

CATHERINE STEINER-ADAIR

in collaborazione con Teresa H. Barker

Siamo sempre più isolati

ESTRATTO
GRATUITO



DISCONNE2SI



Come proteggere
i nostri figli
e le relazioni familiari
nell'era digitale

30
ANNI





INTRODUZIONE

La rivoluzione in salotto

*Tutta la sapienza al mondo riguardo all'educazione infantile
non può, per se stessa,
sostituire gli intimi legami umani, i legami familiari
come centro dello sviluppo umano [...],
punto di partenza per qualsiasi solida riflessione psicologica.*

Selma Fraiberg, Gli anni magici¹

Tutto ciò che è allarme viaggia veloce nel cervello umano. La consapevolezza si fa strada più lentamente. È un processo cognitivo, una questione di comprensione che coinvolge parti differenti del cervello pensante. Tutto dipende da come uniamo i punti. Allevare i figli ha sempre richiesto entrambi gli approcci. Ma allevarli nell'era digitale ci pone di fronte a sfide tali che il nostro cervello e il nostro cuore spesso faticano a elaborare con sufficiente rapidità. Quei punti da unire ci passano davanti a tutta velocità, sfocati: lampi di intuizione, senza tempo per riflettere, un *download* di tanti dettagli con troppo poco tempo per sentirli, farli nostri e reagire con cognizione di causa. Ogni tanto un istante sembra restare sospeso per una frazione di secondo (quei momenti in cui dentro di te sale un "Oh, mio Dio!") e allora ci rendiamo conto di intravedere un pezzetto di quel dipinto molto più grande che sta prendendo forma intorno a noi, qualcosa di importante, anche se è difficile dire esattamente cosa. Come psicologa, come terapeuta infantile e familiare, consulente scolastico e madre di due figli, io vedo un sacco di puntini.

Sally, mamma di quattro bambini in età scolare, arriva a una riunione di genitori dove io sono la facilitatrice. È fuori di sé e va avanti a descrivere la scena domestica della sera precedente. Stava piegando il bucato mentre dava un occhio ai bambini, di 4, 8, 11 e 15 anni, immersi nelle loro varie attività nell'attiguo soggiorno. La stanza era appena dietro l'angolo della lavanderia ma non del tutto visibile, quindi Sally doveva essere multitasking [svolgimento di più funzioni in contemporanea; *N.d.R.*]: piegava i vestiti mentre scorreva le e-mail sullo smartphone, come fanno tanti di noi, e alternativamente andava avanti e indietro dal soggiorno per pochi minuti per non perdere di vista i ragazzi. Poi ha avuto bisogno di dedicare cinque minuti senza interruzioni a cercare le calze spaiate e ha chiesto ai due figli maggiori di dare un'occhiata al loro fratello di 4 anni. Quella di 15 era assorta con il suo iPad e i due di 11 e 8 anni stavano giocando in coppia immersi in una corsa automobilistica sulla Wii. Il piccolo di 4 anni stava giocando chiassosamente vicino a loro, come sono soliti fare i bimbi di quell'età. Come d'abitudine, i fratelli han-

no fatto un cenno d'assenso con il capo senza nemmeno alzare lo sguardo: «Sì», hanno detto, «Capito». Così, la madre li ha lasciati tutti insieme e si è portata il bucato di sopra, sbrigando nel mentre alcune e-mail. Quando ha fatto ritorno nella stanza cinque minuti dopo, erano tutti dove li aveva lasciati a eccezione del piccolino. Lui stava aggiungendo ghirigori alla scia di colore viola che aveva disegnato sul parquet e sui mobili di legno con il suo Magic Marker a punta grossa, una striscia serpeggiante e tutta curve che percorreva l'intera stanza. Era *Harold e la matita viola*² che prendeva vita.

Sally mi dice all'incontro che, vedendo quanto accaduto, era uscita dai gangheri. «Come avete potuto lasciarglielo fare?!» aveva strillato ai figli più grandi. E in quel nanosecondo prima che i bambini alzassero la testa per vedere di cosa stava parlando, aveva già visto la risposta alla sua domanda. Tutti e tre erano talmente inchiodati a ciò che stavano guardando sullo schermo che non avevano notato il fratellino scatenarsi pitturando pavimento e muri. Tutto ciò avrebbe potuto verificarsi anche se avessero avuto la tv accesa o il naso calato sui libri, in quelle letture che assorbivano il pomeriggio intero come capitava alle generazioni precedenti la loro. Ma in quell'istante Sally aveva notato qualcosa di più preoccupante, aveva sentito che c'era qualcosa di più profondo e nefasto. Prima di tutto, ha realizzato che quando aveva rivolto la sua attenzione alle e-mail, anche se solo brevemente, il suo intuitivo "terzo occhio" (l'antenna del genitore) aveva immediatamente perso il segnale. A dir la verità, aveva anche perso la cognizione del tempo; erano veramente stati solo cinque minuti o era andata oltre? Non ne aveva idea; era come se si fosse persa in un altro mondo. E lì c'erano i fantasmi dei suoi tre figli maggiori, con la mente completamente fusa agli schermi. «So che sarebbe potuto succedere anche senza iPad o Wii», mi dice. «Ma sento che c'è qualcosa in quegli schermi che risucchia i miei figli lontano da me. Qualcosa che non penso sia accaduta a me, mentre crescevo, quando guardavo *La famiglia Brady*³ con i miei fratelli».

Ha ragione. Gli schermi che usiamo ci stanno risucchiando via ed è per tutti così.

La tecnologia è la nostra nuova home page

Viviamo abbagliati dall'era digitale e siamo stregati dalla tecnologia: un assortimento in continua espansione di dispositivi elettronici e funzioni progettati per soddisfare ogni nostra necessità. Pochi di noi considererebbero la possibilità di scambiare le nostre abitudini ormai nutrite di reti cablate o wi-fi per una vita in versione bucolica e senza troppi aggeggi elettrici, stile famiglia Brady. Ci siamo felicemente adattati, nella maggior parte dei casi, alla comodità e alla perenne connessione dell'era dei computer. I nostri figli, arrivati in piena cultura digitale, sono, appunto, nativi digitali; parlano quel linguaggio, la tecnologia è la loro cornice di riferimento, il loro abito mentale. Bambini e ragazzi dagli 8 ai 18 anni, stando a un rapporto del 2010 della Kaiser Family Foundation, dedicano più tempo ai loro dispositivi elettronici che a qualsiasi altra attività, a eccezione (forse) del sonno: una media di oltre sette ore e mezzo al giorno, sette giorni su sette, cioè ogni giorno⁴. Ma non solo; sono anche multitasking, stanno al computer gestendo simultaneamente la messaggistica istantanea, il caricamento di video su YouTube, l'aggiornamento dei post su Facebook e la continua ricerca sul web di nuovi passatempi. Il cosiddetto "tempo passivo" che trascorrono al computer è neurologicamente, psicologicamente e spesso emotivamente denso di azione. La stimolazione, l'iperconnessione e l'interazione sono, per dirla con le parole dello psichiatra e guru creativo Gene Cohen, «come cioccolato per il cervello»⁵. Lo desideriamo ardentemente. Sia che usiamo questi dispositivi per lavoro o per gli acquisti, per socializzare o per comunicare con i nostri figli o i loro insegnanti, per ragioni meravigliose o a volte per cose senza senso e che ci procurano dipendenza, l'effetto è lo stesso: distogliamo la nostra attenzione da ciò che c'è nel presente. Usiamo il linguaggio della dipendenza per scherzare sulle nostre abitudini a messaggiare e navigare online⁶. Controlliamo compulsivamente il nostro "crackberry"⁷, ci lamentiamo non troppo per scherzo di essere "dipendenti" dalle e-mail o protestiamo perché abbiamo bisogno della nostra dose di YouTube o di Facebook. L'intenzione è di staccarci dallo schermo e dire basta

per quel giorno, ma ci sediamo per l'ultimo controllo di un'ultima cosa, e poi un'altra ancora. Ci portiamo i nostri cellulari a letto. Li portiamo con noi al bagno. Non usciamo di casa senza il telefonino.

«Pensavo che quando i miei figli fossero arrivati a una certa età, avrei smesso di pensare che dovevo avere sempre il cellulare con me, invece lo porto con me lo stesso»

dice la madre di tre ragazzi oltre i 20 anni. È diventata abbastanza consapevole delle sue abitudini, come spiega, «ma quando mi appresto a uscire, c'è come una vocina dentro di me che dice: "È meglio che lo tieni a portata di mano, sai, giusto in caso... non si sa mai"».

