MARIOLINA MIGLIARESE

FIGLI CHE CRESCONO, RELAZIONI AFFETTIVE E PERCEZIONE DI SÉ NELL'ERA DEL DIGITALE

Parrocchia Santa Giulia Torino – 2025

https://www.youtube.com/watch?v=Ac_Lg0hAXFw&t=4045s

(Testo non rivisto dagli autori)

Buonasera a tutti, grazie di essere venuti. Questo incontro è stato organizzato da Casa Santa Giulia in collaborazione con il Forum delle Associazioni Familiari perché questa settimana è la settimana della famiglia, all'interno del quale si svolgono questi incontri e altre iniziative che potete vedere anche sul sito del Forum delle Associazioni Familiari. Questo è il terzo incontro di un percorso per genitori, che abbiamo proposto qui a Santa Giulia, il titolo è ***Figli che crescono, relazioni affettive e percezione di sé nell'era del digitale***.
Non so se tutti sono venuti anche agli altri incontri, però gli incontri precedenti parlavano specificatamente della questione delle tecnologie. Abbiamo voluto invece questa sera avere la dottoressa Migliarese, medico e neuropsichiatra infantile, che ci aiutasse a guardare ai nostri ragazzi a 360° perché, come avevamo detto anche le altre volte non è solo una questione di dare o non dare il cellulare ma è di guardare il ragazzo nella sua totalità. Perciò le domande che farò stasera alla dottoressa sono soprattutto sullo sviluppo affettivo dei ragazzi. Prevalentemente ci concentreremo nelle mie domande sulla preadolescenza perché è un po' una fase di mezzo, però poi lasceremo spazio alle domande e potrete fare tutte le domande che volete.
Abbiamo ricevuto e consegnato alla dottoressa le domande che qualcuno ha mandato iscrivendosi sul forum. Buonasera, benvenuta. Allora parto subito con la prima domanda.

Chi è il preadolescente e quando inizia la preadolescenza? Come funziona e come si differenzia dall'adolescenza?

Buonasera a tutti, io vi posso dire delle cose di carattere generale. È difficile dare delle ricette precise che valgano per ciascuno, perché poi i ragazzi sono tutti diversi in ogni momento, in ogni passaggio, quindi poi datevi da fare con le domande per aiutarmi a darvi risposte più utili.
Comunque la preadolescenza è un'età interessante perché in parte trascurata, nel senso che come target di età è un po' quella che corrisponde, se volete, alla scuola media ma più o meno. Un po' più precoce nelle bambine, tra i 10 e i 13 anni, un pochino più avanti nei maschi, tra gli 11 e i 14, però più o meno corrisponde all'età della scuola media ed è un'età un po' sottovalutata nel suo valore e nella sua importanza perché per alcuni sembra un prolungamento dell'infanzia, per altri sembra già l'adolescenza. Abbiamo la sensazione che improvvisamente siano diventati adolescenti., invece non è l'adolescenza, l'adolescenza è differente. Cercherò di farvi capire perché.
La preadolescenza, che è appunto questa fase di passaggio che va, ripeto, in questo pezzo di età che è più o meno quella della scuola media, è caratterizzata soprattutto da quello che non è cioè non sono più bambini ma non sono ancora adolescenti**.** Si trovano

proprio in una via di passaggio. Il loro cervello però ha cominciato a modificarsi perché quello che caratterizza la preadolescenza è il fatto che si tratta dell'età che si collega con lo sviluppo della pubertà.
La preadolescenza è quell'età nella quale **incominciano a funzionare, a darsi da fare gli ormoni, che manifestano i loro effetti a livello fisico** prima con i caratteri sessuali secondari la crescita dei peli, la statura che cambia, il timbro della voce… tutte quelle cose che rendono questi ragazzini spesso disarmonici nell'aspetto. Questo tumultuoso manifestarsi dello sviluppo è accompagnato da una necessità di prendere le misure rispetto a questo cambiamento. La preadolescenza è proprio la situazione in cui il ragazzino e la ragazzina devono elaborare a livello psichico questo passaggio puberale che si manifesta in maniera tumultuosa in alcuni, in altri più progressiva, con un punto di partenza che varia. Ci sono ragazzini che si sviluppano presto, altri più tardi; se voi entrate in una seconda media o una terza media, vedete quelli che sembrano già degli uomini e quelli che sono bambini, magari anche alla prima superiore. Tra le ragazzine ci sono quelle che hanno un menarca molto precoce e quelle che invece lo hanno più tardivo, quindi è difficile definire la preadolescenza.

Partiamo dal cervello… il particolare sviluppo della parte emozionale e psicologicamente l'elaborazione di questo passaggio è accompagnata anche da modificazioni a livello cerebrale, importanti, diverse anche qui da quelle dell'adolescenza, perché nell'adolescenza avverrà un complesso lavoro di sfoltimento delle cellule cerebrali, mentre nella preadolescenza avviene invece un incremento delle cellule cerebrali: pare che il numero più alto di neuroni ce l'abbiano i ragazzini intorno ai 13 anni, poi il numero diminuisce, perché si creano delle specializzazioni; quindi nell'adolescenza ci sarà proprio una pulizia, una crescita delle fibre mieliniche che rendono più rapidi i passaggi e i collegamenti, c'è uno sfoltimento perché si va verso una specializzazione. Il preadolescente invece ha questo sviluppo tumultuoso anche a livello cerebrale, che però crea una situazione di confusione, con un eccesso di materiale a sua disposizione.
Per comprendere come funzionano i preadolescenti dobbiamo considerare che il nostro cervello presenta tre aree di diverso funzionamento: c'è la parte più profonda, quella del cervello più antico, che si chiama "cervello rettiliano" perché l'abbiamo in comune con creature più primitive ed è quello deputato alle reazioni automatiche che riguardano l'attacco-fuga, è quello legato al tema della sopravvivenza. Poi abbiamo il "cervello limbico", che è quello che regola il funzionamento emozionale e infine abbiamo la corteccia cerebrale, che è l'area del controllo, situato soprattutto nella corteccia prefrontale. Queste tre strutture si sviluppano in maniera armoniosa e il cervello limbico cioè quello emotivo, emozionale si sviluppa in maniera molto più veloce, più rapida, e si incrementa in maniera maggiore, in relazione allo sviluppo, rispetto all'area del controllo che è l'area del cervello della corteccia, soprattutto della corteccia prefrontale.
Questo spiega perché nell'età dello sviluppo, che è l'età del preadolescente, è estremamente difficile il tema del controllo: loro hanno questo sviluppo rapido, questi ormoni che girano, questo cervello che si sviluppa soprattutto nell'area emozionale, per cui hanno un mondo emozionale che si arricchisce moltissimo a fronte di un relativo ritardo nello sviluppo delle aree legate al controllo; questo è importante, perché ci deve far capire che, mentre con l'adolescente un po' alla volta il controllo viene acquisito man mano e il potenziale controllo aumenta, il preadolescente non può essere lasciato da solo ad occuparsi del controllo di tutto quello che gli sta capitando: non possiamo abbandonare il controllo nelle loro mani, anche se ci sembrano già degli adolescenti, perché non sono degli adolescenti; tra l'altro, osservandoli, si vede il passaggio all'adolescenza, a un certo momento voi ve ne accorgete, perché c'è proprio come un modo diverso di usare il pensiero. Questo era molto chiaro una volta, quando le ragazzine tenevano un diario: fino

