

Alberto D'Auria - Stefano Anselmi

# ESSERE ADOLESCENTI OGGI

Opportunità e svantaggi  
di una generazione iperconnessa





Alberto D'Auria - Stefano Anselmi

# ESSERE ADOLESCENTI OGGI

---

Opportunità e svantaggi  
di una generazione iperconnessa

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

ISBN 978-88-250-5955-7  
ISBN 978-88-250-5956-4 (PDF)  
ISBN 978-88-250-5957-1 (EPUB)

Copyright © 2025 by P.I.S.A.P. F.M.C.  
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE  
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova  
*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

## Prefazione

Preso dal vortice degli affari e degli impegni ciascuno consuma la propria vita, sempre in ansia per quello che accadrà, e annoiato di ciò che ha.

Chi invece dedica ogni attimo del suo tempo alla propria crescita, chi dispone ogni giornata come se fosse la vita intera non aspetta con speranza il domani né lo teme (Seneca, Cordova, 4 a.C. – Roma, aprile 65 d.C.)

Così scriveva Seneca in *La brevità della vita* all'epoca dei romani e ancora oggi ci facciamo tante domande riguardo al senso del vivere e su come affrontare i disagi della vita.

Il libro è stato scritto pensando e riflettendo sulla società odierna, sui nodi nevralgici fondamentali che si sono formati dopo il Covid e sull'attuale situazione di crisi esistenziale che sta severamente influenzando i nostri giovani. Desiderosi di dare un contributo onesto e sincero abbiamo scritto questo libro a quattro mani pensando e condividendo quegli aspetti che stanno avendo un notevole peso ed una certa rilevanza sugli adolescenti ed anche sugli adulti. Il mondo di oggi sembra essere sempre più coinvolto in un processo di rivoluzione che, tra il resto, presenta punti deboli che nascondono pericoli e insidie capaci di stravolgere la nostra quotidianità ed il nostro benessere. Viviamo in una società ipertecnologicizzata in cui gli strumenti come internet ed i social media creano problematiche a cui è necessario porre una certa attenzione poiché minano, e talvolta distruggono, quei valori fondanti e fondamentali su cui si regge la nostra civiltà (come, per esempio, il senso del sacrificio, il buon senso, l'educazione) lasciando gradualmente il posto all'arroganza, alla superficialità e ad un bisogno assoluto di avere e possedere tutto e subito.

Perché sta succedendo questo? Quali strumenti abbiamo per contrastare i nuovi fenomeni che stanno emergendo tra i giovani?

Abbiamo voluto analizzare insieme le risposte a queste domande, cercando di capire nel dettaglio l'origine di certe nuove "mode" per offrire poi degli spunti di riflessione, dei suggerimenti e delle possibili soluzioni, dando un senso più compiuto e congruo a quello che sta accadendo.

Innanzitutto, è importante affermare che con l'espressione «social media» si intende qualsiasi piattaforma online strutturata per costruire reti o relazioni sociali con altre persone che condividono interessi e altre attività.

Si tratta di siti aumentati in modo esponenziale negli ultimi anni e che vengono ampiamente utilizzati dai giovani di oggi, cresciuti nella cosiddetta *Net Generation*.

Nella società odierna, infatti, l'uso dei social è una delle attività più comuni tra gli adolescenti, tanto da diventare parte integrante della loro vita, un vero e proprio contesto in cui esprimere debolezze ed emozioni.

La tradizionale socializzazione faccia a faccia è sempre più sostituita da comunicazioni virtuali, che consentono l'interazione con l'altro senza la necessità della presenza fisica degli interlocutori. Questo cambiamento sta portando a conseguenze a volte devastanti perché induce i ragazzi, e troppe volte anche gli adulti, a vivere rinchiusi in un mondo parallelo, virtuale, costruito, inventato, con regole ben definite e valori condivisi, dove spesso prevalgono l'immagine e l'avere invece dell'essere che, rimanendo confinato dentro ai margini di uno schermo, diviene falso ed irrealistico. Risulta necessario allora, in qualità di terapisti ma anche di educatori e genitori, cercare di capire meglio ciò che sta avvenendo in questo nuovo mondo, con uno sguardo aperto ma critico, per dare soluzioni e risposte adeguate ai giovani che si trovano intrappolati in un falso Sé e per garantire loro un nuovo futuro. Un futuro naturalmente diverso dal passato, non solo orientato al progresso ma anche strutturato e ancorato ai valori che sanno donare serenità e fiducia nei giovani che si trovano a sperimentare, con uno sguardo nuovo, il percorso affascinante

ma tortuoso della crescita e che permettono di avvicinarsi, pieni di risorse, a quella che per l'uomo ha da sempre rappresentato una continua ricerca, una sfida, un continuo cammino per comprendere il significato dell'incredibile avventura che si chiama vita.

## Introduzione

Nell'epoca in cui viviamo, la presenza pervasiva della tecnologia e dei social media ha rivoluzionato i modi con cui le persone comunicano e interagiscono.

I giovani di oggi si trovano immersi in un ambiente digitale dove la connessione risulta immediata e a prova di un semplice *click*. Tuttavia, dietro a questa apparente iperconnessione, si nasconde una realtà di solitudine e isolamento emotivo, che richiedono un'analisi approfondita per comprendere appieno il disagio dei giovani ed il loro rapporto con la società.

