

MalpensaNews

Caro adulto, ti racconto cosa c'è dietro quella porta chiusa

Ilaria Notari · Friday, October 9th, 2026

Caro genitore, caro zio, cara nonna. La scena la conosci: è sera, la porta della camera è chiusa e da sotto filtra la luce azzurra di uno schermo. E conosci anche la frase che viene da dire: «sei sempre attaccato a quel telefono». Per qualche settimana abbiamo provato a non dirla. Abbiamo fatto qualche domanda e poi siamo rimasti in silenzio ad ascoltare. Questo è quello che ci hanno scritto.

Chi ci ha risposto

Il questionario «**Raccontaci la tua vita digitale – Conessioni fragili**» è anonimo: non chiede nome, email né scuola. Finora hanno risposto **372 ragazze e ragazzi tra i 15 e i 20 anni**, quasi in parti uguali tra femmine (183) e maschi (179). Quasi due su tre hanno 15 o 16 anni. La maggior parte frequenta un liceo, oltre cento un istituto o un percorso di formazione professionale.

Una premessa: non è un sondaggio statistico. Ha risposto chi ha ricevuto il link, soprattutto attraverso le scuole che hanno aderito al progetto – che ringraziamo – quindi i numeri raccontano loro e non tutti i ragazzi della provincia. Ma **accanto ai numeri ci sono le risposte che tanti hanno scelto di scrivere con parole proprie**. Ed è lì che il quadro diventa interessante.

«Non è sempre perché è pigro»

Abbiamo chiesto: **se potessi dire agli adulti una cosa sulla vita online dei ragazzi senza paura di essere giudicato, cosa vorresti che capissero?** La risposta che torna più spesso non è una richiesta di libertà. È una correzione.

«Se alla fine un ragazzino si rinchiude spesso nel mondo online, la maggior parte delle volte è perché vuole scappare dalla realtà, dai giudizi e dal pensiero delle persone» scrive un ragazzo di 15 anni. «Dunque non è sempre perché il ragazzino è pigro e non vuole mai fare nulla.»

Lo dicono in tanti, con parole diverse. **Il telefono come pausa:** «Scrollare è un momento di pausa, se non fossi così stressata per la scuola probabilmente non scrollerei così tanto» scrive una ragazza di 15 anni. **Il telefono come porta verso gli altri:** «Alle medie non avevo amici, stavo male finché poi ho trovato amicizie online» racconta un'altra quindicenne. Una ragazza di 17 anni racconta di amici conosciuti in rete in tutta Italia e poi incontrati dal vivo: «Il primo approccio arriva quasi esclusivamente per interessi e passioni comuni, non per giudizi estetici».

C'è anche chi trova online quello che dal vivo fa più fatica a trovare: qualcuno che ha vissuto la stessa cosa. «A volte i social aiutano a non farti sentire sbagliata o diversa dagli altri, perché puoi

trovare persone nella tua stessa situazione» scrive una ragazza di 15 anni. Una coetanea spiega perché a volte scrivere è più facile che parlare: online «ogni parola detta o ricevuta» sembra «meno pesante», mentre «dal vivo fingere che qualcosa non ci abbia ferito è più complicato».

I numeri vanno nella stessa direzione: **il 63% di chi ha risposto dice che almeno qualche volta qualcosa vissuto online l'ha fatto sentire meglio, meno solo o più sostenuto.**

Il rifugio e la trappola

Sarebbe facile fermarsi qui e concludere che va tutto bene. Non lo fanno nemmeno loro. «Per me usare il telefono è ciò che mi aiuta a sentirmi meno sola e felice, ma allo stesso tempo è ciò che mi rende più sola e infelice» scrive una ragazza di 15 anni.

Il posto dove ci si rifugia dal giudizio è anche quello dove il giudizio è più forte. «Per alcuni è come stare in un fronte di guerra senza difese, senza nulla», scrive un quindicenne. «Devi stare attento a cosa posti, a cosa dici.» **Quasi metà di chi ha risposto (46%) ha cancellato o modificato un contenuto per paura di come sarebbe stato giudicato:** tra le ragazze sono il 60%, tra i ragazzi il 32%. **Più della metà (58%) controlla spesso o molto spesso like e visualizzazioni dopo aver pubblicato.**

E ci sono gli effetti che si vedono. Il 56% dice che negli ultimi tre mesi è andato spesso a dormire più tardi di quanto avrebbe voluto per colpa del telefono. Il 45% si è sentito giù di morale dopo aver usato i social almeno qualche volta: il 58% delle ragazze, il 33% dei ragazzi.

La cosa che colpisce è che lo sanno. «Siamo consapevoli anche noi che è una dipendenza e non fa bene stare sempre al telefono, ma è difficile allontanarsene» scrive una sedicenne. «A volte mi sento quasi in trappola», aggiunge una diciottenne, «e provare ad evitare questo tipo di comportamenti è una cosa che devo combattere attivamente ogni giorno». Una ragazza di 17 anni racconta di aver trovato conforto aprendo un profilo segreto su TikTok, dove si sentiva «capita e compresa da tante persone, per lo più sconosciute». Poco più sotto, la stessa ragazza scrive di vivere «perennemente in una prigione di paura di giudizio». Rifugio e trappola, spesso, sono la stessa stanza. Ed è proprio per questo che «sei sempre al telefono» non funziona: non distingue tra le due cose.

