

Come entrare in contatto con gli Adolescenti Digitalmente Modificati (ADM)

Simone Matteo Russo, Psicologo, Psicoterapeuta, Psicosomatologo, Istituto di Psicosomatica Integrata (IPSI)

Dopo aver esplorato le caratteristiche dei mutamenti sociali e le ripercussioni sulla formazione e sulla crescita dell'adolescente di oggi, nel mio intervento cercherò di esemplificare ciò che avete ascoltato e portarvi dentro il problema di come entrare in contatto con gli adolescenti di oggi. Entriamo, dunque, nella *pars costruens*. Lo farò a partire da esemplificazioni cliniche, in particolare una, che è il filo conduttore del mio intervento. Il caso, nell'introduzione al libro *Adolescenti digitalmente modificati (ADM)*, il Dott. Scognamiglio ed io lo abbiamo scelto come esemplificativo non soltanto delle problematiche dell'adolescente di oggi ma anche delle problematiche che incontrano gli adulti ad entrare in contatto con gli adolescenti. Genitori, in questo caso, ma anche le problematiche che incontrano insegnanti e clinici, psicologi, psicoterapeuti.

Il caso è quello di Giulia di 17 anni e dei suoi genitori. Vi chiedo di ascoltare attentamente perché vi coinvolgerò in alcune riflessioni su questo materiale. «I genitori di Giulia, un'adolescente di 17 anni, chiedono un incontro urgente all'Istituto di Psicosomatica Integrata per un problema che sembra innanzitutto scolastico. La ragazza ha quasi tutte le materie insufficienti e rischia ancora una volta la bocciatura. C'è tuttavia dell'altro. Durante il colloquio emerge che la figlia è incontrollabile e inaffidabile. Risponde in maniera offensiva, non rispetta gli orari di rientro quando esce da casa, racconta continuamente bugie. I genitori non sono riusciti a convincerla a venire in seduta», «Giulia ha già seguito in passato due percorsi di sostegno psicologico, entrambi falliti e adesso non ne vuole più sapere. «Non ci vengo più dallo psicologo. Io non ho problemi. Andateci voi». La madre ci tiene a precisare che sua figlia è sempre stata così: testarda, autonoma. «Già da piccola voleva fare di testa sua. Quando cercavamo di aiutarla si opponeva con il pianto. All'inizio dell'anno è stata seguita da un centro di recupero scolastico ma senza risultati. Alla fine non ha voluto più andarci perché voleva fare da sola» dice la madre «E che hanno cercato di crescerla con dei valori. La madre: «non so, magari in passato abbiamo sbagliato, ma io continuo a ripetere che deve impegnarsi di più a scuola. Non è possibile che passi il pomeriggio perdendo tempo in camera sua continuamente attaccata al cellulare a comunicare cose inutili». Carlo, il padre, aggiunge: «È stata lei a volersi iscrivere al liceo scientifico, dicendo che era convinta della sua scelta. È intelligente, le capacità non le mancano. Quando vuole ce la fa, ma i risultati non ci sono e non vuole essere aiutata». Racconta poi dell'ultimo episodio accaduto: «Come regalo di Natale ha chiesto il motorino e noi, insieme allo zio, glielo abbiamo regalato. L'ha lucidato, fotografato, messo su Facebook per un giorno, poi basta. Dopo qualche mese sono stato io a ricordare che doveva iscriversi a scuola guida per fare l'esame ma lei non si è attivata in nulla e alla fine sono stato ancora una volta io a iscriverla. Per me è inconcepibile che alla sua età non sappia prendersi questa responsabilità. L'ha voluto lei il motorino, mica io. Sono anni che ripeto sempre le stesse cose. Mi aspettavo che a un certo punto scattasse qualcosa in lei e invece niente. Ma non è finita. A Pasqua voleva andare dagli amici in montagna. A quel punto glielo abbiamo vietato. Le ho detto: 'Starai a casa a studiare per prendere il patentino, che tra l'altro ci costerà parecchio'. Di fronte a questa frase si è scatenata: 'Io ci vado lo stesso. Voi non potete sequestrarmi! Sono le mie vacanze!' Sono stato costretto ad alzare la voce: 'Prima devi imparare ad assumerti le tue responsabilità. Adesso basta. Devi ascoltarmi'. Quando ho visto che nemmeno mi rispondeva, ho pensato che volesse provocarmi allora le ho urlato: 'E ricordati che sono tuo padre!'. Sa dottore cosa mi ha risposto? 'E allora?''»».