Le donne incinte che usano regolarmente il telefono cellulare hanno maggiori possibilità di avere bambini con problemi comportamentali, «soprattutto se quei bambini iniziano, loro stessi, a usare precocemente il telefonino», secondo uno studio apparso su «The Journal of Epidemiology and Community Health» nel 2010⁸. Un altro studio rivela che la qualità dello sperma può essere compromessa negli uomini che portano il cellulare nella tasca dei pantaloni. L'American Academy of Pediatrics (AAP) ha chiesto al governo federale una revisione degli standard riguardo alle radiazioni emesse dai cellulari perché si è detta preoccupata per la salute dei bambini. Questi rischi sono, dunque, sufficienti per indurci a cambiare le nostre abitudini in fatto di tecnologia?

Noi sappiamo che determinati aspetti della tecnologia causano assuefazione e che diversi tipi di cervello sono più vulnerabili di altri. Noi magari ci scherziamo su, ma la verità è che le ricerche ci mostrano come in realtà, quando stiamo usando i nostri dispositivi, godiamo di sollecitazioni e input neurochimici (pensiamo solo al neurotrasmettitore dopamina...) nei centri cerebrali del piacere⁹. Parlare di dipendenza non è un'iperbole; è una realtà clinica, oggi, nella vita di alcuni utilizzatori. Come adulti, potremmo scegliere di lasciarci confondere la mente o di giocarci il nostro equilibrio neurologico, ma non ho mai incontrato un genitore premuroso che rischierebbe consapevolmente il futuro del proprio figlio o figlia in questo modo¹⁰. Eppure conse-

gniamo questi dispositivi (che siamo soliti descrivere con il linguaggio della dipendenza) ai nostri figli, che sono ben più vulnerabili ai problemi legati all'uso e all'abuso e all'impatto che l'utilizzo quotidiano ha sul loro cervello in via di sviluppo. Stiamo allevando ciecamente una generazione di bambini *"crackberry"*? Presi dall'entusiasmo di stare al passo con la tecnologia e di fornire ai nostri figli ogni possibile vantaggio, li stiamo forse mettendo in pericolo?

E pare proprio che la nostra distrazione stia effettivamente mettendo in pericolo i nostri bambini in senso letterale, anche fisicamente. Medici e ricercatori, dai Pronto soccorso locali fino ai Centers for Disease Control (CDC), correlano l'uso crescente dei dispositivi elettronici portatili con l'allarmante aumento di danni nei bambini, soprattutto quando i genitori o chi li accudisce sono distratti e non li controllano adeguatamente in quei momenti¹¹. Il «Wall Street Journal», in una raccolta di ricerche e interviste con esperti della materia, ha evidenziato come danni e lesioni nei bambini sotto i 5 anni siano aumentati del 12% tra il 2007 e il 2010, dopo essere calati per oltre un decennio precedente, stando ai dati più recenti riportati dai CDC. Il 14% degli adulti in generale e il 22% degli adulti che mandano messaggi hanno ammesso di essere così distratti dai loro dispositivi da andare a sbattere fisicamente contro oggetti o persone. Barbara Morrongiello, docente di psicologia all'Università di Guelph in Canada, che ha studiato la correlazione tra la sorveglianza che si ha sul bambino e i danni che può procurarsi, ha dichiarato al «Wall Street Journal» che la maggior parte delle persone non realizza quanto sia distratta da quei dispositivi.

L'effetto della tecnologia ha trasformato ogni aspetto delle nostre vite (sul lavoro e a casa, persino in vacanza) finendo per far emergere, passo dopo passo, un nuovo e inquietante quadro familiare. Mentre genitori e figli si divertono con il veloce e costante accesso a tutto e a tutti su Internet, stanno contemporaneamente lottando per mantenere una connessione personale significativa con gli altri presenti nella stessa casa. È il paradosso familiare dei giorni nostri: mai prima d'ora abbiamo avuto così tante opportunità per rimanere connessi e allo stesso tempo disconnessi.

Dovunque vada, dagli incontri con i genitori alle conversazioni a tavola, a caratterizzare la preoccupazione su tecnologia e famiglia è un mix di chiarezza e confusione.

«Quando hai una vita molto impegnata, le tue relazioni diventano utilitaristicamente funzionali e a tratti seccanti», dice Helene, riflettendo sulla vita con il proprio marito e due figli adolescenti. Snocciola la lista di cose da fare, con scadenze e tempistiche, che di solito domina la loro conversazione: i compiti a casa, i termini per la domanda del campeggio, i giochi, gli sport, i concerti, le esercitazioni e gli allenamenti, gli impegni sociali della famiglia.

«È come se avessimo una piccola attività, interagiamo soltanto, così se vuoi avere un altro tipo di contatto, mandi un video su YouTube, mandi un messaggio... non ci parliamo mai direttamente, non ci guardiamo nemmeno più negli occhi».

Un'altra mamma mi dice della sua nascente consapevolezza che qualcosa di fondamentale sta cambiando nella vita familiare, richiamando lo schiacciante senso di disagio che tantissimi genitori condividono: «Ho la sensazione che tutti stiano solo campeggiando in casa, ciascuno sui propri differenti schermi, e sento come se ci fosse un deteriorarsi della connessione, ma non so come stia avvenendo», dice.

Conosco anche io, da genitore, quella sensazione. Ricordo quella strana impressione che il nostro modo di essere e sentirci famiglia stesse scivolando via mano a mano che il computer iniziava a dominare il tempo e l'attenzione dei nostri figli. La dinamica cambiava, ben oltre quanto avevo ipotizzato essere il normale comportamento adolescenziale, specialmente mentre nostro figlio Daniel affrontava quella fase: trascorreva sempre più tempo con i giochi al computer e socializzando online. Apparteneva alla prima generazione di nativi digitali, i bambini dei primi anni Ottanta che erano cresciuti con intorno ingombranti computer domestici, floppy disk e cellulari delle dimensioni di una pagnotta, usati quasi esclusivamente dai genitori e per lo più per ragioni di lavoro. Erano i bambini che fre-

quentavano le elementari quando la prima ondata di computer arrivò nelle classi. Era facile per noi porre limiti con la tv (mai quando si andava a scuola) e razionarla nei fine settimana. Ma, come molti dei suoi coetanei, Daniel entrò nell'adolescenza sapendo tutto di computer; il suo intelletto si consolidava per successivi *upgrade*; cresceva il suo desiderio di giochi elettronici. Improvvisamente la sua vita sociale al di fuori della scuola prese una nuova direzione: i giochi al computer. Anche i compiti richiedevano l'uso del computer e ricerche su Internet. Quindi dicemmo sì a un pc, poi sì, sebbene esitanti a quell'epoca, a nuove tecnologie, aggiornamenti e altri giochi per pc quando pareva che fossero il nuovo requisito affinché un adolescente restasse connesso con i suoi amici.

Da una parte, il suo pc domestico trasformò la vita scolastica di Daniel in qualcosa che ci eccitava tutti. I suoi successi virtuali nel mondo della magia e delle guerre trasformarono la sua vita sociale in un modo che elettrizzava lui e noi. Un'onda dopo l'altra, la tecnologia dilagava sul fronte interno. Le sensazioni di nostro figlio riguardo a tutto ciò erano prevedibili: amava ciò che gli stava accadendo. Ma noi eravamo combattuti. Era bello vederlo mentre viveva queste intense esperienze, non altrettanto dover perennemente discutere o negoziare con lui riguardo al tempo da impiegare davanti allo schermo o ai giochi da scegliere. Poi c'era quella sensazione: tutto questo sta invadendo la mia famiglia e mangiando vivo mio figlio, non mi piace. Anche quando i suoi voti e la condotta erano buoni e lui stava bene, c'era qualcosa nella forza d'attrazione che esercitava il computer che non me lo faceva percepire come buono.

Nel mio lavoro, sia come terapeuta che come consulente scolastico, nel contesto delle nostre relazioni con la tecnologia mi ha sempre colpito quella eterna e incontrovertibile verità riguardo alle famiglie: i bambini hanno bisogno del tempo e dell'attenzione dei loro genitori e le famiglie prosperano quando i genitori hanno relazioni forti e sane con i propri figli e quando i bambini sono in sintonia con l'ambiente familiare. Ma questa condizione può essere facilmente perduta quando veniamo adescati dal canto delle sirene del mondo virtuale.

