

**“ADOLESCENTI E TECNOLOGIA.  
UN DIALOGO TRA FIGURE EDUCATIVE SUFFICIENTEMENTE BUONE”  
19 MAGGIO 2023**

**Dott.ssa Linda Schillaci  
Psicologa della Cooperativa sociale “Il Villaggio in città”**

Quando la preside mi ha proposto questo incontro, ho accolto con piacere questa sfida. Si tratta di una sfida perché l'argomento è delicato e la questione è complessa, ma al tempo stesso urgente.

Il documento che è stato allegato alla circolare è molto chiaro nel delineare questa necessità. La settima Commissione Permanente sulla Cultura e l'Istruzione della Camera dei deputati ha fatto un'indagine sull'impatto del digitale sugli studenti.

I dati sono allarmanti: *“Ci sono i danni fisici: miopia, obesità, ipertensione, disturbi muscolo-scheletrici, diabete. E ci sono i danni psicologici: dipendenza, alienazione, depressione, irascibilità, aggressività, insonnia, insoddisfazione, diminuzione dell'empatia. Ma a preoccupare di più è la progressiva perdita di facoltà mentali essenziali: la capacità di concentrazione, la memoria, lo spirito critico, l'adattabilità, la capacità dialettica.”*

Non mi stupisco di questi dati, perché vedo e tocco con mano il disagio adolescenziale tutti i giorni nella mia pratica clinica.

Tuttavia c'è un aspetto che vorrei sottolineare per iniziare questa riflessione ed ha a che fare con la frase successiva, che riguarda i risultati dell'indagine: *“Sono gli effetti che l'uso, che nella maggior parte dei casi non può che degenerare in abuso, che smartphone e videogiochi produce sui più giovani”.*

Questa frase per me è fondamentale, ed è tra i motivi per cui ha senso avviare questo dialogo con voi, che siete i protagonisti della serata.

Ho scelto questo titolo facendo riferimento a Winnicott, un grande pediatra e psicanalista Britannico, scomparso negli anni '70, che parlava di madri sufficientemente buone.

Ho voluto estendere questo concetto alle figure educative che lavorano con gli adolescenti, genitori e insegnanti, oggi qui presenti, per creare un contesto e uno spazio educativo che parta dall'idea non di perfezione, ma di imperfezione: dimensione dell'esistenza umana, all'interno della quale è necessario confrontarsi, porsi delle domande, mettersi in discussione, aprire uno spazio critico di riflessione, anche partendo da quello che si fa e che si osserva quotidianamente con i ragazzi, perché il cambiamento generazionale ed epocale, estremamente e drammaticamente velocizzato dalle nuove tecnologie, richiede il bisogno di continui aggiornamenti e confronti nell'ambito educativo. Perché la differenza tra uso e abuso, che chiama in causa noi adulti ed educatori di questi adolescenti, è così importante?

Perché in teoria le tecnologie sono solo strumenti e gli strumenti in sé non sono né buoni né cattivi, la bontà o meno di uno strumento sta nell'uso che se ne fa.

Quindi inevitabilmente il ruolo di noi adulti nell'insegnare prima e nel monitorare poi l'uso di questi strumenti è fondamentale, ed è anche un dovere in quanto educatori dei nostri figli e dei nostri studenti.

I rischi legati alla digitalizzazione della nostra vita e alla crescita esponenziale degli strumenti tecnologici sono enormi.

Da un lato c'è senz'altro un rischio di natura quantitativa, legato alla dipendenza, dovuto all'uso sempre più massiccio e compulsivo delle nuove tecnologie, smartphone, social e videogiochi in particolare, con conseguenze anche importanti di natura sociale, relazionale e psicologica (vedi nel caso più estremo il fenomeno degli hikikomori).

Da un altro lato c'è anche un rischio di natura squisitamente qualitativa, legato all'accesso a contenuti e modalità non appropriati, sia per fascia d'età che per maturazione psicologica, nonché eticamente non accettabili e molto pericolosi per la crescita e lo sviluppo degli adolescenti. Il mondo virtuale della rete, delle informazioni e delle interazioni, infatti, è infinito e fuori da ogni forma di controllo.

