALIMENTARI NELL'AMBIENTE DIGITALE



*kli*vé

Associazione per la cura e la ricerca sui sintomi alimentari e i legami di dipendenza

# INDICE

**INTRODUZIONE.....3**

**MURALE DIGITALE.....4**

**GLOSSARIO.....6**

I concetti.....7

Il linguaggio della macchina.....11

I social network.....17

17DCA Online.....20

**UNA LETTURA SULL'ARGOMENTO.....29**

I disturbi alimentari online

CínthiaDemaria.....30

La trasparenza nell'epoca dei chatbot

Francesca Singer.....43

Il bisogno di sparire per essere visti

Veronica Gallicchio.....48

**Foto della copertina:**

Viewing Machine (Olafur Eliasson) - Inhotim  
MG/Brasile

# INTRODUZIONE

Questo e-book è il risultato di un gruppo di ricerca intitolato "I disturbi alimentari nell'ambiente digitale", organizzato da Kliné tra gennaio e giugno 2025, con la partecipazione di Cínthia Demaria, Francesca Singer, Veronica Gallicchio, Riccardo Tusi, Luca Altieri, Giuseppe Viviano e Sofia Pellini.

L'obbiettivo del gruppo è creare uno spazio di osservazione delle piattaforme digitali per identificare movimenti e significanti chiave che raggruppano soggetti in comunità che condividono esperienze sui disturbi alimentari, con l'intento di orientare la pratica clinica, la ricerca e l'attività professionale delle persone interessate al tema.

In questo e-book sono condensate alcune informazioni raccolte nel primo ciclo di questa ricerca, come la costruzione di un glossario con concetti chiave per la lettura della Cultura Digitale e dei Disturbi del Comportamento Alimentare. Nella seconda parte abbiamo raccolto testi e contributi dei membri del gruppo che possono aiutare a leggere il contesto, a partire dalle indagini condotte in questo periodo.

Si auspica che questo materiale possa supportare la pratica clinica di psicologi e psicoanalisti che lavorano nella loro clinica con questi concetti che attraversano il discorso del soggetto contemporaneo.

# MURALE DIGITALE

Testimonianze raccolte sui social media

---



r/EDAnonymous • há 9 días  
[deleted]

## only person i can admit i have bulimia to is chatgpt

Rant / Rave



r/Fitness • há 9 años  
SomeRandomTask

## Male Anorexia real?

First off, completely bombed but I couldn't type this otherwise.

Lost 70 pounds in 7 months.

I was 230 pounds, and started a construction job and but stopped eating around then, it was a combination of the two that I lost 20-30 pounds from sept-dec 2014.

tw:ed

can yall flood these  
comments with ways to  
lose alot of weight in  
3 days ,healthy or  
unhealthy i need it rn



171



60



lelacrimenonbasteran... ⋮

Tu non puoi essere capita/o. Tutti pensano che la tua malattia sia con te per colpa tua, per il tuo volere; non capiscono nulla della tua vita, del tuo dolore

#perder peso #non voglio mangiare  
#voglio scappare #voglio sparire  
#non mi accetterò mai #anoressica  
#ammazzatemi #mi odio #morte

# MURALE DIGITALE

Testimonianze raccolte sui social media

STORIE

## Leila Kaouissi, combattere l'anoressia grave su TikTok. I disturbi alimentari in mano all'algoritmo e al voyeurismo del pubblico

L'inizio della cura, il percorso psichiatrico, la ri-alimentazione, il tso. Tutto vissuto sotto l'occhio di mezzo milione di follower, come in un Truman Show. È la storia della tiktokker 18enne, tra le più seguite del momento. E, proprio come lei, sono in molti a parlare di Dca sulla piattaforma cinese, tra buone intenzioni, ipocrisia e fame d'attenzione. Ma a quale prezzo? Ne abbiamo parlato col dottor Leonardo Mendoicchio



r/EDAnonymous • há 3 meses  
No-Artichoke-5879

Did anyone else's ED start because they thought they weren't thin enough to be loved?



r/EDAnonymous • há 3 meses  
cika\_d

Online ED: why is it important to share for you?

Discussion

What role does sharing an eating disorder online play for you? Do you (or would you) do it in a space that is not anonymous?



QuailSufficient8922 • -3 meses

this page has brought me so much peace in knowing i'm not alone and the struggles i face are not at all abnormal



r/depression • há 11 años  
EDthrowaway88

IAmA 25 year old male with anorexia. AMA

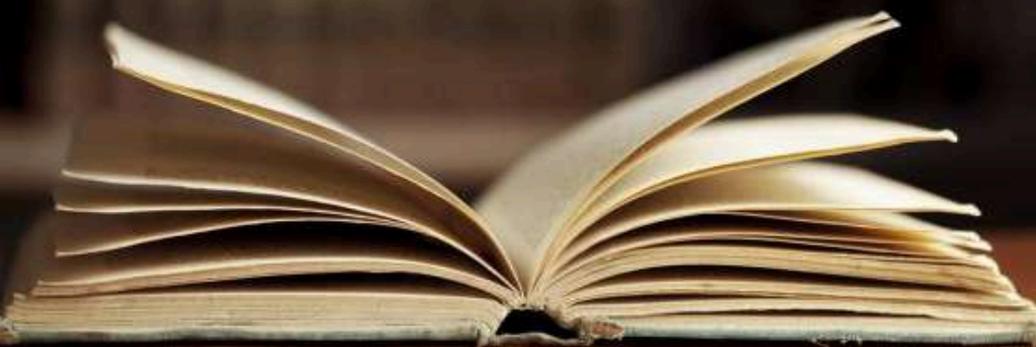
I'm 25 years old and have lost 105 lbs and counting in the last six months. I've just given into it at this point but thought I'd post an AMA as I know it's not super common for someone my age and gender to develop an eating disorder, and figure I might be able to help someone and who knows, maybe I'll learn something that can help me too.



