



L'OMBRA DELLO SCHERMO: FIGLI, DIPENDENZA E BISOGNO DI CONNESSIONE REALE. NE PARLIAMO CON ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Descrizione

Di Marialuisa Roscino

L'avvento degli smartphone e la loro ubiquità hanno trasformato nel corso degli anni, radicalmente, il panorama sociale e comunicativo, offrendo opportunità senza precedenti, ma introducendo al contempo, nuovi e complessi problemi. Tra questi, la dipendenza da dispositivi mobili nei bambini e negli adolescenti appare come una vera e propria emergenza silenziosa, che impatta significativamente sullo sviluppo psico-fisico e sulle dinamiche relazionali delle nuove generazioni. Sempre più frequentemente, molti bambini entrano in contatto con lo smartphone in età molto giovane, e gli adolescenti trascorrono in media diverse ore al giorno connessi, compromettendo il tempo dedicato al sonno, allo studio e all'interazione sociale diretta. Questa iper-connettività si traduce in un crescente disagio psicologico, portando ad un aumento dei livelli di ansia, depressione e irritabilità. La precocità dell'accesso e l'intensità d'uso rappresentano pertanto, fattori cruciali che ne influenzano senz'altro, la salute mentale di molti bambini e adolescenti. Le ripercussioni di questo uso eccessivo sono profonde: difficoltà di concentrazione, riduzione della capacità di attenzione prolungata, impatto negativo sul rendimento scolastico, isolamento, difficoltà a sviluppare empatia e ad affrontare le interazioni sociali faccia a faccia, aumento dei livelli di ansia, depressione e irritabilità, soprattutto se il dispositivo viene sottratto, non ultimo i disturbi del sonno. Affrontare la dipendenza da smartphone non significa demonizzare la tecnologia, ma promuovere un'educazione digitale critica e consapevole. La sfida attuale per genitori, educatori e istituzioni sanitarie è dunque quella di sviluppare strategie efficaci di prevenzione e intervento per garantire che questi strumenti restino alleati dello sviluppo, e non ostacoli al benessere. Di questo e molto altro ancora, ne parliamo oggi in questa intervista con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.*

Lucattini: L'educazione digitale inizia dall'esempio, i genitori che riescono a staccarsi dallo smartphone insegnano ai figli come potere stare da soli, privandosi di qualcosa di piacevole, senza sentirsi perduti, svuotati o abbandonati. È una lezione affettiva e simbolica che forma il senso del

limite e la relazione. Fondamentale il dialogo costante con i figli, parlare con loro e ascoltarli?•.

Dott.ssa Lucattini, cosa riferiscono oggi i dati più¹ aggiornati sull'uso di smartphone e dispositivi digitali da parte di bambini e adolescenti?

Negli ultimi anni si è osservato un incremento costante dell'uso di smartphone e tablet tra bambini e adolescenti, accompagnato da un aumento dei casi di utilizzo problematico.

Uno studio condotto in Germania su ragazzi tra 10 e 17 anni ha rilevato che dal 2021 l'uso quotidiano superiore alle tre ore e i sintomi di uso problematico di smartphone (PSU) sono significativamente associati a una riduzione della qualità di vita (*Pediatric Research*, 2025).

Un'altra indagine su bambini di età compresa tra 6 mesi e 4 anni ha evidenziato come l'uso dei cellulari sia ormai diffuso già in tenerissima età (*BMC Public Health*, 2023).

Questi risultati confermano che l'accesso ai dispositivi digitali avviene sempre più precocemente e che il tempo di esposizione è spesso eccessivo, con importanti ripercussioni sul benessere psicologico e sociale. I nativi digitali tendono a percepire lo smartphone come un giocattolo: luminoso, colorato e pieno di stimoli visivi e sonori. Lo utilizzano come strumento esplorativo, passando dalle foto ai video fino ai giochi interattivi. Uno studio qualitativo recente ha mostrato che i bambini stessi riconoscono alcuni benefici nell'uso dello smartphone, come la possibilità di mantenere i contatti, reperire informazioni e combattere la noia (*Frontiers in Psychology*, 2025).

