

RECENSIONI

*No smartphone.
Come proteggere la mente dei bambini e
degli adolescenti.
Recensione del libro di Franco De Masi.*

Cristiana Chirivì

Il libro, di recentissima pubblicazione, nasce dall'osservazione da parte dell'autore di un considerevole aumento di pazienti, *“soprattutto quelli giovani, intelligenti e sensibili, oltre che sofferenti”*, che *“trascorrono un periodo più o meno lungo [...] ritirati in una realtà alternativa e virtuale”*. Esso si propone, da un lato, come stimolatore di una riflessione profonda e molto critica sull'impatto che l'utilizzo della tecnologia, con tutti gli annessi e connessi, ha sulla salute mentale dei più piccoli; dall'altro, come guida per tutti, genitori, educatori e ragazzi stessi, in questa realtà ed epoca che va alla massima velocità ed in cui si ha sensazione che il nostro privato e soprattutto quello dei più giovani, fatto di sentimenti, emozioni e relazioni autentiche, stia andando incontro ad un'estinzione di massa.

Le tematiche, facilmente intuibili, affrontate nelle quattro sezioni in cui è suddiviso il libro, sono sicuramente di grande attualità e al centro di grandi dibattiti e studi scientifici, o meno, che vengono portati avanti a livello mondiale e a cui l'autore spesso si rifà per sostenere le proprie tesi. Attraverso un linguaggio semplice, una struttura scorrevole e quasi narrativa, vengono presentati i rischi sullo sviluppo psichico, cognitivo ed emotivo dei bambini e degli adolescenti che, quasi inevitabilmente, sono attratti ed affascinati da questo mondo altro dove tutto, obiettivamente, appare più semplice, immediato, di facile risoluzione... un mondo in cui non è necessario, anche qui apparentemente, un investimento emotivo e da dove *“ci si può cancellare o reinventare”* con un click. Si parla e si tratta di una seducente realtà virtuale e sensoriale che non arricchisce, inibisce e ostacola la

formazione di un'identità personale solida e la consapevolezza di sé e dove non si ha la possibilità di fare esperienza di quelle contraddizioni e conflitti che caratterizzano il reale. Reale dove è sempre più difficile diventare quello che si vuole, sperimentare un senso di libertà ed onnipotenza e da cui, sempre più bambini ed adolescenti, anche per questo tenderebbero ad allontanarsene fino all'isolamento.

Ma sono gli smartphone e tutti gli altri device il vero problema?

Non mi dilungherò a passare in rassegna gran parte della nostra letteratura che va da Bion e Winnicott fino all'approccio intersoggettivo dell'Infant Research e agli studi sulla mentalizzazione passando per la teoria dell'attaccamento di Bowlby, però credo che sia fondamentale fare un passo indietro e ricordarci dell'importanza del ruolo della relazione precoce madre-bambino per lo sviluppo delle capacità relazionali e rappresentazioni infantili. È dentro una matrice intersoggettiva e all'interno di un processo dialogico che può formarsi la mente di un bambino: il passaggio dalla sensorialità al pensiero intuitivo-emotivo si sviluppa pertanto solo se il bambino riceve risposte empatiche adeguate da parte di altri menti.

È da qui forse che bisogna ripartire e questo pensiero, da professionista e anche da giovane mamma, mi ha accompagnato durante la lettura del libro, dalla prima all'ultima pagina. Ci sono sicuramente accenni e riferimenti al ruolo genitoriale e agli effetti di una *“scarsa presenza emozionale e psichica dei genitori, spesso ignari del mondo segreto del figlio”* ma la sensazione è che lettori meno attenti – anche loro sempre in aumento – possano cadere nella facile conclusione del “i giovani d'oggi” e non sentirsi direttamente responsabili di ciò che li riguarda, talvolta, anche molto da vicino. L'abuso del mezzo informatico, in molti casi, è una conseguenza della difficoltà dei ragazzi a contenere gli impulsi e di una difficoltà a pensare e riflettere ma questo sembra, in realtà, ormai una difficoltà della società contemporanea e trasversale alle generazioni che, nel tempo, in una evoluzione regressiva hanno perso la capacità di modulare il desiderio, procrastinare il bisogno di soddisfazione impellente e reggere la frustrazione davanti ad un no.

Non si tratta di vietare l'iperconnessione a cui tutti, come società, siamo ormai abituati ma si tratta, a mio avviso, di rieducarci noi per primi affinché possiamo educare a stabilire confini precisi sulla base di scelte consapevoli e non solo nei confronti del digitale ma nei confronti di tutto ciò che riguarda il nostro essere

relazionali nelle esperienze reali della quotidianità poiché è qui che si costruisce e si dà struttura al benessere e alla salute mentale dei più piccoli e di ognuno di noi. Sono sicura che il lettore più attento sarà in grado di intendere l'avvertimento di De Masi e cioè la necessità di accompagnare i più giovani verso la costruzione di un proprio Sé offrendo loro dei modelli di riferimenti funzionali con cui identificarsi poiché limitare o vietare l'uso di dispositivi e non affrontare le altre variabili del benessere, rischia di essere una soluzione superficiale rispetto al malessere giovanile.