



Università telematica delle
Camere di Commercio Italiane

FACOLTÀ DI SCIENZE DELLA SOCIETÀ E DELLA COMUNICAZIONE

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

Prova Finale in
SOCIOLOGIA DEI MEDIA DIGITALI

**DISABILITY SOCIAL: I SOCIAL NETWORK COME STRUMENTO DI
EMANCIPAZIONE PER LE PERSONE CON DISABILITÀ**

RELATORE
Chiar.ma
Prof.ssa Myriam Santilli

CANDIDATO
Martina Zanon
Matr. 0242100695

Anno Accademico
2023/2024

*A te Chiaretta,
dedico questo mio grande traguardo.
Non ti dimenticherò mai, porto sempre con me tutti i tuoi preziosi insegnamenti.
La SMA non ha vinto!
Un abbraccio, spero che arrivi fino a lassù.*

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1: Un tuffo nel passato	3
Introduzione	3
1.1 Disabilità nella cultura greco-romana	3
1.2 Disabilità nel Medioevo	5
1.3 Disabilità nella religione, il Cristianesimo	7
1.4 Disabilità e genocidio nazista	9
1.5 Movimenti di emancipazione delle persone con disabilità	11
1.6 La disabilità al giorno d'oggi	13
Conclusione	15
CAPITOLO 2: Pregiudizi e stereotipi, possibili strategie per promuovere un ambiente inclusivo e sicuro	16
Introduzione	16
2.1 Rischi che si possono incontrare quando si utilizzano i social network: discriminazioni e cyberbullismo	16
2.2 Falsi miti sulla disabilità, con gli occhi di chi la vive e di chi la osserva da lontano: questionari	19
2.3 Accessibilità dei social network	27
2.4 Sensibilizzazione sui temi della disabilità nelle scuole e sui rischi dei social network	30
Conclusione	31
CAPITOLO 3: Trasformare i propri limiti in risorse, anche mediante l'utilizzo dei social network	32
Introduzione	32
3.1 Simone Pedersoli, "I sogni hanno le ruote"	33
3.2 Ruolo degli influencer e delle agenzie di moda nella promozione di una visione inclusiva della bellezza delle persone disabili	34
3.3 Benefici, autostima e accettazione di sé versus possibili disturbi psicologici che potrebbero insorgere con più probabilità nelle persone affette da disabilità, in relazione alla tecnologia	36
3.4 Il potere divulgativo dei social network: #Ice Bucket Challenge	39
CONCLUSIONI	41
BIBLIOGRAFIA	43
SITOGRAFIA	45

INTRODUZIONE

Al giorno d'oggi i social network sono parte integrante della nostra vita, il cellulare piuttosto che qualsiasi altro dispositivo è ormai diventato una nostra estensione. Grazie ad essi siamo costantemente collegati e aggiornati su tutto ciò che accade anche dall'altra parte del globo.

Ma come può tutto ciò essere un punto di forza anche per chi ha una qualche difficoltà, anche fisica, ad utilizzare un qualsiasi tipo di social? Soprattutto, che cos'è veramente la disabilità?

Se ricerchiamo questa parola su qualsiasi motore di ricerca, la definizione che ci appare è la seguente: "Mancanza o assenza di abilità".

Piuttosto riduttivo, quando si parla di disabilità bisogna tenere conto di innumerevoli sfaccettature.

Per prima cosa è importante fare una panoramica in merito a come venivano viste e trattate le persone con disabilità nel passato.

Fortunatamente le cose sono cambiate, rimangono però ancora molti pregiudizi, stereotipi e falsi miti da sfatare. Bisogna lavorare in sinergia per sensibilizzare di più la tematica, in particolar modo nelle scuole. È necessario, inoltre, essere consapevoli che con un po' di creatività e voglia di mettersi in gioco è possibile rendere accessibile qualsiasi cosa.

Disabilità non è sinonimo di debolezza, anzi, la disabilità può andare a braccetto con la tecnologia e di conseguenza con i social network.

Ce lo dimostra Simone Pedersoli, un giovane influencer affetto da Atrofia Muscolare Spinale (SMA). Molto attivo su tutte le piattaforme, in particolar modo Instagram, dove ogni giorno racconta della sua quotidianità, il tutto contornato sempre da un sorriso contagioso.

Ecco perché i social network possono essere un grande strumento di emancipazione per le persone con disabilità. Basti solo pensare al ruolo degli influencer, per l'appunto, o delle agenzie di moda, le quali soprattutto nell'ultimo periodo promuovono la bellezza di ogni tipo di corpo.

Contro ogni aspettativa, anche una persona con disabilità può eccellere in un qualsiasi ambito.

Importante è, però, non dimenticare di tutti i potenziali rischi e lati negativi della tecnologia. Alcune persone, poiché considerate “diverse o non conformi” rispetto ai modelli proposti soprattutto tramite i social media, potrebbero sviluppare alcuni disturbi psicologici.

Esempi possono essere la depressione, i disturbi dell’umore e i disturbi alimentari (in costante aumento).

Come in ogni aspetto, è davvero importante concentrarsi piuttosto sui punti di forza e sui possibili modi per migliorare una qualsiasi situazione. Questo, ovviamente, è possibile anche per chi vive ogni giorno la disabilità.

Sicuramente i social network possono essere un ottimo mezzo per poter trasmettere un messaggio significativo, di positività e realtà priva di preconcetti.

1. UN TUFFO NEL PASSATO

Introduzione

In questo capitolo si andranno ad analizzare le diverse concezioni di disabilità, ripercorrendo il passato: dalla cultura greco-romana al Medioevo, dal Cristianesimo al genocidio nazista, per poi affrontare alcuni movimenti di emancipazione delle persone affette da disabilità riferendoci anche a come viene trattata e percepita ai giorni nostri.

Un viaggio che ci aiuterà a comprendere, tramite alcuni esempi, i passi da gigante che sono stati fatti. Ricordandoci, però, che la strada da percorrere è ancora lunga.

1.1 Disabilità nella cultura greco-romana

Nella cultura greco-romana è evidente una profonda negazione di tutto ciò che è percepito diverso, una repulsione per chi viene visto come “imperfetto”.

Bisogna fare una premessa, è complesso affrontare tale tematica in quanto le fonti disponibili sono esigue e, spesso, vi è una mancata corrispondenza tra i termini utilizzati dagli antichi medici e quelli usati nel presente.

Si percepisce quasi una riluttanza nel trattare questo argomento, in particolar modo relativamente alle deformità/malformazioni congenite. Questo, probabilmente, per la mancanza di cure oppure, ancora, perché venivano viste come un segno di punizione divina.

Celebri sono le uccisioni dei neonati con una qualche deformità fisica. Le persone affette da disabilità, e quindi i neonati, venivano viste come inutili, quindi era necessario ricorrere all’eliminazione. Addirittura si credeva che l’uccisione fosse un gesto di pietà, in poche parole un pensiero per autogiustificare, in realtà, tale brutalità.

Prendendo come esempio Platone, illustre filosofo dell’antica Grecia, egli sosteneva che fosse inutile prendersi cura delle persone malformate, deboli.

Anche nella società romana era molto diffusa questa pratica. In generale le persone ritenute “diverse” venivano totalmente escluse dalla società.

Interessante la distinzione tra il concetto di disabilità congenita ed acquisita. Termini apparentemente simili, ma che comportavano un atteggiamento totalmente diverso da parte della collettività: nella disabilità congenita, chi ne era affetto era considerato un fardello da eliminare, mentre nel caso della disabilità acquisita (ad esempio una ferita di guerra) era vista come “normalità” e quindi non comportava alcun tipo di emarginazione sociale.

Con il concetto *kalokagathia* s’intende colui/colei che possiede ogni tipo di virtù, il canone estetico e l’ideale eroico. Precisa la connessione tra bontà e bellezza, sottolinea un valore e una buona educazione.

Come accennato poc’anzi, in Grecia, gli individui con disabilità incontravano spesso delle grandi limitazioni in merito all’inserimento sociale.

Si aspirava ad avere una robusta muscolatura, all’abilità e alla predisposizione ginnica. Per cui, pare evidente la non accettazione di qualsiasi cosa che andasse al di là di questi rigidi modelli.

Anche nell’arte, raramente, ci si spingeva a raffigurare la deformità. Un’eccezione potrebbe essere Efesto, dio greco del fuoco e della metallurgia, il quale viene ritratto con la sua menomazione: “dalle gambe ricurve”.

Ci si riferisce, tuttavia, a personaggi mitologici e non a personaggi esistiti veramente.

Risulta semplice comprendere, quindi, l’importanza della perfezione, della bellezza. Ciò lo si può vedere persino nello sport durante l’antichità, ove il non sapere “né leggere né nuotare” era valutato, già all’epoca di Platone, analogicamente all’inettitudine.

Non vi è nemmeno l’ombra delle Paralimpiadi, anche se più avanti, nel 1960, proprio a Roma ci furono i primi veri e propri giochi paralimpici.

Esemplare per quanto concerne, invece, la rappresentazione della disabilità è il caso di Edipo: eroe greco.

Con la sua zoppia e l'incesto involontario, rappresenta sia deformità fisica che morale.

Non si può non menzionare, altresì, Aristotele, dacché fu il primo a dedicarsi allo studio dei disabili della parola (“*kofos*¹”).

Passiamo, ora, ad affrontare brevemente l'atteggiamento romano nei riguardi della disabilità.

Così come nell'antica Grecia, anche gli Antichi Romani non presentavano alcuna sensibilità nei confronti dell'inclusione sociale. Bisogna dire, però, che vi è stato un interesse verso i disturbi psichici, i quali vennero affrontati da Cicerone.

Giulio Cesare, iniziò a porre attenzione alla medicina e alle varie problematiche, come ad esempio ai deficit d'udito e vista.

I Romani furono riconosciuti anche per lo sviluppo delle prime forme di assistenza per gli infermi e disabili.

Come abbiamo potuto notare, anche nel mondo classico, le concezioni e di conseguenza i comportamenti nei confronti della disabilità non sono inequivocabili.

1.2 Disabilità nel Medioevo

Durante l'epoca medievale le persone con disabilità, o meglio affette da menomazioni, furono vittime di emarginazioni ed ingiustizie.

Così come nell'epoca greco – romana, anche per quanto riguarda il Medioevo vi è una certa difficoltà a valutare gli atteggiamenti della società nei confronti della disabilità rispetto al presente, in quanto tutto dipendeva dalla religione e cultura di quel periodo. Ne conseguono, quindi, innumerevoli contraddizioni.

Come si può intuire, la disabilità è un concetto con diverse sfumature, per cui risulta complicato trovare una definizione univoca. La persona con handicap, quindi, non appartiene ad una categoria fuori del tempo.

¹ Termine greco, stava a significare “vuoto”, ovvero chi non aveva la capacità di parlare = muto.

Fondamentale sottolineare è che il termine “disabilità” non compete al Medioevo. La società indentificava le persone disabili e le includeva in un gruppo differenziato (*infirmi*²), ma non interpretava tale nozione come fenomeno culturale e sociale.