a un certo punto facevano il diario nel senso della cronaca (mi è successo questo, ho fatto quello sono stata in gita, ho visto la mia amica), poi c'è un momento in cui il diario diventa autoriflessivo, incominciano a fare dei pensieri su di sé; lì è scattata l'adolescenza, è proprio diverso, è proprio un pensiero che diventa competente ad essere autoriflessivo. Il tema centrale perciò di questa età è proprio legato al cambiamento del corpo e il cambiamento del corpo richiede un grosso lavorio per essere affrontato: bisogna passare dal corpo che il bambino sente definito dall'adulto (cioè il bambino si guarda fino alla preadolescenza attraverso gli occhi degli adulti di riferimento quindi “come sei bello” per il bambino è “sono bello”) ad un corpo che appartiene a me e quindi che io devo capire che cos'è e cosa non è.

È cominciata proprio questa sensazione che il corpo mi appartiene, caratteristica dell'età della preadolescenza, sul piano del pensiero, rispetto al bambino. Ci sono dei cambiamenti: per esempio il preadolescente è capace di tenere conto di diversi punti di vista, anche se non ha ancora un vero pensiero astratto… tenete conto che l'insegnamento della filosofia lo mettiamo dal terzo anno di liceo, dai 16 anni, proprio perché prima il pensiero astratto è ancora in formazione, non c'è la competenza ad averlo. Per il bambino il pensiero è legato proprio a ciò che sperimenta, all'evidenza concreta e i giudizi sono giudizi ancora basati su elementi molto esterni e osservabili; ciò è ancora visibile nel preadolescente: per esempio, spesso il preadolescente dà valore a cose che vede, una persona può essere ammirata perché ha la macchina grande, cioè si ammira l’altro papà che ha la macchina più bella della macchina del proprio padre.
I preadolescenti fanno questi confronti, ma li basano su elementi più di forma che di sostanza, vanno a casa dell'amico che ha la casa grande e allora ne deducono una serie di cose, hanno però anche alcune competenze critiche diverse da quelle del bambino e soprattutto cominciano a diventare critici anche verso di noi, mentre fino a una certa età la mamma e il papà sono i modelli di riferimento, per la serie “la mia mamma è la più bella”. Quando sono più piccoli i bambini disegnano la mamma come una principessa, le fanno la corona, hanno una visione abbastanza idealizzata e non realistica. Di solito con la preadolescenza diventano critici e a volte anche si vergognano di noi, cominciano a dire non darmi il bacino, non venire fino alla porta della scuola… quindi, pur non avendo ancora un vero pensiero introspettivo e autoriflessivo che nasce con l'adolescenza, hanno comunque questo pensiero, fatto di confronti tra sé e gli altri, sentendosi molto esposti.
Il preadolescente matura una sorta di ipersensibilità allo sguardo degli altri, ha la sensazione che lo vedano tutti, la ragazzina che ha un brufolo immagina che tutta la scuola se ne accorga, la ragazzina che va a una festa e si mette un orecchino immagina che tutti se ne accorgeranno, siccome hanno una grande sensibilità verso il proprio corpo, il proprio aspetto, hanno anche questa sensazione di essere particolarmente esposti allo sguardo degli altri e questo può costituire un elemento di fatica in questa elaborazione dell'immagine del corpo; il mondo del preadolescente è dominato dalle emozioni un po' per quello che vi dicevo: questo cervello limbico si sviluppa in questo modo perché le modifiche ormonali comportano anche una variabilità del tono dell'umore, queste emozioni sono disordinate ma sono anche intense, molto forti, il tono dell'umore spesso è oscillante, la sensibilità allo sguardo altrui, ve l'ho detto, diventa molto intensa.
Ci troviamo davanti a una riedizione di una sfida psicologica che osserviamo per la prima volta tra i due e tre anni. Infatti intorno ai tre anni una studiosa dice che avviene il processo di separazione-individuazione cioè, diceva, il bambino nel crescere si trova a dover affrontare una sfida, **che comporta il trovare un equilibrio tra separarsi e individuarsi per diventare grande**: un bambino intorno ai tre anni deve separarsi un po' dalla mamma e questo lo fa diventare un po' triste e spaventato ma ha l'entusiasmo di diventare grande, quindi, dall'altro lato, ha voglia di fare.

In questa età della preadolescenza si assiste come ad una riedizione di questo movimento, che è un movimento un po' elastico: abbiamo momenti in cui questi preadolescenti tornano come i bambini piccoli, sembrano ancora i nostri cuccioli, magari sono diventati alti ma vogliono la coccola, vogliono essere trattati come piccolini, hanno per esempio nostalgia dei giochi che facevano e però non si divertono più come prima, li cercano, poi ci provano ma non si divertono… **è come un aggancio al passato mentre dall'altra parte hanno momenti di grande entusiasmo verso la crescita**, voglia di fare, voglia di andare; quindi si trovano in questo movimento un po', chiamiamolo così, ad elastico tra tornare piccoli e andare verso la vita, oscillano tra euforia e malinconia, tra senso di forza e senso di fragilità, tra un legame con i genitori che a volte è ancora regressivo, e momenti in cui di loro si vergognano.

