



MAMMA, *uffa, mollami!*

Ansiosi, tormentati, scontenti, dipendenti dal computer e dal cellulare, sempre più bisognosi dell'aiuto dello psicologo per superare gli scogli della vita: sono gli adolescenti di oggi, divisi tra scuola e famiglia, stratonati tra genitori portatori di valori d'altri tempi e un mondo in vorticoso mutamento. «Mai le richieste di supporto psicoterapeutico per adolescenti sono state così alte», spiega Andrea Cortesi, psicologo del Centro di Terapia familiare e psicoterapia infantile di Milano. «E alla base del disagio c'è spesso l'ansia, motore principale di tutte le altre manifestazioni, dalla depressione ai disturbi dell'alimentazione come l'anoressia e la bulimia». Non a caso la fase più critica si manifesta intorno ai 14 anni, con l'ingresso nella scuola superiore: «I ragazzi non reggono l'impatto con una scuola selettiva e la loro ansia è da prestazione. Siamo una società basata sulla conoscenza: per stare al passo bisogna sapere molte più cose che in passato. In famiglia spesso assistiamo alla completa assenza della figura paterna, il cui ruolo genitoriale viene supplito in toto dalla madre. Manca quindi un equilibrio necessario al contenimento dell'ansia», spiega ancora Cortesi.

Che sia davvero così lo confermano i dati di una recente indagine promossa da Eurispes e Telefono Azzurro su oltre 1.500 adolescenti dai 12 ai 19 anni. La maggioranza degli intervistati (oltre il 56 per cento) teme di deludere i genitori, mentre quasi il 53 per cento

Alcol, fumo, tatuaggi, social network... Ma anche ansia, aggressività, eccessi, poca autostima. Come sopravvivere all'adolescenza dei propri figli? Come gestire disagi e trasgressioni? Ecco qualche risposta

di DANIELA OVADIA

ha paura, in generale, di fare brutta figura. Non a caso cominciano ad abbondare i reality tv sul tema, come per esempio quello che andrà in onda su Real Time *Extra Large, adolescenti*, sui ragazzi obesi, o ancora *Tesoro, salviamo i ragazzi!*, su Fox Life, su teenager fuori controllo e incapaci di rispettare paletti o senso del limite.

E quanti di noi non si sono sentiti rispondere dai figli, gli occhi al cielo, "mamma, non mi asciugare!, stai scialla!, uffa, che sbatti!", davanti alle forme più elementari di richiesta? Mentre i genitori rimangono spiazzati di fronte a sintomi che vanno dai problemi di sonno alla nausea mattutina, legata alla scuola, fino a difficoltà di concentrazione, irritabilità e sbalzi d'umore inspiegabili,

elle inchiesta

con una certa facilità al pianto. E le più insicure sono le ragazze, che alle comuni insicurezze su coetanei, scuola e vita sociale, sommano anche quelle sull'aspetto fisico e sulla propria stabilità emotiva, come spiega bene

“Cellulari e chat perennemente accesi, per sentirsi meno soli in una casa dove i genitori sono assenti”

Erin A. Munroe, counselor di Boston, negli Stati Uniti, specializzata nella salute mentale degli adolescenti e autrice di un best seller ora tradotto anche in italiano da **Franco Angeli**, *Ragazze, controlliamo l'ansia!*.

LE RAGAZZE? PIÙ VULNERABILI

«Perché l'ansia colpisce proprio le ragazze? Le ipotesi sono molte: ci potrebbe essere una componente genetica, quando anche la madre è un tipo ansioso. Oppure una causa ormonale o, infine, una componente sociale, perché ci si aspetta che le donne prendano a cuore ogni cosa. Ci sono studi a sostegno di ciascuna di queste teorie, ma la sostanza è che l'ansia, se da un lato può essere una benzina formidabile che permette di ottenere il meglio da sé, quando supera una certa soglia diventa controproducente», spiega la Munroe. Ragazze più vulnerabili, dunque; ma anche ai maschi non viene risparmiato il disagio, anche se a volte lo manifestano con minore intensità oppure lo condividono solo con i coetanei, spesso attraverso internet e i social media.