Andremo ad esaminare come l'uso prolungato e intensivo dei dispositivi digitali possa influenzare e far emergere il senso di alienazione tra i giovani nonostante la vasta rete di contatti virtuali che, spesso, oscura la vicinanza reale con gli altri e le relazioni interpersonali. Attraverso una riflessione su studi riguardanti la dipendenza, il ritiro sociale ed i rischi connessi all'uso compulsivo di internet, cercheremo di individuare l'obiettivo di comprendere le dinamiche sottostanti all'apparente contraddizione tra la capacità di connettersi istantaneamente con tutto il mondo e la sensazione di solitudine e perdita di identità. Spesso, oggi, si parla di disagio giovanile e del complesso rapporto che i giovani hanno con l'ambiente circostante. Per comprendere appieno la sofferenza che le nuove generazioni esprimono, è necessario analizzare i meccanismi che regolano i rapporti inter e intra-personali, includendo le relazioni che i ragazzi creano all'interno di un gruppo e il loro rapporto con il proprio corpo e la propria mente. Tale rapporto assume significati diversi a seconda della prospettiva con cui si osservano questi meccanismi, che causano vari tipi di disagio: quello fisico, quello mentale e quello relazionale. Il disagio fisico è spesso ritenuto più importante rispetto a quello mentale; tuttavia, i processi psichici hanno un impatto più profondo e incisivo sulla persona, rendendo il disagio più complesso da identificare e risolvere. La situazione si complica ulteriormente se si considerano



altri fattori, come il rapporto con i pari e con gli adulti. Gli adulti di oggi, spesso concentrati su valori appartenenti al passato, faticano a supportare adeguatamente i giovani, i quali trovano difficile identificarsi con i modelli del passato, necessari per costruire la propria personalità e identità.

Un concetto fondamentale per la vita degli individui è il bisogno di appartenenza, collocato da Maslow subito dopo il bisogno di sicurezza: la mancanza di un gruppo di appartenenza genera solitudine nei giovani, contribuendo ad alimentare le loro difficoltà. Con l'avvento dei social network, le modalità di relazione ed i comportamenti comunicativi dei giovani sono cambiati, influenzando il loro benessere psicologico e la percezione di sé. Le sfide legate all'accettazione del proprio corpo e del proprio aspetto possono condurre talvolta all'isolamento in un ambiente virtuale.

In definitiva, con questo volume intendiamo offrire uno sguardo critico e approfondito su queste tematiche, evidenziando l'importanza di sviluppare una chiara consapevolezza nell'uso della tecnologia e di promuovere forme di connessione autentiche e significative all'interno della società contemporanea. La comprensione delle esigenze e delle necessità delle nuove generazioni è fondamentale per identificare e costruire valori condivisi che possano sostenere i giovani nel loro percorso di crescita.

## Capitolo 1

### CHE COSA SIGNIFICA ESSERE GIOVANI OGGI?

#### 1. CHE COS'È IL DISAGIO?

Il disagio giovanile, oggi, è senza dubbio legato agli ultimi eventi storici, come la recente pandemia. Tale situazione, infatti, ha provocato nei minori una serie di difficoltà, determinate anche dalla chiusura delle scuole e dal distanziamento fisico, che hanno inciso pesantemente sulla psiche dei giovani, principalmente perché la socialità è stata negata, aumentando le difficoltà nella relazione, necessaria per un sano confronto volto a instaurare nuove amicizie. Anche la didattica a distanza ha contribuito a peggiorare questo disagio che, con le nuove normative che hanno imposto la chiusura prolungata delle scuole, ha generato un calo nell'apprendimento e una "povertà" minorile.

Il disagio tra i giovani, in realtà, non è una patologia specifica ma si manifesta attraverso un malessere che evidenzia quelle continue oscillazioni emotive e quei cambiamenti fisici e psichici che caratterizzano la fase dell'adolescenza. È un fenomeno che cresce silente all'interno della persona e può concretizzarsi con comportamenti e disturbi preoccupanti come l'aggressività, l'abuso di sostanze o l'autolesionismo.

Molti sono i sintomi a cui fare attenzione:

- ansia e attacchi di panico;
- ossessione per lo sport e la forma fisica;
- difficoltà nel relazionarsi con i coetanei;
- aggressività;
- comportamenti a rischio ed illegali;
- assenza di interessi e apatia;
- uso eccessivo di smartphone, pc, videogiochi;
- segnali e segni fisici.

È importante quindi cercare di capire le cause di questi comportamenti per prendere consapevolezza di queste problematiche anche con l'aiuto di un professionista.

Abbiamo fino ad ora compreso che, senza dubbio, viviamo in un'epoca complessa; il fare prende il posto del pensare e l'apparire predomina sull'essere. Infatti, proprio durante l'adolescenza, in cui si passa da un'età bambina ad un'età adulta, i ragazzi si trovano a scontrarsi con una realtà (in continuo cambiamento) che li rende confusi e affaticati nel trovare la giusta dimensione, non riuscendo così a far fronte, talvolta, alle nuove responsabilità che essa stessa richiede.

Questa situazione già dal 2020 ha allarmato psicologi e psicoterapeuti in quanto troppo spesso sfocia in una profonda e complessa dinamica erroneamente equiparata al cosiddetto «disagio giovanile».

Di seguito alcuni disturbi dietro ai quali si può celare questo disagio.