Chiaramente siamo tutti a rischio, anche noi adulti, rispetto alle continue sollecitazioni che arrivano dai nostri smartphone e dai nostri dispositivi. Basterebbe fare una sana autocritica anche sul tempo che perdiamo in più rispetto a prima.

Tuttavia gli adolescenti sono molto più a rischio e le neuroscienze negli ultimi anni ci hanno aiutato a capire il perché.

Come sostiene lo psicoterapeuta Alberto Pellai nel libro "L'età dello tsunami", il motivo principale è dovuto al loro cervello.

Il cervello degli adolescenti non è incompiuto perché è già definito in tutte le sue parti, tuttavia è ancora immaturo. È più malleabile e sensibile rispetto agli stimoli che riceve dall'ambiente.

La sua caratteristica principale infatti è la plasticità, cioè la capacità di formare nuove reti neuronali o di modificarne altre già esistenti in base alle esperienze che si vivono. Le tecniche di neuro-imaging hanno scoperto che la plasticità è una caratteristica che rimane per tutta la vita, ma a quest'età è senz'altro maggiore. Quindi se da un lato questo rappresenta una grande occasione per gli adolescenti, dall'altro però rappresenta anche un grande rischio, perché li rende più vulnerabili.

Precisamente in adolescenza la corteccia prefrontale non è ancora del tutto matura.

Domina il cervello emotivo, cioè si verifica un'iperattività della parte emotiva, che si colloca nell'area del sistema limbico, deputata alla ricerca di emozioni, eccitazioni e gratificazioni immediate, in cui è in scacco il controllo degli impulsi e della regolazione emotiva.

Intorno ai 20 anni arriva a maturazione la corteccia prefrontale, l'area anteriore del lobo frontale, deputata alle funzioni cognitive più complesse. Entra in gioco il cervello cognitivo implicato nei processi decisionali, di pianificazione, previsione del rischio, regolazione degli impulsi e delle emozioni.

Tutti aspetti di cui evidentemente l'adolescente di base è carente.

Quindi quando i ragazzi ci dicono, "Tra 1 minuto arrivo.. da adesso in poi mi metto a studiare.. alla fine delle vacanze avrò finito tutti i compiti.. ecc.." in realtà non stanno mentendo a voi, ma anche a se stessi, perché neanche loro sanno precisamente di non essere in grado di farlo.

Questo sviluppo incompleto della corteccia prefrontale rende così difficile per gli adolescenti la possibilità di organizzare il proprio tempo e di pianificare le proprie attività rinunciando a gratificazioni immediate, rispetto a ricompense magari anche maggiori ma più dilazionate nel tempo.

Addirittura spesso i ragazzi compiono ugualmente azioni rischiose, perché la gratificazione che ne deriva è superiore alla consapevolezza dei rischi.

Questa valutazione scorretta tra rischi e benefici è dovuta anche ad un altro fattore: un neurotrasmettitore prodotto dal cervello che si chiama dopamina, che è stato citato anche nell'indagine. La dopamina è il neurotrasmettitore della sensazione di piacere, gratificazione e soddisfazione.

Secondo gli studi in adolescenza il livello di dopamina basale risulta più basso rispetto alle altre fasi della vita, se però il ragazzo fa qualcosa che regala sensazioni forti e piacevoli, la produzione di dopamina si impenna in modo molto più esponenziale che in età adulta. Quindi è come se normalmente il rilascio di dopamina fosse calmierato, ma in una situazione particolarmente piacevole ed eccitante inondasse il cervello dell'adolescente. Questo meccanismo induce una forte sensazione di benessere che riduce il pensiero critico sui rischi connessi e diventa la base per l'eventuale dipendenza. Ogni esperienza eccitante aumenta il rilascio di dopamina che, provocando una forte sensazione di piacere, agisce da potente rinforzo a compiere l'azione ed eventualmente a ripeterla.

Quindi a quest'età le esperienze eccitanti provocano un rilascio di dopamina molto superiore che in tutte le altre fasi della vita. Per questo gli adolescenti sono più inclini a sviluppare dipendenza da ciò che è immediatamente piacevole ed eccitante. Vedi ad esempio le sostanze psicotrope, come anche i videogiochi o l'uso dei social.