Il tutto si basava sulla religione e filosofia, non sulla medicina e la giurisdizione. Come accennato precedentemente, le persone disabili venivano totalmente escluse dalla società e non avevano la possibilità di ricevere i sacramenti e le loro capacità giuridiche risultavano circoscritte. Venivano allontanate ed isolate, dilagava un senso di paura e diffidenza.

In realtà, la legislazione intraprese due strade differenti. In primo luogo, infatti, i disabili venivano considerati come sciagurati, in secondo luogo vennero, invece, legittimati.

Vennero, inoltre, istituiti numerosi ospedali e confraternite per poterli ospitare ed assistere.

Purtroppo, oltre all'isolamento, chi era affetto da disabilità fu ricorrentemente capro espiatorio di burle avviliti e aggressive. Risultava alquanto divertente prendersi gioco di queste persone, provocando, in chi subiva tali abusi, sentimenti di disagio e inferiorità.

Una categoria particolarmente colpita fu quella dei ciechi, venivano visti con sospetto e per questo presi di mira. La cecità veniva collegata all'elemosina.

In aggiunta, ogni persona disabile veniva comparata alla ladroneria e all'assassinio. Ciò comportò un'impennata delle pene corporali e, di conseguenza, una crescita esponenziale di persone danneggiate/menomate. Per minimizzare la situazione, spesso i governi cercavano di aiutare economicamente le vittime.

Affiorò, per cui, la problematica nel discriminare i veri mutilati dai “falsi”. Risultava complicato distinguere tra finzione e realtà.

² Dal latino *infirmare* “indebolire”, infermo.

Frequenti furono, per giunta, gli abbandoni da parte dei genitori di figli disabili perché ciò stava a significare un mancato investimento per poter portare avanti l'attività di famiglia. Era visto come un vero e proprio disonore.

È bene, tuttavia, non tenere conto soltanto degli aspetti negativi della medesima era. Vi è chi ha cercato di aiutare veramente le persone con difficoltà: ospedali, istituti, orfanotrofi e monasteri accoglievano i bimbi malformati e abbandonati e chiunque ne avesse avuto bisogno. Alcuni genitori, malgrado il grande dolore e la disperazione, cercavano comunque di allevare i propri figli con amore e cura.

Per concludere, le parole chiave che contraddistinguono la disabilità durante il Medioevo sono le seguenti: marginalità, paura e terrore, sofferenza, sospetto, diffidenza e abbandono.

Come si può notare, anche con il passare del tempo, la disabilità rimane sempre un concetto ostico da comprendere, ne consegue la confusione nell'interpretazione da parte del popolo.

1.3 Disabilità nella religione, il Cristianesimo

La Bibbia, per moltissimi anni, ha rappresentato uno degli unici testi sacri conosciuti dal popolo e la più importante forma di cultura scritta a cui potersi rivolgere ed ispirare. Uno Scritto con il potere di impattare a trecentosessanta gradi nell'immaginario collettivo.

Il Nuovo Testamento, ad esempio, fonda la base religiosa di molte prassi e fondazioni religiose che si sono dedicate ed interessate alle persone con disabilità. Prima di condurre un'analisi approfondita di tale argomento, bisogna dire che sono presenti alcune lacune sia di carattere storico che teologico. Nel primo caso, mancano documenti che trattino delle questioni sociali e culturali del legame tra ecclesia e disabilità.

Nel secondo caso, invece, solo recentemente è nata una precisa e distinta osservazione sulla disabilità come concetto unico e differente da termini quali infermità e malattia.

Durante la messa, l'Eucarestia rappresentava la maggior parte delle volte un momento umiliante e che escludeva le persone con disabilità.

Va accennato che, all'interno dello scritto "*A quanti si dedicano al servizio delle persone handicappate*³", si annuncia l'accettazione ed il riconoscimento da parte della Chiesa delle pari opportunità e valore dei disabili.

Molto spesso, però, le persone disabili venivano viste come l'incarnazione del male per via dei problemi psichici o, semplicemente, per la costituzione apparentemente "diversa" dal resto della società.

Per quanto concerne l'Antico Testamento, anche al suo interno sono presenti variegati punti di vista tra loro differenti. La disabilità veniva percepita come un qualcosa da aggiustare, sinonimo di cattiveria.

Un esempio importante da riportare è Giacobbe, padre dell'ebraismo, da cui nacque la consapevolezza e presenza reale della disabilità per via della sua menomazione acquisita.

Da qui, si inizia a valutare qualsiasi essere umano, tra cui i disabili, come essere insignificante e minuscolo rispetto a Dio.

Come accennato precedentemente la disabilità era vista come il male, in particolar modo relativamente ad i deficit d'udito e della vista. Questo perché si pensava che il non sentire e il non vedere significasse che la persona in questione non volesse né ascoltare né accettare la parola di Dio.

In linea di principio, qualsiasi forma di handicap raffigurava il peccato, il tradimento, una colpa, la negatività.

Era comune credere che solo l'opera del Signore poteva salvare i dannati e che ci voleva un vero e proprio miracolo.

Addirittura, era consuetudine l'esclusione ed emarginazione dei disabili; inizia a diffondersi il concetto di "*regime di segregazione*". Essi potevano prendere parte alle pratiche religiose, ma senza poter celebrare e fare le offerte per via della loro impurità. Da qui la nascita del divieto detto "*interdetto biblico*".

³ Contenuto articolato per il Giubileo dei disabili.

Prendendo in considerazione anche il Nuovo Testamento, parliamo sempre di un immaginario comune in cui le persone con disabilità sono peccatrici e prive di una morale.

Ciò che differenzia il Nuovo Testamento dall'Antico Testamento è la figura di Cristo ed il suo messaggio di accoglienza, ospitalità e carità nei confronti dei disabili.

C'era la convinzione che, così come i poveri e i trascurabili, anche gli invalidi fossero i primi ad accedere al Regno di Dio. I miracoli di Gesù avvalorarono questo pensiero.

Leggendo queste righe, nonostante alcuni scostamenti da parte del Nuovo Testamento, si può comprendere che nel passato, e quindi nella religione, le persone con disabilità erano costantemente giudicate come pericolose, malvagie e da cui era preferibile stare alla larga.

Ed ora, le cose sono cambiate?

1.4 Disabilità e genocidio nazista

La Seconda Guerra Mondiale e Adolf Hitler sono i protagonisti. Ci troviamo nella Germania nazista, dove l'intento era quello di eliminare tutte le persone disabili tramite delle pratiche disumane, tra cui le "*operazioni di eutanasia*" per uccidere tutti quelli considerati non meritevoli di vivere. I bambini venivano fatti morire all'interno degli ospedali e gli adulti nei campi di concentramento, tramite l'impiego di monossido di carbonio nelle conosciute camere a gas.

Il Ministero, per di più, costrinse le ostetriche ed i medici a riferire tutti i casi di neonati con difetti fisici e malformazioni, per poi poter provvederne la soppressione.

Ai genitori veniva detto che i loro figli sarebbero stati spostati in centri pediatrici specializzati per poter accedere a cure migliori e più mirate, quando in realtà dopo

poche settimane venivano ammazzati con iniezioni letali. Le cause della morte venivano insabbiate e falsificate.

Si stima che, alla fine della Seconda Guerra Mondiale, furono repressi circa cinquemila bambini. Stiamo parlando del Programma T4, tramite il quale furono eliminate circa 275 mila persone. L'obiettivo era anche quello di dimezzare le spese statali per le cure ospedaliere dei pazienti disabili.



Figura 1 – Bambino affetto da Sindrome di Down durante il periodo nazista

Hitler, inoltre, provava una tale ripugnanza nei confronti dei disturbi mentali al punto di, tra il 1933 e il 1939, emanare una legge che obbligava la sterilizzazione di chi era colpito da malattie quali cecità, sordità, epilessia, schizofrenia e molte altre.

Dilagava il concetto dell'eugenetica, ideato dall'antropologo inglese Francis Galton, una disciplina che mirava alla produzione di un perfezionamento dell'umanità, tramite la scelta di alcuni caratteri mentali e fisici ritenuti positivi. Per cui, qualsiasi soggetto che non rappresentava i canoni della razza ariana doveva essere immediatamente cancellato.

I più colpiti, per ovvi motivi, furono gli ebrei affetti da disabilità. Si trattava di una duplice persecuzione e, la cosa più atroce, fu che il tutto veniva tenuto nascosto.

Alcuni cadaveri erano utilizzati per svolgere degli esperimenti, altri buttati direttamente nei forni crematori. La famiglia veniva a conoscenza della morte di un familiare soltanto tramite una misera lettera.

Fortunatamente queste brutalità cessarono il 24 agosto del 1941, grazie al dissenso di alcuni personaggi religiosi.

Tuttavia, si trattava di una sorta di messa in scena in quanto queste operazioni proseguirono comunque per via di controlli esigui e, perché i medici cercavano di mettere a punto tali prassi con strumenti meno rilevanti.

Da ultimo, è interessante dire che nel maggio del 1943 fu aperta una rubrica di genetica con l'obbiettivo di rendere noto ogni caso di trasmissione che destava particolare interesse, per presentare la metodicità della legge nel seguire la medesima prassi genetica anche per le diversità mentali e fisiche meno evidenti.

Si può comprendere, dunque, come qualsiasi discostamento dal canone di bellezza ariana portasse a commettere tali efferatezze nei confronti delle persone con disabilità.

1.5 Movimenti di emancipazione delle persone con disabilità

Durante gli anni le persone con disabilità hanno sempre cercato di emanciparsi e, soprattutto, di far valere i propri diritti, tra l'altro inviolabili.

Il movimento più impattante è stato sicuramente il Disability Pride, ideato da due coraggiose donne con handicap: Catherine Odette e Diane Viets.

Si tratta di un gruppo sostanzioso di persone ed associazioni di Stati differenti, il quale domanda alle varie istituzioni il riconoscimento dei loro diritti. Una manifestazione che celebra l'orgoglio dei disabili e l'importanza dell'inclusione sociale.

Non possiamo non tenere conto del testo normativo "*Americans with Disabilities Act*" (meglio conosciuto come ADA), firmato dal Presidente degli Stati Uniti George Bush il 26 Luglio del 1990. Giorno in cui, nel 2016 in Giappone, precisamente a Sagami-hara, vennero, inoltre, uccise e massacrate delle persone disabili in una casa di cura.

All'interno dell'ADA sono presenti delle direttive a proposito della lotta contro le infinite discriminazioni ed ingiustizie nei riguardi delle persone disabili. In

aggiunta, troviamo l'obbligo per i datori di lavoro di assumerli, con maggiore accortezza, per rendere loro l'attività il più serena e conciliante possibile.

Siamo a Boston, nel 1990, anno davvero importante perché proprio qui ebbe luogo la prima parata. Ben presto questo movimento si diffuse rapidamente in altri Stati, come Germania, Corea del Sud, Regno Unito e via dicendo.

In Italia, invece, il primo Pride risale all'anno 2015 a Ragusa. Successivamente, nel 2016 e 2017 a Palermo e Napoli.

Cosa chiedevano, però, questi individui con il Disability Pride?