– *Autolesionismo*: comprende quei comportamenti orientati a provocarsi dolore fisico.

– *Uso eccessivo di droghe*: spesse volte i ragazzi iniziano quasi per scherzo o per sfida nei confronti dei coetanei a consumare quelle più leggere in compagnia; purtroppo, però, il più delle volte, passano a quelle più forti con conseguenze devastanti sul corpo ed in particolar modo sulla mente.

– *Disturbi alimentari*: questo problema si manifesta statisticamente più spesso nelle ragazze; in particolar modo si può osservare la presenza di due aspetti che possono essere considerati due facce di una stessa medaglia: l'anoressia e la bulimia.

– *Depressione*: a differenza del passato, oggi si manifesta anche in soggetti più giovani; sintomi ed aspetti depressivi prendono forma per difendersi da una realtà troppo difficile e pesante da accettare con la quale, talvolta, gli individui non riescono sufficientemente a confrontarsi, portandoli ad assumere atteggiamenti di isolamento dalla società stessa.

– *Isolamento*: il disagio giovanile è caratterizzato molto spesso da un isolamento dal gruppo che porta il giovane in una dimensione contrassegnata da solitudine e sofferenza. Come già accennato, il gruppo è un elemento fondamentale attraverso il quale i ragazzi si confrontano con i propri pari creando gradualmente una propria personalità aderente alla realtà. Esso, però, può causare ansie e smarrimento proprio perché è la compagnia stessa ad offrire gli strumenti attraverso i quali il ragazzo è costretto a misurarsi, trovando i propri limiti. Incapaci di affrontare queste emozioni, gli individui finiscono per rifugiarsi in un mondo ideale e parallelo, attraverso l'uso del pc e dello smartphone, dove è possibile vivere in una realtà che non li mette a confronto con se stessi.

– *Fuga*: alcuni scappano da scuola per alcune ore, altri per giorni non vi entrano, altri ancora dichiarano di non farcela o di essere ammalati e rimangono direttamente a casa.

– *Indifferenza*: certi ragazzi manifestano scarsa partecipazione alle lezioni ma anche alle attività di gruppo, affrontando la vita con un profondo distacco e una certa apatia.

– *Paura*: l'incubo dei compiti, dei voti e degli insegnanti può portare al malessere di vivere la scuola, a una diffidenza nei compagni e nei professori, a una timidezza oppure ad una irritabilità ed aggressività.

– *Ribellione*: l'ostilità preconcetta verso tutto e tutti.

Tutti i disturbi sopracitati possono essere considerati dei campanelli d'allarme che non devono essere sottovalutati, soprattutto se si considera che otto adolescenti su dieci oggi soffrono di tali problematiche. È naturale porsi allora la domanda: «Da dove nasce il disagio?».

I fattori individuabili che intervengono per la creazione di questo fenomeno sono tanti. In primo luogo, nascono più frequentemente all'interno di quelle famiglie in cui si può osservare una forte assenza genitoriale. La mancanza di un confronto (e in particolar modo di un dialogo) porta infatti il ragazzo a perdere

fiducia in se stesso, con conseguenti effetti negativi sulla propria personalità, che possono manifestarsi per tutta la vita.

In secondo luogo, si presentano sempre più spesso nell'ambiente scolastico, contesto che, nella sua forma teorica, dovrebbe contribuire sia allo sviluppo dell'etica e della formazione e sia all'"alimentazione" di tutte le dimensioni del giovane, mentre, nella sua forma pratica, sta perdendo sempre più spesso l'importanza di nutrire l'anima e la mente, soprattutto a causa della sua tendenza sempre maggiore verso concetti logici e razionali, a discapito di quelli emozionali e relazionali.

In terzo luogo, anche i media giocano un ruolo importante nella formazione dei giovani e non solo. Essi hanno infatti la capacità di creare contesti in cui predominano stereotipi e narrazioni distorte che danno vita ad una non problematicizzazione di comportamenti disfunzionali ed atteggiamenti inaccettabili.

Ma allora, che cosa resta?

Ci troviamo di fronte ad un enorme vuoto che i giovani colmano attraverso l'utilizzo di vari mezzi. L'educazione dovrebbe passare attraverso lo sviluppo dell'intelligenza emotiva ma per fare questo sarebbe necessario un intervento multidisciplinare: i genitori, gli educatori e la comunità dovrebbero tentare una collaborazione proprio per ripristinare quelle relazioni affettive perse e per sviluppare un senso del Sé più strutturato.

Non dobbiamo e non possiamo ignorare questa crisi perché equivarrebbe a compromettere il futuro stesso della nostra società. Dobbiamo affrontare questo vuoto formativo per sperare in un futuro più equilibrato, rispettoso ed umano.

## **2. *NEET GENERATION E SINDROME HIKIKOMORI***

È importante prendere coscienza che l'oppressione sociale, unita ad altri fattori rilevanti come, per esempio, la difficoltà nel trovare un lavoro, l'insieme dei problemi che la vita di tutti i gior-

ni porta ad affrontare, il disastroso panorama mondiale attuale costituito da guerre, tensioni e da un'economia sempre più in crisi, la nascita dell'"ansia da prestazione" dovuta alle richieste sempre più esigenti da parte delle aziende, ecc., genera un forte disagio nei giovani che stanno sviluppando (anche in Italia) i fenomeni, ormai mondiali, denominati oggi come *Hikikomori* e *Neet*<sup>1</sup>.