**THE ASSISTED DYING BILL ISN'T SAFE FOR PEOPLE WITH EATING DISORDERS.**

We're calling on MPs to vote against it. Here's why.

# GLOSSARIO



I DISTURBI ALIMENTARI  
ONLINE

# I CONCETTI

**Cultura digitale:** La cultura digitale comprende valori, conoscenze, pratiche e comportamenti legati alle tecnologie digitali. Si va dall'uso dei dispositivi elettronici alle competenze necessarie per gestire le informazioni e partecipare attivamente alla società digitale. È anche caratterizzato da una nuova forma di comunicazione e da nuovi linguaggi (internet/national), come emoji, meme, contenuti virali e interazioni. Oggi si è trasformato oltre il linguaggio della tecnica, perché produce cambiamenti anche nel contesto bio-psico-sociale.

**Colonialismo digitale:** Il termine si riferisce alla forma contemporanea di colonizzazione esercitata attraverso il controllo, la raccolta e l'utilizzo dei dati digitali da parte di grandi corporazioni e stati. Questo concetto affronta il modo in cui i dati personali e comportamentali vengono raccolti massivamente, analizzati e utilizzati per scopi commerciali e di controllo, stabilendo una nuova dinamica di potere e sfruttamento simile al colonialismo tradizionalmente studiato.

# I CONCETTI

Secondo Nick Couldry e Ulises A. Mejias, autori di *The Costs of Connection: How Data Is Colonizing Human Life and Appropriating It for Capitalism* (2019), il colonialismo digitale trasforma i dati in merci, appropriandosi della vita umana per il capitalismo in un modo che riflette, ma allo stesso tempo differisce, dalle forme tradizionali di colonialismo. Couldry e Mejias sostengono che il colonialismo digitale si basi sull'espropriazione dei dati, in cui le informazioni raccolte sugli individui vengono utilizzate senza il loro consenso per creare profili dettagliati che alimentano nuovi mercati di predizione e modifica del comportamento. Questo processo porta a nuove forme di sfruttamento e controllo, paragonabili all'impatto storico del colonialismo territoriale. L'appropriazione e l'uso massiccio dei dati personali trasformano la vita sociale e minacciano valori fondamentali come la privacy e l'autonomia individuale, generando concentrazioni di potere che possono rafforzare le disuguaglianze sociali ed economiche.

# I CONCETTI

La definizione di colonialismo digitale espande il concetto stesso di colonialismo, evidenziando come la raccolta e l'uso dei dati perpetuino le disuguaglianze e sfruttino le popolazioni vulnerabili, amplificando l'impatto di questo fenomeno sulla vita sociale ed economica contemporanea. Questo nuovo tipo di colonialismo non implica l'occupazione fisica di territori, ma la cattura e il controllo dei flussi di informazioni digitali che plasmano la vita moderna, spesso chiamato Colonialismo dei Dati.

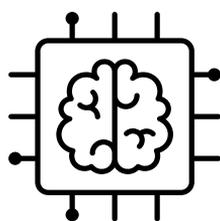
**Governo degli algoritmi:** La sorveglianza digitale comprende un certo modo di produrre ricchezza, conoscenza e potere, attraverso l'estrazione di risorse da una nuova materia prima, l'esperienza umana. L'era del capitalismo della sorveglianza. (Zuboff, 2021). Il governo degli algoritmi si riferisce al potere e all'influenza che gli algoritmi esercitano nella società, regolando e determinando decisioni in vari ambiti, come la distribuzione di contenuti sui social media, l'assegnazione di crediti, l'automazione del lavoro e persino le politiche pubbliche.

# I CONCETTI

Questi sistemi, basati su Intelligenza Artificiale e Machine Learning, analizzano enormi quantità di dati per prendere decisioni in modo automatico, spesso senza trasparenza o supervisione umana adeguata. Il concetto di "governo degli algoritmi" solleva questioni etiche e politiche, come la discriminazione algoritmica, la mancanza di controllo democratico e l'impatto sulla privacy e sui diritti individuali. Per questo, sempre più studiosi e organizzazioni chiedono una regolamentazione per garantire equità, trasparenza e responsabilità nell'uso degli algoritmi nella governance e nella vita quotidiana.

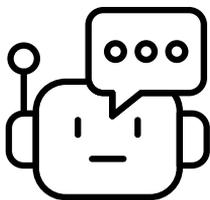
# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

**Intelligenza Artificiale (IA):** L'intelligenza artificiale è un campo della scienza che si concentra sulla creazione di computer e macchine capaci di ragionare, apprendere e agire in modo tale che normalmente richiederebbe l'intelligenza umana o che coinvolge dati su una scala maggiore di quella che le persone possono analizzare. L'IA è un campo ampio che comprende molte discipline diverse, come l'informatica, la statistica e l'analisi dei dati, l'ingegneria hardware e software, la linguistica, le neuroscienze e persino la filosofia e la psicologia. A livello operativo per uso commerciale, l'IA è un insieme di tecnologie basate principalmente sul machine learning e sull'apprendimento profondo, utilizzate per l'analisi dei dati, le previsioni e la predizione, la categorizzazione di oggetti, l'elaborazione del linguaggio naturale, le raccomandazioni, il recupero intelligente dei dati e molto altro.



