

UN'ETÀ DIFFICILE La psicologa e psicoterapeuta Laura Madonini de **Il Mosaico Servizi** analizza la situazione

La "fatica" di essere adolescenti

«È il periodo in cui i ragazzi iniziano a delineare la propria identità: oggi manifestano un crescente disagio emotivo»

di **Rossella Mungello**

LODI

La premessa è che si parla di adolescenze, al plurale. Perché «ce ne sono diverse, per gli stessi ragazzi e ragazze» e «l'emotività e l'affettività sono parte integrante di questi viaggi delle adolescenze». E tra le premesse c'è anche quella legata alla fase storica che viviamo, perché «la società cambia e le fatiche di una volta sono diverse da quelle di oggi».

Con **Laura Madonini**, psicologa e psicoterapeuta familiare, responsabile dell'area psicologica Minori e famiglie de **Il Mosaico Servizi**, esploriamo il tema dell'educazione all'affettività nei giovanissimi, per individuare eventuali disagi e potenziali strategie per il mondo dei grandi. «L'adolescenza è una fase fondamentale e delicata dello sviluppo, in cui le ragazze e i ragazzi iniziano a delineare sempre più le sfaccettature della propria identità,

incluse le dimensioni legate all'affettività e alla sessualità, e a costruire basi fondamentali per la cura del proprio benessere fisico, psicologico e relazionale - spiega Madonini - i giovani manifestano un crescente disagio emotivo, evidenziato da ansia, insicurezza e difficoltà nella gestione delle emozioni».

A testimonianza, come argomenta la specialista, ci sono anche i dati di *Terres des Hommes* che riporta come il 76 per cento delle ragazze tra i 14 e i 26 anni abbia difficoltà ad accettare il proprio corpo, e il 73 per cento segnali relazioni familiari difficili come fonte di stress. Aumenta poi l'autolesionismo tra i giovani, da interpretare come un tentativo di comunicare un disagio profondo in un contesto di isolamento emotivo. Secondo poi l'Osservatorio indifesa 2024 di *Terres des Hommes*, il 65 per cento dei giovani tra i 14 e i 26 anni ha dichiarato di essere stato vittima di violenza. Tra questi, il 63 per cento ha subito atti di bullismo e il 19 per cento di cyberbullismo. E le ragazze risultano particolarmente vulnerabili: il 70 per cento ha subito violenza, con il 61 per cento che segnala episodi di catcalling e il 30 per cento molestie sessuali. Si registra poi un aumento del disagio psicologico, soprattutto tra le ragazze, con un incremento dei reati contro i minori nel 2023 rispetto all'anno precedente.

«Tra le cause alla base delle difficoltà emotive possiamo individuare sostanzialmente tre e cioè la pressione sociale e familiare (come



le aspettative elevate dei genitori che portano i figli a interiorizzare la necessità di essere bravi e performanti), l'impatto dei social media (con l'uso intensivo che è legato ad un aumento dell'ansia e dell'isolamento) e la mancanza di educazione agli affetti, perché solo il 47 per cento degli adolescenti ha ricevuto un'educazione sessuale a scuola, lasciando molti impreparati a gestire le relazioni affettive e sessuali» come spiega la specialista.

Tra gli interventi da considerare urgenti invece, «l'introduzione di percorsi obbligatori nelle scuole, per fornire strumenti adeguati ai giovani sul fronte dell'educazione emoti-

va e affettiva». E ancora il supporto psicologico, spesso richiesto dagli stessi ragazzi, e le azioni per incoraggiare interazioni faccia a faccia e attività che favoriscano legami affettivi genuini. I genitori hanno un ruolo essenziale. «Devono adottare un approccio meno controllante e più fiducioso, occorre fare un passo indietro, permettendo ai figli di sviluppare la propria identità senza sentirsi costantemente sotto esame - chiude la dottoressa - la famiglia rappresenta il primo ambiente in cui i bambini apprendono a riconoscere, esprimere e gestire le proprie emozioni».

Molti giovani vivono oggi situazioni di stress emotivo; a sinistra Laura Madonini, psicologa e psicoterapeuta, responsabile dell'area Minori e famiglie de Il Mosaico Servizi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PAOLA METALLA La presidente dell'associazione L'Orsa Minore ha portato il tema nelle scuole: «C'è bisogno di maggior consapevolezza»

I giovani e la violenza di genere: «La formazione è fondamentale»



Paola Metalla, presidente de **L'Orsa Minore**, l'associazione che gestisce a Lodi il Centro antiviolenza ed è impegnata in percorsi di formazione nelle scuole

LODI

Quando si parla di giovani, spesso lo si fa senza cognizione di causa, lasciandosi andare a luoghi comuni e generalizzazioni. Da una parte, si pensa che i giovani siano più «avanti» in termini di parità di genere, dall'altra si pensa che, attraverso i social o un certo tipo di musica, si portino avanti messaggi pericolosi, che in qualche caso esaltano la violenza o ne minimizzano le conseguenze. I pregiudizi sono sempre dannosi, soprattutto quando si tratta di temi così delicati, ed è per questo che informazione e sensibilizzazione sono fondamentali, come spiega **Paola Metalla**. Con l'associazione **L'Orsa Minore**, che presiede, porta avanti una serie di interventi formativi nelle scuole (affidati a professioniste psicologhe, psicoterapeute e

criminologhe) proprio per fare alfabetizzazione emotiva e portare avanti un percorso di educazione all'affettività. «Prima c'era un progetto regionale che ci permetteva di arrivare a 3mila studenti ogni anno - racconta - Poi, il progetto è stato chiuso dopo il Covid, quindi proseguiamo l'attività con progetti specifici grazie al sostegno di associazioni o enti come *Alaus* o *Fondazione Comunitaria*, che ringraziamo per il loro supporto». I giovani, secondo Metalla, hanno accolto con favore questi interventi e, anzi, spesso anche altre classi non inserite nel progetto hanno chiesto di poter partecipare. Ma qual è il livello di consapevolezza dei ragazzi e delle ragazze? «La maggior parte non sa cosa accade in un centro antiviolenza - racconta Metalla - Poi, sono convinti che la



ragazzina che magari è contenta perché il fidanzato è geloso e le impedisce di vestirsi in un certo modo, senza capire che prevaricazioni e comportamenti possessivi possono sfociare nella violenza. Bisogna spesso smontare anche il complesso che porta a colpevolizzare la vittima. Per intenderci, la classica domanda: lei come era vestita? Perché le statistiche ci dicono che i vestiti indossati non contano assolutamente». Ma la cosa più importante è spiegare che il modello di relazione che vedono in famiglia non è l'unico possibile e non è per forza quello giusto: «In un terzo dei casi, i figli che vivono in famiglie in cui ci sono dinamiche di violenza di genere tendono a replicare quei comportamenti, perché sono convinti che quella sia la normalità: la formazione parte proprio da questo, dall'importanza di spiegare qual è un modello sano e rispettoso di vivere la propria affettività».

Federico Gaudenzi

violenza di genere riguarda soltanto certi contesti sociali o culturali, invece è una cosa trasversale. Il più delle volte, in realtà, dobbiamo partire proprio con la spiegazione di cosa è violenza, di quali sono i campanelli d'allarme, che spesso vengono ignorati. Faccio un'esempio: c'è la