Le richieste, giustamente, erano moltissime e diversificate, come ad esempio: modificare la concezione ordinaria del termine disabilità, superare tutti quei pregiudizi e stereotipi infondati e, soprattutto, incoraggiare la società a vedere la disabilità come un qualcosa di naturale, quasi come un pregio e non come un qualcosa di cui vergognarsi e nascondersi. Nondimeno, veniva richiesta l'eliminazione delle barriere architettoniche, maggiore autonomia, più dignità, un occhio di riguardo verso i caregiver ed inclusione nelle diverse istituzioni, come scuole e ambienti lavorativi/professionali.

Durante gli anni sono stati fatti parecchi passi avanti e, addirittura, dopo queste parate nacque una Onlus: la Disability Pride Onlus, il cui fondatore è Carmelo Comisi, grande sostenitore dei diritti delle persone affette da disabilità.

Per curiosità, è bene sapere che è stata ideata anche la bandiera del Disability Pride, la quale ha diversi significati.

Lo sfondo nero allude a tutte le persone disabili ammazzate e violentate per via della loro condizione fisica e/o mentale; si riferisce, per di più, al triangolo nero del periodo nazista per indicare gli emarginati.

Le linee diagonali e la forma a zig zag del fulmine stanno a significare la "colonizzazione" da parte di medici o figure religiose degli invalidi e come quanto sia, ancora oggi, arduo per essi affrontare la quotidianità, a causa delle innumerevoli barriere architettoniche e mentali presenti nella società odierna.

Ultimi, ma non per importanza, i colori, che rappresentano le molteplici forme di disabilità. Il colore rosso, ad esempio, indica la disabilità fisica, il blu quella mentale, il bianco la disabilità non diagnosticata, il verde quella sensoriale e, infine, il giallo la neurodivergenza/neurodiversità.

Grazie alla forza di volontà delle persone con disabilità e all'impatto considerevole di queste iniziative, probabilmente, in un futuro ancora lontano, non ci sarà più la necessità di lottare per richiedere ed ottenere pari opportunità e trattamento.

1.6 La disabilità al giorno d'oggi

Fortunatamente, oggi, la disabilità è passata dall'essere ritenuta quasi come uno stigma, all'essere parte integrante della società. Non è più considerata come un problema, un qualcosa da eliminare o isolare, al contrario è un valore aggiunto. Una volta terminata la Seconda Guerra Mondiale, lo Stato ha sviluppato delle politiche a supporto della disabilità, un grande aiuto è stato dato anche dagli attivisti.

Documento fondamentale, entrato in vigore il 1° Gennaio 1948, è sicuramente la Costituzione Italiana, la quale sancisce la diminuzione delle disuguaglianze sociali e l'importanza dei diritti inviolabili dell'uomo. Al suo interno vengono affrontati, oltre a ciò, tutti quei possibili ostacoli che potrebbero rendere difficile la gestione della quotidianità e, più in generale, della vita di chi è affetto da disabilità.

Di seguito, il testo completo:

“Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali.

È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno

sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese". (Cost., Art. 3)

Di grandissima importanza è, inoltre, la Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità, divenuta legge in Italia e promulgata il 3 marzo 2009. Le finalità afferiscono alla protezione e promozione di tutti i diritti e libertà per le persone con disabilità, l'incentivazione della loro indipendenza ed autonomia, l'inclusione e l'eliminazione di qualsiasi tipo di discriminazione, le pari opportunità. Rispetto, accettazione e accessibilità sono le parole cardine.

D'altro canto, i membri si assumono la responsabilità di adottare ed adeguare ogni atto legislativo ed amministrativo, di seguire sempre la giustizia, di proteggere i diritti dei disabili in qualsiasi settore e di promuovere il loro sostegno e, innanzitutto, la ricerca rispetto ad ausili e tecnologie che potrebbero giovare ad essi.

In questo campo si sono fatte avanti anche alcune associazioni, Onlus, tra cui *A.N.F.F.A.S.*⁴ e *A.I.A.S.*⁵.

Queste ultime si occupano della gestione di persone con disabilità gravi, aiutandole a rafforzare le loro capacità in vista di un'inclusione sociale a tutto tondo.

Ci tengo a citare due importanti associazioni del mio territorio, Trentino Alto-Adige, precisamente in Val di Fiemme, Val di Fassa e dintorni: Sportabili ONLUS e *Associazione Bambi*⁶ ONLUS.

La prima, rende possibili molte attività sportive, sia invernali che estive, a persone con disabilità fisiche, intellettive e sensoriali.

L'associazione Bambi, diversamente, si preoccupa di dare supporto, anche economico, a tutte quelle famiglie che sono in difficoltà per via della malattia del/della loro figlio/a.

⁴ Associazione Nazionale Famiglie Fanciulli Adulti Subnormali.

⁵ Associazione Italiana Assistenza Spastici.

⁶ Associazione Bambino Malato.

Si evince proprio la forza di volontà di queste associazioni, e da parte dello Stato, di aiutare realmente le persone affette da handicap, aiuto che spesso proviene da chi vive da vicino, o in prima persona, la disabilità.

Conclusione

In seguito a questa panoramica, è possibile notare i notevoli cambiamenti che si sono susseguiti durante gli anni. Non siamo, di certo, ancora arrivati alla situazione ottimale perché ricordiamoci che, un conto sono le parole, un altro è la pratica.

La disabilità porta con sé tuttora troppi preconcetti, bisognerebbe essere più consapevoli e volenterosi ad aprire i propri orizzonti. Ci vorrebbe più sensibilizzazione, riferita sia agli adulti che ai più piccini.

Disabilità non significa necessariamente malattia. Disabilità non è negatività. La disabilità è molto altro.

2. PREGIUDIZI E STEREOTIPI, POSSIBILI STRATEGIE PER PROMUOVERE UN AMBIENTE INCLUSIVO E SICURO

Introduzione

All'interno di questa sezione si andranno ad approfondire tutti quei pregiudizi, stereotipi e discriminazioni che, molto spesso, una persona con disabilità si trova a dover affrontare durante il percorso di vita.

Analizzeremo il fenomeno del cyberbullismo, per poi soffermarci sulle differenze di approccio alla disabilità in base a chi la vive da vicino e chi ne ha solamente sentito parlare.

Nello specifico, verrà approfondita l'accessibilità dei social network e, soprattutto, di quanto sia fondamentale, in particolar modo, per chi ha delle difficoltà.

Inoltre, bisogna rammentare l'importanza della sensibilizzazione alla disabilità e alla potenziale pericolosità dei social media, soprattutto nelle scuole. Questo, però, senza escludere le altre fasce d'età. Non è mai abbastanza quando si affrontano queste considerevoli e complesse tematiche.

2.1 Rischi che si possono incontrare quando si utilizzano i social network: discriminazioni e cyberbullismo

È ormai risaputo quanto possa essere difficoltoso, per una persona con handicap, far fronte agli innumerevoli luoghi comuni della società odierna.

Siamo tutti consapevoli che, al giorno d'oggi, la tecnologia è divenuta parte integrante delle nostre vite. Indubbiamente vi sono molteplici aspetti positivi, tutto è più semplice e basta un clic.

In generale i social media, e quindi i social network, però, nascondono delle insidie che, se non vengono prese per tempo, possono diventare altamente rischiose. Questo potrebbe essere, per l'appunto, il caso di chi soffre di una qualsiasi disabilità, fisica o intellettuale.

Bisogna, quantunque, fare una piccola premessa: non necessariamente bisogna considerare solamente come discriminazioni e offese quegli atti diretti e ostili nei confronti della “vittima”. Anche il semplice gesto di fare un complimento può risultare irrispettoso e offensivo per una persona con disabilità.

È il caso delle micro-aggressioni, le quali si presentano come particolarmente ostiche da definire e rilevare. Si tratta di comportamenti che, a livello sociale, non sarebbero assolutamente acconsentiti, ma che comportano, a livello implicito, vere e proprie discriminazioni da parte di chi le mette in atto. Le micro-aggressioni possono essere aperte o nascoste.

Nel primo caso, chi le compie ha la volontà di discriminare una determinata persona o gruppo sociale, nel secondo, diversamente, la persona non è a conoscenza di quanto il proprio comportamento possa mettere seriamente in difficoltà il proprio interlocutore.

Indubbiamente, questi atteggiamenti possono coinvolgere svariate minoranze. Noi ci limiteremo alla tematica “disabilità”.

Vi sarà capitato, almeno una volta nella vostra vita, di sentirvi quasi in obbligo nel dover complimentarvi in modo più marcato e frequente con una persona disabile: “Come sei bravo/a che riesci ad andare a scuola da solo/a!”; “Davvero studi? Complimenti!”; “Che brave i tuoi/le tue amici/amiche, ti fanno compagnia e ti portano in giro o alle feste!”; “Fantastico! Non pensavo lavorassi e avessi anche una famiglia!”.

Considerazioni che, apparentemente, possono risultare innocue, ma che in realtà si rivelano altamente svilenti e denigratorie per chi le riceve.

Con queste semplici frasi si percepisce che, assiduamente, il pensiero condiviso sia quello che i disabili non possano essere felici, studiare, lavorare, uscire con gli amici o addirittura avere una relazione amorosa, una famiglia, dei figli o banalmente degli animali domestici.

Si presuppone che essi non possano fare tutto ciò che normalmente compiono le persone, della loro età e target ad esempio, normodotate. Questo sta a significare che, con questi piccoli apprezzamenti/osservazioni, la persona con disabilità viene

vista e percepita come diversa, dando per scontato che essa non faccia parte del gruppo sociale di riferimento.

Successivamente a questa piccola parentesi, andremo ad esaminare il fenomeno del cyberbullismo nei confronti di chi ha un handicap.

Le persone con disabilità risultano maggiormente vulnerabili al bullismo in rete, in quanto alcune di esse potrebbero venir prese di mira per l'aspetto fisico o, più in generale, per le loro difficoltà. Potenziali vittime anche per la ridotta capacità nel salvaguardarsi correttamente.

Questo problema è realmente presente e può partire, in particolar modo, nelle scuole. Chi ne è responsabile si sente legittimato nel bersagliare la persona disabile, perché ritenuta dissimile e debole.

Questi atteggiamenti, spesso, sono dettati da una sorta di invidia nei confronti della vittima. A volte, l'essere disabili può essere visto come un "privilegio".

Si può comprendere come questo fenomeno sia complicato da gestire, in rete ognuno è libero di commentare e postare qualsiasi cosa passi per la mente: offendere, denigrare, deridere, mandare messaggi ostili e denigratori.

Stiamo parlando di assenza d'empatia e del disimpegno morale, concetto ideato dallo psicologo canadese Albert Bandura, il quale si riferisce al venir meno alle proprie auto-sanzioni morali, ne comporta il mancato senso di colpa.

Tutto ciò può acutizzarsi se ci si riferisce ad una persona affetta da disabilità, ritenuta come un oggetto da trattare a proprio piacimento, con cui sfogarsi e liberarsi di tutta la rabbia.

Il cyberbullismo è ovunque, possiamo anche non accorgercene, ma dobbiamo essere consapevoli che è sempre dietro l'angolo. È fondamentale cercare di non minimizzare tale problematica, perché da un piccolo commento scherzoso si può arrivare ad un qualcosa di tremendamente pericoloso per chi ne è capro espiatorio, nel nostro caso per chi ha una disabilità.

