

MARIA LUISA IAVARONE, VALERIA FERRA

«ADOLESCENTI NAVIGA(N)TI»: IL RUOLO DELLE TECNOLOGIE NELLO SVILUPPO DELL'IDENTITÀ

L'educazione motoria e sportiva come fattore di prevenzione

Sommario: 1. Premessa. 2. Corpo, identità, comunicazione e relazioni ai tempi della rete. 3. Accompagnare adolescenti tecnologici nella crescita dell'affettività e dell'identità sessuale. 4. Conclusioni

1. Negli ultimi anni abbiamo assistito ad una riscoperta da parte degli studi pedagogici del valore della formazione in ambito corporeo e sportivo. Le potenzialità educative della mediazione corporea nelle attività sportive rappresentano non solo la possibilità di superare fattivamente la dicotomia corpo/mente ma, soprattutto, l'opportunità di considerare la corporeità ed il movimento come «mediatori educativi» di dimensioni fondanti il processo di sviluppo della personalità. Attualmente l'educazione del corpo è ostacolata dalla massiva presenza e dall'eccessivo utilizzo delle tecnologie, da stili alimentari e di vita poco sani (*junk food*) caratteristici dell'*inactivity lifestyle*¹ e dall'aumento di comportamenti disfunzionali quali «forme di dipendenza» (cibo, droga, alcool, sesso, gioco) e «condotte antisociali» (violenza, omofobia, bullismo, *cyberbullismo*² e *sexting*³). Tale condizione

1 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10578210>.

2 Il *cyberbullismo* ossia «bullismo on line» è il termine che indica un tipo di attacco continuo, ripetuto e sistematico attuato mediante la rete. Il 34% del bullismo avviene on-line e in chat e generalmente consiste nel far circolare foto spiacevoli o inviare mail contenenti materiale offensivo e denigratorio l'immagine e l'identità di un individuo.

3 Il termine *sexting*, crasi delle parole inglesi *sex* (sesso) e *texting* (inviare SMS) è un neologismo utilizzato per indicare l'invio di messaggi sessualmente espliciti e/o immagini inerenti al sesso, principalmente tramite telefono cellulare o altri mezzi informatici. È una pratica estremamente diffusa soprattutto tra gli adolescenti consistente nello scambio di messaggi erotici, immagini, foto, filmati che si autodistruggono nello spazio di pochi secondi dalla visualizzazione inviate attra-

socio-culturale sembra ormai far sbiadire la rappresentazione di soggetto inteso come «animale sociale» cedendo il passo ad una socialità virtuale caratterizzata da una ridotta esperienza di relazione con il mondo che limita, di fatto, le capacità e le esperienze corporee e motorie a partire dalla più giovane età.

Da ciò discendono una serie di considerazioni in ordine agli effetti negativi sui processi di sviluppo delle capacità non solo corporee e motorie ma anche del pensiero e del linguaggio nonché delle facoltà cognitive più complesse come attenzione, concentrazione, memoria oltretutto, naturalmente, delle competenze emotive e di relazione⁴.

2. La comunicazione nell'età contemporanea sembra ormai caratterizzata da una serie di stereotipici atteggiamenti corporei: testa china sul telefono per chattare o leggere l'ultimo post e rapporti sociali reali ridotti al minimo. Nella nostra società sono gli adolescenti i maggiori «consumatori» di tecnologie (*social network*, *chat*, musica, video, ecc.) all'interno di «ambienti virtuali» che stanno di fatto surrogando la socialità più autentica, mistificandola. Tale fenomeno, condotto alle estreme esasperazioni, ha spinto alcuni esperti a coniare l'espressione *Cyber Relational Addicted* per intendere una sorta di vera e propria condotta patologica di cui sono affetti soggetti che, necessitando di trascorrere molte ore al giorno in rete, si dimostrano incapaci di intraprendere relazioni amicali o sentimentali in assenza di questi mezzi. A tale proposito il Rapporto Nazionale del 2010 dalla *Kaiser Family Foundation*⁵ riporta come i giovani tra 8 e 18 anni dedichino una media di 7 ore e 38 minuti all'utilizzo dei mezzi di intrattenimento in una giornata tipo, ovvero oltre 53 ore alla settimana. Gli stessi giovani che, peraltro, spesso sono impegnati nell'utilizzo di più di un mezzo alla volta (*media multitasking*) riuscendo così ad accumulare un totale di 10 ore e 45 minuti di attività multimediale al giorno. Spesso queste

