

Gli adolescenti hanno bisogno di libertà

Il caffè delle mamme • I ringraziamenti di Jannik Sinner ai propri genitori per la libertà che gli hanno concesso hanno fatto il giro del mondo, ma che cosa vuol dire lasciare liberi i figli? Lo abbiamo chiesto allo psicoterapeuta Albero Rossetti

Simona Ravizza

«Vorrei che tutti avessero dei genitori come quelli che ho avuto io, mi hanno permesso di scegliere quello che volevo, anche da giovane. Non mi hanno mai messo sotto pressione. Auguro a tutti i bambini di avere la libertà che ho avuto io». Il trionfo del tennista Jannik Sinner, 22 anni, agli Australian Open ha fatto il giro del mondo insieme alla dedica ai suoi genitori durante la premiazione. Alla domanda della giornalista del «Corriere della Sera» Gaia Piccardi sul perché abbia sentito il bisogno di ringraziarli, il più giovane vincitore a Melbourne dopo Djokovic e primo italiano campione Slam dal 1976 risponde: «Sono andato via di casa a 13 anni, costretto a crescere velocemente: ho imparato da solo a fare la lavanderia, a cucinare, a fare la spesa. Per un genitore lasciare andare un figlio così presto non è facile».

A *Il caffè delle mamme* del luglio 2023, dal titolo «Quando arriva il momento in cui i figli partono», abbiamo già disquisito su quanto possa essere doloroso il distacco ribadendo allo stesso tempo l'importanza di donare loro le ali. Adesso, però, la frase di Sinner ci spinge a riflettere anche sul valore della libertà su cui lo psicoterapeuta Alberto Rossetti è *tranchant*: «La diamo spesso per scontata, ma più osservo i ragazzi che siedono di fronte a me, nel mio studio, più ho l'impressione che non siano davvero liberi come ripetiamo loro». Che cos'è, dunque, questa libertà di cui gli Gen Z hanno bisogno, ma che noi genitori spesso rischiamo di negare? Per spiegarcelo invitiamo Rossetti a *Il caffè delle mamme*, dove ci parla del suo ultimo libro *Viva la libertà* (ed. San Paolo, settembre 2023), in cui il sottotitolo è già un monito: «Gli adolescenti hanno bisogno di farne esperienza».

Lasciare ai figli libertà vuol dire, innanzitutto, non gravarli del peso delle nostre aspettative: nel brano *Splash*, l'anno scorso a Sanremo, Colapesce e Dimartino cantano (e con loro mio figlio di 10 anni): «Meglio soli su una nave / per non sentire il peso delle aspettative!». Sono le aspettative

di successo che spesso i genitori hanno nei confronti dei figli, quelle della scuola che li portano a studiare tante ore al giorno per prendere bei voti, e quelle della società che li vuole sempre performanti e numeri uno, i più bravi, i vincitori. Che fatica! Riflette Rossetti: «Ciò che conta, o che sembra contare, è il risultato. Così i ragazzi sono ingabbiati dall'ansia di deludere i genitori, non riuscendo a capire cosa davvero piace a loro e cosa desiderano fare nel profondo. Hanno paura di sbagliare e di non meritarsi nulla». La loro autostima dovrebbe essere tenuta slegata dai risultati e l'incitamento

dovrebbe essere quello dell'impegno e non della vittoria. Dobbiamo dare, poi, ai nostri figli la possibilità di essere, almeno a momenti, infelici e non costretti a mostrarci un finto benessere per placare la nostra ansia: «Concediamo loro la possibilità di stare male senza dover sempre primeggiare, stare bene o essere al top – ribadisce Rossetti –. L'importante è non sovrastarli facendo prevalere il nostro bisogno di vivere bene, come purtroppo regolarmente facciamo».