Questo ha allargato sempre di più la forchetta tra chi ha e chi "non ha", aumentando l'esclusione sociale.

Parlando di *Neet* («Not Employment Education or Training») facciamo riferimento a tutti quei giovani che attualmente non sono impegnati in attività lavorative, educative o formative. Gli *Hikikomori*, invece, non solo non sono impegnati in attività di alcun tipo, ma hanno anche sviluppato un rifiuto nei confronti di qualsiasi tipo di forma sociale, rifiuto che diventa totale come totale è il loro ritiro. Si tratta di un profondo disagio che genera un altrettanto profondo malessere, che li porta a confondere il mondo reale con quello virtuale. Ci si trova di fronte ad una "perdita di senso", ad un "vuoto interiore" che il soggetto tende a colmare con oggetti e/o situazioni esterne; è interessante evidenziare questi concetti poiché in tal senso internet assume un significato diverso, ovvero si può considerare un mezzo ma non la causa determinante.

Anche se non esiste ancora una definizione ufficiale degli *Hikikomori*, è possibile comunque delineare alcune caratteristiche e sintomi specifici: si parla di uno stile di vita ritirato principalmente all'interno dell'ambiente familiare, con scarso interesse verso le attività esterne ed un conseguente ritiro sociale. Purtroppo, le uniche interazioni avvengono solo attraverso l'uso dei social network, internet, chat o videogame, che spesso comportano anche un'alterazione dei ritmi sonno-veglia che provocano in loro una forte aggressività e scoppi di rabbia, associati ad un elevato rischio

---

<sup>1</sup> <https://www.stateofmind.it/2022/06/hikikomori-neet/> (2 ottobre 2024).

di suicidio<sup>2</sup>. Questi problemi, però, sono davvero da attribuirsi “solamente” ai fattori esterni sopra elencati? E poi, come possiamo meglio indirizzare questi ragazzi verso una condizione che possa garantire loro saldi ideali?

In realtà, analizzando più approfonditamente le cause primarie che intervengono in questo loro disagio, si può senza dubbio affermare che nel rapporto con la famiglia, gli *Hikikomori* presentano spesso difficoltà causate dal fatto che si trovano a doversi relazionare con genitori che potrebbero essere o troppo incentivanti o iperprotettivi. In sostanza si tratterebbe di eterni adolescenti dipendenti loro stessi dai genitori che cercano, come è caratteristico appunto nella fase adolescenziale, di separarsi da essi esercitando violenza verbale e fisica. Questa forma di disagio mentale comporta anche un'alimentazione ed uno stile di vita sbagliati, sbilanciati a tal punto che questi eterni adolescenti, come i ragazzi di oggi, rischiano di sviluppare una forte tendenza autodistruttiva, espressa in autolesionismo e talvolta abuso di “sostanze”.

Questo stato di cose può generare in loro, successivamente, disturbi dissociativi ed ossessivo-compulsivi. Ancora una volta dobbiamo sottolineare con forza come la nuova società presenti all'interno di se stessa un forte paradosso: i giovani perdono sempre di più fiducia in se stessi e nella loro capacità di controllo sul e nel mondo, creando anche delle confusioni a livello di identità personale, insoddisfazione, frustrazione e stress.

Solo nel 2003 il ministero della salute giapponese iniziò a delineare dei criteri che indicavano come *Hikikomori* tutti i soggetti che si trovavano in casa da almeno sei mesi e che non avevano

---

<sup>2</sup> <http://www.salutepsy.it/2021/09/22/hikikomori-isolamento-e-solitudine-che-diventano-patologici/> (2 ottobre 2024).

relazioni intime se non con i familiari, collegati ad un ritiro sociale non associato a disturbi psicotici<sup>3</sup>.

Viviamo in un mondo sempre più connesso con strumenti sempre più complessi che ci permettono di comunicare velocemente senza muoverci dalla nostra scrivania; abbiamo la possibilità reale di “controllare” la nostra vita; ma allora, come è possibile pensare di imbattersi in un problema giovanile in cui si stanno pesantemente compromettendo le relazioni interpersonali e in cui si sta generando paura del rifiuto e/o di ricevere critiche?

---

<sup>3</sup> T. SAITŌ, *Otaku Sexuality*, in C. BOLTON - I. CSICSERY-RONAY JR. - T. TATSUMI (a cura), *Robot Ghosts and Wired Dreams*, University of Minnesota Press, Minneapolis 2007; [http://www.wikipedia.org/wiki/Tamaki\\_Saitō](http://www.wikipedia.org/wiki/Tamaki_Saitō) (2 ottobre 2024).



## Capitolo 2

### IL "PROBLEMA" ADOLESCENZIALE E IL NUOVO DISAGIO

#### 1. TRASFORMAZIONE MENTALE

«L'adolescente è fermo ad un quadrivio fra la comunità di bambini, adulti, coetanei e isolamento»<sup>1</sup>.

È necessario evidenziare il fatto che, intorno ai dodici anni, i rapporti fra pensieri ed emozioni cambiano, seguendo una serie di adattamenti che sono gradualmente e costanti nel tempo.

Fin da bambini astraendo i concetti si può "lavorare" sul pensiero ipotetico deduttivo, ovvero prendere in considerazione che quel concetto possa essere applicabile anche a cose che non vede o di cui non fa esperienza diretta.

