

la Repubblica

14 Ottobre 2021 - Aggiornato alle 10.27

Ragazzi imparate a rialzarvi dopo una caduta

di Valeria Pini



Più di un ragazzo su 7 tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale. La pandemia ha peggiorato la situazione. Ma è possibile sostenere questi giovani e aiutarli ad avere fiducia nel domani. I consigli dell'esperto

Più di un ragazzo su 7 tra i 10 e i 19 anni, nel mondo, convive con un disturbo mentale diagnosticato. Sono 89 milioni i maschi e 77 milioni le femmine. E la pandemia ha peggiorato la situazione, portando un giovane su 5 tra i 15 e i 24 a sentirsi spesso depresso o demotivato. A lanciare l'allarme pochi giorni fa, l'Unicef con il **rapporto** 'La Condizione dell'infanzia nel mondo. Nella mia mente: promuovere, tutelare e sostenere la salute mentale dei bambini e dei giovani', ricordando che l'impatto del Covid-19 "si potrebbe sentire per molti anni a venire". In questo contesto è fondamentale aiutare i giovani a voltare pagina per guardare con maggior ottimismo al futuro. E' necessario intervenire subito per insegnare agli adolescenti a rialzarsi.

Adolescenti nella pandemia

Le ragioni di questo malessere sono complesse e dibattute dagli esperti. Ma come mai gli adolescenti sono risultati così esposti nei giorni della pandemia? "L'infanzia può essere il momento peggiore o migliore nella vita, perché il bambino dipende dall'Altro. I bambini, rimasti a casa con i genitori, quando vivono atmosfere serene sono tranquilli. Per questo si sono adattati di più all'epidemia. L'adolescenza invece è il tempo della separazione: prendiamo

Pagina 2 di 4

parola. Il Covid ha rallentato questo processo di separazione, per questo è stato più problematico per i teen ager. Se un ragazzo stava andando verso l'autonomia, ha dovuto fare un'inversione a U e tornare a casa. A loro è mancato il mondo esterno. Un problema soprattutto per gli adolescenti che hanno più voglia di essere autonomi in uno spazio che non sia la casa", spiega lo psicoanalista Aldo Raul Becce, che proprio su questi temi terrà l'incontro 'Cadere, alzarsi. La lezione dell'infanzia' sabato 16 ottobre ad Ancona, nell'ambito di KUM! Festival (www.kumfestival.it).

L'autolesionismo

Secondo i dati appena diffusi dall'Unicef, il malessere fra ragazzi ha fatto impennare i casi di autolesionismo. In Europa occidentale il suicidio è la seconda causa di morte fra gli adolescenti fra i 15 e i 19 anni, con 4 casi su 100.000, dopo gli incidenti stradali. Anche quando non arrivano a tentare di togliersi la vita, i giovani mostrano il desiderio di colpire il corpo, cambiarlo, danneggiarlo. E così durante la pandemia sono aumentati del 30% i disturbi alimentari e negli ospedali sono in crescita i ricoveri per atti di autolesionismo fra i minori. Un attacco al corpo che ha un ruolo centrale nell'adolescenza.

Il corpo sotto attacco

"Il corpo è il simbolo dell'autonomia. L'adolescente dichiara "il corpo è mio" e non più dei genitori e per questo può ubriacarlo, farlo correre in motorino, mangiare troppo o digiunare. L'adolescenza è l'era in cui si celebra il corpo. Durante il lock down il corpo non poteva uscire e il teen ager se l'è presa con i genitori. Sono aumentati i disturbi alimentari. E' mancato il gruppo che porta l'adolescente fuori di casa, che ha una funzione ostetrica", dice ancora Becce.