Tuttavia, proprio per la sua facilità d'uso e la varietà di funzioni, lo smartphone richiede un controllo costante. Senza una guida adulta, può ridurre il tempo dedicato al gioco libero, al movimento e alle relazioni reali, elementi essenziali per lo sviluppo emotivo e cognitivo.

Infatti, questa immersione precoce nel digitale rappresenta una forma di specchio artificiale?•. Il bambino, che dovrebbe costruire la propria immagine attraverso il volto e lo sguardo dell'altro, rischia di riconoscersi unicamente attraverso lo schermo, sostituendo l'esperienza relazionale con una rappresentazione virtuale. In questa fase evolutiva, l'identità si costruisce sul rispecchiamento affettivo del genitore; quando questo è sostituito dallo smartphone, si apre uno spazio di alienazione precoce.

Molti genitori notano che i bambini piccoli sembrano affascinati dagli smartphone. Qual è, secondo Lei, il significato di questa attrazione nella prospettiva psicoanalitica?

I bambini si avvicinano agli schermi con curiosità istintiva: la luce, il colore, il movimento catturano la loro attenzione come un oggetto magico. Uno studio recente ha mostrato che i bambini percepiscono lo smartphone come una presenza amica?•, utile a ridurre la noia o a tenere compagnia (*Frontiers in Psychology*, 2025).

Da un punto di vista psicoanalitico, lo smartphone può assumere la funzione di oggetto transizionale, simile al peluche o alla coperta di Linus: un oggetto che media l'assenza del genitore e offre un'illusione di continuità affettiva. Tuttavia, se l'oggetto tecnologico sostituisce sistematicamente la relazione, perde la sua funzione simbolica e diventa un oggetto feticcio?• che anestetizza l'angoscia e non permette di vivere e superare la separazione, rallentando o bloccando il processo di crescita verso l'autonomia. Il bambino impara a calmarsi non grazie alla presenza interiore della

madre o del padre, ma attraverso la stimolazione esterna, riducendo così la capacità di autoregolazione emotiva e sviluppando un pericoloso rapporto affettivo con lo smartphone e i suoi contenuti.

Come si conciliano le sollecitazioni della modernità attuale con la protezione della salute mentale, del bambino? Esiste un'età giusta in cui introdurre i dispositivi digitali?

È importante distinguere i giocattoli elettronici, per i quali è sempre indicata e consigliata, da dispositivi complessi come lo smartphone, che invece non riportano limiti chiari.

Le linee guida internazionali raccomandano per i bambini dai 2 ai 5 anni un'esposizione non superiore a un'ora al giorno, o limitato a brevissimi momenti sotto la supervisione di un adulto. Idealmente, l'uso supervisionato può iniziare intorno ai 12 anni, senza connessione dati e per un massimo di 15 minuti al giorno. Con la crescita, si può arrivare gradualmente a un'ora quotidiana. (*Current Psychology*, 2025). È dunque necessario stabilire limiti chiari e scegliere contenuti appropriati all'età.

Nei primi anni di vita, infatti, lo sviluppo cerebrale e affettivo dipende dall'esperienza corporea, dal gioco simbolico e dal contatto umano.

L'introduzione troppo precoce del digitale può interferire con la costruzione della funzione simbolica: lo schermo fornisce immagini già pronte, impedendo al bambino di creare rappresentazioni proprie. La realtà virtuale, in questa fase, non stimola, ma sostituisce l'immaginazione. È dunque fondamentale che l'adulto filtri l'esperienza, trasformando il dispositivo in un mezzo di conoscenza condivisa e non in un surrogato o una sostituzione della relazione personale, affettiva, umana, educativa. Chi, in piena consapevolezza, sceglierebbe di fare crescere i propri bambini davanti ad una macchina, ad un dispositivo, ad un computer per quanto evoluto?

