

Iperconnessi e bisognosi di legami

Quali relazioni tra gli adolescenti di oggi?

Alberto Pellai

Medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva e ricercatore presso il Dipartimento di Scienze biomediche dell'Università di Milano, <alberto.pellai@unimi.it>

L'adolescente vive un bisogno fondamentale di socializzazione, che si realizza oggi anche attraverso i social network, a tal punto che la realtà virtuale condiziona l'evoluzione psicosociale dei ragazzi. La socializzazione digitale avviene in un momento in cui il cervello dell'adolescente non è ancora completamente formato. In che modo relazioni "reali" e "virtuali" possono convivere in modo autentico? Quali competenze sono richieste agli adulti per accompagnare i ragazzi in questa sfida?

L'adolescenza è quella fase della vita in cui un soggetto progetta il proprio futuro. Non più bambini, non ancora adulti, in adolescenza ragazzi e ragazze devono scoprire chi è l'individuo unico e speciale da "mettere a punto" e definire attraverso le proprie competenze ed esperienze; le stesse che in età adulta permetteranno loro di abitare la vita, conquistare il territorio delle relazioni ed esplorare il mondo.

Se l'età adulta porta alla stabilizzazione della propria identità, **l'adolescenza (quella fascia d'età compresa tra i 13 e i 19 anni) si connota per la straordinaria instabilità di chi la vive.** Instabilità dell'umore, considerato che le "montagne russe emotive" rappresentano una costante, soprattutto nella fase della prima adolescenza (fino ai 15-16 anni), con una periodica oscillazione tra felicità estrema e intensa tristezza, per non parlare della paura che a volte compare potente sulla scena dell'attivazione emotiva, ovvero in quei



momenti in cui ci si sente in balia di emozioni che prendono il controllo del nostro funzionamento mentale. Instabilità del corpo che, soggetto alle profonde modificazioni imposte dalla tempesta ormonale esplicitata dall'ingresso in pubertà, in breve tempo cambia forma e dimensioni. Si genera così una notevole fatica nel soggetto a "mentalizzarne" non solo le trasformazioni, rese oggettive dall'immagine riflessa dallo specchio (tipico degli adolescenti è stazionarvi davanti per guardarsi dal di fuori, nel faticoso tentativo di riuscire progressivamente a mettere dentro di sé ciò che la superficie dello specchio riflette e restituisce), ma anche le dimensioni correlate alla sessualità. In adolescenza, infatti, il soggetto si deve impossessare della propria identità sessuale. Costruire l'uomo e la donna che si sarà passa anche attraverso la costruzione dei codici di mascolinità e femminilità intorno ai quali il soggetto declinerà gli aspetti di genere che lo accompagneranno per il resto della vita.

In questo scenario di mutevolezza e instabilità costanti, **c'è una dimensione che rimane stabile durante l'intera adolescenza: il bisogno di nuovi contatti e relazioni.** L'adolescente vive una necessità improrogabile di confrontarsi con gli altri, con un mondo di persone che non abitano in casa e di cui non può fare a meno. Oggi questa esigenza si esprime anche attraverso nuovi strumenti, i social network, a portata di mano degli adolescenti grazie agli smartphone.

Che cosa significa costruire legami sociali nell'epoca della familiarità con il mondo del web? In che modo la realtà virtuale incide sull'evoluzione e sulla maturità dei ragazzi? Queste domande guideranno le prossime pagine, con un'avvertenza: il punto di vista è quello di chi svolge attività psicoterapeutica con gli adolescenti, e dunque di chi si confronta quotidianamente con soggetti che sperimentano un disagio o una difficoltà, e perciò chiedono aiuto.