Ai rischi di dipendenza dovuti a questo funzionamento fisiologico, si aggiungono anche dei rischi dovuti al contesto socioculturale in cui viviamo che considera gli adolescenti dei consumatori e sfrutta le loro fragilità. E in questo senso, però, le nuove tecnologie diventano strumenti meno neutrali, perché hanno anche un secondo fine.

Il mercato ha utilizzato le conoscenze sugli adolescenti e le scoperte scientifiche sul funzionamento del loro cervello per costruire prodotti capaci di intercettare desideri e bisogni; sa che negli adolescenti azioni e desideri sono pilotati dalla parte emotiva piuttosto che da quella cognitiva e sa come attirarli nel campo del rischio e della trasgressione. Sa come invogliarli a compiere azioni che garantiscono un alto tasso di eccitazione e gratificazione, ma che possono essere anche molto pericolose per il loro sviluppo, se non autolesive e involutive.

È un aspetto che in quanto adulti ed educatori ci spaventa e ci turba molto: l'esistenza di un mondo adulto interessato a guadagnare sulla pelle dei ragazzi, invece che a promuovere la loro formazione e il loro benessere.

Però esiste e dobbiamo farci i conti.

Un esempio sono gli algoritmi che venivano citati nell'indagine iniziale.

Si tratta di una serie di regole matematiche che, se applicate ai social network, sono in grado di mostrare al pubblico dei risultati in linea con i loro interessi. Gli algoritmi vengono programmati proprio per adescare e agganciare il più possibile i fruitori dei social, e in particolare gli adolescenti. Semplificando, se i ragazzi guardano determinati contenuti l'algoritmo proporrà loro nuovamente contenuti simili. I ragazzi non sono tanto o per nulla consapevoli di questo aspetto. Secondo loro l'algoritmo li facilita nella fruizione dei social, semplificando la ricerca dei contenuti di loro gradimento. In realtà l'obiettivo è un altro: è tenerli il più possibile incollati alla piattaforma, far fare loro più azioni possibili, creando una sorta di dipendenza al punto tale che aumenti il tempo di

utilizzo della piattaforma stessa, per ottenere ovviamente un guadagno maggiore. L'obiettivo esclusivo è quello di monetizzare, anche a costo di adescare i ragazzi con modalità e contenuti né leciti né etici. Un esempio sono gli algoritmi legati al tema dell'autolesionismo, delle problematiche inerenti il disturbo dell'alimentazione e altre forme di disagio adolescenziale, di cui si è parlato in un video denuncia trasmesso dalle Jene qualche mese fa.

Purtroppo, infatti, tra i rischi della rete e dei social, diversi hanno a che fare con veri e propri reati, ai danni degli adolescenti e consumati all'oscuro degli adulti che se ne occupano.

Solo per citarne alcuni: parliamo di adescamento online, di cyberbullismo, di sexting, di revenge porn.

Si tratta di situazioni pericolose, che possono provocare un malessere psicologico importante fino addirittura, nei casi più estremi, mettere a rischio la vita stessa dei ragazzi.

Tutto quello che ho descritto finora crea sicuramente un tessuto socio-culturale e psicologico nuovo: il significato dell'essere adolescenti oggi va rivisto rispetto al passato. Il tema della definizione dell'identità, che è un compito evolutivo fase-specifico per gli adolescenti, non può oggi prescindere dal tema delle nuove tecnologie.

Nell'indagine si parlava di smartphone come appendice del corpo, cioè come componente strutturale della propria identità. Ad esempio il valore di sé oggi deriva spesso da ciò che avviene sui social, dal numero di follower e di like, con tutti i correlati ansioso-depressivi legati a questa tematica. È curioso e preoccupante notare l'altalena emotiva che si verifica nei ragazzi quando postano qualche contenuto: mettono un post, stanno in ansia in attesa dei like, provano delusione o euforia a seconda della risposta dei follower, in un'altalena emotiva costante e quotidiana.