Ritengo doveroso concludere tale paragrafo con una breve, ma densa di significato, citazione: *"Solo due cose sono infinite: l'universo e la stupidità umana, e non sono sicuro della prima."* (A. Einstein)

2.2 Falsi miti sulla disabilità, con gli occhi di chi la vive e di chi la osserva da lontano: questionari

Per portare valore aggiunto a questo mio scritto, ritengo che sia interessante capire come possa cambiare l'atteggiamento, il comportamento, il modo di porsi ad una persona con disabilità, in base a chi la tocca con mano e chi magari ne ha solamente sentito parlare senza mai esserne coinvolto in prima persona.

Noteremo, inoltre, come vari la concezione di disabilità anche per chi ne è affetto. Analizzeremo codesti punti attraverso dei questionari, composti da cinque domande aperte ognuno. Le persone che hanno accettato di essere sottoposte a tali quesiti hanno avuto qualche settimana di tempo per rispondere. Questa decisione perché ho la consapevolezza che il tema "disabilità" possa essere delicato da affrontare e soprattutto da spiegare unicamente a parole.

Metteremo a confronto due individui differenti alla volta:

- Due persone con handicap;
- Due persone che lavorano nell'ambito della disabilità o che hanno vicine, per amicizia o familiarità, delle persone disabili;
- Due persone che non hanno avuto modo di affrontare la medesima tematica.

Nella pagina successiva si potranno analizzare i questionari scannerizzati.

Ho deciso di seguire il principio dell'anonimato.

Punto 1 - primo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>Per me, la disabilità è una parte normale della mia vita. Essendo nato con una malattia genetica, è diventata la mia normalità quotidiana. È la tela su cui dipingo la mia esistenza e la mia identità. Non posso immaginare di essere diverso o di cambiare il percorso che ho vissuto finora. La mia disabilità non è solo un aspetto fisico, ma un elemento centrale della mia vita. Mi ha insegnato la felicità, la positività nell'affrontare le sfide e la capacità di vedere il mondo da una prospettiva unica. La disabilità non definisce chi sono, ma ha plasmato in modo profondo il mio carattere e le mie relazioni. Mi ha portato a conoscere persone straordinarie e a scoprire opportunità che altrimenti non avrei mai incontrato. Quindi, per me, la disabilità è normalità, è una parte essenziale e preziosa della mia vita che abbraccio pienamente.</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>Per me, la mia disabilità è assolutamente un punto di forza. Nel mio lavoro di influencer, ho imparato che la mia condizione è un forte strumento per connettersi con altre persone e ispirarle. La mia carrozzina diventa un modo per attirare l'attenzione, per diffondere felicità e positività alla vita. Pochissime volte parlo direttamente della mia disabilità sui social media, perché come dicevo nella risposta prima, tutto questo per me è la normalità. Questo senso di normalità, che per gli altri è straordinario, è diventato un punto di forza distintivo del mio personaggio social. La mia disabilità è diventata un valore aggiunto che pochi hanno, e sono grato di poter condividere la mia prospettiva unica con il mondo in modo così positivo e significativo.</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>Absolutamente sì! Ci sono molti falsi miti sulla disabilità, alcuni dei quali sono anche divertenti. Uno dei miti più diffusi è che le persone con disabilità ricevano una pensione di invalidità sostanziosa. In realtà, le pensioni di invalidità sono molto basse, si parla di poche centinaia di euro al mese, e spesso non sono sufficienti a coprire le necessità quotidiane dell'individuo. Un altro falso mito è che le persone con disabilità siano sempre tristi o infelici. Questo è totalmente falso! Come per chiunque altro, le persone con disabilità molte volte conducono vite piene di gioia, amore e successo. Sui miei profili social mi sto impegnando proprio per sfatare questo mito. La felicità e la disabilità possono coesistere. Spero che questa cosa aiuti a promuovere una maggiore comprensione e inclusione per le persone con disabilità.</p>
<p>4. In che maniera si rivolgono a te le persone? Riscontri delle differenze tra chi frequenti regolarmente e chi no?</p>	<p>Le persone si rivolgono a me in modo abbastanza rispettoso nella maggior parte dei casi, ma ogni tanto incontro situazioni un po' strane, soprattutto con persone anziane che potrebbero trattarmi come se fossi molto più giovane di quanto sono realmente. Questa cosa non mi dà fastidio... solo che non sono un bambino, ho 25 anni, tatuaggi sul collo e un bel paio di baffi. Fortunatamente, nella mia esperienza, ho avuto la fortuna di incontrare persone davvero fantastiche che mi accolgono senza pregiudizi. Credo che la chiave sia il mio approccio alla vita: accetto la mia disabilità come parte di me in modo così naturale che non la considero un ostacolo e di conseguenza le persone intorno a me si comportano con la stessa normalità. Penso che sia fondamentale accettarsi prima di aspettarsi che gli altri facciano altrettanto.</p>
<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i preconcetti riguardo la tematica "disabilità"?</p>	<p>Penso che stiamo già compiendo dei bei progressi nel cambiare mentalità riguardo la disabilità. Ognuno può fare la sua parte promuovendo l'inclusione attraverso azioni quotidiane, come educare gli altri sulla normalità della disabilità e vivere con felicità e positività. Il tempo e l'educazione delle nuove generazioni saranno fondamentali per eliminare i preconcetti. È importantissimo poi accettarci... penso sia la cosa più semplice e più bella che possiamo fare noi personalmente.</p>

Figura 2 - soggetto con handicap

Punto 1 – secondo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>Non ha nessun significato particolare se non una limitazione fisica e sociale dovuta alle condizioni di salute precarie. Non ho mai dato un significato ulteriore a una condizione prettamente fisica.</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>Di debolezza senza ombra di dubbio. Mi sono state private innumerevoli esperienze pe via della disabilità e non ho mai pensato che fosse un punto di forza (eccetto per le mostre gratuite) nonostante, oramai, non sia più un peso morale.</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>Onestamente no, non mi viene in mente nulla.</p>
<p>4. In che maniera si rivolgono a te le persone? Riscontri delle differenze tra chi frequenti regolarmente e chi no?</p>	<p>Assolutamente. Chi mi conosce parla in maniera genuina, nonostante la maggior parte mantenga sempre un tono più gentile e rispettoso del comune, ma chi non mi conosce spesso non si avvicina o assume un atteggiamento gentile e direi quasi pauroso, innaturale.</p>
<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i pregiudizi riguardo la tematica "disabilità"?</p>	<p>Per la disabilità forse è un po' troppo. Nel termine disabilità sono comprese le persone mentalmente inferme e, purtroppo, è quell'associazione che non permette un approccio più genuino con le persone in carrozzina.</p> <p>Rimuovere i pregiudizi, a mio parere, è impossibile in quanto si formano con le proprie esperienze, anche per sentito dire se non per esperienza diretta.</p> <p>L'unica maniera, secondo la mia opinione, è l'esperienza diretta. All'estero sono stato trattato in maniera molto più umana che in Italia, quindi è prevalentemente una questione culturale e il "sensibilizzare" non serve a niente se poi finito lo spot pubblicitario te ne dimentichi. È il legare con persone disabili che lascia il segno nelle persone ed è quello che dovrebbe cambiare il tutto, non qualche spot o slogan.</p> <p>Inoltre, una cosa estremamente importante, è il non forzare troppo la mano. Insistere troppo sul tema, rendendo la disabilità la caratteristica unica e principale della persona, è più nocivo che altro. Ignorare la disabilità e concentrarsi sul resto spesso è più impattante che fare attività completamente incentrate sul far capire cosa il disabile provi.</p>

Figura 3 - soggetto con handicap

Punto 2 – primo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>Per me la disabilità è sinonimo di specialità, inteso come essere speciali ed unici. Inoltre, ritengo che alcune persone prive di menomazioni fisiche o psichiche siano molto più “disabili” di chi lo è veramente.</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>La disabilità è un punto di forza, in quanto la persona diversamente abile riesce a sviluppare altre capacità sia mentali che fisiche: impara a non arrendersi, ad apprezzare maggiormente quello che si ha e che nulla è impossibile. Al contempo, però, è anche una debolezza. Tale condizione è dettata, purtroppo, dalla mancanza di strumenti e supporto di cui ogni disabilità necessita, rendendo difficile il vivere quotidiano.</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>Tra i falsi miti vorrei citare: i disabili non possono lavorare, non si integrano nella società, non possono provare sentimenti, non possono raggiungere degli obiettivi, non possono avere una famiglia. Ritengo il contrario, una persona speciale può fare tutto ciò che si sente di fare.</p>
<p>4. In che maniera ti rivolgi alla persona con disabilità in questione? Che sentimenti o sensazioni provi?</p>	<p>Parlare o essere a contatto con persone speciali non comporta nessun cambiamento. La disabilità, per me, passa in secondo piano. Mi comporto semplicemente come farei con una qualsiasi altra persona che conosco. Quando una persona con disabilità fisica, ad esempio, richiede il mio supporto per potersi muovere e svolgere azioni quotidiane (come alzarsi dal letto, provvedere all’igiene personale, mangiare etc.), non provo nessun tipo di disagio. Il dialogo e l’instaurazione di un rapporto amichevole portano queste azioni fisiche completamente in secondo piano, svolgendole poi senza pensarci e darci peso. Anche la persona assistita si sente, in tal modo, maggiormente a proprio agio.</p>
<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i pregiudizi riguardo la tematica “disabilità”?</p>	<p>Per eliminare questi pregiudizi, sarebbe opportuno smettere di considerare le persone diversamente abili come tali e trattarle, al contrario, più umanamente, invitandole ad essere sempre più indipendenti grazie alla presenza di numerosi strumenti, ausili e risorse.</p>

