

A person wearing a dark hoodie is shown from the side, painting a vibrant, multi-colored graffiti piece on a light-colored wall. The graffiti includes various abstract shapes, splatters, and stylized text like 'funk' and 'THIS'. The person's hand is visible at the bottom right, holding a paintbrush.

Educare al digitale: limite e libertà

Dialogo con Gabriele Di Marco



Educare al digitale: limite e libertà

Dialogo con

Gabriele di Marco

psicologo e psicoterapeuta,
socio fondatore di Progetto Pioneer

21 aprile 2023

Piattaforma Zoom



QUANDO LA RAGIONE SI FA SCUOLA

Educare al digitale: limite e libertà

Paggi – L’incontro di questa sera si inserisce nel percorso che abbiamo voluto affrontare quest’anno, a fronte di tante richieste e osservazioni che sono state fatte sia dai genitori sia dai docenti. Si tratta della *Media Education*, dell’educazione al digitale, ma anche dell’educare nel mondo digitale, prendendo consapevolezza che, ormai, è questo il nostro mondo di riferimento.

Anche per introdurre il relatore al nostro percorso, ricordo che abbiamo fatto alcuni incontri: uno per i genitori dei bambini più piccoli con lo psicologo Luca Luigi Ceriani, su “Crescere ed educare nell’era digitale”; un altro, invece, rivolto ai genitori e agli studenti di prima liceo con la polizia postale, sui risvolti civili e legali dell’uso improprio delle nuove tecnologie. Infine, ricordo un terzo incontro, non esplicitamente dedicato alla *Media Education*, con don Claudio Burgio, cappellano del carcere minorile Beccaria che si occupa di ragazzi difficili, mettendo a fuoco, nel rapporto educativo, la drammatica relazione tra legge e libertà ed è proprio questo incontro che ci ha dato l’idea di invitare, stasera, lo psicologo e psicoterapeuta Gabriele Di Marco.

Abbiamo intitolato l’incontro di stasera *Limite e libertà*; legge e libertà esprimono concetti distinti ma non separati, non separabili: non può bastare né uno né l’altro nel rapporto educativo.

Chiediamo stasera al dottor Di Marco di aiutarci ad approfondire questo rapporto drammatico, ma anche sfidante e interessante per noi adulti, all’interno della *Media Education*, quindi dell’educazione “al” e “nel” mondo digitale.

Gabriele Di Marco è psicologo e psicoterapeuta, socio fondatore del progetto Pioneer, e si occupa di educazione con risvolti riguardanti l'educazione affettiva, l'educazione sessuale e l'educazione digitale.

Do la parola al dottore e successivamente sarà possibile fare delle domande direttamente a lui.

Di Marco – Intanto grazie dell'invito. Buonasera a tutti.

Come propongo, di solito, questo tema del digitale? Innanzitutto vi porterò dei contenuti scientifici che riguardano la tappa evolutiva nella quale si trovano i vostri figli, che mi sembra di aver capito essere pre-adolescenti e adolescenti.

È importante collocarci rispetto alle tappe evolutive perché ci dà la possibilità di capire come funzioniamo noi, come esseri umani, e come funzionano i nostri figli; non solo, può anche essere utile come aggancio per spiegare loro determinati contenuti.

Inizio con alcuni dati. Io spero che questo momento non sia soltanto un passaggio di contenuti, ma che possa essere un momento per costruire qualcosa; il rischio, al quale siamo un po' tutti sottoposti, è che rimangano dei semi che cadono sul terreno dell'emotività: il terreno dell'emotività non ci porta sempre a un frutto. Ci vuole altro: ci vuole impegno, ci vuole tempo, ci vuole pazienza.

Siamo immersi in un mondo digitale e ciò non riguarda soltanto i nostri figli, ma riguarda sicuramente tutti noi. È un fenomeno che riguarda tutti quanti a livello globale; non è soltanto un cambiamento a livello tecnologico e scientifico, ma è un cambiamento antropologico: c'è una vera e propria rivoluzione antropologica data dal digitale perché cambia l'umano, cambia il modo in cui noi ci relazioniamo a noi stessi e agli altri, cambia il modo in cui noi costruiamo la nostra identità. Va visto anche in quella che è la dimensione esistenziale, propria, di ogni essere umano, e questo riguarda non solo tutti quanti, ma riguarda tutti quanti da età sempre più precoci.

Alcune ricerche ci fanno vedere che già a età inferiori di un anno, i bambini vengono coinvolti nell'utilizzo di dispositivi digitali e programmi

televisivi; c'è un'esposizione non soltanto al digitale come strumento, ma anche ai contenuti. Questo è molto importante perché, in qualche modo, ci parla anche di come noi educiamo i nostri figli, di come noi ci relazioniamo a momenti anche particolarmente frustranti. Questi sono dati che vengono da una ricerca di un'associazione pediatrica, in Italia: dai sondaggi realizzati, a distanza e in presenza, possiamo vedere come le percentuali dei genitori che lasciano utilizzare il cellulare e gli *smartphone* ai bambini, già a partire dagli zero ai dodici mesi, si aggirano intorno al 25-30%.

Questo accade soprattutto in momenti preziosissimi come, per esempio, il momento della pappa o il momento dell'addormentamento, entrambi momenti emotivamente frustranti sia per il bambino che per il genitore; è vero, sì, che il digitale ha questa capacità di calmare e regolare le emozioni, ma dobbiamo chiederci quanto poi, questo, ci renda consapevoli e renda consapevoli i nostri figli dell'esperienza che stanno facendo.

Se è vero che c'è un cambiamento a livello scientifico e tecnologico, è pur vero che cambia l'umano.

Vedete come i neonati riescono a essere già capaci di utilizzare un dispositivo, quale un tablet, e utilizzano poi la stessa modalità, per esempio, con delle riviste; ci sono anche delle reazioni rispetto all'interrompere questa modalità di utilizzo, spesso sono anche reazioni violente, molto aggressive, come fossero già in atto dei meccanismi di dipendenza. Le reazioni sono quelle di una protesta forte, nel momento in cui togliamo i dispositivi tecnologici e questo ci dice che il modo in cui noi approcciamo la realtà già sta cambiando, cioè il digitale cambia il modo in cui noi costruiamo relazioni all'esterno.

Già nel 1964, con Marshall McLuhan, si era iniziato a intuire ciò. Lui diceva che, a lungo andare, il contenuto di un medium ha molta meno importanza del medium stesso nel cambiare modo in cui pensiamo, agiamo, facciamo delle scelte. Lui, facendo riferimento ai mezzi di comunicazione di quel tempo, come la televisione, aveva capito che, al di là dei contenuti, sono le caratteristiche stesse dei dispositivi digitali

che producono dei cambiamenti e quindi la tecnologia non è neutrale: ha delle caratteristiche in sé che cambiano il modo in cui noi percepiamo, modifica le forme della percezione rispetto a noi stessi, rispetto alla realtà, rispetto agli altri.

Quindi, utilizzare un dispositivo digitale, in qualche modo, già è una scelta “etica” che facciamo, perché ci cambia, perché cambia il modo in cui noi facciamo esperienza degli altri.

Ci sono due caratteristiche della tecnologia che influenzano il modo in cui noi ci rapportiamo a noi stessi e agli altri; è importante capire che, al di là dei contenuti, che possono essere più o meno opportuni anche a seconda dell’età, in realtà, il fatto stesso che utilizziamo il dispositivo tecnologico, in qualche modo, produce dei cambiamenti.

