

MAMMA HO L'ANSIA

VORREMMO I NOSTRI FIGLI FELICI E PERFETTI.
MA LORO NON SEMPRE CE LA FANNO

«Li lodiamo, li sproniamo, li tariaamo verso l'eccellenza», spiega Stefania Andreoli, psicologa dell'adolescenza. «In realtà li indeboliamo: spesso non sono in grado di gestire un errore, la fatica, la noia. E stanno male». Ecco allora come crescere ragazzi sereni in un mondo stressato

DI BARBARA MAJNONI

Mamma, ho l'ansia! Quante volte sarà capitato anche a voi di trovarvi di fronte a questa esclamazione fatta da vostro figlio/a. Di dover affrontare insieme questo disagio. A me è successo. Al-

le mie amiche pure. Il fenomeno è nuovissimo. Tocca una ragazza su due e un ragazzo su tre. L'ho scoperto intervistando Stefania Andreoli, una tra le più brillanti psicoterapeute dell'adolescenza, che ha appena scritto un libro per Bur Rizzoli, titolandolo proprio *Mamma, ho l'ansia*. Mi si è aperto un mondo. Sentite che dice.

Dottoressa, qual è il modo giusto di valutare e affrontare questo malessere giovanile sempre più diffuso?

Qui c'è da fare una distinzione, perché di ansia parlano quasi tutti, dappertutto. In effetti, è veramente molto trasversale e "democratica". Tanto per fare un esempio, se un ragazzo, in vista di essere bocciato o di avere dei debiti, si trova nella condizione ►





di provare ansia, è del tutto fisiologico, normale. Anzi, da genitore mi preoccuperei di più se si trovasse ad affrontare la prova come se stesse bevendo un bicchiere d'acqua. In questo caso, infatti, non bisogna pensare come prima cosa che il ragazzo è molto spigliato e che così l'abbiamo scampata. Perché l'emozione adeguata e coerente da qualche parte c'è. E rischia poi di uscire in altri modi. Paradossalmente è proprio questo l'humus per l'ansia patologica.

Qual è la sindrome più diffusa?

I giovani soffrono sempre più di ansia da prestazione. Come Giovanna, la paziente che è appena uscita dal mio studio. Una ragazzina di 13 anni che sta finendo la terza media e ha tutte le carte in regola per fare bene, per essere soddisfatta, per essere appagata da se stessa e dai suoi talenti, ma mi ha detto: «Lo so anch'io che 8 è un gran bel voto, però mi agita l'idea che se non arrivo a uscire col 9 non sarò contenta, non mi sentirò a posto, non potrò dire di passare un'estate libera dai pensieri». Come lei, sono in tanti ormai a portare a noi terapeuti i temi dello stress, del rilassarsi, del provare a sgombrare la mente come fossero adulti, perché vogliono la perfezione. Proprio in questi casi, quando verrebbe da dire «ma va be', qual è il problema?», però la figlia/il figlio non sta bene, si entra nella patologia. Va detto, tra l'altro, che questo malessere si mette in scena a scuola. È il suo palcoscenico ideale. Ma in 9 casi su 10 non c'entra nulla, perché dentro c'è sempre qualcosa di personale, di molto privato, che ha piuttosto a che fare con i custodi degli affetti: la mamma e il papà.

Di cosa è sintomo?

Di ansia ognuno ha la sua. Nel senso che quando ci si prende la briga di andare a stanarla, ci porta un messaggio. Ogni volta è personalizzato. Parla di quel ragazzo lì, delle sue caratteristiche. Però oggi c'è un elemento comune perché, di fatto, è il disagio dei figli dei genitori contemporanei. Ebbene sì, abbiamo messo i nostri ragazzi nella condizione di vivere delle infanzie talmente meravigliose, gli abbiamo trasmesso l'idea che fossero davvero

in grado di diventare chiunque nella vita, che primo o poi arriva il faticoso momento in cui si chiedono: «Ma sono veramente all'altezza della storia di me che mi hanno raccontato? Della narrazione di una vita così speciale e stupenda?». E la risposta è no. I giovani d'oggi sono tarati verso l'eccellenza. Questo crea un'ansia pazzesca verso gli altri, i loro pari, che vengono sentiti come dei competitor. Ma anche nei confronti dei genitori, presumendo di non poterli risarcire per tutto quello che hanno ricevuto.