Il bisogno di socializzazione

La socializzazione è per eccellenza la sfida evolutiva dell'adolescente. Essa diventa necessaria perché è solo attraverso l'incontro con gli altri che il giovane può "sganciarsi" dai legami protettivi che gli vengono offerti in famiglia. Senza la socializzazione, infatti, rischierebbe di rimanere per sempre il cucciolo di mamma e papà, pronti a proteggerlo per evitargli fallimenti e pericoli. **L'adolescente vuole imparare a fare da solo, eventualmente in compagnia dei coetanei.** Lo sanno bene i genitori, che spesso soffrono di questo distacco emotivo dal figlio adolescente il quale, ogni giorno, è seriamente impegnato a far comprendere loro che le sue nuove regole di vita, seppur negoziate in famiglia, devono essere tali da permettergli di garantirsi visibilità e popolarità all'interno del gruppo

dei pari. A partire dalla seconda metà del secolo scorso, l'ingresso in adolescenza di un figlio ha comportato per i genitori la necessità di ridefinire con lui alcuni aspetti comportamentali associati alle sue nuove esigenze relazionali: orari di ingresso e uscita da casa, comportamenti a rischio da prevenire in contesti extrafamiliari, negoziazione intorno al denaro che può essere speso quando si è fuori con gli amici. Il confronto con il mondo dei pari è cruciale per ogni adolescente. Tutte queste sfide possono essere giocate, e acquisiscono significato, soltanto di fronte a un pubblico che ne decreta l'esito, il successo, il superamento. È nel gruppo dei pari che il soggetto mette a fuoco le proprie competenze pro-sociali, si esercita con tecniche di seduzione che gli

Le **competenze pro-sociali** sono quelle che permettono all'adolescente di costruire relazioni di amicizia, di cooperazione orientata a un obiettivo, di competizione qualora in gioco ci sia una sfida o una selezione.

permettono di pensare a se stesso come un soggetto desiderabile, qualcuno che un giorno avrà accesso a una relazione affettiva, che dovrà connotarsi anche sessualmente.

Sociali o social?

Se quanto scritto fin qui vale per l'adolescenza di cinquant'anni fa così come per quella contemporanea, oggi c'è però un nuovo elemento che contamina ogni aspetto della vita sociale dei giovanissimi: il loro forte coinvolgimento, attraverso le tecnologie, a giocare parte di questi processi anche nella dimensione della virtualità, a instaurare nuove relazioni nel mondo dei social network, a esplorare e moltiplicare identità personali (o esperimenti di esse) attraverso la plurima rappresentazione di sé nel mondo di Facebook oppure all'interno della popolazione degli Youtubers, ovvero adolescenti che producono video per la piattaforma di Youtube, che quasi sempre hanno per protagonisti se stessi e altri coetanei. **Colpiscono la velocità e l'intensità con cui la vita dei ragazzi, nell'arco di un decennio, si è spostata dalla vita reale a quella on line, cambiando atteggiamenti e abitudini degli adolescenti, rivoluzionandone stili comunicazionali e relazionali** e trasformando, in qualche modo, anche importanti dimensioni quali-quantitative associate ai loro bisogni e contesti di crescita.

Analizzando l'indagine periodica *Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani*, promossa nel corso degli ultimi 16 anni dalla Società italiana di pediatria (cfr in particolare SIP 2014, Tucci 2014) su campioni rappresentativi della popolazione nazionale, ci si rende conto di quanto massicciamente le tecnologie abbiano penetrato lo stile di vita dei giovanissimi. Se nel 2000 solo il 5% degli adolescenti dichiarava di aver utilizzato almeno una volta Internet, nel 2004



la percentuale era già salita al 57%, per approdare al 100% nell'ultima indagine effettuata e resa disponibile, datata 2014. Se nel 2008 il 42% degli adolescenti utilizzava Internet tutti i giorni, nel 2014 questa percentuale è quasi raddoppiata, salendo all'81%.

L'estrema familiarità con il mondo web ha comportato una crescente socializzazione all'interno di piattaforme digitali e attraverso "app" che permettono di mettersi in contatto contemporaneamente con un numero pressoché illimitato di persone. **Nel 2014, sempre in base alla ricerca della SIP, l'81% degli adolescenti aveva un proprio account su Whatsapp, il 42% era un membro attivo di Instagram** e il 30% dei maschi e il 37% delle femmine risultava iscritto ad Ask, un social network che permette di comunicare mantenendo il proprio anonimato, chiedendo agli altri iscritti qualsiasi cosa, opportunità da alcuni utilizzata in modo alquanto maldestro, tanto da far giungere sulle prime pagine dei giornali episodi molto gravi di cyberbullismo.