Facciamo una carrellata molto breve rispetto a quelle che sono le tappe evolutive: questo è molto importante per collocarci come genitori e per collocare i nostri figli in quelle che sono un po’ le loro necessità e i bisogni che hanno alla loro età.

Nei primi due anni di vita è molto importante la relazione di attaccamento, in quanto il bambino inizia ad avere una certa consapevolezza, non cosciente, di quanto la sua presenza, le sue reazioni, i suoi comportamenti hanno un effetto sulla realtà esterna, per esempio, sulla possibilità di ricevere delle risposte dal genitore; dai due ai sei anni compare il “no”, primo segno di quanto un percorso autonomo si stia già iniziando a disegnare e quindi sono importanti l’autonomia, l’iniziativa e la sperimentazione. I dispositivi digitali vengono utilizzati già a partire da un’età inferiore a un anno, e quindi, in qualche modo, stanno già cambiando un po’ questi bisogni, queste tappe evolutive.

Poi c’è la fase della fanciullezza, periodo che va dai sei ai nove anni, nella quale la capacità è anche quella di fare dei paragoni temporali, in quanto i bambini capiscono che stanno crescendo, capiscono che riescono a fare più o meno cose rispetto a quando erano più piccoli; in seguito, gli anni dai nove fino ai venticinque, a volte, sono caratterizzati dal grande momento della preadolescenza e dell’adolescenza, periodi nei quali la grande sfida è quella della ricerca dell’identità.

Questa è la domanda principale che noi tutti ci siamo posti e che, molto probabilmente, ci poniamo ancora durante alcuni momenti della nostra vita: *Chi sono io? Per chi sono io?* Siamo e nasciamo nella relazionabilità e quindi abbiamo la necessità di capire che cosa possiamo portare nel mondo e negli altri.

Queste domande sono il compito di sviluppo della preadolescenza e dell'adolescenza: i compiti di sviluppo sono quei compiti che devono essere assolti; un po' come la costruzione di un palazzo: ci sono dei piani che vanno costruiti e, per farlo, sono necessarie delle fondamenta affinché poi si possa passare al piano superiore. Nel momento in cui la risoluzione dei compiti di sviluppo, rispetto a una certa fase, non è propriamente raggiunta, ci possono essere fattori di rischio per la tappa successiva.

Il compito di sviluppo rispetto all'adolescenza è quello della costruzione della propria identità, della propria personalità. Come si declina? Intanto c'è uno sviluppo fisico e sessuale: vedete nei vostri figli quanto, a livello corporeo, ci siano dei cambiamenti; gli adolescenti e i preadolescenti si accorgono di questo e iniziano a fare anche dei confronti.

Quello dei cambiamenti corporei e quello rispetto alla sessualità sono aspetti importantissimi. Io vedo molto presente, negli adolescenti, il tema dell'identità, dell'identità sessuale, e la ricerca di una propria identità sessuale è sempre più difficile e complicata: molti adolescenti fanno fatica a riconoscersi in un'identità sessuale che in qualche modo è stabile nel tempo.

Riconoscere e accogliere questi cambiamenti nella nostra capacità di genitori, di educatori, di insegnanti, e presentare questi cambiamenti come desiderabili, in quanto ci proiettano verso un mondo adulto, rassicura ed è assolutamente necessario, anche se a volte spiazza; spesso ci spaventano delle domande e ci spaventa il modo in cui i ragazzi si avvicinano alla sessualità.

Molti genitori mi chiedono quando facciamo degli incontri oppure quando iniziare a fare educazione sessuale: spesso quando ci si pone questa domanda è già troppo tardi, perché l'educazione sessuale, con

l'utilizzo di internet, è avviene continuamente, basti pensare a quanti contenuti a sfondo sessuale ci vengono proposti.

Per cui il ruolo dell'adulto è fondamentale sia nel dare una cornice scientifica, sia nel saper normalizzare quelle che sono delle disarmonie nel processo di maturazione rispetto alle varie parti del corpo, perché non tutto il corpo si sviluppa in maniera armonica, ma sempre in un'ottica di desiderabilità, cioè di crescita e di bellezza.

Lo sviluppo cognitivo è fondamentale in quanto in questa tappa evolutiva si iniziano a fare dei confronti: l'aspetto cognitivo e lo sviluppo di capacità cognitive vanno sempre più verso l'astrazione rispetto alle fasi evolutive precedenti, ancorate a ciò che vedo concretamente. Invece, in questa fase c'è una capacità di accrescere la propria capacità critica di fare confronti, aumenta l'auto-riflessività, la capacità di comprendersi, di osservarsi, e questo è fondamentale perché il problema oggi è molto legato al senso di inadeguatezza e molto viene dai modelli che ci propongono i social, modelli di successo che attraggono soprattutto da un punto di vista sessuale; la vergogna è quell'emozione che più invalida un processo di costruzione della propria identità.

In seguito c'è tutto lo sviluppo psicosociale, in quanto si tratta di un'età di grandi migrazioni; si passa da una dimensione più familiare al gruppo dei pari che porta alla necessità anche di avere delle amicizie particolarmente profonde.

Il tema dell'amicizia è un tema fondamentale, sul quale ci sarebbe bisogno di tempo per approfondire, perché sembra confondersi rispetto a un'affettività romantica; oggi, se due amici o due amiche hanno un legame molto stretto, si pensa spesso a una relazione con un interesse romantico oltre a quello dell'amicizia. L'amicizia è fondamentale perché io, attraverso l'altro, mi rispecchio e ho un criterio attraverso il quale poter valutare quelli che sono i miei cambiamenti, il modo in cui sto cambiando, il modo in cui stanno cambiando anche gli altri; l'integrazione di questi aspetti è ciò che poi definisce la persona, ci fa sentire uniti e permette l'integrazione della nostra identità e la possibilità di scelte libere.

Cosa vediamo nel comportamento dei preadolescenti e degli adolescenti? Spesso vediamo l'impulsività, la difficoltà a una progettualità, il senso di inadeguatezza, ma anche il senso di onnipotenza. Tutto questo ci dice qualcosa di biologicamente sensato perché questa spinta verso l'esterno, questa energia, è assolutamente utile in un'ottica evolutiva in quanto permette l'esplorazione, permette la costruzione di una propria storia. Però questa ottica va data, cioè educativamente va spiegata, va normalizzata, va contestualizzata rispetto a quelle che sono le sfide che ogni adolescente e ogni preadolescente si trova ad affrontare.

In che modo presento ai giovani, in che modo possiamo presentare ai nostri figli questi cambiamenti che loro stanno vivendo, da un punto di vista cerebrale? Io faccio riferimento a quello che è il modello tripartito del cervello di Paul MacLean: da un punto di vista scientifico non è del tutto esatto, però ci permette di approfondire dei temi particolarmente importanti.

Come lo presentiamo il cervello? Il cervello è costituito da un tronco encefalico, la parte più profonda e che condividiamo anche con altri esseri viventi; dal sistema limbico, responsabile dell'elaborazione delle informazioni emotive, ed è la parte che, a questa età, è particolarmente sensibile, particolarmente attiva. Infine c'è la parte neo-corticale: quella parte che ci permette di mettere in atto i processi cognitivi superiori, cioè tutti quelli che sono i processi decisionali, il fatto di poter non mettere in atto comportamenti che non sarebbero utili. Perché è importante saperlo? Perché questa maturazione ci mette un po' per essere completata: il nostro cervello, seppur completo nella sua forma fin dalla nascita, a livello delle connessioni neurali, si sviluppa fino a circa venti, ventidue anni.

