

Luca Balugani

La vulnerabilità giovanile interroga la responsabilità degli adulti.

Youth Vulnerability Calls Adults to Responsibility.

ABSTRACT: L'articolo - tratto da una conferenza dal titolo *"La fragilità dei giovani e degli adulti nella sfida dell'educazione"*, tenuta dall'autore a Mantova all'interno del Forum del Bene Comune a marzo 2026 - analizza la vulnerabilità giovanile nel quadro delle attuali trasformazioni educative e culturali. Mettendo in dialogo dati sul disagio psicologico e letture psicoanalitiche del passaggio da Edipo a Narciso, propone di non ridurre il problema all'utilizzo dello smartphone. La vulnerabilità emerge come domanda di riconoscimento, autonomia, confini e presenza educativa da parte degli adulti.

ABSTRACT: This paper - taken from a lecture titled *"The Fragility of Young People and Adults in the Challenge of Education"* delivered by the author in Mantua as part of the Common Good Forum in March 2026 - examines youth vulnerability in the context of contemporary educational and cultural transformations. By bringing data on psychological distress into dialogue with psychoanalytic interpretations of the shift from Oedipus to Narcissus, it argues against reducing the issue to smartphone use alone. Vulnerability emerges as a call for recognition, autonomy, boundaries, and a supportive educational presence from adults.

SOMMARIO: Introduzione – 1. Il disagio psicologico giovanile: i dati raccolti e interpretati da J. Haidt – 2. Il ruolo degli adulti e della società: da Haidt ad alcuni autori italiani – 3. Da Edipo a Narciso: dalla colpa alla vergogna – 4. Un'ipotesi sull'esposizione giovanile della vulnerabilità – Bibliografia

Introduzione

Parlare di vulnerabilità può suscitare reazioni opposte. Da un lato può generare disagio, perché richiama quel limite costitutivo dell'essere umano, che spesso si tenta di esorcizzare; dall'altro può essere interpretato come una forma di vittimismo, attribuita a chi non riconosce la possibilità di compiere passi avanti nella propria vita. La tesi qui proposta è che, in alcuni contesti contemporanei, la manifestazione della

vulnerabilità possa assumere anche il significato di una domanda rivolta agli adulti: essere riconosciuti senza dover confermare continuamente un'immagine ideale di sé. In questa prospettiva, la responsabilità educativa non consiste soltanto nel regolare l'uso dei dispositivi digitali, al centro di alcune interpretazioni del disagio giovanile, ma anche nel ripensare le aspettative di successo, le forme di protezione e gli spazi di autonomia offerti ai giovani.

Un efficace punto di ingresso sul tema è offerto dalle parole di Eileen Gu, atleta olimpionica di 22 anni, in risposta alla seguente domanda: "Si dice che i migliori facciano sembrare tutto facile. Tu sei straordinaria e, a guardarli da fuori, i tuoi risultati fanno pensare che tu possa quasi 'scivolare' nella vita, vincendo una medaglia dopo l'altra. Come fai a continuare a farlo? E desideri ancora altre medaglie d'oro?". L'intervista segue un episodio mediatico nel quale le era stato chiesto se le due medaglie già conquistate dovessero essere considerate argenti o, piuttosto, ori mancati.

La sua risposta è molto articolata (Gu, 2026) e qui la riportiamo parzialmente:

Io credo che nella vulnerabilità ci sia molta più forza, perché dà agli altri il potere di sentire che anche loro possono intraprendere questo cammino [...]. Il punto di tutto questo è che, se ci sono riuscita io, allora tutti dovrebbero provare. (traduzione dell'autore)

Quanto segue nasce dalla lettura di alcuni dati empirici, secondo la specifica interpretazione di Jonathan Haidt, per riflettere sul rapporto tra giovani e vulnerabilità e, in secondo luogo, sulla risposta educativa degli adulti. L'obiettivo è trovare un modo che sia di aiuto e che vada nella direzione opposta a quel cinismo che porta ad affossare ancora di più chi manifesta di trovarsi in difficoltà. Il contributo ha carattere teorico-interpretativo: accosta dati epidemiologici e letture psicodinamiche per formulare un'ipotesi pedagogica, senza assumere che le seconde costituiscano una spiegazione causale dei primi.