Aspetti positivi e negativi della socializzazione on line

Ciò che colpisce non sono semplicemente gli alti tassi con cui gli adolescenti oggi si giocano parte della vita nella dimensione virtuale dell'on line, ma l'arco di tempo in cui questi numeri sono stati raggiunti. **La digitalizzazione globale e la virtualizzazione dell'esistenza hanno comportato una trasformazione antropologica molto rapida**, interessando in modo particolare i giovanissimi proprio nei loro processi di socializzazione, tanto da lasciare noi adulti spesso "sprovvisti" di competenze adeguate per sostenerne la crescita. Chi lavora a contatto con le famiglie si rende spesso conto di quanto spaesamento e disorientamento ci siano tra i genitori, che si trovano sovente in conflitto tra il loro desiderio di offrire ai figli tutto il meglio (e di conseguenza renderli adeguati per un mondo in cui senza competenza tecnologica rischi di essere un escluso) e la loro preoccupazione di non essere capaci di proteggerne la crescita, in un contesto così poco presidabile e monitorabile dagli stessi adulti.

Il bisogno di socializzazione dell'adolescente, portato nel mondo web, ha così permesso ai ragazzi di viverne in modo intenso e significativo tutti gli aspetti positivi. Oggi possono rimanere in contatto in tempo reale senza più limitazioni geografiche o problemi di costi: con Skype si può parlare e vedere un amico che abita lontano, con Instagram si possono trasmettere le immagini del proprio "qui ed ora" a qualcuno che si trova a migliaia di chilometri di distanza, i social permettono di ampliare il giro delle conoscenze, esplorare nuove amicizie e contatti, magari selezionandosi reciprocamente in base alle preferenze musicali, alla pregressa partecipazione a eventi

pubblici o alla passione per uno scrittore, un artista o il personaggio di una saga.

Ma proprio questa straordinaria velocità di contatto e accessibilità senza limiti ha comportato anche **la presa di coscienza di molti aspetti negativi, francamente problematici, connessi alla socializzazione virtuale**. Il primo aspetto problematico è rappresentato dal bisogno di essere visti, fino a sconfinare nel narcisismo quasi patologico, tratto assai frequente nel nostro contesto socioculturale, fortemente connotato dal bisogno di visibilità pubblica di ognuno di noi, tanto che alcuni autori definiscono la contemporaneità l'“era del narcisismo” (cfr Cesareo e Vaccarini 2012; Twenge e Campbell 2009). Un altro problema frequente è dovuto all'attitudine di molte ragazze a trovarsi coinvolte nel fenomeno del *sexting*, termine inglese nato dalla crasi delle parole *sex* e *texting*, che sta a significare l'atto di condividere messaggi, immagini o video dal contenuto connotato sessualmente in modo più o meno esplicito (cfr Pellai, Erba *et al.* 2015). Questa pratica ha pesanti ricadute proprio sulla dimensione della socializzazione: da una parte trovarsi al centro dei commenti negativi conseguenti alla pubblicazione di proprie immagini sessualizzate comporta infatti ansia, vergogna e ritiro sociale; dall'altra contribuisce al diffondersi di un'altra emergenza, il cyberbullismo, che rispecchia le medesime caratteristiche del bullismo presente nella vita reale ma ne amplifica la diffusione e le conseguenze in funzione dell'anonimato che la rete garantisce al cyberbullo.

Virtuali si diventa?

Sexting e cyberbullismo rappresentano gli aspetti estremi di fenomeni di socializzazione virtuale, che avvenendo in contesti non reali rischiano di lasciare i ragazzi sprovvisti di competenze pro-sociali, necessarie per vivere legami e affetti nel mondo reale. In questo senso il fenomeno più eclatante è quello che è stato descritto in Giappone e che ha per protagonisti i cosiddetti *hikikomori* (cfr Ricci 2008), adolescenti e giovani uomini, che «volontariamente rinunciano ad avere una vita nel mondo reale e per tempi lunghissimi – si parla di mesi se non addirittura di anni – si recludono volontariamente tra le quattro pareti della propria camera da letto. Nessuna attività sociale, professionale, di studio, nessun incontro con persone reali: tutto quello che succede in questo carcere domestico auto-imposto passa attraverso il computer e la navigazione on line» (Pellai 2010, 143).