Oggi, facciamo fatica ad arrivare alla parte corticale, livello, per così dire, del pensare, in quanto siamo immersi in una cultura, in una società, che sente emozioni; non è semplice, e non sempre è possibile arrivare al pensare, al pensiero critico, anche perché mancano sicuramente degli spazi e dei tempi che ci permettono questo.

Vi faccio vedere come si sviluppa il nostro cervello. Il fatto è che la parte limbica, per i ragazzi, è molto importante perché permette loro di esplorare ed esplorarsi, ma in qualche modo va educata, va regolata e questo riprende i tre livelli: ci sono delle sensazioni corporee, regolate dal tronco encefalico; c'è la parte emotiva, data dal sistema limbico e infine c'è la parte neo corticale, la parte, per così dire, dei sentimenti, cioè di quella capacità di dare durata all'esperienza, di consolidare delle esperienze.

È fondamentale riconoscere le emozioni. A noi sembra che stiamo continuamente immersi in una società, in una cultura, in ambienti che emotivamente ci attivano, e di fatto è così, ma quando poi andiamo a cercare di comprendere, di dare un nome alle emozioni, ci scopriamo analfabeti da questo punto di vista. Facciamo una prova su noi stessi e proviamo a farla con i nostri figli: ci possiamo chiedere che cosa proviamo in questo momento e non sempre riusciamo a definire ciò che stiamo provando, a dare un nome alle emozioni; eppure dare un nome alle emozioni, alle cose del mondo, alla realtà, ci permette di dominarle. Tuttavia c'è un grande analfabetismo emotivo; se ci emozioniamo, quelle emozioni, in parte, non le sappiamo spiegare. Spesso queste emozioni ci travolgono e nei preadolescenti e negli adolescenti, anche dopo la pandemia, c'è molta difficoltà nel regolare le emozioni, proprio perché non ci si conosce da questo punto di vista.

Le emozioni, in qualche modo, ci rendono più razionali, ci rendono più liberi nel poter prendere determinate scelte perché noi possiamo, per esempio, riconoscere la nostra vergogna, le possiamo e le riusciamo a dare un nome e in seguito possiamo dirci che non abbiamo nessun motivo per il quale vergognarci. Questo, ovviamente, comporta un dialogo nostro interiore, proprio della parte più corticale del cervello: nonostante io senta quell'emozione, non posso cavalcarla, ma posso gestirla e fare delle scelte libere.

La capacità di regolare le emozioni, di regolare l'esperienza emotiva, è qualcosa che impariamo a fare fin da quando siamo piccolini, a volte anche prima degli otto anni. Perché vi dico questo? Perché il digitale

è uno strumento potentissimo da questo punto di vista: nel momento in cui non sappiamo bene cosa stiamo provando, e se stiamo provando qualcosa di spiacevole, di scomodo e di frustrante, sicuramente il digitale ci permette di anestetizzarci un po'.

Volevo farvi vedere quanto la dimensione affettiva e sessuale ormai sia una dimensione che non si può scindere dal digitale e si può notare come, nel primo livello, il comportamento sessuale è un comportamento che abbiamo fin dalla nascita. Il primo livello è quello più profondo: noi nasciamo con una sensualità che poi diventa sessualità e, in qualche modo, la dimensione sessuale è ci accompagna fin dalla nascita. Questo è per dire che, per i ragazzi e per tutti noi in quanto esseri umani, la sessualità è uno strumento potentissimo, non soltanto per regolare le nostre emozioni, ma anche per regolare le nostre relazioni; è sempre più spesso un *passe-partout* per andare incontro, per rispondere ai bisogni che sarebbero bisogni di altro tipo. C'è la necessità, per un ragazzo, di avere un ruolo e di essere riconosciuto all'interno del gruppo dei pari; quando la sessualità può essere utilizzata come strumento per rispondere a questo bisogno? Quando magari quel bisogno potrebbe essere raggiunto mettendo in atto ed esponendosi rispetto a quelle che sono le proprie capacità, dialogando o cercando una relazione, costruendo una relazione.

Questo è per farvi vedere come, effettivamente, questa maturazione cerebrale va avanti fino a oltre vent'anni, e va accompagnata; è necessario accompagnarla perché, in qualche modo, siamo noi la parte corticale dei nostri figli, siamo noi che, attraverso le regole, attraverso l'educazione, attraverso i limiti, aiutiamo i ragazzi a regolare quella parte limbica così, giustamente e legittimamente, attiva.

È necessario integrare, non soltanto da un punto di vista sociale, sessuale e relazionale, le funzioni dei vari livelli cerebrali per permetterci di essere liberi. Se io riconosco la mia necessità, ho bisogno di essere confortato, ma non riesco a esprimerlo; la sessualità potrebbe diventare un potentissimo, anche utilissimo, canale attraverso il quale

cercare di rispondere a quel determinato bisogno.

Oggi, sempre più spesso, nella clinica con i ragazzi, nelle scuole, vedo quanto la sessualità diventi proprio il canale preferenziale attraverso il quale si cerca di rispondere a determinati bisogni. Un'ultima mia esperienza è stata in un liceo a Roma: ho chiesto loro quanti utilizzassero la sessualità per diversi scopi e, in tantissimi, hanno risposto quanto, per loro, la sessualità diventa un anestetico rispetto all'ansia, soprattutto dovuta alla scuola, alle interrogazioni, ai compiti e alle verifiche.

Come si costruisce l'identità? Risentiamo moltissimo degli stimoli esterni e il modo in cui ci vedono gli altri costruisce il modo in cui noi vediamo noi stessi: oggi questo sguardo viene molto anche dalla rete. Non c'è semplicemente una costruzione di un sé fisico e di un sé *offline*, ma c'è la possibilità di costruire dei sé digitali; quando la vita ci pone di fronte a delle frustrazioni, a delle fatiche, a delle sofferenze, la costruzione di un sé digitale, o di più sé digitali, permette di regolare queste frustrazioni e, spesso, di evitare queste frustrazioni.

Il Metaverso, e tutto quello che è il progresso scientifico, permetterà una realtà sempre più immersiva anche dell'esperienza corporea, per esempio anche rispetto a quest'altro tema: conosciamo il nostro corpo? Quanto sentiamo il nostro corpo? Ci sono alcune ricerche che indicano quanto le informazioni ormai ci arrivino indirettamente attraverso i dispositivi digitali e non siamo più capaci di percepire informazioni attraverso la nostra sensorialità.

Per molti adolescenti, ma anche per molti adulti, ormai, la costruzione di un sé digitale è parte integrante della propria identità: per alcuni diventa un po' una palestra sociale, un ambiente nel quale orientarsi e sperimentarsi, riuscendo poi a passare anche alle relazioni *offline*; per altri, invece, diventa un vero e proprio isolamento, dal momento in cui si sente intollerabile la pressione che viene dal mondo *offline*. Parliamo di mondo *offline* e mondo *online* perché, in realtà, la distinzione tra reale e virtuale non ha più senso; nel momento in cui tutto il nostro essere, tutto il nostro corpo, viene coinvolto in un'esperienza *online*, non

si tratta più di esperienza virtuale, non è più in potenza, ma è reale perché produce anche dei cambiamenti a livello relazionale, emotivo, affettivo e cognitivo.