Figura 4 - soggetto a contatto con la disabilità

Punto 2 – secondo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>La disabilità per me sono tanti sorrisi, abbracci, discorsi fantasiosi e discorsi più profondi, gratitudine e vicinanza. Per me la disabilità non è altro che una parte della persona. Quando scelgo di relazionarmi con una persona con disabilità cerco di comportarmi come con ogni altra persona. Approfondendo la conoscenza si capisce l'impegno e il tempo che richiede l'amicizia. La disabilità non è altro che una parte della persona che può essere più o meno compatibile con la propria personalità. Se si incontra una persona con cui si va d'accordo e con cui condividere passioni, la disabilità passa subito in secondo piano. Spesso non la si percepisce e non la si considera nemmeno come "disabilità".</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>La disabilità sicuramente mette dei limiti in alcune attività, ma non bisogna scoraggiarsi perché parlandone si può trovare la giusta chiave di interazione. Sta tutto nel trovare il momento e la situazione giusta.</p> <p>In passato, a volte, mi sono sentita un po' costretta a mantenere una relazione. Come se mi sentissi in colpa e dovessi fare un gesto carino. Pensavo: "E' giusto? Sto illudendo l'altra persona?"</p> <p>Sarebbe positivo se anche la scuola fornisse degli strumenti per adattare alcune attività alla disabilità, proprio per sentirci più vicini. Ad esempio, alle superiori abbiamo trovato il modo per giocare tutti insieme ad unihockey (anche con una persona affetta da disabilità), oppure siamo andati in piscina e, con una ONLUS, abbiamo scoperto la possibilità di andare pure a sciare. Tutto diventa normale e spontaneo.</p> <p>Quindi direi che non vedo la disabilità come una debolezza, anche se può essere un limite se non si sa come affrontarla. Facendo volontariato in una cooperativa sociale che si occupa di disabilità, ho sviluppato nuovi pensieri. Tendo a lasciare più tempo prima di intervenire, ad esempio se una persona vuole strappare le pagine di un giornale lascio fare, se gli piace parlare tutto il tempo va bene, sto lì presente. Se quando cuciniamo al posto di 10 secondi ce ne mettiamo 5 minuti, va bene.</p> <p>Ecco, la disabilità la definirei come un punto di forza sotto questo aspetto, perché ci aiuta ad imparare a prendere le cose con più leggerezza e ad essere più attenti alle necessità delle persone, come ad esempio, alle situazioni e realtà che potrebbero rappresentare un intralcio alle attività quotidiane (es. barriere architettoniche, posate pesanti, divani troppo bassi...).</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>No.</p>
<p>4. In che maniera ti rivolgi alla persona con disabilità in questione? Che sentimenti o sensazioni provi?</p>	<p>In generale sono una persona che, prima di buttarsi in una conversazione, analizza bene la situazione. Certo, gli atteggiamenti da tenere con le persone con disabilità non sono innati. Inizialmente viene spontaneo guardare più a lungo perché è comunque una novità, un qualcosa di diverso. Ho notato poi che più tempo che passo insieme alla persona disabile, mi viene meno da fissare o anche da chiedermi o pormi la domanda: "Chissà cos'avrà, cosa le sarà successo." Accetto semplicemente e tratto la persona essenzialmente come mi piacerebbe essere trattata. Se voglio interagire parlo con la persona direttamente, cosa che forse, le prime volte che si interagisce con persone disabili, si tende ad evitare per paura di mettere in imbarazzo sia te che l'altro. Chiedo come si chiama. Per poi parlare delle cose che piacciono fare. Bisogna stare un po' attenti alle parole che si usano. Ad esempio, alcune persone diventano subito malinconiche se gli si fa notare che oggi è proprio una brutta giornata perché piove da tutto il giorno. Bisogna avere un po' di tatto ed interpretare bene la situazione. Questi dettagli sono molto importanti da tenere in considerazione, ma che a volte non si possono sapere per ovvie ragioni.</p>

<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i pregiudizi riguardo la tematica “disabilità”?</p>	<p>Sicuramente parlare di più sul come poter interagire con la disabilità sarebbe utile, in quanto spesso può esserci un blocco che impedisce di avvicinarsi. Riflettendo sugli stigmi all’università, ho compreso anche quante volte capita di dire cose del tipo: “Ma sei pazzo?!”, oppure “Ma ci vedi?!”. Domande o esclamazioni che sono, inconsciamente, ormai entrate nel nostro linguaggio, ma che sono discriminanti. Ho capito quanto sia importante l’accessibilità, sia dei luoghi pubblici che di quelli privati. Sono sicuramente un mezzo per ridurre il gap di mobilità. Certamente, finché ci saranno questi limiti imposti, sarà anche più difficile ridurre lo stigma.</p>
---	--

Figura 5 - soggetto a contatto con la disabilità

Punto 3 - primo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>Mi rendo conto che forse, per me, la parola “disabilità” è una parola che non ho mai approfondito, probabilmente perché non mi ha mai toccato da vicino (non so se sia un bene o un male).</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>Forse il fatto di non conoscerla fa più paura e fa tenere qualche distanza. Nel mio piccolo, però, ho visto e conosciuto persone che della loro “disabilità” hanno fatto il loro punto di forza, quindi sicuramente le persone disabili hanno una marcia in più rispetto agli altri.</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>No.</p>
<p>4. Immaginando un confronto con una persona con disabilità, in che maniera ti rivolgeresti ad essa? Che sentimenti o sensazioni proveresti?</p>	<p>Personalmente, credo che le persone “disabili” vadano trattate come tutte le altre persone senza distinzione, ma penso anche che a volte siamo noi “abili” ad avere delle difficoltà, dovute forse alla non conoscenza del problema e, per questo, ad una certa difficoltà di approccio.</p>
<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i pregiudizi riguardo la tematica “disabilità”?</p>	<p>Al di là delle problematiche legate alle barriere architettoniche (quelle le lasciamo a chi di dovere), i pregiudizi riguardanti questo tema andrebbero superati con la conoscenza, la comprensione, lo studio, la voglia di sapere e di capire come affrontare questo argomento. Sentire, vedere, percepire col cuore. Questo penso che aiuterebbe.</p>

Figura 6 – soggetto lontano dalla disabilità

Punto 3 – secondo soggetto

<p>1. Che significato ha per te la disabilità?</p>	<p>Parto col dire che la disabilità è un tema complesso, denso di significati e che, allo stesso tempo, può essere un'opportunità per riflettere, prendere spunto e per guardare con più attenzione una realtà che intimorisce.</p> <p>Per me la disabilità non è una malattia, ma solo una mancanza di abilità. Le persone disabili sono persone come tutte le altre, ma che purtroppo si trovano a dover affrontare la vita con più "difficoltà" e meno comodità!</p>
<p>2. La percepisci come un punto di forza o di debolezza?</p>	<p>La disabilità ha un significato di forza secondo me. Le persone disabili dispongono di una forza mentale incredibile che, spesso, le persone "abili" non hanno oppure, magari, che non sanno di avere e non la tirano fuori semplicemente perché non ne hanno bisogno.</p> <p>Per me dalla disabilità si può imparare tanto. Mi incoraggia vedere queste persone che, pur nella disabilità, lottano per quello che vogliono. Sono un esempio per tutti.</p>
<p>3. Sapresti elencare alcuni falsi miti riguardo la disabilità?</p>	<p>No.</p>
<p>4. Immaginando un confronto con una persona con disabilità, in che maniera ti rivolgeresti ad essa? Che sentimenti o sensazioni proveresti?</p>	<p>Quando vedo e ho a che fare con delle persone con disabilità, provo una sensazione positiva. Tratto loro normalmente perché non devono sentirsi diverse (infatti non lo sono affatto, anche se nella vita magari possono essere state più sfortunate).</p> <p>Ritengo che, più si cerca di farle sentire a proprio agio, e più esse potranno sentirsi uguali e non inferiori.</p> <p>A volte mi chiedo se sarei in grado di riuscire a sopportare una disabilità e ad avere la stessa forza.</p>
<p>5. Cosa sarebbe opportuno fare, secondo te, per eliminare i pregiudizi riguardo la tematica "disabilità"?</p>	<p>Eliminare i pregiudizi riguardo questa tematica è complicato perché viviamo in un mondo "ignorante". Sinceramente non saprei come o cosa poter fare.</p> <p>Da parte mia non ci sono pregiudizi, anzi, credo che le persone disabili siano un modello da seguire per vivere nella realtà anche con la presenza di ostacoli.</p> <p>L'unico consiglio che darei alla collettività sarebbe quello di organizzare più incontri con queste persone speciali, proprio per permettergli di raccontare la loro vita e far comprendere, quindi, che siamo tutti uguali e che esse vogliono solamente essere parte integrante della società.</p> <p>Sicuramente la vita gli ha riservato qualche impedimento in più, tuttavia, le persone affette da disabilità desiderano soltanto vivere appieno la loro esistenza!</p>

Figura 7 - soggetto lontano dalla disabilità

Considerazioni

Esaminando queste serie di domande, saltano immediatamente all'occhio pareri contrastanti, in particolar modo nel momento in cui variano le categorie di soggetti che hanno svolto i questionari.

Degna di una particolare attenzione può essere, per giunta, la notevole differenza tra il punto di vista delle due persone affette da disabilità: c'è chi la vive ed interpreta come parte integrante della propria vita e chi, d'altro canto, la considera come un vero e proprio intralcio.

Traspare l'idea abituale che le persone con disabilità siano più forti, più tenaci e determinate.

Di frequente è stato utilizzato il termine "speciale". Siamo davvero sicuri che sia il modo giusto di definire le persone disabili? Non è, per caso, un vocabolo che può celare al suo interno dei pregiudizi e dei falsi miti?

C'è sempre la tendenza a distinguere e separare, sebbene in special modo nella mera comunicazione, le persone disabili dalle persone normodotate. Il medesimo atteggiamento può, però, sostenere ed aumentare il gap già presente nella società contemporanea.

L'obiettivo da raggiungere è, diversamente, quello di considerare la disabilità come una pura caratteristica, vedere la persona disabile per quello che è, come lo si farebbe con una persona che porta, banalmente, un paio di occhiali.

Una ragguardevole risorsa, per fronteggiare e contrastare questa problematica, potrebbe essere rappresentata proprio dai social network. Mediante il loro utilizzo si ha la facoltà di infondere messaggi positivi, messaggi privi di qualunque tipo di stereotipo o pregiudizio, messaggi di normalità ed entusiasmo.

2.3 Accessibilità dei social network

I social network possono essere un enorme strumento di interazione, socializzazione ed apprendimento.

Ovviamente sono presenti differenti tipi di disabilità, ne consegue il differente utilizzo delle piattaforme digitali.

Ognuno di noi può e ha il diritto di fare uso dei social network, le persone con disabilità possono essere aiutate a facilitarne l'utilizzo tramite le tecnologie assistive.

Queste ultime rendono accessibili i prodotti informatici, ad esempio per le persone con disabilità visiva sono presenti: lettori di schermo quali Voice Over⁷ per la Apple o Tal Back per cellulari Android, software d'ingrandimento, tastiere braille e molto altro.

Queste tecnologie sono altrettanto proficue per chi soffre di DSA, ovvero disturbi specifici d'apprendimento.

Passiamo ad analizzare alcuni utili accorgimenti che potrebbero essere applicati nel rendere maggiormente accessibili i social network e, più in generale, i social media.

I Tag (@)⁸, ad esempio, sono fondamentali per coinvolgere le persone con il fine di espandere la diffusione dei post.

È importante, però, cercare di non utilizzarne troppi, in quanto ciò potrebbe confondere la persona che usa tecnologie assistive: essa vedrebbe i Tag come link infiniti.

Stessa cosa vale per gli hashtag (#)⁹ e le emoji, le quali verranno lette dallo Screen Reader¹⁰ con l'intera spiegazione, ad esempio: faccina che piange.

⁷ Voce fuori campo.

⁸ Locuzione che descrive l'oggetto, immagine o post, permette la ricerca di informazioni fondate su parole chiave.

⁹ Simbolo correlato a termini cardine, i quali rendono più semplice le ricerche all'interno di un social network etc.

¹⁰ Lettore di schermo.

Come ben sappiamo le emoji stanno diventando sempre più importanti e stanno, addirittura, andando a sostituire la vera e propria comunicazione (sia verbale, digitale etc.).

