



Adolescenti, generazione connessa e iperfragile: la sfida del dialogo. Come la psicoanalisi legge il rapporto tra giovani e tecnologia.

Descrizione

Intervista ad Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Di Marialuisa Roscino

Adolescenti, cuori isolati, sempre più coinvolti nell'iperconnessione con conseguente iperfragilità e rischio sempre maggiore della scomparsa dell'alterità. Così la sfida diventa sempre più per molti genitori, comprenderne e leggerne l'invisibile.

Importanti e recenti studi scientifici (*Journal of Social Science*, 2025); dimostrano come il rapporto tra adolescenti e tecnologia non è una semplice questione di tempo trascorso davanti a uno schermo, ma una complessa mutazione del modo in cui i giovani percepiscono se stessi e l'altro.

La psicoanalisi contemporanea legge questo fenomeno non come una dipendenza da sostanze, ma come una sfida identitaria.

Per gli adolescenti di oggi, definiti spesso come la "Generazione Connessa", l'ambiente digitale

è una vera e propria dimensione esistenziale. In questa iper-presenza virtuale, la psicoanalisi rintraccia dunque, un paradosso che fa riflettere: la scomparsa dell'alterità. Ne parliamo oggi con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Siamo sempre più di fronte al Sé senza l'Altro? spiega in questa intervista, Adelia Lucattini, che evidenzia come il crescere significhi, fisiologicamente, scontrarsi con ciò che è diverso da noi.

Attraverso l'urto con l'altro, con i suoi rifiuti, i suoi sguardi imprevedibili e la sua indipendenza spiega Lucattini che l'adolescente definisce i propri confini. Oggi, questo urto è mediato, filtrato e spesso annullato dagli algoritmi. Il digitale tende a trasformare l'altro

in un oggetto a propria disposizione: un profilo da scorrere, un messaggio da visualizzare senza rispondere, un'immagine da commentare. In questo spazio, l'altro perde la sua consistenza reale. L'iperfragilità, l'isolamento di cui parliamo, non è necessariamente fisico: molti adolescenti sono circondati da centinaia di amici online ma è un isolamento affettivo. Senza il confronto con l'alterità reale, l'adolescente rimane intrappolato in una bolla di identità iper-fragile. Vediamo allora, insieme alla Dott.ssa Adelia Lucattini, quali preziosi consigli è importante seguire per orientare e guidare i ragazzi a scelte più consapevoli.

Dott.ssa Lucattini, se un adolescente risponde poco e a monosillabi, quali strategie o domande aperte possono riaprire un canale di dialogo autentico?

L'adolescenza è una fase cruciale di separazione e individuazione, in cui i giovani hanno bisogno di prendere distanza dai genitori per costruire la propria identità, senza però perdere il riferimento degli adulti. La giusta distanza educativa non è una misura fissa, ma un equilibrio dinamico tra presenza e autonomia: da un lato è fondamentale esserci, essere disponibili e rappresentare un punto di riferimento affettivo stabile, dall'altro è altrettanto importante non invadere ogni spazio, non controllare tutto e lasciare al ragazzo la possibilità di sperimentarsi. Si può pensare a questa posizione come a una base sicura: il genitore non segue ogni passo, ma è affidabile, riconoscibile e presente quando serve. Questo implica anche una capacità non sempre facile da sostenere, cioè tollerare di non sapere tutto, di non essere sempre al centro della vita del figlio e di essere talvolta messi da parte. È proprio questa tolleranza che consente all'adolescente di sviluppare una propria interiorità e un senso di sé più autentico, senza vivere l'autonomia come una rottura o un abbandono. Le domande devono essere delicate e non insistenti, affettuose e con tono pacato (*Universiteit Leiden, 2018*).

Qual è, a Suo avviso, la distanza educativa corretta da mantenere? Come restare presenti senza essere invadenti?

