

'I videogiochi hanno reso dipendente mio figlio, aggressivo. Ecco come lo abbiamo salvato'

LINK: https://www.huffingtonpost.it/moda-e-beauty/2025/03/18/news/carolina_figlio_dipendenza_playstation_teen_talk-424063576/



'I videogiochi hanno reso dipendente mio figlio, aggressivo. Ecco come lo abbiamo salvato' di Stefania Medetti La nostra lettrice racconta come una decisione radicale abbia aiutato suo figlio a utilizzare la tecnologia in modo più responsabile. La psicologa: 'La soluzione sta nel sintonizzarsi con la sfera emotiva e affettiva dei ragazzi per ridurre il loro bisogno di trovare rifugio nel mondo dei videogiochi' Se vuoi mandare la tua storia, scrivi a teentalk@repubblica.it la redazione la valuterà per la pubblicazione 18 Marzo 2025 alle 01:00 5 minuti di lettura 'Una console per videogiochi è un cavallo di Troia'. Carolina (il nome è di fantasia), mamma milanese e libera professionista, non trova una metafora migliore per raccontare l'evoluzione di un oggetto che finisce per fagocitare la vita familiare. 'Entra in casa quando i bambini sono piccoli. All'inizio, ci giocano i padri

con i figli, ma con il tempo diventa il centro di gravità della vita di questi ultimi'. Nel suo caso, è stata un'escalation a cui i genitori sono riusciti, con difficoltà, a porre un argine. 'Siamo stati testimoni di quanto è successo a una famiglia di conoscenti il cui figlio aveva sviluppato una forma di dipendenza molto grave per i videogiochi, addirittura paragonabile alla crisi di astinenza da una droga. Abbiamo colto i segnali in Luca, nostro figlio, e agito per tempo perché chi gioca non ha la consapevolezza del male che si sta facendo'. Difficile far rispettare i limiti Come in tante famiglie la console a casa di Carolina e Luca è entrata con le migliori intenzioni: 'Ai nostri tempi, c'era la tv. Adesso c'è il joystick. Con la differenza che la televisione non dà dipendenza'. Il Covid ha creato lo scenario per una tempesta perfetta: 'Se prima del lockdown Luca poteva fare i videogiochi il venerdì dopo la scuola e nel

weekend, l'isolamento ha fatto crollare i confini. Osservando le nostre password, aveva trovato il modo di superare i limiti di tempo che avevamo stabilito. Arrivava a giocare fino a cinque, otto ore al giorno'. Dai 12 ai 15 anni, a casa, sono stati tre anni di battaglie. 'Il problema è anche l'età. Se da un lato la console, come una droga, conquista sempre più spazio nel cervello degli adolescenti, dall'altro i ragazzi crescono ed è sempre più difficile per i genitori far rispettare i loro 'no'. A questo si associano i ritmi della vita contemporanea, fra casa e lavoro, non sempre i genitori hanno la forza, al termine di una lunga giornata, di litigare con il proprio figlio per far valere i limiti che hanno deciso nell'utilizzo della console. Effetti allargati E poi, c'è la scuola. 'Luca poteva giocare dopo aver finito i compiti, ma questo significava che faceva i compiti il più in fretta possibile per potersi

rimettere a giocare. Il fatto che passasse così tanto tempo a giocare si rifletteva nei risultati scolastici'. Anche in casa, il comportamento era cambiato. 'Era come se fosse diventato un'altra persona, era aggressivo, rispondeva male, non riusciva a concentrarsi, vagava per casa'. Per Carolina il problema non è soltanto l'oggetto, ma anche i giochi associati. 'Fortnite è un gioco d'azione disegnato da neuroscienziati con l'obiettivo di renderlo particolarmente addictive, capace di creare dipendenza'. Per cercare di capirne il fascino, Carolina ha provato a giocare con suo figlio: 'Andava tutto troppo veloce, i miei occhi non riuscivano a seguire il gioco, le mie mani non riuscivano a tenere il ritmo. Questa esperienza mi ha fatto capire come si sentiva mio figlio dopo aver giocato, questa iperstimolazione sovraeccitava il suo cervello, non riusciva a scaricare l'eccitazione, servivano delle attività fisiche per farlo tornare alla baseline, a una situazione normale'. Anche la famiglia, complessivamente, pagava il prezzo di questa situazione: 'Chiaramente, la tensione l'abbiamo sentita tutti. Ma poi, la maggior parte delle volte spettava a me, come mamma, far rispettare i limiti stabiliti e

questo creava screzi anche nella coppia'. L'impatto sugli amici Il gioco, inoltre, allontanava Luca dagli amici di sempre. 'Chi non gioca è escluso, mentre si rafforzano le relazioni con i giocatori, seduti magari uno accanto all'altro nella stessa stanza. Oppure, paradossalmente, il videogioco diventava ragione di conflitto. Se si giocava in team e un giocatore non era abbastanza forte, Luca si arrabbiava con gli amici'. Secondo Carolina, c'è un altro elemento che mette questo oggetto al centro della vita dei ragazzi: 'La voglia di competere, di dimostrare chi è più bravo, più forte. Nella mia generazione, magari ci si sfidava in gare di velocità in bicicletta, adesso invece è tutto ridotto a uno schermo, ma le dinamiche che stanno alla base non sono cambiate'. Infine, c'è la preoccupazione verso l'esterno, il rischio di venire agganciati in un giro di pedofilia. 'Prestavo molta attenzione quando Luca giocava con qualcuno che non conoscevo, ascoltavo per capire se c'erano intenzioni di organizzare un incontro, se l'altro giocatore era un adulto che faceva finta di essere un coetaneo di mio figlio'. Una soluzione radicale Alla fine, la soluzione adottata dalla

