

31 COME È CAMBIATA L'ADOLESCENZA

È sempre stata l'età delle trasformazioni, ma nell'era dei social e dei like i ragazzi devono fare i conti con l'ansia da prestazione.

Sono nati negli anni Duemila. Sono quelli che, tra mille insicurezze e inevitabili bravate, attraversano l'età più incasinata della vita. Spavaldi, spregiudicati, esibizionisti, all'apparenza così sicuri di sé. Eppure, più tormentati, disorientati e frustrati di quanto lascino trasparire i *selfie* in bella posa con cui tappezzano i loro profili *social*.

«Gli adolescenti sono supereroi fragili. Sembra che abbiano in mano il mondo, ma fanno i conti con forti disagi nell'animo». Martina Smorti, psicologa dell'Università di Pisa, sintetizza così i risultati di una vasta indagine promossa dalla Società italiana di pediatria (Sip). I ricercatori hanno contattato tutte le scuole superiori d'Italia, invitando gli studenti a rispondere a un questionario *online*, in forma anonima e volontaria: 60 domande su stili di vita, alimentazione, sessualità, sport, uso di Internet, dipendenze, salute psicomotiva, socialità, famiglia. Più di 11.000 ragazzi, tra i 13 e i 21 anni (ripetenti inclusi), hanno aderito all'appello. La mole di dati aiuta a capire chi

sono, che cosa fanno e che cosa pensano i giovani d'oggi.

ALLO SPECCHIO. Un aspetto centrale è la percezione del corpo. Con l'esplosione ormonale tipica della pubertà, compaiono il seno, la peluria, gli attributi maschili, i brufoli. L'immagine allo specchio si trasforma e si stenta a riconoscersi e ad accettarsi. Un adolescente su quattro, per esempio, si vede troppo grasso (mentre secondo i pediatri a questa età solo uno su dieci è davvero in sovrappeso). E sono soprattutto le ragazze, due volte più dei maschi, ad avere una visione distorta di sé, convinte di dover dimagrire, pur essendo in forma. «Questo le spinge a modificare le abitudini a tavola, e per esempio a saltare la colazione, evitare la merenda, mettersi a dieta o digiunare. Sono però comportamenti a rischio, che potrebbero degenerare in veri e propri disturbi alimentari», avverte Smorti.

Verrebbe da dire: «alzi la mano chi si piaceva a quell'età...» Ma oggi la situazione è davvero più complicata. «Nella nostra società narcisista, dove tutto è ▶

messo in mostra e ciò che conta è la popolarità, i ragazzi subiscono più che in passato lo sguardo di ritorno dei coetanei. Il giudizio degli altri si è amplificato a dismisura», commenta Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro di Milano. I ragazzi a 11 anni hanno già uno smartphone e così entrano sempre più piccoli nei social network, passano molto tempo online (la metà degli intervistati sta connessa più di quanto vorrebbe) e iniziano a sentirsi brutti rispetto ai modelli di bellezza che vedono in Rete.

FARSI MALE. In generale, emerge un disagio emotivo diffuso e malgestito. Circa un adolescente su due – riferiscono i ricercatori sulla rivista *Italian Journal of Pediatrics* – ammette di aver sentito bisogno di un sostegno psicologico, eppure l'84% non si è rivolto a un servizio di aiuto. E c'è un dato allarmante: il 15% dei ragazzi dichiara di essersi provocato volontariamente lesioni, e il 6% si ferisce regolarmente. Può essere una forma estrema di rifiuto del proprio corpo, ma più spesso l'accanimento fisico è una strategia per alleviare una sofferenza emotiva insopportabile. Il dolore dell'anima che entra nella carne per evitare d'impazzire.

Paradossalmente, ci si fa male per stare meglio. «Le persone intorno, amici, genitori, insegnanti, potrebbero non accorgersi di nulla, perché chi sperimenta il "cutting" tende a tagliarsi in parti del corpo nascoste, come gli avambracci, la pancia, l'interno cosce, i piedi, i genitali o i capezzoli», dice Smorti. La tendenza a martoriare il corpo è maggiore tra le femmine, mentre per i maschi l'apice del disagio si manifesta con l'isolamento. È il fenomeno dei cosiddetti *hikikomori*, quei ragazzi – circa 120.000 in Italia – che si chiudono in camera e non escono

più. «Gli *hikikomori* vivono esclusivamente in Rete, abbandonando i contatti con il mondo reale, nel quale si sentono assolutamente inadeguati. È una forma di suicidio sociale», spiega Lancini, che sul tema ha scritto *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa* (Raffaello Cortina).

FAMIGLIE ASSENTI. In questo marasma, la famiglia sembra poco partecipe. «L'ambiente familiare riveste un ruolo importante e, purtroppo, preoccupa che un quarto degli adolescenti riferisca episodi di violenza fisica o psicologica tra le mura domestiche», segnala Smorti. La famiglia latita anche sul fronte dell'educazione sessuale, argomento di cui non si parla in 6 case su 10, mentre l'età della prima volta si abbassa.

«E tuttavia, in casa i ragazzi stanno bene», prosegue la psicologa. «Il rapporto con i genitori è giudicato positivamente da oltre l'80% dei figli». Anche se poi, meno della metà di loro sceglie di confidarsi con la mamma o il papà in caso di problemi, e il principale punto di riferimento restano gli amici.

LA PAURA DI FALLIRE. Rispetto al passato sembra si sia affievolito il livello dello scontro inter-generazionale. Sì, i figli hanno ancora scatti di rabbia, dicono parolacce, sbattono le porte. «Ma oggi il problema più grande per un adolescente è gestire la delusione di non essere quel fenomeno che i genitori gli hanno fatto credere di essere sin da bambino. Sono ragazzi che non si sentono mai all'altezza delle aspettative, altissime, che la famiglia ha proiettato su di loro, e provano vergogna, frustrazione, scarsa autostima», osserva Lancini. «Gli adolescenti vanno in crisi perché si sentono falliti. Avrebbero disperatamente bisogno di adulti in grado di tollerare l'insuccesso. Invece, se prendono un brutto voto, non lo raccontano a casa per evitare di angosciare i genitori, non già perché temono il rimprovero o la sanzione».

Anche la scuola, d'altronde, appare sempre più distante, poco attenta ai problemi, alle esigenze, agli interessi degli adolescenti. Il mondo del lavoro sta cambiando e loro faticano a immaginare in quale direzione andrà il futuro.

L'ancora di salvezza, ancora una volta, è la compagnia: la squadra di calcio, il gruppo scout, l'associazione. «Fare gruppo – conclude Smorti – è forse il principale fattore protettivo per non perdere la bussola». **E**

Daniela Cipolloni

La relazione fra genitori e ragazzi è un tiro alla fune.

Basta esserne consapevoli fin dall'inizio, dice Alberto Pellai.

L'adolescenza è uno tsunami irrompe nella vita di genitori e figli e fa sì che all'improvviso la quotidianità sia scandita da uno scontro continuo, su tutto e senza tregua, che segue il ritmo impazzito delle emozioni. Ma questa delicata è anche un'importante occasione di crescita, se gli adulti sanno



Dominik Butzmann/af

Temono il fallimento e la loro principale preoccupazione è non essere all'altezza delle aspettative dei genitori