Che cosa vedono i bambini: genitori missing in action¹²

Si legge molto riguardo ai bambini spenti, distratti, che vivono online, ma è solo metà del problema. Per me è più preoccupante il modo in cui i genitori si stanno sottraendo al tempo in famiglia, scomparendo essi stessi e offrendo quindi questo comportamento come modello per i figli. Ci lamentiamo della dipendenza dei giovanissimi dalla tecnologia, ma quei bambini (anche chi è inseparabile dal proprio computer o smartphone) rappresenta, in modi pressoché identici ai nostri, la percezione secondo cui i genitori sono *missing in action*, anch'essi impegnati sistematicamente in conversazioni al cellulare, a inviare messaggi o del tutto assorbiti dal computer per lavoro o per passare il tempo online. Ecco come un gruppo di ragazzi e ragazze di seconda e terza media descrive le abitudini tecnologiche dei genitori.

C'è senza dubbio qualcosa che mi fa pensare che siano veramente dipendenti dai loro cellulari e riesco a percepire chiaramente l'atteggiamento di mio padre nei confronti del suo computer. Cioè, se sta sveglio fino all'una, dà un'occhiata al cane, insomma, per vedere che tutto sia ok. Poi butta l'occhio al computer, si mette lì e finisce per andare a letto alle 5 mentre la sua idea era di passarci giusto quei cinque minuti. Poi il giorno dopo è stanchissimo.

Collin, 12 anni

Quello che vorrei che i miei genitori capissero è che la tecnologia non è il mondo intero. Per loro è una specie di novità, perché sono abbastanza vecchi [e ride; *N.d.A.*]. E quindi è come se pensassero: "Oh mio Dio, guarda che roba nuova che è saltata fuori", ma è anche fastidioso perché ti ripetono: «Ah, ma tu hai anche una famiglia! Che ne dici di passare un po' di tempo insieme?». Poi però sono anche quelli che ti dicono: «Aspetta, vorrei solo controllare una cosina sul mio telefono. Devo chiamare al lavoro e capire cosa succede».

Angela, 13 anni

Quando sono al computer, è come se gli stessero ubbidendo, come se ne subissero il fascino... Ne sono dipendenti e gli dedicano tutto il loro tempo.

Prima hanno preso il cellulare, poi è arrivato il computer e dopo ancora tutte queste altre cose. Loro non le avevano da bambini, forse è per questo che ora si comportano così. Noi stiamo crescendo in una specie di nuova era tecnologica e loro magari stanno facendo del loro meglio per cercare di adeguarsi.

Carlos, 13 anni

I più giovani confessano candidamente di dover competere con i dispositivi elettronici per avere l'attenzione dei genitori e non sempre con successo. Un gruppo di bambini delle scuole elementari descrive così la scena domestica con la tecnologia protagonista.

Mia madre a pranzo sta quasi sempre attaccata all'iPad. Dice sempre che «sta solo controllando».

Tyler, 7 anni

Le chiedo di continuo: «Dai giochiamo, dai giochiamo», ma è sempre al cellulare a mandare messaggi.

Penny, 7 anni

Una volta mio padre ha ignorato mia madre in modo così pesante per oltre trenta minuti che io mi sono seduto sulla tastiera del computer. Sono stato mandato in camera mia, ma stavo solo cercando di aiutare la mamma. Così mi sono messo nei guai.

Owen, 9 anni

Quando mia madre e mio padre se ne dicono di tutti i colori al telefono e io sono in auto e sta andando il Bluetooth, sento cose che mi fanno temere che stia per succedere qualcosa di brutto. Mi preoccupa il pensiero che stiano per divorziare.

Samantha, 10 anni

Un sacco di volte, quando i miei genitori sono a casa e sono al computer, mi sento come se non fossi lì, perché loro si comportano come se io non ci fossi... Non sempre hanno voglia di parlare con me, semplicemente mi ignorano. Mi sento... ughhhh, triste [e sospira; *N.d.A.*].

Ava, 7 anni

In una sessione di terapia del gioco, Annabel, di 7 anni, parla della solitudine e dell'angoscia che prova quando non riesce ad avere l'attenzione dei genitori. «I miei genitori sono sempre al computer e al cellulare», mi dice. «È tanto, tanto frustrante e mi sento sola dentro».

«Cosa fai quando ti succede?», le chiedo.

Lei allora me lo recita, con occhi, viso e voce tanto espressivi da spezzare il cuore: «Quando papà è al telefono ho questa conversazione nella mia testa: "Ciao! Ti ricordi chi sono? Sono tua figlia! Mi hai avuto perché mi volevi. Solo che adesso non sembra più così. Adesso sembra che la sola cosa di cui ti importi sia il tuo telefono!"».

Poi aggiunge: «Ma non le dico queste parole, perché si arrabbierebbe moltissimo con me. Non mi aiuterebbe, sarebbe peggio. Così è un discorso che faccio solo a me stessa».

Il fatto di essere multitasking, tra schermi e cellulari, ai genitori sembra un compromesso casa-lavoro ragionevole, un modo per essere a disposizione dei figli mentre si riesce anche a seguire il lavoro e altri interessi o impegni. Ma nei bambini la sensazione è spesso quella di una frustrazione infinita, di fatica e perdita, non di compromesso. In passato il telefono poteva suonare e voi potevate essere impegnati nella telefonata per un attimo, ma non era un telefono che viaggiava con voi tutto il giorno nella vostra borsa o nella vostra tasca, con il potere di risucchiarvi lontano all'istante, dovunque e in ogni momento.

Tu contro “T”¹³: perché i vostri figli hanno bisogno di cose vere

La distrazione cronica dei genitori può avere effetti profondi e duraturi sui figli¹⁴. Gli psicologi lo sanno grazie al lavoro fatto con i bambini di genitori narcisisti, mai disponibili e disconnessi; loro combattono, ma spesso le cose non vanno bene. Oltre al fatto che tenere d’occhio i figli “distrattamente” li espone a rischio di lesioni, si arriva al punto che genitori disattenti e concentrati sulla tecnologia vengono visti e percepiti dal bambino come genitori narcisisti o emotivamente assenti, che non si curano di lui dal punto di vista psicologico.

In ambito non clinico, per lo più nei gruppi di discussione nelle scuole, il messaggio chiave che sento dai bambini di tutte le età è che essi percepiscono la disconnessione; sanno riconoscere quando l’attenzione dei genitori si focalizza sullo schermo o sulle telefonate e sempre di più sperimentano tale situazione di continuo. Si sentono “cattivi e tristi” a essere ignorati. E sono stanchi di essere la “chiamata in attesa” nelle vite dei loro genitori. La parola “ipocriti” esce spesso tra i ragazzi delle scuole medie e superiori. Ti disorienti quando sai che è ora di uscire di casa e tuo padre è concentrato sul suo laptop o sul tablet o è al cellulare e si arrabbia con te perché gli stai dicendo che farete tardi a scuola. È frustrante quando cerchi di fare la cosa giusta (arrivare in orario a scuola) e ti metti nei guai su due fronti, a scuola e a casa. Per un bambino il fatto di ricevere messaggi ambigui dai genitori mina la fiducia e la sicurezza. L’incoerenza mina il senso di stabilità. Quando la delusione è tanta, ciò induce i bambini a darsi per vinti. Piccoli momenti di promesse infrante, di sentimenti calpestati. «Pensavo che papà mi leggesse qualcosa», «Mamma ha detto che avremmo fatto il gioco da tavolo». Gli adolescenti offrono una versione più matura dei medesimi desideri.

«Non capisco perché la mamma non può rinunciare a rispondere a una telefonata mentre stiamo parlando: mi dice di continuo che è quello che pensa faccia io. So che papà è occupato, ma non c’è niente di ciò che faccio che è abbastanza importante per interessargli».

I bambini non hanno bisogno di noi di continuo, ma hanno bisogno di sperimentare il nostro essere lì con loro, sinceramente connessi a loro, nei momenti in cui la nostra presenza ha per loro importanza. E sarà diverso per un neonato rispetto a un fanciullo, per un ragazzino o per un adolescente, ma ad ogni età ci sono momenti durante la giornata nei quali danno il via a una connessione e hanno bisogno di una nostra risposta attenta. Il messaggio che comunichiamo con l'ansia e la solerzia con cui rispondiamo a telefonate ed e-mail è: chiunque mi importa più di te. Tutto mi importa più di te. Qualsiasi cosa abbia da dire chi mi chiama, è più importante di ciò che mi stai dicendo tu ora. Intanto il bambino sta aspettando di connettersi. Magari sta aspettando di giocare o di poter chiedere aiuto nei compiti. Oppure sta aspettando di poterci raccontare di un test, di una cotta o di una difficoltà. Come quella volta in cui un'adolescente mi disse: «Penso che in passato a tutti importasse di più della famiglia. È come se stessimo perdendo l'idea che la famiglia è importante».

