

*Scrivere compulsivamente messaggi, controllare continuamente le notifiche ricevute, seguire in tempo reale aggiornamenti sui social possono diventare sintomi dissociativi che precludono a disturbi potenzialmente di notevole gravità*

I cambiamenti culturali e l'intenso uso del digitale quanto hanno modificato e condizionano tempi e modalità di crescita dei ragazzi? Quali sfide educative sono chiamati a gestire i genitori e gli educatori negli anni della scuola superiore? Sono le domande a cui rispondono Gianpiero Camiciotti, preside e psicologo, e Alessandra Modugno, docente di filosofia all'Università di Genova, in quotidiano contatto con il variegato mondo giovanile e studentesco. Riflessioni e consigli concentrati nel volume "Adolescenti senza limiti. Genitori & scuola nell'era digitale" (Ares). Il libro – di cui pubblichiamo uno stralcio – si rivolge ai genitori che ancora

credono nel loro ruolo insostituibile del percorso adolescenziale dei figli. Vengono forniti non ricette preconstituite, ma principi validi e linee operative che chiedono di mettere in gioco la libertà e il rischio educativo. I temi trattati riguardano l'attuale definizione dell'adolescenza e la possibilità di porle un "limite", le dipendenze che ne ostacolano il percorso, quali possano essere gli spazi d'azione degli educatori, in particolare i genitori. Il contesto esplorato è la scuola superiore: l'orientamento alla scelta, lo studio... Ma l'oggetto di osservazione privilegiato sono le relazioni, con attenzione alle problematiche educative e didattiche.

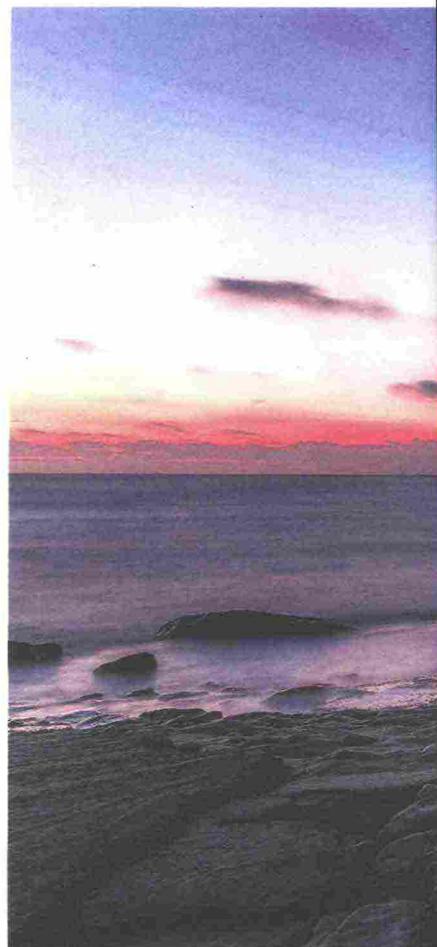
**Gianpiero Camiciotti**  
**Alessandra Modugno**

**S**esso, droga e internet: ecco, secondo la sintesi di uno dei miei studenti, i punti di riferimento nel pensiero e nell'azione degli adolescenti di oggi, nonché a mio avviso i fattori che impediscono la definizione del Sé. Gli adolescenti del nostro tempo sono coinvolti in situazioni potentemente disturbanti per il loro percorso di crescita, provocate dalla triade che ho appena indicato e che con un'azione sinergica distruttiva porta ad azioni inconsulte e favorisce il loro cedimento psicologico. Si tratta di un vero e proprio stato di dipendenza psicofisica da tali elementi e dalle loro combinazioni, che interagiscono tra loro e moltiplicano gli effetti dissipanti e distruttivi sul Sé interiore e sul corpo. Si può a ragione definire dipendenza il rapporto con la sessualità e con internet proprio perché i ragazzi cercano in essi le risposte fondamentali ai propri bisogni e desideri essenziali che non riescono a soddisfare in altro modo. Se un tempo la dipendenza richiama l'uso di sostanze tossiche, oggi essa si amplia sino a includere la messa in atto in modo incontrollato di attività socialmente accettate. Il fatto che alcune pratiche vengano condivise, promosse e legittimate dal pensiero dominante rende difficile definire il confine tra attività proprie del normale svolgimento della vita quotidiana e le stesse caricate di valenze patologiche, quando assumono la rilevanza di una necessità fisiologica, come appunto per chi fa uso di sostanze stupefacenti. Valga su tutti la dipendenza da internet, nelle sue varie possibili declinazioni. La letteratura che prende in esame le conseguenze della rivoluzione digitale si va ampliando e può essere utile approfondire la reale dimensione di tale rivoluzione non solo nella situazione individuale, ma anche nella struttura scolastica. Qui non mi interessa esaminare gli strumenti tecnologici di cui sono possessori e preda gli adolescenti, quanto piuttosto osservare che cosa succede nella loro vita quotidiana.