verso attraverso applicazioni la più famosa delle quali è *Snapchat*, riconoscibile dall'immagine di un fantasma. Il successo di «*Snapchat*» testimonia quanto nel nostro tempo si vada sempre più affermando una comunicazione effimera che si alimenta di un approccio consumistico, fugace, aleatorio, vorace, irriflessivo che d'altra parte definisce in sé il fenomeno «*sexting*».

4 A. S. LILLARD, J. PETERSON, *The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function*, in *Pediatrics*, Vol. 128, 2011.

5 Il citato rapporto prodotto dalla *Kaiser Family Foundation* è stato consegnato negli USA nel 2010 col titolo «GENERATION M2» ovvero «generazione media al quadrato» per intendere appunto una generazione che ha un rapporto dipendente e compulsivo ai limiti del patologico con le tecnologie.

modalità nascondono poca autostima, scarsa motivazione, paura di essere rifiutati e tendenza alla depressione. Il problema, ovviamente, non sono le tecnologie che naturalmente facilitano la nostra vita, ma l'uso che se ne fa soprattutto quando queste sono usate in maniera massiva e compulsiva inducendo il paradosso di un «isolamento-ipersocializzante». Prima che i telefoni cellulari facessero il loro ingresso nella nostra vita le persone erano costrette a trovare forme di interazione e di socializzazione «in presenza» e mediate dalla corporeità; oggi, anche l'espressione di una comune emozione, viene demandata alla sua rappresentazione attraverso un *emoticon*, una «faccina» che esprime in nostra vece sentimenti e stati d'animo alienando da noi e dalla nostra fisicità anche le forme di comunicazione più spontanee e naturali. Tali considerazioni hanno spinto H. Gardner a definire il nostro tempo come quello dell' *App generation*⁶ ovvero dove vive una generazione cresciuta con un uso massivo e poco critico delle tecnologie. I cosiddetti «nati con la rete»⁷ o nativi digitali, crescono interagendo utilmente sin dai primissimi anni di vita con *smartphone* e *tablet*, hanno una comprensione molto rapida ed intuitiva dei videogiochi, anche in assenza di istruzioni e da adolescenti palesano una naturale propensione a forme di comunicazione e scambio attraverso *blog* spesso creati per rappresentarsi in altre identità. La tecnologia, da semplice risorsa, diventa un «sistema di vita» che abbate le frontiere dello spazio privato viaggiando in un territorio intermedio, tra reale e virtuale, che determina equivoci, dubbi ed ambiguità.

L'uso massivo delle tecnologie provoca non solo comprensibili disagi nella costruzione di «relazioni in presenza» ma addirittura una sensibile riduzione anche delle capacità corporee e motorie più elementari legate ad esempio alle funzioni coordinativo-motorie, dell'organizzazione spaziale e della lateralità⁸. Una ricerca condotta presso il *Cohen Children's Medical Center di New York* ha dimostrato, infatti, che «bambini tecnologici», ovvero venuti a contatto con il *touchscreen* prima degli 11 mesi, evidenziano ritardi nello sviluppo del linguaggio avendo dei punteggi più bassi nei test di sviluppo verbale⁹.

Un ulteriore studio commissionato dal Ministero dell'Istruzione Britannico testimonia come taluni bambini, che alla scuola materna sono bravi

6 K. DAWIS, H. GARDNER, *Generazione App: la testa dei giovani e il nuovo mondo digitale*, Milano, 2014.

7 U. GRASSER, J. PALFREY, *Nati con la rete*, Milano, 2009.

8 L. CLAYTON, et AL., *Relationship between Cognitive Development and Touchscreen Device Usage in Infants and Toddlers*, *Proc. of Pediatric Accademy Societies*, Vancouver, 2014.