«Non dobbiamo però temere le nuove tecnologie, ma comprenderle, specie per quel che riguarda il loro impatto sull'evoluzione dei ragazzi», spiega Matteo Lancini, psicoterapeuta dell'Istituto Minotauro di Milano e docente presso la Scuola di formazione in psicoterapia dell'adolescente. Insieme alla collega Laura Turuani ha scritto *Sempre in contatto-Relazioni virtuali in adolescenza* (**Franco Angeli**), dove affronta con lo sguardo del terapeuta il mondo emotivo dei nativi digitali, constatando che i cellulari e le chat vengono spesso lasciati perennemente accesi per non sentirsi soli in una casa dalla quale i genitori sono assenti per molte ore. E Facebook aiuta anche a mitigare le paure legate all'amore, al proprio corpo e alle prime storie sentimentali. «Ma non sempre è un bene», spiega un guru della psicosomatica, Riccardo

Marco Scognamiglio, direttore dell'Istituto di psicoterapia integrata di Milano. «Corpo e mente non vanno disgiunti. Internet e i media “mentalizzano” troppo. Il problema degli adolescenti oggi è che sono bombardati e mancano di consapevolezza del proprio corpo. E di emozioni vissute in modo reale. Sempre iperconnessi, intossicati da telefonini, iPod, iPad..., ingorgati da stimoli mediatici, perdono la componente concreta della relazione. Ciò favorisce la comparsa di una sorta di *ingorgo somato-psichico*: un eccesso di emozioni virtuali che si trasforma in ansia, e quindi in disturbi psicosomatici (come il mal di testa o di pancia). E insieme un corpo che manda segnali che si trasformano in sintomi psichici. È un po' quel che accade nelle persone che soffrono di attacchi di panico

I DIARI DELL'UMORE PER LE RAGAZZE

Attraverso un approccio molto pragmatico e un linguaggio rivolto direttamente alle giovanissime, la terapeuta Erin Munroe propone esercizi e stratagemmi per non farsi sopraffare dall'agitazione e per mantenere il controllo sui fattori stressogeni.

Come? Per esempio imparando a conoscersi, attraverso speciali “diari dell'umore” che aiutano le ragazze a individuare le situazioni più a rischio ansia. Utili anche altri “trucchi” come il controllo dei pensieri oscuri: qual è la cosa che si teme di più? Come si potrebbe rimediare se accadesse? A volte cercare in anticipo una soluzione anche al peggiore dei propri incubi serve a ridurre la portata ansiogena. Infine, coerentemente con il filone prettamente americano della “psicologia positiva”, del “pensare in rosa”, Munroe suggerisce esercizi di autostima: se l'adolescente ha come problema principale quello di sentirsi brutta e inadeguata, è necessario addestrarla a pensare diversamente, anche attraverso tecniche di autoipnosi ed esercizi fisici. Questi ultimi, in particolare, hanno una grande importanza nell'adolescenza: «Le ragazze di oggi tendono a essere sedentarie, quando è noto che la ginnastica o la corsa favoriscono il rilascio di neurotrasmettitori del benessere. Inoltre un'attività equilibrata serve anche a regolare il rapporto col cibo. Ma attenzione, per una minoranza di ragazze l'attività fisica può diventare una sorta di ossessione, spesso accompagnata da disturbi alimentari. In quei casi è bene rivolgersi a un medico», conclude l'esperta americana. Come intervenire? L'errore maggiore dei “grandi” è quello di imporsi: l'intervento non deve essere intrusivo ma propositivo. Sugerite strategie, offrite la vostra presenza e, soprattutto, ascoltate quando vi parlano, anche se siete di fretta o avete un impegno improrogabile, perché le aperture degli adolescenti sono preziose e vanno colte al volo. E se la situazione sta degenerando, potete regalare alle vostre figlie il libro della Munroe, senza dimenticare che nessun libro sostituisce uno psicoterapeuta se la ragazza ne ha davvero bisogno.

quando hanno un calo di zuccheri». Per evitare tale ingorgo è fondamentale che i genitori stimolino sia la sfera fisica sia quella emotiva dei ragazzi, coltivando interessi nel mondo reale, invitandoli a provare sensazioni piacevoli e a sperimentare nuovi contesti. «Educare alla realtà. Sembra facile, vero? Eppure pare che le famiglie abbiano perso questa capacità. Imparare a usare la tecnologia per crescere, senza demonizzarla o diventarne schiavi. Molti adulti sono incapaci di trasmettere cultura, emozioni e, così facendo, creano adolescenti sofferenti e futuri adulti insicuri», conclude Scognamiglio.

