

di **Giulia Villoresi**

U **NADOLESCENTE** su quattro, in Italia e nel mondo, soffre di depressione: i dati di un'ampia metanalisi pubblicata di recente su *Jama Pediatrics* delineano senza mezzi termini una crisi della salute mentale tra i ragazzi. Una sofferenza che la pandemia ha messo in drammatica evidenza (i tassi di depressione appaiono direttamente correlati alle restrizioni sociali), sottolineandone la relazione con il tempo trascorso davanti allo schermo. Non è una novità: un importante filone della letteratura scientifica individua in videogiochi e social network i principali responsabili del malessere degli adolescenti. Inattivi, esposti a modelli estetici e sociali idealizzati, i ragazzi sperimentano nella realtà virtuale una combinazione di inedia e ansia che impatta drasticamente sulla loro salute psicofisica.

Uno spunto per orientarsi in questa complessità arriva dagli psicoterapeuti

Matteo Lancini e Loredana Cirillo, rispettivamente presidente e membro della Fondazione Minotauro, centro d'eccellenza che da trent'anni si occupa di adolescenti:

**SBAGLIACHI
NON DÀ REGOLE E
DIVIETI AI PICCOLI
EVUOLE POI
IMPORRE DEI NO
NELL'ADOLESCENZA:
È TROPPO TARDI**

nel libro *Figli di internet* (Erickson, pp. 114, euro 16,50) offrono un punto di vista chiaro, e per certi versi inusuale, sui pericoli dell'età di passaggio. Il problema, dicono, non sono i social media (che, anzi, possono assolvere importanti bisogni evolutivi), e neppure il bullismo (fenomeno spesso sovrastimato), ma la fragilità narcisistica dei genitori. Ovvero, spiega Matteo Lancini, «la suscettibilità alla vergogna e la paura del fallimento. Quando diventare genitori è concepito come completamento della propria realizzazione personale, ecco che il timore di essere inadeguati può essere paralizzante». Nella società dell'immagine



Sopra, la copertina di *Figli di internet* di Erickson, pp. 114, euro 16,50 di **Loredana Cirillo** e **Matteo Lancini** (nelle foto qui sotto), psicologi della Fondazione Minotauro, che da trent'anni si occupa di adolescenti



GETTY IMAGES



GUIDA PRATICA PER GENITORI E FIGLI PRESI NELLA RETE

PER GLI ADULTI È UN MONDO PIENO DI INSIDIE, PER GLI ADOLESCENTI È LA NORMALITÀ: COME AIUTARE GLI UNI E GLI ALTRI A GESTIRE L'ONLINE SENZA LITIGARE? DUE **PSICOLOGI** NON HANNO DUBBI: PARLATEVI

tutto deve essere meraviglioso, non c'è spazio per le cadute. Soprattutto, non c'è spazio per i "no", perché la paura di ledere la relazione col figlio, incrinando la magia di un legame che deve essere e rimanere "meraviglioso", governa la relazione educativa.

Ed è qui che cominciano i guai. «Il "no"» dice Lancini «è così importante nello sviluppo da essere considerato il terzo organizzatore della vita psichica dell'essere umano: il primo è la comparsa del sorriso a tre mesi, il secondo l'angoscia per

l'estraneo all'ottavo mese». Sono i famosi "no" che aiutano a crescere: accettandoli, il bambino interiorizza il senso del limite, e, opponendosi, acquisisce maggiore individuazione e separazione dalla madre. Evitare il "no" nell'infanzia costringerà i genitori a ricorrervi nell'adolescenza, che invece

**PRIMA DI LIMITARE
LORO L'USO
DEI SOCIAL DATE
IL BUON ESEMPIO:
USANDO MENO
COMPULSIVAMENTE
LE CHAT DI CLASSE**

richiederebbe molti "sì": «È l'età della spinta verso l'autonomia e la soggettivazione, e necessita di riconoscimento, comprensione e sostegno. Riesumare adesso regole e divieti rischia di minacciare il sen-

so di efficacia e la fiducia in se stessi dei ragazzi».

Secondo Lancini e Cirillo, sono proprio i "no" tardivi il nucleo da cui ha origine l'emergenza educativa contemporanea. E le nuove tecnologie hanno un ruolo chiave in questa dinamica. Chiediamo ai ragazzi di lenire le nostre fragilità, imponendo loro di vivere all'insegna del successo; li fotografiamo e li celebriamo sui social, abitundoli a specchiarsi nello sguardo altrui; compriamo loro tablet e console per non generare conflitti, ma quando questi strumenti diventano delle vere esigenze evolutive, imprescindibili me-

SCOPRI L'ITALIA FUORI DAI LUOGHI COMUNI



PAESAGGIO ITALIA. PER AMMIRARE UN PAESE CHE NON CONOSCEVI. IL TUO.

La bellezza e l'incredibile varietà del territorio italiano sono i protagonisti di questa collana. **Paesaggio Italia** vi condurrà attraverso borghi, sguardi, storie, arte e natura alla scoperta di mete poco convenzionali e "minori" ma non per questo meno ricche di suggestione. Il viaggio siciliano, secondo titolo della collana, si concentra sul Val di Noto e sui territori circostanti, seguendo il filo rosso di una particolare e originale declinazione del Barocco, quella nata in queste terre.