Questo processo, che si sviluppa negli anni e che prende forma tramite il confronto con gli altri, si può considerare come una sorta di realtà virtuale.

L'adolescenza (dal latino *adolescētia*, derivato dal verbo *adolescēre*, «crescere», e da *alēre*, «nutrire»)² è quel tratto dell'età evolutiva caratterizzato dalla transizione dallo stato infantile a quello dell'individuo adulto che si situa, in genere, nel secondo decennio di vita, anche se le sue espressioni fisiche, psicologiche e culturali possono iniziare prima e finire dopo tale lasso di tempo.

L'adolescenza si può indicativamente suddividere in questo modo:

- *preadolescenza*: dagli undici ai tredici anni;
- *adolescenza*: dai 14 ai 18 anni.

---

<sup>1</sup> R. TELLESCHI - G. TORRE, *Il primo colloquio con l'adolescente*, Raffaello Cortina, Milano 1997, pp. 27-30.

<sup>2</sup> <https://it.wikipedia.org/wiki/Adolescenza> (2 ottobre 2024).

In questo lasso temporale assistiamo a importanti avvenimenti che si possono sintetizzare per comodità in tre fasi.

1. *Mutato funzionamento mentale*, in cui il dolore fisico è minore di quello psichico interiore.

2. *Evento biologico della pubertà*: rapidi cambiamenti biologici e somatici a causa dei quali l'adolescente non si riconosce più sia nella sua immagine interna di bambino sia nella sua immagine esterna di adulto.

3. *Accentuazione dell'investimento narcisistico*: ricerca di nuovi miti e senso di onnipotenza.

Nelle cosiddette «crisi adolescenziali» è consuetudine riscontrare segni e segnali propri di questa fase.

– Nei ragazzi si sviluppano sentimenti di colpa, di vergogna e talvolta di inferiorità legati alle pulsioni sessuali e aggressive.

– L'età adolescenziale è spesso delineata da una diminuzione dell'autostima causata dalla svalutazione delle figure genitoriali (che dettavano il modello di riferimento). Talvolta si riscontra un aumento della componente narcisistica causato dalla ricerca stessa di sé, anche in figure idealizzate, al fine di affievolire il legame con le figure genitoriali se pur spesso, comunque, gratificante e protettivo. Cambiamenti frequenti dell'umore, assieme ad un certo grado di ansietà e insicurezza, sono riscontrabili in questa fase, utili a scaricare la tensione e prevenire altri comportamenti imprevedibili, talvolta compiuti a scopo sentimentale e/o sperimentale.

È importante considerare che «l'adolescente, a sua volta, non vuole essere compreso, poiché si sentirebbe espropriato del senso di individualità che lo protegge dalla più totale perdita di significato personale»<sup>3</sup>.

Ne conseguono quattro punti fondamentali che consentono meglio di comprendere gli aspetti psichici adolescenziali.

---

<sup>3</sup> D.W. WINNICOTT, *Il bambino deprivato. Le origini della tendenza antisociale*, Raffaello Cortina, Milano 1986.

– *Opposizione*: l'adolescente sente il bisogno di opporsi e di svalutare l'autorità, ma contemporaneamente richiede da parte dell'adulto quell'autorevolezza che il suo gruppo familiare non ha potuto esprimere.

– *Rifiuto*: rappresenta la sua paura di non essere compreso, di essere etichettato come pazzo, incapace e/o inutile per paura della mancata conferma del nucleo genitoriale.

– *Disprezzo*: legato alla sfiducia di sé per non sentirsi capito.

– *Desiderio*: rappresenta la speranza di riconoscere se stesso per annientare la confusione.

L'età adolescenziale viene descritta come un momento di stravolgimento psichico che è indispensabile per raggiungere un nuovo equilibrio.

Basandosi su esempi ed esperienze reali, possiamo sottolineare che si formano già nel bambino i *pensieri concreti* che tenderà a ripetere e che verranno riproposti nell'arco della sua vita; per esempio, osservando un gioco che si divide in due, assimilerà il concetto concreto di "separazione", che con l'esperienza diverrà riscontrabile in altre situazioni. A tale scopo è necessario astrarre tale concetto per renderlo indipendente dal contesto in modo da elaborare il *pensiero ipotetico deduttivo*, ovvero prendere in considerazione che quello stesso pensiero possa essere applicabile anche a cose che non vede o di cui non fa esperienza diretta. È in questo momento che può nascere il *pensiero astratto*, pensiero che si applica a situazioni che non accadono nella realtà in cui il soggetto realmente vive (ad esempio supporre che i genitori possano *separarsi*) o che comunque non potrebbero mai accadere od esistere, inventando ed immaginando.

## 2. SESSUALITÀ ED AFFETTIVITÀ

La sessualità, oggi, viene definita come «la ricerca del piacere nel rapporto con l'altro, in un clima di affettività», spiegazione

che, in maniera evidente, non include il concetto di “amore”. Ne consegue che atteggiamenti ad essa collegata, come quello di desiderio, di piacere e di attrazione, vengano tutti condannati dalla società, poiché si pensa allontanino altri concetti ritenuti fondamentali come, per esempio, il concetto di senso del dovere, di risparmio di energie, di morigeratezza e di legittimità.

