



## Quella voglia di stare fuori dal mondo

Nell'adolescenza capita che i ragazzi tendano a isolarsi, anche nel "travolgente" mondo di oggi. Ma non si tratta sempre di un atteggiamento negativo. Ecco il parere degli esperti

Oggi si parla tanto di solitudine, anche per i ragazzi e, a un primo sguardo superficiale, può sembrare una contraddizione. Come è possibile che con tanti posti di aggregazione, con tante possibilità di stringere amicizie nuove tramite i vari social network, i giovanissimi soffrano ancora di solitudine? Viene da domandarsi se in questo isolarsi dei ragazzi ci sia qualcosa di patologico o se, invece, questo non sia un sentimento positivo e necessario, finalizzato alla crescita. Quel che è certo è che oggi, in una società che ci travolge tutti con i suoi ritmi frenetici, essere soli è molto difficile. Ed è anche vero che la solitudine viene etichettata come una malattia, da cui occorre sfuggire con qualsiasi mezzo. E invece, oggi più che mai, bisognerebbe imparare a stare soli. O meglio, a coltivare un certo tipo di solitudine. Quella in cui si impara a riflettere, a pensare, a maturare scelte e pensieri personali, lontano dal chiasso. Coltivando la solitudine si impara a conoscersi meglio, a guardarsi dentro anche quando questo

La solitudine viene etichettata come una malattia

**Con i propri pensieri** Anche nella società di oggi, dove le relazioni sono dominate da social network e smartphone, gli adolescenti amano isolarsi. Ai genitori il compito di vigilare che questo atteggiamento non nasconda un malessere.

sguardo è carico di tristezza, di dispiaceri e di delusioni. Stare soli ci permette di scandagliare il nostro essere e ci aiuta a poter tornare a vivere e a sorridere in mezzo agli altri con nuove forze ed energie. Vorrei sottolineare che chi non sa stare solo con se stesso non saprà stare bene in coppia e neppure riuscirà a essere felice e a far star bene quelli che lo circondano. Ma nella nostra società chi si isola dal mondo in compagnia di un buon libro, di un brano musicale, di suoi ricordi personali o più semplicemente di se stesso, è considerato un po' asociale. Questa che ho descritto finora è una "solitudine positiva", propria di una condizione psicologica o stato d'animo che permette di non farsi coinvolgere da una società che privilegia l'azione su tutto ciò che è invece riflessione, elementi questi ultimi indispensabili per costruire una personalità ed un'identità spiccata, forte e con radici profonde. Gli adolescenti si isolano spesso dagli altri adulti (siano essi genitori, zii, nonni, insegnanti, educatori), ma anche dagli stessi amici per stare in compagnia solo di se stessi, dei loro ricordi personali, di sogni a occhi aperti. Forse molti adulti dovrebbero imparare, da quegli adolescenti che ancora lo fanno, a stare soli. Perché l'esperienza della solitudine è temuta e come tale evitata proprio da quegli adulti che hanno paura di guardarsi dentro e riempiono le loro giornate per non trovarsi soli con se stessi neppure un attimo. È a questi adulti che gli adolescenti, nel loro vivere l'esperienza o lo stato d'animo della solitudine, parlano un linguaggio non verbale che sa di ritrovamento e di costruzione di una nuova identità.

### **I genitori devono capire se lo stare da soli diventa eccessivo**

Ma negli anni adolescenziali e della giovinezza, quando l'identità è in formazione e/o in continua trasformazione, il crinale tra

## Un luogo dove trovare aiuto e ascolto

Presso lo spazio Eterotopico di Milano, la dottoressa Chiara Corte Rappis sarà a disposizione dei ragazzi, tra i 13 e i 20 anni, per affrontare con loro problemi, dubbi, perplessità, ansie o per rispondere alle loro domande circa questo difficile periodo di sviluppo e di crescita. Il primo colloquio, della durata di un'ora, sarà gratuito, con prenotazione obbligatoria. Questo servizio è stato pensato e voluto dall'interno del Progetto Prevenzione. Per prevenire sofferenze ben più grandi per i ragazzi e le loro famiglie, i cui tempi di recupero potrebbero essere molto lunghi e i costi da pagare molto alti, si propone una modalità assolutamente nuova nella realtà milanese: quella di dare ascolto e attenzione ai ragazzi, e quindi alle loro famiglie, gratuitamente, per prevenire danni e percorsi di cura più lunghi, difficili, dolorosi e faticosi da sostenere sia dal punto di vista umano sia da quello economico. Per saperne di più, consultate il sito [www.spazioeterotopico.it](http://www.spazioeterotopico.it) o inviate una e-mail a [info@spazioeterotopico.it](mailto:info@spazioeterotopico.it) oppure telefonate al 3497898300.



"solitudine positiva" e "isolamento sociale patologico" è altrettanto sottile. Per questo è indispensabile, da parte dei genitori e/o adulti che circondano un giovane, essere attenti alle trasformazioni radicali e improvvise, ma soprattutto ai cambiamenti repentini degli stati umorali dei ragazzi. Gli adulti devono saper mantenere un atteggiamento vigile, ma non invadente e iperprotettivo. Si devono mettere "sulla soglia" con l'intenzione, la voglia, il desiderio di ascoltare e poi ancora ascoltare i giovani. Attraverso un ascolto autentico e sottolineo la parola "autentico", sarà davvero impossibile per un genitore non riconoscere se la solitudine del proprio figlio sia positiva o abbia a che fare con l'isolamento patologico.

Prima si riconosce questo disagio, più sarà semplice, meno doloroso, difficile e dall'esito positivo il percorso da affrontare con uno specialista. Perché nei casi in cui la "solitudine positiva" abbia lasciato il posto "all'isolamento patologico"

(come pure patologico potrebbe essere l'iper-investimento delle proprie giornate pur di non rimanere soli), l'unica via d'uscita è aiutare i nostri giovani a chiedere aiuto a uno specialista.

### **Non bisogna avere paura di rivolgersi allo specialista**

Dopo un iniziale atteggiamento difensivo, lo specialista diventerà la persona a cui il/la ragazzo/a si aprirà in modo totale, senza quella reticenza che alle volte caratterizza il dialogo o il confronto nel proprio ambiente familiare, per il semplice fatto di conoscersi fin dal periodo infantile. Incontrare una persona che ti accolga, ti lasci parlare senza esercitare alcun tipo di giudizio, nella più completa accettazione della tua persona, può essere l'unica strada per riprendere il cammino della crescita verso l'adulthood interrotto per la mancanza di autostima, fiducia in se stessi e sicurezza nel futuro che spesso in adolescenza si sperimenta. ▼