ALL'INTERNO DEL VOLUME CONTRIBUTI VIDEO
INEDITI VISIBILI TRAMITE QR CODE

IN EDICOLA IL 2° VOLUME
SICILIA, MEDITERRANEO BAROCCO



NATIONAL GEOGRAPHIC ITALIA | la Repubblica

diatori della relazione con gli altri, ecco che ogni comprensione viene meno, e subentra il giudizio.

Per esempio, prima di pensare a come limitare l'uso dei social ai figli, sarebbe opportuno riflettere su come limitare l'uso delle chat di classe dei genitori, un acceleratore di informazioni che fa da modello di disfunzionalità nell'uso dei social. Dice Lancini: «Si scrive compulsivamente sulla chat di classe ma poi si pretende dai ragazzi che non dipendano dai social. Per non parlare del continuo sottoporli a giudizio: ma è proprio il sentirsi fallimentari agli occhi dei genitori a rappresentare il più importante fattore di rischio per la crescita».

GENERAZIONE "ONLIFE"

I nostri adolescenti sono, per l'appunto, "figli di internet", sperimentano cioè quella forma di esistenza che il filosofo Luciano Floridi ha definito *onlife*, una dimensione in cui la barriera fra reale e virtuale è decaduta, non ha più senso di esistere. «Rete e social sono un imprescindibile serbatoio di esperienze per gli adolescenti. Il selfie è il comportamento più diffuso per dar voce al loro bisogno di valorizzazione e riconoscimento. Il *sexting*, cioè lo scambio di foto intime, è percepito come più sicuro del sesso reale, perché consente di avere maggiore controllo sulla propria immagine e sulla relazione. D'altronde, si tratta di una pratica così comune che sarebbe bene cominciare a considerarla come una nuova normalità» dice Lancini. In effetti, sei giovani su dieci dichiarano di aver fatto *sexting* almeno una volta nella vita (dati Eurispes). «Gli adulti, però, la considerano una pratica sconvolgente e trasgressiva, meritevole di controllo anziché di approfondimento, per cui, davanti alla scoperta di foto erotiche, spesso reagiscono con interventi punitivi di scarsissima efficacia, che umiliano e allontanano i figli. L'atteggia-



Secondo gli psicologi Lancini e Cirillo si dovrebbe rimandare l'acquisto della console per i videogiochi alla scuola media

INTERESSARSI
ALLA VITA
DEI RAGAZZI
SIGNIFICA ANCHE
CHIEDERGLI OGNI
TANTO "COME VA
SUI SOCIAL?"

mento migliore è chiedersi: esistono sofferenze, fatiche che riguardano la vita affettiva e relazionale di mio/a figlio/a, che questo comportamento consente solo di intravedere?».

Questo approccio è utile anche per altri comportamenti *onlife*. I videogiochi, per esempio, possono essere una risorsa per la socializzazione, e non vanno demonizzati. «L'ideale sarebbe rimandare il possesso di una console almeno fino alle medie. E l'allarme deve scattare quando diventa un rifugio dalla vita reale. Il disagio non si trova nei dispositivi, ma nella realtà esterna che vivono i ragazzi». Tuttavia, ogni accortezza è vana, dice Lancini, se i genitori non imparano a interessarsi alla vita virtuale dei figli, e non solo per controllarla. «Non chiedere loro come trascorrono il tempo su internet equivale a disinteressarsi di cosa fanno nella vita quotidiana. Porre spesso la domanda "Come va sui social?", informarsi sui videogiochi, permette di lasciare uno spazio alla comunicazione, fa sentire i ragazzi riconosciuti e compresi, in una fase dove riconoscimento e com-

IL CONFLITTO
È FISILOGICO,
INVECE NEGLI
ULTIMI ANNI OGNI
GENERE DI LITE
VIENE DEFINITA
BULLISMO

preensione sono fondamentali». È necessario, dunque, che gli adulti si aprano al mondo degli adolescenti e imparino a non proiettarvi le loro paure. Un esempio interessante, in questo senso, è quello del bullismo, e della sua versione virtuale, il cyberbullismo. Secondo Lancini, la diffusione di una cultura che nega la fisiologia del conflitto (si pensi all'orrore del "no") ha fatto sì che, negli ultimi anni, il ricorso alla definizione di bullismo si sia esteso a qualsiasi genere di lite: «Una tendenza di cui purtroppo risentono anche alcune ricerche nate per indagare il fenomeno» chiosa Lancini.

RIBELLARSI È SANO

Questo banalizza la rilevanza del bullismo reale, che è un tipo di abuso «sistemico e asimmetrico», e porta le nuove generazioni a negare un aspetto fisiologico della crescita, l'esperienza conflittuale, solo perché inaccettabile per gli adulti. «Il conflitto e l'attivazione aggressiva, nelle giuste dosi, contribuiscono alla costruzione di una personalità sana, capace di fronteggiare gli altri e le avversità. Un altro dramma degli adolescenti è che non si arrabbiano. Non si ribellano. Anche questo è espressione di malessere. Ma finché gli adulti continueranno ad addebitare ogni male a dei fattori esterni - internet, i social, il bullismo - questo malessere non migliorerà».

Giulia Villoresi

© RIPRODUZIONE RISERVATA