famiglia è stata radicale: un detox forzato. 'Luca non rispettava i limiti che avevamo concordato, recuperava la console che avevo riposto, ci siamo accorti che era più forte di lui e, dunque abbiamo tolto fisicamente la console da casa, l'abbiamo messa in garage'. Questa decisione ha permesso a Luca, alla soglia dei 15 anni, di recuperare una prospettiva. 'Dopo un mese senza giocare, ci ha detto che condivideva la nostra scelta. Addirittura, ci ha detto: 'Anche se mi sono arrabbiato quando me l'avete tolta, avete fatto bene. Perché da solo non ce l'avrei fatta a staccarmi'. Questa presa di consapevolezza e il detox forzato hanno resettato il suo rapporto con la console: 'Adesso, Luca gioca due ore al giorno, nei weekend'. I genitori continuano a monitorare la situazione e il senso di autocontrollo di Luca. 'So che è tremendo da dirsi, ma queste generazioni sono cavie. La console andrebbe acquistata solo quando i ragazzi hanno la maturità sufficiente per rapportarsi con un oggetto che crea dipendenza'. Per Carolina, infine, la responsabilità di derive nel consumo è anche dei genitori: 'Quando i bambini sono piccoli e giocano, non li senti. È comodo, ma bisogna

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

chiamare le cose per quello che sono e, molte volte, il lasciar correre, il voler stare tranquilli sono un'abdicazione di responsabilità da parte degli adulti'. Il parere della psicologa Loredana Cirillo, psicologa e psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro 'Quello che racconta la lettrice è il più tipico dei drammi della famiglia contemporanea', osserva la dottoressa Loredana Cirillo, psicologa e psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro, autrice del saggio 'Soffrire di adolescenza - Il dolore muto di una generazione' (Raffaello Cortina Editore). 'Il problema, in realtà, non è solo la console, è l'ubiquità dei device, perché si può giocare anche su un cellulare, su un tablet. Per esempio, spesso la scuola a partire dagli 11 anni chiede l'uso di un dispositivo per gli studenti, utilizza contenuti in rete o comunque predispone un registro elettronico anche per loro'. Alla base, insomma, c'è un problema di regolamentazione che riguarda il sistema e che carica sulle famiglie l'onere di gestire l'uso e, spesso l'abuso, della tecnologia. Inoltre, differenziare oggi la realtà reale da quella virtuale è quanto mai fuorviante. 'Non si può paragonare internet ad una sostanza stupefacente, la tecnologia è onnipresente,

accessibile con un click, viviamo onlife, come sostiene il filosofo Luciano Floridi. Non solo, è ciò che da cui nasce quello che consideriamo il successo nella vita contemporanea. Sapersi destreggiare con le nuove tecnologie sarà fondamentale nel futuro dei nostri figli, poi però invochiamo divieti impossibili da attuare. Così facendo li mettiamo davanti a una serie di contraddizioni ingestibili'. E poi, quando tutti gli amici sono lì, per gli adolescenti la console diventa quasi inevitabilmente un mondo da abitare: 'I videogiochi sono il codice generazionale', sintetizza la dottoressa Cirillo. A rendere la situazione delle famiglie particolarmente complicata si aggiunge l'elemento relazionale: 'Abbiamo impedito ai nostri figli di uscire e, in questo modo, abbiamo tolto il teatro fisico in cui l'aggressività maschile si è sempre espressa e che adesso trova il proprio spazio nei videogame'. E non bisogna dimenticare, alla fine, anche il modello di consumo degli adulti. 'Anche noi facciamo quasi tutto online. La soglia fra il reale e il virtuale è sempre più permeabile'. La storia di Carolina e di suo figlio Luca, però, è paradigmatica: 'Non tutte le famiglie hanno la possibilità di arginare il fenomeno

togliendo fisicamente di mezzo l'oggetto. Luca è stato fortunato e ringrazia per lo sguardo di tutela dei genitori, ma più si cresce e più il controllo parentale perde efficacia'. Se l'ideale, impercorribile, sarebbe evitare di comprare una console di giochi o di farlo il più tardi possibile, la questione, secondo la dottoressa Cirillo, andrebbe contestualizzata in una prospettiva più ampia. 'Gestire una console da un punto di vista educativo, stabilendo dei limiti e delle modalità di consumo, è una strada destinata ad essere difficilmente percorribile con l'avanzare dell'adolescenza, ma i genitori e gli educatori posti di fronte al problema dell'abuso dei videogiochi dovrebbero porsi un'altra domanda: 'Perché, nonostante le regole, si assiste a una mancanza di autocontrollo da parte dei giovani nell'uso di questi prodotti?'. Cioè, chiedersi cosa attira nella console significa mettere a fuoco da cosa, contemporaneamente, gli adolescenti si vogliono staccare e, dunque, per quali ragioni si rifugiano nel videogioco. Sotto la lente, dunque, più che le modalità di fruizione della tecnologia, le famiglie dovrebbero mettere i rapporti emotivi, affettivi ed evolutivi con i figli: 'Sintonizzarsi con la sfera emotiva e affettiva dei

ragazzi, chiedendo aiuto se necessario, riduce il loro bisogno di trovare rifugio dalla realtà nel mondo dei giochi'.