L'esperienza del digitale e della costruzione di una propria identità, risente molto dei contenuti a sfondo sessuale, ormai normalizzati, basti pensare a tutti i contenuti a sfondo sessuale presenti nei videogiochi. Inserisco questo tema della sessualità perché, nel 2007, l'*American Psychological Association*, ha definito la sessualizzazione come quel fenomeno che definisce il valore di una persona; cioè, sempre più, definiamo il valore di una persona secondo la sua attrazione e sensualità, cioè la sua capacità di poter essere sexy o appetibile da un punto di vista sessuale.

Ci sono delle ricerche che ci indicano quanto, sempre più, siamo portati, soprattutto gli uomini, ad osservare il corpo della donna, ad osservarlo come se fosse un oggetto: a livello cerebrale, si attivano le stesse aree cerebrali che si attivano quando osserviamo un oggetto, come se scomponessimo il corpo nelle parti che ci attraggono di più o di meno. Questo perché dal digitale arriva molta sessualità, molti contenuti a sfondo sessuale: i ragazzi, spessissimo, si affidano alla rete per cercare delle risposte ai propri dubbi e spesso le agenzie di educazione sessuale sono i siti porno, in quanto hanno anche una parte che si occupa di educazione sessuale.

Non possiamo fare a meno di avere delle domande, non possiamo fare a meno, come esseri umani, di cercare delle risposte; sta a noi presentarci, offrirci come datori di senso e di significato.

Io vedo, molto spesso, che il ruolo dell'adulto si riduce un po' al "ti do il contraccettivo e vai". C'è un certo imbarazzo, c'è una certa difficoltà nell'affrontare certi temi, ma sapere che i nostri figli cercano delle risposte e le cercano soprattutto in rete, ci può assicurare sul fatto che, in qualche modo, sono naturalmente curiosi e hanno dei bisogni ai quali ognuno di noi può, anche semplicemente, essere efficace e utile con la sola presenza.

Dalla sessualizzazione si passa a un'auto-sessualizzazione. Vediamo

quanto, anche *online*, si faccia sempre più uso del corpo, un corpo sessuale che esprime e che espone la sua sessualità, perché poi, soprattutto le bambine, sempre a età più precoci, identificano ed equiparano il loro valore a quanto riescono a essere attraenti da un punto di vista sessuale.

Due caratteristiche, in particolare, del digitale cambiano l'essere umano, come, per esempio, la frammentazione, in quanto siamo continuamente interrotti da notifiche, da messaggi, da suoni e tutto questo ha una serie di conseguenze a livello cerebrale: ci sono i circuiti dopaminergici, piacevolmente attivati quando riceviamo dei messaggi e, allo stesso tempo, sempre più ricerche ci fanno vedere quanto le notifiche e i gruppi WhatsApp siano fonti di stress. Altre ricerche fanno vedere che i circuiti del cortisolo, cioè i circuiti dello stress, si attivano rispetto a questi stimoli ed è interessante vedere come questi circuiti impediscano il funzionamento della corteccia pre-frontale, fondamentale per l'esecuzione delle funzioni superiori come la pianificazione, la progettualità, la capacità di non mettere in atto comportamenti che non sarebbero utili.

Da una parte c'è l'aspetto dopaminergico, dall'altra c'è l'attivazione del cortisolo, fatto sta che la nostra esperienza è sempre più frammentata. L'altra esperienza che facciamo è quella della velocità: noi siamo abituati, ormai, a vedere molti ragazzi che fanno più cose contemporaneamente, anche bambini. Per quanto riguarda il *multitasking*, molte ricerche ci indicano quanto è vero che lo stare su più dispositivi potenzi alcune nostre capacità di seguire più cose contemporaneamente, mentre il problema è quando poi andiamo su singoli stimoli: la nostra capacità di stare su quel singolo stimolo, di mantenere l'attenzione anche per tempi prolungati, è deficitaria; più *multitasking* sì, ma quando poi ci concentriamo su singoli stimoli, prolungati nel tempo, facciamo molta fatica. Molti ragazzi fanno fatica e questo è uno dei motivi per il quale aumentano tanti casi di disturbi dell'apprendimento e di difficoltà attentive.

C'è una pubblicità, di qualche anno fa, che dura solo tre secondi; ormai, le nostre capacità attentive sono molto brevi e puntano molto a quel sistema limbico di cui parlavamo prima. Abbiamo sempre la possibilità di saltare oltre e questa è un po' un'abitudine che ormai non riguarda soltanto il digitale, ma riguarda ogni dimensione della nostra esperienza.

Quello che vedo probabilmente lo vedete anche voi con i vostri ragazzi, è quando, nel momento in cui finisce l'esperienza emotiva, finisce quell'attivazione limbica che ci fa sentire qualcosa, allora perde di significato l'esperienza, e questo ha dei risvolti importantissimi. Pensiamo, per esempio, alle relazioni: quanto siamo soggetti, spessissimo, a questa mancanza di piacevole emotività e quanto siamo, invece, in condizioni di dover tollerare o sopportare l'altro.

Se ci limitiamo a un'esperienza emotiva, allora siamo destinati a cambiare continuamente, cosa che spesso molti ragazzi e molti bambini fanno nel momento in cui finisce il sentire quell'emotività: non riescono più a stare su quello stimolo e passano da una situazione all'altra. Per quanto riguarda l'amare, da un punto di vista dell'essere umano, c'è un po' di fraintendimento nei giovani, dal momento in cui si pensa che amare coincide con il sentire e che, dal momento in cui non sento più qualcosa per l'altro, allora significa che è finita anche l'esperienza dell'amore. È necessario educare i giovani a quello che è un percorso, dalla relazione romantica all'innamoramento, seguito da altre fasi che, non necessariamente, portano con sé questa emotività.

Non ci sono più attese, non c'è più la dimensione della noia: ormai, molti di noi, fanno fatica a tollerare che i propri figli si annoino, andiamo anche noi in ansia rispetto alla possibilità che i nostri figli vivano dei momenti di vuoto; eppure, questi della noia, dell'attesa, sono aspetti fondamentali.

Non so se conoscete *The Marshmallow Test*. Si tratta di un test fatto, ormai, diversi anni fa, in cui lo sperimentatore mette un *marshmallow* davanti al bambino e lo pone davanti a una scelta: mangiare subito il *marshmallow* o aspettare il suo ritorno e ricevere un secondo *marsh-*

mallow. Il bambino è messo davanti a questa situazione di frustrazione e di attesa. Di fronte alla frustrazione e all'attesa, i bambini mettono in atto dei movimenti consolatori, si agitano, cercano di autoregolarsi; autoregolazione che è frutto anche di un etero-regolazione cioè, prima siamo noi genitori ed educatori che, in qualche modo, insegniamo loro come stare in quelle situazioni.

