

NUOVE DIPENDENZE

Sempre più famiglie dallo psicologo per 'curare' ragazzi ormai 'prigionieri' dei videogame. Le strategie dei genitori, i consigli dei terapeuti, il punto di vista degli adolescenti



Se non raggiunge i suoi obiettivi un adolescente può scegliere di ritirarsi nella sua grandiosità, essere un eroe davanti al video

DEPOSITPHOTOS

Adolescenti drogati dalla rete

I segnali che i genitori non devono sottovalutare



- Difficoltà a smettere di giocare
- Irrequietezza, aggressività se non si può giocare
- Perdita d'interesse per le relazioni (con familiari e amici) e per attività ludiche
- Tendenza a non curare la propria igiene personale, a isolarsi
- Carezza di sonno
- Cali di rendimento scolastici o lavorativi

'Mio figlio malato di social e videogiochi'

di Simonetta Caratti

'Si mamma, lo faccio dopo'. Un ritornello che fa impazzire Michela. Suo figlio Marco, di 16 anni, passa le giornate incollato al telefonino e la notte lo sente parlare in camera sua. Sta giocando online con sconosciuti alle 3 di mattina. «Sta ore e ore su quell'apparecchio maledetto. Se lo chiamo non viene. Se gli dico di spegnere, mi risponde: 'Tu sei antica'. Non so che cosa guarda, con chi chatta. Sono agitata e preoccupata. Aveva ottimi voti, ora si addormenta in classe». Suo marito non è d'aiuto. «È un mezzo marito! Pure lui, a tavola sta sempre incollato al cellulare. Mi sento sola, mi sembra di vivere con due estranei, ciascuno ritirato nella propria bolla». Mamma Michela è finita dallo psicologo. Il primo attacco di panico l'ha travolta mentre parlava con la maestra di Marco: «Mi ha detto che il suo rendimento era peggiorato». Siamo a Rivera, all'incontro tra genitori e terapeuti, organizzato dall'Associazione della Svizzera italiana per i disturbi ansiosi, depressivi e ossessivo compulsivi (Asi-Adoc). Il tema è la dipendenza da internet degli adolescenti. La storia di Michela rispecchia la quotidianità di varie famiglie ticinesi. È il colmo che a finire dallo psicologo sia proprio lei. L'unica che tenta di riannodare rapporti sani in famiglia.

Onnipotenti nel gioco, frustrati nella realtà

Prende la parola un giovane: «Mi divertivo un sacco in rete da ragazzino, tutti i miei amici erano lì. È stata una fase adolescenziale, poi è passata. Non ne farei un dramma. Se non si comunica in famiglia è spesso perché non funziona tra i genitori». Attenzione, ribatte un uomo più maturo: «Questi videogiochi sono una trappola. Tanti adolescenti non riescono a resistere all'impulso di chattare o giocare; rispondono male e diventano aggressivi quando un genitore tenta di mettere dei limiti; si isolano, trascurano amici, attività ludiche e sportive, tutto ciò che in precedenza davano loro gioia».

Gratificazione immediata e ne vuoi di più

La spiegazione arriva da un terapeuta. «Tanti giochi virtuali sono studiati per tenere legato chi ci entra: si trovano gratificazioni immediate e si continua a giocare, i ragazzi si possono sentire eroici, possono costruire il loro mondo».

Capiamo che non succede dalla sera alla mattina, sono processi che maturano di mese in mese. Importante è saper riconoscere i segnali di questo nuovo male, gli esperti lo chiamano 'ritiro sociale'. I casi in Ticino stanno aumentando, sempre più

famiglie chiedono aiuto. Spesso i ragazzi non si accorgono di avere un rapporto problematico con social e videogiochi e per questo la vigilanza dei genitori è molto importante. Ma come farla?

Niente telefonino ai pasti e dopo le 22

Quasi tutti concordano che è utile contrattare regole condivise. Tipo: niente smartphone e computer senza regole precedentemente stabilite. Tipo: limitare l'accesso alla rete a orari stabiliti. Tipo: telefonino spento durante i pasti. Dalla teoria alla pratica non è sempre facile. «Ci abbiamo provato senza troppo successo», commenta una madre. Si spiega: «Stabilire regole va bene, farle rispettare è tutt'altra cosa... se non vengono rispettate che fai? Inoltre, non è fattibile spegnere il Wi-Fi dopo le 22, perché tutto è collegato, anche la tivù. Così si penalizzano i fratelli più grandi. Ora proviamo a ritirare il cellulare dopo le 22».

Divieti che allontanano figli e genitori

C'è chi dissente. «Mettere regole a un 16enne significa allontanarlo ancora di più dai genitori». Un'altra mamma: «Limitiamo l'uso del cellulare ma sono discussioni continue con mia figlia. C'è sempre qualche bonus perché, secondo lei, stava facendo i compiti e non giocando. È estenuante!». Emerge un grosso tema generazionale, l'ignoranza digitale crea distanza tra genitori e figli. Tanti genitori sono sopraffatti dalla tecnologia, sono subito sulla difensiva e diventa un discorso tra sordi. «Ho provato ad andare a cercarlo nel suo mondo per capire che cosa fa tutte quelle ore chiuso in camera», precisa una mamma. A fine incontro, si avvicina una madre, suo figlio che da adolescente sembrava perdersi in una seducente realtà virtuale. «Col tempo ha imparato ad autolimitarsi da solo, alla fine del liceo usava un'applicazione che dopo un certo periodo di gioco, rendeva molto complicato accedere alla rete». Ora il ragazzo è adulto, lavora, ha il suo appartamento. Ringrazia i suoi genitori per avergli insegnato a mettersi dei limiti.

