**Olivia, i 13 anni e le speranze: «Ho paura di sbagliare, sempre. E poi sto troppo al cellulare, sarei superfelice se me lo togliessero, mi sento dipendente»**

di Walter Veltroni

Alunna di terza media: feste al sabato sera? No, fuori da scuola ci si vede poco

Olivia, 13 anni, nella camera della casa al quartiere Testaccio di Roma dove vive con i suoi genitori

Olivia è una ragazza di tredici anni — chiamarla bambina sarebbe forse inesatto — che guarda il mondo dalla sua stanza, quella nella quale ci troviamo a parlare. Siamo a Testaccio, in un palazzo popolare, e nella piccola camera di Olivia c’è tutto il suo mondo. Due letti a castello, una piccola scrivania, un tavolo con le spalle alla finestra. È un sabato mattina, ammaestrato dalla dolcezza di una temperatura che non ha senso, a ottobre inoltrato. Il suo magnifico, a Roma leggendario, insegnante di terza media, un mio amico, e i suoi genitori, premurosi come bisogna essere, mi hanno detto che Olivia è molto timida, che sarà difficile si racconti, che si allontani da una riservatezza che certe volte sembra impenetrabile.

Cerco di capire, mi sembra importante, come, all’età di Olivia, si vede questo mondo bislacco e ferito. Perché Olivia, 13 anni compiuti ad aprile, ha un suo pensiero sulle cose della vita, ha un suo sguardo, sue idiosincrasie e suoi desideri. Ama ad esempio il suo insegnante, il professor Enrico Castelli Gattinara, che è un educatore moderno e antico insieme , autore di un libro che sembra scritto per Olivia: *Il bello di sbagliare. Come vincere l’ansia di commettere errori*. «Quest’estate ho pianto pensando che questo sarebbe stato l’ultimo anno delle medie. Poi non so ancora cosa farò, devo decidere. Vorrei però trovare un clima di dialogo come quello vissuto qui. Che mi sta aiutando a superare le mie timidezze, che sono tante, profonde. Io ho sempre avuto paura dell’errore, dell’essere giudicata, dello sguardo degli altri. All’asilo ero già alta per la mia età, e ricordo come un incubo una specie di ballo che dei bambini molto più bassi mi facevano intorno, con una cattiveria precoce che non mi aspettavo, che mi sorprese. Io li vedevo dall’alto e mi spaventavano, mi prendevano in giro per l’altezza che da allora ho considerato un mio errore».

Le obietto che la meraviglia della vita è proprio nell’esistere, da subito e per sempre, delle diversità. Fisiche, comportamentali, di pensiero. «Sì, ma io, lo stesso, mi vergogno di tutto. Ho paura di sbagliare, sempre. Ho paura del giudizio. Del giudizio di tutti. Se gioco a pallavolo certe volte rinuncio a gettarmi per prendere una palla per quella paura, la paura di non essere capace, di essere rimproverata. In prima media, giocavamo a palla rilanciata, un mio compagno mi ha urlato contro, dopo un errore. Ancora ci penso, ancora lo ricordo. Sento l’errore come un’ombra che mi segue e che è pronta a precipitarsi su di me. Vorrei non mi importasse del giudizio degli altri, ma invece mi importa, molto».

Stati d’animo

Le chiedo delle sue amicizie e Olivia mi racconta che vede spesso delle ragazze, due gemelle, che conosce da quando erano all’asilo. Con loro frequenta un corso d’inglese, ogni tanto vengono a casa. Ma in generale, mi dice, i ragazzi fuori da scuola si frequentano poco. Io le chiedo se anche loro, come noi da ragazzi, fanno le feste il sabato, ogni sabato. Mi guarda con un sorriso, quasi di commiserazione, e mi dice che no, si vedono solo per i compleanni. Mi racconta che va poco al cinema, che l’ultimo film visto è «Inside out 2». Domando in quale dei personaggi, tutti stati d’animo, si riconosca. Ci pensa su un momento e poi: «Imbarazzo, ansia, Tristezza». Dell’imbarazzo abbiamo parlato. È l’ansia, il sentimento più diffuso del nostro tempo, che mi interessa. «Il futuro mi dà ansia, molta. Sono stata alla laurea di mia sorella all’università e ho pensato che non ce la farò mai a sopportare stress simili, in quei palazzi enormi, di fronte a persone sconosciute che ti giudicano. Ho timore dell’effetto serra, dell’estinzione delle specie animali, dei ghiacciai che si sciolgono, degli oceani che si alzano. Mia sorella dice che presto la terra sarà un deserto. E poi la guerra, quella di oggi della quale mi parla mio papà, e quella che studio a scuola, studio con passione perché mi affascina e mi impaurisce. Se c’è stata, può tornare».