L'inventore di Apple, Steve Jobs, ha pronunciato parole ormai famose sulle tappe che, in maniera imprevista, lo hanno portato all'abbandono dell'università e alla geniale invenzione della tecnologia che ha trasformato il nostro mondo: «Era impossibile unire i puntini guardando avanti... ma è diventato molto, molto chiaro guardando poi indietro»¹⁵. Ciò può essere accettabile se stai seguendo l'evoluzione della moderna tecnologia, ma non lo è per chi di noi la vive, per chi di noi si prende cura della propria famiglia e dei figli, le cui vite vanno in qualche modo allontanandosi sempre più da noi, determinate più dalla pervasiva presenza della tecnologia che da una presenza fisica, umana, sincera e senza intermediari. Non possiamo permetterci di aspettare, e non ne abbiamo bisogno, per vedere quest'immagine più chiara di così: la tecnologia, i social media e l'era digitale sono entrati dentro la famiglia, prima trasformandola e poi minacciando di sostituire le più profonde e vitali relazioni umane di cui i bambini hanno bisogno per crescere e stare bene. I genitori che si sono sempre fatti vanto di proteggere, permettere e promuovere un'infanzia ricca di valori per i loro

bambini si sentono sempre più estranei alla vita dei figli, scandita ormai dalla tecnologia. E hanno ragione. I genitori hanno perso il loro ruolo (a volte, involontariamente, hanno abdicato ad esso) proprio quando i bambini ne avrebbero più bisogno, bambini che non solo crescono più in fretta, ma che crescono anche in un mondo che non protegge più l'infanzia¹⁶.

Da quando computer, smartphone, tablet, lettori digitali e Internet sono diventati parte integrante della vita di ogni giorno, la tecnologia non ci ha solo risucchiato, ma è assurta, di fatto, a ruolo di co-genitore: senza sosta, rende coinvolgente e divertente la versione digitale della "vita connessa", dandole forma e modellandola. Se noi siamo troppo impegnati per trascorrere del tempo con i nostri figli, troppo occupati per ascoltarli o troppo intimiditi e sopraffatti dalla tecnologia per reagire, c'è un mondo online di svaghi e "intimi stranieri" sempre pronto ad accoglierli. È innegabile che la tecnologia ci permetta di connetterci in modi nuovi e meravigliosi. Sfortunatamente, riguardo alle modalità che hanno veramente importanza, spesso è un modello di relazione che favorisce la quantità rispetto alla qualità, l'ampiezza anziché la profondità, l'immagine invece della sostanza e intimità del rapporto. La cultura tecnologica ci sta condizionando ad accettare tutto ciò come norma indiscussa. E sta anche abituando i nostri figli a pensare in questo stesso modo.

Il problema della tecnologia come co-genitrice risiede in ciò che essa può e non può fare. In qualche modo, con nostra grande costernazione, può sostituirsi a noi come fonte di valori, informazioni, contesti, comunità, insegnamenti per i nostri bambini. Ma, malgrado il mercato sostenga ben altro, non può fornire l'umana dimensione della relazione diretta, nutriente e unica, essenziale per un sano sviluppo neurologico e psicologico del cucciolo dell'uomo.

Il nostro rapporto con la tecnologia sta ridefinendo il modo con cui gli esseri umani hanno interagito tra loro fin dall'inizio dei tempi. Noi ci affanniamo per tenere il passo e per farla rendere al massimo, ma ad ogni passo dobbiamo considerare il suo impatto non solo sul nostro tempo e la nostra attenzione, ma anche sull'essenza insostituibile delle relazioni con coloro ai quali importa veramente di noi.

Le famiglie al bivio dove le culture convergono, collidono o collassano

Oggi viviamo in ciò che il teorico dei media Henry Jenkins ha definito la «cultura convergente», che descrive come

«un'epoca in cui i cambiamenti delle tecnologie, della comunicazione, della narrazione e dell'informazione stanno riconfigurando quasi ogni aspetto della vita, inclusi i modi in cui creiamo, consumiamo, impariamo e interagiamo gli uni con gli altri»¹⁷.

Dove lavoro, sul fronte familiare, cioè nelle trincee, vedo che l'impatto della cultura convergente riscuote il suo pedaggio a spese della vita interiore, dell'infrastruttura sociale ed emotiva delle famiglie.

Questo storico mutamento sociale ricorda qualcosa di simile a un enorme *flipbook*¹⁸; le pagine scorrono velocissime e con ognuna di esse la tecnologia si appropria di una parte più ampia dell'immagine. L'invasione è stata stupefacente, eccitante, divertente, e ora emergono i problemi. Il cambiamento che ha avuto luogo ha trasformato la tecnologia da un semplice strumento utile o svago innocuo che era agli inizi a un modello dominante divenuto perno e cuore della vita familiare. La trasformazione si configura a dir poco come una rivoluzione.

Al di là delle sfide tecniche e sociali che la cultura convergente presenta, le dimensioni psicologiche sono rischiose per tutti noi. Sono paragonabili a un mix di dilemmi comunicativi. Il contenuto e il tono di una e-mail possono non essere chiari o essere sgradevoli, rendendo difficile la formulazione di una risposta appropriata. Il numero totale di e-mail, messaggi di testo e vocali e di altre comunicazioni può essere estenuante. Facebook, che ci invita a fare attenzione alle persone e ai commenti che scriviamo, ha più di un miliardo di utilizzatori attivi; ha ridefinito il significato di “amico” e ha aggiunto “rimuovi dagli amici” al gergo relazionale¹⁹. Intenzionalmente o no (e non lo si saprà mai), gli intervalli nei tempi di risposta possono aggiungere confusione o, peggio,

possono essere fraintesi in termini negativi. La tecnologia sta rimodulando gesti, contenuti e cadenza della comunicazione e di quella dimensione unicamente umana della relazione caratterizzata dall'improvvisazione.

La tecnologia ha alterato così rapidamente le nostre conversazioni sociali che non abbiamo avuto il tempo di decidere, in modo meditato, se è quello che vogliamo²⁰. Le formule di rispetto previste dai fondamenti della cortesia e del vivere civile sono semplicemente scomparse. Eliminato lo standard del galateo, è diventato accettabile avere una conversazione strettamente personale in uno spazio pubblico, a tutto volume, ignorando completamente gli estranei accanto a noi per strada, all'aeroporto o in un negozio. Al di là del fattore di disturbo, in un tale contesto digitale gli altri individui intorno a noi sono ora irrilevanti, archiviati, inesistenti. Autorizziamo noi stessi, quando siamo al cellulare, a comportarci in modi che anche solo una generazione fa erano comunemente considerati scortesi e incivili.

Questo è il vero problema. I nostri figli ci osservano a casa, quando siamo al cellulare e in ogni altra occasione per avere da noi esempi di come affrontare la vita. Come genitori, il rapporto che abbiamo con la tecnologia e con gli schemi di comportamento che le ruotano intorno, diviene una palestra per questi giovani impressionabili che in base a ciò che captano costruiranno poi il loro personale rapporto con la tecnologia. È troppo facile criticare i nostri figli quando preferiscono gli svaghi che regala loro lo schermo e ci ignorano, poiché è quello che abbiamo loro insegnato con l'esempio.

Il nostro rapporto con la tecnologia versus le nostre relazioni con gli altri

Ciò che sento e vedo spesso oggi in terapia con i bambini, con i giovani adulti e anche, se non addirittura più di frequente, con gli adulti, è come la tecnologia stia giocando un ruolo distruttivo sulle relazioni. Tutto ciò che è vulnerabile e stimolante per le per-

sone e la natura umana può essere messo in scena e amplificato attraverso la tecnologia. Molte di queste interazioni umane e sfide relazionali non sono nuove. L'amicizia, il corteggiamento, l'intimità e le interazioni casuali con gli estranei sono, dopo tutto, elementi senza tempo delle relazioni umane. Ma il nuovo contesto in cui si verificano è differente, soprattutto quando la conversazione si sviluppa online o con frammenti di frasi sugli schermi, sia che si tratti di messaggi di testo, Facebook, Instagram, messaggistica istantanea o e-mail più lunghe o scambi online. La tecnologia non solo accelera la velocità dei cambiamenti, ma cambia anche il modo in cui ci esprimiamo.