1. Il disagio psicologico giovanile: i dati raccolti e interpretati da J. Haidt

Un bestseller americano, uscito in lingua inglese nel 2024, si intitola *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*; in italiano è stato tradotto con *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli* (Haidt, 2024).

Il titolo originale pone l'accento sul "grande ricablaggio" dell'infanzia e sull'aumento dei problemi di salute mentale, mentre il sottotitolo italiano richiama esplicitamente social media e figli. La differenza non è marginale: la tesi di Haidt si fonda su una pluralità di indicatori — epidemiologici, comportamentali e culturali —

e attribuisce agli smartphone e ai social media un ruolo causale nell'aumento del disagio psicologico giovanile, con il contestuale abbandono di un'infanzia fondata sul gioco. Tuttavia, la stessa articolazione della ricostruzione di Haidt suggerisce di non circoscrivere la questione ai dispositivi né ai social media. Se l'accesso precoce al mondo digitale si accompagna a una riduzione degli spazi di autonomia nel mondo reale, la domanda educativa riguarda anche le forme della protezione adulta. L'analisi dell'uso dello smartphone va inserita entro pratiche e aspettative che il solo controllo dello schermo non esaurisce. Nel presente contributo, il termine vulnerabilità non è impiegato come sinonimo di disturbo mentale. Va altresì detto che i dati sulla sofferenza psicologica costituiscono un punto di partenza per interrogare le condizioni educative nelle quali il limite viene vissuto, riconosciuto e accompagnato.

Sulla base dei dati della National Survey on Drug Use and Health, Haidt (2024) riporta un aumento della prevalenza di episodi di depressione maggiore tra gli adolescenti statunitensi di 12–17 anni nel periodo 2010–2020: del 161% tra i maschi e del 145% tra le femmine¹. In un campione (non rappresentativo) di 576 studenti universitari statunitensi, il 37,8% ha superato la soglia di screening per sintomi di ansia generalizzata, con valori maggiori tra le donne. Il dato, che proviene da altri ricercatori (Pinto, Bazzoli, & Mercedes, 2024), segnala un livello elevato di sintomatologia ansiosa.

Nel medesimo arco di tempo (2010-2020), negli Stati Uniti, il tasso di accessi al pronto soccorso per autolesionismo non fatale tra le ragazze di 10–14 anni è quasi triplicato; tra quelle di 15–19 anni è raddoppiato. Parallelamente si registrano negli ultimi anni meno infortuni e meno consumo di alcolici. La compresenza di una minore propensione al rischio comportamentale e dell'aumento di alcuni indicatori di sofferenza internalizzante invita a interrogarsi sulle trasformazioni delle esperienze adolescenziali. Il cambiamento viene così riassunto da Haidt:

- un aumento della sofferenza più di tipo *internalizzante*: ansia, ritiro, tristezza, autolesionismo, sentimenti di inadeguatezza;
- e una diminuzione dei comportamenti di tipo *esternalizzante*: comportamenti oppositivi, violenza, rischio fisico, che in molti casi diminuiscono (dando luogo a meno incidenti e meno consumo di alcol tra adolescenti).

Allargando lo sguardo all'Europa, Eriksson e Stattin (2024) analizzano i dati di indagini trasversali ripetute, condotte tra il 2002 e il 2022 su quasi 49.000 quindicenni

¹ Un segnale più recente di miglioramento emerge dai rapporti dello Healthy Minds Study, relativi a studenti di college e università statunitensi: la quota con screening positivo per sintomi depressivi moderati o gravi passa dal 41% nel 2022–2023 al 37% nel 2024–2025. Ovviamente il confronto riguarda campioni delle rispettive annualità e non gli stessi individui seguiti nel tempo (Healthy Minds Network, 2023; Healthy Minds Network, 2025).

di cinque Paesi nordici. La quota di adolescenti appartenenti al profilo caratterizzato da elevati sintomi psicosomatici passa dal 13,6% al 28,8%; quella del profilo che associa tali sintomi a una percezione negativa della propria salute complessiva passa dal 5,4% all'11,8%. Le trasformazioni risultano più marcate tra le ragazze. Gli autori invitano tuttavia a non far coincidere l'aumento dei sintomi con un peggioramento generalizzato della salute mentale: gli adolescenti che associano elevati sintomi psicosomatici a una percezione negativa della propria salute complessiva presentano maggiori difficoltà di adattamento psicologico e sociale rispetto a quelli con soli elevati sintomi psicosomatici.