Ci sarebbero molti spunti in questo caso che abbiamo scelto perché ci è sembrato esemplificativo delle difficoltà che molti genitori ci portano nel non riuscire a entrare in contatto con i propri figli o figlie. Credo però che questo «E allora?» finale ci porti direttamente dentro un buco nero di incomprensione in cui si perdono le coordinate. Abbiamo due mondi paralleli che non si incontrano, uno alieno per l'altro. Ci siamo chiesti in tutto questo: perché oggi questo buco nero di

incomprensione avviene con queste modalità? Non perché l'incomprensione e il gap generazionale siano fenomeni nuovi. In realtà sono sempre esistiti. Però non con questa forma e con questa struttura.

Pensiamo anche solo a trent'anni fa, una figlia non si sarebbe mai permessa di rivolgersi così al proprio padre. Abbiamo il ricordo degli sguardi paterni che fulminavano nel corpo, che avevano la forza di bloccare il corpo, di lasciare l'adolescente in quella dimensione inibita che oggi invece, vediamo, non c'è più. Quindi abbiamo voluto esplorare questi due mondi per comprenderne le caratteristiche. Iniziamo dal mondo adulto, cioè quello dei genitori. Se analizziamo attentamente il discorso dei due genitori, in particolare del padre, molto simile a molti altri discorsi che abbiamo ritrovato in questi anni nelle sedute con i genitori, abbiamo ritrovato una costante che abbiamo definito "pre-occupazione". È un concetto che però vi invito a leggere nelle tre parti che lo compongono. I genitori si trovano con una mente occupata prima, pre-occupata, da aspettative d'azione, su Giulia in questo caso, che ne influenzano il campo d'azione, oltre che anche quello affettivo. Vi faccio un esempio riprendendo il testo: «Mi aspettavo che a un certo punto scattasse qualcosa in lei». Questa è una teoria che abbiamo definito della "maturazione spontanea" in cui il genitore si aspetta che a un certo punto possa scattare qualcosa, spesso a 18 anni. Al compimento del diciottesimo anno, infatti, dovrebbe spontaneamente arrivare questa capacità. Riprendiamo questa aspettativa implicita di azione: secondo questi genitori, in quanto diciassettenne Giulia sarebbe in grado di prendersi le sue responsabilità perché ormai ha 17 anni. Ci sembra importante quindi analizzare ed esplicitare questo tipo di aspettative perché quando vengono date per scontate è proprio a partire da tali aspettative che il genitore si aspetta risposte, conferme, di ciò che pensa. Queste aspettative sono potentissime e rendono inconcepibile tutto ciò che non rientra in ciò che ci si aspetta.

