Adolescenti interrotti. Recensione

Piero Sirianni | 26/06/2025 | Recensioni

Stefano Vicari, *Adolescenti interrotti. Intercettare il disagio prima che sia tardi (Scintille)*, Feltrinelli, Milano 2025, pp. 256.

Introduzione (9-15); 1. Storie (17-35); 2. Alle radici della salute mentale (37-53); 3. Le tappe dello sviluppo, tra normalità e vulnerabilità (55-73); 4. Serve un mondo attorno a noi (75-99); 5. Interferenze tech (101-123); 6. L'universo in una stanza (125-151); 7. Mille sfumature di ansia (153-176); 8. Con l'ombra nel cuore (177-193); 9. Lame sull'anima, cicatrici sulla pelle (195-211); 10. Quando il cibo sembra il nemico (213-238); Conclusioni (239-246).

Nel 2008 Benedetto XVI indirizzava alla Diocesi di Roma una *Lettera sul compito urgente dell'educazione*; a essa, facevano seguito gli *Orientamenti pastorali dell'Episcopato italiano per il decennio 2010-2020*, "Educare alla vita buona del Vangelo". Il libro appena pubblicato dal neuropsichiatra infantile e neuroscienziato Stefano Vicari ci invita a riscoprire una importante sensibilità verso la centrale missione educativa; e lo fa da medico e ricercatore. Queste pagine nascono dall'esperienza maturata in reparto, affiancata dal desiderio che la scienza progredisca sempre di più per il bene della persona umana.

Accostiamo il testo, lasciandoci guidare da alcune parole-chiave, che possiamo ritenere valide per una matura comprensione del libro.

"Ricerca dell'identità"; l'autore la declina in questi termini: «La ricerca dell'identità, per divenire adulti, è un percorso a ostacoli a volte minato dalla mancanza di affetti e di relazioni positive: genitori distratti dal lavoro, insegnanti sopraffatti dalla burocrazia, compagni violenti» (33). Nell'attuale contesto, essa si fonda sui "like" ricevuti sui social; rispetto al contatto umano, cercato e custodito nelle relazioni personali.

"Salute mentale"; viene spiegata con la seguente espressione: «La salute mentale è il risultato di un lungo processo, caratterizzato dall'azione costante di stimoli ambientali ed eventi di vita che, giorno dopo giorno, "scolpiscono" la matrice biologica, il nostro cervello, in gran parte già modellato geneticamente ancor prima della nostra nascita» (53). Il libro vuole offrire delle chiavi di lettura del benessere mentale e le piste giuste per il suo mantenimento.

"Processo dinamico"; lo psichico rimane immerso nel divenire, spiega Vicari. «Nei capitoli precedenti abbiamo visto come la salute mentale sia un processo dinamico, che prende forma dall'interazione tra fattori biologici, predisposizioni genetiche, eventi di vita e qualità delle relazioni sociali, secondo un modello "biopsicosociale"» (75). Ci viene ricordata l'impossibilitò di concentrarsi su un unico elemento di lettura del vissuto: necessitiamo dell'intreccio tra la biologia, lo stile di vita e il contesto.

"Quanto"; la persistenza di un fenomeno rivela la sua rilevanza, lo ribadisce la scienza. «Ciò che definisce la presenza o meno di un disturbo (e di conseguenza consente di porre una diagnosi) è quanto una determinata sintomatologia determini un'invalidità a livello personale e sociale» (77). Prognosi e intervento chiamano in causa le giuste valutazioni, che si fondano sulle analisi e osservazioni degli stati/fenomeni emergenti nel lungo periodo.

“Famiglia”; nella esperienza dell’Autore essa rimane centrale nella cura dell’adolescente. «Non mi stancherò mai di ripetere che la famiglia, preziosa comunità educante, svolge un ruolo cruciale nella maturazione della salute mentale del bambino e dell’adolescente. Il coinvolgimento di entrambi i genitori nell’educazione dei figli, insieme e una presenza costante, un livello adeguato di comunicazione e un sostegno continuo, promuove indubbiamente il benessere fisico ed emotivo dei ragazzi» (82). La famiglia è la realtà più centrale nei processi di crescita sana; soggetto da coinvolgere, assistere, motivare, formare.

“Educare”; il rimando al presente verbo – sottolinea Vicari – rimane una sfida perenne e grande. «Educare i più giovani a coltivare un pensiero critico e non omologato, a “non obbedire ciecamente”, per citare ancora don Milani, è uno strumento eccezionale per promuovere la crescita di persone libere» (90). Testimoniare, con la propria vita, e incoraggiare la presa di coscienza sul personale cammino: ecco la missione grande che abbiamo davanti.

“Smartphone”; il Nostro autore evidenza la sua centralità nei vissuti di ciascuno. «Negli ultimi anni, complice anche la pandemia, lo smartphone è diventato lo strumento principale per connettersi alla rete, per organizzare le giornate, per fare i compiti, per comunicare, per divertirsi, per trascorrere il tempo e rimanere in contatto col gruppo di amici» (102). Il libro mette in guardia dalla dipendenza da un uso improprio della tecnologia.

“Conflitti”; tutte le relazioni interpersonali sono attraversate da dinamiche catartiche, kenotiche, conflittuali, comunionali. «Molti genitori riferiscono di avere difficoltà a regolamentare il tempo che i figli trascorrono online e che i tentativi di imporre limiti spessi generano conflitti. L’uso eccessivo di Internet può infatti creare tensioni all’interno del nucleo familiare» (107). I processi educativi passano – necessariamente – per quella salutare conflittualità che comprende e costruisce, genera vita e libertà.

“Buon esempio”; la testimonianza fonda, sempre, i percorsi di crescita e formazione. Vicari ammonisce i genitori: «Date il buon esempio: spesso gli adulti usano in modo compulsivo lo smartphone e la Rete, ma non dimenticate che siete modelli di comportamento per i ragazzi» (120).

“Corpo”; esso è il fulcro intorno al quale ruota tutta la crescita, tra desideri e frustrazioni, paure e traguardi. «Questo tentativo di definizione spesso passa attraverso il corpo, che assume una centralità nel processo evolutivo. Esso, infatti, diventa uno strumento di espressione, attraverso il quale i ragazzi comunicano e si relazionano col mondo» (197). Il corpo merita tutta l’attenzione della scienza e dell’educazione.

“Accogliere”; Vicari consegna questa vocazione ai genitori. «Accogliere il figlio con amore fin dal concepimento, aiutarlo a crescere in un contesto stimolante cognitivamente ed emotivamente, proteggerlo senza soffocarlo, lasciare che sperimenti anche piccole frustrazioni, che impari a dover attendere prima che i suoi desideri siano soddisfatti, favorire il suo impegno per il raggiungimento degli obiettivi che sceglierà di darsi, esserci sempre per “aiutarlo a fare da solo”, evitare ogni forma di dipendenza psicologica, incoraggiare le sue relazioni con il mondo esterno, pur vigilando con discrezione perché non sia vittima di abusi o maltrattamenti, accettare che possa essere diverso da noi nelle aspirazioni, nei pensieri, nello stile di vita» (243). L’Autore suggerisce – con perseveranza – atteggiamenti maturi e fiduciari, nei confronti dei più piccoli.

Queste pagine di Stefano Vicari, nella loro complessità, indicano al lettore – e, primieramente, a coloro che sono chiamati a rispondere alle attese del mondo adolescienziale – la imprescindibile strada dell’alleanza e del mutuo aiuto fra tutte le realtà presenti nel contesto di vita.