Per questo Olivia ha scritto su un foglietto una frase e l’ha affissa sul bordo del letto: «La pace è come un fiore, se la semini prima o poi sboccia». Quando le chiedo cosa porterebbe della sua camera su un’isola deserta mi indica quel foglietto. «E il terzo personaggio di*Inside out*, Tristezza, perché, a te, così bella e intelligente, viene di sceglierla?». Mi risponde sorridendo, come farà per tutto il nostro colloquio: «Perché piango. Piango tanto, piango ovunque. Qui, a scuola, per strada. Spesso mi rifugio dietro i miei capelli lunghi per nascondermi. Piango perché sono alta, perché mi sento esposta. Piango pensando di non riuscire a fare qualcosa, piango perché faccio fatica con gli altri. A me piace stare da sola, in un gruppo sono a disagio, non è il posto per me. Quando sono sola non lo sono, mi sembra che le cose prendano anima, si muovano, mi aiutino. In un parchetto dove vado ci sono due alberi, uno di fronte all’altro. Io immagino si parlino, si scambino esperienze, si innamorino l’uno dell’altro. Sono miei amici».

Il futuro

Olivia mi racconta di un bambino che la fa soffrire perché giudica tutto quello che fa. Lei non sopporta le prepotenze e le soperchierie degli arroganti. «Quelli che si credono chissà chi, senza esserlo, e feriscono gli altri. Una volta, al mare, dei ragazzi giocavano a tirare il pallone contro un muro, con rimbalzi violenti. Uno ha centrato me alla testa.Mia madre si è arrabbiata e questi, invece di scusarsi, hanno preso in giro me e, soprattutto, mia mamma. Non ci ho visto più, non potevo tollerare che si prendessero gioco, avendo torto, delle persone più importanti della mia vita, i miei familiari. Allora, per la prima volta, sono esplosa e gliene ho dette di tutti i colori.

Dopo, mi sono sentita meglio». Olivia forse non lo sa, ma il suo carattere si va formando in una terra mista, fatta di paure e prove di carattere, tristezza e allegria. «A scuola non mi annoio. Quest’anno ho deciso di andare bene e vado bene» dice con una punta d’orgoglio. Ma poi: «Adoro il brutto tempo, mi piace la pioggia, le nuvole nere». Olivia tu credi? «No, non credo in Dio. Credo nella scienza, nella natura. Per me è la natura il vero dio. In futuro non mi immagino sposata. Perché due persone che si amano devono far diventare i loro sentimenti una carta bollata per di più difficile da stracciare? Però in futuro mi immagino in campagna, con dei bambini da crescere, ai quali insegnare le cose partendo dai miei errori».

Le chiedo quanto usi il cellulare. «Troppo, quando studio lo devo mettere in un’altra stanza altrimenti non riesco a non guardarlo. Non sono sui social, mi fanno paura, ma vago come smarrita su YouTube e perdo un sacco di tempo. Per un periodo guardavo dei tutorial del trucco. Le mie compagne venivano a scuola truccate e volevo vedere come si faceva. Ma mi distrae. Sarei superfelice se me lo togliessero, mi sento dipendente. I primi tempi sarebbe dura ma poi starei meglio. A una mia amica, che i genitori hanno sorpreso mentre si scriveva con uno sconosciuto, hanno levato il cellulare per un mese. Quando in campo scuola ce li facevano lasciare lei ha detto a tutti: «Credetemi, si sopravvive benissimo senza».

Prima di lasciarci le chiedo quale sia stato il giorno più bello della sua vita. «Da grande voglio fare l’istruttrice di equitazione. Il momento della mia esistenza in cui sono stata più felice è un giorno in cui la mia maestra a cavallo, una che non alzava mai la voce, mi ha consentito di galoppare senza i piedi nelle staffe. Il mio sogno è correre libera su un cavallo in una prateria, con i capelli al vento e le braccia abbassate. Ecco, quel giorno, mi è sembrato di volare, di toccare un sogno, di sentirmi per la prima volta davvero libera».