Può intensificare lo scarico emotivo, incoraggiarci alle emozioni senza che ci assumiamo la responsabilità dell'impatto della nostra comunicazione perché non possiamo vedere l'altra persona in faccia, né renderci conto dell'effetto e aggiustare il tono. Quando siamo irritati, spesso diciamo cose nei messaggi, nelle e-mail od online che non diremmo di persona. Cresce la probabilità di incomprensioni non avendo un feedback sensoriale che ci faccia cogliere le sfumature, di cui si dispone invece durante una conversazione faccia a faccia. Anche solo delle scuse sincere o un'espressione di simpatia, empatia, comprensione o conforto... manca tutto questo, manca quella sonorità unica che viene comunicata dalla voce umana quando si parla al telefono o di persona. Leggere le parole "Capisco" o "Lo so bene" fanno intuire il tentativo di un pensiero amorevole, ma all'orecchio interiore della psiche può risuonare debole. La voce esprime qualcosa di più; anche restare seduto in silenzio nelle pause della conversazione e riempire quello spazio insieme ha un significato che va ben oltre le parole.

Soprattutto l'invio di messaggi è spesso inadeguato ad assolvere il compito delle comunicazioni interpersonali importanti, ma la sua immediata disponibilità e i nostri ritmi compressi ci inducono a usare questa modalità sempre più spesso quando invece faremmo meglio a parlarci, anche solo al telefono o con una chat in video. Quando è impossibile vedersi, allora meglio almeno sentire la voce vera. Ma l'evolversi delle convenzioni sociali

ha reso la risposta con il messaggio veloce di testo più comune della telefonata, più di routine, anche se il solo pensiero che non si tratti di un'emergenza potrebbe spingere idealmente il nostro tasto della pausa mentale e farci attendere di trovare un luogo adeguato per poter chiamare e avere una conversazione adeguata. Gli esperti ci dicono che gran parte delle connessioni tecnologiche penetra nella parte del nostro cervello che anela all'ordine, l'emisfero sinistro, dove l'impulso è di organizzare e tradurre in pratica²¹. Nel flusso di quegli impulsi a fare e del feedback neurale stimolante che si ha quando si fa, noi inconsapevolmente, e neurologicamente, consideriamo le conversazioni come compiti da svolgere. Entrano quindi nella lista delle cose da fare custodita nella parte sinistra del cervello e si mettono in fila tra le questioni multitasking alle quali adempiere. Così, anche se non è necessario, se lo si fa in maniera troppo spiccia o se addirittura risulta inopportuno fare quella chiamata o mandare quel messaggio mentre si è impegnati altrimenti, il cervello sinistro esulta: impulso-azione, penso, faccio; missione compiuta! L'impulso ci porta a percepire come necessario rispondere istantaneamente²². Senza pensare alle conseguenze.

Quando le persone sono irritate, la tecnologia induce alla reazione immediata, e ciò accade nei bambini ma anche in molti adulti. E ha cambiato radicalmente le dinamiche delle relazioni. Abbiamo assoluto bisogno di comprendere come poter adattare il nostro cablaggio interno all'uso della tecnologia per poter valutare chiaramente quando è (o non è) opportuno, per esempio, comunicare attraverso i messaggi di testo un'irritazione intensa, rabbia, risentimento, senso di perdita o furia (un suggerimento: non è quasi mai opportuno comunicare irritazione intensa, rabbia, risentimento, senso di perdita o furia o altri carichi emotivi con sms o e-mail, poiché la velocità della vostra risposta può acuire la reattività).

Psicologicamente parlando, siamo in un territorio nuovo. La tecnologia ha modificato la struttura di base delle nostre relazioni. Ha innescato una triangolazione delle connessioni che ci legano gli uni agli altri, diventando un terzo invitato ubiquitario nelle no-

stre conversazioni che a volte ci mette in relazione ma che spesso ci interrompe e che fondamentalmente ci disconnette.

Ciò che era inizialmente nato per la comunicazione, ora sta direzionando, pretendendo e a volte distortendo la nostra comunicazione. Oltre a comunicare in modo impulsivo, finiamo per comunicare più di quanto vorremmo o più di quanto è per noi salutare. Mai prima d'ora si era creata l'aspettativa che tutti dovessero essere disponibili per tutti, per tutto e in qualsiasi momento. La tecnologia è una presenza costante, a volte utile, a volte fastidiosa, ma sembra che abbia sempre il comando della nostra attenzione. Non abbiamo mai vissuto prima misurandoci con questo livello di presenza a richiesta e ci sta consumando. Bambini e genitori stanno mostrando segni di affaticamento relazionale, dovuto alla pressione di una comunicazione costante, alla necessità di competere all'infinito con gli schermi per ottenere l'attenzione dell'altro o al tentativo di "esserci" per tutti e in ogni momento²³.

Infine, oggi ci si aspetta da noi che divenga abitudine ignorare o considerare non importante il fatto che si accantonino, come insignificanti, le sensazioni di disconnessione emotiva che invece hanno, o dovrebbero avere, forte impatto su noi stessi. In passato, una relazione nella quale fossimo stati trattati nel modo sopra descritto, o nella quale avessimo trattato gli altri così, sarebbe stata definita insana. Una reazione normale a un simile trattamento avrebbe contemplato giudizi del tipo: è uno sconsiderato, un maleducato, mi ferisce.

Le emozioni legate alla sensazione di non essere importanti per qualcuno, di sentirsi invisibili o non amati esistono ovviamente da sempre. Ma non abbiamo mai avuto uno stile di vita che rendesse prioritarie le comunicazioni via schermo e rendesse accettabile ignorare gli altri o interrompere una conversazione in mezzo a una frase per iniziarne un'altra con una persona diversa. Le ricerche confermano che ciò che noi percepiamo è vero: il tempo che trascorriamo online o usando dispositivi elettronici erode il tempo che potremmo trascorrere con le persone che ci stanno intorno. I ricercatori dell'Annenberg Center for the Digital Future dell'Uni-

versità della California riportano che la percentuale di persone che ammette di trascorrere meno tempo con la propria famiglia a causa di Internet è quasi triplicata, passando dall'11% del 2006 al 28% del 2011²⁴. Analogamente, il documento del Digital Future mostra che, nello stesso periodo, il tempo che le famiglie trascorrono insieme ogni mese è diminuito drasticamente, passando da 26 ore a 17,9. Lo studio, che ha preso in esame circa duemila famiglie americane, attesta anche che il numero di persone che racconta di sentimenti ignorati, almeno qualche volta, dai membri della famiglia che usano Internet è aumentato del 40% nello stesso periodo.

Le possibilità illimitate di Internet e dei social media parlano a tutti noi, con il loro potenziale creativo, di nuove conoscenze e nuove relazioni. Ci offrono una fuga immediata dal nostro quotidiano, in cui gran parte di ciò che facciamo ci annoia. Ma ci chiudono anche in una prigione, nel loro mondo di accesso infinito. Il mezzo in sé è divenuto un padrone esigente, un padrone digitale che ingoia e fa suo tutto, persone, attività, distrazioni e bisogni. Questo composito incantatore-negriero-stregone non conosce limiti. Ci cattura con battute scherzose sui social e con conversazioni di lavoro, con novità e drammi familiari, intrattenimento ed educazione, con il gioco, si lascia usare per aiutarci a cercare l'affare, l'acquisto più conveniente, ci tiene stretti facendoci navigare online, informandoci degli eventi appena accaduti e mettendoci a disposizione i commenti che ci illuminano su quelli passati. Ci sentiamo come costretti a connetterci e combattiamo con il senso di colpa, con il tempo perduto e con lo sfinimento che tutto ciò provoca.

Come adulti siamo liberi di scegliere abitudini insane per noi stessi. Ma non è la stessa cosa con i nostri figli.

Nel mio lavoro con le famiglie, assisto a battaglie in età sempre più precoci sugli sms, il tempo trascorso al computer e la libertà di navigare in Internet. Sento racconti inquietanti dalle scuole, dove gli insegnanti riportano effetti negativi sul gioco dei bambini, sulla loro curiosità intellettuale, sul loro apprendimento e sul loro sviluppo sociale ed emotivo. Arrivano chiamate di persone in crisi e in difficoltà sia da casa che da scuola quando i passi falsi compiuti

dai bambini online o sui social media hanno portato a conseguenze dannose. Non c'è nulla che non si possa risolvere o modificare affinché torni a nostro miglior vantaggio, ma è necessaria una rivalutazione accurata di vecchi assunti e nuove scelte.