Solitamente le espressioni che annunciano questa dimensione inconcepibile sono queste: "Non posso credere che lui /lei faccia, sappia..." oppure anche "È incredibile che alla sua età la società non sappia ancora..." e anche le due frasi che abbiamo ascoltato "Non è possibile che passi il pomeriggio perdendo tempo in camera sua", "È inconcepibile che alla sua età la società non sappia prendersi questa responsabilità" sono formulazioni retoriche che negano la realtà. Secondo noi è proprio in quest'area che si nascondono e crescono le problematiche dell'adolescente perché, in quanto inconcepibili, non possono essere contattate. Noi come clinici abbiamo un compito fondamentale, quello di dare una misura, una forma, a questo inconcepibile, aiutando i genitori a entrare nell'impossibilità di pensare che, per esempio, un'adolescente come Giulia, anche se ha 17 anni, non sappia prendersi le sue responsabilità. Cosa è successo? Come si è arrivati a questo finale: "E ricordati che sono tuo padre"? Quando un padre deve ricordare alla propria figlia la propria funzione, qualcosa non è stato interiorizzato a monte. Questo qualcosa però è proprio l'aspetto inconcepibile. Per esempio per questo padre Giulia non ha certo problemi di memoria! Qui entriamo nel fallimento della funzione genitoriale di cui parlava nella presentazione la dottoressa Cuzzani. In Adolescenti Digitalmente Modificati (ADM) abbiamo provato a esplicitare questa dimensione implicita rispetto proprio alla funzione genitoriale. Ci siamo chiesti qual è dunque la funzione genitoriale che implicitamente i genitori di Giulia e, più in generale, i genitori di oggi tentano di far funzionare; in secondo luogo, quale sia lo scopo che vogliono raggiungere. Rispetto al primo punto, quale sia la funzione genitoriale, abbiamo chiesto ai genitori che abbiamo incontrato di esplicitare quale fosse il loro "mandato": «Come genitore ho il compito di educarti e guidarti attraverso la trasmissione di principi e regole». Con quale scopo per il proprio figlio? Fondamentalmente insegnare al proprio figlio come si vive e stare nel mondo. Credo che anche in sala possiamo condividere tutti questi principi di buon senso. Tuttavia, c'è qualcosa che non funziona. Di conseguenza abbiamo voluto analizzare ulteriormente i due temi fondamentali: il primo, quello dell'essere guida. È possibile oggi, per esempio, concepirsi come guida? Il secondo, quello dello "stare al mondo". Di quale mondo stiamo parlando? Il dottor Scognamiglio ci ha portato in questo nuovo mondo. Per esplorare questi due temi ho utilizzato alcuni dati di ricerche