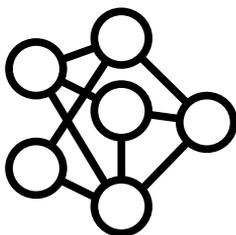
# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

**Chatbot:** Un chatbot è un software basato su un'Intelligenza Artificiale capace di sostenere una conversazione in tempo reale tramite testo o voce. Nel primo caso, troviamo i chatbot di assistenza clienti che possiamo incontrare sui siti web di banche, assicurazioni, viaggi, ristoranti, ecc. Nel secondo caso, ci riferiamo ai famosi assistenti virtuali – Siri, Irene, Cortana o Alexa – che cercano di rendere la nostra vita più facile rispondendo alle nostre domande. I chatbot sono programmati per interpretare il contesto della conversazione e rispondere alle nostre domande grazie a specifici strumenti di Intelligenza Artificiale, come l'Elaborazione del Linguaggio Naturale, che permette loro di comprenderci, o il Machine Learning, che consente ai chatbot di apprendere automaticamente da ogni interazione.



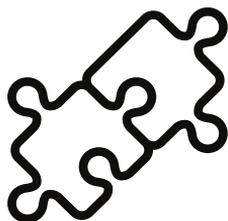
# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

**Algoritmo:** Un algoritmo è una sequenza di ragionamenti, istruzioni o operazioni finalizzate al raggiungimento di un obiettivo, in cui i passaggi devono essere finiti e operati in modo sistematico. Un algoritmo, quindi, prevede un input e un output di informazioni, mediati dalle istruzioni. In matematica e informatica, un algoritmo è una sequenza finita di azioni eseguibili volte a trovare una soluzione per un determinato tipo di problema. Le sue caratteristiche principali sono: finitezza, ovvero deve risolvere il problema in un numero finito di passi; chiarezza, i passaggi devono essere ben definiti e comprensibili; ed efficacia, l'algoritmo deve sempre raggiungere la soluzione prevista, anticipando possibili errori.

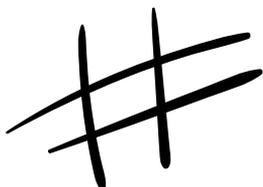


# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

**Match:** Nel contesto delle applicazioni di incontri, un match si verifica quando due persone si piacciono reciprocamente e possono iniziare una conversazione. In un senso più ampio, "match" può riferirsi a una corrispondenza o compatibilità tra due elementi.



**Hashtag:** Un hashtag è una parola o una frase preceduta dal simbolo # (cancellotto) utilizzato sui social media per categorizzare i contenuti e facilitarne la ricerca. Gli hashtag aiutano gli utenti a trovare post su argomenti specifici e a partecipare a discussioni su temi di interesse comune.



# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

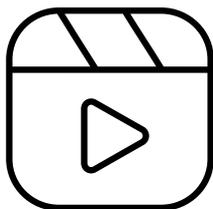
**Like:** Il termine like indica un'azione con cui un utente esprime apprezzamento per un contenuto online, come una foto, un video o un post sui social media. È spesso rappresentato da un'icona a forma di cuore o pollice in su.

**Upvote:** Un upvote è un voto positivo dato a un contenuto su piattaforme come Reddit o forum online, con lo scopo di promuovere post, commenti o risposte utili o interessanti. È il contrario di un downvote, che indica disapprovazione o irrilevanza.



# IL LINGUAGGIO DELLA MACCHINA

**Reel:** Un reel è un breve video, solitamente con effetti e musica, pubblicato su piattaforme come Instagram e Facebook. È una forma di contenuto dinamico e coinvolgente, spesso utilizzata per intrattenere, informare o promuovere prodotti e servizi.

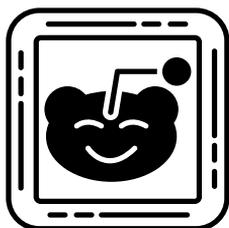


**Thread:** Un thread è una sequenza di messaggi o post collegati tra loro su piattaforme di social media, forum o e-mail. Nei social network come Twitter o TikTok, un thread è una serie di tweet consecutivi che approfondiscono un argomento.



# I SOCIAL NETWORK

**Reddit:** Reddit è una piattaforma di discussione e social media basata su comunità (chiamate subreddit), dove gli utenti possono pubblicare contenuti, commentare e votare (upvote o downvote) i post. È diviso in numerosi argomenti, che spaziano da tecnologia e scienza a intrattenimento e meme. È un luogo popolare in cui condividere informazioni sui Disturbi Alimentari, soprattutto perché offre la possibilità di mantenere l'anonimato. Tra i "subreddit" che abbiamo esaminato ci sono [r/EDAnonymous/](#), [r/EatingDisorders](#) e [r/Eatingdisordersover30](#).



# I SOCIAL NETWORK

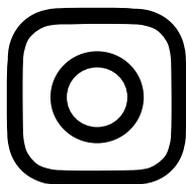
**TikTok:** TikTok è un social network basato su brevi video accompagnati da musica, effetti speciali e sfide virali. Gli utenti possono creare, modificare e condividere video, oltre a interagire tramite like, commenti e duetti (duets). L'algoritmo di TikTok personalizza il feed (For You Page) in base alle preferenze dell'utente. TikTok è la piattaforma social più usata dagli adolescenti e dai giovani adulti oggi. Su questa piattaforma circolano moltissimi contenuti legati all'alimentazione, al fitness e all'immagine corporea. Alcuni promuovono abitudini salutari, ma altri possono veicolare messaggi pericolosi come il culto della magrezza o diete estreme. Studiare questi contenuti aiuta a identificare potenziali fattori di rischio.



# I SOCIAL NETWORK

**Instagram:** Instagram è un social network focalizzato sulla condivisione di foto e video. Offre diverse funzionalità, come post nel feed, storie (Stories), video brevi (Reels), dirette streaming e messaggi privati. È utilizzato per scopi personali, professionali e di marketing, con una forte enfasi sull'estetica e sull'interazione visiva.

