

opusdei.org

# **Come navigare in sicurezza nell'oceano digitale**

Il segreto della felicità in famiglia sta in parte anche nel saper approfittare di tutti i progressi offerti dalla civiltà per rendere la casa accogliente e la vita più semplice.

09/02/2015

Oggi l'avventura educativa comprende il desiderio di imparare e insegnare a organizzare i nuovi mezzi e le nuove modalità di

comunicazione in modo tale che il loro uso ci aiuti a maturare come persone e i ragazzi non abbassino la qualità del loro stare in famiglia ma la migliorino. Pertanto sarebbe poco efficace limitarsi a proibire l'uso delle nuove tecnologie – non sempre la privazione serve all'educazione –; viceversa, dà migliori risultati imparare a utilizzarle, traendone profitto, come consiglia papa Francesco, il quale afferma che comunicare bene ci può aiutare «a conoscerci meglio tra di noi, a essere più uniti»[1].

Il sistema migliore sarà quello di stare vicino ai più giovani perché acquistino una coscienza retta per la vita di tutti i giorni. Così cresceranno e impareranno a cavarsela con naturalezza e senso cristiano in tutti gli ambienti. Il lavoro di educare punta sulla formazione nelle virtù, seminando nello stesso tempo i criteri di fondo. Soltanto in questo

modo i figli potranno vivere bene, ordinando e moderando i propri impulsi, controllando le proprie azioni, superando con gioia gli ostacoli cercando il bene, anche nell'ambito del digitale.

Dato che ogni persona è differente, vale la pena riflettere su come arrivare a ogni figlio. Sarà bene individuare alcuni momenti in cui marito e moglie sono soli per parlare dell'aiuto da dare a ciascuno; e uno degli ambiti sul quale si deve riflettere è proprio l'uso delle nuove tecnologie, perché educare richiede tempo, dedizione e una certa organizzazione.

L'educazione deve far sì che alla fine i ragazzi siano padroni di se stessi. Questo si ottiene aiutandoli a lottare in cose concrete, a vincersi in piccole battaglie, a osservare un orario, a rispettare il silenzio degli altri, a decidere un orario per usare i

videogiochi o collegarsi alla rete. Come osservava san Giovanni Paolo II, «sono necessari questa fatica e questo sforzo, in cui non soltanto si temprava il corpo, ma tutto l'uomo prova la gioia di dominarsi e di superare gli ostacoli e le resistenze. Certamente, è questo uno degli elementi della crescita che caratterizza la giovinezza»[2].

## **Il dominio di sé**

Il Catechismo della Chiesa cattolica descrive la funzione della temperanza nel senso di *moderare, mantenere, consolidare, orientare, conservare...* La temperanza conduce alla padronanza nell'uso dei beni creati che si ottiene "ordinando" le inclinazioni verso il bene. Quando si pratica questa virtù, ***«la vita riacquista le tinte che l'intemperanza sfuma; si è capaci di prendersi cura degli altri, di ammetterli a partecipare di ciò***

*che è nostro, di dedicarsi a cose grandi»*[3].

## **"Etichetta digitale"**

«Il desiderio di connessione digitale può finire per isolarci dal nostro prossimo, da chi ci sta più vicino»[4]. Un compito sempre attuale sarà quello di stimolare il rapporto personale. Per esempio, per trasmettere i contenuti più significativi la cosa più normale sarà quella di dirli a tu per tu. Le cose importanti non si possono risolvere o decidere con messaggi o virtualmente. Potrebbe essere molto utile stabilire questo tipo di politiche in casa: per chiedere scusa dopo un cattivo comportamento o per domandare chiarimenti su un progetto di un certo rilievo conviene ricorrere alla conversazione diretta.

Inoltre, è opportuno spiegare con pazienza quanto sia importante non lasciarsi trascinare da ciò che è

istintivo. La sventatezza può condurre, per esempio, a una mancanza di cortesia e di urbanità verso il prossimo. Può essere opportuno osservare altre regole di "etichetta digitale": non fare lunghe telefonate quando si sta conversando con altri, specialmente se si tratta di una persona anziana; mettere in *off* i dispositivi elettronici mentre si mangia; rispettare il turno per utilizzare la consolle o il computer di casa...

Sarà anche formativo spiegare perché non conviene rispondere "a caldo", specialmente nei canali condivisi da molta gente: reti sociali, gruppi di WhatsApp, ecc. In questi ambiti non è bene fare molte dichiarazioni, né comunicare decisioni prese quando ci si sente offesi o si sta male, perché in questi casi la passione porta a dire o a scrivere cose di cui poi ci si può pentire. Se i genitori stanno all'erta e

si accorgono che un figlio si è lasciato portare dall'ira o dalla precipitazione, sarà una buona occasione per avere con lui una conversazione profonda: gli si potrà insegnare a temperare il carattere, incoraggiandolo a comportarsi con serenità e a non reagire sotto l'influenza di passioni momentanee.