Ancora sul corpo: **il non controllo sul corpo che cambia e che gli altri guardano**, il bisogno degli altri, il bisogno di un'amicizia, intensa e labile, con l'amico del cuore, tra l'inquietudine perché questo corpo che cresce gli sfugge di mano… tenete conto che la crescita è un processo che inizia inarrestabilmente, quando è cominciato va e non c'è un controllo personale su come crescerai, ti succede una cosa su cui non hai controllo. L'altra caratteristica è che hanno bisogno di trovare occhi diversi che li guardano, a parte i nostri, se prima avevano bisogno di noi per sentire il proprio valore, adesso hanno bisogno di altri che danno loro dei rimandi su di sé; in particolare **i coetanei cominciano ad avere un rapporto, un peso più importante**, per alcuni è importante la figura dell'amico speciale, l'amico, l'amica del cuore; non accade a tutti ma a volte è una configurazione che c'è, anche gli insegnanti prendono un peso diverso.
Sull''amico del cuore spendo una parola solo perché è una configurazione particolare, tipica di questa età: non sempre c'è ma a volte, quando c'è, può essere anche molto potente. Soprattutto per le femmine l'amica del cuore è proprio un alter ego, alla quale sono quasi morbosamente legate, a volte si ha la sensazione quasi che siano innamorate della loro amica, per cui sono gelose; nei maschi succede con minor frequenza ma può succedere. È una configurazione specifica di questa età, è un legame speciale ma spesso transitorio, questa potenza di legame curiosamente poi a un certo punto viene anche abbandonata, tu ti immagini che un legame così non si perda mai più, ma spesso invece scompare; non possiamo considerarlo una vera amicizia, perché è più un rispecchiamento più, appunto, un alter ego, più una persona che ti completa e con la quale tu fai le cose e con la quale c'è questa carica emotiva. Importante è la funzione che ha questa figura, quella di fare un po' da ponte tra gli affetti noti, gli affetti che conosciamo e il mondo ignoto che dobbiamo affrontare, quindi è più facile affrontarlo insieme con qualcun altro.

L'aggregazione coetanea è un'altra caratteristica e a questa età diventa spesso un'aggregazione per sesso: tante volte nelle classi i professori mettono i ragazzini e le ragazzine mescolati tra loro ma, se lasci loro la libertà di scegliere, le femmine si siedono di qua e i maschi si siedono di là, tendenzialmente si aggregano per sesso, il che è una necessità legata a questo tema che loro hanno dentro: io a chi assomiglio e da chi sono differente? Il tema è quello di porsi dentro una categoria logica di un sesso diverso da un altro: devono scoprirsi uguali all'altro, capire cosa vuol dire essere maschietti o femmine prima di potersi muovere verso la differenza, cioè il maschietto, prima di affrontare le femmine, ha bisogno di rinforzare il suo essere maschio; e la femmina, prima di affrontare il maschio ha bisogno di rinforzare il suo essere femmina; perciò in qualche modo la tendenza è aggregarsi per sesso.
Aggregandosi per sesso, hanno due comportamenti differenti tra loro, perché **i maschi si alleano sul fare** – giochiamo a calcio, facciamo questo, facciamo la partita – è un modo di condividere il fare o di esplorare il territorio; per esempio, a questa età, se noi li

incoraggiamo, piace molto fare le prime esplorazioni da soli, per andare in un negozio, per andare a vedere dove vendono una cosa, cioè piace esplorare un po' il territorio. Le femmine invece non si aggregano nello stesso modo, **le femmine si aggregano per parlare**, le ragazzine si invitano l'una con l'altra per parlare, possono passare un intero pomeriggio con un'amica a parlare in camera, cosa che non puoi proporre a un maschio, non possiamo dirgli “invita un tuo amico per parlare un po'”, no, invece a una femmina sì, perché debbono parlare per confidarsi, perché la femmina ha un tipo di esplorazione diversa, è sempre un'esplorazione ma non è un'esplorazione del mondo esterno è un'esplorazione del mondo interno, cioè un'esplorazione del mondo delle emozioni.
Le femmine a questa età si parlano dell'amica, si parlano del ragazzo, si confrontano su come leggono le relazioni e spesso quelli che noi interpretiamo come innamoramenti, a questa età, non sono innamoramenti nel senso che intendiamo noi, la ragazzina vuol fare innamorare il ragazzino per vedere che cosa può raccontare poi alle amiche, cioè per vedere l'effetto che fa (gli sono piaciuta non gli sono piaciuta, perché gli piaccio, perché piaccio di più io, perché piaci di più tu). Questo è diverso dal movimento maschile, che invece da quest'età in poi, con lo sviluppo sessuale, diventa un elemento pulsionale molto forte, difficile da governare: una vera e propria curiosità sessuale. Nelle ragazzine non è così a questa età e quindi bisogna anche stare attenti a come noi aiutiamo i preadolescenti dentro questa differenza, perché loro in fondo questa differenza non la sanno, la sperimentano ma non la sanno, quindi possono equivocarsi l'un l'altro: la ragazzina che si fa carina perché pensa che così viene guardata e magari si mette un po' succinta, ma non riesce a immaginare che nel maschietto, dell'età più o meno come la sua, provoca una risposta più di carattere sessuale, che non è quella cui lei pensa, bisogna stare un po' attenti ad aiutarli a leggere questa differenza; quindi, vedete, è un'età particolare, molto ricca ed è un'età, come dire, che spesso manca della nostra tutela, perché, se stan crescendo troppo in fretta o se han comportamenti per cui a volte ci rispondono molto male, li immaginiamo già adolescenti, oppure li consideriamo ancora troppo bambini, mentre è invece importante considerare la specificità di quest'età per non lasciarli soli.

Continuiamo proprio su questo, sul non lasciarli soli, per andare sul nostro tema dei social, del digitale, del mondo tecnologico; la seconda domanda è questa: a quale bisogno del ragazzo rispondono i social e quali sono i rischi che loro possono incontrare navigando su internet?