Cosa va fatto?

Un esercizio difficilissimo, cioè stare a cogliere quell'ansia. Mettersi lì con Giovanna, tanto per fare un nome, e dire: «Siamo qui io, te e il panico, che è tuo, non mio, quindi io non ho paura, ascoltiatelo, sentiamo da dove arriva». Insomma, non minimizzare, non spronare e non invitare a pensare ad altro. Ma starci insieme. Queste le regole auree. Se si riesce a volerle bene, ancor meglio, perché ci dice una cosa molto precisa dei nostri ragazzi. Ovvero, che sono fallibili e che dobbiamo stare con i figli che abbiamo, non con chi vorremmo che fossero. Questo di per sé è già più terapeutico di qualunque psicoterapeuta o psicofarmaco. E se ci si rende conto che si sta facendo troppa fatica, si deve cercare un buon professionista, senza aspettare troppo.

Perché l'ansia arriva?

C'è poco da fare, con dei genitori così bravi è difficile mettersi a fare la guerra, la rivoluzione. L'ansia oggi è la sofisticatissima modalità di trasgressione adolescenziale. Dà un'ottima motivazione per dire: «Mi fermo un passo prima». È il nuovo modo che i ragazzi trovano per boicottarsi e boicottare i genitori, portando a termine la recisione del cordone ombelicale. Quando lo dico alle mamme, spesso ribattono: «Ma dottoressa, vuol dire che mia figlia, pur di poter dire qualcosa a me, si mette nelle condizioni di starci male lei?». Eh, sì. E questo avviene perché ci si vuole ►

AUTOVALUTAZIONE *Cosa pensi dei tuoi figli?*

“Un test al volo!”, scrive Stefania Andreoli in *Mamma, ho l'ansia*. “Hai un figlio tra i 12 e i 20 anni? Ti piace? Se hai risposto Sì alla prima domanda e No alla seconda, hai un figlio nel pieno dell'adolescenza. Va tutto benissimo, passerà. Se hai risposto Sì a entrambe le domande, tuo figlio è già uscito o non ci è ancora entrato. Se pensavi che Sì fosse la risposta più giusta da dare alla seconda domanda, ti sbagliavi”.

RAGAZZI NEL WEB *Taggo, linko e metto un like*

“I social network sono stati inventati apposta per accorciare le distanze, mostrarsi, conoscere, entrare in contatto e finire per scambiare queste dinamiche per amicizia”, continua la Andreoli. “I rapporti sono sempre più liquidi, perduta una persona ci si può già legare a un'altra, c'è tanta scelta e avere molti contatti, molti like e molti amici è il modo postmoderno di darsi un valore. Concentrarsi maggiormente su uno o pochi rapporti importanti credo vada di pari passo con la sensazione di un sostanziale fallimento”.

paradossalmente troppo bene. Oggi, infatti, i genitori sono bravissimi, competentissimi. Soprattutto super investiti nel tentativo di essere delle mamme e dei papà in grado di offrire una proposta di vita bella ai loro figli. Senza contare che così facendo non li preparano all'errore, alla frustrazione, alla fatica, alla noia.

Ma quali sono le maggiori cause di stress dei giovani d'oggi?

Competitività diffusa, modelli di successo irraggiungibili, poi sicuramente la situazione geopolitica e socioeconomica non aiutano. È un'altra preoccupazione grande che non portano in famiglia ma dallo psicologo, per non aggiungere un carico al carico di genitori che magari stanno perdendo il loro posto di lavoro, hanno problemi a sbarcare il lunario, si stanno dividendo e così via. In pratica, si mettono nelle condizioni di non esprimere tutta l'intera gamma emotiva. Proprio da qui nasce l'ansia che può sfociare in attacchi di panico, un'esperienza di pre-morte, orrida e bruttissima, che fa stare malissimo.

Perché accade ciò?

