La generazione ansiosa di Jonathan Haidt: un grido d’aiuto per la nostra gioventù

Maria Cattini | 15/07/2025 | Cult

C’è una sorta di inquietudine silenziosa che attraversa le pagine de *La generazione ansiosa*. Jonathan Haidt, con il rigore di uno studioso e la sensibilità di un genitore, ci prende per mano e ci guida attraverso un paesaggio devastato, quello delle menti giovani nell’era dei social media. È un libro che non si limita a descrivere; pungola, sfida, scuote. Ti costringe a guardare negli occhi una verità scomoda, quella di un’infanzia rubata e di un’adolescenza che si dissolve in un turbinio di notifiche e schermi luminosi.

Un racconto che non lascia scampo

Non ci sono storie edulcorate qui, né accenti paternalistici. Haidt parla di dati, ma dietro quei numeri si intravedono volti, vite spezzate da una solitudine che non si percepisce a prima vista. L’autore descrive scene di quotidianità scolastica che sembrano uscite da un romanzo distopico: studenti che non si parlano più tra una lezione e l’altra, che non ridono insieme, che non si guardano nemmeno negli occhi.

Ogni parola pesa, ogni frase sembra un colpo di martello sul fragile cristallo di un’illusione collettiva: quella che i social media ci avvicinino. *La generazione ansiosa* non si limita a raccontare un fenomeno, ma ne svela il cuore nero, le dinamiche di isolamento, il vuoto che si insinua laddove un tempo c’erano parole, sorrisi, condivisione.

Quando i social diventano il filtro del reale

Haidt ci invita a riflettere su una domanda cruciale: cosa accade quando il mondo viene mediato da uno schermo? La risposta non è confortante. I social media, secondo Haidt, non sono soltanto strumenti, ma veri e propri ambienti che plasmano comportamenti e identità. Una delle immagini più potenti del libro è quella dell’“effetto di gruppo”: anche chi non usa i social viene inevitabilmente influenzato dalla cultura che questi generano. È come una corrente invisibile che trascina tutti, che livella, che smorza le individualità.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

E poi ci sono i più giovani, immersi in questa corrente fin dalla nascita. Haidt sottolinea come la loro intera esperienza sociale stia venendo ridisegnata: meno dialoghi, meno empatia, meno capacità di affrontare il mondo reale. Ogni interazione digitale sembra sottrarre qualcosa alla realtà.

> *I social media non influiscono solo sulla persona che li consuma. Quando sono arrivati nelle scuole nei primi anni Dieci, sugli smartphone nelle tasche degli studenti, hanno cambiato rapidamente la cultura di tutti. Gli studenti parlavano di meno tra le lezioni, a ricreazione e a pranzo perché iniziavano a passare gran parte di quei momenti a controllare il telefono, spesso coinvolti in piccoli drammi durante tutto l'arco della giornata. Questo significa che guardavano qualcuno negli occhi meno di frequente, ridevano insieme di meno e perdevano l'abitudine a fare conversazione. I social media quindi nuocevano anche alla vita sociale degli studenti che se ne tenevano alla larga.*
>
> Scrive Haidt

Un linguaggio che sa colpire al cuore

Nonostante la solidità delle sue ricerche, Haidt non è un accademico freddo. La sua scrittura è intensa, vibrante, capace di parlare alla testa e al cuore. Mentre leggi, non puoi fare a meno di immaginare tuo figlio, tuo nipote, o persino te stesso, inghiottito in questo vortice. E ti chiedi se sia davvero troppo tardi per invertire la rotta.

Il linguaggio è chiaro, ma mai banale. Le parole scorrono come un fiume che si fa ora placido, ora impetuoso, trascinandoti con sé. Ogni pagina è una sfida, una domanda implicita: cosa possiamo fare per cambiare le cose?

Soluzioni che inquietano

Ed eccoci al cuore del messaggio di Haidt. Le soluzioni ci sono, certo, ma non sono semplici. L'autore propone limiti di età per l'accesso ai social, vietandoli ai minori di 16 anni. Ma, come lui stesso ammette, l'efficacia di queste misure è dubbia. Come si possono controllare milioni di account? E come si può impedire a un adolescente di aggirare i divieti con l'aiuto di un genitore compiacente o di un profilo falso?

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Ciò che colpisce di più, però, non è tanto la fattibilità delle soluzioni, quanto la loro urgenza morale. Haidt non offre risposte definitive, ma suggerisce un percorso. Un percorso fatto di educazione, di comunità, di una riscoperta del mondo reale. È come se l'autore ci stesse dicendo: "Non sarà facile, ma vale la pena tentare."

Un messaggio universale

La generazione ansiosa non è solo un libro sui social media. È un grido d'aiuto. È la richiesta di fermarsi, di osservare, di ripensare il nostro rapporto con la tecnologia. È un invito a costruire un futuro dove i giovani possano crescere guardandosi negli occhi, parlando, ridendo. Un futuro in cui il mondo reale torni a essere più attraente di quello virtuale.

C'è una frase che resta impressa, come un'eco: "Abbiamo smesso di abitare il mondo." E forse, è proprio questa la sfida più grande. Tornare a viverlo, a sentire il vento sulla pelle, a perdere tempo in chiacchiere inutili, a riscoprire la bellezza di una risata condivisa.

Haidt ci offre una possibilità. Sta a noi coglierla.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.