

GIOVANI TRA SCHERMI E REALTÀ. INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI

Generazione sempre più iperconnessa, con doppia vita nell'era digitale: realtà virtuale e realtà quotidiana, vissuta a Scuola, in Famiglia e con gli Amici, due realtà ormai intrinsecamente unite. Un'abitudine, che se prima segnalava una tendenza, oggi è diventata invece, per molti giovani, "routine". Ma quali sono gli effetti sulla loro identità e sui loro reali percorsi di costruzione della socializzazione? Ne parliamo in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: "Un messaggio che mi sento di dare ai giovani è quello di imparare a riconoscere quando è il momento di fermarsi. Se il telefono inizia a occupare troppo tempo, togliendo spazio alle amicizie, allo sport o ad attività che vi interessano, è un segnale da notare perché darsi un limite è una forma di cura verso se stessi".

Dott.ssa Lucattini, qual è la sua opinione in merito agli effetti del consumo dei social network sul comportamento degli adolescenti?

"Il rapporto tra uso dei social network e comportamento dei ragazzi va compreso integrando dimensione psichica, relazionale e neurobiologica. L'adolescenza è una fase evolutiva caratterizzata da una particolare sensibilità alle ricompense sociali e al riconoscimento da parte dei pari.

I social network funzionano attraverso meccanismi di rinforzo intermittente, like, commenti, visualizzazioni, che a livello cerebrale attivano il sistema dopaminergico e favoriscono un utilizzo ripetuto e compulsivo. La letteratura scientifica evidenzia come l'uso intensivo dei social sia associato a ridotta capacità di attenzione, maggiore impulsività e difficoltà di regolazione emotiva, con ricadute importanti sul rendimento scolastico (JAMA, 2024).

I social non sono solo strumenti tecnologici, ma diventano oggetti di investimento narcisistico: luoghi in cui l'adolescente cerca rispecchiamento, conferma identitaria e appartenenza. La continua esposizione allo sguardo dell'altro digitale può amplificare fragilità dell'autostima, ansia di esclusione (FOMO) e dipendenza dal giudizio esterno, come mostrano studi che correlano uso intensivo dei social a sintomi ansioso-depressivi (The Lancet Child & Adolescent Health)";

In che modo, secondo Lei, il tempo trascorso sui social media influenza lo sviluppo sociale e psicologico dei ragazzi?

"I social network incidono in modo profondo sui comportamenti dei ragazzi perché agiscono direttamente sui processi psichici, razionali e affettivi, sia a livello individuale che grupale. A differenza dei mezzi di comunicazione tradizionali, i social media immersivi non si limitano a trasmettere contenuti, ma coinvolgono l'identità, il desiderio e il bisogno di riconoscimento, elementi centrali nello sviluppo psichico adolescenziale.

I social diventano oggetti relazionali potenti, investiti narcisisticamente: luoghi di rispecchiamento continuo, in cui il Sé è costantemente esposto allo sguardo dell'altro. Questo può favorire dinamiche di dipendenza dal consenso, difficoltà di autoregolazione e una riduzione della capacità di attesa e simbolizzazione, soprattutto in una fase evolutiva in cui le funzioni di controllo e mentalizzazione sono ancora in costruzione. La letteratura scientifica mostra come l'uso intensivo dei social sia associato a cambiamenti nei comportamenti, nel tono dell'umore e nelle competenze attentive (JAMA Pediatrics, 2020). Siamo di fronte a un cambiamento culturale epocale, che non può essere né demonizzato né banalizzato, ma compreso e governato attraverso strumenti scientifici, educativi e clinici adeguati.