*Smartphone, tablet, computer consentono di condurre una vita virtuale ininterrotta che causa depersonalizzazione e "derealizzazione"*

Gli adolescenti vivono di fatto «sempre connessi»; oggi si sviluppano ricerche su quanto tempo essi trascorrono utilizzando la rete: si tratta di un numero di ore molto elevato e non facile da definire con precisione. Tuttavia, il dato significativo non è la quantità di ore: ciò che conta è la connessione sempre costante, 24 ore su 24, che caratterizza la vera dipendenza. Personalmente ne ho conferma quotidiana dai ragazzi con cui lavoro: lo smartphone, sempre più sofisticato e con funzioni potenziate a ogni nuovo modello, il tablet e il computer – ormai sempre meno usato – consentono ai ragazzi di condurre una vita virtuale ininterrotta, il che genera forme di depersonalizzazione e derealizzazione. Ciò che constatato e mi colpisce maggiormente è il rovesciamento tra reale e virtuale: la dimensione virtuale è diventata l'unica vera realtà, perciò quanto accade in famiglia, a scuola, in ogni luogo è percepito e vissuto come derealizzazione e depersonalizzazione, mentre il mondo virtuale diventa reale, l'unico in cui si vuole stare. In sintesi, vivono sempre connessi al mondo virtuale e sconnessi da quello reale, che viene al massimo considerato come inevitabile necessità di sopravvivenza spersonalizzata. Come non pensare a quegli adolescenti che compiono azioni scorrette, a volte criminali, e messi di fronte alle loro azioni, convinti che non sia successo nulla si stupiscono del clamore creato attorno ai loro comportamenti e vogliono tornare a casa? Ed è davvero così, perché per loro «casa» è la rete! Casi come questi per fortuna sono ancora relativamente diffusi, ma intravedo vissuti analoghi negli occhi dei ragazzi che popolano le scuole superiori, nel fatto che non si parlano, ma appena possibile si scrivono compulsivamente messaggi, controllano continuamente le notifiche ricevute, seguono aggiornamenti sulle vicende varie dei social. Quelli appena descritti sono sintomi dissociativi che precludono a disturbi potenzialmente di notevole gravità. Si parla infatti di nomofobia, la «sindrome da disconnessione», che descrive la paura di rimanere privi di una connessione di rete di telefonia mobile. Mi è capitato di osservare più volte gli stati di nervosismo e ansia di cui sono preda i ragazzi quando il cellulare non è disponibile o utilizzabile, di vederli



angosciati al solo pensiero di perderlo: alcuni arrivano persino a soffrire di attacchi di panico quando non riescono a disporre e sono pronti a tutto per rientrare in possesso. Il termine *Vamping* indica la frequenza della navigazione in rete durante le ore notturne: senza il controllo dei genitori, gli adolescenti restano svegli buona parte della notte per inviare Sms e tweet, chattare su WhatsApp, postare commenti su Facebook o foto su Instagram: gli strumenti a disposizione sono numerosi e sempre più perfezionati. Credo che difficilmente un genitore sia consapevole di quanto questa abitudine sia diffusa tra i ragazzi, di quante ore di sonno stiano perdendo, condiscondendo al progetto di trasformarli in «giovani vampiri». Recentemente una sedicenne mi raccontava di questa sua dipendenza – è doveroso chiamarla così – descrivendosi come «ipnotizzata» dallo schermo del cellulare tanto da non riuscire a smettere di usare la rete durante la notte (...). La nomofobia e il *Vamping* sono solo le più evidenti e note conseguenze patologiche dell'uso spasmodico e sregolato dei device, ma a queste sono via via attribuibili nuovi disturbi. Il tema mi coinvolge molto perché ritengo l'abuso dei social media un autentico attacco al cuore del Sé, una sorta di levitatio che sta fagocitando i giovani, ma potenzialmente anche gli adulti. Ritengo opportuno suggerire a questi ultimi, in particolare se genitori, di riflettere su alcu-