Le risposte le possiamo ricavare un po' da quello che anche vi ho già detto: ci sono delle questioni che si aprono, davvero personali, che non passano solo attraverso di noi, che hanno bisogno sia di tempo che di spazio per prendere una loro forma mentale, cioè loro non hanno immediatamente delle domande; pertanto uno dei compiti dell'adulto è proprio anche quello di aiutarli a porsele, loro hanno questo mondo emotivo che li spinge in qualche direzione ma non hanno ancora la competenza per farsi la domanda.
Le domande implicite sono quelle sul corpo: “il mio corpo che cambia mi fa provare queste sensazioni, che cosa vuol dire questo per me?” Non in generale: “per me cos'è questa cosa che mi attrae, cosa mi respinge?” La prima: “sono maschio? sono femmina?” **Questa è la domanda tipica dell’età, quella sulla appartenenza sessuale, perché è un'età importante dentro il tema della sessuazione**, cioè della definizione progressiva della propria identità sessuale, che ha un primo snodo nell'età infantile: tra i tre due quattro anni c'è un primo snodo di identità sessuale, ma la preadolescenza è il secondo snodo importante, dove i ragazzini si fanno delle domande su chi sono dal punto di vista dell'identità, perché è un'età di ambiguità; è un'età spesso di fisiologica bisessualità in un certo senso, nel senso che loro si sentono, possono sentirsi attratti da una parte o

dall'altra, non avere chiarissime le cose, possono sentire questa attrazione che va considerata per quello che è, cioè un passaggio; a questa età, salvo alcune situazioni particolari, di solito c'è proprio un passaggio verso la definizione della propria identità. Altra domanda: "**cosa si aspettano gli altri da me? come mi vedono?**" È una domanda importante: "come sono visto? piaccio? non piaccio?" Il desiderio di essere visti è forte, come dicevo prima parlando dello sguardo, e quindi la domanda che si pongono è: "come faccio? cosa devo fare? che caratteristiche posso avere per essere amato, per piacere agli altri, per essere accettato, per essere gradito nel gruppo?"

Allora i social sostanzialmente cosa fanno? incontrano quelli che sono i bisogni fondamentali, quelli che si chiamano **compiti evolutivi**; sono quelli che, ben superati, permettono l'accesso al gradino successivo, non ben superati lasciano qualche buco che poi andrà colmato. Poiché ognuno di questi compiti evolutivi – che adesso vi dico di nuovo – pone delle sue problematiche, delle sue difficoltà, si aprono anche dei rischi che i social possono in qualche modo accentuare.

Il primo compito evolutivo riguarda proprio **l'elaborazione, l'incontro con l'immagine del sé corporeo,** del proprio corpo, della propria identità corporea; questo corpo che cambia, col quale bisogna fare i conti e che non è più il corpo ideale: i bambini sono tutti belli, è rarissimo che un bambino non sia bello, ma l'adolescente non è sempre bello e l'adulto non è sempre bello; avviene **qualche cosa che non è sotto il controllo personale** che fa uscire dall'immagine ideale per portare verso un'immagine reale, sulla quale non ho controllo. Ad esempio se il ragazzo dice "io voglio essere 1,80" e quando è 1,76 si ferma? Se la ragazza dice "io voglio essere longilinea" eppure prende delle forme prosperose?
Improvvisamente cosa succede? Succede che quella che è l'immagine ideale un po' perfetta che il bambino ha di sé perché è un bambino che riceve complimenti, che riceve riconoscimenti, **si scontra con un cambiamento che è fuori del suo controllo**, sul quale non può fare quasi niente e che non necessariamente gli piace, anzi di solito non gli piace, perché oltretutto il preadolescente è spesso un po' disarmonico e quindi c'è la difficoltà di passare dall'ideale al reale e dall'onnipotenza al limite: a un certo punto devi accettare che se non sei diventato 1,85 non ti puoi allungare le gambe; a noi sembra semplice, ma quando eravamo preadolescenti neanche a noi piaceva questo, quindi c'è un'ansia che si collega a questa situazione, un'ansia frequente; voi sapete, se avete preadolescenti, quanto tempo passano in bagno le ragazzine a cercare di sistemarsi, ma anche i maschi tante volte senza farsi vedere passano il tempo a guardarsi allo specchio, a pettinarsi. Ecco, proprio con questa percezione di un'accentuazione dello sguardo degli altri, con una sensazione di non essere guardati con uno sguardo che li apprezzerà, allora il compito evolutivo è la elaborazione dell'immagine del sé corporeo e la difficoltà è quella di accettare un'immagine reale di sé nella propria vita, di poterla apprezzare**, cioè accettare di essere, di avere un corpo reale, che però è unico ed è prezioso**, naturalmente da curare, da rendere più gradevole, ma è quello lì. Allora voi potete ben capire qual è il rischio rispetto ai social, perché **se tu utilizzi i social ti aumenta l'ansia di questa esposizione dell'immagine**, cioè, se tu metti una tua foto, poi devi guardare quanti like hai ricevuto perché la metti per farti apprezzare; poi, per questo timore di essere visti, si presenta la versione migliore di se sperando che venga apprezzata, quindi questo strumento moltiplica l'ansia di questa situazione, la rende molto più accentuata perché, se non si ha la risposta che ci si aspetta, si va molto in crisi. L'altra cosa da dire è che **il social** ti mette nella condizione di lavorare per mostrare un corpo che non sia fino in fondo il corpo reale, quindi **non ti aiuta a lavorare su quello che sei**, perché l'immagine di te che mostri è sempre cercata come un'immagine in qualche maniera

speciale, ideale apprezzabile, vista dagli altri; questo rende difficile il passaggio all'idea di un corpo come identità, essa viene sostituita dall'idea di un corpo come oggetto che si possiede, e che si rappresenta, che non è quello che si è; qui c'è un rischio importante: io sono il mio corpo oppure il mio corpo è una cosa che possiedo, un oggetto che metto in mostra, qualche cosa che mi serve per attirare gli altri. Quindi vedete bene quale sia il problema da questo punto di vista.

Altro compito evolutivo è quello della **mia appartenenza**, **della mia identità sessuale** Allora sono maschio? Sono femmina? Siccome il percorso di sessuazione è complesso e siccome ci troviamo in una fascia d'età dove la scelta si sta definendo, i ragazzi si domandano: "ma sono più come un maschio perché sono fatto così, però ho pochi muscoli… però no, però…" - "sono una femmina però sono un maschiaccio…"
I social sono rischiosi perché fanno passare da questa incertezza fisiologica a una incertezza indotta cioè facilmente in questi ragazzini, che sono alla ricerca della propria identità e che si domandano quale sia la loro identità, spesso con questa loro ambiguità, tendono a creare questa confusione, avendo creato artificiosamente un numero di generi infinito, come voi sapete. Puoi essere maschio ma omosessuale oppure maschio transessuale, oppure lesbica, ecc.
Spesso queste non sono delle identità, sono legate a dei comportamenti, a delle pulsioni, ma sono invece presentate come identità dai social, in un'età in cui c'è realmente questa ambiguità, questo bisogno di conoscersi, di definire la propria identità, e la casistica presentata dai social è molto gonfiata adesso: una volta non c'erano così tante di queste situazioni definite transessuali o di ambiguità sessuale. Sono incertezze indotte, il che non vuol dire che non esistono delle situazioni di reale problematicità circa l'identità sessuale, ma non credo che siano particolarmente aumentate rispetto a quelle che sempre ci sono state; solo che adesso sono qualcosa di indotto, perché questi ragazzini si domandano "ma io chi sono, che identità ho" e il mondo social propone loro un'infinità di possibilità, dicendo: puoi scegliere tu; quindi i social in questa età hanno un ruolo estremamente confondente.

