DOPPIOZERO

Bookcity | Gli adolescenti, lo smartphone, la luna

Elena Buday

24 Novembre 2026

L’utilizzo degli smartphone da parte dei ragazzi è al centro di un grande e acceso dibattito educativo, al quale anche la politica prende parte; recentemente sono infatti in discussione proposte e ipotesi di regolamentazioni e divieti: come limitare l’accesso a questi strumenti, come ridurne i tempi di utilizzo. Le preoccupazioni sulle possibili conseguenze che un loro utilizzo massiccio potrebbe avere sullo sviluppo psicologico di bambini e adolescenti sono sostenute, del resto, anche da un crescente numero di studi scientifici.
Interrogarsi è dunque opportuno: l’impatto delle tecnologie digitali è ormai così esteso da incidere non soltanto sulle abitudini dei più giovani, ma sul modo in cui tutti noi viviamo il tempo e lo spazio, comunichiamo, svolgiamo operazioni e compiti, costruiamo relazioni. Sono trasformate le nostre esperienze e le modalità in cui ci rapportiamo con il mondo. È ormai chiaro: gli smartphone non sono semplicemente strumenti che si aggiungono alla nostra vita, costituiscono piuttosto un vero e proprio ambiente nel quale essa prende posto e che ne modifica le rappresentazioni e le condizioni.
Sul piano affettivo, in particolare, lo smartphone introduce una possibilità “tascabile” di connessione pressoché continua: con interlocutori definiti e identificati (il proprio gruppo di amici, il partner, i gruppi di lavoro), ma anche con un “mare” sconfinato di informazioni, immagini, narrazioni e contenuti, ai quali attingere in qualsiasi momento e su qualunque argomento. Si tratta di una disponibilità inesauribile, e inedita, di informazioni e stimoli che impattano sul nostro mondo emotivo: quella rappresentazione del mondo che vediamo sui social dallo schermo del nostro cellulare diventa inevitabilmente un modello con cui ci ritroviamo a confrontare la nostra realtà; la connessione al web diventa facilmente un modo rapido per gestire noia, vuoto, incertezza, talvolta la solitudine.
È comprensibile, dunque, che gli adulti avvertano la necessità di inquadrare meglio i cambiamenti in corso e di individuare criteri e linee guida per

accompagnare le nuove generazioni. Prima di intervenire sulle modalità per regolamentare l'utilizzo dei dispositivi, si tratta di avere chiara la funzione affettiva che lo smartphone può assumere nei processi di sviluppo.

