

Le parole che aiutano i nostri figli

di Flora Casalinuovo

Per Lara, protagonista di *Girl*, così come per tutti i ragazzi, il corpo durante l'adolescenza diventa una prigionia, quasi un nemico da combattere. Questo percorso, faticoso e intimo, alla ricerca di una nuova forma in cui identificarsi mette alla prova qualunque teenager e, di conseguenza, ogni famiglia. Ne parliamo con Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro.

Cosa prova un adolescente davanti al suo corpo che cambia? «Sgomento. E vale per tutti. Perché si trovano di fronte alla prima, grande sfida: dare senso a un fisico che cambia e non è mai come vorrebbero. Vivere serenamente queste trasformazioni però non è facile perché a modificarsi non è solo l'esteriorità, ma le pulsioni sessuali, l'identità. Fino a un decennio fa, il corpo era difficile da accettare proprio perché era legato all'eros e quindi creava paure e tabù. Oggi delude perché non è abbastanza bello, non soddisfa i canoni

estetici che dominano ovunque. Infatti, crescono le pratiche di manipolazione come tatuaggi e piercing che diventano un modo per cambiarsi e abbellirsi».

Come può comportarsi un genitore? Nel film, per esempio, il papà ripete spesso a Lara che vuole solo capire: ci sono atteggiamenti e frasi utili? «Mai banalizzare con un: "Per me sarai sempre bellissima". I figli vivono questa fase come molto delicata e se la sottovalutiamo si sentono incompresi. È molto meglio prendere in carico la loro sofferenza, che si manifesta in modi diversi, dall'infagottarsi in abiti informi alle crisi di pianto davanti allo specchio. Ascoltiamoli e supportiamoli. Bastano anche semplici frasi come: "Capisco che sei triste e mi dispiace" o "Io ci sono, per qualsiasi cosa": a noi sembrano banali ma per loro sono segnali efficaci. Poi è importante non imporre mai la propria verità, ma informarsi su canoni, gusti e voglie. Si vestono male o in modo ammiccante? Monitoriamo,

senza vietare o fare scenate che sono solo controproducenti: è una fase e va rispettata e se ci passiamo sopra durerà anche meno. Infine, accettiamo che prendano le distanze e siano sfuggenti: è normale perché creano la loro identità proprio separandosi da noi. Che, però, dobbiamo essere sempre pronti a parlare, esplicitando la nostra disponibilità».

Mamme e papà hanno ruoli diversi in questa fase? «Oggi i genitori sono interscambiabili, ma per la madre può rivelarsi più difficile accettare un distacco dopo gli anni dell'infanzia. Anni in cui di solito ha costruito con il corpo di suo figlio un rapporto speciale, quasi simbiotico. Ma ora deve diventare messaggera del giusto rapporto con la fisicità, facendo da esempio. Come? Per esempio prendendosi cura del suo aspetto ma sorridendo dei difetti».

In *Girl* la danza gioca un ruolo fondamentale: quanto una grande passione o uno sport possono aiutare un ragazzo ad accettarsi? «Molto. Un adolescente è alla ricerca dell'identità e una passione facilita questa ricerca perché fa capire talenti e limiti. Poi regala una buona dose di autostima, fondamentale per superare la difficoltà di non piacersi».



SPECCHIO, SPECCHIO DELLE MIE BRAME...

Non sono dati incoraggianti quelli che emergono dall'ultima ricerca sugli stili di vita dei ragazzi nelle scuole di Pavia. Pare infatti che gli adolescenti abbiano una percezione distorta del proprio aspetto: il 41% è insoddisfatto del corpo, mentre il 50% cambierebbe qualcosa per piacere agli altri.