È importante anche che i nostri figli siano liberi di poter dire e potersi raccontare: il nostro compito è di ascoltare senza giudicarli. E libertà è permettere loro di assumersi le proprie responsabilità, merce rarissima di questi tempi. A *Il caffè delle mamme* siamo convinte che non dobbiamo cadere nel tranello di dire ai nostri figli «Sii te stesso, ma a modo mio», altro splendido titolo di un sag-

gio (Raffaello Cortina editore, maggio 2023) stavolta di Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della fondazione Minotauro di Milano che sottolinea: «Urge riflettere su che cosa significhi essere un adulto oggi e quali conseguenze – e responsabilità – porti l'aver costruito una società competitiva e ideale dove, come se non bastasse, si continua a invadere la mente dei figli e degli studenti e a chiedere tacitamente loro di essere sé stessi nel modo imma-

I genitori oggi fanno fatica a imporre dei limiti, così usano il controllo per incidere sulla vita dei figli: i risultati sono fallimentari



ginato da madri, padri, insegnanti, disinteressandosi del loro presente e del loro futuro prima ancora delle loro fragilità».

Attenzione, però: «Una libertà senza confini, deve essere chiaro, è una non libertà», ammonisce Rossetti: «Libertà non è fare ciò che si vuole». È fondamentale per noi genitori essere in grado di dire dei no e porre dei limiti, fissare delle regole, mettere dei vincoli che servono a delimitare il campo e ad alimentare nei nostri figli il desiderio e i sogni. «Posso andare in vacanza qualche giorno con le mie amiche?», domanda la 15enne di *7infamiglia*, l'hashtag con cui abbiamo soprannominato la nostra famiglia allargata: «Certamente!». «I miei

amici vogliono affittare una villa in Sardegna». «Mi sembra un po' esagerato», è il mio commento che di fatto l'ha fatta rinunciare al viaggio. La mia convinzione, però, resta che non tutto può essere concesso, ci deve essere il valore dei soldi (indipendentemente dalle possibilità economiche), le prime vacanze magari devono essere in posti facilmente raggiungibili dai genitori in caso di imprevisti, e anche la libertà deve avere un campo di azione in cui essere delimitata altrimenti la prossima volta saranno le Hawaii!

Facile a dirsi ma, come ben sappiamo a *Il caffè delle mamme*, spesso avviene il contrario: nessuna regola o quasi, in compenso massimo controllo. Errore clamoroso! Rossetti è impietoso: «Siccome facciamo fatica a imporre limiti, l'esercizio del controllo resta l'unica possibilità che si pensa di avere per incidere sulla vita dei figli. Con risultati, dobbiamo avere la forza di osservarlo, fallimentari». E ritorniamo ancora lì, alla nostra autodenuncia sulla difficoltà di lasciare fare le valigie ai figli (in senso pratico ma anche metaforico): mogli innamorate, spesso lavoratrici d'obbligo ma anche appassionate, a vol-

te amiche con il desiderio di condividere shopping e *french manicure*, ma troppo spesso mamme con l'ansia da controllo. La nostra invadenza la possiamo misurare anche in piccole, ma moleste azioni di controllo come: il figlio, in discoteca, invitato a mandarci messaggi per rassicurarci; l'abitudine di andare a leggere le chat dei ragaz-

zi su WhatsApp; le App di *parental control*; la videochiamata durante una gita scolastica. «Il rischio maggiore – spiega ancora Rossetti – è che si vada a rinforzare quel legame con la propria famiglia che invece in questo periodo della vita deve venire introiettato dal ragazzo, dunque per alcuni versi tagliato. L'adolescente ha fatto propri gli insegnamenti dei genitori ed è pronto a fare esperienza della sua vita».

Smettiamola, insomma, una volta per tutte di voler colonizzare gli spazi dei ragazzi: senza limiti non esiste libertà possibile e allo stesso tempo troppo controllo impedisce di viverla. Ecco allora che lasciarli liberi deve diventare molto più che un motto: «Deve essere – ripete come un mantra Rossetti – un preciso impegno da prendere nei confronti di questa generazione». Ce la faremo?



Freepik.com