9 http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-05/nsij-ssl050114.php.

ad interagire utilmente con *device*, non sanno tuttavia usare le costruzioni e hanno difficoltà nelle relazioni con i compagni e gli insegnanti. Tali evidenze hanno indotto l'*American Academy of Pediatrics* a stilare Linee guida che consigliano di non far usare i dispositivi elettronici fino ai due anni e successivamente concederne l'utilizzo per la durata massima di due ore al giorno. *Smartphone e tablet* con le loro *App* influenzerebbero, quindi, le forme del pensiero sicuramente modificando le capacità di orientamento cognitivo e spaziale. Questo nuovo sistema di conoscenza virtuale provocherebbe una modalità di accesso al reale passiva, caratterizzata da risposte preordinate, piste preselezionate, insomma «corsie preferenziali» che sopprimono la capacità di cercare, il desiderio di esplorare in piena autonomia nuove strade producendo così comportamenti «*app* dipendenti», scevri da qualsivoglia curiosità conoscitiva. In altre parole sembra manifestarsi un paradosso: ci troviamo di fronte una generazione «iper-competente» sul piano dei comportamenti tecnologici che tuttavia risulta visibilmente incompetente sul piano del legame emotivo e relazionale con gli stessi.

Tale scenario lascia intravedere un mondo di «iperconnessi scollegati» che non concepiscono l'assenza di tecnologia nella loro quotidianità segnando una tendenza irreversibile che espone a numerosi rischi, quali i già citati fenomeni di *sexting* e *cyberbullying* oltre alla dilagante pedopornografia. Tali termini sono oramai entrati tristemente nel lessico comune delle cronache mediatiche riferiti a episodi che coinvolgono minori, spesso ignari delle conseguenze che i propri comportamenti *on-line* possono determinare. Quanto descritto richiama più che mai risposte sul piano educativo e formativo in maniera emergenziale, circostanziata e finalizzata ad una migliore gestione dei fenomeni.

Alla luce di quanto su esposto le attività motorie, prevalentemente di tipo ludico, possono costituire ambienti di apprendimento privilegiati capaci di compensare il ridotto piano di esperienza corporea soprattutto in quei soggetti che utilizzano le tecnologie in maniera massiva. Esse possono rappresentare un potente antidoto alla riduzione di esperienza relazionale «*in vivo*» soprattutto da parte di adolescenti abituati a coltivare la loro socialità prevalentemente per il tramite di *social media* e di *social network*. Ne consegue che la formazione degli operatori, in ambito motorio e sportivo, costituisce un tema assai sensibile proprio perché questi devono essere particolarmente dotati di caratteristiche e competenze molto convincenti tali da riuscire a distogliere i giovani dalla rapporto vischioso che spesso hanno con le tecnologie.

Lo sport, d'altra parte, costituisce da sempre un importante strumento di accompagnamento educativo, soprattutto in adolescenza, età tipicamente