Molti utenti condividono la propria esperienza personale con i disturbi alimentari in questa rete. Queste testimonianze sono fonti autentiche e spesso emotivamente potenti e permettono di osservare fenomeni sociali in tempo reale. I ricercatori possono seguire l'evoluzione dei trend, l'emergere di nuove mode legate all'alimentazione e l'impatto delle campagne di sensibilizzazione,



# DCA ONLINE

**#ED / #EDRecovery:** ED significa "Eating Disorder" (disturbo alimentare), mentre EDRecovery si riferisce al processo di recupero da questi disturbi.

**Pro Ana e Pro Mia:** Pró-Ana: promozione di comportamenti correlati al disturbo alimentare anoressia. Spesso viene semplicemente definita pro-ana o ana. Il termine meno utilizzato Pro-mia si riferisce allo stesso modo alla bulimia. I gruppi pro-ana differiscono ampiamente nelle loro posizioni. La maggior parte afferma di esistere principalmente come un ambiente non giudicante per gli anoressici; un luogo a cui rivolgersi, per discutere della propria malattia e per supportare coloro che scelgono di iniziare la riabilitazione. Altri negano che l'anoressia nervosa sia una malattia mentale e affermano invece che è una scelta di vita che dovrebbe essere rispettata da medici e familiari.

# DCA ONLINE

**Thinspiration:** Thinspiration è un termine che combina "thin" (magro) e "inspiration" (ispirazione) e si riferisce a contenuti, immagini o messaggi che promuovono la magrezza estrema come ideale estetico. Spesso associato a comunità online che discutono di diete estreme e disturbi alimentari, il concetto è controverso e può avere un impatto negativo sulla salute mentale e sull'autostima.

**AMA (Reddit):** AMA sta per "Ask Me Anything" (Chiedimi qualsiasi cosa) ed è un formato popolare su Reddit, in cui una persona – spesso una celebrità, un esperto o qualcuno con un'esperienza unica – si mette a disposizione degli utenti per rispondere a domande su un determinato argomento. Gli AMA sono comuni nei subreddit come r/IAMa. Nel contesto del DCA, questa sigla è molto utilizzata quando un utente si considera uno "specialista" nel tema dell'anoressia, per esempio, e si mette a disposizione di altri utenti per rispondere alle domande.

# DCA ONLINE

**#ftm e #mtf (Tumblr):** Questi hashtag sono usati nelle comunità transgender per condividere esperienze, risorse e supporto. #ftm (Female to Male) si riferisce a persone transgender assegnate femmine alla nascita che si identificano come uomini. #mtf (Male to Female) si riferisce a persone transgender assegnate maschi alla nascita che si identificano come donne. Su Tumblr, questi hashtag vengono utilizzati per discutere di transizione, esperienze personali e questioni legate all'identità di genere. Queste hashtag appaiono molto frequentemente collegate all'hashtag #anorexia, mostrando, su questa rete, che la questione di genere, di un corpo in transizione, è strettamente associata alla questione di avere un corpo magro e asessuato.

**#Bonespo:** Derivato da "bones inspiration" (ispirazione ossa), Promuove corpi estremamente magri con ossa visibili ed è utilizzato in vari canali come TikTok, Instagram e Tumblr.

# DCA ONLINE

**#CW / #GW / #LW / #HW** – Termini usati nei diari del peso: CW (Current Weight – peso attuale), GW (Goal Weight – peso desiderato), LW (Lowest Weight – peso più basso raggiunto) e HW (Highest Weight – peso più alto mai registrato). Utilizzare queste sigle fa sì che il contenuto non venga bloccato dalle piattaforme. È una strategia che gli utenti utilizzano per poter parlare del conteggio delle calorie senza che il profilo venga segnalato, oltre a rappresentare un linguaggio condiviso all'interno del gruppo.

**#Restrict / #Fast / #WaterFast** – Relativi alla restrizione alimentare e al digiuno, compreso il Water Fast (digiuno a base esclusivamente di acqua).

**#EatingDisorderCommunity / #EDC** – Hashtag utilizzato per connettere persone che condividono esperienze sui disturbi alimentari, sia per esprimersi che per cercare supporto.

**#Binge** - Abbuffata

# DCA ONLINE

**LIVELLI DI CURA E.D.** Termini che vengono frequentemente utilizzati dalle persone sul Reddito quando vogliono fare riferimento ai loro livelli di trattamento.

## **Outpatient Treatment**

Livello di cura ambulatoriale dove l'individuo vive a casa e partecipa a sessioni settimanali con il proprio operatore. I fornitori del trattamento hanno ritenuto l'individuo stabile dal punto di vista medico e in grado di recuperare su base ambulatoriale.

## **Intensive Outpatient Treatment-IOP**

Il programma ambulatoriale intensivo (IOP) si svolge tipicamente in un ambiente specializzato (ad esempio, un centro di trattamento, un ospedale, virtualmente, ecc.) dove i soggetti partecipano alla programmazione circa due o tre volte alla settimana per almeno tre ore ogni volta. L'individuo rimane stabile dal punto di vista medico, ma necessita di un supporto aggiuntivo per ridurre i comportamenti legati al disturbo alimentare e ottenere progressi nel recupero. Gli individui sono in grado di mantenere il lavoro e/o di frequentare la scuola durante il trattamento.

# DCA ONLINE

## **Partial Hospitalization- PHP**

Il programma di ospedalizzazione parziale (PHP) o trattamento diurno si svolge in genere cinque giorni alla settimana per sei-otto ore al giorno. L'individuo rimane stabile dal punto di vista medico, ma necessita di una programmazione più intensiva e strutturata per ridurre i comportamenti legati al disturbo alimentare e ottenere progressi nel recupero. Tutti i servizi sono forniti in un'unica sede (o in alcuni casi virtualmente) e generalmente includono terapia individuale, consulenza nutrizionale, terapia di gruppo, terapia familiare, oltre a uno o due pasti di supporto. L'individuo frequenta la programmazione per la maggior parte della giornata, ma la sera torna a casa o alla casa di transizione.