Gli altri rischi riguardano proprio il tema dello sviluppo sessuale, ma rischi che incontrano i maschi e quelli che incontrano le femmine che non sono gli stessi. Se voi donne vi ricordate i vostri 12-13 anni, vi ricorderete Abbiamo detto prima che **il maschio ha una curiosità, un turbamento sessuale puberale molto più intenso** della femmina, **la femmina ha un turbamento emozionale**, trova delle forti emozioni, una marea di emozioni alla ricerca di qualcosa di qualcuno di cui ci si vuole innamorare, ma è vaga la cosa, non è sessuale, è diffusa; nel maschio invece la emozionalità che si sviluppa ha caratteristiche più strettamente sessuali, perché c'è uno sviluppo degli organi sessuali, degli ormoni eccetera, per cui va così E **qui nasce nel maschio questa curiosità di sapere, di capire, nascono le prime domande sessuali** e il rischio grave a quest'età è l'impatto della pornografia.

Ora ci spendo qualche parola, perché questo fatto viene di solito sottovalutato dai genitori, cioè la maggioranza dei genitori pensa che a suo figlio non capiterà e invece capita, e per come è oggi la **pornografia in rete, è traumatizzante**: abbiamo ragazzini per i quali l'impatto con la pornografia ha rappresentato un vero e proprio trauma da elaborare. La pornografia esprime una visione della sessualità completamente distorta, sganciata dalla relazione, dalla fertilità, dalla responsabilità; è poi anche sotto forma di esagerazioni, si tratta di cose che non avvengono strettamente nell'esperienza reale; oggi la pornografia è invasiva, nel senso che non serve che la cerchi, ti cerca, è facilmente accessibile ma è anche socialmente tollerata ed è socialmente tollerata anche nel nostro mondo cattolico,

perché viene considerata, per l'adulto, un male minore, invece oggi non è un mare minore, è un male maggiore. Più faccio terapia di coppia, più mi sto imbattendo con sempre maggiore frequenza in coppie con delle importanti disfunzioni nella relazione, legate all'uso della pornografia da parte del maschio, molto più frequenti di quanto voi non immaginate. Allora è chiaro che, se non prendiamo consapevolezza che è pericolosa ancora di più nel preadolescente e nell'adolescente, non è probabile che riusciamo a preparare i nostri figli rispetto a questo pericolo.
Perché è così dannosa nel preadolescente? Intanto perché spesso anticipa malamente delle risposte a domande che non sono ancora espresse, anticipa una vera domanda non ben formulata, perché la competenza a comprendere l'atto sessuale adulto avviene progressivamente man mano che si matura, quindi può diventare una cosa che anticipa male una curiosità, poi dà immagini del sesso violente, di sopraffazione, che schiacciano e impoveriscono l'immaginazione.

Questo è uno dei motivi per cui l'uso di pornografia crea dei danni gravi anche nelle coppie perché la **pornografia induce nel maschio uno sguardo** sull'altro sesso **di fruizione di un oggetto** e **non di relazione con una persona**, **impoverisce l'immaginazione** perché l'immaginazione e rimane focalizzata sulle immagini viste, per cui **non si riesce più a generare un desiderio che nasca dalla propria fantasia**; **inoltre crea una eccitazione violenta** poco maneggiabile che chiede soddisfazione, **la pornografia è fatta per indurre la masturbazione** perché ti dà una forte eccitazione che devi scaricare. Quindi non è divertente è eccitante, il che non è la stessa cosa, perché lo star bene non è legato solo a soddisfare una eccitazione, ciò che ti eccita troppo ti richiede una scarica di quella pulsione eccitatoria ma non ti fa stare bene, ti metto in un circuito per cui poi devi cercare di nuovo quella stessa eccitazione. È proprio un circuito di dipendenza, della quale gli adulti oggi magari non si rendono conto, ma moltissimi di loro sono dipendenti e pensano di non esserlo solo perché l'uso non è, come dire, troppo frequente. Allora **è molto importante che i ragazzini vengano aiutati** dai genitori – i maschi dai propri papà – a far fronte a questo.

Se alla bambina arrivano immagini pornografiche ne rimane proprio traumatizzata, le immagini che girano adesso sono immagini in movimento, col sonoro, con le scene in primo piano. Il maschio a volte è proprio alla ricerca della molla che c'è sotto, è una curiosità sana rispetto al sesso, il maschietto vuole capire cosa succede, come funziona, come sono le cose e quindi, avendo meno confidenza col papà di quanto le femmine hanno confidenza con la mamma, non fa le domande e cerca; una volta i maschietti cercavano sul dizionario – cosa vuol dire quella parola, cosa sarà – adesso cercami in internet, ma appena mettono una di queste parole si aprono mondi… Se l'esigenza di base sana per il maschio è questa curiosità sessuale di guardare, di capire, per la femmina l'esigenza fisiologica è quella di essere guardata, essere vista, essere apprezzata: su questa esigenza sana il rischio è l'esposizione del proprio corpo.
La pornografia è l'esposizione della propria immagine e le foto messe su internet sono la banalizzazione del proprio corpo, il rischio è il culto dell'immagine rispetto alla conoscenza positiva del proprio corpo.