sollecitata da potenti cambiamenti psichici e fisici e spesso attraversata da domande complesse relative alla propria identità di genere e/o all'orientamento sessuale. L'adolescenza è riconosciuta come una fase della vita particolarmente delicata, in cui i ragazzi sperimentano e manifestano stati d'animo diversissimi determinati da oscillazioni dell'umore e dell'emotività, in rapporto a mutazioni psicologiche ed ormonali molto rapide. È il periodo in cui i genitori si sentono pervasi da una sensazione di incapacità a comprendere e a gestire tali rapide transizioni; i figli adolescenti, dal loro canto, possono utilizzare forme di dipendenza come effimere opportunità di colmare quel senso di vuoto che troppo spesso caratterizza la loro emotività¹⁰. Tra di esse c'è, come accennato, la facile seduzione esercitata dalla rete, il bisogno di «sentirsi sempre connessi»: un'opportunità notevole che tuttavia può isolare dalla vita reale e creare dipendenza. Per i giovani stare *always on* costituisce una condizione indispensabile perché soddisfa due bisogni fondamentali della loro età: quello di definire la propria identità tramite la relazione con gli altri e quello di esprimere, raccontarsi, attraverso l'uso dei *social network*; mezzi che, peraltro, permettono di modellare e modificare la propria immagine sociale, al di là delle etichette e dei giudizi del gruppo. Dietro il bisogno di stare continuamente collegati si può nascondere la paura di vivere «normalmente», senza eccessi, senza alcuna spettacolarizzazione, senza nessuna opportunità di usare la propria immagine corporea in maniera performante¹¹. Da queste riflessioni non deve emergere nessuna demonizzazione dei mezzi tecnologici ma solo l'invito ad un loro uso educativo e responsabile al pari di qualsiasi altra attività interattiva e ludico-ricreativa, pena il rischio di subirne solo l'effetto passivizzante e di alienazione dalla realtà. L'educazione dei giovani, al contrario, necessita di un insegnare a «prendere le misure» in diversi contesti sociali, sotto l'influenza di stimoli vari tra i quali importanza strategica assume l'ambiente sportivo. Lo sport deve diventare, quindi, palestra non solo banalmente di socialità e relazioni ma, soprattutto, dell'intelligenza corporea e della costruzione di sé, dove insegnare ad «abitare la corporeità»¹² per aiutare ad imparare ad accettarsi in maniera stabile, serena, autoprogettuale, responsabile e critica, soprattutto «entrando in contatto» non solo con il proprio corpo ma soprattutto con tutte le sue emozioni, con la sua memoria e la sua storia¹³.

10 J. C. COLEMAN, L. B. HENDRY, *La natura dell'adolescenza*, Bologna, 1990

11 B. VOLPI, *Gli adolescenti e la rete*, Roma, 2014.

12 M.L. IAVARONE (a cura di), *Abitare la corporeità. Nuove traiettorie di sviluppo professionale*, Napoli, 2013.

13 M.L. IAVARONE, *op. cit.*

Le attività sportive impegnano costantemente l'intelligenza del corpo, che è un motore cognitivo autonomo, che ha la capacità di «accendere» altre intelligenze umane come dimostrano gli studi di Howard Gardner e le ricerche di Jerome Bruner se inteso nella sua dimensione educativa e formativa più ampia, come veicolo di trasmissione di valori, come luogo di affermazione di principi, come strumento di tutela della integrità somato-psichica della persona.

Diventa allora importante che l'educatore, l'allenatore sportivo siano formati ad ascoltare, consigliare e accompagnare questi ragazzi che sperimentano il disagio di non trovarsi spesso accanto adulti capaci di capire, di comprendere il loro silenzio, di dare voce alle loro paure superando l'anomia emotiva che li contraddistingue. Il disagio adolescenziale spesso si manifesta proprio attraverso l'incapacità di dare forma e nome ai propri sentimenti, agli stati d'animo percepiti; incapacità che, in casi estremi, si trasforma in vera e propria anestesia all'empatia come incapacità a provare compassione per il dolore e la sofferenza altrui. Lo sport invece consente di entrare in contatto con la parte sana del dolore, della sofferenza, del sacrificio, di ascoltare i messaggi espliciti ed impliciti e le richieste sotterranee di aiuto. Per tali ragioni risulta utile potenziare negli educatori sportivi capacità e saggezza, intuito e sensibilità nel decodificare tutti questi messaggi, spesso laconicamente espressi con modalità non verbali, involontariamente inviati attraverso segnali non sempre di facile comprensione. La stessa Carta di Milano¹⁴ punta l'attenzione sui modelli educativi e comportamentali che attraverso i media raggiungono i bambini sottolineando l'importanza del rispetto a prescindere, ad esempio, dal genere sessuale di appartenenza evitando, soprattutto nello sport, di ricalcare stereotipi sociali rafforzando le discriminazioni di genere.