LA PAURA DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA

Non solo il corpo dell'adolescente è in subbuglio ma anche il cervello. «Dare il giusto peso agli eventi. Esprimere giudizi razionali. Una difficoltà di tutti i teenager che è conseguenza della incompleta maturazione dei sistemi neurali nel loro cervello», spiega Gabriella Bottini, docente di neuropsicologia all'Università di Pavia. «Diversi studi che hanno usato tecniche di *imaging* funzionale – cioè che hanno valutato il cervello di adolescenti mentre prendevano decisioni o affrontavano problemi – hanno mostrato un'immaturità dei lobi frontali, le strutture cerebrali che governano il nostro comportamento e svolgono il ruolo di controllori delle pulsioni per renderci adatti alle regole sociali».

Questa è la ragione per cui gli adolescenti sono inclini a prendere più rischi rispetto agli adulti. «Ovviamente ambiente e cultura mitigano i fenomeni biologici. Nel comportamento dell'adolescente contano molto educazione e contesto sociale, ma un certo grado di instabilità emotiva è pressoché inevitabile», conclude Bottini. Tutto sta nel non superare certi limiti e, soprattutto, nell'identificare precocemente chi ha bisogno di aiuto perché il disagio è diventato malattia. «Un adolescente gravemente ansioso o depresso, affetto da attacchi di panico o, viceversa, tendenzialmente ossessivo, non manifesta questi sintomi all'improvviso»,

“Attenzione ai bambini perfetti: responsabili, ordinati, bravi a scuola... Dopo, possono esplodere”

conclude Andrea Cortesi alla luce della sua esperienza clinica. «Nella maggior parte dei casi si tratta di persone che mostrano disturbi fin dall'infanzia». Quali sono,

I MASCHI E IL PANICO DA PRESTAZIONE

Anche i maschi possono soffrire intensamente nell'età del passaggio alla vita adulta, in particolare di fronte alla richiesta di assumersi responsabilità individuali, spiega lo psicoterapeuta Andrea Cortesi: «La connettività a cui sono abituati i cosiddetti nativi digitali fa sì che non si sentano mai soli o, meglio, che non possano reggere la solitudine. Vivono in un mondo che è sempre pullulante di gente e rumore, mentre il diventare adulti, l'assumersi responsabilità, presuppone la capacità di pensare e decidere in autonomia». Spesso il disturbo d'ansia si manifesta con preoccupazioni eccessive che riguardano la scuola e le relazioni affettive o di amicizia. Da non trascurare anche i disagi nei confronti degli impegni sportivi: se un ragazzo non vuol più praticare uno sport o si sente inadeguato, forse soffre di ansia da prestazione, legata anche ai propri cambiamenti fisici che è incapace di gestire. Nei maschi (ma anche nelle ragazze) compare mal di testa, accompagnato da difficoltà a concentrarsi e irrequietezza. «Si parla di vero e proprio disturbo d'ansia quando i sintomi durano almeno sei mesi», spiega Cortesi. Come intervenire? A volte lavorare sui maschi è più difficile: sono meno portati ad aprirsi e non parlano. Nel contempo, però, se un genitore riesce a fare breccia troverà meno opposizione che nelle ragazze. Anche in questo caso le soluzioni sono l'ascolto e la condivisione emotiva, nonché l'offerta di soluzioni. Non bisogna insistere se il giovane vuole interrompere uno sport o un'attività extrascolastica, ma è bene proporre di cambiare con qualcosa che sente più affine. Drammatizzare gli insuccessi scolastici non è utile: meglio fornire supporto, con l'aiuto di professionisti.

quindi i campanelli d'allarme? «Sono da tenere d'occhio i piccoli che si ammalano spesso e hanno frequenti febbri ricorrenti, per le quali non si trova una spiegazione medica». Secondo lo psicoterapeuta è questa la prima forma di fuga dagli obblighi sociali e scolastici per timore di non essere all'altezza delle aspettative. Ma c'è un altro tipo di bambino considerato ad alto rischio, anche se inizialmente la descrizione lascia interdetti: «Attenzione alle bambine e ai bambini perfetti. Quando fanno esattamente ciò che ci aspettiamo da loro, si assumono tutte le responsabilità, sono bravi a scuola, ordinati nella vita... significa che non hanno incontrato ancora un genitore che dia loro abbastanza sicurezza da consentire di sbagliare. Non parlo dei bambini bravi ma periodicamente monelli, che sono invece sani e felici. Parlo proprio di quelli perfetti: sono loro che, una volta cresciuti e giunti alle soglie del liceo, subiranno una brusca e dolorosa battuta d'arresto».

Daniela Ovadia 