Quando saranno cresciuti impareranno ad usare correttamente la tecnologia, studiandola auspicabilmente a scuola, fin dai primi anni della Primaria con dei corsi dedicati, tenuti da professionisti e insegnanti.

Dott.ssa Lucattini, negli adolescenti si parla sempre più spesso di dipendenza da smartphone. Quali sono, in particolare, le dinamiche psicologiche sottostanti?

Nei soggetti giovani l'uso eccessivo del telefono può assumere caratteristiche simili a una dipendenza comportamentale, con perdita di controllo e sintomi di astinenza psicologica.

Lo stesso studio tedesco sopra citato ha mostrato che l'utilizzo superiore alle tre ore quotidiane è associato a una minore qualità di vita e a maggiori livelli di stress psicologico (*Pediatric Research*, 2025). Le ragazze risultano leggermente più vulnerabili, probabilmente per un maggiore coinvolgimento nelle interazioni sociali mediate dai dispositivi.

Dal punto di vista psicoanalitico, il dispositivo funziona come oggetto narcisistico, uno specchio che conferma continuamente l'esistenza del Sé attraverso like e messaggi. Ma il bisogno di conferma può degenerare in un circolo vizioso dell'onnipotenza narcisistica, ovvero l'adolescente cerca nello smartphone una presenza costante che colmi l'angoscia di separazione. È il tentativo di mantenere un legame fusionale con l'Altro, evitando il dolore della separazione, della

differenziazione e del limite. La dipendenza digitale, quindi, non è solo comportamentale, ma soprattutto affettiva. Può nascere da un vuoto relazionale. Ma quello che è maggiormente pericoloso è che può creare questo vuoto con l'illusione che sia riempito da qualcosa che non esiste concretamente, ma che è puramente virtuale e allontana dai rapporti personali reali.

In che modo, i genitori possono prevenire un uso eccessivo degli smartphone nei figli? Quanto conta la loro funzione affettiva ed educativa in questo contesto?

Il ruolo dei genitori è fondamentale: stabilire regole chiare sull'uso dei dispositivi, favorire attività all'aperto, relazioni reali e hobby creativi. Numerosi studi hanno dimostrato che il tempo trascorso dai genitori davanti allo smartphone riduce la qualità delle interazioni con i figli, aumentando la distrazione e la disconnessione emotiva; inoltre, che la responsività genitoriale diminuisce quando i genitori usano troppo lo smartphone, con effetti diretti sulla regolazione emotiva del bambino (*Infant and Child Development*, 2021).

Una ricerca ha altresì evidenziato che l'uso genitoriale del telefono è associato a un calo di attenzione e sensibilità nella relazione con i bambini (*Computers in Human Behavior Reports*, 2020).

Dal punto di vista psicoanalitico, il genitore assente digitale rischia di non offrire al figlio i necessari segnali affettivi di presenza, alimentando un senso di vuoto e solitudine.

La funzione genitoriale consiste nel porre limiti, trasformando il desiderio in pensiero. Dire "no" allo smartphone non è un atto punitivo, ma un gesto di cura che contiene l'eccesso pulsionale e restituisce al bambino la possibilità di desiderare. Il genitore che introduce regole sostiene il principio di realtà, aiutando il figlio a distinguere tra l'onnipotenza virtuale e la frustrazione costruttiva del mondo reale. È molto importante stabilire tempi e luoghi liberi da ogni schermo, come durante i pasti o la sera. Condividere l'uso del telefono con i figli in modo intelligente, misurato e consapevole, sono strategie semplici, ma molto efficaci, per favorire una crescita sana, prevenire rischi di sovraesposizione, cyberbullismo, contenuti violenti o pornografici. E anche per creare e mantenere una relazione viva e autentica, basata sul rispetto delle esigenze vere dei figli e delle regole dettate dai genitori. Fa bene a tutta la famiglia.

Come l'uso dello smartphone da parte dei genitori può influenzare il comportamento dei figli?