A partire da queste riflessioni è evidente quanto sia utile potenziare interventi nella formazione degli educatori sportivi finalizzati a promuovere una cultura dell'uguaglianza nella differenza tesa a prevenire la violenza di genere attraverso:

- conoscenza della cultura dei generi, delle criticità di sviluppo delle culture stesse;
- messa in discussione degli stereotipi sessisti;
- confronto con identità possibili che possono abitare la corporeità;
- costruzione di un progetto di benessere personale, autenticamente autonomo, liberamente determinato.

14 <http://www.cartadimilano.org/>.

L'attività sportiva consente lo sviluppo di capacità e l'acquisizione di abilità quali il senso di efficacia e l'autostima che abituanano all'impegno sistematico all'interno della competizione offrendo uguali opportunità di azione pur riconoscendo le diversità individuali e consentendo la sperimentazione delle vittorie e delle sconfitte come adattamento alla realtà.

3. Durante tutto l'arco della vita lo sviluppo dell'identità e la costruzione di sé come soggetti sessuati occupano un notevole spazio evolutivo influenzato da fattori sia di tipo biologico che di tipo cognitivo, sociale e affettivo. I genitori, in primis contribuiscono a tale processo entrando in relazione con la prole in modo diverso a seconda del sesso del figlio, in base alla propria cultura e ai valori di cui essa è portatrice. Verso i 5-6 anni l'identità sessuale inizia a connotarsi in maniera stabile ma solo nell'adolescenza l'individuo inizia a sperimentare relazioni concrete con i pari e nei primi legami di coppia entrando in contatto con una capacità sessuale contribuendo così al processo di costruzione dell'identità sessuale e di genere. Le ultime ricerche in merito mostrano come gli adolescenti prediligano relazioni affettive e sessuali con lo scopo di una vera e propria «valorizzazione della sperimentazione», nel senso che le prime esperienze sessuali vengono totalmente scollegate da un eventuale progetto di coppia ma vissute con la finalità ultima di raggiungere una «maturazione individuale». L'amore vissuto dagli adolescenti è un sentimento «narcisista»¹⁵, il legame un mezzo per giungere alla piena realizzazione di sé. L'avvento delle nuove tecnologie ha ulteriormente cambiato gli stili di comunicazione: sia i nativi che gli immigrati digitali hanno una svariata opportunità di comunicare in ogni luogo e in ogni istante del giorno e ...della notte. La rete consente di restare sempre in contatto creando un continuum tra reale e virtuale in cui spesso si fa fatica a fare la differenza. L'adolescente incapace, così, a stare da solo, sperimenta due dimensioni: una corporea, quindi reale, l'altra virtuale e priva di corpo con notevoli rischi per il processo di costruzione del sé, in atto. Recenti studi hanno dimostrato come l'utilizzo di *device* tecnologici (*smartphone* e *tablet*) in età preadolescenziale e adolescenziale abbia provocato un cambiamento nell'approccio alla sessualità. I *social-network* ormai rappresentano il palcoscenico privilegiato su cui sperimentare nuove sensazioni e relazioni affettive, attraverso una sessualità virtuale da condividere pubblicamente come dimostrazione di una raggiunta emancipazione; spesso però il corpo «virtuale» rischia di essere usato e

15 G. PIETROPOLLI CHARMET, L. TURUANI, *Narciso innamorato. La fine dell'amore romantico nelle relazioni tra adolescenti*, Milano, 2014.