# DCA ONLINE

## **Residential Treatment**

Il trattamento residenziale prevede un'assistenza/supervisione 24 ore su 24 per le persone stabili dal punto di vista medico ma ancora coinvolte in comportamenti di disturbo alimentare. La supervisione e il sostegno intensivi sono necessari per aiutare l'individuo a ridurre, e infine a interrompere, i comportamenti autodistruttivi del disturbo alimentare (ad es. purghe, alimentazione restrittiva, abbuffate, esercizio fisico compulsivo ecc.) I servizi comprendono più sessioni settimanali di terapia individuale, consulenza nutrizionale, terapia di gruppo, terapia familiare e assistenza psichiatrica. Tutti i pasti e gli spuntini sono supervisionati e forniti in un ambiente di supporto. I programmi residenziali possono svolgersi in strutture ospedaliere mediche o in case di riposo .

# DCA ONLINE

## **Inpatient Treatment- IP**

Il trattamento ospedaliero è più appropriato per le persone il cui disturbo alimentare non risponde al trattamento in un contesto meno intensivo o le evidenze cliniche indicano fortemente che l'individuo necessita di un livello di cura più elevato. L'individuo può anche essere a rischio di danni a se stesso e/o agli altri, il che richiede un trattamento in un'unità di degenza medica o psichiatrica strutturata di 24 ore. I servizi comprendono la gestione medica e il trattamento intensivo dei comportamenti fisicamente dannosi del disturbo alimentare, delle complicazioni mediche e dei disturbi co-occorrenti, oltre a un'attenzione particolare al ripristino del peso, se necessario.

# DCA ONLINE

## **Acute Medical Stabilization**

La stabilizzazione medica acuta è il livello più alto di assistenza per le persone affette da disturbi alimentari. Questo livello è un'assistenza critica per le persone che sono medicalmente instabili a causa della gravità del loro disturbo alimentare e delle complicazioni mediche che ne derivano. Si concentra sulla stabilizzazione fisica del paziente. Una volta raggiunta e mantenuta, il paziente può passare a un livello di cura inferiore per un ulteriore trattamento.

# UNA LETTURA SULL'ARGOMENTO



CONTRIBUTI DELL'EQUIPE

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE\*

## **Cínthia Demaria**

\*Testo presentato in occasione della Giornata nazionale del fiocchetto Lilla, tenutosi a Kliné il 13/03/2025.

La nostra cultura è già digitale. Il contesto in cui viviamo ci porta vari esempi, comprendendo valori, conoscenze, pratiche e comportamenti. Si va dall'uso dei dispositivi elettronici alle competenze necessarie per gestire le informazioni e partecipare attivamente alla società digitale. È anche caratterizzato da una nuova forma di comunicazione, come emoticon, meme, contenuti virali e interazioni. Oggi si è trasformato oltre il linguaggio della tecnica, perché produce cambiamenti anche nel contesto bio-psico-sociale.

Tuttavia, l'universalizzazione del linguaggio del mondo globalizzato ci congela in queste parole che superano barriere geografiche, culturali e la singolarità di ciascuno.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Condensate in uno schema algoritmico, le reti offrono una disponibilità di parole che non è così libera come sembra. Esistono limiti e regole affinché un contenuto venga pubblicato sui canali. È necessario utilizzare un determinato linguaggio, registrare video in formati predefiniti e, soprattutto, essere frequenti. La frequenza (che in alcuni casi diventa dipendenza) è il pilastro fondamentale per coesistere in questo ambiente. Ciò che entra in gioco nell'iperconnessione è ciò che alcuni autori chiamano colonialismo digitale, esercitato attraverso il controllo, la raccolta e l'utilizzo dei dati digitali da parte di grandi corporazioni e stati, e ha come principio base l'universalizzazione della lingua e dei modelli di comportamento. Il singolare viene estinto e ciò che unisce le comunità è l'equità dei valori. Così si raggruppano gli utenti, a partire dall'enunciato, importando più ciò che viene detto che chi lo dice.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

L'apice di questo funzionamento inizia con i giovani. Essi sono disposti al cambiamento e accolgono con orgoglio ciò che sfugge all'universo dei genitori e che li confronta come un segno di un cambiamento generazionale. Il riconoscimento istantaneo viene come un valore aggiunto di questa logica, facendo sì che le comunità digitali esercitino un potere di trasformazione anche nelle comunità locali, come accade oggi, ad esempio, nelle comunità indigene del Brasile, che stanno perdendo la propria identità perché i giovani vogliono essere identici agli altri che vedono su internet, indipendentemente dalle proprie origini. Così, l'universalizzazione e l'idea iniziale di una democrazia dell'informazione online cedono il passo a una dittatura dell'equità, dei temi discussi, del "like" e della standardizzazione dei corpi e dei formati.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

E i disturbi alimentari si inseriscono in questa logica, sostenuti da un elemento in più: un valore di bellezza e una promessa di gioventù derivanti da una universalizzazione dei modelli, condivisi e rafforzati quotidianamente nelle comunità digitali. Ma questo va oltre il nostro giudizio secondo cui i giovani che compongono questi gruppi vogliono solo assomigliarsi tra loro. Ed è proprio di questo che dobbiamo discutere qui oggi, di ciò che c'è di singolare nell'uso di questi dispositivi, perché ciò che è universale ci paralizza nella critica.