Come ulteriori accortezze potremmo elencare: maggiore attenzione alla punteggiatura corretta, agli accenti, alla grammatica e alle maiuscole. Evitare gli acronimi, poiché rendono meno comprensibile la comunicazione tramite tecnologia assistiva.

Accenniamo, inoltre, il discorso dell'accessibilità delle immagini. Sarebbe auspicabile aggiungere un ulteriore testo o didascalia accompagnato alle stesse, proprio per fornire una descrizione appropriata delle figure ai lettori di schermo.

Oggi giorno social network quali, per fare qualche esempio, Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, YouTube, Whatsapp stanno spopolando, in particolar modo tra i giovani.

Risulta, quindi, spontaneo chiedersi se effettivamente suddetti social siano accessibili. In questo contesto ci limiteremo a prendere in esame uno dei social più amati: TikTok.

Piattaforma sufficientemente accessibile, improntata sulla visione e comunicazione musicale.

Purtroppo, alcuni pulsanti non sono etichettati, qualche funzionalità non è accessibile e vi è una certa difficoltà nel comprendere i video da parte della persona non vedente, per fare un esempio.

Tutto ciò, ad ogni modo, si può estendere perfino alle stories¹¹ di Instagram.

Che desta particolare interesse è la comprensione di come sia fattibile creare un post¹² o una pagina il più accessibile possibile. Rilevante sarebbe fornire in maggior misura informazioni, nel modo corretto, come quando si vuole organizzare un evento.

¹¹ Si tratta di video o foto che svaniscono dopo 24 ore.

¹² Immagini, video, divulgazioni che vengono inserite sui social network.

Sfortunatamente, rendere accessibili alcuni social network risulta problematico, anche per via della brevità dei video o reels¹³. Ne consegue l'impossibilità della loro descrizione e, pertanto, la persona disabile, in tal caso, si troverà obbligata a chiedere aiuto a qualcuno per la comprensione.

Le stories su Facebook e Instagram non sono accessibili per chi utilizza un qualsiasi Screen Reader ma, diversamente, i contenuti in cui si parla risultano fruibili per chi ha delle problematiche visive.

Affrontando, sinteticamente, la disabilità motoria, possiamo affermare che tecnologie assistive, quali il puntatore oculare¹⁴, possano delineare una grande risorsa nel normale utilizzo quotidiano dei social media.

In conclusione, ricordiamoci che quanto appena descritto è, certamente, indirizzato a chi è affetto da una qualunque disabilità, eppure tutto ciò può potenzialmente rivelarsi utile e vantaggioso per ognuno. Questo dal momento che può rendere la comunicazione più snella e rapida, permettendo, dunque, di arrivare a chiunque.

Fortunatamente, negli ultimi tempi, sono stati fatti alquanto progressi, in ogni caso cerchiamo di tenere sempre bene a mente che, tuttora, molte persone con disabilità vengono escluse dall'utilizzo della tecnologia e, ragion per cui, dei social network.

¹³ Video brevi, realizzati mediante clip di video o immagini.

¹⁴ Questo strumento permette ad individui con disabilità motoria di interagire e comunicare con gli occhi, tramite la presenza di una telecamera digitale che ne analizza i movimenti.

2.4 Sensibilizzazione sui temi della disabilità nelle scuole e sui rischi dei social network

Come già sopraccitato, il tema della disabilità presenta innumerevoli sfaccettature ed è per questo motivo che, molto spesso, ne risulta complessa la comprensione da parte della società.

La disabilità viene vista come un qualcosa di “diverso” rispetto agli standard a cui siamo abituati, un problema, una limitazione.

Per contro, alcune persone tendono a reputarla come un pregio, un valore aggiunto. Ne conseguono atteggiamenti di empatia, sensibilità e forse troppa dolcezza e cordialità.

Probabilmente, vi domanderete del perché questo dovrebbe essere un possibile problema. Ebbene sì, la maggior parte delle persone affette da disabilità dichiara che, la maggior parte delle volte, le persone che si rivolgono ad esse dimostrano un comportamento eccessivamente servizievole, quasi come se si sentissero in obbligo. Gli individui disabili vengono avvertiti come esseri fragili, esseri di cui prendersi cura. Figuriamoci se ci si può arrabbiare con una persona con disabilità... sicuramente non potrebbe gestire un litigio o una discussione!

Ecco, ciò che è stato appena elencato rappresenta, per la stragrande maggioranza, il pensiero comune di chi non ha mai avuto a che fare con la medesima problematica.

È di consuetudine, che soggetti con disabilità motoria, ad esempio, vengano scambiati per incapaci di intendere e di volere e, per questo, trattati in maniera risolutamente innaturale.

Propriamente da tale contesto, appare necessaria e, di fondamentale importanza, la sensibilizzazione. Sensibilizzazione estesa soprattutto alle scuole, poiché è ben rammentare che i giovani rappresentano il futuro, senza però precluderla agli adulti e, globalmente, a tutta la popolazione.

Come programmi realizzabili, sarebbe buona cosa organizzare dei momenti in cui si chiede ai ragazzi o ai bambini, che cos'è per loro la disabilità. È fondamentale lasciar esprimere il proprio pensiero, permettere di fare delle domande.

Solo così sarà possibile, in seguito, attuare dei percorsi mirati. Attenzione: ne scaturisce l'imprescindibilità nel porre particolare cautela a non cadere nella probabilità di accentuare ulteriormente lo stigma.

Bisogna far capire ad essi che la disabilità non è sinonimo di diversità, ma, all'opposto, è semplicemente un tratto distintivo di una persona. Ognuno di noi può avere delle difficoltà. C'è chi può percepire la lettura o la scrittura come enormi scogli insormontabili. C'è chi può fare molta fatica a vedere da vicino. C'è chi può non saper nuotare. C'è chi può avere la necessità di utilizzare una carrozzina elettronica o degli ausili particolari per poter svolgere e vivere la semplice quotidianità. Tale discorso lo si potrebbe tranquillamente estendere al fenomeno del cyberbullismo e ai rischi dei social network.

Ogni cosa è interconnessa ad un'altra: se si ha una solida conoscenza e consapevolezza di che cosa sia e rappresenti, effettivamente, la disabilità e una superiore sensibilizzazione nell'uso responsabile delle interfacce digitali, sarà più probabile non imbattersi in tutti quei pregiudizi e stereotipi.

Risultato: un uso più consapevole dei social media e minore eventualità che si instauri il bullismo in rete.

Conclusione

Per ultimare, brevemente, questo capitolo è necessario ribadire il valore e la notevole entità che ritrae la sensibilizzazione e la responsabilizzazione alla disabilità, anche per quanto concerne l'uso dei social network.

Persino la sensibilizzazione, quantunque, equivale ad un'arma a doppio taglio: da un lato vi è la facoltà di migliorare la percezione e l'atteggiamento degli individui, dall'altro, diversamente, può esserci la possibilità di confondere, destabilizzare e, dunque, di essere controproducente.

3. TRASFORMARE I PROPRI LIMITI IN RISORSE, ANCHE MEDIANTE L'UTILIZZO DEI SOCIAL NETWORK

Introduzione

In questa sezione conclusiva cercheremo di guardare la disabilità da una prospettiva nuova e differente, percependola e valutandola soprattutto come semplice caratteristica che, attraverso ad esempio l'uso della tecnologia più in generale, può essere implementata come vero e proprio punto di forza tramite messaggi positivi e realistici. Questo ce lo racconta Simone Pedersoli, influencer portatore di gioia e felicità.

Ecco che spicca proprio il potere di questi ultimi nel diffondere e promuovere una visione inclusiva della bellezza di chi è affetto da disabilità, il potere di normalizzare tale condizione. Discorso che si potrebbe estendere tranquillamente anche al ruolo delle agenzie di moda: la disabilità è sinonimo di bellezza.

Importante è, però, cercare di essere sempre realisti. Passeremo in rassegna, quindi, alcuni possibili problemi psicologici che potrebbero innescarsi o colpire, più facilmente, chi ha una qualche difficoltà. Tutto ciò comparato e riferito costantemente alla tecnologia.

Termineremo il capitolo discutendo di un fenomeno oltremodo noto in rete: le Challenge.

3.1 Simone Pedersoli, “I sogni hanno le ruote”

Simone Pedersoli è un ragazzo di ventisei anni, il quale vive in un piccolo paesino in Valcamonica: la Sacca.

È affetto da una malattia genetica rara, ovvero la SMA¹⁵, che lo ha portato a spostarsi tramite l'utilizzo di una carrozzina elettronica.

Molti di voi, probabilmente, vi starete interrogando su come sia complicato convivere con tale patologia.

Vi fermo subito, Simone è una forza della natura, contornato sempre da un sorriso contagioso, con una capacità immensa di vedere il bello in ogni piccolo gesto, in ogni piccola cosa.

Ha una splendida famiglia, che lo supporta in qualsiasi momento. È circondato dall'amore dei nonni e dei suoi innumerevoli animali domestici.

Egli continua a ribadire che, a suo avviso, la SMA è sinonimo di normalità e, piuttosto di ritenerla come un punto di debolezza, la considera come parte integrante della propria persona, una caratteristica singolare.

Una delle sue più grandi passioni sono proprio i social network, divenuti ormai un lavoro. Si consideri che su Instagram ha da poco raggiunto i centomila follower. Ogni giorno intrattiene i suoi seguaci con delle storie: famosissimi sono i suoi “Buongiorno a tutti amici!”.

Simone, tramite i social network, racconta della sua vita, della sua quotidianità, spesso attraverso dei video divertenti e spiritosi.

Ci ricorda sempre di sorridere e, sue testuali parole, di “Vivere la vita con un po' di sana follia, i sorrisi portano sorrisi e la stessa cosa vale per la felicità!”.

Si descrive come un influencer di positività e gioia. Grazie all'impiego dei social network ha avuto, negli anni, l'opportunità di conoscere ed incontrare di persona diversi personaggi noti tra cui, per elencarne alcuni, Chiara Ferragni e Fedez, Gerry Scotti ecc.

¹⁵ Acronimo di Atrofia Muscolare Spinale, si tratta di una patologia che comporta la progressiva perdita della forza muscolare e respiratoria.

Riscontra molto seguito anche sulle piattaforme di TikTok e YouTube.

Non bisogna trascurare il fatto che Simone abbia scritto un libro intitolato “I sogni hanno le ruote”, al cui interno scrive e racconta della sua vita e di alcuni aneddoti, con l’obiettivo di dimostrare che, nonostante le difficoltà, si può condurre una vita piena e ricca. Gli ostacoli, sovente, si trovano unicamente nella nostra mente. Ha pubblicato il suo racconto nell’ottobre del 2021 e, addirittura, il famoso rapper Fedez gli ha dedicato la prefazione.

Un modello da seguire certamente, il quale, grazie alla forza di volontà, tenacia e grinta che lo contraddistinguono, potrà raggiungere obiettivi inaspettati e, al principio, impensabili.

3.2 Ruolo degli influencer e delle agenzie di moda nella promozione di una visione inclusiva della bellezza delle persone disabili

Che cos’è la bellezza? Che significato ha e cosa rappresenta per noi? Se ci interroghiamo in merito al medesimo concetto, quali sono le prime parole, i primi termini che la nostra mente rievoca? Bellezza come sinonimo di perfezione, forse? Un qualcosa privo di difetti ed imperfezioni, un qualcosa di bello e, pertanto, auspicabile. Una connotazione che si attiene agli standard.