Il rischio di crescere socializzando intensamente nel mondo on line a discapito del mondo reale comporta una progressiva incapacità di apprendere e strutturare competenze pro-sociali che poi devono essere messe in gioco e servono per tutta la vita. Tale



rischio è stato evidenziato da più ricerche, basate anche su evidenze emerse nell'ambito di analisi svolte da ricercatori delle neuroscienze (cfr Richards, McGee *et al.* 2010; Lee, Chang *et al.* 2014), rispetto alle quali il neuropsichiatra tedesco Manfred Spitzer fornisce questa sintesi preoccupante: «Gli studi più recenti dimostrano che le aree del cervello responsabili del comportamento sociale non si sviluppano in maniera normale (nella socializzazione on line). Le conseguenze sono difficilmente prevedibili, ma devono comunque farci pensare. **I giovani sanno sempre meno come comportarsi, che cosa possono permettersi e che cosa vogliono.** Non hanno sufficienti opportunità di confrontarsi su questi temi con progetti reali nel mondo reale. Internet è costellata di fallimenti sociali: fingere di essere un altro, truffare, fino ai comportamenti criminali veri e propri. In rete si può mentire, perseguitare, spillare soldi, essere aggressivi, diffamare e calunniare senza limiti. Non deve quindi sorprendere se i social network provocano nei giovani utenti solitudine e depressione. I fattori di stress principali della nostra società sono la mancanza di autoregolazione, la solitudine e la depressione, i quali provocano la morte neuronale e sul lungo periodo favoriscono lo sviluppo della demenza. Nei nostri bambini la sostituzione dei contatti umani reali con i network digitali può provocare una riduzione del cervello sociale. Corriamo il pericolo che Facebook e Co. riducano il cervello sociale globale. In questo scenario è davvero inquietante constatare che oggi Facebook viene utilizzato da quasi un miliardo di persone» (Spitzer 2015, 111-112).

Cosa dicono le neuroscienze

L'analisi di Spitzer, come abbiamo detto, parte dalle conclusioni cui sono giunte alcune ricerche sugli adolescenti realizzate nell'ambito delle neuroscienze (cfr Richards, McGee *et al.* 2010; Lee, Chang *et al.* 2014) e lasciandoci influenzare a nostra volta da questo filone di ricerca dovremmo riflettere rispetto a quali interventi educativi e preventivi è necessario promuovere oggi per sostenere la crescita, e quindi la socializzazione, dei giovanissimi in un mondo in cui reale e virtuale rischiano di contaminarsi continuamente, allontanando a volte il giovane dal principio di realtà e impedendo lo sviluppo del suo pieno potenziale individuale e sociale.

Negli ultimi vent'anni, infatti, proprio in contemporanea con la rivoluzione digitale che su scala mondiale ha interessato il mondo, **le neuroscienze, grazie alle tecniche di *neuro-imaging*, hanno fatto luce sui cam-**

Con il termine di ***neuro-imaging*** intendiamo tutte le tecniche di analisi e studio delle funzioni cerebrali basate sulla rilevazione dei cambiamenti dell'attività elettrica oppure della vascolarizzazione delle singole aree cerebrali durante la stimolazione delle stesse, condotta sia in laboratorio che nel corso della vita reale.

biamenti cui va incontro il cervello di un adolescente nel suo percorso di crescita. La conoscenza del modo in cui si evolve e si trasforma il cervello nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza ha un ruolo enorme nella definizione dei processi di socializzazione e nella ricerca di nuove relazioni che gli adolescenti conducono in modo così intenso in questa fase della vita, sia nel mondo reale che in quella virtuale (cfr Reichlin 2016).

L'aspetto più eclatante delle modificazioni che avvengono nel cervello adolescente corrisponde al differente grado di maturazione che esiste tra la sua parte emotiva e quella cognitiva.

