INCHIESTA

GENITORI & FIGLI ADOLESCENTI: ISTRUZIONI PER L'USO

Fare la mamma o il papà nell'era digitale, tra registro elettronico, localizzatore Gps e social, è sempre più complicato. «C'è il desiderio di controllare tutto e di sostituirsi ai figli per evitare che commettano errori», spiega l'esperta. Che avverte: «Non fate gli amici. I "no" vi renderanno impopolari, ma i limiti e le regole servono per crescere». Ecco il manuale per orientarsi, con il giusto mix di norme e affetto

DI LAURA CIVININI



ACHILLE HA SUPERATO LE DIFFICOLTÀ GRAZIE A MAMMA MARTINA E PAPA' BILLY

foto Instagram



"ADOLESCENCE" PARLA DI CYBERBULLISMO E RADICALIZZAZIONE ONLINE

CRISI A sin., Owen Cooper, 16 anni, con Stephen Graham, 53 (più a sin.), e Ashley Walters, 44, nella serie "Adolescence" (2025): il 13enne Jamie, bullizzato e iscritto a forum misogeni, uccide una compagna di scuola. Nell'altra pag., Martina Colombari, 51, col marito Billy Costacurta, 60, e il figlio Achille, 22, che dopo un'adolescenza difficile ha costruito un rapporto più maturo con i genitori.



ANNA TATANGELO, SEVERA MA COMPLICE CON IL FIGLIO ANDREA

foto Instagram



SOLE E CELESTE «COALIZZATE» CONTRO MAMMA MICHELLE

©Adv Goovi

MILANO, OTTOBRE

Alzi la mano chi non ha controllato ossessivamente il registro di classe per vedere il voto dell'ultima interrogazione. Oppure chi non ha scritto compulsivamente nella chat delle mamme per commentare le ultime novità a scuola. O, ancora, chi non ha seguito passo dopo passo il figlio con il localizzatore per conoscerne ogni minimo spostamento. **Essere genitori oggi, nell'era delle nuove tecnologie, è un compito sempre più arduo**. Ma davvero avere il controllo totale sulla vita dei nostri figli è la soluzione? Come si fa a essere presenti senza sostituirsi a loro nelle scelte? La psicologa Cecilia Ferrari, specializzata in psicoterapia psicoanalitica dell'adolescenza, nel suo manuale di resistenza all'ansia digitale ci fornisce non tanto ricette pronte all'uso, ma strumenti utili per orientarsi nel caos del presente.

Controllo a tutti i costi

«Oggi ci troviamo di fronte a una genitorialità iperperformante, che desidera sapere sempre tutto, controllare tutto», spiega l'esperta. **Abbiamo accesso a strumenti che prima non esistevano: per esempio possiamo monitorare in tempo reale dove sono i nostri figli attraverso il Gps, se sono entrati a scuola, che voti hanno preso, a volte addirittura prima di loro**. Possiamo confrontarci con gli altri genitori nelle chat, che sembrano luoghi di ansia collettiva più che di confronto. «Sembra però che maggiori strumenti di vigilanza abbiamo, più ci sentiamo impotenti, perché l'angoscia non si placa con il controllo. Anzi, la sorveglianza alimenta una sorta di spirale di dipendenza e spinge a cercare sempre più informazioni», conclude la psicologa, che suggerisce di sottrarsi, almeno in parte, all'utilizzo di queste tecnologie. Ovviamente esistono situazioni di fragilità particolari, che ne richiedono l'ausilio, però «sapere sempre tutto dei nostri figli non fa bene a noi e neppure a loro, perché i ragazzi hanno bisogno di uno spazio di separazione per poter maturare», prosegue Cecilia Ferrari. «**Anche decidere che cosa dire o non dire ai genitori, o pensare alle conseguenze delle proprie azioni, contribuisce allo sviluppo del pensiero**. Oggi i ragazzi si lamentano di essere troppo seguiti e ci apostrofano con frasi tipo: "Ma fatti un vita!", però si adagiano anche un po'. "Io non guardo i compiti, li vede mia mamma sul registro elettronico", mi ha confidato candidamente uno studente. "A volte mi dà fastidio. Però mi serve, cioè mi fa comodo"», racconta Ferrari.

Regole o affetto?

