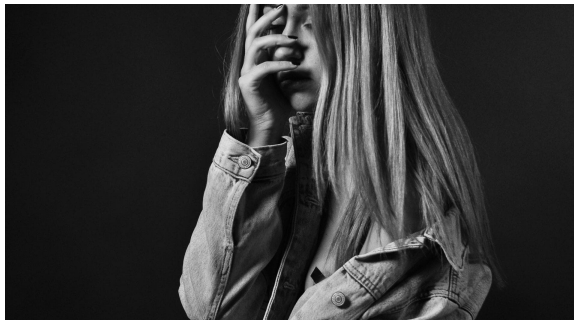


Adolescenti e primi amori: così i genitori possono capire se una relazione è pericolosa

LINK: https://www.huffingtonpost.it/moda-e-beauty/2024/11/25/news/adolescenti_amore_violenza_come_capire_se_una_relazione_e_pericolosa-423721655/



Adolescenti e primi amori: così i genitori possono capire se una relazione è pericolosa di Stefania Medetti Foto di Emiliano Vittoriosi su Unsplash Per la psicoterapeuta Loredana Cirillo un rapporto che può apparire auto-distruttivo agli occhi del genitore, viene visto dai ragazzi come un modo per vedersi "riconosciuti". Il segnale più importante, la 'red flag' cui si deve prestare attenzione, è la possessività 25 Novembre 2024 alle 01:00 4 minuti di lettura Per lungo tempo le relazioni tossiche degli adolescenti sono sfuggite al radar, ma adesso i ricercatori hanno iniziato a mettere a fuoco una serie di dati allarmanti: nel Regno Unito, per esempio, le relazioni non sane sono più comuni nella fascia 14-25 anni rispetto, ad altri gruppi anagrafici. Secondo il Dipartimento della Giustizia americano, inoltre, il 19 per cento degli adolescenti è vittima di violenza fisica o sessuale all'interno della coppia, la

metà affronta stalking o molestie e il 65 per cento riferisce di aver subito abusi psicologici. Per i genitori, questi dati si traducono una situazione complessa da navigare: proteggere i figli nel loro legame amoroso senza alienarli da sé. In molti casi, infatti, gli abusi avvengono a un'età in cui i ragazzi non hanno ancora sviluppato le capacità di gestione del conflitto e, dunque, si trovano esposti a emozioni violente come la gelosia, la rabbia, il rifiuto senza avere gli strumenti per affrontarli. Come se ne esce? 'Diciamo subito che l'amore è un compito f o n d a m e n t a l e dell'adolescenza', risponde la dottoressa Loredana Cirillo, psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro e autrice del saggio *Soffrire di adolescenza - Il dolore muto di una generazione* (Raffaello Cortina Editore). 'In adolescenza la spinta a costruire nuovi legami, anche amorosi è molto potente'. Contestualizzare le relazioni affettive degli

adolescenti all'interno del loro processo di sviluppo, dunque, fornisce ai genitori la prospettiva per inquadrare gli amori, anche quelli tossici, dei loro figli. 'Per gli adolescenti contemporanei - prosegue la psicoterapeuta - l'amore attiva il bisogno di dipendenza e di conseguenza anche la paura dell'abbandono, sollecita il timore di non sentirsi all'altezza, di non rappresentarsi belli abbastanza'. Negli ultimi venti, trent'anni, inoltre, di cose ne sono cambiate parecchie: 'La molla del desiderio sessuale si è come bloccata, gli adolescenti, figli del mondo dell'immagine, dove conta come apparire più che, come sei, la vivono di meno. C'è più una tensione alla perfezione estetica ideale e, dunque, più timore di mostrarsi e incontrare il corpo dell'altro. Parafrasando, possiamo dire, 'più sexting e meno sesso' e questo a dispetto della precocizzazione

sessuale contemporanea che, però, spesso non avviene all'interno della coppia, ma più attraverso forme di sperimentazione occasionale'. Rispetto alle generazioni precedenti, questa situazione vede gli adolescenti di oggi spesso molto spaventati dalla parte umana, corporea della relazione. Ecco, dunque, che attraverso l'innamoramento l'altro fa da specchio: 'Esisto se esisto nella mente dell'altro. Il bisogno più profondo è quello di garantirsi una 'poltrona di velluto', un posto d'onore nella mente dell'altro su cui poter sempre contare'. Il paradosso della sessualità 2.0 Questo non significa che non ci siano rapporti. 'L'amore, piuttosto, è visto e vissuto come un traguardo da raggiungere in fretta, spesso senza il coinvolgimento emotivo. Perché, se metti in gioco solo la sessualità e non gli affetti, hai la percezione di darti di meno, di tenerti almeno un pezzo di te stesso'. Un dato comune, secondo la dottoressa Cirillo, a entrambi i sessi. I campanelli d'allarme, invece, sono rimasti invariati. Cambiano i comportamenti, l'umore, l'adolescente diventa silenzioso, inquieto, si ritira in se stesso e nel suo spazio. Cambiano i risultati scolastici, le amicizie,