Come può, quindi, una persona con handicap essere considerata bella?

È necessario avere la consapevolezza che, il desiderio di voler essere come tutti gli altri, può portare all’autoannullamento, all’auto-stravolgimento, perdendo così la propria vera essenza. Tutto ciò, magari, solamente per imitare un modello ritenuto degno di nota.

Cercare di essere sé stessi vuol dire avere coraggio, avere coraggio di non aver paura di intraprendere strade differenti rispetto a quelle considerate come normali o convenzionali. Cercare di valorizzare noi stessi, di dare importanza alla nostra diversità, ognuno di noi è unico nel proprio genere. La perfezione dell’imperfezione.

La persona disabile viene, troppo spesso, etichettata. Figuriamoci se può partecipare, per fare un esempio, ad un concorso di moda.

A dire il vero, la disabilità è arte, è vulnerabilità, è forza, è determinazione, è incanto ed eleganza.

Come possono sposarsi termini quali disabilità e moda? Qual è la motivazione per cui, all'interno di riviste o, banalmente, nei cartoni animati non si trovano mai principi e principesse disabili?

Fortunatamente, negli ultimi anni, in seguito all'avvento dei social media, le persone con disabilità hanno la possibilità di esprimersi senza filtri. Con la comparsa della *body positivity*¹⁶, si può celebrare la bellezza a trecentosessanta gradi, in tutte le sue sfumature.

Inaspettatamente, case di moda come Vogue hanno iniziato ad includere nelle loro copertine e campagne pubblicitarie anche persone con disabilità. Tramite i social network, sempre più spesso, sono presenti video o stories di persone con handicap che, semplicemente, vivono la loro vita.

È nato, per giunta, il concetto di *adaptive fashion*¹⁷, ovvero la moda ideata per individui disabili. Una moda pensata per chi è seduto su una sedia a rotelle, per chi utilizza delle protesi o ausili specifici.

Fenomeno presente, in particolar modo, in Gran Bretagna e negli Stati Uniti. In Italia si sta procedendo a piccoli passi, anche se la conosciutissima Bebe Vio partecipa, di frequente, agli eventi della Maison Dior e ne è, addirittura, ambasciatrice.

Per quanto concerne i social network, innumerevoli sono le persone con disabilità che condividono con i follower le loro giornate, il loro pensiero e modo di approcciarsi alla vita. Nadia Lauricella potrebbe esserne l'emblema: nata senza braccia e con arti inferiori sviluppati in parte. Conosciuta su TikTok come "IroNadia_301", ha riscosso particolare seguito, definendo i social network come

¹⁶ Movimento che ribadisce che tutte le persone, con handicap o meno, hanno e meritano di avere un'immagine del proprio corpo positiva. Lotta contro il body shaming (derisione del corpo).

¹⁷ Moda adattiva.

“il suo mondo”. Tramite brevi video riesce a lanciare dei messaggi considerevoli, facendoci comprendere quanto sia essenziale andare oltre i pregiudizi, evitando così che le apparenze abbiano la meglio.

Nadia rappresenta soltanto uno dei numerosi esemplari presenti nel vasto mondo dei social network, diffonditrice di entusiasmo, amore per la vita e raffinatezza.

Tutto ciò per ribadire che niente è impossibile, alle volte c'è bisogno unicamente di abbondante forza di volontà e apertura mentale. Chissà quali progressi avremo compiuto anche solo tra qualche anno.

3.3 Benefici, autostima e accettazione di sé versus possibili disturbi psicologici che potrebbero insorgere con più probabilità nelle persone affette da disabilità, in relazione alla tecnologia

Promuovere l'autostima, imparare ad accettare sé stessi è un lungo ed impervio percorso. Lo è per chiunque, forse in maggior modo per chi ha una qualche disabilità.

Facciamo chiarezza, autostima significa il criterio secondo cui giudichiamo noi stessi, in positivo o in negativo. Giudizio che riguarda le proprie capacità e peculiarità, soprattutto in relazione ai propri successi o fallimenti.

L'autostima può essere estesa ad una vasta gamma di credenze circa la nostra persona, ad esempio sul nostro fisico, sui nostri pensieri e valori, e così via. Aspetto altamente rilevante, in quanto può contribuire al raggiungimento di obiettivi e successo durante tutto l'arco della nostra esistenza.

Qual è, però, la chiave per riuscire ad accettare noi stessi? Domanda alla quale è complesso dare una risposta univoca. Il fatto di essere resilienti può aiutare, ovvero quella capacità di vivere determinate situazioni poco favorevoli, cercando di prendersi cura della propria salute, del proprio benessere. Si tratta di impegnarsi e perdurare nonostante l'intervento di fallimenti o momenti di vita particolarmente critici. Risorse psicologiche che potrebbero decisamente fare la differenza.

Ragionamento rimarchevole, in special modo, per chi convive con la disabilità.

La tecnologia e, più nello specifico i social network, può rappresentare un duplice aspetto che, sia esso positivo o negativo, può confondere ed essere avvertita come un qualcosa di profondamente ambiguo.

Se, da una parte, tramite i social network è possibile emanciparsi, trasmettere messaggi positivi e rafforzare la propria autostima. Dall'altra, possono svilupparsi o acutizzarsi alcuni disturbi psicologici, quali depressione, ansia e disturbi del comportamento alimentare. I summenzionati disordini costituiscono unicamente le tipologie di problematiche più evidenti e maggiormente rilevabili, occorre prendere atto che se ne potrebbero segnalare ulteriori.

Analizziamoli brevemente. La depressione è un disturbo dell'umore¹⁸, i sintomi dominanti sono tristezza, perdita o mancanza di interesse verso le attività quotidiane, pensieri negativi, pessimismo, alterazione dell'appetito e del sonno.

Siamo coscienti ed informati del fatto che i social network possono distorcere la realtà: influencer o soggetti che si ritengono come un modello o esemplare da osservare, un'ispirazione, i quali puntano a pubblicare prettamente i momenti felici e gli aspetti positivi della loro vita. Sembrando così perfetti, invincibili, persone che, inevitabilmente, fanno insorgere in noi una certa invidia. La loro vita sembra impeccabile, mentre la nostra?

Relativamente ai disturbi d'ansia, hanno come caratteristica comune una quantità di ansia o paura sproporzionate. Risultato: evitamento o esagerata necessità, richiesta di conforto e rassicurazioni. Possono essere più o meno gravi e, in alcuni casi, conducono, nelle forme più critiche, a disabilità.

Passiamo, dunque, in rassegna alcuni tra i più crescenti disturbi alimentari.

Il DSM-5¹⁹ dà la seguente definizione: *“I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono caratterizzati da un persistente disturbo dell'alimentazione o di comportamenti collegati con l'alimentazione che*

¹⁸ Caratterizzato da una grave alterazione del tono dell'umore di chi ne è affetto.

¹⁹ Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, quinta edizione, pubblicato dall'American Psychiatric Association (APA).

determinano un alterato consumo o assorbimento di cibo e che danneggiano significativamente la salute fisica o il funzionamento psicosociale”.

In questa serie, ci limiteremo ad elencarne esclusivamente alcuni: anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata o più conosciuto come “Binge Eating Disorder”.

Disturbi contrassegnati da un bisogno eccessivo di controllo, alterazione del modo di interpretare il proprio corpo e il peso, ne consegue un rapporto pericoloso nei confronti del cibo.

Quando si tratta di anoressia nervosa vi è una forte restrizione per quanto concerne l’assunzione di calorie rispetto al fabbisogno della persona in questione. È presente un’intensa paura di ingrassare.

Per bulimia nervosa, diversamente, s’intendono frequenti episodi di abbuffata, sensazione di perdita del controllo e condotte compensatorie inadatte reiterate nel tempo. Ne risulta compromessa l’autostima.

Se discutiamo del disturbo da binge-eating, da ultimo, è caratterizzato da abbuffate ricorrenti che creano notevole disagio in chi ne soffre, senza però alcuna associazione all’attuazione di condotte compensatorie.

Quale ruolo possono avere, tuttavia, i social network relativamente ai disturbi psicologici sopra elencati?

È risaputo che, molto spesso, si è portati a pubblicare sulle piattaforme digitali soprattutto gli istanti felici della propria vita, foto scattate e modificate appositamente tramite filtri per eliminare quelli che sono considerati come difetti.

I medesimi atteggiamenti possono innescare nelle persone che osservano sentimenti di inferiorità, ci si sente “brutti” o non all’altezza dei modelli che vengono proposti, ci si sente o troppo magri o troppo in carne.

Per questo motivo è possibile che si sviluppino maggiormente alcune problematiche mentali, per ovvie ragioni specificatamente in chi è affetto da un qualunque genere di disabilità.

Ritorna di grande rilievo, anche in analogo scenario, l’importanza di un uso corretto dei social media.

Rammentiamo che, chiunque di noi, può trovarsi a dover gestire situazioni difficili, i social network, per fare una similitudine, delineano l'ago della bilancia: per un verso, chi è già affetto da un qualche disturbo psicologico o da disabilità, potrebbe trovare sostegno da una particolare community²⁰. Per un altro, ciò nonostante, è indispensabile essere prudenti nell'evitare d'incappare in tutte quelle dinamiche che potrebbero enfatizzare alcuni tipi di disordini mentali.

3.4 Il potere divulgativo dei social network: #Ice Bucket Challenge

È da circa un decennio che si dibatte su un fenomeno particolarmente eloquente e ricorrente sui social network: stiamo parlando delle Challenge.

Tale locuzione inglese sta a significare una sfida. Sfide presenti, per la maggior parte delle volte, tra i giovani e che, ripetutamente, hanno rappresentato un pericolo per chiunque decidesse di parteciparvi.

La “Blackout Challenge” è una sfida che consiste nel farsi riprendere mentre ci si lega intorno al collo una cintura o una sciarpa per testare quanto a lungo si può resistere, per poi postare il tutto in rete. Questa competizione ha, per di più, causato la morte di taluni adolescenti.

Per fare un altro esempio, qualche anno fa si è sviluppata dapprima in Cina la “A4 Waist Challenge”, in cui, specialmente giovani ragazze, si sfidavano tramite i social network postando una propria fotografia con un foglio A4 posizionato verticalmente circa all'altezza del punto vita. Quale obiettivo si nascondeva dietro a tutto ciò? Sicuramente l'apparire il più magre possibile, questo lo si poteva dimostrare, se nonch , unicamente soltanto se la pagina copriva integralmente il girovita.

Va da s  che il rischio di imbattersi in un qualche disturbo alimentare, in particolar modo per i pi  giovani, era ed   tuttora pi  alto.

Ritorna, altres  in tale paragrafo, l'importanza ed il peso della sensibilizzazione.

²⁰ Gruppo di persone che, tramite la rete, messaggiano e discutono di argomenti di particolare interesse e rilevanza.