LO PSICOTERAPEUTA

'In famiglia fate la serata tutti disconnessi'

La dipendenza da social e videogiochi si mangia ogni relazione. In media, controlliamo il cellulare 300 volte al giorno. Chi ha una dipendenza e ha perso il controllo lo fa anche mille volte al giorno, trovando continuamente giustificazioni ('lo fac-

cio per lavoro'). In verità non se ne può fare a meno. Proprio come una droga. La gratificazione è immediata, ne vuoi sempre di più e ti isoli nel tuo mondo. Il fenomeno non riguarda solo gli adolescenti. Va inquadrato in una rivoluzione che i sociologi chiamano 'la dittatura dell'intrattenimento' e coinvolge tutti. «Vent'anni fa erano la società, la famiglia e infine il singolo a definire i comportamenti. Oggi tutto è capovolto. Online si trova tutto. Ci si deve mettere dei limiti da soli. Ad esempio, le serie televisive: un tempo dovevi aspettare per vedere la puntata successiva, oggi puoi guardarti tutta la serie in un pomeriggio. Non si fa più l'esperienza dell'attesa. È una grande rivoluzione», dice lo psichiatra Michele Mattia, presidente Asi-Adoc.

Infatti violenza e pornografia sono accessibili come i tutorial per imparare a suonare la chitarra. Tutto è accessibile: cosa significa per un adolescente?

Significa dover sviluppare una capacità di discriminare ciò che può fare e non fare. Ma non ne è in grado, perché lo sviluppo della capacità cognitiva razionale in generale arriva più tardi con la maturità emotiva e affettiva. Anche l'adulto deve a fatica responsabilizzarsi, mettere dei paletti e scegliere da solo. Non è più la società a farlo per lui. Questo slittamento di responsabilità è una grande rivoluzione che sta mettendo in crisi gran parte della società.

Come mai tanti adolescenti sviluppano questa forma di ritiro sociale, perdendo interesse per tutto ciò che è fuori dalla rete?

Più le tecnologie si sviluppano, più osserviamo un'involuzione delle relazioni. Possiamo fare tutto da casa online. Questo da una parte facilita ma aumenta anche l'ansia relazionale, facendoci perdere la capacità di sentirci in grado di fare le attività. La nostra mente regredisce a un livello più infantile. Freud parlerebbe di una regressione patologica al grembo materno. Così il ragazzo riduce le attività sociali e ludiche fino a non uscire più dalla camera. Davanti allo schermo si sente protetto, evita momenti di incontro con gli amici, si dissocia dalle abitudini che lo stimolavano. E la mente si autogiustifica ('Non vale la pena uscire'). Piano piano la realtà virtuale si sostituisce a quella reale.

Il mondo virtuale diventa più gratificante della vita reale?

Nella dimensione virtuale, ci sono gratificazione e ricompensa immediate e si può diventare il pro-

prio supereroe. La vita reale è diversa, sei confrontato con gli altri, fatichi a tollerare le frustrazioni. Se non raggiunge i suoi obiettivi un adolescente può scegliere di ritirarsi nella sua grandiosità davanti al video. Però l'incontro con l'altro diventerà sempre più difficile.

Quali segnali indicano ai genitori che c'è un problema?

I primi segnali sono saltare i compiti, non dormire, addormentarsi in classe, bigiare la scuola o avere una scarsa cura verso di sé: tutto per guadagnare prezioso tempo di gioco. Più ci stai, più hai voglia di starci. Se nessuno mette dei limiti, si perde facilmente la nozione del tempo. Altro punto: osservare la dipendenza fisica dal cellulare. Vostro figlio sa stare senza il cellulare a cena, può lasciarlo in un'altra stanza? Tollerare di metterlo in modalità silenziosa? Quante volte lo controlla? Se lo riprendi, si arrabbia? Consiglio alle famiglie di fare una serata dove tutti sono disconnessi. Se vostro figlio va in crisi ha un problema da approfondire.

Che cosa consiglia ai genitori...?

Devono essere modelli credibili. Se si vieta il cellulare a tavola, anche i genitori non devono usarlo. Le regole devono valere per tutti. Solo così si diventa credibili verso i figli. A quel punto si può spiegare (e non imporre) le regole condivise e che cosa significa essere succube della tecnologia. I genitori analfabeti digitali devono sforzarsi di conoscere i social che usano i figli. Reazioni del tipo 'sono stupidate, perdi solo tempo' non tengono in considerazione il punto di vista dell'adolescente. Usando lo stesso linguaggio invece si apre un canale di comunicazione.

Quando dare il cellulare?

Più tardi è, meglio è. Meglio se lo usiamo insieme, almeno fino alle medie.



Per il dottor Mattia aumenta l'ansia relazionale nei giovani