



Spesso le mamme devono rompere la **cortina** di silenzi dei figli adolescenti.

LA PSICOLOGA RIFLETTE SU UNA GENERAZIONE IN CRISI

L'ANGOSCIA DEI RAGAZZI È DIVENTATA MUTA

«Davanti alle emozioni negative si chiudono in sé stessi. Gli adulti pongano le domande giuste»

«**N**on è storia nuova ma allo stesso tempo è anche vero che tutto è cambiato: crescere non è mai stato semplice. I ragazzi fanno fatica a guardarsi dentro e non possono affermare ciò che sentono davvero, soprattutto se si tratta delle emozioni cosiddette negative». **Loredana Cirillo**, psicologa e psicoterapeuta, è socia de Il Minotauro - Istituto di analisi dei codici affettivi e da anni cerca di dare voce al dolore dei ragazzi e dei loro genitori. Per **Raffaello Cortina** ha appena pubblicato *Soffrire di adolescenza. Il dolore muto di una generazione*.

Crescere è davvero diventato così difficile?

«Negli ultimi anni il malessere

psicologico è aumentato esponenzialmente e la pandemia non ha fatto altro che acuire disagi già presenti. Gli adolescenti vivono il dramma di una promessa tradita: ai primi inciampi dell'esistenza si rendono conto che dai genitori non hanno la comprensione e l'ascolto che gli erano stati garantiti. Se in passato mettere al mondo i figli era un dovere sociale, oggi generalmente essi nascono perché voluti, amati, e i genitori promettono di essere sempre al loro fianco, ma questo nella realtà non è sempre possibile, specialmente quando emergono difficoltà».



LOREDANA CIRILLO
45

Può fare un esempio?

«Un brutto voto a scuola, ad esempio. Gli adolescenti di oggi sono una generazione sensibi- ➔

FC PER LA FAMIGLIA

→ Le, con grande capacità di leggere gli aspetti psicologici degli adulti: per loro la paura non è tornare a casa con un 4 e rischiare una punizione, quanto incontrare la delusione sul viso dei genitori, con il rischio poi di vedersi proporre una serie di soluzioni preconfezionate, in un'età in cui pensare con la propria mente e differenziarsi rappresenta invece un compito fondamentale».

Come mai succede questo?

«Viviamo in una società post narcisistica e dissociata. La dissociazione rappresenta una difesa psichica per estraniarsi dalle emozioni più disturbanti. Oggi il "sogno" dei genitori è avere un figlio devoto, dal quale ricevere affetto e riconoscenza, e da sistemare nel mondo così da poter procedere alla propria realizzazione personale. Spesso si fatica a mantenere uno spazio nella mente adeguatamente sintonizzato sui bisogni dei figli e non sulle proprie proiezioni. Nella nostra società prendersi cura degli altri è diventato complicato: ai figli si chiede consolazione e affetto, non di aumentare i problemi. Ma attenzione: spesso i genitori fanno "tanto" per i figli, fin dall'infanzia ad esempio organizzano feste di compleanno mirabolanti, ma non riescono a riconoscere i loro veri bisogni: quel che servirebbe è un ascolto più sintonizzato sulla sfera emotiva».

Con gli adolescenti il dialogo non è sempre facile...

«Bisogna fare le domande giuste. Perché sei arrabbiato, cosa ti crea questo malessere? Non facciamo bastare le risposte "Tutto bene", non dobbiamo avere paura di chiedere a un figlio: "Hai mai pensato di voler morire?". Occorre



Sopra, una scena ricorrente nel quotidiano dei nostri figli: un gruppetto di amici che, invece di trascorrere il tempo insieme, è "ipnotizzato" dallo smartphone.

dare spazio al vissuto, senza concentrarsi sui voti o i risultati nello sport, ma facendo loro sentire che li guardiamo per quel che sono».

Come si sentono i ragazzi oggi?

«Soli. E quando provano emozioni negative imparano a far finta di niente, si chiudono in loro stessi e silenziano il dolore. Provano un senso di vuoto e una mancanza di senso, nei confronti di sé e della vita. Siamo una società algofobica, che ha paura del dolore e chiede di silenziarlo, mettendo sempre in evidenza le performance. Così il dolore delle nuove generazioni è diventato muto: si esprime senza voce».

Da quali segnali è possibile cogliere il dolore degli adolescenti?

«I segnali d'allarme per intercettare il dolore profondo nei ragazzi possono essere davvero difficili da individuare se non si è avvezzi a concentrarsi sulle emozioni proprie e degli altri. Ipersemplificando, si potrebbe dire che silenzi e chiusure troppo serrate, assenza di relazioni amicali significative, possono costituire dei potenziali campanelli di allarme».

Spesso dopo gli omicidi familiari, i vicini di casa dichiarano "era un ragazzo normale". Come mai?

«I ragazzi che stanno sempre zitti e buoni, che si lasciano vivere dalla loro esistenza senza destare allarme ma senza mai nemmeno entrare in contrasto con gli adulti, non è detto che dentro di sé non macerino una rabbia che non riescono a esprimere. Alcuni fanno male a sé stessi, altri a chi sta loro accanto. Spesso un omicidio familiare può rappresentare un suicidio mancato».

Quali strade percorrere?

«Occorre portare avanti una riflessione sul mondo adulto in generale, dalla politica agli insegnanti, e sull'idea di genitorialità, di responsabilità e autorevolezza. Non addosserei tutte le colpe ai genitori e la ricetta non è tornare indietro ai modelli educativi del passato quanto riconoscere e dare spazio alle emozioni più autentiche, al dolore, alla fragilità che riguarda tutti noi, senza imputarla sempre e solo ai ragazzi. Occorre offrire ascolto ed evitare i doppi messaggi, che rendono confusi e disorientati gli adolescenti. Prendiamo i social: per tanti adulti sono causa di tanti mali ma poi sono loro i primi a farne un uso smisurato».

L.BEL.



Sopra, il libro di Loredana Cirillo, Raffaello Cortina editore, pubblicato a ottobre.