Francesca (nome di fantasia), 14 anni, studentessa al liceo Volta, è figlia di una famiglia che ha sottoscritto i «patti digitali». E quindi ha avuto il cellulare solo a 13 anni, in terza media. «Solo un altro ragazzo». «Assolutamente sì, mi sentivo esclusa. Non perché non avessi amici, ma perché non avevo accesso agli argomenti delle chat. Poi, sono rimasta delusa». «Perché lì non si scrive niente di utile. Magari qualcuno chiede: “Mandate i compiti di mate?” e nessuno risponde. Oppure è un continuo invio di sticker. Senza telefono ho approfondito l’uso del pc: so usare programmi di grafica, montaggio video, software più complessi». «Prima ero contentissima, poi ho capito che mi ha fatto perdere molto del mio tempo libero: è costruito per dare dipendenza. La mia concentrazione è diminuita e anche la voglia di studiare o fare cose diverse. Quando finisci i compiti viene automatico prendere in mano il cellulare. Prima invece disegnavo. Ma scrollare aumenta solo la noia. Per scelta, quindi, ho impostato un’ora di utilizzo al giorno e mi pare già tanto». «Solo WhatsApp. Non ho installato YouTube, se serve lo guardo al pc». «Sì, serve a loro a provare meno ansia, non ai ragazzi. Se ti muovi da solo aumenti la capacità di problem solving, se sbagli direzione di tram, ti ingegni, chiedi informazioni. Se proprio si vuole dare un telefono, meglio un vecchio Nokia. Ma io non l’ho voluto». «Evito di usarla, perché ha un impatto altamente inquinante. Purtroppo molti la usano di nascosto in classe anche per le verifiche. Ma a un amico è capitato di prendere lo stesso 4 in un compito in classe di epica». «Sì e consiglio alle famiglie di fare questa scelta, ma se tutti i compagni attorno a te ce l’hanno, ti senti escluso. Vedo però che c’è più sensibilità sul tema: nella classe di mio fratello, ad esempio, due anni meno di me, la metà degli alunni non lo possiede».