……………………………………………………………………………………………………………………

**Non dormono, non si concentrano, stanno poco in società: così lo smartphone ha reso depressi e ansiosi i nostri adolescenti**

di Walter Veltroni

«La generazione ansiosa» (in arrivo per Rizzoli il 10 settembre) dello psicologo Jonathan Haidt. Sotto accusa l’abuso degli smartphone e l’iperprotettività dei genitori

Leggevo il libro di Jonathan Haidt *La generazione ansiosa*, colpito in primo luogo dall’esplicito sottotitolo: *Come i social hanno rovinato i nostri figli*quando, a causa di un incendio avvenuto in zona, improvvisamente è saltato ogni collegamento telefonico. Non il wifi, non l’operatore mobile. Nulla. Silenzio.

Con quel telefono, che un incendio ha momentaneamente reso un ninnolo superfluo, di solito si può: parlare, scrivere, acquistare, leggere, giocare, controllare il conto in banca, il peso, la cartella sanitaria, scattare fotografie, girare video, ascoltare musica, ordinare cibo, organizzare viaggi, definire percorsi stradali...

Tutto in un clic. Tutto tempo restituito alla propria vita. Cose che richiedevano ore, come andare in banca, sostituite da un gesto. Diciamoci la verità: una meraviglia.

In teoria, questo oggetto ci restituisce tempo di vita.
Ma come lo usiamo noi?
Sul cellulare.

Un paradosso.
Il problema è particolarmente acuto tra gli adolescenti.

Haidt, nel libro (Rizzoli, in arrivo il 10 settembre) che molto farà discutere, sostiene che, con l’arrivo dei social, si è progressivamente passati, tra i ragazzi, dalla «generazione del gioco a quella del telefono». Parla di una «Grande Riconfigurazione dell’infanzia» come «unica e sostanziale ragione alla base dell’ondata di malattie mentali tra gli adolescenti iniziata nei primi anni Dieci del Duemila». E aggiunge: «La prima generazione di americani che ha attraversato la pubertà con in mano lo smartphone (e internet) è diventata sempre più ansiosa, depressa, soggetta a episodi di autolesionismo e suicidari...».

Secondo i dati pubblicati nel libro la depressione tra i ragazzi americani, in questo periodo, è cresciuta del 161% per i maschi e del 145% per le femmine, l’ansia è incrementata del 139% e il tasso di suicidi del 91% tra i maschi e del 167% tra le femmine. È chiaro, almeno per me, che altri fattori — storici, sociali, ambientali — hanno inciso nel profondo sul grado di fiducia nella vita e nel futuro di questa generazione.

Dice Haidt: «Il cervello umano contiene due sottosistemi che lo mettono in due modalità: la *modalità di scoperta* (per approcciare le opportunità) e la *modalità di difesa* (per difendersi dalle minacce). I giovani nati dopo il 1995 hanno maggiori probabilità di attenersi alla modalità di difesa, rispetto a quelli nati negli anni precedenti. Sono costantemente in allerta in previsione di pericoli, invece che in cerca di nuove esperienze. Soffrono di ansia».

Per Haidt ciò che sta accadendo ha a che fare con la rimozione del gioco, esperienza individuale e collettiva, dalla formazione infantile.

«Proprio come il sistema immunitario deve essere esposto ai germi e gli alberi devono essere esposti al vento, i bambini devono essere esposti a ostacoli, insuccessi, shock e inciampi per poter sviluppare forza e autosufficienza. L’iperprotezione interferisce con questo sviluppo e rende più probabile che questi giovani diventino adulti fragili e apprensivi. I bambini cercano il livello di rischio ed emozione per cui sono pronti, in modo da dominare le proprie paure e sviluppare competenze».

Nel libro si denuncia l’iperprotettività dei genitori che, resi ansiosi dalla società della paura, proiettano questi timori sui figli, privandoli della fiducia nel futuro e nel prossimo. «Questo atteggiamento è pericoloso perché rende più difficile per i bambini imparare a badare a sé stessi e a gestire rischi, conflitti e frustrazioni». Con il paradosso di bambini sottoposti a un ipercontrollo fisico e poi lasciati completamente liberi di vagare nei boschi della Rete.

La diagnosi di Haidt delle conseguenze della «rovina» di una intera generazione è durissima. Indica quattro fenomeni.