La ricerca di uno spazio libero

A volte siamo noi adulti a non capirlo: i figli crescono e devono allontanarsi da madri e padri per riuscire a formarsi la propria identità. La psicoanalista francese Françoise Dolto scriveva che "nessun bambino è senza genitori e nessun bambino è dei genitori" e ricordava che il ragazzo deve apprendere l'autonomia per impadronirsi della sua libertà. "Dolto definisce infatti l'adolescenza con un neologismo: 'geniterotomia'. L'obiettivo è togliersi di dosso i genitori. Come? Diventando autonomi, misteriosi, non dicendo mai dove ci si trova, cose che nel periodo del Covid non sono state possibili perché

Pagina 3 di 4

non c'era un luogo esterno dove andare. Si sono impadroniti fino in fondo della propria stanza e alcuni, per separarsi, hanno invertito gli orari familiari: erano svegli durante la notte. Un modo d'essere liberi nel tempo dove gli altri dormivano. Così con il coronavirus il malessere dei giovani è aumentato. Possiamo dire che Covid lo ha fatto emerge oppure amplificato, anche se probabilmente si sarebbe comunque manifestato in forma più lieve".

La ribellione necessaria

Il distacco si manifesta spesso con un rifiuto dei modelli familiari e delle figure dei genitori. Sorgono i conflitti. Ma la ribellione degli adolescenti è sempre necessaria? "Un'adolescenza che non si manifesta e non dà problemi può essere in alcuni casi un grave problema. Senza la ribellione non c'è la possibilità di costruire un'identità. Una separazione dal genitore, da quello che i genitori vogliono da lui. Ci sono ragazzi che non si relazionano con il gruppo, non si evolvono rispetto all'infanzia. Sono figli tranquilli, troppo tranquilli, ma questo può essere- paradossalmente- un segnale d'allarme".

In questo contesto il gruppo ha un ruolo centrale. Facilita il cammino verso l'identità che porterà l'adolescente a staccarsi dai genitori e a diventare adulto. "Il gruppo è la nuova famiglia. - spiega Becce - .Ha un ruolo importante perché porta alla socialità il ragazzo. Il gruppo tende a separare l'adolescente dai genitori ed è un fenomeno sano. Se un ragazzo ha dato problemi con il Covid e prima era tranquillo, è possibile che stava andando verso l'autonomia e ha ritenuto insopportabile il lock down. Un'adolescenza senza conflitto non è un'adolescenza".

Il tempo sospeso

Il confinamento ha cancellato il percorso verso l'indipendenza e, in alcuni casi, ha fatto emergere questioni familiari irrisolte. Non ci si poteva nascondere, si stava assieme 24 sul 24. E' stata una prova di resistenza. Quando subiamo un trauma siamo passivi, perché impreparati. Sono aumentate le depressioni, i momenti di sconforto. Ma chiusi nelle nostre case in quel 'tempo sospeso', abbiamo avuto anche momenti belli, non è stato un tempo da buttare, da dimenticare come un brutto sogno. Molte famiglie hanno imparato un modo nuovo e più sereno di stare assieme. Poi però la dura realtà della seconda ondata ci ha fatto capire l'epidemia durava nel tempo. "Il trauma si

Pagina 4 di 4

ripresentava con mille incognite. Qualcuno ha rifiutato le regole, sono apparsi i primi sintomi di malessere e poi è arrivato il disagio psicologico. Solo ora, man mano che si esce dall'ombra della pandemia, le persone parlano della loro sofferenza. Prendono parola ed emergono i disturbi", dice l'esperto.

Insegnare la rinascita

Come dobbiamo reagire anche per sostenere i ragazzi più fragili che affrontano momenti di difficoltà? Come aiutarli a rialzarsi? "Dopo una caduta il bambino si rialza e cammina con cautela. Prima correvamo in una vita sfrenata e abbiamo anche gestito male la questione ambientale. Per questo motivo è arrivato il virus e sappiamo che non saremo più come prima. Saremo maturi solo quando avremo elaborato questa caduta. Dopo un disastro, come ad esempio un terremoto, ci riuniamo per parlare. Prima di ricostruire dobbiamo studiare le macerie.

Tornare alle buone abitudini

Dobbiamo rallentare e ripristinare le buone abitudini che ci fanno stare insieme. Ridimensionare il nostro trauma e pensare ha chi ha avuto lutti per il virus, ha chi ha lasciato un familiare in ospedale e non ha potuto accompagnarlo alla fine nel rito funerario. I ragazzi stanno riprendendo la loro vita, ritornano al mondo, alla scuola, agli amici. Festeggiano che c'è la hanno fatta. In definitiva Siamo qui con le nostre cicatrici, i segni della nostra storia. La cicatrice è presente e ci ricorda la ferita."