che hanno coinvolto sia adolescenti che genitori. E che cosa emerge da queste ricerche? Emerge che i genitori si pensano come guide ma i figli adolescenti non li considerano come tali. Quasi un adolescente su quattro fra 13 e 19 anni quando ha bisogno di aiuto si rivolge a un coetaneo, non ai genitori; uno su cinque non si rivolge a nessuno. Quindi nella maggior parte dei casi i figli non considerano i genitori come un punto di riferimento, dotati di un sapere in grado di accompagnarli in questo mondo. Sempre dalle ricerche emerge che i genitori non conoscono il mondo in cui vivono i loro figli adolescenti, soprattutto quello digitale. Quasi tre genitori su quattro dichiarano di non aver mai sentito parlare di *sexting*, uno dei comportamenti degli adolescenti più diffusi. Nel 50% dei casi gli adolescenti inviano e nel 40% dei casi ricevono messaggi a sfondo sessuale su smartphone, chat. Un genitore su dieci dice di non sapere che cos'è il *cyberbullismo*; nove genitori su dieci sono convinti che il proprio figlio non utilizzi il cellulare di notte, ma le ricerche dicono che più di uno su tre chatta, naviga sui social, guarda on-line video, serie TV dopo la mezzanotte - sarebbe interessantissimo analizzare le problematiche del sonno rispetto alla crescita, le problematiche cognitive, ma non c'è il tempo - e, infine, un ultimo dato: del totale dei ragazzi che dichiara di essere rimasto turbato da contenuti trovati in internet, due genitori su tre non lo sanno. Perché metto l'accento su tutto questo? Perché non conoscere questi fenomeni vuol dire non avere una misura delle problematiche che gli adolescenti incontrano, quindi dei rischi, e quindi non poter avere una funzione protettiva. Qui non stiamo colpevolizzando nessuno. Non è una questione di colpa, né di competenze. Non pensiamo che i genitori di oggi siano meno competenti dei genitori del passato. Anzi, il contrario. Quello che pensiamo sia la problematica dell'oggi, ed è la nostra ipotesi forte, è che i genitori oggi si ritrovino senza saperlo, senza volerlo, a pensare, a valutare, in un modo anacronistico, in un modo inadeguato che non appartiene all'oggi. Vivono nell'oggi ma valutano con la testa di ieri, con un sistema di credenze sorpassato che non tocca più le problematiche dell'adolescente di oggi. Oggi è già tutto cambiato e di questo non ci rendiamo ancora conto. In un ambito tecnologico, digitale, di fondamentale importanza non solo per il divertimento e per il piacere personale ma anche per lo sviluppo economico e sociale, oggi, per la prima volta nella storia, sono i giovani a saperne più degli adulti. Sono gli adulti che corrono dietro ai giovani e non viceversa. Questo è già qualcosa di inedito dal punto di vista storico e di questo dobbiamo rendercene conto. Per esempio, fra gli 11 e i 12 anni, sempre le ricerche ci dicono che è l'età in cui più frequentemente viene regalato lo smartphone. C'è un'occasione in particolare che è quella della prima comunione in cui lo smartphone è il regalo più frequente. Non si regala più l'orologio, il braccialetto, la penna con le incisioni del nome e cognome, come è stato nel mio caso, i gemelli per la camicia importante, il fermacravatta con le iniziali. Interessante, come questi fossero tutti regali che portavano il bambino a pensarsi nel futuro, oggetti non immediatamente consumabili; oggi invece c'è lo smartphone che arriva alla prima comunione. A 9-10 anni i bambini nel 20% dei casi hanno già uno smartphone, ed entro i 12 anni l'ottanta per cento ha già ricevuto in regalo un telefono. I genitori pensano di regalare una sorta di telefono iper accessorizzato mentre invece non sono consapevoli di mettere nelle mani dei propri figli una vera e propria guida, con un sapere illimitato, immediato, sempre disponibile, che da un piacere dopaminergico nel corpo, per riprendere quello che ci diceva il dottor Scognamiglio prima. Da questo momento in avanti, quando ne sentiranno la necessità, i ragazzi e le ragazze chiederanno risposte al telefono sotto forma di immagini, video, tutorial. Vere e proprie istruzioni per la vita, senza passare da una fatica relazionale e senza uno sforzo cognitivo. Per quanto riguarda la sessualità: il 74% degli adolescenti maschi quando ha una curiosità, un dubbio o cerca informazioni sul sesso, si rivolge a Internet. Un dato che mi ha colpito riguarda le ragazze: quattro adolescenti su dieci utilizzano Internet, per chiedere notizie sul sesso, per farlo o vederlo fare. Ecco come la funzione genitoriale oggi è inconsapevolmente delegata al dispositivo digitale, che diventa quindi la vera guida, il vero *caregiver* oggi, la guida del web, che fornisce, come abbiamo detto, un sapere facile, immediato, che non passa dalle fatiche relazionali.