Il primo: la riduzione dei momenti di socializzazione. Le occasioni di incontro tra amici sarebbero, con l’avvento dello smartphone, passate da centoventidue minuti al giorno nel 2012 a sessantasette minuti al giorno nel 2019.

Il secondo: «Appena gli adolescenti sono passati dal telefono modello base allo smartphone, il loro sonno è peggiorato in quantità e qualità in tutto il mondo industrializzato».

Il terzo: la frammentazione dell’attenzione. «Gli smartphone sono kryptonite per l’attenzione. Molti adolescenti ricevono centinaia di notifiche al giorno, vale a dire che raramente hanno cinque o dieci minuti per pensare senza interruzioni».

Quarto, e più pericoloso, è la dipendenza: «Molti adolescenti hanno sviluppato dipendenze comportamentali molto simili a quelle causate dal gioco con le slot-machine, con profonde conseguenze per il loro benessere, lo sviluppo sociale e la famiglia». La dipendenza si manifesta — me lo hanno confermato personalmente degli psicologi infantili italiani — in ansia, irritabilità, insonnia.

Il libro si conclude con una serie di saggi consigli a insegnanti, governi, genitori.

Ma il problema è reale, di fondo e merita una discussione. Non bisogna accettare il catastrofismo dei nemici delle tecnologie, dei luddisti della evoluzione scientifica, ma cercare, secondo me, di distinguere le opportunità della rete dalle distorsioni dei social. Ci deve preoccupare l’affermarsi di una sollecitazione costante al pensiero puramente binario, alla rimozione della complessità e, ancor di più, dell’accoglienza del pensiero e dell’identità altrui.

Il libro di Haidt dovrebbe essere discusso in classe, e letto tra genitori e figli.

Spegnendo i cellulari, senza bisogno di un incendio.

……………………………………………………………………………………………………………………

**Ascoltiamo i nostri ragazzi soli e dimenticati**

La certezza che saranno gli ultimi a essere vaccinati e la proibizione di ogni relazione sociale o collettiva li immerge in una condizione di buio. Nel mondo che li vuole soli e isolati il fatto che da loro salga una domanda di socialità è una buona notizia

di Walter Veltroni

Figurarsi, spesso non votano neanche. Sono i giovani di questo paese. Los Olvidados, i dimenticati. Ogni tanto un fatto di cronaca ci ricorda che ci sono anche loro, in questo mondo in mascherina. Per randellarli ben bene basta una foto dei Navigli affollati una sera. Per ascoltarli non basta la notizia che nel 2020 l’unità di Neuropsichiatria dell’infanzia e dell’adolescenza ha avuto 300 ricoveri, quasi uno al giorno, per attività autolesionistiche di varia natura fino a propositi suicidi. L’anno prima erano stati 12, uno al mese. Vogliamo attribuire anche questo al nefasto anno bisesto o vogliamo cominciare a capire che tutta la società dovrebbe piegarsi, come un albero disneyano, verso i più piccoli e i più giovani e ascoltare la loro voce, per quanto flebile sia?

La prosecuzione della pandemia fino a un momento che nessuno indica, la certezza che loro saranno gli ultimi a essere vaccinati, il ripetersi della proibizione di ogni relazione sociale collettiva — scuola, concerti, cinema, discoteche, cene con gli amici — la impossibilità di programmare, forse persino di sognare, un viaggio o una vacanza immerge i ragazzi in una condizione di buio e di solitudine. Questa crisi, della quale stiamo per celebrare un anno, delimita il loro principale spazio vitale in un ambito, la casa, che è quello da cui ogni adolescente spera di poter uscire e finisce con lo strutturare il grosso dei rapporti di relazione, persino verbale, in una dimensione, la famiglia, dalla quale a quella età si vuole e si deve conquistare una sana autonomia. In casa, in famiglia, con la scuola spesso a distanza, dovendo rincasare tutte le sere, da mesi, al massimo alle dieci, senza la possibilità di condividere uno spazio pubblico comune di musica, di tifo sportivo, di sereno trascorrere in compagnia del «caro tempo giovanil».

Ha detto la psicologa Anna Oliverio Ferraris: «Molti adolescenti, privati della scuola e della vita sociale, vivono come se fossero anziani o malati. E il fatto che questo isolamento si stia prolungando è rischioso: il rischio dell’abitudine è che poi diventa irreversibile... Gli adolescenti in casa tornano sotto il controllo totale dei genitori. Genitori che diventano iper-controllanti, proprio in quell’età in cui dovrebbe esserci lo svincolo dalla famiglia, la distanza, l’autonomia. Invece fanno un passo indietro, tornano a essere bambini sotto l’ombrello protettivo e onnipresente di madre e padre, vediamo un processo di infantilizzazione, che certo non è positivo».