Il cervello emotivo è quello grazie al quale siamo in grado di “sentire” il dolore e il piacere, la gioia e la tristezza, la rabbia e la paura. Le emozioni si attivano e vengono regolate in questa zona del sistema nervoso centrale, che proprio in adolescenza giunge a piena maturazione. La gran parte dei preadolescenti e dei giovani adolescenti si trova intrappolata nella “tabella di marcia” gestita proprio da questa zona del loro cervello, che tende a orientare il palinsesto delle azioni che connotano il loro stile di vita nel “qui e ora” e nella ricerca di sensazioni ed emozioni gratificanti e piacevoli. Il cervello emotivo prende il comando molto frequentemente, non potendo usufruire dell'azione regolatoria e “ispiratrice” dell'altra zona del nostro cervello, quella cognitiva. Le funzioni cognitive sono rappresentate dalla capacità di riflettere su ciò che si fa, di prevedere le conseguenze e le implicazioni delle nostre azioni, di sintonizzarsi sui bisogni dell'altro, intuendo che cosa c'è nella sua mente (funzioni meta-cognitive). Tutte queste competenze risiedono in un'area particolare del cervello cognitivo, chiamata “corteccia prefrontale”, situata all'interno del cranio e posta sopra gli occhi. Tale zona, dalle funzioni così importanti soprattutto all'interno dei processi di socializzazione, è quella che matura più lentamente e tardivamente nel corso dell'età evolutiva. Essa è una sorta di cantiere aperto che si va trasformando e rimaneggiando e che, proprio per la sua immaturità relativa, non permette al giovane di utilizzarne in modo pieno le funzioni. È questa la zona che permette di sostenere la fatica, la frustrazione, di rimandare la gratificazione e il piacere, di comprendere che certe cose, anche se molto attraenti nel “qui e ora”, potrebbero rivelarsi un boomerang nel futuro a breve, medio e lungo termine.

Dall'amico del cuore al gruppo

È il cervello dell'adolescente, con la sua straordinaria predisposizione alla ricerca di emozioni e sensazioni forti, a sostenerne il costante bisogno di socialità e incontri. Ma allo stesso tempo è il cervello cognitivo che, all'interno delle relazioni, viene allenato a cercare



nell'incontro con l'altro non solo la soddisfazione del proprio piacere e dei propri bisogni, ma anche la "sintonizzazione" intima e profonda con l'altro, la capacità di sentire ciò che sente l'altro, di negoziare le proprie istanze e priorità adattandosi anche a quelle di chi ci vive a fianco. Nella vita reale questi passaggi sono fondamentali. Gli adolescenti lo sanno molto bene, perché l'esperienza dell'amico del cuore è una di quelle più formative e strutturanti in termini di acquisizione di competenze pro-sociali. L'amico del cuore rappresenta infatti una straordinaria palestra in cui allenare una dimensione complessa come quella dell'intimità, senza le complicazioni che derivano dal coinvolgimento sessuale. E l'amico del cuore è anche la persona che insegna a ogni adolescente l'arte dell'ascolto e la gioia dell'essere ascoltato, il conforto derivante dalla condivisione emotiva, la ricerca del coraggio per fare insieme ciò che sembra troppo spaventoso o rischioso da essere compiuto individualmente. **Il mondo sociale dell'adolescente, nella competenza e sicurezza acquisite all'interno del legame amicale, può poi aprirsi alla dimensione del gruppo, spazio di confronto e avventura, luogo di messa alla prova di nuove competenze** (mai socializzate prima) costantemente condivise e verificate con gli altri coetanei. È lo stare in gruppo che fa da propulsore al bisogno di esplorare nuovi luoghi e nuove relazioni, di avventurarsi in nuove esperienze e di mettersi alla prova con nuove sfide.

I genitori degli adolescenti si rendono conto di quanto sia fondamentale per i loro figli appartenere a un gruppo. L'adolescenza comincia quasi sempre quando un figlio trova il proprio posto in una rock band, oppure nella banda del paese, quando entra a far parte di una squadra sportiva a livello agonistico, quando si attiva in associazioni di volontariato o politiche all'interno delle quali promuove la propria idealità e si batte per un mondo migliore. Anche in ambito scolastico tutti i progetti basati sul protagonismo degli adolescenti, sulla loro capacità di cooperare per ottenere cambiamenti significativi nel loro ambito di vita e di convivenza rappresentano l'esempio migliore di quanto la spinta verso gli altri – fisiologica a questa età – possa diventare non solo utile per costruire nuovi legami e relazioni ma anche per rendere il mondo un posto migliore in cui vivere.