Nel gruppo di studio sui disturbi alimentari nell'ambiente digitale che conduciamo qui alla Kliné, cerchiamo di approfondire la funzione dei social media per questi giovani. Abbiamo chiesto agli utenti del social network Reddit - uno dei più grandi forum di internet oggi - quale fosse la funzione di condividere i propri disturbi alimentari in un gruppo anonimo chiamato "Eating Disorders Anonymous". Tra le risposte più frequenti, una in particolare si è distinta: "non parlo di questo in nessun altro luogo che non sia online." Tra i motivi, gli utenti hanno elencato principalmente due:

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

1. Non avere con chi parlare di questo senza essere giudicati;
2. Il fatto che i forum virtuali portino pace, sapendo di non essere soli e che le lotte che affrontano non sono così 'anormali'.

Di fronte a queste risposte, possiamo trarre alcune conclusioni importanti, come il fatto che il disturbo alimentare sia ancora poco discusso all'interno delle famiglie, così come vi sia una difficoltà nel riconoscerlo come un problema. Sui social media, questo diventa ancora più evidente, poiché in molti gruppi l'obiettivo del corpo magro viene visto in modo positivo, come una vittoria, ancor prima di trasformarsi in una sfida dalla quale il soggetto non riesce a liberarsi.

## **Il digitale nel DCA**

Il digitale è un partner fondamentale nelle discussioni sui disturbi alimentari attualmente.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Fin dagli anni '90, con l'ampliamento dell'accesso all'Internet e alla crescente diffusione di siti Pro-Ana (pro anoressia) e Pro-Mia (pro bulimia), la discussione online inevitabilmente coinvolge gli utenti che cercano consigli, pubblicano contenuti e si ritrovano in spazi anonimi con un corpo che li riescono a vedere.

L'Internet diventa, per molti di loro, uno specchio in cui cercano di identificarsi, o un ritratto di ciò che vogliono nascondere, quando non si sentono a proprio agio a parlarne con nessuno nella "vita reale". Di fronte a ciò, direi che è inutile cercare di limitare o proibire un sapere che il soggetto ha sempre a portata di mano, così come è vano tentare di categorizzare l'uso dei dispositivi elettronici come qualcosa di buono o cattivo, che aggrava o risolve la situazione. L'uso che ciascuno ne fa è singolare; l'unica certezza è che, in qualche momento, ne farà uso. Pertanto, di fronte a questa certezza - che il digitale è un pilastro fondamentale nell'affrontare i disturbi alimentari - vi invitiamo a spostarsi dal luogo del rifiuto a quello della comprensione.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Non si può esigere dai pazienti un tempo per concludere senza essere partner nel tempo per comprendere. E cosa dobbiamo comprendere in questo contesto?

## **Social come consumo**

È tempo di comprendere perché la parola dell'anno 2024 è stata "Brain Rot", letteralmente "marciume cerebrale", per esempio. Il termine si è aggiudicato il titolo dopo una votazione che ha coinvolto più di 37mila persone, oltre a commenti pubblici e un'analisi dei dati linguistici dell'Università di Oxford. In una dichiarazione pubblicata dall'Oxford dictionary, il brain rot è stato definito come "il presunto deterioramento dello stato mentale o intellettuale di una persona, soprattutto come conseguenza di un consumo eccessivo di materiale (in particolare di contenuti online) considerato banale o poco impegnativo". E perché questo ci interessa?

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

La classificazione contemporanea serve non tanto per lanciare un allarme sul fatto che l'uso dei social debba oppure non rimanere possibile, ma per provocare una riflessione su un tempo che deve essere riempito in canali dove non è necessario dire nulla, ma solo consumare. "Non ho nemmeno bisogno di mangiare quando mi nutro di questo contenuto", ha commentato una ragazza sotto il profilo di un influencer su Instagram.

A partire dalla logica degli algoritmi, oggi non è nemmeno necessario cercare una parola chiave. TikTok, ad esempio, riesce a proporre contenuti sull'anoressia semplicemente basandosi sui tuoi interessi, determinati da altri contenuti che hai apprezzato. Negli ultimi giorni si sta verificando su TikTok il caso di una ragazza, per esempio, che sta rischiando di perdere la vita a causa dell'anoressia, e documenta costantemente la sua situazione sul suo profilo, seguito da oltre 500mila persone.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Va sottolineata e anzi gridata la responsabilità di TikTok, che non censura affatto questi contenuti; e non lo fa perché questi profili sono seguitissimi. Allo stato attuale, però, sembra difficile che questa responsabilità venga riconosciuta legalmente. In Francia, dopo numerosi casi di giovanissime la cui malattia è peggiorata (o è proprio iniziata) in seguito all'esposizione a contenuti di questo tipo, è stato fondato il collettivo Algos Victima, che offre supporto alle vittime (definite così sul sito ufficiale) e alle loro famiglie nel cercare di ottenere che le piattaforme social siano dichiarate responsabili per il danno causato ai minori.

## **I social e lo sguardo**

Con i social network questo viene amplificato, perché non sono più un luogo privato, nascosto, ma una vetrina da cui può vederti potenzialmente tutto il mondo.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

E qui si arriva al secondo passo per comprendere. A quale sguardo questi corpi cercano di essere visti? Lo sguardo di un vasto pubblico non è in grado di catturare il soggetto in un legame sociale e di "impedirlo" di proseguire nella radicalizzazione del suo sintomo. Ma se internet diventa uno specchio per molte ragazze, chi sta smettendo di esistere dall'altro lato per loro?

## **Anonimato**

E qui entriamo in un terzo passo per comprendere: il tempo dell'anonimato. Qual è la funzione dell'anonimato per questi soggetti di fronte agli schermi? Potrebbe entrare in scena un desiderio anonimo da parte della famiglia per questo soggetto, dove la sua funzione rimane opaca agli occhi degli altri? A quale punto la vergogna silenzia il soggetto, tanto da fare della rete l'unico luogo dove può parlare di ciò che affligge il suo corpo? E le relazioni che questo soggetto stabilisce con il mondo sono anche responsabili dell'anonimato che egli si pone di fronte al sintomo?