## **Dominare la curiosità**

Una buona strada per consolidare la fiducia che i ragazzi nutrono verso i loro genitori si presenta quando da piccoli si cerca di dare risposta alle loro curiosità, quando fanno domande sul perché di tante cose. Un figlio suole aprirsi ai suoi genitori quando nota che essi hanno l'abitudine di ascoltarlo in qualunque momento, su qualsiasi cosa. Sarà bene favorire le loro domande sui dubbi che in modo naturale vanno sorgendo in loro. Se poi non si hanno le risposte pronte,

forse è meglio dirlo chiaramente:  
"Questo non lo so, ma farò delle  
ricerche", e poi, quando avremo a  
disposizione i dati, riprenderemo la  
spiegazione e la concluderemo.

Se i figli acquistano fiducia e  
interrogano i genitori sui dubbi che  
man mano sorgono, si eviterà che  
risolvano tutti i loro interrogativi  
solo e sempre attraverso internet.  
Molti padri di famiglia si  
preoccupano di quanto sia facile  
accedere in rete alla pornografia o a  
una informazione potenzialmente  
nociva: messaggi che spingono  
all'odio o informazioni su come  
fabbricare armi, ecc. Certe volte si  
arriva a questi contenuti addirittura  
senza che si siano cercati. Sono  
necessari ben pochi *clic* perché un  
bambino irrequieto trovi un mare di  
materiale violento e pieno di odio, di  
sensualità e altro. Certe volte queste  
informazioni si trovano in siti web  
che sembrano inoffensivi. In questo

campo è importante insegnare a utilizzare la rete con un obiettivo chiaro, non soltanto per passare il tempo; se poi, senza volerlo, appaiono contenuti sconvenienti, è meglio spegnere immediatamente, mettendo in pratica il consiglio di san Josemaría: **«Lascia che te lo ripeta: abbi il coraggio di fuggire; e la forza di non soppesare la tua debolezza, pensando fino a che punto potresti arrivare»**[5].

Certe volte può essere utile chiedere aiuto ai figli per configurare assieme le opzioni cautelari di "privacy" della rete sociale personale o per commentare una mail "maligna" ricevuto dal padre o dalla madre. Potrebbe essere questa l'occasione per dar loro criterio, dato che in fin dei conti saranno proprio loro ad agire; è altresì importante lanciarsi nella "rischiosa fiducia" di permettere loro di crescere man

mano nella responsabilità in base all'età di ciascuno.

## **Aiutare a orientarsi**

Si sente dire spesso che le nuove tecnologie favoriscono la superficialità. Tuttavia, ciò che non si dice è che il problema sta nella dispersione dell'attenzione che avviene quando si fanno contemporaneamente tre o quattro attività: alcuni ragazzi affermano di leggere un libro mentre non soltanto ascoltano musica, ma pure controllano gli aggiornamenti delle reti sociali e stanno attenti alle comunicazioni arrivate sullo smartphone. Tra un'attività e l'altra si sbircia la riga del libro. È pur vero che alcune attività possono farsi in contemporanea, ma è anche chiaro che altre richiedono una maggiore concentrazione, come è il caso dello studio. Di norma il cervello non ha la capacità di stare su varie cose con la

stessa intensità. Sarà molto utile cercare alcune modalità che li aiutino a concentrare l'attenzione; è anche un ottimo consiglio perché un domani possano diventare bravi professionisti.

In questa attività è importante esporre le ragioni di fondo. Se il ragazzo chiede: "Perché non posso vedere ora un video di solo tre minuti?", dovremo spiegargli, per esempio, che non è soltanto una questione di tempo, ma che bisogna evitare di abituarsi a stare dietro a tutti gli stimoli che ci sollecitano e ci distraggono dall'attività che stavamo facendo in quel momento: ***fa' quello che devi e sta' in quello che fai***[6].

Come ricorda Papa Francesco, «dobbiamo recuperare un certo senso di lentezza e di calma. Questo richiede tempo e capacità di fare silenzio per ascoltare»[7]. Bisogna stare attenti a ogni forma di

dissipazione. Vale la pena evitare che l'attenzione si disperda eccessivamente, in modo che i figli restino concentrati nello studio o per ottenere che preghino con piacere. Il contrario renderebbe tutto questo impossibile: così ***lasci abbeverare i tuoi sensi e le tue facoltà a ogni pozzanghera. Per questo poi cammini così: senza fermezza, l'attenzione dispersa, la volontà addormentata e la concupiscenza sveglia***[\[8\]](#).

## **La falsa attrattiva della vanità**

Molti dei progressi tecnologici attuali, quando non sono rettamente utilizzati, tendono potenzialmente ad aumentare l'individualismo, a preoccuparsi esclusivamente di migliorare l'apparenza, manifestando così una mentalità superficiale. «I giovani sono particolarmente sensibili al vuoto di significato e di valori che spesso li

circonda. E purtroppo ne pagano le conseguenze»[9].

Una manifestazione della vanità è l'ossessione di aumentare a qualunque costo il numero di contatti (*friends/followers*) accumulati nel digitale. Nelle reti sociali di solito riescono ad avere più seguaci coloro che pubblicano con costanza materiale interessante, divertente o intimo. **«Il significato e l'efficacia delle differenti forme di espressione sembrano determinati più dalla loro popolarità che dalla loro intrinseca importanza e validità. La popolarità è poi frequentemente connessa alla celebrità o a strategie persuasive piuttosto che alla logica dell'argomentazione»**[10].