Proprio però per la sua natura di “trasgredire” le regole sociali imposte, la sessualità ha il potere di evocare nell’adolescente tutta una sfera di fantasie e di attrazioni che lo portano, in alcuni casi, a sopravvalutarne la vera sostanza e a spendere molte energie nel ricercarla oppure, in altri casi, a rifiutarla.

La mancanza di affettività può inoltre portare a quella che viene definita «genitalità», ovvero la ricerca del puro soddisfacimento fisico senza una condivisione affettiva.

La spinta verso la sessualità è anche accompagnata da un forte desiderio all’allontanamento dai genitori e alla ricerca del compagno con cui condividere tale affetto.

Risulta allora importante educare i propri figli all’affettività, stabilendo, prima di tutto, un dialogo con l’adolescente basato su fiducia, sincerità, dedizione, sensibilità e colmo di caratteristiche come la pazienza, l’autocritica e l’autocontrollo da parte di chi lo instaura (anche perché l’ira e l’irritazione frantumano qualsiasi dialogo e scambio). Chi mantiene il controllo ottiene fiducia. Chi lo perde e agisce con rabbia genera sensazioni di timore in un figlio che si sentirà “inferiore”, con conseguenti risultati che lo indirizzeranno verso eventi di adattamento e fuga oppure, al contrario, ribellione, prepotenza e violenza. Altrettanto importante in questo percorso è evitare l’*ironia*, non l’umorismo (che è sano), ma la “presa in giro”, il trattare l’altro come un incapace. Il genitore, infatti, conoscendo i punti deboli del figlio, lo può ferire profondamente creando delle forme di risentimento che saranno di ostacolo nei dialoghi futuri.

Risulta anche utile l’utilizzo dell’autocritica, che stimola nel ragazzo fiducia, comprensione e ammirazione. È necessario mettersi

alla pari con i ragazzi, prestando attenzione nel dare il meglio di sé e soprattutto il buon esempio, stando attenti e *ascoltando*, in modo non invadente ma rispettoso, e affrontando qualsiasi tipo di argomento senza imbarazzo, con buon senso, ponendo domande ed esprimendo in modo garbato la propria opinione.

Il genitore deve sempre evitare sia di etichettare il figlio (il migliore della scuola, la pecora nera della classe, ecc.) perché, quest'ultimo, finirà per identificarsi nel quadro che è stato fatto di lui e potrebbe creare una situazione di crisi, sia di manifestare un atteggiamento giudicante. Va bene lodare una buona azione e disapprovarne una cattiva (subito, appena la cosa succede), ma il giudizio deve essere diretto contro l'azione, non contro la persona (dare del ladro al figlio è riprovevole). Ancora più pericoloso è fare paragoni con fratelli o compagni.

Ogni ragazzo va valorizzato a fatti, non solo a parole, in modo che cresca in lui l'*autostima*. Deve essergli data fiducia, attraverso incarichi, responsabilità, autonomia e indipendenza, permettendogli di scegliere amici, sport e attività sociali. I genitori devono essere sinceri e coerenti portando avanti il proprio ruolo senza prevaricare o contrastare l'altro.

### 3. GENITORI E FIGLI

Chi sono i genitori? Che cosa rappresentano per i figli in questa fase delicata?

Senza dubbio il ruolo del genitore è sempre più complesso e difficile soprattutto in adolescenza. Fisiologicamente, secondo il processo naturale della crescita e dello sviluppo, è proprio in questa fase che si assiste alla cosiddetta «caduta di un mito», in cui il genitore perde gradualmente quell'idealizzazione che il figlio proiettava su di lui. Per questo si dovrebbe reinvestire nella relazione, cambiando il suo approccio. Capita, inoltre, che le figure di accudimento pensino di essere la causa degli sbandamenti ado-

lescenziali dei figli. Ciò può comportare la caduta in una crisi di identità, da parte degli adulti stessi, causata dal bisogno di voler creare intorno al figlio condizioni di ideale armonia, che in realtà è solo fittizia.

A volte il dialogo è osteggiato dall'abitudine comune di immedesimarsi completamente nei ruoli di padre, madre e figlio (istituzionalizzati dalla società), non favorendo il rapporto umano. Il problema è che l'adolescente ha bisogno di essere capito e compreso in ciò che desidera lui, interfacciandosi con la realtà com'è e non come vorremmo che fosse. È importante guidarlo nella sua realizzazione, senza imporgli nulla e dandogli l'esempio.

I genitori non dovrebbero mai dimenticare la propria adolescenza.

*La madre:* è il genitore di cui normalmente gli adolescenti si fidano di più, con il quale hanno il rapporto più sincero (solo un terzo degli italiani dichiara di parlare di argomenti personali col padre).

La mamma ci ha cullato, allattato, ci dà quella sicurezza e quel senso di fiducia primaria che poi ci aiuterà in tutte le circostanze della vita; è da qui che in seguito nascerà la personalità. Importante, però, è che la madre si limiti al suo ruolo di insegnare al figlio a vivere con i propri mezzi: sarebbe sbagliato tenerlo in uno stato di sottomissione, con un atteggiamento iperprotettivo e condizionante.

*Il padre:* dal padre ci si aspettano l'autorità e la legge. Ma questo non è molto accettato dai figli di oggi, che spesso ignorano la figura paterna o la identificano con il nemico. Il comportamento autoritario è sempre da evitare perché impedisce al ragazzo di rendersi libero e di sviluppare una personalità indipendente e responsabile.

