

Gli interventi della mattinata

Alberto Pellai ha voluto chiarire che prima di focalizzarsi sulla psicoterapia dell'età evolutiva è stato un medico specializzato in sanità pubblica e prevenzione, ed è con questo punto di vista che affronta il tema. Noi siamo i protagonisti del nostro benessere, **la salute nasce dall'equilibrio tra corpo, mente e socialità**. Il digitale ha avuto un impatto su queste tre dimensioni che già normalmente non sono equidistanti.

La cosiddetta generazione Z è stata **cavia di un laboratorio sperimentale**: i dispositivi sono entrati nella nostra vita senza che prima facessimo una riflessione. Abbiamo rinunciato per esempio alla rubrica telefonica e alla necessità di ricordare i numeri di telefono, senza preoccuparci degli effetti per la memoria, che va allenata. Siamo entrati nella trasformazione digitale con i vantaggi in mano, gli svantaggi li abbiamo riscontrati dopo parecchio tempo, visto che i primi dati epidemiologici sono arrivati solo nel 2020-2021. E questi dati hanno evidenziato come il nostro mondo è cambiato più o meno nel 2012, quando **abbiamo cominciato a connetterci da qualunque posizione**. Prima la vita digitale era chiusa in una stanza, quella del computer. Con l'avvento dello smartphone la vita normale si è ibridata con quella digitale, portando alla cosiddetta on life e alle evidenti conseguenze: l'iperconnessione e l'ansia che ne scaturisce.

L'adolescenza, ha spiegato Pellai, è quella fase in cui nasce il pensiero su di sé, che porta all'identità, e sul mondo, che porta a leggere la vita. Si passa dall'obbedienza all'autonomia, **dal pensiero pensato al pensiero pensante**.

Per questo, tra i 10 e i 14 anni, che sono la fase più critica, **bisogna proteggere maggiormente i ragazzi da un sistema che produce dipendenza**, perché lo smartphone è uno stimolo all'ingaggio dopaminergico, cioè il nostro cervello non riesce a staccarsi da quell'aggancio che provoca dopamina, cioè ci offre ricompense piacevoli continue.

Le soluzioni a cui arriva lo psicoterapeuta sono evidenti: **non bisogna dotare di uno smartphone i ragazzi prima dei 14 anni, non fare accedere ai social prima dei 16, rendere le scuole davvero smartphone free**. In altre parole, sequestrare i dispositivi all'ingresso.

Dopo l'intervento di Pellai sono stati presentati i risultati di **una ricerca sugli adolescenti condotta in collaborazione tra Regione Emilia-Romagna, Comune di Ferrara e Università di Bologna**, che ha considerato le tante variabili che caratterizzano gli adolescenti di oggi. Per esempio, le differenze di genere persistenti con le ragazze che sono più brave a scuola ma soffrono ancora la disparità lavorativa, le difficoltà dei nuovi italiani a cui spesso i percorsi universitari sono preclusi, una società orientata alla competitività che provoca frustrazione nei giovani che avvertono una discrasia tra mezzi di cui dispongono e gli obiettivi che vengono dati loro.

La Garante per l'infanzia e l'adolescenza della Regione Emilia-Romagna, **Claudia Giudici**, ha invece ricordato il tema cruciale della **partecipazione attiva** e dell'esercizio dei nuovi diritti da parte dei ragazzi. La cittadinanza digitale, infatti, è semplicemente cittadinanza e richiede un equilibrio tra vita on e off line. Abbiamo bisogno di cittadini che sappiano muoversi in mondo complesso e difficile da

decifrare, ha spiegato la Garante, per questo l'educazione deve essere sempre dialogante e rappresentare un momento di incontro tra generazioni diverse. /CC