Le ricerche mostrano che i bambini, i cui genitori usano frequentemente lo smartphone mostrano più spesso comportamenti oppositivi, richieste di attenzione e ansia da separazione (*Computers in Human Behavior Reports*, 2020). La relazione affettiva viene parzialmente interrotta: il bambino percepisce il genitore come presente fisicamente, ma assente mentalmente. Si tratta di una vera e propria rottura del legame di sguardo: il volto del genitore, che dovrebbe restituire riconoscimento e significato, viene sostituito dalla luce dello schermo. In questo senso, il genitore distratto dal telefono rappresenta per il bambino un "oggetto morto", il corpo è presente, ma senza vita interiore, con la mente altrove. Paradossalmente, il genitore è percepito inconsciamente come un robot e la macchina/computer/smartphone come vivo, vero e presente.

L'educazione digitale, quindi, inizia dall'esempio, i genitori che riescono a staccarsi dallo smartphone insegnano ai figli come potere stare da soli, privandosi di qualcosa di piacevole, senza sentirsi perduti, svuotati o abbandonati. È una lezione affettiva e simbolica che forma il senso del

limite e la relazione.

Secondo Lei, lo smartphone, se usato invece correttamente, può avere anche un valore evolutivo efficace?

Sì, certamente, se mediato dalla presenza adulta e inserito in un contesto relazionale. Lo smartphone può diventare un ponte intergenerazionale, uno strumento di scoperta e di dialogo tra genitori e figli. Quando l'adulto accompagna il bambino nel mondo digitale, introduce la funzione simbolica dell'interpretazione: trasforma un'esperienza tecnologica in un'occasione di pensiero.

Dal punto di vista psicoanalitico, questo passaggio segna il superamento della dipendenza fusionale. Il genitore non proibisce, ma favorisce l'esperienza, trasformando il piacere immediato in conoscenza condivisa. Così, lo smartphone diventa un oggetto culturale, da usare insieme per quel che può dare, non un oggetto investito affettivamente e immediatamente gratificante, da cui dipendere per sentirsi bene, ovvero ne rappresenta l'anticamera della dipendenza patologica da dispositivi elettronici. L'efficacia di un approccio educativo equilibrato è confermata da uno studio che mostra come la sensibilità e la responsività genitoriale diminuiscano quando i genitori stessi usano troppo lo smartphone (*Infant and Child Development*, 2021). In altre parole, la migliore prevenzione inizia dando il buon esempio, mostrando come si fa, spiegando poi, anche il perché, in caso fosse necessario.

Quali indicazioni si sente di dare ai genitori per gestire al meglio l'uso dello smartphone nei figli?

- Fondamentale il dialogo costante con i figli, parlare con loro e ascoltarli;
- Non introdurre l'uso dei dispositivi elettronici prima dei 12 anni;
- Successivamente limitare il tempo di utilizzo (massimo un'ora al giorno per arrivare col tempo a due);
- Evitare assolutamente l'accesso Internet (anche nei dispositivi dei genitori) nei piccoli e fino all'età di legge negli adolescenti;
- Scaricare nei propri dispositivi soltanto giochi adatti all'età ;
- Non usare mai il telefono come strumento calmante, non solo non è efficace, i bambini sono storditi, non tranquilli;
- Evitare l'uso dopo le 20:00 anche negli adolescenti, poiché interferisce con il sonno;
- Promuovere tutte le attività fisiche e manuali, il gioco libero e la vita all'aperto, giovani ad ogni età ;
- Spiegare come funzionano i dispositivi elettronici e quali rischi gli smartphone comportano;
- Favorire incontri di persona con i coetanei, gli amici, i compagni di scuola e di sport, fondamentali per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e relazionale;

-Integrare sempre attività extrascolastiche nella vita quotidiana dei figli, come sport, musica, attività in oratorio, teatro, scout, iniziative sociali, folkloristiche e di volontariato.

-Avere sempre il parental control attivo e limitare dell'uso a bambini e adolescenti che sempre più spesso ne fanno abuso all'insaputa stessa dei genitori, attivando l'apposito timer interno.

L'agone 2024