Ne avete parlato. Ma non basta

C'è una buona notizia, caro adulto: con loro ne hai parlato. Il 77% dice che in famiglia si è discusso dei rischi di internet e dei social. Ma per la maggior parte (49%) se n'è parlato «solo a grandi linee». **E quando chiediamo quanto gli adulti conoscano e capiscano la loro vita online, su una scala da 1 a 5, il 57% risponde 1 o 2. Solo il 13% risponde 4 o 5.**

Si vede anche da a chi si rivolgono quando qualcosa online li preoccupa. Prima di tutto agli amici (62%), poi ai genitori (37%). Uno su cinque (19%) non si rivolge a nessuno. **Il 16% si confida con l'intelligenza artificiale:** tre volte di più di chi cerca un insegnante (5%). «Abbiamo paura di esprimere i nostri sentimenti a loro e quindi preferiamo dirli a qualcun altro, come ad esempio l'IA» spiega una ragazza di 15 anni. «Ho paura di quello che potrebbero dire i genitori, meglio parlarne con amici stretti» scrive un coetaneo.

Tra chi ha subito prese in giro, insulti, esclusione o la diffusione di contenuti senza consenso, più della metà non ne ha parlato con un adulto. **La distanza, però, non è sempre colpa degli adulti, e**

alcuni ragazzi sono i primi a dirlo. Una quindicenne scrive che tiene nascoste le sue passioni ai genitori «perché so che non verrei capita». Poco dopo, quando le chiediamo cosa racconterebbe di lei il suo telefono, risponde: «tutte le mie passioni e cose che non gli ho mai detto per mancanza di coraggio, anche se so che non mi avrebbero giudicato». E c'è anche chi racconta il contrario: «Parlo sempre di queste cose ai miei genitori, quindi sanno tutto» scrive una diciassettenne.

Controllare sì, ma come

Chi si aspetta che i ragazzi chiedano soltanto di essere lasciati in pace rimarrà sorpreso. Alcuni chiedono più attenzione, non meno. «Ripensandoci adesso avrei desiderato più attenzione da parte dei miei genitori» scrive una diciottenne. Una sedicenne punta il dito sui bambini «che al ristorante cenano con davanti il telefono messo appositamente dai genitori per evitare di fargli fare i capricci».

Quello che pesa è il modo. «Qualche anno fa il mio telefono è stato aperto e analizzato da cima a fondo dai miei genitori. Questa cosa mi ha fatta sentire violata» racconta una ragazza di 16 anni. Da allora, dice, i genitori conoscono solo una parte di lei. Un diciottenne chiede agli adulti di controllare «senza soffocarci troppo», perché un controllo senza limiti «ci invoglierebbe a fare le cose di nascosto».

E non funziona nemmeno il divieto ripetuto: «Non serve a nulla dire “non usare il telefono” perché non cambia la situazione, ma fa solo sentire sbagliati», scrive una quindicenne. **Con una punta di ironia, una coetanea ricorda che «una buona percentuale di adulti passa più tempo al telefono di un ragazzino».**

Un'altra domanda

Non c'è una ricetta in queste risposte, e sarebbe scorretto inventarne una. Ma c'è un'indicazione che torna, scritta da ragazzi diversi senza che nessuno la suggerisse: la domanda «quanto stai al telefono?» spiega poco. Ne servirebbe un'altra: cosa trovi lì dentro? E cosa, invece, non trovi qui?

Perché il punto, caro adulto, non è che non sappiano. «So benissimo che la vita non è qui dentro», scrive una ragazza di 15 anni. «Non c'è bisogno che i genitori lo dicano sempre.»

Il progetto

Connessioni fragili è promosso da Anche Io APS con il supporto editoriale di VareseNews, ed è sostenuto dalla Fondazione Comunitaria del Varesotto nell'ambito del bando «Cultura per il Sociale 2026». Questo è il primo articolo dedicato alle risposte raccolte finora: ne seguiranno altri, tra cui approfondimenti e analisi con il contributo della psicologa Federica Basile, dell'avvocata Marisa Maraffino e della pedagoga Barbara Boggio. Dai temi emersi nascerà poi uno spettacolo della compagnia Al Borde. Il questionario, anonimo, è ancora aperto a chi ha tra i 15 e i 20 anni: form.jotform.com/262292346303049.

Se hai bisogno di aiuto. Telefono Azzurro risponde gratis al 19696, 24 ore su 24: ascolta ragazze e ragazzi, ma anche genitori e adulti che vogliono confrontarsi su un figlio o un nipote. Per i minori c'è anche il 114 Emergenza Infanzia. In caso di emergenza, il 112.

This entry was posted on Friday, October 9th, 2026 at 4:20 pm and is filed under [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.