

# Dipendenza da nuove tecnologie e attività motorio- sportiva

*“ chiunque abbia una volta  
costruito un nuovo cielo,  
ha trovato la forza per  
farlo nel proprio inferno ”  
nietzsche*

nascere non basta! Poiché dal  
momento che si nasce sia per vivere  
che per esistere, si nasce ogni giorno.

ogni persona deve essere in grado  
di cambiare.....ogni famiglia  
deve essere in grado di  
trasformarsi

qualsiasi tipo di dipendenza può indicare un desiderio di immortalità, un rifiuto del cambiamento, di ogni passo verso la morte simbolica, verso il divenire adulti.

- no allenamento alla frustrazione
- no allenamento al “sentire”



- eventi emotivi troppo forti (cambiamento)



- anestesia della mente-dipendenza

cambiare comporta un processo,  
seppur parziale e temporaneo di  
cambiamento di identità.....un  
evento emotivo molto forte

l'eccesso di frustrazione, e l'incapacità di tollerarla obbligano il fanciullo a mettere in atto una sorta di anestesia per non sentire il peso schiacciante dei nuovi contenuti emotivi che il cambiamento propone

l'incapacità di elaborare i nuovi lutti mette appunto nella condizione obbligata il fanciullo di farsi un'anestesia. Le reazioni più tipiche di un'anestesia adolescenziale sono le seguenti



tendenza a non apprendere dall'esperienza e a rifiutare il cambiamento. (lutto rifiutato e evitamento della ristrutturazione della personalità) avremo un sempre fanciullo

tendenza ad aderire ad un pensiero superficiale di tipo categoriale strettamente collegato allo stereotipo e al pregiudizio (la chiacchiera che offre pensieri già pensati da altri libera da ogni interrogativo su se stessi, sull'altro e sul mondo, anestetizzando la mente dalla paura del proprio nulla. Sapere impersonale e superficiale che raccoglie il consenso di tanti, ma che logora la fiducia in se stessi)

tendenza ad accumulare il sapere in termini quantitativi o ad occuparsi di attività in maniera spasmodica (il fanciullo tende a divorare sempre nuovi saperi in maniera ossessiva non per ampliare la consapevolezza di sé e del mondo, ma per allontanarsi dalle proprie paure)

tendenza al divertimento anestetizzante  
(sballo)

Se non avrà percorso un sentiero adeguato caratterizzato da esperienza corporea e allenamento della frustrazione il fanciullo:

- continuare a ricercare anestesie per soffocare il sentire

- Perché la dipendenza dalle nuove tecnologie?

il fanciullo inizia una dipendenza dalle nuove tecnologie inizialmente perché ne è attratto e sedotto dal piacere che vive in quel contatto, però in seguito perché gli permette di anestetizzarsi o all'inverso è una risposta (anche se vuota) al bisogno di sperimentare emozioni che non ha avuto ancora la possibilità di attivare dentro di sé attraverso il pieno sviluppo delle sue capacità esistenziali e relazionali.

la dipendenza da nuove tecnologie è originata dalla povertà interiore che rende il fanciullo incapace di sentire le emozioni degli altri, di attivare risorse emotive dentro di sé o di contenere le emozioni che vive senza debordare o travalicarne il significato.



quando un fanciullo non è in grado di socializzare con altri con semplicità quando non saprà ottenere una pace interiore quando soffrirà per il sentirsi inadeguato o complessato, è molto probabile che si avvicinerà alle nuove droghe

Che cosa si può fare per prevenire?

Il contributo dell'attività motoria e  
dello sport

- Lo sport e l'attività motoria contengono al loro interno tanti aspetti necessari per costruire un atteggiamento preventivo prima, e un'azione terapeutica poi.

presa di coscienza del proprio sentire  
e delle proprie emozioni

- La fatica

Aspetto legato alla possibilità di organizzare un pensiero sequenziale, per la traduzione del simbolo (parola)

- Di conseguenza c'è la possibilità di fare un allenamento adeguato alla frustrazione

# Allenamento alla sconfitta lutto

stato psicologico conseguente alla perdita di un oggetto significativo che è stato parte integrante dell'esistenza

- il nostro ragazzo è veramente consapevole degli inevitabili “lutti” accaduti nella sua vita?
- Noi genitori o educatori lo abbiamo accompagnato alla scoperta di queste perdite dandogli sostegno?
- Noi genitori lo abbiamo iperprotetto affinché non si facesse male?



Limiti, regole e confini

dire NO!

la comunicazione, la norma, la regola  
piantano i paletti dove i giovani si  
appoggiano per poter crescere  
.....questo è dare struttura

- L'imprevisto!!

la convinzione protettiva favorisce le paure dei bambini, probabilmente privandoli dell'opportunità di imparare a superare i propri timori. La filosofia dell'”imparare ad adattarsi”, invece, aiuta i bambini paurosi a farsi coraggio.

l'impatto con l'inatteso e l'incerto a piccole dosi è un esercizio utilissimo per i bambini. Quando l'incontro del bambino con l'incertezza avviene sotto la guida dei genitori che, per quanto affettuosi, non si precipitano a prendere in braccio il figlio e a consolarlo a ogni minimo turbamento, il bambino gradualmente impara a controllare da sé queste situazioni.

Grazie per l'attenzione!

Dott. Marcantognini Sammy