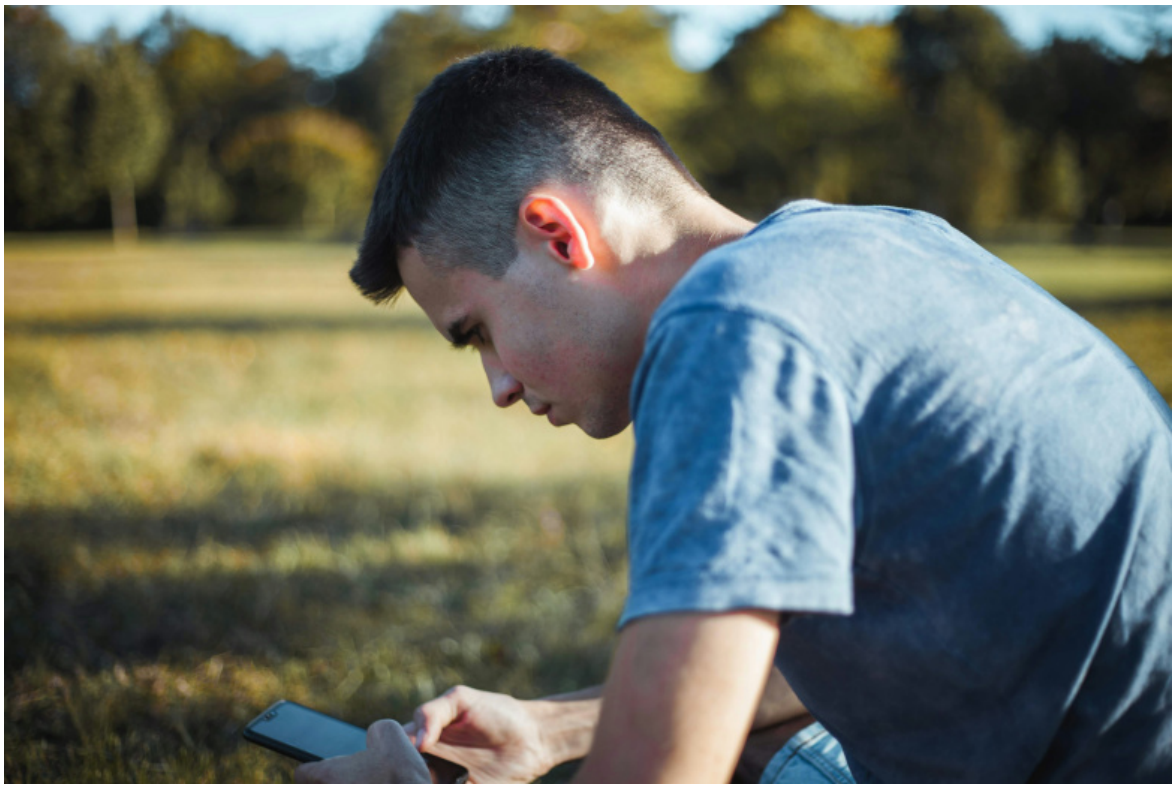
Tutto incluso, senza limiti

Uno dei motivi per cui noi adulti, genitori insegnanti e educatori, siamo così smarriti di fronte alla gestione educativa di questo strumento è molto semplice: negli anni della nostra crescita non esisteva, non abbiamo dunque alcun riferimento, come avviene invece per altri aspetti della relazione educativa, e non possiamo attingere alla nostra esperienza personale.

Il telefono è stato per noi un oggetto di famiglia, spesso collocato nell'ingresso o nel corridoio di casa: la necessità di condividerne l'utilizzo con gli altri componenti della famiglia (e a volte, nel caso della linea "duplex", anche con i vicini di casa per poter risparmiare sui costi della bolletta) introduceva un naturale, anche se spesso conflittuale, limite ai tempi del suo utilizzo, che andavano negoziati con le esigenze altrui. Si trattava inoltre di un oggetto vincolato a un filo e a un luogo: non ci accompagnava fuori casa e non era possibile portarlo sempre con sé. La comunicazione telefonica aveva tempi ben definiti e necessarie interruzioni: uscire significava rendersi temporaneamente irreperibili. Dal punto di vista dei processi evolutivi adolescenziali, questo dato ha una certa rilevanza: ci basta pensare al ruolo che hanno avuto per noi le prime vacanze vissute con il gruppo dei coetanei e senza i genitori, che rimanevano a casa ad aspettare, più o meno ansiosamente, nostre notizie. Le telefonate erano ridotte al minimo: una comunicazione telegrafica, dalla cabina telefonica, per non spendere troppi gettoni con l'interurbana e, soprattutto, per non rovinare il senso di indipendenza e libertà regalato dall'essere da soli, lontani da casa, a cavarsela e spassarsela con gli amici. Parte dell'esperienza consisteva proprio nell'essere consapevoli che i genitori non potessero sapere gran che di quanto si stava vivendo. Una realtà non così lontana nel tempo, ma che appare impensabile nelle famiglie di oggi: quegli "ex adolescenti", ora adulti, sono genitori di ragazzi dotati di smartphone, "nativi digitali", geolocalizzabili in ogni momento.