Quindi abbiamo due pericoli di segno diverso e dobbiamo vigilare su entrambi. È importante che abbiate in mente che non è lo stesso tipo di rischio che loro corrono. **La ragazzina**, avendo proprio questo bisogno di essere vista **a volte cade nell'imbroglio che può essere apprezzata solo mostrando un'immagine di sé di un certo** tipo che è la moda che vede girare, che è il tipo di abbigliamento e ritiene che questo sia il modo di ottenere una risposta di apprezzamento da parte del maschio; **non sempre riesce a**

capire la sessualità maschile e non si rende conto che quello che suscita non è un apprezzamento, come dire, cavalleresco per la sua bellezza; è importante far riflettere anche loro su questo. Una ragazzina che esca con la pancia fuori e la minigonna a cintura, non lo fa per provocare, come noi pensiamo, perché lo fa senza la consapevolezza di quello che provoca.
Noi le dobbiamo dire; “se tu vuoi incontrare Giovanni che ti piace tanto, **cosa vuoi che si ricordi di te**? Giovanni, quando va a casa, si ricorderà le tue gambe e magari non si ricorda neanche come ti chiami; se tu vuoi essere conosciuta intera, come persona, devi fare in modo che il suo sguardo non ti veda a pezzi, non veda solo delle parti di te, è questo il problema”.
Questo non vuol dire che il maschio è cattivo, è brutto e sbagliato come oggi si pensa facilmente. Avete visto quando a Sanremo, forse l'anno scorso, la Ferragni si è presentata con quell'abito che sembrava quasi nuda? È stato molto interessante per me sentire i commenti poi delle ragazze: il ragionamento delle femmine era: “perché un maschio può mostrarsi a torso nudo e una donna no?” Cioè, se siamo uguali, il maschio può guardare la donna, come la donna guarda l'uomo a torso nudo. Sotto c'è un sottile equivoco, perché è un modo di non tener conto che **la natura ci ha fatti diversi**: lo sguardo dell'uomo non è uguale e non è una cattiveria dell'uomo provare eccitazione davanti alla bellezza troppo esposta di una donna. È la natura che lo ha fatto così perché, se questo non succedesse, Il sesso è finito tra noi, se l'uomo in qualche maniera non si eccita davanti alla bellezza di una donna, anche il sesso è finito.
Nelle femmine questo fatto viene molto equivocato, come se fosse un'ingiustizia, capite? È un pensiero che oggi è difficile far passare: **dentro il tema dell'uguaglianza si fa passare questa specie di appiattimento** per cui il maschio che provasse eccitazione davanti un'immagine femminile un po' troppo esplicita è brutto e cattivo, invece è semplicemente un maschio normale: questo è un problema.

Grazie mille… allora l'ultima domanda che faccio è questa: come varia il rapporto tra adulto e preadolescente e tra adulto e adolescente?

La domanda è: come il nostro sguardo sui nostri figli deve responsabilizzarsi ma anche, forse, cambiare? **Perché i figli hanno bisogno da parte nostra che noi li vediamo**. Non si tratta di sapere, per conoscerli, chissà quali grandi cose, non fai una domanda generica fai una domanda, per la quale il figlio sente che stai parlando di lui.
La domanda sulla scuola va bene. Certo che noi faremo sempre questa domanda, è tipico di un genitore fare la domanda ripetitiva: com'è andata a scuola, cosa avete fatto, cosa avete mangiato… cioè facciamo pure queste domande, perché ogni volta che non le facciamo loro dicono: “la mamma dov'è, papà dove si è perso?” Una volta fatto questo, l'importante è che, invece, **abbiamo la competenza di osservarli in maniera più personale**. I nostri figli devono vedere che c'è una personalizzazione: quello che piace a te magari non piace a lei o a lui; quindi a te regalo questo, a lui regalo altro; la personalizzazione è importante, va legata a chi sono, noi come adulti abbiamo sempre il problema di cosa diciamo ai nostri figli ma non è questa la cosa più importante; loro non si ricorderanno di tutte le cose che abbiamo detto. Sfido chiunque di voi a ricordarsi i propri genitori sulla base di quello che è stato detto, uno di noi dice “mi ricordo che mi parlava di questo”, ci ricordiamo se erano onesti, se si comportavano bene, se papà era gentile con la mamma, se ci portavano qualche volta fuori, se ci portavano a calcio, se giocavamo insieme… giusto queste cose ci ricordiamo, non i massimi messaggi importanti. Ci sono stati passati i comportamenti, l'attenzione, l'amore che loro ci davano; quindi tutto quello che noi possiamo dire cade se non teniamo conto di questo: **i figli vengono educati**

dentro a una relazione, la relazione è la base di qualsiasi processo educativo, se non c'è relazione non c'è niente che arriva veramente al figlio.

Ciò detto, a questa età come preadolescenti incominciano ad avere atteggiamenti conflittuali più espliciti verso di noi, ad arrabbiarsi un po' di più, ad essere ambivalenti, a criticarci, dicevo anche a volte a vergognarsi, però, diversamente dall'adolescente, il preadolescente riconosce al genitore il diritto alla sua autorità, cioè si si arrabbia, ti sbatte la porta, ti dice che è tutto sbagliato eccetera, però non è ancora un adolescente, l'adolescente ti guarderà occhi negli occhi allo stesso livello e dice: "chi sei tu per dirmi questa roba qua…"Abbiamo ancora col preadolescente un margine di manovra diverso da quello che avremmo con l'adolescente, i preadolescenti danno valore al nostro giudizio, anche se a noi non sembra, e hanno un forte bisogno della nostra guida e una forte fedeltà verso il genitore; quindi siamo ancora, come dire, in una età importante.
Anche con l'adolescenza non è che i genitori scompaiono del tutto, perché io, che ho ascoltato tanti adolescenti, so quanto per loro comunque il genitore sia un riferimento nel bene o nel male, godono ancora del riferimento o soffrono della mancanza di una relazione, siamo sempre per loro molto importanti.