Le mamme e i papà di oggi, per fare in modo di essere diversi dai loro genitori, hanno trovato la modalità di puntare sempre più in alto: la migliore scuola, i migliori insegnanti, i migliori allenatori, i migliori corsi. Stanno mettendo in campo tutte le risorse a loro disposizione per offrire un'esperienza di figliolanza al riparo da qualsiasi pensiero e trauma. Ma inconsapevolmente mettono i loro figli nelle condizioni di avere appunto l'ansia come migliore amica, perché li ripara dal fallimento. Quindi, paradossalmente, proprio l'ansia non è più il problema, ma ne diventa la cura.

Qual è la differenza più importante tra i nostri figli oggi e i ragazzi di ieri?

L'emozione prevalente degli adolescenti contemporanei, esseri fragilissimi, è la vergogna, per non provare la quale viene in aiuto l'ansia o il panico che li fa rimanere quel famoso passo indietro. Sì, il non mi espongo, non rischio, evito così mi riparo, perché i miei genitori mi hanno insegnato proprio questo. Mentre i figli di una volta vivevano di grandi sensi di col-

pa. Erano un po' nevrotici. Se ricevevano un limite o un castigo, ci rimanevano male. Ma tutto sommato pensavano che dipendesse da loro, che l'avevano fatta grossa e proprio per quello rischiavano di non essere più voluti bene.

Come si può evolvere la situazione?

Ci sono alcuni colleghi che fanno una proiezione piuttosto nefanda. Dicono che se non s'interviene su questo nuovo modello relazionale, i ragazzi si ritireranno sempre di più, rinchiudendosi in casa pur di non farsi vedere all'esterno, pur di non avere gli occhi degli altri che stanno lì a giudicarli.

Lei, dottoressa, cosa suggerisce?

Bisogna sbagliare, genitori! Se volete fare bene, fate male. Così, sarete testimoni di un modello arrivabile, del tipo "anche tu mamma/papà sei un essere umano, non un super eroe". Questo di conseguenza farà germogliare la normalità. Poi, il genitore deve amare nella giusta misura, che non sia troppo poco, ma che non sia neanche troppo. Perché altrimenti i ragazzi restano a casa a nutrirsi, anziché andare nel mondo a misurarsi. E, care mamme, finiamola con la frase agghiacciante: «Mio figlio è il senso della mia vita». È il modo migliore per non farlo diventare mai grande.

Come si fa a crescere ragazzi sereni in un mondo sempre più stressato?

C'è qualcosa di perverso nell'intenzione dei genitori di volere dei figli felici. Perché non equivale ad avere dei ragazzi sani. Anzi! Fare di tutto per averli al massimo, ha prodotto questa tremenda epidemia. Quindi rinunciamo a quest'idea. Me l'ha fatto capire una mia paziente con queste parole: «Vedi, quando io non sto bene, mi chiudo in camera, non mi va più di parlare con nessuno, sono musona, non ho più voglia di uscire, mia madre ovviamente se ne accorge, mi cerca, mi chiede se voglio bere un tè, mi propone di vedere un film insieme. Insomma non capisce che a volte ho bisogno di stare male». ☾

LE MADRI DI OGGI

Organizzatrici perfette

"La nuova mamma, presente anche quando non c'è, alimenta e promuove miti di emancipazione e autonomia molto di più di quanto non succedesse un tempo", spiega la dottoressa Andreoli. "Sostenuta da istituzioni collaborative e tecnologie amiche può, infatti, favorire la crescita e l'allontanamento dei figli opportunamente fiduciosa del fatto che troveranno tracce materne e accudimento dedicato anche in sua assenza".

FIGLI LIBERI

L'autonomia evita l'ansia

"Oggi Diletta, una mia paziente, frequenta l'università all'estero", racconta la dottoressa Andreoli. "Poter lavorare sul desiderio anziché sul dovere di diventare se stessa, sulla possibilità di lasciarsi sorprendere dalla vita anziché recitare un copione già scritto, le ha consentito di non abbandonare gli studi. Da che si è appropriata del fatto che andare a scuola fosse una cosa che riguardasse lei e non i suoi genitori, l'ansia l'ha lasciata stare. Per contribuire al suo mantenimento a Londra, fa la cameriera in un pub".