Il compito dei genitori contemporanei è quello di individuare una terza via tra la famiglia normativa di un tempo, dove le regole erano chiare e ribadite con fermezza, e la famiglia ▶▶



CECILIA FERRARI
Psicologa
e psicoterapeuta

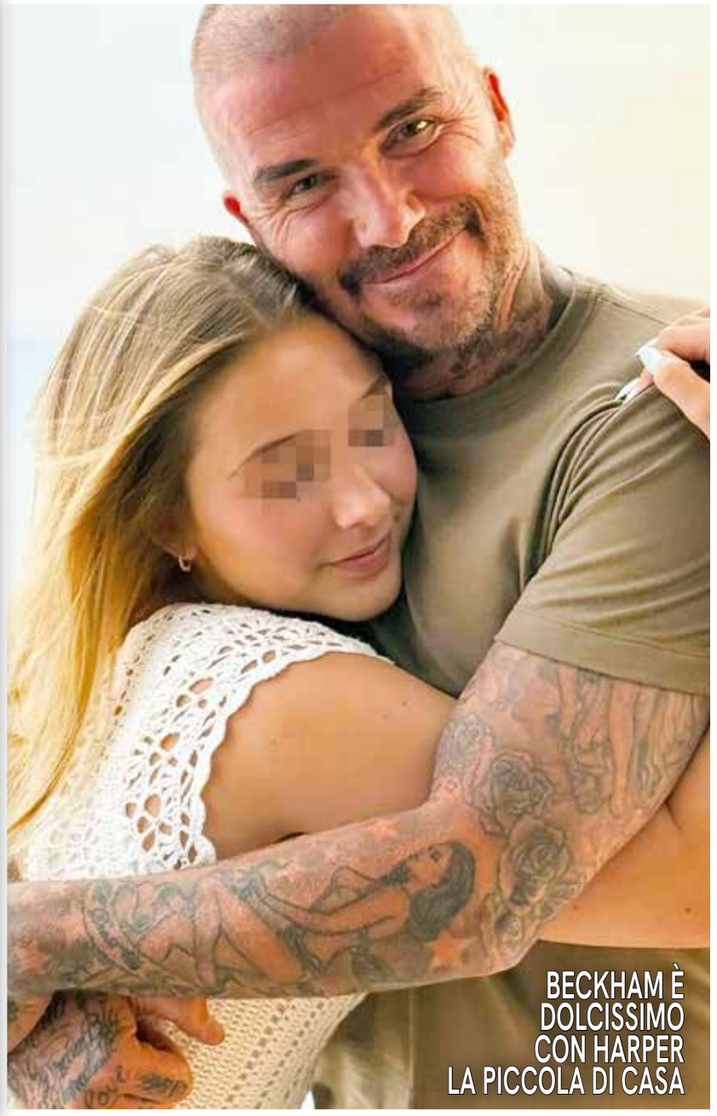
CAMBIAMENTI Sopra, Anna Tatangelo, 39, con Andrea, 16, figlio di Gigi D'Alessio, che l'ha descritta come una mamma attenta e severa sulle regole, ma anche molto giovane e complice. Sotto, il libro di Cecilia Ferrari, "Io ti aspetto qui. Adolescenti e genitori: manuale di resistenza all'ansia digitale" (Bombiani, 2026). Nell'altra pag., in basso, Michelle Hunziker, 49, con le figlie Sole e Celeste, nate dal matrimonio con Tomaso Trussardi, oggi 13 e 11, ha dichiarato: «Adesso che sono entrate nella fase preadolescenziale, si sono coalizzate contro di me, mi devastano dalla mattina alla sera, mi prendono in giro continuamente».



DIVIETI E ASCOLTO Sotto, Novak Djokovic, 39 anni, con la moglie Jelena Ristić, 40, e i figli Stefan, 12, e Tara, 9: il tennista ha ammesso di imporre severi divieti sull'uso di smartphone e social ai propri figli, per preservare la loro infanzia e adolescenza dalle distrazioni digitali. A ds., Lauren Graham, 59, e Alexis Bledel, 45 (seduta), protagoniste della serie "Una mamma per amica" (2020): non solo madre e figlia, ma amiche e complici, con un rapporto basato sul dialogo e la comprensione reciproca.