Il padre deve essere esempio di comportamento, di correttezza, di civiltà e di onestà: è infatti da questo esempio che nasce la coscienza. Il padre deve "esserci", deve parlare con i figli, scambiare idee, progetti, opinioni, rendendoli partecipi della propria vita e dei propri problemi.

#### 4. LA FIGURA DEL PADRE

«Padre» è una parola nota a tutti, una parola universale, che indica una relazione fondamentale la cui realtà è antica quanto la storia dell'uomo.

Oggi si è arrivati ad affermare che la nostra sarebbe una «società senza padri». In particolare, nella cultura occidentale, la figura del padre sarebbe simbolicamente assente, svanita, rimossa. In un primo momento, la cosa è stata percepita come una liberazione: liberazione dal padre-padrone, dal padre come rappresentante della legge che si impone dall'esterno, dal padre come censore della felicità dei figli e ostacolo all'emancipazione e all'autonomia dei giovani.

In alcune case regnava in passato l'autoritarismo, in certi casi addirittura la sopraffazione: genitori che trattavano i figli come servi, non rispettando le esigenze personali della loro crescita; padri che non li aiutavano a intraprendere la loro strada con libertà, padri che non li aiutavano ad assumere le proprie responsabilità per costruire il loro futuro e quello della società.

Ad oggi si è arrivati alla consapevolezza che l'assenza della figura paterna nella vita dei piccoli e dei giovani produce lacune e ferite che possono essere anche molto gravi. Le devianze dei bambini e degli adolescenti si possono in buona parte ricondurre a questa mancanza, alla carenza di esempi e di guide autorevoli nella loro vita di ogni giorno, alla poca vicinanza, alla minore forma di amore da parte dei padri. Quando ci sono, spesso non dialogano con i loro figli, non sempre adempiono il loro compito educativo, faticano a dare ai figli il loro esempio accompagnato dalle parole, i principi, i valori e quelle regole di vita di cui hanno bisogno come il pane.

A volte sembra che i padri non sappiano bene quale posto occupare in famiglia e come educare i figli e allora, nel dubbio, si astengono, si ritirano e trascurano le loro responsabilità, magari rifugiandosi in un improbabile rapporto "alla pari" con loro. È

vero che il padre deve essere “compagno” di suo figlio, ma senza dimenticare il suo ruolo! Se si comporta soltanto come un “compagno alla pari” del figlio, questo non farà bene al ragazzo.

## 5. IL LAVORO DEL GENITORE

È errore di molti voler realizzare, attraverso i figli, le proprie speranze ed i propri progetti, anche perché, spesso, queste aspettative non vengono soddisfatte, generando un sentimento di ramarico e delusione nel ragazzo che si sente incompreso, non stimato e solo, costretto a raggiungere un certo grado di sicurezza e autostima assumendo talvolta atteggiamenti anticonformisti o intransigenti che possano in qualche modo fargli credere di rivestire un vero ruolo (diventando “figli dei fiori”, “neo-fascisti”, affidandosi ad altre “sette” talvolta pseudo-mistiche). È sempre in questa fase che i ragazzi cercano i loro spazi sia all'esterno che all'interno dell'abitazione: hanno bisogno di riservatezza e di un angolo in cui ragionare, vivere e fantasticare.

Vorremmo sottolineare anche l'importanza di rendere gli adolescenti meno “adultizzati”, più figli e meno “robotizzati”, pensando di condividere con loro le nostre passioni solo nel senso di voler trasmettere loro i valori con cui siamo cresciuti per renderli, un domani, uomini indipendenti e consapevoli, capaci di sentire, vivere ed elaborare le proprie emozioni più vere e spontanee.

La necessità di un distacco dai genitori è più che normale in un adolescente, soprattutto nella fase di non-identità e di incertezza in cui è naturale sentire il bisogno di imboccare la strada del distacco da ciò che c'era prima, in cerca dell'autonomia.

Questa improvvisa condizione può scatenare reazioni a volte contrastanti come nervosismo, poca tolleranza nei confronti dei genitori stessi (visti come despoti ed ostacoli per le loro libertà), depressione ma anche rimorso per averli respinti pur mantenendo la necessità di averli come riferimento. I genitori devono trattare il



## Indice

Prefazione .....	pag.	5
Introduzione .....	»	9
1. CHE COSA SIGNIFICA ESSERE GIOVANI OGGI?		
1. Che cos'è il disagio? .....	»	11
2. <i>Neet Generation</i> e sindrome <i>Hikikomori</i> .....	»	14
2. IL "PROBLEMA" ADOLESCENZIALE E IL NUOVO DISAGIO		
1. Trasformazione mentale .....	»	19
2. Sessualità ed affettività .....	»	21
3. Genitori e figli .....	»	23
4. La figura del Padre .....	»	25
5. Il lavoro del genitore .....	»	26
6. La separazione .....	»	28
7. A che cosa servono i genitori? .....	»	28
8. Il rito .....	»	30
9. La paura .....	»	31
10. La morale .....	»	34
11. La società .....	»	35
12. Il gruppo .....	»	36
13. L'uso del cellulare e i nostri figli .....	»	37
14. La negazione del corpo .....	»	40
15. Lo sport come terapia per ridurre tensioni, ansie e preoccupazioni quotidiane .....	»	42
16. Relazione dell'adolescente con il terapeuta .....	»	46
3. IPERCONNESSIONE E GIOVANI		
1. Cos'è l'iperconnessione? .....	»	49
2. I principali mezzi di iperconnessione .....	»	51
3. Dipendenza e uso eccessivo di internet .....	»	53
4. Perché si sviluppa la dipendenza da internet e l'impatto sulla vita quotidiana .....	»	64

