

Basta etichette



MATTEO LANCINI
psicologo e
psicoterapeuta,
è presidente
della
Fondazione
Minotauro
e insegna
all'Università
degli Studi
Milano-Bicocca

RELAZIONI

NOI PENSIAMO CHE
per gli adolescenti i rapporti amorosi siano centrali
INVECE PER LORO
il sesso conta molto meno dell'amicizia

Sentirsi soli in mezzo agli altri: è questo il denominatore comune del vissuto degli adolescenti di oggi secondo **Matteo Lancini**, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro. «E sentirsi soli in mezzo agli altri è molto peggio che sentirsi soli da soli», annota. Nel suo ultimo libro, *Chiamami adulto. Come stare in relazione con gli adolescenti* (**Raffaello Cortina Editore**) Lancini mette sotto la lente il tema della relazione tra adulti e ragazzi, «unica vera forma di prevenzione» – dice – in un'epoca in cui «gran parte del disagio adolescenziale è legato alla mancanza di una relazione autentica, che manca proprio perché faticosa. Implica riconoscere che i figli sono altro da noi, fare cose che non ci piacciono, provare emozioni che non ci piacciono». Intendiamoci, i genitori di oggi ascoltano i figli infinitamente più di quanto siano stati ascoltati: eppure non basta. «Con i nostri figli, fin dalla più tenera età, abbiamo stretto un patto centrato su ascolto e comprensione, ma di fatto noi quel patto lo interrompiamo nel momento in cui loro esprimono emozioni, esigenze o bisogni scomodi, che ci danno fastidio, che ci chiedono di cambiare i nostri programmi, di riorganizzare le nostre vite». Diciamo pure che ogni volta che i figli “rompono”... il patto salta. Tipicamente questo accade in adolescenza: «Tristezza, paura, rabbia sono emozioni che noi adulti, presi dalla nostra vita, non solo non vediamo, ma non legittimiamo».

Lancini non crede che il problema odierno siano i genitori iperprotettivi («la “mamma spazzaneve” e il plusmaterno sono fenomeni legati alla società del narcisismo, tipici più degli anni Novanta che di oggi», spiega): «Noi ai ragazzi oggi chiediamo proprio di non provare emozioni negative e disturbanti, che è una cosa diversa dalla protezione. O meglio, il nostro scopo è proteggere noi stessi, in primis dal nostro senso di inadeguatezza. Ai ragazzi diciamo di rimanere sempre in superficie e poi li rimproveriamo perché non sono profondi. Chiamiamo educazione quella che invece è incapacità

di accogliere i vissuti più disturbanti dei nostri figli e ci laviamo la coscienza dicendo che è colpa degli smartphone. Non siamo cattivi, siamo solo troppo fragili».

Ecco da dove nasce quella verità durissima che sempre più spesso gli esperti riportano: gli adolescenti che stanno male non lo dicono per proteggere i loro genitori, perché sanno che essi quella sofferenza non la reggerebbero. «È vero, oggi siamo oltre la paura di deludere: siamo alla inesprimibilità del dolore. E il dolore muto, in quanto muto, genera angoscia e ansia. Per questo la relazione oggi è la sola cosa che ci può salvare. Il tema di oggi, come adulti, non è tanto “cosa fare”, ma “saper stare”. Servono adulti capaci di tollerare i vuoti, i dolori, le sofferenze, le idee diverse dalle tue. Che non significa “dare ragione” o “fare gli amici, ma contenere questo vuoto e questa angoscia». E quando non c'è comunicazione? «Dobbiamo essere noi a fare le domande scomode, quelle che parlano del “chi sei tu?”. Ti vedi brutto? Pensi al suicidio? Non ne puoi più della scuola? Gli adolescenti di oggi, quando trovano adulti così, si aprono, dicono cose che mai un adolescente di ieri avrebbe detto». E se non li trovano? «Allora cercano internet. Internet non è la causa del problema: è l'assenza di adulti capaci di stare in relazione che spinge i ragazzi a cercare nella rete un modo per ridurre quella quota di dolore e solitudine che sperimentano», taglia corto Lancini. La relazione invece, «quella “che ti vede davvero” per come sei tu, per un adolescente di oggi è quanto di più vicino ci sia alla felicità».