Un esempio su tutti è rappresentato dall'educazione tra pari, la strategia di prevenzione diffusasi nelle scuole secondarie di tutto il mondo e basata sulla capacità dei ragazzi di rendersi protagonisti in prima persona delle attività di promozione della salute rivolte a questa fascia di età. **L'educazione tra pari parte dalla premessa che gli adolescenti debbano essere soggetto e non oggetto di intervento e che, forti delle loro competenze sociali, comunicazionali e creative, siano da considerarsi come interlocutori diretti** per la pro-

gettazione, realizzazione e valutazione dei progetti loro destinati. In effetti, forse, **molte volte siamo noi adulti i primi responsabili del fatto che non riusciamo a “dare spazio” ma anche a “fare spazio” a chi sta crescendo, riconoscendone il valore, il potere d’azione, le competenze.** E questo, automaticamente, si traduce in una sorta di autogol per gli adolescenti che, invece, hanno bisogno di sentirsi addosso la fiducia di chi investe sulla loro crescita, di chi non solo crede in loro, ma anche crede con loro. Perché per gli adulti è così difficile dare spazio e fare spazio a chi sta crescendo? Perché l’adolescenza è spesso vista più come l’età del rischio che come l’età delle grandi speranze e potenzialità? Non c’è forse, in questa fatica degli adulti a sostenere davvero le potenzialità e la messa in azione delle competenze sociali degli adolescenti, uno dei fattori di rischio che hanno reso così faticoso per i ragazzi stessi trovare luoghi e progetti di aggregazione all’interno dei contesti di vita da loro frequentati ed esplorati?

La falsa socializzazione che sta in un click

Nella socializzazione virtuale viene a mancare proprio tutto questo, perché agli adolescenti risulta molto facile, perché gratifica il loro cervello emotivo, così capace di prendere il controllo di tutte le situazioni, e non costringe il cervello cognitivo a fare fatica, a sottoporsi a sfide impegnative che comportano la messa in gioco e l’assunzione del rischio di fallimento, elemento che non può non connotare la vita dell’adolescente. Perché senza rischio non può esserci crescita.

E in effetti **il mondo on line è una dimensione di socializzazione dove non si rischia niente, dove si può (apparentemente) fingere di essere tutto e il contrario di tutto,** senza dover poi sostenere la sfida e il confronto, che nella realtà risultano inevitabili. Nel web socializzare comincia con un click e con lo stesso click si può spegnere tutto e fermare tutto, quando la richiesta dell’altro si presenta troppo impegnativa. La socializzazione veloce, basata su brevi frammenti di frasi, non comporta un reale incontro e confronto con l’altro, ma semplicemente la creazione di un contatto, che può rimanere tale per sempre. Un contatto in cui due o più persone possono rimanere legate da un filo leggero, che può essere spezzato o reso invisibile di fronte alla prima frustrazione. È questo l’aspetto che rischia di fare male nella socializzazione on line cui tantissimi adolescenti sono oggi dediti in modo intenso, a volte addirittura totalmente pervasivo. **Noi psicoterapeuti rimaniamo spesso colpiti dalla trasformazione della richiesta di aiuto che ci viene fatta da molti genitori oggi,** così differente da quella delle mamme e dei papà fino a dieci anni fa. In passato infatti le famiglie chiedevano



quasi sempre aiuto perché non riuscivano più a governare in termini educativi la vita all'esterno del proprio figlio. «Dottore, è sempre fuori con gli amici, non sappiamo bene che cosa fa, non studia, andare con il suo gruppo è l'unica cosa che conta». Oggi, invece, sempre più spesso i genitori chiedono aiuto perché si rendono conto che, all'ingresso in adolescenza, si trovano in casa un figlio che non esce mai, che non vede nessuno, che ha tanti contatti sul proprio profilo Facebook, ma nessun amico vero nella vita reale. «Dottore, è sempre chiuso in camera sua, attaccato al suo PC. Non esce mai, non fa nulla durante il week-end. Come possiamo aiutarlo?». È questo il rischio oggi: che l'illusione di una socializzazione sempre possibile, ma fortemente falsata dalle dinamiche della virtualità, impedisca all'adolescente di accedere a una socializzazione formativa e strutturante nella sua vita reale. Una socializzazione in cui mettere in gioco "competenze per la vita" in grado di allenare e formare circuiti neuronali integrativi tra le zone emotive e le zone cognitive del cervello adolescente in trasformazione.