Secondo me la prima cosa è che **dovremmo nell'educazione dei nostri figli diminuire il pathos**; quello che mi colpisce molto oggi in generale è che, **con i figli di tutte le età siamo dentro grande pathos, una grande preoccupazione rispetto a quello che accade**. A partire dal bambino che, se fa un capriccio un po' più grande del normale, non dico che andiamo dallo psicologo ma quasi, così per il preadolescente – non parliamo poi dell'adolescente – col terrore che si suicidi, che ci sia l'anoressia…
Forse perché c'è stata passata questa visione di problematicità così elevata, allora è vero che esiste la patologia e ci sono le fatiche, però la **stragrande maggioranza delle difficoltà di crescita sono difficoltà di natura relazionale ed educativa non patologiche**; se noi esageriamo nel pathos le facciamo diventare patologiche, perché pathos non vuol dire solo passione, vuol dire anche patologia; quindi molte questioni hanno solo bisogno di venire un po' ridimensionate, anche se mai banalizzate. **La differenza c'è tra banalizzare e sdrammatizzare**: noi con i nostri figli non dobbiamo mai banalizzare le questioni che ci pongono, perché loro hanno il desiderio di essere presi sul serio, giustamente… Mai dire "ma che cavolata, questo qui non è un problema"; si tratta di prenderli sul serio, ma di tenere per noi l'ansia di ciò che ci portano, cioè di non entrare in ansia con loro davanti alle questioni cioè **di non fare da cassa di risonanza dei problemi** che ci pongono, mentre tipicamente oggi noi facciamo abbastanza spesso da cassa di risonanza: un figlio porta un problema e ci manda in fibrillazione, ci identifichiamo con la sua situazione di difficoltà. Soprattutto le mamme fanno questo, perché hanno una maggiore vicinanza emozionale ai dolori dei figli; per esempio nel caso di un'amica che ha risposto male, l'amica tradisce. Le femmine poi su questo sono maestre, la ragazza può venire a casa ogni giorno alle medie con una questione con l'amica, con la classe che non la guarda, che la prende in giro…
Il problema è che loro non hanno bisogno che non noi entriamo in risonanza e che amplifichiamo il problema, **hanno bisogno che noi ascoltiamo con attenzione, ce ne prendiamo carico ma poi facciamo da confine**, da contenitore, perché la maggioranza delle questioni che i ragazzi ci pongono questa età sono questioni che richiedono solo la capacità di aspettare, perché la crescita è un processo, il fatto che io oggi abbia questo problema non vuol dire che ci sarà sempre: oggi ce l'ho perché oggi sono di cattivo umore, perché oggi l'amica mi ha risposto male, perché oggi perché oggi… ma magari già domani me ne sono dimenticato.

Tenete conto che è un problema importante se domani non è passato e neanche dopodomani, quindi uno deve sempre dirsi “vediamo domani, vediamo come me lo porta domani” e guardare al figlio nella sua globalità, per capire se il problema è importante, come dice il proverbio: una rondine non fa primavera.
Diversi segnali sono, per esempio, il cambiamento delle sue abitudini (mangiava tanto e non mangia più, aveva gli amici e si chiude, andava bene a scuola e ora no), c'è una serie di cose che fanno vedere una difficoltà a funzionare nella vita.

Quindi meno pathos… Questo mi sembra molto importante: **hanno bisogno da noi uno sguardo fiducioso**, cioè che noi manteniamo uno sguardo di fiducia nella loro possibilità di diventare le belle persone che desideriamo, che loro desiderano. Quindi non dobbiamo cadere nella trappola della valutazione data in modo puntiforme: in questo momento era molto generoso, guarda, adesso non è più generoso... magari non è generoso in questo momento, in questa situazione, ma se gli ho insegnato cose buone… lui sarà di nuovo generoso.
Dobbiamo riuscire ad **avere sempre questo sguardo fiducioso verso il figlio e la sua possibilità di crescita**, perché sono i nostri bambini, abbiamo passato loro dei valori in cui crediamo, dei modi di fare, dei modi di sentire; questi non li perdono, rimangono… e noi dobbiamo dare loro fiducia, fiducia su di loro, **anche fiducia nella vita perché un'altra cosa che uccide i nostri figli o oggi è il clima**. Io ascolto i ragazzi e, tra le cose che riportano come le più faticose per loro, c’è un pessimismo dei genitori, il commento sempre negativo sulle cose. Ogni frase che la mia mamma, che mio papà dice è negativa, contro la città, contro il traffico, contro il sindaco, contro la televisione contro… sempre una specie di lamentazione sul vivere.
I ragazzi sono alle soglie della vita, a13-14 anni sono lì pronti per andare, ma se il mondo fa schifo perché dovrebbero andare? Hanno bisogno di vedere che noi invece abbiamo delle cose che facciamo con passione, per cui è bello diventare adulti perché puoi fare un sacco di cose belle. Ma se diventare adulti vuol dire andare a lavorare come papà, che si alza al mattino lamentandosi, che torna lamentandosi alla sera di come è stato brutto lavorare, ma chi me lo fa fare? Meglio vincere la lotteria, meglio cercare, come fanno i ragazzi, di guadagnare tanti soldi per caso.
Allora stiamo un po' attenti, perché da questo punto di vista possiamo essere buoni o cattivi educatori senza accorgercene. Noi pensiamo di essere educatori solo quando facciamo qualcosa direttamente verso di loro, ma non è così: ciò che conta è il nostro atteggiamento verso la vita, è che siamo capaci o no di credere nel fatto che la vita va vissuta bene.

Ci sono dei fattori protettivi, rispetto alle cose di cui abbiamo parlato e ci sono perché riguardano la possibilità di aiutarli a canalizzare questa energia grande, che stanno sviluppando, verso obiettivi veri. Pellai, che è un altro che scrive tanto sui ragazzi diceva che bisogna saper fare e saper pensare per poter sapere essere, saper fare e saper pensare portano a saper essere. I ragazzi debbono imparare l'esperienza, bisogna che loro facciano, non possiamo sottrarre loro tutte le cose, devono man mano aumentare le cose che sanno fare da soli, anche quelle banali: voglio dire l'aiuto in casa, dove imparano a fare delle cose, andare a fare la spesa fino al negozio a seconda dell'età, perché imparare a gestire la spesa, andare a fare un pagamento in posta quando crescono, anche perché poi si diventa grandi e non si è mai andati una volta in posta, in banca e da adolescenti non fanno queste cose. Quindi **saper fare**, organizzare il fare, imparare, ma **anche saper pensare** perché il vero problema è quello che dicevo prima, lo sviluppo del sistema emozionale è molto più tumultuoso dello sviluppo del sistema corticale frontale, che poi man mano si sviluppa attraverso la competenza al pensiero e alla parola. **Per**