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Mentre la parola viene silenziata da una macchina o da un'offerta di contenuti online, raggruppati oggi sotto il termine "thinspiration" (ispirazione alla magrezza), meccanismi come l'Intelligenza Artificiale emergono come una proposta tentatrice per raggiungere un posto dove essere "desiderato". Il Center for Countering Digital Hate (CCDH) ha esaminato sei modelli di intelligenza artificiale generativa negli ultimi anni e ha raggiunto la seguente conclusione: quasi la metà delle piattaforme di IA ha restituito informazioni dannose sui disturbi alimentari in generale, mentre 32% delle immagini generate dagli strumenti di IA ha promosso rappresentazioni corporee irrealistiche, e molti dei messaggi prodotti dai chatbot ha contenuto informazioni potenzialmente dannose su questi disturbi. Questo rafforza l'idea che le piattaforme riescano a rispondere alla fantasia del soggetto di appartenere a un ideale di corpo magro a partire di una domanda fatta alla macchina.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

Questi contenuti sono alimentati addirittura dalla logica dei deepfake, capaci di creare corpi irreali partendo da foto di persone reali, e sostenendo ulteriormente la logica secondo cui i corpi perfetti esistono, basta solo crearli.

Con questo, è tempo di comprendere che siamo ormai oltre il tempo in cui ci si limita a connettere. Questo ormai è qualcosa di base, fa parte del manuale di sopravvivenza. Molti di voi sono qui perché hanno visto l'informazione su questo incontro online. È tempo di comprendere che esiste una partenza fondamentale che sostiene la logica di questi canali, attraverso l'idea della gamification, dove vincere diventa una sfida. Chi ottiene più like, chi guadagna più amici, chi vince la gara nel perdere più calorie, chi vince... È il tempo dei vincitori. E la perdita, dove va a finire? Nelle relazioni sociali reali, negli scontri amorosi, nelle concessioni che dobbiamo fare agli altri per sopravvivere nei lavori, nelle istituzioni familiari, e così via.

# DISTURBI ALIMENTARI ONLINE

È tempo di comprendere che la battaglia contro i social media online è ormai persa. Ma è anche tempo di comprendere che il tempo della pausa è fondamentale. Ciò che viene detto, ciò che non viene detto. I genitori che si occupano di ciò che i figli vedono su internet riescono a creare collaborazioni interessanti, così come i familiari e gli amici che si preoccupano della vita quotidiana dei pazienti che soffrono di disturbi alimentari. Il gioco qui è capire che la strada va oltre ciò che si vede. Non è il corpo del soggetto che entra in scena. Lui lo rappresenta già e lo esibisce ogni giorno su internet. È il corpo che non entra. È ciò che il soggetto non dice per mancanza di tempo. È il tempo. Quale tempo? Il tempo della pausa, del silenzio. Essere anche disconnessi dalla rete per capire il ruolo che il web ha per chi ci sta accanto. Cosa vede il pubblico che noi, che siamo accanto, smettiamo di vedere? Ciò che misura il successo di una IA è il tempo di risposta: più veloce è, più competitiva diventa. I chatbot possono fare versi, ma sono in grado di fare poesia? Il corpo è il tempo. E se non si ha tempo...

# LA TRASPARENZA NELL'EPOCA DEI CHAT BOT

**Francesca Singer**

Durante gli incontri del nostro gruppo di studio sui disturbi alimentari nell'ambiente digitale svoltisi presso Kliné, ci ha particolarmente colpito la risposta che è arrivata sul social Reddit. Alla domanda su quale fosse la funzione di condividere i propri disturbi alimentari in un gruppo anonimo chiamato "Eating Disorders Anonymous" la risposta è stata "non parlo di questo in nessun altro luogo che non sia online."

Questa risposta ha risuonato particolarmente ad una partecipante al gruppo, forse anche alla luce del lavoro che svolge con i ragazzi presso un Istituto Superiore supportandoli nei percorsi di orientamento. Anche in questi contesti, sempre più spesso, capita di incontrare ragazzi/e in difficoltà che raccontano di aver passato lunghi periodi a confidarsi solo con Chat GPT.

# LA TRASPARENZA NELL'EPOCA DEI CHAT BOT

E benchè possa lasciare increduli come, qualcosa di così impersonale ed asettico come un chatbot o un social come Reddit - in cui chi scrive è anonimo e non ci si mostra - possa essere un sostituto non solo di un amico, ma spesso anche di un terapeuta, diviene a questo punto necessario interrogarsi su cosa possa spingere sempre più ragazzi a ricercare "ascolto" su questi media.

Sicuramente la risposta che ci è arrivata sul non sentirsi giudicati è una chiave fondamentale per comprendere. Nell'epoca in cui siamo continuamente guardati nasce l'esigenza di sottrarsi a questo sguardo continuo, a questo "Occhio assoluto".

Nel testo di Wajcman (2010) che ha come titolo proprio "L'occhio assoluto" - la cui lettura ha accompagnato il nostro gruppo di studio - c'è un punto che ha proprio a che fare con questa volontà di sfuggire lo sguardo dell'Altro e di cercare riparo nell'anonimato. "Il territorio dell'intimo" si legge nel testo "è la possibilità del nascosto.

# LA TRASPARENZA NELL'EPOCA DEI CHAT BOT

Che ci sia un luogo per il soggetto di fronte al mondo, un luogo che sia il suo luogo, dove possa sfuggire allo sguardo dell'Altro, alla sua volontà di trasparenza..[...] L'intimità è anche un luogo in cui il soggetto, che è al di fuori da ogni sguardo, può guardare. Questo è il doppio cuore dell'intimità: potersi ritirare dallo sguardo onnivoro e guardarsi." "Questo" - continua Wajcman - "non significa affatto che, nel segreto della sua stanza, il soggetto sia trasparente a se stesso. Al contrario, ciò che scopre è la sua opacità."

