«La generazione più infelice di sempre». Come aiutare gli adolescenti di oggi?

Nino Luca

La dottoressa **Laura Dalla Ragione** fotografa la situazione di disagio di gran parte dei nostri adolescenti. Psichiatra e psicoterapeuta, ha fondato e dirige in Umbria la prima rete pubblica dedicata al trattamento dei Disturbi Alimentari, la dottoressa Dalla Ragione

Dottoressa Dalla Ragione perché l'adolescenza vive questo lungo periodo di disagio?

«L'adolescenza è sempre stata un grande problema, però oggi lo è più di sempre. non c'è dubbio: volevamo la generazione più felice di sempre e abbiamo la generazione più infelice di sempre. In questo momento è molto difficile crescere e diventare adulti, sicuramente più difficile di prima: è come se fosse venuto meno un sistema valoriale, una cornice protettiva. I ragazzi non hanno un mondo a cui rivolgersi, il mondo degli adulti: non lo accettano, non lo trovano, non lo intercettano. Quindi brancolano un po' nel buio. La ricerca dell'identità per un adolescente di 13-16 anni oggi è sicuramente più difficile di prima. Sono più esposti ai pericoli proprio perché manca un livello di protezione: la famiglia, la scuola, il mondo degli adulti».

Come si fa a intercettare il momento in cui inizia il disagio?

«Intanto dobbiamo immaginare che il disagio non si vede sempre. Ci immaginiamo che sia come un piatto che si rompe, che fa rumore, si vedono i cocci… ma un cuore o un'anima che si rompe, qualcosa che si spezza dentro, purtroppo non si vede. La prima cosa, di solito, è una sorta di ritiro sociale, un silenzio, una difficoltà a stare con gli altri. Qualcosa si chiude. Di solito inizia quasi sempre così, non con qualcosa di eclatante, ma con una sofferenza sotterranea che poi, a un certo punto, esplode. All'inizio, però, è sempre qualcosa di silenzioso. Io direi che il primo sintomo importante è proprio il ritiro sociale.».

La vostra è una guida, vi si trova il modo per replicare?

«Questa è una guida per insegnanti e genitori, perché sono i due luoghi dove i ragazzi stanno e dove possono essere intercettati. Per prima cosa ci vuole uno sguardo: qualcuno che se ne accorga. Spesso c'è tanta disattenzione, per mille motivi anche legittimi: la famiglia e la scuola sono impegnata. Bisogna avere l'accortezza di cercare di parlare con l'adolescente e convincerlo a chiedere aiuto a qualcuno, un insegnante, un amico o un genitore. Ma bisogna convincerlo a parlare, a uscire da quell'isolamento, perché quello è il pericolo più grande: la paura e la vergogna di chiedere aiuto. La vergogna è un sentimento molto presente negli adolescenti di oggi, e dobbiamo cercare di superarla».

E per prevenire il disagio cosa bisogna fare?
«Per prevenirlo bisognerebbe cambiare il mondo. Cambiare il mondo in cui viviamo, perché indubbiamente viviamo in un mondo molto violento, molto aggressivo, dove viene chiesta una grande performance ai ragazzi. È vero che apparentemente i genitori e la scuola dicono "non chiediamo niente", ma non è così: c'è una grande competizione, devono essere performanti, felici. Se trent'anni fa avesse chiesto a un genitore o a un insegnante che cosa volesse per il proprio figlio o studente, avrebbe risposto: che vada bene a scuola, che abbia un futuro, che trovi un lavoro. Oggi invece la richiesta è: purché sia felice. Il ragazzo deve essere felice, tranquillo, performante. È una richiesta molto forte e diventa l'anticamera dell'insuccesso, perché i ragazzi sentono di non riuscire a reggere una richiesta così grande.».

Facciamo un elenco di questi comportamenti a rischio.
«I comportamenti a rischio di cui parliamo sono tanti: dal ritiro sociale, quindi gli hikikomori, ai disturbi alimentari come anoressia e bulimia; al bullismo, fenomeno diffusissimo tra maschi e femmine; all'autolesionismo, che si è diffuso moltissimo negli ultimi cinque anni anche attraverso la Rete. Parliamo poi della dipendenza dai social, dell'abuso di alcol e delle nuove droghe. Sono temi molto importanti, perché tra i giovanissimi l'abuso di alcol è aumentato, e oggi esistono nuove droghe che fino a cinque o sei anni fa non c'erano».

Una cosa che devono fare i genitori che si accorgono di questo ritiro sociale?
«Devono intercettare quella solitudine e cercare, con molta prudenza e cautela, di andare incontro al ragazzo o alla ragazza, ma senza invadere, senza giudicare, senza pretendere. Devono esserci, essere presenti, ascoltarli».

Li tranquillizziamo anche dicendo che l'adolescenza a un certo momento finisce?
«Sì, certo, li tranquillizziamo, perché l'adolescenza, per fortuna, a un certo punto finisce. I ragazzi diventano grandi, ma dobbiamo aiutarli più di prima. Intanto, è più lunga: comincia prima – già a 11 o 12 anni parliamo di preadolescenza – e finisce intorno ai 20, 21 anni. Quindi è molto più lunga di prima, ma, biograficamente e anagraficamente, a un certo punto finisce».