Virtuale e reale si sovrappongono e si confondono.

Mentre i ragazzi vivono una bella esperienza, sono preoccupati di documentarla e di condividerla virtualmente con i propri contatti.

Danno la priorità alla vita dentro il piccolo schermo, che spesso anticipa e ridefinisce il significato della vita reale, in una sorta di capovolgimento.

Spesso trasformano i Social Network nel loro principale centro di aggregazione.

Il neuropsichiatra Manfred Spitzer nel suo libro "Demenza digitale" parla proprio dell'impatto e dell'influenza dei social network sulla capacità degli adolescenti di stabilire relazioni sociali.

Il rischio maggiore ha a che vedere con la precocità. Nello specifico Spitzer sostiene che *"Chi ha già sviluppato le proprie competenze sociali attraverso i canali tradizionali, ossia incontrando gli altri di persona, non subirà danni dai social network e li utilizzerà come il telefono, il fax o le e-mail. Chi al contrario non ha ancora avuto l'occasione di sviluppare un comportamento sociale e fin da bambino o da ragazzo instaura gran parte dei propri contatti sociali in rete, vale a dire costruisce la propria sfera sociale nel mondo virtuale, corre il rischio di non acquisire una competenza sociale adeguata"*.

Gli studi più recenti dimostrano che le aree del cervello responsabili del comportamento sociale non si sviluppano in maniera normale nella socializzazione on-line.

Trovo che questa riflessione sia molto importante e che possa cominciare a darci indicazioni utili anche rispetto a cosa possiamo fare noi adulti.

La prima indicazione che ci arriva da Spitzer è senz'altro quella di posticipare il più possibile l'approccio con le nuove tecnologie, il digitale e il mondo virtuale. Alzare il più possibile l'età del primo contatto, che invece purtroppo negli ultimi anni è sempre più precoce.

Abbiamo visto come funziona il cervello dei nostri ragazzi. Più avanza l'età e più matura, quindi questo è un fattore protettivo importante.

Un secondo aspetto riguarda sempre la maturazione del cervello. Visto che sappiamo come funziona dobbiamo prevederne le possibili carenze e dobbiamo mettere a punto delle strategie preventive. È importante che il fisiologico deficit della corteccia prefrontale sia compensato da un nostro maggiore coinvolgimento educativo. Come suggerisce il dottor Pellai *"Dove non arriva il suo cervello arrivo io"*. Che non significa sostituirsi ai ragazzi nelle esperienze che devono fare per crescere, ma affiancarsi e continuare a vegliare su di loro, in maniera discreta ma presente, con la giusta distanza. Significa mantenere costantemente la funzione di allenatori del cervello degli adolescenti, perché imparino quotidianamente a non agire solo sotto il comando emotivo, ma ad accedere anche ad un livello di pensiero più integrato e consapevole, legato alla parte cognitiva, a cui possono accedere grazie ai nostri stimoli, alle nostre occasioni di riflessione. L'intervento educativo ha proprio questo obiettivo: rimettere in contatto il cervello che sente con il cervello che pensa, ed elaborare una strategia consapevole per affrontare le sfide quotidiane.

In quanto adulti, genitori ed educatori dobbiamo stimolarli continuamente, non possiamo lasciarli giornate intere nelle loro stanze, nei loro mondi virtuali. Dobbiamo anche incoraggiarli a provare e sperimentare altro rispetto a quello che farebbero seguendo solo il piacere e la gratificazione immediata. Il principio da seguire è quello dell'equilibrio e della non esclusività. Questo è importante perché riprendendo il concetto di plasticità del cervello, abbiamo visto che è l'esperienza che modella il cervello dei ragazzi. Negli adolescenti man mano che il cervello matura si verifica un fenomeno chiamato "pruning cellulare", una specie di "potatura" delle connessioni sinaptiche (collegamenti tra neuroni). Quindi la maturazione cerebrale in età evolutiva comporta la selezione delle sole sinapsi attive. Per mantenere vitale una sinapsi bisogna farla lavorare, se resta inutilizzata verrà potata e scomparirà dai circuiti funzionanti. Per questo è fondamentale che i ragazzi ricevano stimoli differenziati, che coinvolgano i neuroni di aree differenti. Ipspecializzarsi a questa età non è mai vantaggioso. Meglio mantenere vive più reti cerebrali per limitare la potatura sinaptica.