Infanzia digitalizzata: decidere cosa si vuole per i propri bambini

Io non sono contro la tecnologia. Al contrario, la uso in tutte le sue sfaccettature, per restare in contatto con la mia famiglia e gli amici, per fare ricerca e per lavoro, per il mio amore per la pittura e il giardinaggio e così via. Lavoro nelle scuole e vedo l'uso della tecnologia nei contesti educativi e mi sorprende sempre per il potenziale che ha. E per la sua forza. E per il richiamo che esercita. Usata bene, è uno strumento formidabile per innescare e ampliare l'apprendimento. Ma credo che la vita digitalizzata che ormai diamo per scontata faccia pagare un prezzo molto maggiore di quanto immaginiamo alla coesione familiare e all'infanzia, o forse maggiore di quanto vogliamo consentirci di immaginare. Le ricerche hanno già sottolineato le gravi preoccupazioni esistenti per lo sviluppo dei neonati e dei bambini, gli effetti neurologici che limitano il modo in cui il cervello dei più piccoli organizza l'apprendimento per il resto della vita²⁵. Eppure mettiamo la tecnologia nelle mani dei bambini piccoli e li incoraggiamo a giocarci. Mi preoccupa, dunque, l'assuefazione ad essa e il modo in cui abbiamo accettato i nostri stessi comportamenti compulsivi nei suoi confronti, benché si continui a rimproverare ai nostri bambini il troppo tempo passato davanti a uno schermo o a mandare messaggi con il cellulare. Mi preoccupa per quello che sta succedendo alla nostra cultura e per dove stiamo andando. Voglio che ci sia più ragionevolezza nei confronti della tecnologia, che si abbia il controllo su come integrarla nelle nostre vite. Voglio che venga adattata per servirci nel migliore dei modi piuttosto che vedere la nostra resa senza condizioni per adattarci ad essa.

Nel 1982, l'educatore, teorico e critico della cultura mediatica Neil Postman, ha scritto in *La scomparsa dell'infanzia* che la televisione e la cultura satura di tv hanno provocato il collasso delle barriere protettive tra il mondo dei bambini e quello degli adulti, derubando i bambini del tempo e del luogo per uno sviluppo secondo natura²⁶. Quando il suo libro è stato pubblicato, i personal computer erano appena diventati di uso comune nelle case. In quell'anno la rivista «Time» celebrò il computer al posto di una persona come “macchina dell'anno”. Il creatore di Facebook, Mark Zuckerberg, non era ancora nato; il suo geniale social network doveva aspettare ancora ventidue anni.

Postman criticava la cultura televisiva ma collocava la scomparsa di una protezione dell'infanzia ancora più indietro nel tempo, con la diffusione dei libri e la telegrafia che avevano permesso un'ampia e veloce diffusione delle idee. Sosteneva che nel corso dei secoli di avanzamenti tecnologici, «accadde, a quanto sembra, che cominciò a essere messa in dubbio la certezza delle opinioni sulla natura dell'infanzia»²⁷. Oggi siamo nuovamente a quel bivio. Più che in ogni altro momento storico, abbiamo a disposizione ampie evidenze per valutare i rischi e i benefici che la tecnologia comporta per i nostri bambini. Abbiamo sufficienti informazioni per maturare “un'opinione certa sulla natura dell'infanzia”. Dobbiamo solo decidere qual è e quale tipo di infanzia vogliamo per loro.

Mentre gli scienziati sono impegnati ad ampliare la nostra conoscenza sul cervello, gli studi a disposizione stanno facendo luce sulle interconnessioni tra tecnologia e neurobiologia. Una cosa è chiara: il cervello elabora le interazioni mediate in maniera differente rispetto al modo in cui elabora l'interazione diretta uomo-uomo. Soprattutto, le ricerche continuano a insistere sul ruolo del genitore nel conoscere i propri bambini, conoscere ciò di cui hanno bisogno e nel restare connessi con loro nella vita reale.

Genitorialità: il più grande e fondamentale gioco di ruolo

Una mattina sono seduta con dieci mamme, alcune professioniste in carriera e altre casalinghe, tutte genitrici di bambini frequentanti un asilo di Manhattan, dove ero stata chiamata a parlare di come allevare figli di carattere nella nostra cultura digitale che si evolve così velocemente, e del mutevole ruolo del genitore in tutto questo. Quando chiedo a quelle donne come la tecnologia stia cambiando le loro vite familiari, non c'è nemmeno un istante di silenzio per riflettere. Si lanciano in una conversazione straripante di ansie, opinioni e storie relative al fatto che i loro figli crescono circondati dai bagliori accattivanti di mille gadget elettronici.

«Ora di sera la nostra casa è stranamente silenziosa perché ciascuno di noi sta al proprio computer, ognuno è al proprio piccolo schermo», dice una mamma descrivendo una delle tante scene familiari di oggi. «E nemmeno dopo avere messo a letto i figli, mio marito e io trascorriamo veramente il tempo insieme. Ci sediamo al tavolo in salotto, uno di fronte all'altro ma concentrati sui nostri laptop».

«L'altro giorno ho letto qualcosa sui bambini di 4 anni che ormai sanno come scaricare un'App meglio di come sanno allacciarsi le scarpe», aggiunge un'altra mamma²⁸. Aveva visto una notizia riguardante un sondaggio del 2010 su 2200 madri secondo cui la maggior parte dei bambini tra i 2 e i 5 anni riusciva a giocare con uno smartphone più di quanto riuscisse ad annodarsi i lacci delle scarpe.

«Io ho una figlia di 6 anni», dice con tono sommesso una giovane madre all'angolo del tavolo.

«Non ha proprio ancora un'ossessione per Internet, ma temo di ritrovarmi in un batter d'occhio con una tredicenne che mi ignora per Facebook. E che si rivolterà contro per rimproverarmi di quando passavo il tempo a mandare messaggi ed e-mail agli amici quando lei era piccola. Mi fa pensare a quella canzone dove il padre non smette mai di esprimere apprezzamenti nei confronti del figlio e, quando il figlio cresce, fa lo stesso con lui».

Qui, come in tanti altri gruppi di discussione, sessioni terapeutiche e colloqui con le famiglie in tutto il Paese, i genitori mi mettono a parte delle loro preoccupazioni e dei dilemmi più comuni: vogliono essere bravi genitori, vogliono il meglio per i loro figli (inclusa la tecnologia) ma sentono che qualcosa sta scivolando via e si sentono impotenti, non sanno che fare. Uno dei miei amici definisce la genitorialità “il più grande e fondamentale gioco di ruolo”. Concordo sul fatto che a volte il nuovo contesto digitale possa apparire estraneo e minaccioso. Immagino un cast di *avatar* di genitori armati di buone intenzioni ma ormai sopraffatti. C'è quell'attimo in cui l'azione è divertente ed eccitante e quello successivo, dopo un passo falso, in cui noi e i nostri bambini vaghiamo in territori ostili e non riusciamo a premere il bottone *Esc* per ricominciare daccapo. La tecnologia sa essere una vera canaglia con i personaggi che vogliono “uscire dal gioco”. Ma ha il potenziale di un Dr. Jekyll-Mr. Hyde, insidiosa quanto coinvolgente. E la nostra continua richiesta è: sviluppare una relazione sana con essa che includa averne il controllo e staccarsene per poterla adattare ai nostri figli e per trovare il modo di utilizzarla a nostro reale vantaggio come famiglie.

Winifred Gallagher, nel suo libro *Rapt: attention and the focused life*²⁹, descrive la “grande teoria unificatrice della psicologia” semplicemente così: la vostra vita è la somma di ciò su cui vi siete concentrati. La nostra aumentata capacità di essere tecnologicamente connessi sullo schermo al resto del mondo, praticamente di continuo e dovunque, sta indubbiamente facendo in modo che la famiglia non sia più la priorità nelle vite dei bambini e degli adulti. Non essendo consapevoli di ciò, abbiamo negato la nostra attenzione alle relazioni familiari veramente nutrienti di cui i bambini hanno bisogno nella loro vita quotidiana e l'abbiamo invece diretta verso i nostri interessi personali, il lavoro e altre fonti di gratificazione. Lasciati ai loro dispositivi, i nostri figli faranno lo stesso.

Nel tempo, la nostra famiglia, come tante altre, è stata costantemente travolta da ogni nuova onda tecnologica, dal computer da tavolo al laptop, dal flip-phone allo smartphone, poi skype, i messaggi, Facebook e Instagram. E, ad ogni nuova esperienza, mi

sono, a fasi alterne, sentita meravigliata e affaticata, allarmata e nostalgica. C'era un momento in cui mi preoccupavo del fatto che i miei figli si stessero seppellendo nei loro schermi e quello dopo in cui restavo a bocca aperta di fronte ai modi nuovi, creativi ed efficienti in cui potevamo connetterci gli uni con gli altri come famiglia, per non parlare del resto del mondo. Ma al di là di tutto, sono profondamente consapevole che la vita familiare, e la capacità di connessione, è cambiata per sempre e che continuerà a cambiare in modi che non possiamo nemmeno immaginare.