pensare bisogna avere il linguaggio, **bisogna avere parole**, migliorare la loro competenza a parlare e a pensare si fa in tanti modi; con l'aiuto della scuola, perché a questa età, da soli come genitori magari non possiamo dirgli leggi un libro, ma la scuola gli può dire che lo deve leggere, scegliendo libri adatti, perché la lettura è per arricchire il linguaggio e avere un linguaggio significa avere un pensiero.
Poi il **provare a cimentarsi con l'espressione dei propri pensieri** che sono pensieri balbettanti a quest'età, forse contraddittori; però, se non abbiamo la pazienza di lasciarli esprimere con quello che loro cercano di farci capire e tagliamo corto, noi non alimentiamo questa competenza alla parola che diventa pensiero. Per esempio, diverse scuole che sto conoscendo di CL (io non sono di CL, però ho conosciuto diverse scuole) fanno tutta questa attività dei Cavalieri alle medie, che mi è sembrata molto bella perché io un nipotino che è in una scuola del Movimento ed era entusiasta di questa cosa, loro si ritrovano, fanno gruppo e parlano intorno alle cose, ma l'importante non è tanto quello che dice l'adulto, ma il fatto di provare a fare esprimere loro, a partire da cose che poi sono di loro interesse, che li toccano da vicino, per esempio tutto il tema dell'amicizia o per esempio tutto il tema del confronto con l'altro sesso. Certo, in maniera semplice, adatta all'età. Più hai parole, più hai pensieri e più hai pensieri più sviluppi competenze all'integrazione del tuo pensiero con le emozioni, il pensiero può dare un nome alle emozioni può comprenderle, puoi imparare a governarle.

Riguardo al porno, dicevo prima, bisogna parlarne. Mi spiace dirlo, ma i papà si devono mettere in questa logica: **bisogna poterne parlare prima che questa cosa lì investa**. Anche qui faccio pubblicità al mio amico Pellai. Lui ha scritto un libro, che secondo me da questo punto di vista è un buon aiuto, “Tutto troppo presto”, ve lo consiglio, lo trovo un buon libro perché è molto operativo molto pratico. Parla proprio di questi due rischi: il **sexting** per le ragazzine – le foto eccetera – e il **porno** per i maschi, mettendo dentro anche proprio dei consigli pratici sul come se ne può parlare. Il papà può dire, in qualche modo, in maniera semplice: “noi maschi, me compreso, abbiamo questo rischio, di essere presi nella trappola della pornografia; che cos'è la pornografia? è l'esposizione di un corpo nudo”. Non gli dovete dire cose complicate, ma dovete insegnargli che questa è una cosa che sicuramente succederà, che potrebbe essere un compagno che gliela fa vedere e magari è già successo… magari scoprirete che gli è già capitato. Gli dovete dire che la prima cosa da fare è scappare via da questa cosa perché non ci si può difendere, bisogna solo chiuderla, scappare via. C'è un altro librettino che vorrei far girare, è stato scritto come rivolto a un pubblico di ragazzini e adolescenti sui 10-12 anni; il libro è stato scritto da una coppia-marito moglie, di cui lui è un professionista normale, ma si è occupato del tema pornografia, perché è stato dipendente in modo importante dalla pornografia, che ha poi combattuto con l'aiuto della moglie, ne è uscito bene e ne fa proprio una specie di missione, perché si rende conto di questa cosa; si tratta di un testo che è rivolto direttamente ai ragazzini in maniera molto semplice, illustrato dalla moglie di questo signore e dice semplicemente: ti potrebbe capitare. Può essere anche fatto leggere ai ragazzi, per poi chiedere cosa ne pensano, ad un'età dai dieci anni in su direi, dipende dai vostri figli. Hanno già in mano un cellulare smartphone per tante cose, però bisogna parlarne, non aspettate perché la pornografia per i ragazzini è molto distorcente e si fissa nella testa, perché le immagini fanno poi fatica ad andar via. Bisogna parlarne.

La confidenza dei nostri figli non va forzata, occorre che loro capiscano che siamo capaci di ascoltare, non che appena loro parlano diamo subito un giudizio sulle cose**.** Noi a volte ci spaventiamo: appena ci raccontano una cosa che ci sembra che non vada bene, immediatamente diamo un giudizio, vogliamo dare una soluzione e quindi perdiamo la grande occasione di dare un ascolto di qualità ai figli, ascolto che permette poi la

confidenza. È quindi importante capire cosa vuol dire parlare coi figli ma soprattutto ascoltarli: alla fine diciamo magari una piccola cosa, ma la **confidenza si conquista con questa competenza all'ascolto**. Naturalmente, se possibile bisogna aspettare con l'uso del cellulare, cioè è vietato dare i cellulari in mano ai bambini, secondo me prima dei 13/14 anni, e sui social è meglio che non ci vadano almeno fino ai 16. È la linea che sta passando nei paesi che prima di noi ci sono passati; sapete, se leggete i giornali, che quelli che ci sono passati prima di noi stanno cercando di tornare indietro, perché la mente dei ragazzini è troppo vulnerabile.

Circa altri valori protettivi, siccome parliamo del fare, **devono potersi cimentare con le cose**, perché hanno voglia – e questo durerà per tutta l'adolescenza – di sfide anche eccitanti, piacevoli; dobbiamo coglierle in modo però più sano, quindi devono essere anche impegnati a fare lo sport, a imparare a suonare uno strumento e fare una band; sono bellissime tutte queste cose, non solo perché così il tempo occupato a stare sui social diminuisce, ma perché fanno esperienza reale. Poi occorre incentivare le amicizie reali, quelle per cui si incontrano cose reali.

L'ultima cosa importante: **l'alleanza che si crea tra gli adulti**, perché nel mondo di oggi una famiglia da sola fa molta fatica a creare un clima adeguato per i propri figli, occorre un'alleanza tra genitori, insegnanti, dove si può gli allenatori, le parrocchie occorre cioè la *costruzione di reti*. Voi sapete, è fondamentale per la protezione dei ragazzi, qui parlo in un ambiente dove probabilmente la cosa è anche abbastanza ovvia.

l'ultima cosa: **hanno bisogno dei nostri No**. Non si deve aver paura a dire ogni tanto dei No, per quello che dicevo prima: il controllo non ce l'hanno nelle mani e ai ragazzi serve la sicurezza, che noi diamo dei confini; se poi abbiamo sbagliato, se abbiamo fissato un confine troppo stretto, dobbiamo essere sempre disposti a spostarlo, a dire "mi dispiace, non mi sono fidata, avevi ragione". Però possiamo dire dei No, siamo legittimati a dire dei No ai nostri figli e siamo legittimati anche ogni tanto a essere proattivi, cioè a forzarli un tantino, perché a volte loro da soli le cose poi non le fanno.