La giusta distanza educativa non può essere definita in modo rigido o una volta per tutte, ma rappresenta piuttosto un equilibrio dinamico tra due poli fondamentali: da un lato la presenza affettiva, cioè la capacità del genitore di esserci, di essere disponibile e riconoscibile, dall'altro il rispetto dell'autonomia, che implica il non controllare ogni aspetto della vita del ragazzo e il non invadere i suoi spazi. In questa prospettiva, la relazione può essere pensata come uno spazio transizionale, in cui l'adolescente può muoversi tra dipendenza e indipendenza, sperimentando se stesso senza sentirsi né abbandonato né controllato. Il genitore non segue ogni passo, ma resta un riferimento affidabile che rende possibile questa oscillazione. Dal punto di vista psicoanalitico, ciò richiede una competenza emotiva complessa, cioè la capacità di tollerare di non sapere tutto, di non essere sempre al centro della vita del figlio e di essere talvolta messo da parte senza viverlo come un fallimento. È proprio questa tolleranza che consente all'adolescente di sviluppare una propria interiorità e un senso di sé più autentico, mantenendo al tempo stesso il legame senza percepirlo come intrusivo o, al contrario, assente (*International Journal about Parents in Education, 2024*).

Dott.ssa Lucattini, riguardo all'abuso della tecnologia digitale, molti genitori reagiscono a questo nuovo disagio con il sequestro del cellulare o restrizioni. Perché questo approccio spesso fallisce, quali misure preventive per il loro benessere psicologico potrebbero essere invece, efficaci?

Il sequestro dello smartphone o l'imposizione di restrizioni eccessivamente rigide spesso si rivelano inefficaci perché intervengono solo sul comportamento, senza coglierne il significato profondo per i figli. Lo smartphone, infatti, non è soltanto uno strumento, ma rappresenta uno spazio relazionale e identitario, talvolta anche un rifugio emotivo; per questo motivo, una sua sottrazione brusca può essere vissuta come una rottura del legame o come una punizione difficile da comprendere. Interventi di questo tipo rischiano di alimentare opposizione e conflitto, generare vissuti di incomprensione e favorire un uso ancora nascosto, clandestino o compulsivo. Risultano invece più efficaci, approcci sia educativi, che preventivi fondati sul dialogo e sulla condivisione ovvero sulla costruzione di regole insieme. Importante anche avere un interesse autentico per ciò che un figlio adolescente vede o fa online, perché il limite può essere interiorizzato solo quando è pensato, spiegato e inserito all'interno di una relazione affettiva significativa, e non quando viene imposto dall'esterno senza nessuna spiegazione, con arroganza o violenza (*Journal of Happiness Studies*, 2025).

Qual è, secondo Lei, il confine tra l'uso fisiologico dei device e un disagio profondo che trova sfogo nelle dipendenze tecnologiche?

È una questione non solo di tempo trascorso davanti allo schermo, ma anche della qualità dell'esperienza che l'adolescente vive, se lo usa per studiare e informarsi o solo a scopo ludico. L'uso diventa problematico quando non rappresenta più uno strumento tra gli altri, ma assume una funzione centrale nella regolazione emotiva. Possiamo parlare di un possibile disagio quando lo smartphone diventa l'unico modo per stare bene o per evitare emozioni difficili, come la noia, la tristezza o l'ansia, oppure quando tende progressivamente a sostituire le relazioni reali, impoverendo il contatto diretto con gli altri. Segnali importanti sono anche l'irritabilità, l'ansia o un senso di vuoto quando l'uso viene interrotto, così come le interferenze significative con il sonno, la scuola e la vita quotidiana. In questi casi, dal punto di vista psicoanalitico, lo smartphone può assumere la funzione di un vero e proprio oggetto esterno interiorizzato come «regolatore» delle emozioni, utilizzato non tanto per comunicare o condividere, ma per non sentire, per anestetizzare emozioni difficili o non sostenibili, come nel dolore e nella depressione, oppure per colmare un senso di vuoto e di solitudine. Il rischio è che venga meno la possibilità di sviluppare strumenti interiori di elaborazione emotiva, perché l'autoregolazione viene delegata a un oggetto tecnologico investito affettivamente, rendendo più fragile la capacità dell'adolescente di stare in contatto con sé stesso, con gli altri ragazzi e con i genitori in modo autentico (*Università di Innsbruck*, 2025).