Ci sono tantissimi genitori, educatori, counselor, pediatri, politici attenti e comunità che condividono queste preoccupazioni. Siamo nel panico di fronte alla perdita dei confini, confusi sulle modalità per poterli ripristinare, sopraffatti da quello che appare come uno tsunami di rozze norme culturali. Abbiamo tutto ciò che ci serve per impostare correttamente le nostre relazioni con la tecnologia e incorporarla in maniera intelligente per creare famiglie vibranti e sostenibili.

Non importa come la tecnologia modella e modifica il mondo intorno a noi, una cosa resta universale e immutata: la connessione che inizia in famiglia modella il cervello del bambino, la sua mente, il suo corpo e la sua anima in modi squisitamente umani che la tecnologia non può sostituire. Molto in questa cultura digitale va al di là del nostro controllo ma, come mostrano le ricerche, il nostro *luogo di potere* come genitori, educatori e difensori dei bambini resta essenzialmente immutato e risiede nello spazio delle nostre relazioni con loro. Nulla può uguagliare la forza della nostra attenzione e la nostra capacità di connetterci in modo solido, amorevole e nutriente. Gli schermi e la tecnologia non possono imitare tutto ciò, ma possono sostituirsi ad esso se glielo permettiamo.

Con sguardo fresco, mente aperta e la volontà di agire in base a ciò che vediamo e impariamo, abbiamo l'opportunità oggi di dare nutrimento alle nostre famiglie e proteggere e preparare i nostri figli a una vita densa di significato nell'era digitale che sta trasformando la vita familiare e umana.

Note

1. Fraiberg, S., *Gli anni magici*, Armando Editore, Roma, 2006.
2. Il riferimento è ai personaggi della fiaba *Harold e la matita viola* di Crockett Johnson, Einaudi Ragazzi, Trieste, 2000 [N.d.T.].
3. *La famiglia Brady (The Brady Bunch)* è una sitcom statunitense che ruota intorno alle vicende di una numerosa famiglia allargata. La serie fu originariamente trasmessa dal 1969 al 1974 dalla «ABC» e in seguito trasmessa in tutto il mondo. In Italia (solo la prima stagione) è stata trasmessa in *day time* da Mediaset alla fine degli anni Ottanta [N.d.R.].
4. Rideout, V.J., Foehr, U.G., Roberts, D.F., *Generation M2: media in the lives of 8-to 18-year-olds*, Henry J. Kaiser Family Foundation, Menlo Park, California, gennaio 2010; Kessler, S., *Children's consumption of digital media on the rise*, Mashable Social Media, 14 marzo 2011, <http://mashable.com/2011/03/14/children-internet-stats/>.
5. Intervista con Gene Cohen, direttore del The Center on Aging, Health, and Humanities alla George Washington University, dicembre 2000; Cohen, G.D., *Il potere della mente matura: quando il cervello invecchia la mente migliora*, Piemme, Casale Monferrato, 2007; e *The creative age: awakening potential in the second half of life*, HarperCollins, New York, 2001.
6. Keung, M.H., *Internet addiction and antisocial Internet behavior of adolescents* in «Scientific World Journal», 3, novembre 2011, pp. 2187-2196; Cholz, M., Marco, C., *Patterns of video game use and dependence in children and adolescents* in «Anales de Psicología», 27, n. 2, 2011, pp. 418-426; Kittinger, R., Correia, C.J., Irons, J.G., *Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students* in «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», 15, n. 6, 2012, pp. 324-327; Goldberg, S., *Parents using smartphone to entertain bored kids* in «CNN Technology», 26 aprile 2010; Flores, P., *Addiction as an attachment disorder*, Oxford, Inghilterra, Rowman and Littlefield, 2004; Powers, W., *Hamlet's blackberry: a practical philosophy for building a good life in the digital age*, HarperCollins, New York, 2010; Rosen, L., *iDisorder: understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*, Palgrave Macmillan, New York, 2012; Palfrey, J., Gasser, U., *Born digital: understanding the first generation of digital natives*, Basic Books, New York, 2008; Turkle, S., *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*, Basic Books, New York, 2011; Steyer, J., *Talking back to Facebook: the commonsense guide to raising kids in the digital age*, Scribner, New York, 2012; Carr, N., *The shallows: what the Internet is doing to our brains*, W.W. Norton, New York, 2010; Kelly, K., *Quello che vuole la tecnologia*, Codice Edizioni, Torino, 2011.
7. Gioco di parole: unione di *blackberry* e di *crack*, la sostanza stupefacente, per la sua capacità di indurre dipendenza [N.d.T.].
8. *Cell phone use in pregnancy may cause behavioral disorders in offspring, mouse study suggests* in «Science Daily», 15 marzo 2012, <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120315110138.htm#.UHRJP43q98.email>; *Cell phone use may reduce male fertility, austrian-canadian study suggests* in «Science Daily», 19 maggio 2011, <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/05/110519113022.htm#.UHRhAoPFtaE.email>; Rochman, B., *Pediatricians say cell phone radiation standards need another look* in «Time», sezione salute, 20 luglio 2012, <http://healthland.time.com/2012/07/20/pediatricians-call-on-the-fcc-to-reconsider-cell-phone-radiation-standards/>; Gandhi, O.P. et al., *Exposure limits: the underestimation of absorbed cell phone radiation, especially in children* in «Electromagnetic Biology and Medicine», 2011, pp.1-18.
9. Wexler, B.E., *Brain and culture: neurobiology, ideology and social change*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2006.
10. Murphy, K., *Cellphone radiation may alter your brain. Let's talk* in «New York Times», 30 marzo 2011, <http://www.nytimes.com/2011/03/31/technology/personaltech/31basics.html>; *Exposure to mobile phones before and after birth linked to kids' behavioral problems* «BMJ—British Medical Journal», 7 dicembre 2011, <http://www.sciencedaily.com/>

- releases/2010/12/101206201242.htm; Byun, S., et al., *Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research* in «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», 12, n. 2, 2010, p. 203-207; Lee, H.W., et al., *Impulsivity in Internet addiction: a comparison with pathological gambling* in «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», 15, n. 7, luglio 2012, pp. 373-377; Xiuqin, H. et al., *Mental health, personality and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder* in «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», 13, n. 4, 2010, pp. 401-406.
11. Worthen, B., *The perils of texting while parenting* in «Wall Street Journal», 29 settembre 2012, C1, <http://www.wsj.com/articles/SB10000872396390444772404577589683644202996>; Borse, N.N., et al., *Childhood injury report: patterns of unintentional injuries among 0-19 year olds in the United States, 2000-2006*, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, Atlanta, CDC, 2008; Keim, B., *Is multitasking bad for us?* in «NOVA scienceNOW», 4 ottobre 2012, www.pbs.org/wgbh/nova/body/is-multitasking-bad.html; PBS, intervista a Clifford Nass, 1 dicembre 2009, www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/digitalnation/interviews/nass.html; Zimmerman, F., Christakis, D., *Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems* in «Pediatrics», 120, n. 5, 2007, pp. 986-992; Siegel, D.J., *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina, Milano, 2009.
 12. Modo di dire mutuato ormai anche nella lingua italiana. Qui nel significato figurato di “scomparso in corso d’opera”, figura non presente che funge come modello di “disconnessione” per i figli [N.d.T.].
 13. Di difficile resa in italiano. In inglese è “You versus U”, cioè la contrapposizione tra “you”, il pronome nella sua forma corretta, e “U”, quello nella forma storpiata e contratta del gergo di Internet e della messaggistica digitale. Anche in italiano, negli sms o nelle chat, a volte si usa contrarre il Tu con T, per esempio “Ti amo tanto” diventa “TAT” [N.d.T.].
 14. Luthar, S., Becker, B., *Privileged but pressured? A study of affluent youth* in «Child Development», 73, n. 5, settembre-ottobre 2002, pp. 1593-1610; Levine, M., *The price of privilege: how parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*, HarperCollins, New York, 2006; Flores, P., *Addiction as an attachment disorder*, Rowman and Littlefield, Oxford, 2004; Aboujaude, E., *Virtually you: the dangerous powers of the e-personality*, W.W. Norton, New York, 2011; Bowlby, J., *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Raffaello Cortina, Milano, 1984.
 15. Jobs, S., *You’ve got to find what you love*, discorso alla Stanford University, 12 giugno 2005, <http://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/>.
 16. Taffel, R., *Decline and fall of parental authority* in «AlterNet», 22 febbraio 2012, http://www.alternet.org/story/154249/the_decline_and_fall_of_parental_authority?page=entire; Intervista con Dimitri Christakis, febbraio 2012.
 17. Jenkins, H., *Cultura convergente*, Apogeo, Milano, 2010.
 18. Libretto sulle cui pagine compare una serie di figure che riproducono le diverse posizioni di un soggetto animato, disposte in modo che, facendole scorrere velocemente, creino l’effetto ottico del movimento del soggetto rappresentato [N.d.T.].
 19. Rideout, V.G., Foehr, U.G., Roberts, D.F., *Generation M2: media in the lives of 8- to 18-year-olds*, Henry J. Kaiser Family Foundation, Menlo Park, California, gennaio 2010; Smith, A., Segall, L., Cowley, S., *Facebook reaches one billion users* in «CNNMoney», 4 ottobre 2012, <http://money.cnn.com/2012/10/04/technology/facebook-billion-users/>; Kittinger, K., Correia, C.J., Irons, J.G., *Relationship between Facebook use and problematic internet use among college students* in «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking», 15, n. 6, 2012, pp. 324-327.
 20. Murphy, C., *Are we Rome? The fall of an empire and the fate of America*, Houghton Mifflin, New York, 2007; Biegler, S., Boyd, D., «Risky behaviors and online safety: a 2010 literature review», Harvard University, Berkman Center for Internet and Society, 4 novembre 2010, <http://cyber.law.harvard.edu/research/youthandmedia/digitalnatives>; Turkle, S., *Insieme*