Ma torniamo al caso di Giulia. Abbiamo ulteriormente portato avanti la nostra analisi chiedendoci quale sia oggi lo strumento attraverso il quale i genitori cercano di trasmettere la loro funzione genitoriale. Con quale mezzo, dunque, pensano di guidare il proprio figlio e con quale strumento. Nel frammento che abbiamo ascoltato, i genitori di Giulia ci portano un processo ripetitivo ma non efficace. C'è una ripetitività soprattutto da parte del padre: “Sono anni che ripeto sempre le stesse cose”, “Continuo a ripetere che deve impegnarsi di più a scuola”, “Le ho urlato «E ricordati che sono tuo padre!»”. Vedete qui che lo strumento privilegiato che viene utilizzato è la parola. La frase più frequente che io sento in seduta nel rapporto tra genitori e figli è: “Cerca di capire” o “Ti spiego...”, questo anche quando la spiegazione continua a risultare inefficace, in una sorta di disco rotto, Qui il genitore fa appello alle funzioni cognitive, all'area corticale, alla responsabilità. Tuttavia, se stiamo condividendo che siamo in un mondo nuovo che dobbiamo conoscere, allora forse dovremmo cambiare la prospettiva. Invece di preoccuparci di parlare e di spiegare, dovremmo invece fermarci ad ascoltare. Vorrei dire una cosa forse un po' forte per qualcuno: basta con la retorica del dialogo, perché se prima di parlare non ci fermiamo ad ascoltare le premesse, i pregiudizi, i punti di vista da cui partiamo, non contatteremo i nostri ragazzi, e loro non si sentiranno loro toccati, perché stiamo parlando a qualcun altro, non ai loro problemi, alle loro difficoltà. Quindi il dialogo non funziona perché l'adulto tendenzialmente non mette in discussione le proprie premesse e quindi vede quello che vuole vedere ma non quello che c'è davanti ai suoi occhi. Se chiediamo agli adolescenti, che dobbiamo sempre ascoltare attentamente: “Perché non parli con i tuoi genitori?”, anche qui la risposta in assoluto più frequente è: “Perché tanto so già cosa mi diranno”. E quando incontriamo i loro genitori in seduta verificiamo che hanno ragione! Quindi un punto fondamentale è che se il genitore è scontato, non può essere autorevole. Come adulti, dunque, dovremmo cercare di trattenerci dal parlare e dalla spiegazione. Il dialogo è soltanto una possibilità per entrare in contatto, di trovare un incontro. L'idea che vi sto presentando è poter esplorare altre possibilità. Quindi che cosa fare se non dialogare? Anzitutto osservare attentamente. “Cosa ci fa mio figlio per ore davanti al computer? Da che cosa è coinvolto? A me sembra una cosa così assurda... Che cosa c'è lì dentro, che cosa ci trova che io non capisco?”. Quindi inizialmente un'osservazione attenta e poi un ascolto. Privilegiare l'ascolto. I ragazzi non parlano perché sanno già che dall'altra parte c'è un'attenzione pregiudiziale. Mentre invece quando mettiamo da parte questi pregiudizi, non vedono l'ora di parlare. Quindi osservare e ascoltare prima di parlare, magari anche per tanto tempo. Io suggerisco metodologicamente talvolta di parlare e di non restituire nulla nello stesso incontro. Suggerisco di dormirvi sopra e restituire qualcosa dei propri pensieri il giorno dopo. Questo perché altrimenti il genitore non ce la fa, non riesce a bloccare l'automatismo: mentre ascolta è già preoccupato di cosa deve rispondere. Quindi il cambio di paradigma è da un sapere da trasmettere a un sapere da acquisire perché prima dobbiamo imparare.

Analizziamo ora il buco nero, ma dalla parte dell'adolescente. Riprendiamo le frasi del testo di Giulia che non sono tantissime, perché Giulia non parla molto: “Non ci vengo più dello psicologo. Io non ho problemi. Andateci voi!”, “Io ci vado lo stesso in vacanza, voi non potete sequestrarmi”. Proviamo a delineare un identikit di Giulia sulla base degli elementi emersi. Per esempio, come possiamo descrivere Giulia? Giulia è trasgressiva? Ho capito che c'è poco tempo, peccato, perché volevo coinvolgere la sala. Fatevi però un'idea. Secondo voi, cosa direste, Giulia è trasgressiva? È provocatoria? È un adolescente provocatoria o un adolescente conflittuale? Provate a dare una risposta. È molto frequente ancora sentire parlare degli adolescenti in questi termini, tuttavia secondo noi Giulia non è nessuna delle tre opzioni. Non è trasgressiva perché ~~per essere trasgressivi~~ la trasgressione richiede una volontà da parte di un soggetto di sovvertire le regole e proporre delle altre, altrimenti è solo disobbediente. Trasgressione è andare aldilà, fare un passo al di là, oltre i limiti. Ma in Giulia è assente la volontà di infrangere una norma per metterne in campo una migliore, quindi non è trasgressiva. È provocatoria? La provocazione è un atto diretto che tende a suscitare una reazione da parte dell'altro, quindi un soggetto in una posizione attiva vuole suscitare una risposta da parte dell'altro; ma in quello che abbiamo ascoltato, Giulia non sembra voler