Una possibile tentazione è quella di pubblicare cose più intime, che richiamano di più l'attenzione o risvegliano la curiosità degli altri. I

giovani sapranno rimanere lontani da questi estremi se proporranno alla lotta – sempre positiva – mete alte, mediante vittorie concrete in piccoli atti di virtù e di superamento di se stessi.

Una fluida comunicazione familiare aiuterà a comprendere le questioni di fondo e a creare un clima di fiducia nel quale si possano risolvere i dubbi ed esprimere le incertezze. Di solito san Josemaría consigliava di parlare serenamente con i figli, di vederli crescere con affetto, allentando i freni un po' per volta, perché hanno bisogno della loro libertà e della loro personalità.

## **La socievolezza**

L'uomo è un essere sociale per natura: comunicare e stare in contatto con altre persone fa parte del nostro modo di vivere personale. Ognuno si muove in circoli sociali diversi: famiglia, amici, conoscenti.

L'adolescenza è la tappa nella quale queste relazioni vanno prendendo forma e, soprattutto, profondità. La necessità di stabilire relazioni sociali è molto unita al senso di appartenenza a un gruppo. Le nuove tecnologie offrono ai giovani la possibilità di dare coesione al gruppo di amici; infatti accade spesso che tra loro formino dei gruppi virtuali e si scambino alcuni contenuti ad accesso ristretto.

Di solito le nuove tecnologie vengono usate come mezzo per fortificare le amicizie che si sono costituite fuori della rete, anche se è ammessa l'amicizia di amici degli amici, che non necessariamente fanno parte del circolo intimo, e perciò conviene far notare che il contenuto che vi si inserisce resterà a disposizione di un pubblico più vasto.

A volte, però, il senso di appartenenza al gruppo può indurli

a essere eccessivamente preoccupati degli aggiornamenti sulla situazione dei loro amici, o delle nuove interazioni. Può succedere anche che nelle riunioni sociali, o nelle feste, si preoccupino di più delle foto che scattano e della tempestività con cui le mettono in rete, che di divertirsi con le persone presenti alla riunione. Bisogna impegnarsi a non lasciar passare invano queste occasioni, e, in modo amabile, dobbiamo educarli al rispetto verso gli altri, alla nobiltà dei sentimenti e alla finezza dei comportamenti.

## **Fortezza e libertà**

Insegnare a dire di no equivale a insegnare a dire un grande sì, mostrando la bellezza delle virtù, strada sicura verso una vita felice. Per questo è di grande aiuto spiegare il valore di opporsi ragionevolmente e di saper dire di no – se è il caso di dire di no – con chiarezza e

fermezza. Dire di no sarà una manifestazione concreta del dominio di sé, senza perdere l'eleganza e la misura, e senza dimenticare le buone maniere.

I figli debbono trovare nei genitori i più decisi sostenitori della loro libertà personale. Libertà con responsabilità, anche se, in base all'età, è importante rispettare l'intimità dei loro apparecchi elettronici. Se posseggono *smartphones* o *tablets*, non sarà il caso di opporsi a che inseriscano una *password*; del resto in alcune famiglie i figli vengono anche invitati a dividerli con un altro fratello per un certo periodo, e in questo caso il contenuto resterà scoperto. In questo modo si renderanno conto che debbono essere trasparenti e che in qualunque momento un altro familiare entrerà nel suo mondo digitale, magari in modo sporadico e inaspettato, non per "curiosare", ma

per un senso di distacco e di vita familiare comunitaria.

In sostanza, non possiamo dimenticare che il segreto della felicità nella famiglia sta nel quotidiano, ***nel saper approfittare di tutti i progressi offertici dalla civiltà per rendere la casa accogliente, la vita più semplice, la formazione più efficace***<sup>[11]</sup>.

*Juan Carlos Váscenez*

---

[1] Papa Francesco, *Messaggio per la XLVIII Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali*, 23 gennaio 2014.

[2] San Giovanni Paolo II, Lettera Apostolica *Dilecti Amici*, n. 14.

[3] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 84.

[4] Papa Francesco, *Messaggio per la XLVIII Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali*, 23 gennaio 2014.

[5] San Josemaría, *Solco*, n. 137.

[6] San Josemaría, *Cammino*, n. 815.

[7] Papa Francesco, *Messaggio per la XLVIII Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali*, 23 gennaio 2014.

[8] San Josemaría, *Cammino*, n. 375.

[9] Papa Francesco, *Angelus* in Piazza San Pietro, domenica 4 agosto 2013.

[10] Benedetto XVI, *Messaggio per la XLVII Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali*, 20 gennaio 2013

[11] San Josemaría, *Colloqui*, n. 91.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/come-navigare-in-  
sicurezza-nelloceano-digitale/](https://opusdei.org/it/article/come-navigare-in-sicurezza-nelloceano-digitale/)  
(05/04/2026)