Oggi, facciamo sempre più fatica a tollerare che i nostri figli, in qualche modo, sperimentino l'assenza di qualcosa; è come un cercare, da parte nostra, ma anche un po' da parte loro, e trovare nel digitale qualcosa con cui riempire questi momenti di apparente nulla. Io spessissimo mi trovo con i ragazzi ad affrontare la sensazione di essere vuoti: sensazione che, in realtà, è fittizia, perché anche la natura non concepisce il vuoto, c'è sempre qualcosa. Allora lì inizia un processo di accompagnamento, un'alfabetizzazione emotiva; vediamo dentro questo vuoto che c'è, ma riesci a tollerarlo? Se sì, quanto? Questo test è stato eseguito durante gli anni e si è visto come i bambini che erano più capaci di tollerare queste attese, queste frustrazioni, avevano poi dei vantaggi su diverse dimensioni, sia a livello mentale che a livello relazionale, in quanto erano quei bambini che erano riusciti ad avere relazioni più prolungate nel tempo, più soddisfacenti anche a livello lavorativo.

Eppure la capacità di annoiarsi, di vagare un po' con la testa fra le nuvole, sono momenti preziosissimi, sia per la tolleranza alla frustrazione sia per l'attività cerebrale; ci sono dei sistemi neuronali che hanno un'attivazione su due circuiti: un'attività *out*, che si concentra su stimoli esterni, e un'attività *in*, che riguarda le stimolazioni interne. Questo passaggio da stimolazioni esterne a stimolazioni interne, con particolare attenzione a quella che è una dimensione interna, personale, è fondamentale per la salute del cervello; tant'è che delle discordanze, dei difetti e dei disequilibri in queste attività, hanno una serie di conseguenze.

Negli Stati Uniti, per esempio, nel campo educativo, nelle classi a partire già da quelle che sono le nostre elementari, si stanno introducendo sempre di più momenti di *mindfulness*: momenti di *looking-in*, rivolti

alla propria interiorità; questo si è visto avere dei vantaggi, sia a livello relazionale che sulla rendita scolastica, portando un miglioramento dei risultati scolastici degli alunni.

Eppure oggi, nonostante siamo sempre impegnati in compiti cognitivi, quindi rivolti verso stimoli esterni, anche il meritato riposo viene occupato da altri stimoli esterni, che non permettono al cervello quella flessibilità da sistemi neurali di un tipo all'altro.

Abbiamo detto che tollerare la frustrazione è una capacità fondamentale di autoregolazione e pensiamo a quanto questo ha a che fare con la nostra capacità di essere fedeli, non soltanto nelle relazioni, ma pensiamo a noi stessi, a un percorso di studi, a una propria vocazione, a quelli che sono i nostri obiettivi. I nostri percorsi, qualunque essi siano, hanno degli ostacoli, hanno delle difficoltà; la capacità di tollerare la sofferenza e la frustrazione, la fatica di questi ostacoli non è favorita dal digitale perché ci dà la possibilità di accedere sempre a tutto, in ogni momento, di cambiare modo di essere e di sentirci. Io non voglio assolutamente demonizzare il digitale, però, in qualche modo, contribuisce a formare un essere umano di un certo tipo e, allora, dobbiamo chiederci quanto questo rispecchia quelli che sono i nostri valori.

Nel momento in cui abbiamo sempre qualcosa che occupa i nostri spazi o immagina per noi, l'esperienza che spesso fanno i nostri figli è quella di avere un qualcosa di già pronto e manca un po' quella capacità di pensiero simbolico, di pensare oltre la realtà contingente del concreto. Io, per esempio, quando vado nelle scuole, noto quanta fatica fanno i ragazzi, coinvolti in progetti scolastici, nell'immergersi in un ruolo di finzione, nell'assumere il ruolo di qualcun altro, perché la capacità del pensiero simbolico e creativo è anche quella di immaginarci non solo un'altra realtà, ma anche di immaginarci l'altro, di metterci nei panni degli altri. Questo ha anche delle radici su quella che è la nostra capacità di pensare, sul pensiero simbolico, che però, se è sostituito da qualcun altro, da un dispositivo che immagina per noi, ecco che perdiamo accesso a quelle che sono invece le capacità tipiche dell'uomo, del riconoscersi, del progettarsi in un futuro, del riconoscere l'altro,

del costruire una storia, una narrazione su noi stessi, rispetto anche a quelle che sono le memorie passate, di come siamo cresciuti e del percorso che abbiamo fatto.

Un altro effetto, che penso abbiate affrontato anche nell'incontro con la polizia postale, è il rischio di quanto ci esponiamo, di quanto esponiamo il nostro corpo e questo perché il digitale e l'ambiente digitale ci rendono più disinibiti: *Online Disinhibition Effect*, un effetto appurato da diverse ricerche scientifiche. Siamo più disinibiti sia in senso negativo che in senso positivo: pensiamo, per esempio, a quante più donazioni facciamo *online* rispetto alla vita *offline* e questo è incoraggiato e supportato da diversi fattori quali l'anonimato e la velocità; mancano, però, tutti quei segnali sociali che, in realtà, regolano le interazioni con l'altro, il tono della voce dell'altro, la sua postura e il suo volto.

La coscienza auto-nociva, di cui abbiamo parlato prima, è la necessità, per tutti noi, di avere una storia, una narrazione su noi stessi; siamo sempre più poveri di storie, anche in famiglia facciamo spesso fatica a far circolare delle storie rispetto alla nostra vita, a quella che è la nostra esperienza. In realtà le storie hanno un ruolo fondamentale nel riconoscerci simili agli altri e quindi introdurre delle storie, come educatori e come genitori, è rassicurante e permette di iniziare a pensarsi in un futuro, in una situazione, a sapere che quella situazione è in qualche modo stata vissuta da altri e che non è soltanto parte di me.

Molti di noi pensano, così come molti genitori, che, ormai, i nostri figli siano dei nativi digitali: in realtà sì, sono capaci, fin da piccoli, di utilizzare i dispositivi digitali, ma un conto è saperli utilizzare e un conto è essere consapevoli dell'esperienza che si fa. In realtà c'è molta inconsapevolezza di quella che è l'esperienza del digitale, motivo per il quale avete giustamente fatto anche degli incontri con la polizia postale; per capire, quindi, quanto ci siano dei rischi, quanto ci siano delle responsabilità e quanto è necessaria una certa prudenza.

Eppure sembra che il dispositivo digitale ormai sia un oggetto che coincide con una tappa evolutiva: la Prima comunione è diventata il mo-

mento nel quale si regala il cellulare al proprio figlio.

Dobbiamo chiederci, però, quanto i nostri figli siano in grado di gestirli. Abbiamo detto che, in qualche modo, non solo per i contenuti, ma semplicemente il fatto di utilizzare uno *smartphone* ha delle conseguenze non soltanto a livello del cervello, ma in tutte quelle che abbiamo visto essere le funzioni a livello relazionale e affettivo e quindi vanno accompagnati, vanno regolati, vanno limitati: qui c'è il limite, ma è un limite che non vuole essere una privazione di qualcosa; sta a noi presentare dei limiti che rimandano alla possibilità di desiderare altro, di affacciarsi su altro.

Abbiamo detto che la costruzione della propria identità è una tappa evolutiva, è il compito di sviluppo principale: ci sono giochi in cui si riesce a fare la sequenza numerica o si riesce a completare il disegno solamente se togliamo un tassello. Oggi è molto difficile riuscire ad avere quella mancanza, quel tempo e quello spazio in cui non c'è nulla, in cui non c'è il digitale, in cui non c'è stimolazione, in cui il nostro sistema limbico non è continuamente sollecitato da stimoli di ogni tipo; i ragazzi fanno fatica in queste situazioni, noi genitori spesso facciamo fatica a pensare ai nostri figli in queste situazioni di apparente nulla; eppure è quella mancanza che ci permette di muovere questi tasselli, di dare senso all'esperienza, dare forma, dare sostanza, costruire e far maturare una personalità. Non è una cosa semplice: nel momento in cui togliamo il digitale, molti ragazzi provano un'angoscia profonda ed è lì che dovremmo esserci noi a dare un senso, ad accompagnare, a scendere con loro in quella dimensione di apparente vuoto. Per molti ragazzi stare nelle stanze, utilizzare continuamente i social, immergersi nei giochi di ruolo o nelle app di chat è un rifugio perché, se si toglie quello, l'angoscia è talmente profonda che spesso si arriva anche a dei comportamenti a rischio.