l'abbigliamento, i gusti musicali, ma il segnale più importante, la 'red flag' a cui i genitori devono prestare attenzione è la possessività. 'Il fatto di avere un partner geloso, che dice cosa fare e cosa no, che esercita un controllo, dal punto di vista dell'adolescente può essere letto - paradossalmente - come il fatto che l'altro ci tiene. Anche i rapporti sessuali come compito, come esperienza in cui ci si sente capaci, competenti, ma senza coinvolgimento, nascondono fragilità nella componente emotiva'. Questo vale anche per i ragazzi: 'Quando il sesso è prestazionale, si perde di vista la dimensione affettiva. L'età, a sua volta, può essere un problema, perché a 12-13, l'età dei rapporti precoci, la maturazione cognitiva e affettiva non è adeguata per affrontare l'esperienza sessuale', prosegue la dottoressa Cirillo. La chiave del mistero Se l'altro ci fa da specchio, quando un amore è problematico alla base può esserci una rincorsa verso una parte di sé, o dei bisogni affettivi che non sono stati adeguatamente soddisfatti. 'Talvolta gli adolescenti sentono di non meritare di meglio e, dunque, un amore tossico, che può apparire auto-distruttivo agli occhi del genitore, per

l'adolescente; invece, è un modo per vedersi riconosciuto'. Il desiderio più grande dei ragazzi, infatti, è sentirsi capiti. Questa considerazione è la chiave di volta dell'architettura relazionale fra i genitori (preoccupati) e i figli (innamorati): 'Comprendere come funziona la mente generazionale degli adolescenti aiuta i genitori a mantenere aperto il dialogo con i figli. Il rischio, infatti, è che di fronte a una relazione problematica, ci si arroccchi ognuno sulle proprie posizioni creando quel solco che, alla lunga, si trasforma in una distanza che espone i figli al rischio e alla solitudine'. Osteggiare, obbligare a una scelta, non serve. 'Più il genitore è avverso al legame, più il figlio potrebbe avvicinarsi al partner, nel tentativo di doverlo proteggere, salvare e, così facendo, si allontana dal genitore e dalla famiglia'. Dal controllo all'ascolto attivo Anche la dimensione del controllo è un'arma spuntata. 'I ragazzi, la libertà se la prendono, ma questo non vuol dire accogliere ciecamente gli amori problematici per non deludere e non creare una frattura. I genitori possono esprimere il loro dissenso nel rispetto delle scelte dei figli, ma soprattutto dovrebbero porre le

domande giuste'. Le domande giuste sono quelle che puntano a mettere a fuoco le ragioni dell'irresistibile attrazione che l'adolescente prova nei confronti di un amore tossico. 'Bisogna capire insieme a che bisogno risponda. I genitori dovrebbero chiedere: 'Come ti fa sentire?', 'Da cosa nasce l'attrazione che provi?'. Queste domande sono importanti anche quando i figli sono testimoni, attraverso gli amici, di relazioni tossiche, perché si dà loro la possibilità di riflettere su una situazione problematica di cui hanno esperienza, ma senza un coinvolgimento diretto. Questo livello di comunicazione, però, non si improvvisa. 'Questa comunicazione va costruita sin dall'infanzia e non sempre questo è fattibile o naturale, in una società in cui anche la genitorialità è prestazionale: i genitori hanno bisogno di sentirsi bravi, adeguati ed ecco che dicono molto e ascoltano poco'. Il dire, il dare consigli quando i figli si affacciano all'adolescenza, dunque, dovrebbe essere sostituito dal mettersi in ascolto in maniera fattiva: 'Comprendere cosa cercano e cosa trovano le nostre figlie in ragazzi possessivi e gelosi e i nostri figli in ragazze che lo sono altrettanto, cambia tutta

l'equazione. Provare a capire i perché, infatti, fornisce la chiave, la prospettiva per comprendere l'amore disfunzionale e sostenere i figli nel loro processo di sviluppo, affinché si possano sentire progressivamente più forti e liberi per incontrare l'altro', conclude la dottoressa Cirillo.