Non si tratta solo di quante ore gli adolescenti passano online, ma di comprendere anche cosa fanno. Come si costruisce un «patto digitale» in famiglia?

Un «patto digitale» non è semplicemente un insieme di regole imposte dall'alto, ma rappresenta un vero e proprio accordo condiviso, costruito all'interno della relazione familiare. Significa passare da una logica di controllo a una logica di responsabilizzazione, in cui l'adolescente viene coinvolto attivamente nella definizione dei limiti e ne comprende il senso. In concreto, implica stabilire insieme tempi e spazi di utilizzo, ad esempio evitando l'uso dello smartphone durante i pasti o nelle ore notturne, ma soprattutto significa creare occasioni di dialogo aperto sui rischi e sulle opportunità del mondo digitale, senza allarmismi ma con realismo e ascolto reciproco. Un elemento fondamentale è la coerenza degli adulti: i genitori sono modelli, e il loro modo di utilizzare la tecnologia comunica molto più delle regole esplicite, per cui è importante che anche loro rispettino alcuni limiti, mostrando che il digitale può essere gestito in modo equilibrato. Il patto digitale si applica nella quotidianità attraverso una negoziazione continua, che tiene conto dell'età, del grado di maturità

e dei bisogni del ragazzo, e che può essere rivista nel tempo, adattandosi ai cambiamenti. Centrale è il mantenimento di uno spazio di fiducia, in cui il controllo non sostituisce la relazione ma, semmai, la sostiene: strumenti come il parental control possono avere una funzione protettiva, soprattutto nelle fasi più precoci, ma non possono diventare l'unico strumento educativo, perché rischiano di trasformarsi in forme di sorveglianza che minano la fiducia e incentivano comportamenti nascosti. In questa prospettiva, il patto digitale diventa anche un'occasione educativa più ampia, che aiuta l'adolescente a sviluppare senso critico, capacità di autoregolazione e responsabilità, accompagnandolo gradualmente verso un uso più consapevole e autonomo della tecnologia (*Cyberpsychology*, 2026).

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

- Stabilire regole chiare: i limiti sull'uso dei dispositivi elettronici (tempi, luoghi, modalità) devono essere condivisi e spiegati, non imposti, perché solo così che viene compreso può essere interiorizzato e rispettato nel tempo;
 - Definire confini concreti nella quotidianità : è utile creare routine stabili, come l'assenza di smartphone durante i pasti, prima di dormire o in alcuni momenti familiari, per preservare spazi di relazione reale e di decompressione mentale;
 - Accompagnare, non solo controllare: interessarsi a ciò che i figli fanno online, chiedere, conoscere le piattaforme, parlare dei contenuti, è molto più efficace del semplice monitoraggio, perché trasforma il digitale in uno spazio condivisibile e pensabile;
 - Educare alla regolazione emotiva: aiutare l'adolescente a riconoscere quando usa lo smartphone per noia, ansia o solitudine, favorendo alternative e sviluppando consapevolezza, così che il digitale non diventi l'unico strumento per gestire le emozioni;
 - Dare l'esempio: il comportamento digitale dei genitori è determinante; un uso equilibrato e rispettoso dei tempi relazionali trasmette modelli molto più efficaci di qualsiasi regola dichiarata;
 - Costruire fiducia prima del controllo: strumenti come il parental control, appunto, possono essere utili in alcune fasi, ma devono essere inseriti in un contesto di trasparenza e spiegazione, altrimenti rischiano di minare la fiducia e incentivare comportamenti nascosti;
- Adattare le regole nel tempo: l'educazione digitale non è statica; deve evolvere con l'età , la maturità e le competenze del ragazzo, passando progressivamente da una regolazione esterna a una sempre maggiore autonomia e responsabilità .