4. LE NUOVE DIPENDENZE	
1. Che cosa sono le nuove dipendenze? .....	» 69
2. Come i media influenzano la società in relazione alle nuove dipendenze .....	» 72
3. Sintomi e segnali legati alle nuove dipendenze .....	» 75
4. Quale soluzione, quali rimedi? .....	» 76
5. SOLITUDINE DELL'ERA DIGITALE	
1. La solitudine: differenza tra solitudine emotiva e sociale .....	» 79
2. Come internet può portare alla solitudine .....	» 81
3. Aumento della solitudine tra i giovani .....	» 84
6. FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALLA SOLITUDINE DEGLI IPERCONNESSI	
1. Le relazioni online e offline .....	» 87
2. Identità e comparazione sociale .....	» 90
3. Rischi ed effetti negativi della dipendenza da internet sulla salute mentale .....	» 94
7. ANSIA E ASPETTI DEPRESSIVI NELLA SOCIETÀ DI OGGI	
1. La psicogenesi dell'ansia .....	» 103
2. Il male di vivere .....	» 106
3. L'omeostasi in psicologia .....	» 109
8. L'AUTOSTIMA	
1. Sapersi accettare .....	» 113
2. Formarsi un'identità propria .....	» 116
3. La crescita personale .....	» 117
9. STRATEGIE PER AFFRONTARE IL PROBLEMA	
1. Promozione di relazioni sane e significative offline ..	» 121
2. Guidare, proteggere e collaborare per un futuro sicuro .....	» 122
3. Campagne di sensibilizzazione sui rischi dell'iperconnettività .....	» 123

## 10. LE RISORSE DELLA RETE

1. Che cosa ci offre? .....	»	129
<i>Conclusione</i> .....	»	131
<i>Bibliografia</i> .....	»	133
<i>Sitografia</i> .....	»	136

## Vie formative

- OLINTO BRUGNOLI, *La vita nel cinema*, 2012, pp. 392
- DOMENICO CRAVERO, *Alimentare il corpo, nutrire l'anima. Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola*, 2014, pp. 256
- OLINTO BRUGNOLI, *Per un cinema di idee. Lettura di cinquanta film d'autore*, 2018, pp. 488
- RAFFAELA BARBON, *Con-passo sicuro. Formarsi alla vita relazionale e spirituale*, 2022, pp. 288
- DOMENICO CRAVERO, *Eliminare la violenza dall'amore. Percorsi per affettività e sessualità adulte*, 2022, pp. 278
- LINO MORATO, *Emozioni: trampolini verso il cielo. Rabbia, paura, tristezza, gioia, gratitudine*, 2022, pp. 312
- SILVESTRO PALUZZI - ANTONELLA TROPEA, *10 passi per la vetta + 1 / Da sogno a progetto. Esperienze di psicoterapia outdoor setting*, 2023, pp. 142
- SILVESTRO PALUZZI - ANTONELLA TROPEA, *La volontà di riscatto: per aspera ad apex. Metafore e miti in Psicoterapia Multisetting*, 2025, pp. 192
- ALBERTO D'AURIA - STEFANO ANSELMINI, *Essere adolescenti oggi. Opportunità e svantaggi di una generazione iperconnessa*, 2025, pp. 144

Che cosa significa vivere in una società iperconnessa? Quali sono i vantaggi e quali i rischi per le nuove generazioni?

La tecnologia e i social media hanno trasformato radicalmente il modo in cui comunichiamo e interagiamo. I giovani si trovano immersi in un universo digitale dove la connessione è immediata, a portata di clic. Tuttavia, questa facilità di accesso può sfociare in un utilizzo compulsivo, che rischia di trasformarsi in dipendenza, portando i ragazzi a rifugiarsi in una realtà virtuale che spesso si traduce in solitudine e isolamento emotivo.

Questo libro invita a riflettere sulle problematiche degli adolescenti in rete e fornisce consigli e indicazioni per imparare a trarre beneficio da un corretto uso delle nuove tecnologie.

**Alberto D'Auria**, psicologo, psicoterapeuta, psicoanalista, consulente educativo e operatore di training autogeno. Vive ed esercita la professione di psicoterapeuta a indirizzo psicodinamico a Verona e tiene seminari di formazione su tutto il territorio nazionale. Autore di numerosi articoli, si occupa anche di coppie e famiglie in difficoltà, sia nella pratica terapeutica, sia in ambito pastorale.  
*[www.studiopsicoeducativo.it](http://www.studiopsicoeducativo.it)*

**Stefano Anselmi**, psicologo, psicoterapeuta a indirizzo psicoanalitico. Supervisore e coordinatore di progetti nell'area di intervento neuro-psico-motoria, relatore su argomenti legati al benessere, alla salute mentale, alla psicologia e alle emozioni. Si occupa anche di disagio adolescenziale e crescita personale. Membro associato della Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Docente presso UM.ES.I, scuola di counselling accreditata AICO.

In copertina: © ViewApart/ iStock / Getty Images Plus.