Una nuova sfida pedagogica

Oggi la nostra riflessione sulle sfide educative e sui processi relazionali a esse correlati in adolescenza deve integrarsi con le informazioni e le evidenze che ci provengono dagli studi sviluppati in ambito neuro-scientifico e dalla crescente mole di dati che le ricerche rendono disponibili sull'impatto che la vita on line dei minori ha sulla loro vita reale. Sono dati che fino a pochi anni fa non esistevano e che in futuro non solo saranno indispensabili, ma probabilmente rivoluzioneranno il pensiero psico-pedagogico relativo all'adolescenza.

Che cosa significa per noi adulti oggi sostenere la crescita di adolescenti che da nativi digitali si sono trasformati in veri e propri natanti digitali? **Che cosa devono sapere del mondo on line un genitore e un educatore, quali competenze digitali devono mettere in gioco per ridurre quel *digital gap* che spesso diventa causa anche di distanza educativa con le nuove generazioni?** E come fare per non perdere tutto il buono che le tecnologie portano con sé nella nostra vita ma, al tempo stesso, limitarne gli effetti indesiderati e collaterali che sembrano impattare in modo così forte sull'alfabetizzazione emotiva e relazionale in età evolutiva? È difficile pensare che troveremo risposte immediate a queste domande, complesse e necessarie al tempo stesso. Forse la velocità con cui la rivoluzione digitale è avvenuta nelle nostre vite ci ha colto così in contropiede e al tempo stesso ha impattato in modo così intenso e veloce sulla crescita dei giovanissimi da lasciarci sguarniti e quasi inconsapevoli

dei cambiamenti che tutto questo ha comportato nelle nostre e nelle loro vite. A oggi l'analisi di questa transizione antropologica si è polarizzata su due fronti opposti: gli entusiasti e gli apocalittici. Ora si fa strada un nuovo modo di guardare al fenomeno, basato più su analisi critiche, su dati di ricerche (che fino a poco tempo fa non esistevano), sulla consapevolezza derivata da un'osservazione attenta e complessa della realtà. È da qui che occorre rifondare un nuovo pensiero pedagogico, rimanendo convinti che l'energia e la speranza che connotano l'adolescenza sono due dimensioni di cui il mondo ha bisogno, oggi più che mai.

- CESAREO V. – VACCARINI I. (2012), *L'era del narcisismo*, FrancoAngeli, Milano.
- LEE Y.K. – CHANG C.T. *et al.* (2014), «The dark side of smarthphone usage. Psychological traits, compulsive behavior and Technostress», in *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- PELLAI A. (2015), *Tutto troppo presto. L'educazione sessuale dei nostri figli ai tempi di Internet*, De Agostini Editore, Novara.
- (2010), *E ora basta! I consigli e le regole per affrontare le sfide e i rischi dell'adolescenza*, Kowalski Editore, Milano.
- PELLAI A. – ERBA S. *et al.* (2015), «Sexting: epidemiologia del fenomeno», in *Minerva Pediatrica*, 67 (1) 1-9.
- REICHLIN M. (2016), «*Il cervello degli adolescenti*». Recensione al volume di F.E. Jensen e A.E. Nutt», in *Aggiornamenti Sociali*, 6-7, 519-521.
- RICCI C. (2008), *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, FrancoAngeli, Milano.
- RICHARDS R. – MCGEE R. *et al.* (2010), «Adolescent Screen Time and attachment to peers and parents», in *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164, 258-262.
- SIP (SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA, 2014), *Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani. Indagine 2013-2014*, Tucci M. (ed.), in <<http://sip.it/wp-content/uploads/2010/05/Risultati-indagine-2013-2014-completi.pdf>>.
- SPITZER M. (2015), *Demenza Digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi*, Corbaccio, Milano.
- TUCCI M. (2014), *Generazione "I like". Commento all'indagine "Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani" della Società italiana di pediatria*, <<http://sip.it/wp-content/uploads/2010/05/Generazione-I-like-Commento-Indagine-2013-2014.pdf>>.
- TWENGE J.M. – CAMPBELL W.K. (2009), *The Narcissism Epidemic. Living in the Age of Entitlement*, Free Press, New York.

