

AFE InForma

N° 3 Agosto 2026

Genitori e adulti: quale esempio diamo? Schermi tra le mani = assenza nel cuore

C'è un gesto che oramai accompagna ogni momento di pausa della giornata: il pollice che scorre, lo sguardo che si abbassa, il mondo intorno che svanisce. Sui treni, nelle sale d'attesa, persino a tavola i volti sono sempre più spesso illuminati dal bagliore azzurrino dei display.

Se questo fenomeno è oramai socialmente accettato, considerato quasi normale per giovani e adulti, tra gli specialisti dello sviluppo infantile comincia a farsi strada una domanda scomoda: **“Quale prezzo pagano i bambini che crescono vedendo gli occhi di mamma e papà costantemente rivolti altrove?”** A questa domanda prova a rispondere uno studio, recentemente pubblicato su *“Frontiers in psychology”*, che getta una luce su una delle abitudini più inquietanti della nostra epoca. La ricerca suggerisce che l'uso pervasivo dello smartphone da parte delle figure di riferimento nei primi anni di vita, possa **influenzare negativamente la formazione del legame affettivo primario, con ripercussioni** che emergono con chiarezza solo molti anni dopo, **durante l'adolescenza**.

Due facce di una stessa fragilità

Per comprendere la portata del fenomeno, è utile ricordare un caposaldo della psicologia dello sviluppo: la *“teoria dell'attaccamento”*. Secondo questo modello, la qualità del rapporto che il bambino instaura con chi si prende cura di lui, in particolare nei primi anni di vita, getta le fondamenta della sua futura vita emotiva e relazionale. È in quella fase che si costruisce la fiducia di base nel mondo e negli altri o, al contrario, un'insicurezza destinata a radicarsi; in particolare quando:

1. Questa relazione viene costantemente frammentata da distrazioni esterne. Lo schermo che chiama e interrompe il genitore, crea nel bambino un senso d'inaffidabilità del legame.
2. Percezione di negligenza: gli adolescenti che vedono i genitori assorbiti dagli schermi tendono a sentirsi relegati in secondo piano.
3. Conseguenze a lungo termine: le fragilità emotive di ansia o di chiusura emergono spesso solo durante la crescita, nel periodo adolescenziale.
4. Qualità della presenza: non è la quantità di tempo, ma la piena attenzione senza interruzioni a garantire un legame sicuro.

I bambini e gli adolescenti, che percepiscono una continua distrazione genitoriale, sviluppano maggiormente segni di insicurezza nell'attaccamento, che si manifestano con l'evitamento delle relazioni o uno stato di ansia cronica.

Questo si traduce, una volta cresciuti, in due modalità antitetiche di rapportarsi con gli altri:

1. Gli adolescenti **“evitanti”**, che imparano presto a non fare affidamento sugli adulti, a non chiedere sostegno, a tenere le distanze emotive, come se avessero già imparato che è inutile aspettarsi risposte.

2. Gli adolescenti **“ansiosi”**, che vivono ogni relazione con il timore costante di essere trascurati, che cercano, in modo spesso disperato, conferme e attenzioni, percepite sempre come insufficienti.

La lente dell'adolescenza: ciò che i ragazzi vedono

Non potendo osservare direttamente i neonati, il team di ricerca ha scelto in via alternativa di ascoltare la voce di chi ha già attraversato quella fase, coinvolgendo 600 ragazzi tra i 12 e i 17 anni, a cui è stato chiesto di raccontare il proprio punto di vista sul comportamento dei genitori, con domande mirate a sondare la percezione della distrazione genitoriale. Frasi come: *“Questa persona non mi dedica abbastanza tempo a causa del telefonino”, “Sembra assente quando è attaccata allo schermo” o “Mi ignora quando usa il dispositivo”* hanno costituito il cuore dell'indagine.

I risultati emersi dall'analisi con questionari standardizzati sulla sicurezza dell'attaccamento nell'adolescenza, hanno mostrato una netta correlazione tra: i genitori descritti come costantemente sintonizzati sul cellulare e i rispettivi figli adolescenti che avevano i punteggi più alti, sia nella scala dell'ansia relazionale, sia in quella dell'evitamento. Più alta era la percezione di essere stati messi in secondo piano dal dispositivo, più fragile è risultata la loro capacità di gestire l'intimità e la fiducia.

Un allarme sociale che riguarda tutti

I dati dimostrano che la dipendenza dagli schermi è trasversale: se gli adolescenti sono i nativi digitali, gli adulti non sono da meno. L'automatismo di estrarre lo smartphone in ogni momento libero è oramai radicato in tutte le fasce d'età e colpisce che anche il 75% dei pensionati utilizzi i social media con regolarità, e che la metà di questi trascorra almeno un'ora al giorno online. Lo studio non intende demonizzare la tecnologia, né suggerisce divieti assoluti; vuole piuttosto offrire uno spunto di riflessione necessario sulla **qualità del tempo trascorso insieme**. La ricerca sottolinea la necessità di un equilibrio, invitando a privilegiare la presenza autentica, sulla connessione digitale costante, per tutelare lo sviluppo psicologico delle nuove generazioni. I ricercatori ricordano che non è la quantità di ore a fare la differenza, ma la qualità della presenza: uno sguardo che si alza dallo schermo, un ascolto senza interruzioni, un'attenzione che non deve competere con il richiamo del display.

I bambini leggono il mondo attraverso gli occhi degli adulti e la percezione di essere visti integralmente è il loro nutrimento emotivo più prezioso, quello più a rischio nella nostra epoca interconnessa!