Come ribadito più volte, sarebbe bene concentrarsi anche sugli aspetti positivi e opportunità, in questo frangente del potere della tecnologia con riferimento all'invalidità.

Si pensi che la prima vera e propria Challenge nasce nell'anno del 2014 e riguarda propriamente la disabilità. Nello specifico, si fa riferimento all'*Ice Bucket Challenge*²¹, fenomeno che consisteva di rovesciare su di sé un secchio di acqua ghiacciata, per poi diffondere il video su svariati social network e taggare conoscenti o amici per indurli a ripetere la medesima azione entro ventiquattro ore. L'Ice Bucket Challenge fu ideata ed incoraggiata dall'*ALS Association*²², il cui scopo era fondamentalmente quello di sensibilizzare, coinvolgere e consapevolizzare quanti più individui. Ciononostante, in aggiunta, con l'obiettivo di ottenere elargizioni di denaro a favore della ricerca scientifica di cure per la patologia, SLA.

Ben presto, questa competizione, si è diffusa capillarmente sui social network. Hanno partecipato a questa iniziativa persino dei personaggi noti, come ad esempio Leonardo DiCaprio, Donald Trump, Eminem e molti altri.

Un'azione che può essere perfino divertente, ma che porta con sé un significato profondo. Un gesto di sensibilità, empatia, umanità e solidarietà.

È proprio questo il potere della tecnologia: grazie ad un piccolo contributo si può fare la differenza. È proprio grazie a queste iniziative che si ha la possibilità di sfatare il più comune mito, secondo cui i social network siano unicamente sinonimo di superficialità, mancanza del senso della realtà.

In questa epoca la nostra vita è scandita dalla tecnologia, anche solo per svolgere azioni quotidiane come semplicemente fare la spesa pagando tramite il nostro smartphone. Lo stesso discorso vale, inoltre, per i social network che, se utilizzati con il giusto criterio, possono rappresentare un sorprendente strumento di emancipazione, anche per tutte le persone che sono affette da disabilità.

²¹ Dall'inglese, Sfida del Secchio Ghiacciato.

²² Associazione americana che si dedica al sostegno delle persone malate di SLA, acronimo che sta per Sclerosi Laterale Amiotrofica.

CONCLUSIONI

Giunti al termine della stesura della mia tesi, vorrei molto a esprimere, nelle conclusioni, la mia esperienza personale e il modo di pormi nei confronti della disabilità e dei social network.

Mi presento: mi chiamo Martina Zanon, una ragazza di ventidue anni, affetta da una patologia neuromuscolare denominata Atrofia Muscolare Spinale già sommariamente affrontata in precedenza.

Ho sempre percepito e valutato la mia disabilità come un qualcosa che mi contraddistingue, una caratteristica unica e un mio grande punto di forza.

Ritengo che, se sono in tale situazione, probabilmente un motivo ci sarà, può darsi per insegnare qualcosa di positivo a qualcuno.

Raramente ho pensato che rappresentasse un limite, infatti sono cosciente del fatto che, di frequente, i limiti siano imposti meramente dalla società e dalla limitata apertura mentale ancora, con dispiacere, piuttosto diffusa.

Ho sempre cercato di godermi le piccole cose, di circondarmi di persone che mi vedessero unicamente come persona e non come persona con disabilità.

Dopotutto, ognuno di noi può essere disabile o straordinariamente abile in un definito settore, tema o circostanza.

In fondo, che cosa denota realmente questo concetto? Dal mio punto di vista, è in sostanza una peculiarità o una qualità. Non un impedimento, una sfortuna o una lacuna.

Disabilità, vale a dire capacità di vedere il mondo da angolature, prospettive o alternative diverse.

È bene riprendere il discorso, per cui, giorno dopo giorno si intraprendono strade nuove verso una crescente sensibilizzazione e tolleranza, altresì per mezzo dei social network.

Ritengo necessario fare un preambolo: spesso si tende a supporre che la giusta soluzione sia quella di adottare il politicamente corretto. Vale a dire un

orientamento secondo cui si cerca di rispettare a tutto tondo particolari categorie di soggetti, cercando di evitare eventuali umiliazioni o insulti.

Talvolta, si finisce per esagerare imbattendosi nel pietismo, facendo così sentire la persona con handicap ancora più emarginata e diversa dalle persone repute normodotate.

Quale può, dunque, essere la soluzione? Senza alcun dubbio una dose di sana autoironia, un sorriso, la voglia di ascoltare e conoscere realmente chi si ha di fronte dimenticandosi completamente dei pregiudizi.

Ecco come, in questo contesto, possono essere nostri buoni alleati i social network. In rete si possono trovare molti ragazzi, adulti, coppie o amici che propongono degli sketch²³ comici, spassosi e, per lo più, ironici sulla disabilità. Scenette in cui si evidenziano o propongono, spesso con una nota divertente, falsi miti e stereotipi legati all'immenso e polisemico mondo della disabilità. Oppure clip dove viene mostrata la vita quotidiana di chi, tra l'altro, utilizza una carrozzina elettronica.

È esattamente questo il segreto per normalizzare e sanare visioni stereotipate e comuni sulla disabilità, per far comprendere a chi guarda che essa è sinonimo di normalità ed inclusione.

Con l'aiuto degli algoritmi²⁴, questa tipologia di video è diventata sempre più rilevante e apprezzata dal pubblico, permettendo di trasformare sempre più la concezione della disabilità.

Social network come strumento di mutamento sociale, attraverso cui ognuno di noi ha l'occasione di far sentire la propria voce ed essere in prima linea nell'abbattimento dell'emarginazione sociale e nel combattere per i propri diritti.

Disponiamo di mezzi straordinariamente potenti, in grado di connettere l'intero globo facendo circolare un'informazione, un video "social", in un millisecondo.

Utilizziamoli nel miglior modo possibile, cercando di prendere parte ad iniziative che potranno cambiare positivamente le sorti della nostra società.

²³ Sintetica e buffa messa in scena recitata da una o più persone.

²⁴ Codici matematici tramite i quali vengono suggeriti agli utenti dei social network, contenuti che combaciano con le loro preferenze.

BIBLIOGRAFIA

- Affinati E., Cosimi S., Maisano F., Pinna A., Rossetti A. (2018). *Cyberbullismo* (1^a ed.). Città Nuova.
- Amendola A., Gigli B., Monti A. M. (2018). *Adolescenti nella rete. Quando il web diventa una trappola* (1^a ed.). L'Asino d'Oro.
- Berti M., Facci M., Valorzi S. (2017). *Cyberbullismo. Guida completa per genitori, ragazzi e insegnanti* (3^a ed.). Reverdito.
- Biondi M., Nicolò G., Pompili E. (2023). *DSM-5-TR: Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali*. (5^a ed. Text Revision). Raffaello Cortina Editore.
- Buccoliero E., Maggi M. (2017). *Contrastare il bullismo, il cyberbullismo e i pericoli della rete* (1^a ed.). Franco Angeli. <https://books.google.it/books>
- Carraro, Silvia (2017). "Non ha utilità alcuna". *Essere disabile nel Medioevo*. (disp.1). [PDF file]. Deputazione di storia patria per la Toscana: Leo S. Olschki. <https://www.academia.edu>
- Direzione Generale della Comunicazione e della Direzione Generale per l'inclusione e i diritti sociali e la responsabilità sociale delle imprese (CSR). (2009). Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali - *La convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità*. [PDF file]. Zona industriale Settevene – Nepi (VT): Varigrafica Alto Lazio. <https://www.lavoro.gov.it>

- Ghezzi R. (2023). *Belli fuori: Storie rivoluzionarie di bellezza e disabilità* (1ª ed.). Erickson.
- [PDF file] https://www.ansa.it/documents/1606999268783_lettera.pdf
- Schianchi, M. (2012). *Storia della disabilità, dal castigo degli dei alla crisi del welfare* (1ª ed.). Carocci.
- Soresi S. (2016). *Psicologia della disabilità e dell'inclusione* (1ª ed.). Il Mulino.
- Ugolini, S. (2014). L'atteggiamento della cultura greco-romana nei confronti della disabilità: agli antipodi della nostra "inclusione"? *I Dossier scuola e amministrazione*, (1), 26. <https://www.scuolaeamministrazione.it>

SITOGRAFIA

- Aias Onlus Massa Carrara. <https://www.aias-onlus.it>
- Anffas. <http://www.anffas.net>
- Associazione Bambi. <https://www.associazionebambi.info>
- Comm To Action.
<https://commtoaction.it/2023/07/25/challenge-sui-social-un-fenomeno-inarrestabile/>
- Eduxo Italia – Associazione di Promozione Sociale. <https://www.eduxo.it>
- Guida Psicologi.
<https://www.guidapsicologi.it/autostima>
- Il POST. <https://www.ilpost.it/2020/07/04/microaggressioni/>
- Landolfo M. Accessibility Days. (2022, 29 maggio). *Comunicare in modo Accessibile nei Social Network*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=3i0s7F20w2Q>
- Lex4all. <https://lex4all.com/disability-pride-donne-disabilita/>
- SportABILI. <https://www.sportabili.org/it>

- Vanity Fair.

<https://www.vanityfair.it/fashion/trend-fashion/2018/10/03/moda-disabilita-adaptive-fashion>

- Vogue Italia.

<https://www.vogue.it/moda/article/disabilita-rappresentazione-moda-inclusiva>

RINGRAZIAMENTI

Per iniziare, vorrei ringraziare la mia relatrice per avermi permesso di approfondire un argomento che mi sta particolarmente a cuore.

Il mio ringraziamento più grande va ai miei genitori, grazie per ricordarmi sempre che c'è una soluzione a tutto. Grazie per il vostro costante supporto e amore. Siete la mia vita.

Grazie a voi Asietta e Tommy, vi auguro di inseguire con tutte le vostre forze i vostri piccoli grandi sogni. La vostra felicità è anche un po' mia.

Grazie a te nonnona mia, la mia sostenitrice numero uno. Grazie per credere sempre in me. Grazie per essere costantemente presente nella mia vita, nelle mie giornate, nonostante la distanza.

Grazie a Walter, per avermi spronata ed aiutata a prendere una decisione importante. Ed ora, eccomi qui, alla fine di un percorso che mi ha dato tanto.

Grazie a Karin, sono grata di aver avuto la possibilità di condividere con te questi tre anni. Tra risate, esaurimenti, studio matto e disperatissimo, possiamo dire finalmente che ce l'abbiamo fatta!

Sono fiera di te.

Grazie ai miei parenti, ai miei amici. Grazie a chi in un modo o nell'altro ha contribuito alla mia crescita, ai miei progressi, ai miei successi.

Grazie a chi è sempre pronto ad aiutarmi senza poi voler nulla in cambio.

Grazie a chi mi vuole bene.

Infine, un grazie a me stessa. Se un po' di anni fa mi avessero detto che mi sarei laureata, forse non ci avrei creduto.

Grazie a me per essere riuscita a tirare fuori la forza, proprio quando credevo fosse esaurita.

Quando sembra che non ci sia una via d'uscita, beh è proprio da lì che si inizia ad intravedere la luce del sole.

Spero, un domani, di poter aiutare tanto quanto è stato fatto con me.

Non si è mai soli.