Come cambia, dunque, il modo di vivere le separazioni e costruire l'autonomia, oggi che i genitori possono sapere senza interruzioni dove si trovi il figlio, e un ragazzo può contattare in modo immediato sia loro che i propri amici, nelle difficoltà o anche solo per condividere in tempo reale le immagini e i racconti dell'esperienza che sta vivendo? Come vengono vissute distanza, attesa e indipendenza con lo smartphone sempre in tasca? La "connessione" costante permessa dallo smartphone comincia in effetti già prima, ad esempio con l'usanza di molti asili nido e scuole materne di inviare comunicazioni e fotografie via whatsapp alle mamme, per tenerle aggiornate in ogni momento riguardo alle

attività ed esperienze dei loro cuccioli nelle ore di separazione.



Fotografia di Martin Lostak - Unsplash.

Verso il mondo o via dal mondo: accompagnare la seconda nascita

Non si tratta di idealizzare o rimpiangere il passato, né, viceversa, di glorificare il presente; si tratta, piuttosto, di riconoscere che le condizioni in cui oggi si cresce sono differenti e che, di conseguenza, anche i compiti evolutivi dell'adolescenza si confrontano con scenari nuovi.

L'adolescenza è un passaggio di profonda trasformazione, una sorta di seconda nascita, la ricerca del "proprio posto" nel mondo: comporta esplorazione, tentativi, incontri con nuovi interlocutori, ma anche conflitti e separazioni. Diventare sé stessi è, lo sappiamo, differenziarsi da ciò che gli adulti si aspettano.

Pensando allo smartphone torna allora in mente il concetto di oggetto transizionale elaborato da Donald Winnicott: nel processo di separazione dalle figure di riferimento il bambino può trovare conforto e supporto in un oggetto che gli appartiene (un pelouche, una copertina o anche un "ciuccio"), che lo rassicura e che può controllare, laddove la realtà esterna è invece ancora imprevedibile e non del tutto governabile. L'oggetto transizionale, pur essendo reale e collocato nel mondo esterno, è investito di significati e affetti che lo legano strettamente al mondo interno del bambino, quasi fosse una sua produzione fantastica. È proprio grazie a questa sua caratteristica collocazione "intermedia" tra reale e non reale che l'oggetto transizionale accompagna e sostiene il bambino nel passaggio verso

il mondo reale: struttura un’area di esperienza “ponte” tra mondo interno e mondo esterno, uno “spazio potenziale” nel quale si sviluppano la crescita e la creatività del bambino. Possiamo provare a leggere in questo modo anche l’uso dello smartphone, della rete e dei social network nell’adolescenza? La rete può rappresentare uno spazio intermedio in cui il pubblico che legge e commenta è reale ma contemporaneamente non reale, poiché interagisce a distanza (attraverso emoticon, immagini, risposte, commenti) con quel che il ragazzo ha presentato di sé attraverso la rete: esiste ma non è effettivamente lì presente, né sempre chiaramente identificabile. In questo spazio virtuale l’adolescente può esplorare in modo mediato il mondo, misurarsi con emozioni e relazioni. In un ambiente percepito come più controllabile rispetto alla realtà quotidiana, un ragazzo può trovare il coraggio di esporsi, prendere la parola, cercare interlocutori, sperimentare modi diversi di essere. Anche nei videogiochi assistiamo alla costruzione di un avatar o di un personaggio tramite il quale vivere incontri e interazioni con altri senza coinvolgere direttamente il corpo e tuttavia sviluppando relazioni cariche di significato affettivo. Le serie TV, pur raccontando storie di fantasia, permettono, al pari di racconti e romanzi, di sperimentare movimenti di identificazione e controidentificazione, mobilitando affetti reali che possono sostenere l’esplorazione e la scoperta di aspetti di sé. In tutti questi casi, lo smartphone non si limita ad allontanare dal mondo: può essere, anzi, anche uno strumento attraverso il quale avvicinarsi ad esso. Questo può avvenire quando la dimensione virtuale e quella reale rimangono in comunicazione, si integrano e si alimentano reciprocamente, al servizio della crescita, dell’esplorazione, della costruzione di nuovi oggetti d’amore e nuove rappresentazioni di sé.