Un altro capitolo è quello delle relazioni tra pari. Amicizia e amore, quindi. Gli amici per gli adolescenti sono sempre stati “il centro del mondo”, ma la percezione è che oggi siano diventati ancora più centrali, nettamente più importanti della relazione di coppia e pure del sesso. «Il sesso oggi per gli adolescenti conta zero», si spinge a dire Lancini. «L'amicizia invece conta tantissimo». Oggi quello che conta è «vivere nella mente dell'altro, non tanto incontrare fisicamente il corpo dell'altro».

Accanto a questo c'è «un imperativo a fuggire la dipendenza dalle relazioni, un timore del vincolo con l'altro» che si lega anche alla «necessità di preservare il tuo progetto di vita individuale»: Lancini infatti racconta di come la meno impegnativa *situationship* abbia preso il sopravvento sulla *relationship*, parla del *ghosting* e del tenere in panchina, della grande paura di “rimanerci sotto” in una relazione. «La relazione con l'altro è una risorsa, ma anche una minaccia: quelle unghie affilate che piacciono tanto alle ragazze, più

LE RELAZIONI SECONDO ME



con Giulia Cucinella,
19 anni, Palermo

Giulia Cucinella è all'ultimo anno del liceo classico, scout Agesci nel Palermo II dal 2014, oggi è in clan e fa servizio ai piccoli del branco.

Cosa hai sentito risuonare leggendo Lancini?

Soprattutto il concetto di solitudine in mezzo agli altri: fa parte del nostro vissuto. È un'esperienza di tutti quella di ritrovarsi insieme ma ognuno commentando sullo smartphone le storie che l'altro ha pubblicato poco prima. Ai campi scout, senza smartphone, cambia tutto: poi per qualche giorno è strano tornare alla “modalità tecnologica” delle relazioni... ma la forza dell'abitudine vince.

I genitori sono poco accoglienti verso le emozioni negative che provate?

È difficile aprirsi su questi temi. La generazione dei nostri genitori vede ancora lo psicologo come un tabù, diversamente da noi. È vero, spesso non chiediamo aiuto per non essere di peso. I genitori hanno così tante cose da gestire che un figlio che sta male è sicuramente un problema in più. Ci sono famiglie solide, ma altre sono già incrinatae...

E nelle relazioni di coppia?

La paura della dipendenza affettiva è molto presente. D'altra parte però la dipendenza affettiva è diffusissima: ci sono amicizie che diventano troppo strette, al punto che non vivi senza l'altro e lo stesso accade nelle coppie. Ci vuole una via di mezzo: non avere paura di legarsi, ma senza perdere se stessi per l'altro. Secondo me si fa poca educazione all'affettività a scuola: se l'esempio sono solo le famiglie, con tutte le separazioni che ci sono, cosa possiamo imparare? (S.D.C.)

che di erotico parlano della volontà di difendersi», annota. «Io sono figlio di una femminista, ma oggi raccogliamo il frutto di aver instillato nelle menti delle nuove generazioni quanto sbagliata e problematica sia la dipendenza dall'altro. Oggi l'altro ha posto solo nella misura in cui non è d'intralcio al tuo progetto individuale, tant'è che vedo tantissime giovani coppie che stanno bene insieme ma che si lasciano per questo. Tutti soffrono di dipendenza affettiva, marchiata sempre come tossica: il legame sembra il male dell'umanità. Non è lontano il momento in cui la prevenzione dalle relazioni tossiche sarà non avere più relazioni». Una frase che arriva come una lama. «Ma la verità è che la coppia è un vincolo, la coppia anzi inizia esattamente quando si media tra le esigenze dell'uno e dell'altro: non possiamo raccontare ai ragazzi un'altra storia e dire che tutto questo è tossicità. Ammettiamo piuttosto, onestamente, che la coppia non serve più e che l'altro, con i suoi bisogni, non ci interessa. Questo individualismo assoluto però non è in prima battuta degli adolescenti, è nostro». (S.D.C.)