# «Mio figlio sempre connesso

## è a rischio dipendenza?»

ne possibili linee d'azione utili al contenimento della dipendenza dal digitale. In primo luogo, le tecnologie e i social network vanno presentate in modo corretto ed equilibrato, come strumenti non di per sé nocivi bensì ricchi di opportunità di arricchimento personale: da subito però è fondamentale essere molto chiari sulle modalità adeguate del loro utilizzo. La rete è ormai presente in ogni situazione di vita, lo sperimentiamo quotidianamente, ed è sterile cercare di capire come farne a meno o metterne in discussione l'esistenza. Quello su cui invece non si può transigere è in quale modo avvalersene: deve tornare a essere un mezzo, uno strumento per accedere a servizi ormai indispensabili, ma non divenire mai un fine, una scelta di vita; il rischio di tale distorsione è più presente e alto di quanto non si pensi. Per questo, poche parole ma un esempio deciso: si educa per quello che si è, non per quello che si fa e ancor meno per quello che si dice. Se il genitore è dipendente dal cellulare, dai social media e dai social network non può pensare che non lo siano i figli. Se un padre è costantemente «appeso» al cellulare, se una madre trascorre buona parte del tempo sui social non ci si può stupire che i figli non lo facciano a loro volta. Quanto spesso capita, in varie occasioni, di essere interrotti da interlocutori che devono rispondere a chiamate urgenti o inviare immediatamente un messaggio! Quanti ragazzi mi raccontano che le loro madri trascorrono il

pomeriggio a scambiare messaggi via WhatsApp commentando l'interrogazione di filosofia o il compito di matematica svolti dal figlio al mattino, suggerendo come avrebbe dovuto comportarsi il docente o quali domande avrebbe dovuto porre! Non si dimentichi inoltre che tra i figli delle signore associate al gruppo c'è sempre qualche ragazzo che si intrufola nel cellulare della madre, benché questa abbia adottato tutte le precauzioni che ritiene possibili: è prassi, a scuola, leggere e commentare tra ragazzi le conversazioni scambiate in chat dalle madri.

In secondo luogo, «strappare» i figli dal mondo virtuale, valorizzando ogni occasione per riportarli a contatto con il mondo reale: che tocchino manualmente tutto quanto devono usare e che imparino a ripararlo quando, e capita spesso, lo mettono fuori uso, che imparino a cucinare, che vadano a comprare quanto serve, che pratichino sport, che vivano le relazioni guardando negli occhi i loro coetanei. Sono passi concreti e indispensabili del percorso ampio e impegnativo dell'educazione intesa come introduzione alla realtà totale.

E su tutto, l'obiettivo più importante: che entrino in contatto sistematicamente con la natura, non quella antropizzata di tante località di montagna o di mare oggi in voga, ma il più possibile luoghi in cui l'impatto con il silenzio e lo spettacolo incantato delle bellezze naturali faciliti il rientrare e rimanere in sé stessi

(...). È molto importante e urgente aiutare i ragazzi a ritrovare interiormente e personalmente la «via del bosco e della vita» – territorio fisico e interiore – persa la quale ci si ammalia, e superare quel disturbo, di cui non sono consapevoli ma già diagnosticato, che è il *Nature Deficit Disorder*, termine ancora senza una traduzione precisa e condivisa, che indica comunque il mancato rapporto con la natura.

Infine, l'ultima indicazione è quella di stabilire insieme con i figli norme semplici ma chiare, da rispettare da parte di tutti, da tarare, evidentemente, sulla situazione della singola famiglia. Un suggerimento: non insistere sull'applicazione della volontà, non ce la fanno; servono di più gli aiuti materiali e gli interventi strategici, per esempio:

- quando non deve essere usato per necessità reali lo smartphone non deve essere a portata di mano, soprattutto non deve stare sul tavolo di lavoro o di studio; meglio tenerlo in un'altra stanza, in un cassetto, in borsa o nello zaino, non a vista e silenzioso;
- il cellulare non si usa a tavola;
- non si mandano messaggi mentre si sta dialogando;
- durante la notte i dispositivi digitali vanno spenti.

È decisivo confrontarsi sull'uso che i ragazzi fanno dei social media, sui rischi che si corrono e concordare con loro quali provvedimenti di tutela adottare.