Ed è ciò che spesso si realizza "nella penombra dello studio dello psicanalista, che alla fine incarna quello sguardo su di sé nell'allontanamento stesso da sé". Ma questa "opacità" non ha modo di svelarsi nell'interazione con un chatbot.

# LA TRASPARENZA NELL'EPOCA DEI CHAT BOT

Come dice Hannah Zeavin (2021), storica e autrice di *The distance cure: a history of teletherapy* (La cura a distanza: una storia di teleterapia) "I bot in pratica riformulano i nostri contenuti e ce li restituiscono, in modo che continuiamo a chattare", perpetuando un meccanismo di dipendenza (la possibilità di una disponibilità di tempo e di ascolto illimitata) ma anche di "deumanizzazione".

E, se come detto nel testo precedente, "ciò che misura il successo di una IA è il tempo di risposta: più veloce è, più competitiva diventa" è vero anche che " i chatbot possono fare versi, ma sono in grado di fare poesia? "

# LA TRASPARENZA NELL'EPOCA DEI CHAT BOT

Ed è per questo che consegnare la propria intimità ad un social o ad un chatbot se da un lato, dal punto di vista dell'immaginario può illudere di poter dire tutto ad una macchina, di "essere trasparenti", dall'altro bisogna tener presente che ciò che questa modalità non permetterà di cogliere sarà la verità inconscia del soggetto e quella del desiderio, della mancanza, della sofferenza. Perché il lavoro dell'analista è anche quello di far emergere l'angoscia per poterla attraversare.

## **Riferimenti bibliografici:**

Wackman, J. (2010). El ojo absoluto. Buenos Aires: Ediciones Manantial

Zeavin, H. (2021). The distance cure: A history of teletherapy. MIT press.

# IL BISOGNO DI SPARIRE PER ESSERE VISTI

## **Veronica Gallicchio**

Un aspetto che ci ha profondamente interrogati durante il lavoro svolto insieme riguarda la differenza nell'espressione di sé da parte di persone con disturbo alimentare su Instagram rispetto a Reddit.

Su Instagram, l'immagine che viene scelta è spesso quella di una perfezione apparente: non emerge la sofferenza. L'obiettivo sembra essere quello di esibire un corpo ideale, magro, raggiunto senza fatica e associato a uno stato di felicità. Nonostante si mostri il proprio volto - quindi, in apparenza, ciò che si è - l'immagine dell'umanità risulta modificata, falsata. Non c'è spazio per raccontare la verità del disturbo alimentare.

## IL BISOGNO DI SPARIRE PER ESSERE VISTI

In questo senso, ci sembra utile richiamare anche il pensiero di Gérard Wajcman che, nel testo *L'occhio assoluto*, riflette sullo statuto dello sguardo nell'epoca contemporanea, segnata da un'eccessiva visibilità. Secondo l'autore, viviamo in un tempo in cui tutto tende a essere mostrato, registrato, esposto: uno "sguardo senza limite" che invade ogni spazio dell'intimità. Questa ipervisibilità, anziché rendere più autentica la presenza del soggetto, rischia paradossalmente di cancellarne la verità. Ci si mostra sempre, ma non ci si espone mai davvero. Alla luce di questa lettura, possiamo vedere come Instagram rappresenti bene questa tensione: un luogo in cui il soggetto è iper-visibile, ma nel contempo invisibile nella sua dimensione più umana e vulnerabile.

Su Reddit, invece, si ha la possibilità di esporsi in modo più autentico: emerge la sofferenza profonda, si racconta la fatica, il disagio, si dà voce alla reale esperienza del disturbo. Questo è possibile perché Reddit è un social basato sull'anonimato: nessuno conosce la nostra identità, e questo permette di esprimere il dolore senza la paura del giudizio.

# IL BISOGNO DI SPARIRE PER ESSERE VISTI

Abbiamo letto questa dinamica alla luce del pensiero di Erving Goffman (1969) che, nella sua opera *La vita quotidiana come rappresentazione*, descrive la vita sociale come un palcoscenico, dove ogni individuo mette in scena una “performance” per presentare una certa immagine di sé agli altri. Goffman distingue tra il “fronte della scena” (front stage), in cui ci si mostra secondo le aspettative sociali, e il “dietro le quinte” (back stage), dove si può essere più autentici, lontani dallo sguardo altrui.

Instagram rappresenta, in questo senso, il front stage: il luogo della performance pubblica, dove si costruisce un’immagine di sé idealizzata e conforme a un modello estetico e sociale dominante. Reddit, invece, è assimilabile a un back stage, uno spazio in cui si abbassano le maschere e si può raccontare il proprio vissuto, anche nella sua parte più dolorosa.

# IL BISOGNO DI SPARIRE PER ESSERE VISTI

Tuttavia, resta per noi una domanda aperta: se su Instagram si può mostrare il volto ma non la sofferenza, e su Reddit si può mostrare la sofferenza ma non il volto, è possibile essere davvero sé stessi su questi social? È come se una parte di sé dovesse sempre essere nascosta, tolta. Come se l'equilibrio tra visibilità e verità fosse inevitabilmente sbilanciato, lasciando il sé - quello reale, intero - privo di uno spazio in cui esistere pienamente.

## **Riferimenti bibliografici:**

Wackman, J. (2010). El ojo absoluto. Buenos Aires: Ediciones Manantial

Goffman, E. (1969). La vita quotidiana come rappresentazione. Il Mulino

SE AVETE QUALCHE DOMANDA

#AMA

O NO