Jonathan Haidt, *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*, Milano, Rizzoli, 2024

Pochi saggi, negli ultimi anni, hanno acceso il dibattito educativo quanto *La generazione ansiosa* di Jonathan Haidt. Psicologo sociale e docente alla New York University, già noto per i suoi studi sulla psicologia morale, Haidt affronta una questione che interpella direttamente famiglie, scuole e istituzioni, investigando come il benessere psicologico degli adolescenti sia cambiato da quando smartphone e social media sono diventati parte stabile della loro vita quotidiana.

La tesi del *great rewiring of childhood* è dichiarata fin dalle prime pagine. Con la diffusione capillare degli smartphone e delle piattaforme social, le condizioni di crescita degli adolescenti sarebbero cambiate in modo radicale. Haidt descrive questo mutamento come il passaggio da una *play-based childhood*, un'infanzia fondata sul gioco, sull'esplorazione e sulle relazioni in presenza, a una *phone-based childhood*, centrata sugli schermi e mediata dagli algoritmi: «Tra il 2010 e il 2015, la vita sociale dei teenager americani si è trasferita in gran parte sugli smartphone con accesso continuo a social media, videogame e altre attività online. Sostengo che questa grande riconfigurazione dell'infanzia sia l'unica e sostanziale ragione alla base dell'ondata di malattie mentali tra gli adolescenti iniziata nei primi anni Dieci del Duemila» (p. 59). Sulla base di un'ampia mole di dati tratti dalla psicologia, dalla sociologia e dalle neuroscienze, l'autore collega questa trasformazione all'aumento di ansia, depressione, autolesionismo e fragilità emotiva, in particolare tra le ragazze. Secondo Haidt, la vulnerabilità di questa generazione è cresciuta proprio negli anni in cui il mondo digitale occupava ogni spazio della sua esperienza quotidiana.

I meccanismi individuati sono quattro: la riduzione delle relazioni reali, la privazione del sonno, la frammentazione dell'attenzione e la dipendenza indotta da dispositivi progettati per trattenere l'utente. Uno dei meriti principali del volume è collocare la discussione oltre la sterile contrapposizione tra entusiasmo tecnologico e tecnofobia. Haidt non condanna la tecnologia *tout court*, ma l'uso precoce e intensivo di ambienti digitali costruiti per catturare l'attenzione: i social media – secondo l'autore – sono veri e propri ambienti, capaci di modellare comportamenti, emozioni e relazioni. Il nucleo teorico più originale del libro è però un paradosso educativo che riguarda da vicino gli adulti: negli ultimi decenni abbiamo ristretto gli spazi di autonomia dei ragazzi nel mondo reale, lasciandoli al tempo stesso quasi soli in quello virtuale. Le nuove generazioni sono state così iperprotette nel mondo reale e

sotto-protette nel mondo virtuale: «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» (pp. 115-16). Da qui il richiamo al valore formativo del rischio controllato, del gioco libero e dell'autonomia progressiva. Per Haidt, tutti i bambini sono per natura antifragili: si rafforzano attraverso le sfide, gli errori, il confronto spontaneo con i pari. Un'esperienza eccessivamente mediata dagli schermi rischia di impoverire proprio quelle occasioni concrete da cui nasce la resilienza emotiva e sociale.

Nella parte finale, Haidt propone quattro norme collettive: niente smartphone prima delle scuole superiori, niente social media prima dei sedici anni, scuole libere dai telefoni, più gioco libero e indipendenza nel mondo reale. Il carattere collettivo delle proposte è decisivo: nessuna famiglia può sottrarsi da sola a una pressione sociale che coinvolge l'intero gruppo dei pari e per questo il ruolo della scuola diventa centrale. È una prospettiva che dialoga direttamente con il dibattito italiano sull'uso del cellulare in classe e che offre ai docenti argomenti per andare oltre la semplice logica del divieto. Il volume presenta, tuttavia, aspetti che meritano una valutazione critica. Le difficoltà degli adolescenti di oggi dipendono da una pluralità di fattori: trasformazioni familiari, incertezze economiche, conseguenze della pandemia, eco-ansia e timore per un futuro segnato da fenomeni climatici estremi e da un immaginario sempre più apocalittico. A questi si aggiungono i venti di guerra e le crisi geopolitiche che attraversano il presente, percepiti dai ragazzi con un'immediatezza inedita, e la preoccupazione per le scelte che ne derivano. Sono segnali che restituiscono l'immagine di una generazione certo inquieta, eppure capace di partecipazione e di impegno civile. Attribuendo alla tecnologia un ruolo predominante, Haidt rischia talvolta di semplificare una realtà multidimensionale. Va, infine, ricordato che gran parte dei dati riguarda il contesto anglosassone e che la loro trasposizione alla realtà italiana richiede cautela. Questi limiti non riducono, però, l'importanza del libro per il mondo dell'istruzione. La questione di fondo è quale esperienza umana desideriamo preservare nell'età della connessione permanente. Il successo del volume (oltre due milioni di copie vendute al livello globale) testimonia quanto il tema sia avvertito come urgente da educatori, genitori e studenti, e la scuola, chiamata ogni giorno a educare ragazzi immersi in ecosistemi digitali

sempre più invasivi, non può eludere questa riflessione. Le pagine di Haidt riportano l'educazione al suo compito più profondo, formare persone capaci di abitare il mondo reale e invitano a riflettere su ciò che accade quando l'infanzia fondata sul gioco cede il passo ad una generazione fondata sul telefono: «Ho iniziato questo libro con la storia fantastica di un imprenditore tecnologico che porta via i bambini dalla Terra per farli crescere su Marte, senza il consenso dei loro genitori. È impensabile che lasceremmo mai accadere una cosa del genere. Ma, per certi versi, lo abbiamo fatto. I nostri figli potranno anche non essere su Marte ma neanche sono del tutto presenti qui con noi [...] La grande riconfigurazione dell'infanzia, da basata sul gioco a basata sul telefono, è stata un fallimento di proporzioni catastrofiche. È tempo di mettere fine all'esperimento. Riportiamo a casa i nostri figli» (p. 350).

Stefania Segatori