Si potrebbe obiettare che in questi ultimi anni ci si rivolga di più ai servizi medici e di pronto soccorso rispetto al passato. I dati disponibili suggeriscono che la maggiore attenzione pubblica al disagio non basta, da sola, a spiegare l'aumento di alcuni indicatori di sofferenza. Le condizioni di vita contemporanee — incluse l'esposizione al confronto sociale, la solitudine e le pratiche digitali — meritano pertanto di essere considerate tra i fattori rilevanti, senza ridurre il fenomeno a una causa unica. Ci sono ricerche in tal senso che riguardano il suicidio (Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018), la depressione e l'autolesionismo (Twenge, 2020), la rilevanza dell'iperconnessione (Twenge & Campbell, 2018). Haidt interpreta questi cambiamenti come parte di una trasformazione dell'infanzia alla quale attribuisce un ruolo causale centrale. Nell'assumere i suoi interrogativi educativi, nel presente contributo si preferisce non considerare i soli andamenti temporali una dimostrazione sufficiente di tale spiegazione.

2. Il ruolo degli adulti e della società: da Haidt ad alcuni autori italiani

Secondo Haidt (2024), soprattutto negli Stati Uniti e in altri Paesi anglofoni, negli anni '80-'90 è nata una nuova genitorialità: timorosa e iperprotettiva, convinta che il mondo reale sia pieno di pericoli (rapimenti, incidenti, estranei), con conseguente crollo del gioco libero all'aperto e dell'autonomia dei bambini. L'autore ritiene che questo abbia ristretto l'accesso ad attività che avrebbero potuto costituire un vaccino per prevenire le difficoltà successive ed attenuarne l'impatto. Nella ricostruzione di Haidt, l'iperprotezione precede la diffusione degli smartphone. La riduzione delle opportunità di gioco e di esplorazione autonoma si accompagna alla crescente disponibilità di attività digitali, accessibili anche restando in casa. Alla diffusione degli smartphone contribuisce inoltre un problema di azione collettiva: la paura che il figlio rimanga escluso dalle relazioni dei coetanei spinge i genitori a concedere uno strumento elettronico che, singolarmente, potrebbero preferire rimandare. Alla crescente sorveglianza nel mondo reale non è però corrisposta un'adequata protezione

nel mondo digitale, anche per la difficoltà delle famiglie a comprenderne e governarne le dinamiche.

A partire da questa ricostruzione, si propone qui di interrogare il rapporto tra ansia adulta, aspettative di riuscita e vulnerabilità giovanile. Non si tratta di dedurre dai dati epidemiologici una trasmissione dell'ansia dai genitori ai figli, ma di formulare un'ipotesi pedagogica sulle relazioni entro cui il limite può essere riconosciuto oppure vissuto come inadeguatezza. Questa prospettiva può essere accostata alla trasformazione dei modelli di autorità e delle relazioni familiari descritta da alcuni autori della psicoanalisi italiana, come Massimo Recalcati (2011) e Pietropolli Charmet (2008), che descrivono il passaggio dalla legge del padre edipico a una scena dominata dal narcisismo: il figlio rischia di diventare il Narciso dei genitori, che non deve mai sfigurare, neppure da adulto. L'epoca di Edipo, centrata sulla legge del padre, sul senso di colpa, sul conflitto con l'autorità... ha via via lasciato lo spazio all'epoca di Narciso, in cui l'adolescente è spinto a concentrarsi su di sé e ad evitare di perdersi altrove.

3. Da Edipo a Narciso: dalla colpa alla vergogna

In questa prospettiva, alcune forme contemporanee di esperienza adolescenziale sembrano allontanarsi dalla figura di Edipo, impegnata nel conflitto simbolico con il padre, per somigliare sempre più a Narciso: un soggetto esposto alle ferite dell'autostima, al bisogno di approvazione e al timore di risultare invisibile o inadeguato. Si tratta ovviamente di una figura mitologica interpretativa, utile a leggere alcune configurazioni della sofferenza contemporanea, e non di una descrizione omogenea dell'intera popolazione adolescenziale.