Una ragazza, Virginia Perna, ha scritto un bel testo nella pagina delle lettere del Corriere: «Alla noncuranza verso i giovani si aggiunge il continuo disprezzo degli adulti nei confronti delle nuove generazioni. Teppisti, irrispettosi, nullafacenti, drogati e per ultimo untori. Pensate che strano, dei giovani reclusi per mesi nelle loro stanze illuminati dalla sola luce di uno schermo si permettono di uscire quando possono... Noi non vediamo prospettive per il futuro, l’oscurità ci pervade e stiamo male. Un male che voi adulti non avete mai provato...».

 In un liceo di Roma una ragazza è stata fermata nei giorni scorsi da una collaboratrice scolastica mentre si stava accingendo a varcare una finestra del secondo piano e storie così sono accadute in molti luoghi di questo paese. Ci si rende conto cosa significhi tutto questo, ad esempio, per i ragazzi che sono andati dalle medie al ginnasio, che passano dall’essere bambini alla condizione di adolescenza e sono, in questi anni cruciali, privati della normalità della loro evoluzione? Qualcuno sta sondando la condizione dei ragazzi delle grandi periferie urbane che al malessere della loro condizione aggiungono l’incertezza che avvertono per la condizione del lavoro del padre e/o della madre?

Un professore di quel liceo mi dice che i ragazzi si stanno spegnendo, stanno perdendo attenzione, si stanno lasciando andare, si chiudono nelle loro stanze separandosi dal mondo. La sensazione che tutto sia precario rende per loro il futuro una minaccia e non la più affascinante delle opportunità. Restano il silenzio delle stanze chiuse, il conforto spesso esclusivo della rete che tra mille contraddizioni rompe comunque questa solitudine. Abbiamo visto anche le risse gratuite tra i ragazzi a Villa Borghese, figlie di un malessere che sarebbe sbagliato etichettare sbrigativamente. Los Olvidados. Mi ha colpito che in questo paese con i capelli bianchi nessuno si sia fermato, anche solo un attimo, per chiedersi se fosse proprio da escludere l’idea di cominciare a vaccinare, oltre al personale sanitario e agli ultraottantenni, proprio i più giovani. Per restituire loro una normalità la cui perdita, a quindici o venti anni, è una ferita difficilmente rimarginabile.

A Mario Draghi tutti, in questi momenti, chiedono ogni cosa perché, dopo anni di zuzzerellona sbornia populista e demagogica, ci si è resi conto che la competenza, l’esperienza, la gentilezza che significa accoglienza e ascolto, non sono reati perseguibili, ma valori essenziali per una comunità. Io a Draghi chiederei solo di ascoltare una rappresentanza di ragazzi. Di quelli che oggi occupano le scuole per poter studiare, che chiedono, con gli insegnanti, di poter sapere di più e meglio, non il sei politico. Ai ragazzi, che magari hanno creduto allo spirito indotto del tempo egoista che raccomandava di tenersi ben lontani dall’impegno civile e di curarsi solo di loro stessi, vorrei dire che tra le tante cose meravigliose della loro difficile stagione della vita c’è anche la difesa dei propri diritti, il vivere insieme esperienze di comunità politica, culturale o sociale. E che quindi più loro si organizzeranno, saranno davvero rete, più le loro esigenze saranno considerate centrali e la loro voce non sarà un grido muto. Nel mondo che li vuole, in ogni caso, soli e isolati, il fatto che da loro salga, in mille forme, una domanda di socialità è una buona notizia.

Basta solo ascoltarli. In famiglia, a scuola, nelle istituzioni. E costruire per loro un futuro in cui non esistano solo debito pubblico da portare sulle spalle e precarietà sociale. Nel 2020 in Italia ci sono stati 300.000 nati in meno di quanti siano defunti, e ci sono oggi la metà delle culle rispetto al 1975. In questo paese egoista, che invecchia e fa debiti per chi nasce, dovremmo avere almeno avere un’attenzione. Dovremmo ascoltare la voce e occuparci davvero, sinceramente, dei pochi clienti del nostro futuro.