Qual è il ruolo dell'adulto tra limite e libertà? È un po' quello di accompagnare, fino a un certo punto. Una mamma, durante uno di questi incontri, mi ha detto quanto lei si sentisse in difetto perché vede che il

figlio è più veloce in tutto, più veloce nella tecnologia e nell'esperienza, e lei non riesce a stare al passo; ma questa è la realtà della genitorialità, dell'accompagnamento, dell'educazione. Il nostro compito non è riuscire a stare al passo dei nostri figli, anzi, a un certo punto, fare un passo indietro significa permettere un viaggio autonomo, un'esplorazione.

Il punto fondamentale è dato da che base siamo; se siamo, o meno, una base sicura che in qualche modo orienta, dà significato e dà un senso all'esperienza. Su quali criteri basiamo le nostre scelte? Quali criteri trasmettiamo ai nostri figli? Di scelte ne possiamo fare tantissime: è sempre possibile scegliere e il digitale ci immerge in una possibilità infinita di scelte; mancano però dei criteri di scelta e sono quelli che ci orientano e ci aiutano nell'intraprendere un percorso.

Quindi, cosa possiamo fare? Non c'è un manuale, non ci sono le regole sante. Ognuno deve essere artigiano nella propria quotidianità, nelle proprie relazioni, però sicuramente è necessario un equilibrio; fino a una certa età è sconsigliato, anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, fornire dispositivi digitali, in quanto diventa poi sempre più difficile averne il controllo. Da questo punto di vista il professor Rivoltella definisce la famiglia "media attiva" come quella più efficace; cioè quella famiglia che non nega e non priva dell'utilizzo del digitale, ma che, da una certa età in poi, lo introduce e si pone come mediatore, come filtro, accompagnando, restituendo un senso, proponendo delle alternative, per poi, via via, passare da questa fase di etero-regolazione, di accompagnamento, a una capacità per il ragazzo di autoregolarsi.

È una fase evolutiva in cui ci sono tante esplosioni emotive e molti non vogliono essere trattati come bambini. Prima dell'inizio di questo incontro, parlavamo della musica trap: ci sono alcuni contenuti che forse non ci attirano, anzi, ci fanno vedere il peggio, forse, di una certa adolescenza e preadolescenza; eppure se ci vengono presentati, possiamo coglierli come una possibilità di un ponte di relazione, così come prendere spunto anche dalle notizie di cronaca, aiutando i nostri figli

in quello che è lo sviluppo critico, la funzione più corticale, neo-corticale, non troppo limbica del cervello. Occorre aiutarli a organizzare il tempo, pianificare lo spazio, fare ordine in una fase nella quale c'è tanto disordine, anche psicologico, ed è logico che sia così; conoscere il loro mondo, nonostante l'utilizzo della tecnologia, nonostante tanti modelli, come dicevamo, che non ci sembrano portatori di chissà quali valori, e aiutarli a sviluppare un'interiorità, una conoscenza di sé, proporre delle alternative, educarli alla bellezza, alla natura e a un tempo che sia un tempo lento.

Quali sono i segnali di rischio? Sicuramente quando vediamo che c'è una marcata impulsività, quando ci sono sentimenti di autosvalutazione molto frequenti, anche molto profondi, quando c'è disregolazione emotiva, quando notiamo un isolamento; ecco, questi sono i segnali che ci fanno capire che, forse, si sta andando oltre a un utilizzo quotidiano del digitale. Nel momento in cui il digitale diventa l'unico ambiente e quando non ci sono alternative, allora lì, forse, ci dobbiamo un attimo allarmare.

Alcuni ragazzi, invece, utilizzano molto il digitale, ma riescono a trovare spazi relazionali *offline*, hanno hobby e interessi: questo, già, ci dice quanto ci sia un equilibrio tra le due cose.

Io penso che uno dei punti fondamentali sia questo: nel digitale possiamo sempre essere un po' occupati da qualche cosa. Il punto di partenza è spesso la domanda, cioè ricercare un significato, dare un senso alla nostra vita. Le patologie, la psicopatologia e la sofferenza in qualche modo ci parlano di questa domanda, di questa necessità di dare un senso e un significato all'esperienza.

Il compito educativo è quello di accompagnare, non tanto di dare risposte, perché quelle forse neanche noi le abbiamo sulla vita degli altri e a volte non le abbiamo sulla nostra vita; dobbiamo permettere uno spazio affinché quella domanda di senso emerga, possa essere riconosciuta, possa essere detta, possa essere comunicata a qualcuno, a noi genitori o agli educatori dei nostri figli.

Il limite non è un qualcosa che toglie, è un qualcosa che crea spazi, affinché ci possa essere anche una dimensione di desiderio.

Prima, in quella pubblicità in cui la bambina voleva tutti i budini, non c'è un desiderare, lì c'è un volere tutto quanto, un volere senza riuscire a desiderare nulla, senza riuscire a progettare nulla. La sfida è un po' questa e parte sicuramente da noi, da quelli che sono i nostri valori, i criteri che possiamo offrire ai nostri figli; penso che vada intercettata questa domanda di senso.

Finisco con questa citazione: «Se si riusciva a visualizzare chiaramente una persona, si incominciava sempre a provare un po' di pietà. Era una qualità insita nell'immagine di Dio; quando si vedevano le rughe agli angoli degli occhi, la forma della bocca, l'attaccatura dei capelli, era impossibile provare odio. L'odio era soltanto mancanza di immaginazione». Questa citazione è di Graham Green, presa dal romanzo *Il potere e la gloria*.

Io penso che questa capacità di immaginazione, di desiderare qualcosa che non c'è, di disancorarci anche da quello che è il reale, ci permette di riconoscere l'altro nella sua umanità. Oggi, spesso, vediamo quanto nel digitale ci sia un'attitudine, una tendenza verso l'odio: un odio impulsivo che non riconosce l'altro che c'è dietro lo schermo come una persona reale. Questa dell'immaginazione e della capacità di desiderare un qualcosa, forse proprio dal limite, dal riuscire a definire un limite, ha la possibilità di esprimersi e svilupparsi.

Io vi ringrazio e direi di lasciare un po' di spazio alle vostre domande.

Paggi – Grazie per la ricchezza di dati, di spunti, di spiegazioni e anche per questa apertura finale: non è solo un codice di comportamento quello che ci lascia, ma sembra una postura, una postura dell'adulto. Sono appena tornata da una gita di tre giorni con le due terze del liceo scientifico e abbiamo passato tante ore in pullman; è stata un'occasione preziosa per me proprio per fare esperienza di quello che lei ha detto adesso, nell'osservare i nostri adolescenti, come si intrattengono, riscontrando tante delle cose che ha detto, tra cui questa disinibizione

positiva; mi ha colpito come, in realtà, abbiano questo desiderio di domandare e di sentire quello che l'adulto ha da proporre.