stimolare nessuna risposta da parte dei genitori. Infine, Giulia non sembra neppure conflittuale perché per configgere bisogna essere almeno in due, come per comunicare. Due parti che sbattono l'una contro l'altra, un corpo a corpo. Ma nel frammento che abbiamo ascoltato sono i genitori che sbattono contro Giulia. In questo senso non ci sembra assolutamente un adolescente conflittuale perché Giulia non cerca nessuna dialettica. Ma allora chi è Giulia? Come possiamo definirla? Noi la definiamo un'"Adolescente Digitalmente Modificata". Giulia è altrove, è immersa nel suo mondo che i genitori non conoscono e come tanti adolescenti di oggi vorrebbe essere solo lasciata in pace, andare avanti per la sua strada. Quando viene urtata allora reagisce, più che rispondere, reagisce secondo noi ai tentativi dei genitori di implicarla nelle sue presunte responsabilità. Spesso nei genitori, oltre che nei clinici, c'è un grande fraintendimento tra responsabilità e reattività. La responsabilità è l'abilità di rispondere: respons-abile; nella reattività invece non c'è il tempo di pensare, è il corpo che reagisce, attivando la parte sottocorticale del cervello, non quella corticale a cui i genitori si appellano. Sempre più spesso abbiamo reazioni riflesse, non riflessioni da parte degli adolescenti digitalmente modificati, che non dobbiamo scambiare per risposte. Questa è già una prima differenza importante. Che fare dunque? Come poter entrare in contatto? Come avvicinare un corpo così reattivo con ragazzi che non hanno immediatamente un'implicazione personale in ciò che soffrono? Giulia ci diceva "Io non ho problemi, per me ce l'avete voi". Quindi come entrare in contatto? Dopo aver intrapreso un lavoro sulla funzione genitoriale, i genitori riescono a parlarle in modo differente e dopo qualche settimana Giulia accetta di prendere un appuntamento. Interessante anche questo fenomeno di tanti genitori che non riescono a portare i figli in seduta. È un fenomeno nuovo, che non si verificava anni fa. Anche qui, non abbiamo purtroppo il tempo di approfondire. Il giorno della seduta, Giulia arriva al nostro Istituto con un'amica che l'accompagna fin dentro l'ingresso andandosene appena varcata la soglia della sala d'aspetto. Il terapeuta casualmente assiste alla scena. E già nel corso della prima seduta riprende l'accaduto. Giulia dice "Lo faccio sempre. In quel momento non avevo un vero motivo per entrare in chat, mi viene automatico. Lo faccio perché altrimenti mi annoio"». Intanto, cosa possiamo imparare da questo commento di Giulia? Questo approfondimento conferma la dimensione reattiva: "Mi viene automatico" e poi aggiunge: "Perché mi annoio, altrimenti mi annoio". Ecco qui secondo noi Giulia si sbaglia. Quando si incontrano adolescenti come Giulia, si confonde la noia con il vuoto. In realtà, Giulia non si annoia, ma cade nel vuoto. Questa è una confusione, un aspetto differenziale molto importante indotto dalla mutazione del sociale di cui siamo parte tutti quanti noi. Questa è un'altra differenza importante: la noia è differente dal vuoto, perché nella noia il soggetto continua a pensare. Nella noia possono nascere i pensieri e le fantasie mentre nel vuoto questo non può accadere. Questo può spiegare nel tempo di pandemia qualcosa che abbiamo ascoltato frequentissimamente nei genitori che vedevamo on-line, soprattutto nei padri che sono rimasti più a casa e hanno visto con i propri occhi il proprio figlio che era lì, nel vuoto, attaccato al computer oppure disteso sul divano o nel proprio letto: "Ma perché non legge un libro?" ci chiedevano. Perché non si può leggere un libro quando si è nel vuoto. Leggere un libro richiede competenze che spesso i ragazzi non riescono a costruire ed è la stessa Giulia che ci porta dentro tutto questo, spiegandoci il perché. Dice: «Quando sono da sola mi sale una tensione incontrollabile». Ecco lo stato di vuoto in cui non emergono idee bensì tensione. Qui c'è il panico, una tensione incontrollabile, uno stato di vuoto. Come possiamo, con ragazzi che hanno queste condizioni interne nel corpo, chiedere loro di elaborare in seduta vissuti personali quando non riescono a pensare? Metterla su un piano di parola in questi casi è molto pericoloso. E qui risiedono le difficoltà che ha incontrato Giulia nei due precedenti percorsi: la prima terapeuta ha cercato nel silenzio analitico di implicarla, lasciando spazio ai vissuti interni, creando però, così facendo, un'amplificazione di questo vuoto; il secondo percorso ha puntato sulla dialettica, con domande del tipo: "cosa ti fa soffrire?", "Cosa pensi ti accada?". Neanche questa modalità può funzionare con questi ragazzi perché il rischio è finire in un braccio di ferro: l'adolescente si chiude, non risponde, o risponde solo a monosillabi, e così non si costruisce l'alleanza terapeutica. E quindi