- ma soli, Codice, Torino, 2012; Palfrey and Gasser, *Born digital*; Paton, G., Twitter and Facebook harming children's development in Independent.ie.com, 20 ottobre 2012, <http://www.independent.ie/business/technology/twitter-and-facebook-harming-childrens-development-3266055.html>.
21. Intervista con Dan Siegel, febbraio 2012.
 22. Siegel, D.J., *Mindsight: la nuova scienza della trasformazione personale*, Raffaello Cortina, Milano, 2011.
 23. Hallowell N., *Connect: 12 vital ties that open your heart, lengthen your life, and deepen your soul*, Pocket Books, New York, 1999; Levine, *The price of privilege*; Taffel, R., *Parenting by heart: how to stay connected to your child in a disconnected world*, Perseus Publishing, Cambridge, Massachusetts, 2011; Siegel, D.J., Hartzell, M., *Errori da non ripetere: come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori*, Raffaello Cortina, Milano, 2016.
 24. Gaudin, S., *Families spending more time on social networks, less time together* in «Computerworld», 16 giugno 2009; *Special report: America at the digital turing point*, University of Southern California Annenberg School Center for the Digital Future, 2012, <http://www.digitalcenter.org/>.
 25. Vandewater, E.A. et al., *Digital childhood: electronic media and technology use among infants, toddlers and preschoolers* in «Pediatrics», 119, n. 5, 2007, pp. e1006-1015.
 26. Postman, N., *La scomparsa dell'infanzia*, Armando Editore, Roma, 1999; *The machine of the year 1982: the computer moves in* in «Time», 5 ottobre 1983, <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,952176,00.html>.
 27. Postman, N., *La scomparsa dell'infanzia*, Armando Editore, Roma, 2005 [N.d.T.].
 28. Jackson, N., *More kids can work smartphones than can tie their own shoes* in «The Atlantic», 24 gennaio 2011; Perna, G., *More young kids can use technology than tie shoes* in «International Business Times», 20 gennaio 2011, <http://www.ibtimes.com/articles/103217/20110120/young-kids-technology-study-play-computer-game-operate-a-smartphone.htm>.
 29. W. Gallagher, *Rapt: attention and the focused life*, Penguin Press, New York, 2009.

INDICE

INTRODUZIONE

La rivoluzione in salotto 5

CAPITOLO 1

Smarriti ma connessi: come gli effetti della tecnologia mettono a rischio lo sviluppo dei bambini 33

CAPITOLO 2

Quel geniale cervello dei bambini che non ha alcun bisogno di App o Upgrade 68

CAPITOLO 3

Il buon senso della tradizione e le meraviglie della tecnologia. Dai 3 ai 5 anni 98

CAPITOLO 4

Infanzia “avanti-veloce”: quando spingere “pausa”, “cancella” e “play”. Dai 6 ai 10 anni 128

CAPITOLO 5

I ragazzini, gli schermi dietro cui si trincerano, i pericoli dell'indipendenza. Dagli 11 ai 13 anni 156

CAPITOLO 6

Adolescenti, tecnologia, lusinghe e problemi: come una recita su un grande (e vorace) schermo 182

CAPITOLO 7

Spaventati, pazzi e all'oscuro di tutto. Gli adolescenti dicono la loro su come essere genitori "avvicinabili" nell'era digitale205

CAPITOLO 8

La famiglia sostenibile: trasformare la tecnologia in alleata per rinsaldare i legami e favorire creatività e condivisione..235

Bibliografia..... 262

Note sulle Autrici..... 285

CATHERINE STEINER-ADAIR

DISCONNE2SI

**GRAZIE ALLE NUOVE TECNOLOGIE
SIAMO SEMPRE PIÙ CONNESSI
MA, ALLO STESSO TEMPO,
SEMPRE PIÙ DISTANTI E ISOLATI:**

- * I bambini giocano con il tablet e scoprono Internet già da piccolissimi.
- * Gli adolescenti utilizzano costantemente i Social e spesso comunicano solo attraverso il loro telefonino.
- * I genitori lavorano online per ore e ore durante il giorno e la sera navigano sul loro smartphone seduti sul divano.

Sentiamo di aver perduto la “connessione” profonda con i nostri figli?

I nostri bambini si sentono soli e alienati?

**Il mondo digitale fa parte della nostra evoluzione,
ma cosa stiamo perdendo dopo avere conquistato la tecnologia?**

Attingendo da storie di vita vera, la dottoressa Catherine Steiner-Adair propone preziosi approfondimenti e consigli in base alle diverse fasce di età dei nostri figli (dai 3 anni fino alla tarda adolescenza) che possono aiutarci a comprendere meglio, ad essere più autorevoli e sicuri nel fronteggiare la rivoluzione tecnologica che dilaga nelle nostre case.

**Una guida indispensabile per proteggere i nostri bambini,
avvicinarsi a loro costruendo relazioni familiari positive
e sfruttare i vantaggi che un utilizzo moderato degli strumenti
digitali possono portarci.**

ISBN: 978-8893191180



€ 15,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

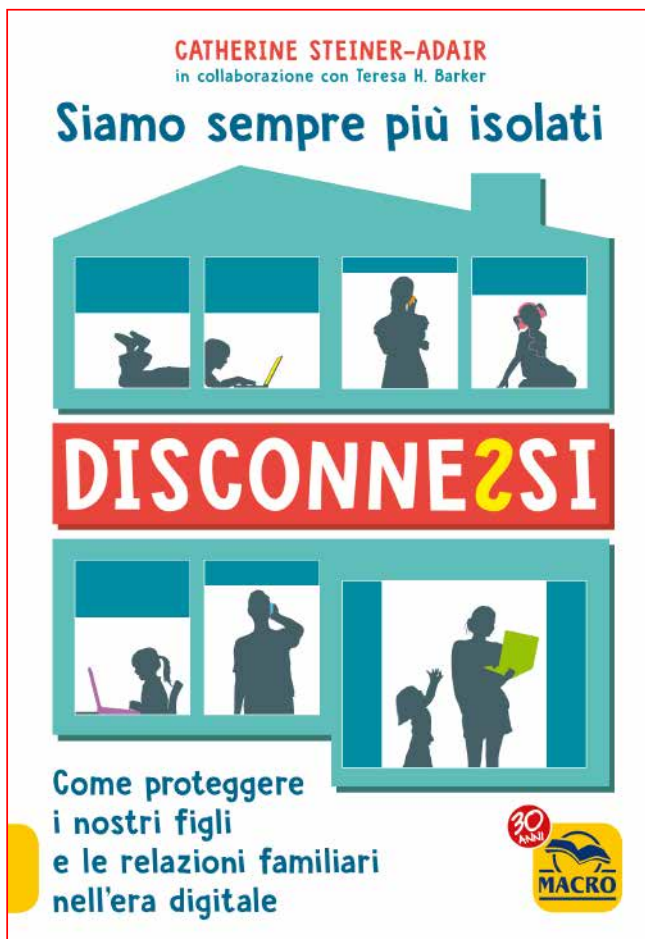
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

DISCONNESSI - SIAMO SEMPRE PIÙ ISOLATI

Autrice: Catherine Steiner-Adair



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)