Abbiamo parlato di tante cose, molto liberamente, e mi sono accorta di come spesso -si parlava di un adulto Medio Attivo-, di come fanno fatica a trovare loro delle soluzioni, di immaginare delle soluzioni a certe questioni, a certi problemi che hanno e di come cercano la testimonianza dell'adulto su come lui le ha risolte, su come lui sta cercando di risolverle o se lui abbia ancora aperte quelle domande o meno; mentre ho notato come sono intolleranti, per quello che ho visto, con chi tenta di sostituirsi a loro, alla loro ricerca.

Appena hanno un po' il sentore dell'"adesso ti spiego io la vita", loro si ritraggono; non so se lei concorda o se nella sua esperienza di incontro diretto con i suoi ragazzi ha avuto questa impressione. Se, invece, sentono che l'adulto, così come loro, ha le stesse domande di senso nella vita e prova a testimoniare come l'affronta, loro si mostrano più aperti.

Di Marco – Anche perché l'intolleranza al sentirsi definiti da qualcun altro è un'esperienza che fanno continuamente *online*, in quanto si sentono definiti da modelli, o chiamati a essere e aderire a determinati modelli, manifestando così questa intolleranza al fatto che qualcuno venga e dica loro come devono essere; paradossalmente si creano ponti per una relazione, per un dialogo, dal momento in cui li si avvicina a modelli, a contenuti o a proposte che loro seguono.

Paggi – Non so se qualcuno dal pubblico vuole porre qualche domanda, qualche osservazione, anche molto liberamente, perché abbiamo ancora qualche minuto.

Domanda – Volevo ringraziarvi per questa presentazione, per questa discussione che ci ha arricchito molto. Innanzitutto ci dovrebbe far porre delle serie domande, perché a me sembra una sfida gigantesca. Stiamo mettendo in mano a bambini piccoli un apparecchio che distorce la percezione della realtà, che ci toglie dal contatto con la realtà,

andando a creare un'altra realtà.

Io mi faccio tante domande sull'opportunità di essere così attaccati a questi strumenti e, comunque, mi sembra una sfida per la quale non siamo pronti neanche noi adulti: anche noi adulti facciamo fatica nelle relazioni che intratteniamo via Media, in quanto è molto facile ferire l'altro, basta non dare una risposta quando, invece, uno se l'aspetta.

Ringrazio molto per questa presentazione che, al tempo stesso, chiede una presenza di noi adulti molto più attenta verso i nostri figli.

Di Marco – L'intento non era tanto quello di allarmare, ma anche sì, un po' di allarme ci serve, no? È vero, si tende ad attribuire agli altri delle intenzioni rispetto ai tempi di risposta su WhatsApp. Io utilizzo tanto questi esempi, anche in terapia, su quanto noi ci facciamo un'idea dell'altro, rispetto alla sua eventuale indisponibilità o al tono della risposta. Lì ci sarebbe tutto un aspetto sull'analisi della comunicazione digitale, di quanto sia importante e quanto poi diventi autoreferenziale, dal momento in cui non tiene conto dell'altro, ma diventa tutto un modo in cui noi interpretiamo, a seconda dei nostri criteri, secondo una nostra storia.

Domanda – Grazie. Un intervento davvero interessante e illuminante. La mia domanda è molto concreta e riguarda un tema che mi sta particolarmente a cuore; noi abbiamo tre figli dai sedici ai venticinque anni e un tema che, io credo, essere fondamentale proprio in questa fase della loro vita è il tema amicale, del rapporto d'amicizia. Vedo rapporti di amicizia profondi, che arrivano al profondo delle loro domande, ma in questo vedo che, rispetto alla generazione precedente, la dinamica è di minor aiuto.

Detto questo, quello che a noi genitori resta è la stima che abbiamo nei confronti dei nostri figli e dar loro anche uno spazio d'errore e di misurazione che si sperimenta nel rapporto con l'altro.

Mi chiedevo, benché io ritenga che quello spazio d'errore loro lo debbano vivere, che ruolo nuovo ci dobbiamo giocare rispetto a un equi-

librio e a far loro sufficiente compagnia anche per un giudizio sul rapporto amicale?

Di Marco – Di quello che diceva mi colpiva il fatto del minor aiuto e del non rivolgersi agli amici. Quello che io vedo è l'idea di essere banali, di non avere nulla da portare, del sentirsi banali e quindi, in qualche modo, del non interessarsi all'altro e del proporsi all'altro; se io mi rivolgo all'altro per un aiuto è perché ho un bisogno, ma allo stesso tempo riconoscere i propri bisogni non è semplice perché mi devo ascoltare, perché mi devo sentire, perché devo avere uno spazio e un tempo per poterlo fare.

Supereroi è un brano di Sanremo molto orecchiabile, ma che ci parla di un'umanità nella quale il vero eroe è quello che ha bisogno dell'altro.

Bisogna proporre degli eroi. Io spesso vedo che i ragazzi fanno sempre più fatica a vedere dei film. Le serie sì, perché sono più brevi, ma i film lunghi, come per esempio la trilogia di Tolkien, non li vede più nessuno; eppure ci sono tantissimi eroi nella cinematografia e nella letteratura, e ci sono tantissimi temi a riguardo, per esempio il viaggio dell'eroe, tutti elementi che ci dicono molto sulla necessità di avere qualcun altro e che essere eroi non significa essere super o iper.

I giochi di ruolo, per esempio, sono delle occasioni per creare anche dei rapporti di amicizia perché parlano di storie; l'aspetto narrativo, l'aspetto della storia andrebbe riscoperto nelle favole.

Paggi – Su questo ci stiamo lavorando, nel senso che, sin dall'infanzia, iniziamo tutto un percorso di immedesimazione nelle fiabe. Stiamo scegliendo libri di lettura in cui, tra l'altro, ci sia questo tema dell'amicizia, perché io concordo con la signora sull'aver visto in questi ultimi anni un incrudelirsi dei rapporti tra di loro, un raffreddarsi dei rapporti e non è solo colpa del Covid, evidentemente, ma è proprio umana mancanza di coscienza che io ricevo me stesso dall'altro: o l'altro è esattamente come lo voglio io o lo rifiuto.

È stato uno dei temi di cui ho discusso con i ragazzi in pullman e mi

ha colpito molto perché di fronte al dire “Sì, ma lui non è come deve essere”, lì si chiude, non c’è nessuna strada. Che strada c’è? Proviamo a cercarla insieme.

Mi verrebbe da dire alla signora di entrare in merito, anche molto concretamente, perché a volte non hanno neanche le frasi da dirsi per rompere certi meccanismi perversi.

Domanda – Ti ringrazio per l’ampiezza e per le provocazioni di stasera. Io ti chiederei un tema che mi ha incuriosito perché caratterialmente sono sempre un po’ in fuga dal tema della noia e invece tu, e non è la prima volta che lo sento, lo rivaluti come tempo per guardare dentro e tempo per una conoscenza di sé.

Ti chiedo, da genitore, come è possibile favorire quel momento? Ti chiedo un consiglio concreto rispetto al consentire questo tempo, mettendolo di fronte ai figli in maniera costruttiva; bisognerebbe evitare di avere l’agenda del grande manager, che non prevede un istante di pausa, per arrivare a proporre, in modo bello, uno spazio per guardarsi dentro, uno spazio di silenzio. Grazie.