Stimolarli ad occasioni di incontro reale e non virtuale, ad attività che richiedano anche lentezza, concentrazione, sforzo cognitivo. Oltre alla lettura di libri, che oggi molti ragazzi fanno fatica ad apprezzare e a sostenere, e rispetto a cui andrebbero rieducati, tra le attività di questo genere troviamo anche la visione di film, o attività ludiche varie, in cui poter coniugare la dimensione relazionale, del piacere, del divertimento, con un'attitudine della mente a rallentare, a pensare, a concentrarsi, a focalizzare l'attenzione per un tempo prolungato. Anche queste attività vengono definite brain trainer, allenatori del cervello, e contrastano quell'attitudine ormai implicita nel digitale della velocità, dell'immediatezza, del tutto subito, di tempi di attenzione brevi o brevissimi. Ed è importante aiutarli anche a recuperare la dimensione del corpo, del movimento, dello sport. Mente e corpo sono interconnessi. Sempre più numerosi sono gli adolescenti chiusi nelle loro stanze o con corpi inattivi, che hanno abbandonato l'attività fisica, soprattutto dopo il covid. L'attività fisica è importantissima perché contrasta gli effetti negativi dello stress, modificando i neurotrasmettitori nel cervello. Numerosi studi hanno dimostrato che l'attività fisica riduce i livelli di cortisolo (ormoni dello stress), aumentando invece i livelli di dopamina e di endorfine, gli ormoni del benessere.

In generale l'errore più grande che noi adulti possiamo fare con gli adolescenti è lasciarli soli. Mentre il più importante strumento di prevenzione che abbiamo è proprio la nostra presenza e la nostra capacità di proporci come educatori solidi e coerenti, all'interno di una relazione educativa.

Non dobbiamo avere paura di essere considerati antichi dai ragazzi, siamo semplicemente adulti. Non siamo i loro amici, o compagni di merende, siamo i loro genitori e i loro insegnanti. Gli adolescenti hanno bisogno di confini precisi, definiti e chiari, anche per provare ad abatterli, a trasgredire. Questo fa parte dei compiti evolutivi.

Dobbiamo essere "solidi" in una società che Bauman ha definito "Società liquida", dove non ci sono più punti di riferimento, dove i valori sono capovolti, dove siamo diventati consumatori invece che produttori, dove il valore di sé dipende da ciò che mostriamo e non da ciò che siamo.

In quanto adulti ed educatori possiamo mettere in atto due tipi di interventi (entrambi necessari): degli INTERVENTI PROATTIVI, di tipo educativo e formativo, e degli INTERVENTI REGOLATIVI, di tipo normativo e limitativo, all'interno di una relazione di fiducia.

Queste sono delle coordinate fondamentali della relazione educativa, attraverso cui potenziare la dimensione intrapsichica ed emotiva dei ragazzi e generare in loro una base sicura, ossia la possibilità di credere in se stessi (autostima) e di fidarsi di adulti significativi, come base essenziale per acquisire le competenze necessarie per la loro vita.

Tutto questo sempre in un clima di ascolto e di dialogo. Dobbiamo parlare con i ragazzi e ascoltare la loro idea prima di dire la nostra. Ascoltare sia le loro parole che i loro silenzi. I silenzi e il non verbale sono indicatori importanti, per cogliere segnali di malessere e di disagio. Imparare a sintonizzarci emotivamente con loro. Essere aperti al loro mondo, ma anche critici e realistici (restituire loro il dato di realtà). Accoglierli nei loro bisogni e nei loro contenuti, non condannandoli per il mondo in cui vivono, ma aiutandoli a vedere con chiarezza il mondo in cui si trovano.

Sul fronte tecnologia, infatti, è necessario e imprescindibile avviare un dialogo autentico con i ragazzi: non ha senso stigmatizzarla ma bisogna imparare a conoscerla; non si può legittimarne l'utilizzo e prenderne in considerazione i vantaggi, senza però conoscerne i rischi.