cosa fare? Ascoltare Giulia, ancora una volta, ci può aiutare. Se ascoltiamo bene le sue parole, Giulia ci dice che fondamentalmente ciò che l'aiuta è la chat perché la rilassa, abbassando il livello di tensione interna nel suo corpo. È a partire da quest'esigenza fondamentale che noi abbiamo ideato il nostro modello di intervento: l'ascolto delle logiche del corpo prima che di quelle psicologiche. Creare una zona di comfort prima di dialogare. È per questo che ci occupiamo degli stati del corpo. Cosa vuol dire occuparsi degli stati del corpo? In terapia vuol dire concentrarci sulle disfunzioni, sui blocchi, sugli schemi di moti interni attivi nel corpo. L'emozione è intesa come moto nel corpo, sotto forma sia di schemi reattivi, come quelli che abbiamo visto, sia di schemi di congelamento, di *freezing*, di down depressivi che si manifestano negli adolescenti quando esauriscono le forze delle fasi up. Quindi l'obiettivo della terapia è cambiare le condizioni dentro il corpo per poter iniziare a parlare. Come favoriamo questo lavoro sul corpo? Con quella che noi definiamo "competenza somatica", cioè la capacità di sentire cosa avviene nel corpo quando siamo in relazione con l'altro, nel qui e ora. Quest'ultimo è un aspetto tecnico molto importante: non ricordare come mi sono sentito bensì nel qui e ora, davanti a me, cosa stai percependo. Dunque, non cosa la persona sta pensando dell'emozione, non se pensa di essere in ansia, ma dove sente l'ansia nel suo corpo. Nelle mani? Nelle gambe? Quando ci focalizziamo sull'ascolto del corpo, abbiamo grandi sorprese. Giulia pensava di essere molte volte in ansia ma scopre, sentendo un intenso formicolio che "le prudono le mani". Scopre cioè che molto spesso è rabbia quella che sente, per esempio nei confronti della madre. Ecco come, ascoltando il corpo, cambia lo scenario nella terapia: dall'ansia alla rabbia. Quindi chiudo dicendo che nella competenza somatica - non c'è il tempo di esplorare gli aspetti più tecnici - abbiamo sia una chiave terapeutica, sia la problematica clinica che consiste nella difficoltà degli adolescenti di ascoltare i vissuti interni, perché il mondo digitale porta l'attenzione sempre all'esterno, al fuori da noi, al rincorrere l'altro, mentre mancano sempre di più momenti di decompressione e di ascolto interno. Questi spazi di decompressione e di ascolto interno oggi li dobbiamo recuperare in terapia. Dunque, pensiamo che il lavoro terapeutico per entrare in contatto con gli adolescenti di oggi debba partire dall'ascolto delle disfunzioni e di blocchi nel corpo, passare dalla regolazione degli stati del corpo, per arrivare solo successivamente a un'elaborazione psicologica, come è stato nel caso di Giulia. La dimensione psicologica e del dialogo non sparisce, ma oggi è da ritrovare a posteriori: non come punto di partenza ma come punto di arrivo.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Scognamiglio, R.M. - Russo, S.M., (2018), *Adolescenti Digitalmente Modificati (ADM): Competenza Somatica e nuovi setting terapeutici*, Mimesis edizioni, Milano.