Di Marco – È uno spazio che può essere condiviso, cercato e creato insieme. Crearlo insieme e, in seguito, proporlo, significa cercarlo anche attraverso delle regole, come per esempio limitare il tempo del digitale, spegnere la televisione o mettere a tacere un po’ tutto quello che ci interrompe.

Ci sono tanti modi per proporlo: può essere uno spazio messo in condivisione e di cui si può parlare, perché altrimenti la noia diventa uno spazio vuoto, che spaventa, mentre tocca a noi testimoniare quanto invece sia uno spazio sensato.

Noi, tramite domande come, per esempio: “Ti stai annoiando? Che cosa ti piacerebbe fare adesso?”, indirizziamo l’attenzione verso la sua interiorità, permettendo uno spazio interrogativo su sé stessi.

Domanda – Grazie mille, tutto davvero molto interessante. Io ho una

domanda molto diretta: quando eravamo giovani noi, si giocava al ruolo del medico, dell'infermiere o del professore. Mio figlio ha sedici anni e non l'ho mai visto fare giochi di ruolo di questo genere; ti chiedo come sopperire a questa cosa e se è il caso di sopperire questa cosa? Quanto il digitale ha portato via questa fetta che credo sia molto importante?

Di Marco – Il digitale intanto offre delle possibilità di avere un ruolo. La grande differenza è che nel digitale si tratta di un ruolo onnipotente, spesso possiamo trovare dei personaggi onnipotenti e l'onnipotenza va oltre il limite.

Domanda – Però ti offre dei ruoli che hanno già un loro percorso, mentre prima eravamo noi a crearci quella che era la trama, la storia del ruolo che si andava a impersonificare o sbaglio?

Di Marco – Non necessariamente. In realtà, ci sono dei giochi in cui sei tu a dover creare la trama e tantissimi ragazzi ci giocano. Oggi i videogiochi sono senza fine, perché si tratta di trame sempre personalizzabili, sempre possibili e le combinazioni di elementi per la creazione di personaggi sono pressoché infinite; si tratta sia di una potenzialità, ma anche di un problema, in quanto non esiste più un livello da raggiungere per riuscire a completare il gioco e, per questo, diventano mondi nei quali abitare.

La costruzione dell'avatar di un proprio personaggio *online* è molto interessante, e su questo non sarei così prevenuto. Abbiamo detto quanto il calarsi in un ruolo sia fondamentale anche per immaginarsi ciò che va oltre la realtà, per immaginarci altro; però è molto interessante vedere che tipo di avatar e personaggi i nostri figli costruiscono, perché in qualche modo risponde ai bisogni, ai desideri, ai modi di entrare in relazione con l'altro.

Io ho un'attitudine curiosa verso i loro giochi e verso il modo in cui giocano e penso che possa essere utile anche nell'aprire delle finestre rispetto a come si sentono e a come si immaginano i ragazzi; tutto

questo diventa allarmante quando diventa l'unico ambiente nel quale riescono a immaginarsi.

Parolin – Ci sono due domande da parte della stessa persona: esiste un metro pratico nel porre limiti di orari quotidiani all'utilizzo del digitale a seconda dell'età? Come possiamo porci nei confronti di giochi come *Call of Duty* o *Fortnite*? Bisogna vietarli perché sono violenti?

Di Marco – Sulla prima domanda ti dico di no, o meglio, forse ci sono delle indicazioni, ma su questo, sinceramente, non ho indicazioni precise; alcuni dicono non più di un'ora e mezza al giorno per quanto riguarda l'utilizzo dei cellulari e dei dispositivi. Al di là di quello che è poi il tempo di utilizzo, molto fa l'alternativa, cioè che cosa c'è oltre l'utilizzo, perché l'utilizzo del digitale può anche essere molto arricchente. In alcune situazioni è utile se, accanto a questo, ho delle alternative, delle passioni, se entro in relazione con persone *offline*.

Molto fa anche il modo in cui utilizzo quel tempo, tanto che alcuni ne fanno anche una professione, un percorso di vita e perciò non è assolutamente da demonizzare: si va, si vede, ci si incuriosisce, si domanda. Dobbiamo abituarci a pensare che l'ambiente non è un ambiente virtuale, ma un luogo in cui noi tutti abitiamo e in cui abbiamo delle esperienze reali.

Fino ai dieci-tredici anni è il limite di età oltre il quale molti pensano si possa dare il cellulare, non prima. C'è tutto un discorso dell'utilizzo dei filtri: ti sto regolando, ti sto limitando, ti sto controllando, ti accompagno restituendoti un senso, mostrandoti che non ti sta privando di qualcosa, ma ti permette di aprirti a qualcosa d'altro; ed è lì che tocca a noi, adulti, proporre delle alternative.

C'è il rischio che alcuni poi si sentano esclusi e per questo credo sia importante e molto utile creare una comunità educante, perché il bisogno di sentirsi parte di un gruppo, il bisogno di appartenenza è un bisogno che abbiamo tutti quanti. Questo penso si possa fare da parte dei genitori anche di una stessa classe, per cercare di organizzare qualcosa

insieme e per avere delle strategie comuni.

Paggi – Ma lei che ha girato un po' nelle scuole, ha mai visto realmente un luogo in cui sia stato possibile dire: “Non diamo il cellulare a tutti i bambini, ai nostri figli, fino a...”? Perché a me piacerebbe tantissimo, anche perché si perde tanto di quel tempo fino alla seconda, terza media, a dirimere tutte queste questioni.

Di Marco – Qualche piccola esperienza c'è. Molto fa anche la relazione tra i genitori, se i genitori si conoscono e se condividono anche del tempo insieme; alcuni sono riusciti ad accordare, stabilendo delle regole che poi verranno utilizzate in classe, la creazione di spazi. Pensiamo a quanta fatica facciamo ad aprire le porte delle nostre case agli altri, a creare momenti come, per esempio, le feste di compleanno: quanti di noi fanno le feste al McDonald's, ai gonfiabili, o in questi posti che non sono posti di aggregazione, in questi luoghi non luoghi. Invece, creare spazi di accoglienza all'interno della casa, in cui c'è la possibilità di accogliere, di fare entrare, di far conoscere la propria vita, porta alla creazione di possibili comunità educanti.

Paggi – Questa domanda si lega un po' anche alla questione della violenza che si citava prima, no?

Di Marco – Sì, è vero. Su questo la letteratura non è concorde, sull'equivaleza: “gioco un gioco violento, allora divento violento”. Quello che più influisce, probabilmente, è il fatto che questi giochi, essendo molto veloci, non aiutano l'impulsività però, appunto, l'equivalenza “aggressività nei videogiochi, aggressività nella vita reale”, non è così chiara.

Paggi – Concludiamo, anche se ovviamente non si chiude niente, è tutto un grande lavoro, una grande condivisione, e speriamo anche in un rapporto, in un'amicizia con il dottor Gabriele Di Marco che possa continuare. Io ringrazio, appunto, il dottor Di Marco e tutti voi che avete partecipato.

Educare al digitale: limite e libertà

a cura di

Raffaella Paggi
Paola Brizzi Trabucco

Design e impaginazione

Filippo Parolin

Milano 2023



QUANDO LA RAGIONE SI FA SCUOLA

Via Inganni 12, 20147 Milano
tel. 024151517
www.fondazionegrossman.org