L'uso consapevole della tecnologia nei contesti educativi deve essere ormai una priorità: famiglia e scuola insieme devono farsi carico di un'educazione sui rischi del web, dei social, della dipendenza dal digitale. È un nostro dovere in quanto adulti ed educatori informare e formare i ragazzi su questi rischi e sui meccanismi psicologici che stanno dietro le nuove tecnologie.

Sarebbe auspicabile prevedere una formazione vera e propria per i ragazzi, un corso che possa rilasciare un patentino per navigare nel web e accedere ai dispositivi digitali, con un valore oltre che effettivo anche simbolico sulla necessità di questa formazione, tanto quanto la necessità di un patentino per guidare il motorino o di una patente per guidare l'automobile.

È nostro dovere anche monitorare periodicamente quello che fanno i ragazzi sul web e sui loro dispositivi: è importante sapere cosa fanno in rete, chi incontrano, cosa pubblicano, che informazioni, foto o immagini condividono di loro stessi. E come le condividono, con che modalità e con che linguaggio. Sono tutti aspetti importantissimi da conoscere come fattori di protezione. Dobbiamo conoscere il loro mondo virtuale che in questo momento della vita si intreccia o addirittura si sovrappone a quello reale. A questo proposito per chi non lo conosce cito il "Manifesto della Comunicazione non ostile".

Si tratta di dieci punti che riguardano uno stile di comunicazione positivo, che tutti i ragazzi dovrebbero conoscere per la comunicazione online.

1. Virtuale è reale
2. Si è ciò che si comunica
3. Le parole danno forma al pensiero
4. Prima di parlare bisogna ascoltare
5. Le parole sono un ponte
6. Le parole hanno conseguenze
7. Condividere è una responsabilità
8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare
9. Gli insulti non sono argomenti
10. Anche il silenzio comunica

Nell'ambito degli interventi regolativi, inoltre, è nostro dovere mettere delle regole precise che ne delimitino l'utilizzo e preservino alcune sfere della vita personale, familiare e sociale. Faccio degli esempi magari banali, ma non scontati: no il cellulare a tavola, durante le lezioni scolastiche, durante lo svolgimento dei compiti, durante delle situazioni di socialità che prevedano l'incontro reale con l'altro. Fare delle pause, creare dei momenti "free-screen", senza tecnologia, momenti di disintossicazione.

È ovvio che noi adulti rappresentiamo un modello in questo senso. Quindi le regole che proponiamo dobbiamo innanzitutto rispettarle noi. E sarebbe ancora meglio se fossero condivise dal maggior numero di adulti e coetanei che i nostri ragazzi frequentano.

E con questo inciso vorrei chiudere il mio intervento, sottolineando l'importanza dell'intera comunità educante. Su un tema così difficile e rischioso, se tutta la comunità di riferimento degli adolescenti andasse nella stessa direzione, l'intervento sarebbe sicuramente più efficace e più incisivo.

Quando abbiamo scelto il nome della cooperativa di cui faccio parte "Il Villaggio in città" abbiamo pensato a un proverbio africano "Per crescere un bambino ci vuole un villaggio".

Vorrei lasciarvi con questa immagine, che mi è molto cara, e con l'idea che noi adulti dovremmo ripensare e rifondare il nostro ruolo educativo e dovremmo unirvi per supportarci a vicenda nella sfida che dobbiamo affrontare.

Non possiamo permetterci di rimanere spettatori passivi, in balia dei rischi di cui abbiamo parlato e di un mercato che si sta trasformando in un educatore implicato degli adolescenti.

Come sostiene Matteo Lancini, psicoterapeuta del Minotauro di Milano, *"Il problema degli adolescenti è la fragilità degli adulti"*.

Partendo da questa affermazione e provocazione, penso che abbiamo tutti insieme il diritto e dovere di tornare ad esercitare il nostro ruolo educativo attivo, per contrastare questo sistema e restituire ai nostri ragazzi una visione più condivisa e più solida del mondo adulto.