Non sempre, tuttavia, l’oggetto transizionale riesce a costituirsi con questa funzione. Winnicott ci descrive anche situazioni in cui il cammino separativo è in scacco e l’oggetto, anziché riuscire a promuovere il passaggio verso il mondo, viene utilizzato come suo sostituto, non fungendo da mezzo per esplorare la realtà ma da rifugio per evitarla: diventa, così, un feticcio, difensivo e mortifero, che non fa da ponte verso il mondo ma protegge dalla realtà esterna, divenuta intollerabile. Somigliano a questo scenario quegli utilizzi della virtualità come modo non per approfondire ed esplorare l’esperienza emotiva ma per sottrarvisi: per non sentire noia, tristezza, rabbia, ansia o vergogna, che diventano così sempre meno elaborabili. Lo scorrimento incessante dei contenuti, la successione rapida di immagini e stimoli, possono offrire una forma di anestesia e di estraniamento dal mondo esterno e interno. In questi casi, reale e virtuale non appaiono integrati al servizio della crescita, ma come due mondi separati e scissi, in competizione l’uno con l’altro, mentre la crescita appare bloccata. In questi

casi è come se l’adolescente, connesso al suo device, fosse proprio finito sulla Luna.

La responsabilità degli adulti

Il problema educativo, allora, non può ridursi a normare l’utilizzo dei device. La domanda che, come adulti, dobbiamo porci è più profonda: come alimentare il desiderio e la possibilità dei ragazzi di crescere abitando il mondo reale? Come farlo a partire proprio dalla relazione con noi? Il mondo reale muove emozioni non solo positive ma anche conflittuali e contrastanti, talvolta spaventose: come contenerle senza negarle? Come affrontarle nella relazione educativa senza spaventarci troppo, in modo che anche i ragazzi le possano attraversare? Sembra questo uno dei difficili compiti del ruolo educativo oggi. Se l’utilizzo problematico dei device ci sembra legato all’impossibilità di contenere ed elaborare l’ansia, la rabbia, le emozioni negative dei ragazzi, così che i social, i videogiochi e le intelligenze artificiali vengono utilizzati come tentativi disfunzionali di maneggiarle, negare lo smartphone non può essere sufficiente: siamo noi adulti a non poterci sottrarre dallo svolgere questa funzione, e a farlo in modo più autentico, reale, evolutivo e maturativo rispetto a un chatbot, un videogioco o un interlocutore virtuale. Forse i ragazzi non aspettano altro per tornare sulla Terra: una relazione con gli adulti che sia davvero in grado di connettersi con i loro bisogni testimoniando la possibilità di abitare, e costruire, il futuro.



In copertina, fotografia di Elin Tabitha - Unsplash.

Leggi anche:

Elena Dal Pra | Jonathan Haidt: La generazione ansiosa
Vittorio Gallese | Haidt: quelli che... il digitale
Ivan Levrini | Meno cellulari e più trapani
Marco Rovelli | Adolescenza e disagio: figli perfetti
Alfio Maggiolini | Tutti in ansia e insicuri
Laura Porta | Gli adolescenti e il male
Enrico Manera | Studenti e docenti uniti nell'ansia
Marco Rovelli | Amelia C.: Adulti io vi accuso
Laura Porta | Gli adolescenti non vogliono essere capiti
Anna Stefi | Ma tu quando piangi? In dialogo con Pietropolli Charmet
Anna Stefi | Adolescenza: immagino dunque sono
Anna Stefi | Adolescenti: una conversazione con Massimo Recalcati
Marco Rovelli | Adolescenti violenti
Anna Stefi | Adolescenti esagerati
Giorgia Loschiavo | Marzano e l'adolescenza: troppo, troppo poco, nulla

Il 28 novembre, ore 12.30 presso La casa della psicologia (Piazza castello 2,Milano) si terrà la conferenza Adolescenti: questi alieni con Elena Buday e Valentina Calcaterra. Modera Anna Stefi. Bookcity Milano.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