abusato tra esibizione del sé, insoddisfazione e insicurezze reali ma celate dal web. Modelli da imitare, fisici apparentemente perfetti da emulare e cambiamenti corporei messi in moto dalla pubertà, che non sempre danno i risultati desiderati, fanno sì che il cigno talvolta possa vedersi anatroccolo, sovvertendo così, anche l'ordine consolatorio e contenitivo delle favole. Si innescano sfide estenuanti tra immagini, corpi e capacità dove il popolo del *web* è chiamato a giudicare e l'adolescente diviene artefice e vittima di una gogna mediatica che lo pressa costantemente a livello relazionale, emotivo ed identitario. Durante lo sviluppo evolutivo dell'adolescente, quindi, la rete rappresenta sicuramente un rischio se mal gestita ma potrebbe, in taluni casi, considerarsi una risorsa in quanto contribuisce alla costruzione dell'identità personale rappresentando talvolta un luogo rassicurante dove esprimere parti di se stessi che con maggiore difficoltà si tende ad elaborare ed esprimere nella realtà. L'adolescente, così, ha la possibilità di esplorare aspetti emotivi ed affettivi delle relazioni e della sessualità entrando in contatto con coetanei e gruppi che condividono il proprio orientamento sessuale o diverse espressioni dell'identità di genere.

L'ibridazione dell'essere umano con le tecnologie modifica radicalmente modi e tempi -sia della comunicazione che della relazione- creando l'illusione che basti semplicemente stare connessi per essere in relazione. Questa mutazione generazionale, in quanto tale, non può essere più fermata di conseguenza sarebbe auspicabile che adulti, con un ruolo educativo di riferimento, ne compensino gli effetti attraverso una «genitorialità competente» anche sul terreno della relazione con le tecnologie che, accanto a quella tradizionale, restituisca il giusto significato alle emozioni che sempre più spesso appaiono assai diluite nella «liquidità» dei legami sia di tipo reale che virtuale.

4. Le attività ludico-motorie e quelle espressive rappresentano una poliedrica risorsa educativa non solo nell'infanzia ma lungo tutto il corso della vita. Sono moltissimi gli studi che ne sottolineano la portata formativa per lo sviluppo integrale del soggetto: a partire dalla lezione della psicomotricità, proposta da Paul Vayer e Jean Le Boulch¹⁶ ripresa e rielaborata da Bernard Aucouturier e da André Lapierre, fino a tutti gli approcci educativi più recenti fondati sull'integrazione corpo-mente e accomunati dalla concezione olistica dell'individuo che ribadiscono l'interdipendenza tra azioni

16 J. LE BOULCH, *Educare con il movimento*, Roma, 1993.

motorie e impulsi interiori. Con le parole dello stesso Laban possiamo convergere sull'idea che «dominare il movimento significa per l'essere umano essere padrone della propria energia vitale, a un tempo fisica e mentale, muscolare ed emozionale. Con il dominio del movimento è possibile armonizzare gli impulsi interiori incongrui attraverso le loro manifestazioni esteriori, [...] equilibrare e calibrare [...] il comportamento espressivo/motorio per una migliore vita individuale e di relazione»¹⁷.

Il mandato sociale di cui sono investite tutte le agenzie educative formali e non, è quello di promuovere nei giovani la capacità di compiere scelte autonome, in altri termini di orientare i ragazzi e le ragazze verso una scelta consapevole riguardo il proprio futuro, fornendo loro tutti gli strumenti, le informazioni, le opportunità, per giungere a conoscere se stessi e la realtà in cui vivono. A tale scopo diventa opportuno diffondere una cultura in grado di valorizzare le differenze di cui ciascuno è portatore e superare gli stereotipi culturali legati al genere che tuttora influenzano le scelte dell'uno e dell'altro sesso.

Lo sport dunque coinvolge la personalità intera, poiché è una sorta di dispositivo transizionale¹⁸ e simbolico che, grazie alla finzione, consente la sperimentazione diretta, in sicurezza, di emozioni, sentimenti, vissuti reali del partecipante... La palestra diventa così palestra di vita¹⁹.

17 R. LABAN, *L'arte del movimento*, tr. it., Macerata, 1999.

18 D.W. WINNICOTT, *Gioco e realtà*, Roma, 2001.

19 B. POWELL, *La strada verso il successo*, tr. It., Roma, 2000.