Inside out

«Vi capita mai di incontrare qualcuno e di chiedervi cosa gli passa per la testa?». Inizia così *Inside out*, il film di animazione della Pixar Animation Studios distribuito dalla Walt Disney Pictures, dove a farla da padroni sono i sentimenti che affollano la mente dell'undicenne Riley.

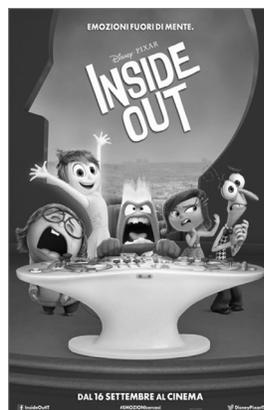
Gioia, Disgusto, Paura e Rabbia hanno tutti un ruolo ben definito nella mente della piccola, e contribuiscono a costruire la personalità e a dar vita ai suoi ricordi. Lo stesso non si può dire per il quinto abitante del cervello di Riley, Tristezza, un sentimento il cui scopo non è chiaro, goffo e confusionario in apparenza, che viene tenuto il più possibile lontano dalla "console dei comandi" della protagonista, perché sembra che ogni volta che riesca ad accedervi, faccia un disastro.

Gli anni passano e i ricordi base crescono, alimentando positivamente aspetti diversi della personalità di Riley: l'amicizia, la "stupidera", la famiglia, l'hockey, rappresentati da "isole". Quando però dal freddo Minnesota la famiglia è costretta a trasferirsi a San Francisco, tutto cambia. Le isole nella mente di Riley iniziano a spegnersi, i ricordi sbiadiscono e ogni volta che Tristezza ne tocca uno, lo trasforma in qualcosa di brutto, che viene gettato in una sorta di discarica-dimenticatoio.

Che cosa sta succedendo? Dall'esterno nessuno sembra capire più Riley, che per parte sua continua a fingersi felice, mentre dentro di lei si fa strada la consapevolezza di non sentirsi più a suo agio in nulla. Nel suo cervello, Gioia, Paura, Disgusto e Rabbia non riescono più a mantenere il controllo e a farle provare emozioni positive e si scatena un pandemonio, i ricordi si spengono, le isole della personalità crollano, ma proprio qui riesce a giocare il ruolo chiave di Tristezza. Solo lei, lasciata libera di agire, riesce finalmente a far piangere Riley, a farle ammettere che è infelice, ha nostalgia del Minnesota e che vuole essere aiutata e consolata dai suoi genitori.

Grazie a questo cambio di prospettiva, Riley si risveglia dall'apatia in cui era caduta, le isole della personalità si riaccendono e si moltiplicano e anche la console dei sentimenti è ampliata: la bambina ha lasciato il posto a una ragazza e, coi titoli di coda, subentrano nuove emozioni legate alla pubertà. Vale a dire che come si cresce esteriormente, anche il cervello e le sue emozioni, per quanto necessariamente semplificati nel film, crescono con noi, sviluppandosi con l'età e con le esperienze che segnano la storia di ciascuno. È solo imparando a integrare ogni emozione, anche la più negativa, nel nostro bagaglio esperienziale, che si può trovare l'equilibrio della propria personalità, riconoscendo che non necessariamente tutto ciò che è triste è male e tutto ciò che è bello è bene. Una prospettiva emotiva integrale, potremmo dire, che segna il passaggio dall'infanzia all'essere donne e uomini completi.

Francesca Ceccotti e Chiara Tintori



di Pete Docter –
Ronnie del Carmen
USA 2015
Pixar Animation Studios
Walt Disney Pictures
Animazione
94 min

*Riley ha undici anni
e nel suo cervello le emozioni
Gioia, Rabbia, Paura,
Disgusto e Tristezza
si impegnano
a rendere la sua vita sempre
sicura e felice.
Quando però la sua famiglia
è costretta a trasferirsi
dal Minnesota
a San Francisco,
le cose cambiano.*