In questa lettura, le trasformazioni dei ruoli familiari, delle forme di autorità e dell'investimento affettivo sui figli contribuiscono a delineare una diversa cultura educativa. Il bambino non viene più rappresentato come una natura da disciplinare, ma come un soggetto da valorizzare nelle proprie potenzialità. Il rischio emerge quando questa valorizzazione si trasforma nell'aspettativa di una riuscita eccezionale. Ciò potrebbe aver provocato il passaggio ad una nuova cultura formativa, che favorisce un figlio Narciso, ovvero un bambino e un ragazzo non più castigato dai genitori, ma piuttosto rispecchiato e persino idolatrato.

A tale cambiamento di paradigma corrisponde un nuovo tipo di ansia giovanile, non più derivante dalla colpa ma ugualmente prossima alla trasgressione: la vergogna e il timore di risultare inadeguati. Prendendo in prestito due definizioni di un autore spirituale, che risuonano alquanto incisive, si potrebbe dire che il giovane Narciso non abbia un opprimente "censore interiore" che gli vieta l'accesso al mondo dei desideri e

delle pulsioni, ma un altrettanto opprimente “specchio interiore” (Louf, 1994) che gli impone l’altissimo standard a cui dovrebbe aspirare: essere libero, attraente, bellissimo, di successo... Non più un giovane destinato a diventare un uomo inquadrato nella legge e nella società, ma qualcuno che si distingue rispetto agli schemi ordinari e risplende in mezzo a tutti gli altri. Tali aspirazioni, come è evidente, non possono essere sopportate con leggerezza e facilità dall’adolescente e costituiscono un preludio all’emergere della fragilità, instillando la vergogna di se stesso, il dubbio di non essere all’altezza e di non poter mai raggiungere il successo sperato, la percezione di un mondo triste e privo di prospettive.

La colpa riguarda soprattutto la trasgressione di una norma e il giudizio su ciò che si è fatto; la vergogna investe invece la mancata corrispondenza a un’immagine ideale di sé e il valore attribuito alla propria persona. Erikson (2018) le ha disposte in una scala evolutiva secondo cui la vergogna (collegata al dubbio su di sé) è il polo di uno stadio più arcaico dello sviluppo rispetto al senso di colpa. In questa prospettiva, la vergogna non trova una risposta sufficiente nella sola espiazione di un comportamento, tramite punizione o confessione, perché il giudizio negativo tende a investire la persona e ad esporla agli occhi di un pubblico ideale. In sostanza, entrambe le emozioni scaturiscono da una sconfitta e da un processo interiore, ma in un caso a motivo di ciò che si è fatto e nell’altro a motivo di ciò che si è.

4. Un’ipotesi sull’esposizione giovanile della vulnerabilità

L’ipotesi qui proposta riguarda un possibile paradosso: il giovane dà parola ad una difficoltà vissuta come motivo di vergogna, anziché nascondersela. Rivendicare la possibilità di mostrarsi vulnerabili può interrompere la richiesta di apparire sempre all’altezza e assumere anche il significato di una critica alle aspettative adulte di perfezione e riuscita. Il valore educativo di questa manifestazione non risiede nella sola esposizione del limite, ma nella risposta relazionale che incontra.

Gli adulti non possono limitarsi a rassicurare i giovani dicendo loro di non esserne delusi; occorre che si interrogano sulle aspettative rispetto alle quali quei giovani temono di risultare inadeguati. E ancora, ciò può non bastare: anzitutto deve cambiare il modo di guardare ai giovani smettendo di considerarli “meno” rispetto alle generazioni che li hanno preceduti (le teorie evoluzioniste presuppongono la sopravvivenza di chi è più forte, dunque in questo caso dei giovani). In un monastero mi è capitato di assistere ad un dialogo tra professi solenni e novizi: i primi rimproveravano ai secondi di essere meno capaci di reggere le sfuriate degli anziani; la risposta dei giovani fu semplice ed esplicita: “Ma a cosa servono queste vostre escandescenze?”.

