

Il ruolo dei social nell'adolescenza

Data: 10 dicembre 2018 | Autore: Antonia Caprella



Alcuni studi di psicologia clinica sugli adolescenti di oggi hanno messo in luce un preoccupante aumento della depressione nella fascia tra gli 11 e i 18 anni. Dai dati rilevati emerge che un teenager su due si sente spesso triste, solo e demoralizzato, fa fatica ad affrontare gli impegni legati alla scuola e ha frequenti crisi di pianto o attacchi d'ansia. Ma il dato più allarmante riguarda la tendenza al suicidio tra gli adolescenti, che ha subito un'impennata negli ultimi anni.

Per le generazioni precedenti l'età adolescenziale, pur densa di problematiche esistenziali, era spesso un periodo felice e spensierato, in cui si guardava alla vita con sicurezza ed energia. Cos'è cambiato quindi?

Le indagini svolte convergono su un'unica conclusione: alla base di questo fenomeno ci sarebbe la diffusione degli smartphone e dei social media. «Ci sono prove evidenti che i dispositivi che abbiamo messo nelle mani dei giovani stanno avendo effetti profondi sulla loro vita - rendendoli davvero infelici.» (Jean M. Twenge, *iGen*).

Per gli adolescenti la socializzazione è un bisogno fondamentale; ma mentre in passato questa esigenza veniva soddisfatta dalla cerchia di amici a scuola, nello sport o nei cortili, oggi il contatto sociale passa prevalentemente dallo strumento digitale. I social network appaiono come un "cortile allargato", in cui l'assenza di limiti fisici consente l'ampliamento virtualmente infinito, ma illusorio, della cerchia di amici.

I social media dovrebbero in teoria favorire la socializzazione: in realtà, come dice lo psichiatra Vittorino Andreoli, «i social stanno rovinando le relazioni» perché «ci chiudono in una vita digitale», mentre la personalità, soprattutto quella in formazione degli adolescenti, ha bisogno di contatti "reali".

Andreoli afferma inoltre che l'uso dello smartphone alimenta il narcisismo: l'adolescente è portato a mettersi in mostra, a raccontare tutto di sé, forte della sicurezza che gli deriva dal nascondersi dietro uno schermo; non si rende conto però che attraverso i social si perde il controllo delle informazioni fornite e delle foto pubblicate, che diventano di dominio pubblico con conseguenze spesso

indesiderate.

Quindi la realtà dei teenager, quella in cui si sentono a loro agio, diventa il mondo virtuale dei social, dove le amicizie sono infinite, la popolarità è misurata in "like" e l'immagine di sé è costruita attraverso filtri fotografici e frasi a effetto. Ma quando l'adolescente torna nella vita reale si sente vulnerabile, incapace di affrontare le relazioni non protette dallo schermo digitale, che richiedono un impegno emotivo per lui insostenibile.

È necessario allora riportare i ragazzi a "vivere" le relazioni, cercando gratificazioni concrete nella socialità umana e non in quella digitale: tocca a noi adulti far capire loro che c'è una differenza fondamentale tra la vita reale e quella virtuale (che costituisce un limitato sottoinsieme della prima) e che solo nella vita reale la personalità può veramente arricchirsi.

Il primo passo, come dice Paolo Crepet, è quello di non demonizzare lo smartphone: per insegnare ai ragazzi come usare lo strumento in modo virtuoso, è necessario che gli stessi adulti lo conoscano e lo sappiano utilizzare consapevolmente. Solo così potranno instaurare con gli adolescenti un dialogo costruttivo sui possibili rischi del digitale.

Antonia Caprella.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/il-ruolo-dei-social-nelladolescenza/109005>