Una seconda considerazione riguarda l'ansia degli adulti rispetto alla riuscita dei giovani. Il fallimento giovanile viene spesso percepito come se ricadesse anche sul mondo adulto, quasi che i giovani fossero un'appendice dei loro genitori e non le famose frecce scoccate di cui parlava Gibrán (2013). Siamo capaci di lasciarli andare in autonomia? E non solo quando sono grandi e vaccinati, ma anche quando sono ancora da vaccinare (proprio perché possano farsi qualche anticorpo in più)?

Una domanda aperta è se gli adulti non debbano recuperare la capacità di porre confini senza subordinare il valore dei giovani alla loro riuscita; se non debbano ritornare alle categorie edipiche della legge, con i suoi no e confini chiari e netti affinché, nel caso, i giovani li possano trasgredire o quanto meno sappiano dove e quali sono. La domanda vera, però, è se il mondo adulto abbia voglia di tornare ad avere a che fare con confini più netti e definiti o se il relativismo postmoderno non abbia creato un benessere individualista cui non si è disposti a rinunciare.

Il cambiamento delle aspettative e delle pratiche adulte deve accompagnarsi alla regolazione dell'uso dello smartphone, alle alleanze educative e all'educazione digitale. Non si tratta di scegliere tra intervento sui dispositivi e lavoro sulle relazioni, ma di evitare che il primo sostituisca il secondo. Del resto, già la proposta di Haidt comprende il recupero del gioco libero e dell'autonomia, oltre alla regolazione dell'accesso ai dispositivi e ai social media. Una regolazione di questo tipo risulta più praticabile ed efficace se inserita in una cornice educativa e relazionale più ampia. Diversamente rischia di diventare l'ennesima emergenza su cui ci si concentra per non affrontare le questioni di fondo.

L'itinerario proposto intende tenere insieme responsabilità personale e responsabilità collettiva. Se lo smartphone costituisce una questione educativa reale, il dispositivo decisivo non è soltanto tecnologico: è l'insieme dei contesti relazionali, familiari, scolastici, sociali e culturali entro i quali adolescenti e adulti possono costruire autonomia, limiti e appartenenza.

Bibliografia

- Erikson, E. H. (2018). *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*. Roma: Armando Editore.
- Eriksson, C., & Stattin, H. (2024). Mental health profiles of 15-year-old adolescents in the Nordic Countries from 2002 to 2022: person-oriented analyses. *BMC Public Health*, 24, 2358.
- Gibrán, K. (2013). *Il profeta*. Milano: Feltrinelli.

- Gu, E. (2026, Febbraio 23). Gu Ailing faces media in Milan after winning freeski halfpipe in Livigno. *Press Conference*. (Z. Mandan, Interviewer) Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=4VxI-1jt7bc>
- Haidt, J. (2024). *La generazione ansiosa. Come i social hanno rovinato i nostri figli*. Milano: Rizzoli.
- Healthy Minds Network. (2023). *The Healthy Minds Study: 2022-2023 data report*. Retrieved 10 2026, from [healthymindsnetwork.org: https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2023/08/HMS_National-Report-2022-2023_full.pdf](https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2023/08/HMS_National-Report-2022-2023_full.pdf)
- Healthy Minds Network. (2025). *The Healthy Minds: 2024-2025 data report*. Retrieved 10 2026, from [healthymindsnetwork.org: https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2025/09/2024-2025_HMS-National-Data-Report_Student.pdf](https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2025/09/2024-2025_HMS-National-Data-Report_Student.pdf)
- Louf, A. (1994). *Generati dallo Spirito*. Magnano (BI): Qiqajon.
- Pietropolli Charmet, G. (2008). *Fragile e spavaldo. Ritratto dell'adolescente di oggi*. Roma-Bari: Laterza.
- Pinto, A. M., Bazzoli, A., & Mercedes, J. (2024). Mental health and lifestyle health behaviors among commuter college students. *Cogent Mental Health*, 3(1), 2436432.
- Recalcati, M. (2011). *Cosa resta del padre? La paternità nell'epoca ipermoderna*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Twenge, J. M. (2020). Increases in Depression, Self-Harm, and Suicide Among U.S. Adolescents After 2012 and Links to Technology Use: Possible Mechanisms. *Psychiatric research and clinical practice*, 2(1), 19-25.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.