◄◄ affettiva di oggi, che privilegia ascolto, accoglienza e comprensione. «**La famiglia normativa comunicava tantissimi limiti e pochi impacciati affetti, mentre la famiglia affettiva comunica tantissimi affetti e pochi spaventati limiti**», chiarisce la psicologa, che sottolinea come sia fondamentale condividere con i figli alcune regole, soprattutto relative al rispetto degli altri, al senso civico e al riconoscimento dell'autorità. «È importante anche valutare quando e come oltrepassare i limiti, perché nell'adolescenza è naturale farlo. Se togliamo ai ragazzi lo spazio per fare nuove esperienze, anche a costo di inciampare, andiamo incontro a due rischi opposti: da un lato alzeranno sempre di più l'asticella della trasgressione, arrivando a compiere gesti gravi e pericolosi; dall'altro potrebbero chiamarsi fuori dalla realtà, arrivando al ritiro sociale, che è ancora più preoccupante».

Io sono qui e qui rimango

Tra le sfide maggiori per i genitori di oggi, c'è quella di tollerare l'impopolarità. Limitare l'uso del cellulare o dei social, imporre il coprifuoco, contenere le richieste dicendo qualche "no" è difficile. Piuttosto, per evitare infinite discussioni e per il quieto vivere, si tende a lasciar correre.

IL MANUALE DEL GENITORE IDEALE

COSA FARE	COSA NON FARE
1. Essere presente	1. Non sostituirsi ai figli
2. Proteggere e guidare	2. Non tarpare le ali
3. Stabilire regole e imporre limiti	3. Non lasciare troppa libertà
4. Essere autorevole	4. Non essere autoritario
5. Essere socievole e aperto	5. Non fare l'amico
6. Essere informato	6. Non controllare e non distogliere lo sguardo
7. Dare la possibilità di fare esperienze dirette e di sbagliare	7. Non riconoscere le responsabilità in caso di fallimento
8. Tollerare gli errori	8. Non giudicare
9. Separarsi simbolicamente dal figlio e accettare la diversità	9. Non identificarsi con il figlio
10. Riconoscerci impotenti e inutili, non siamo eroi	10. Non evitare al figlio dolori e sofferenze

I figli, però, hanno bisogno di sentirsi guidati e contenuti, il genitore amico non fa il loro bene: «Gli adolescenti devono sentire che ci siamo, che siamo vicini, ma che non viviamo nel loro spazio», chiarisce la psicologa. Il senso del titolo del suo manuale, *Io ti aspetto qui*, è proprio questo: «Io mantengo lo sguardo vigile su di te e quando tu ti giri mi trovi lì, però non mi intrometto nelle tue esperienze, non ti impedisco di sbagliare per evitare che tu ti faccia male». Così i genitori devono avere il coraggio di restituire ai figli il diritto di commettere errori per crescere, conciliando regole e affetto, in un dialogo costante e aperto.

Sono senza pelle

Proteggerli da tutto ciò che li circonda ha creato una generazione di adolescenti più fragili rispetto al passato. **Cecilia Ferrari li definisce giovani «senza pelle», impreparati alle difficoltà della vita. «Senza la pelle, ogni minimo colpo di vento ci brucia. Così per molti ragazzi ogni frustrazione ferisce fortemente, ogni delusione viene vissuta come un'umiliazione e ogni sbaglio come la conferma di non valere niente»**, spiega la psicologa. Se da un lato gli adolescenti sono più capaci di parlare di emozioni rispetto a un tempo, dall'altro non sono in grado di tollerare le frustrazioni e sentono il peso degli errori come se fossero un fallimento personale. Lo abbiamo visto anche nei recenti gravi fatti di cronaca, che a Milano hanno coinvolto ragazzi sempre più giovani: «Cercano un'alternativa a una realtà percepita come insoddisfacente, spaventosa e faticosa», sottolinea la psicologa. «Penso che questi episodi di violenza siano spiegabili, in parte, con un problema di contenimento. Ci troviamo in un contesto in cui la dimensione del limite e della regola rischia di sfuggire, i confini si assottigliano, molte cose diventano più accessibili o più possibili perché è più difficile avere confini forti, anche nelle relazioni con gli adulti». **Secondo l'esperta, tuttavia, non si può attribuire la colpa di tutti questi fenomeni ai social. «Certamente lì si incontra un terreno molto fertile per un'adolescenza fragile**. Ogni manifestazione di malessere adolescenziale è un messaggio prezioso, da ascoltare con attenzione», conclude l'esperta, che aggiunge: «Quando i ragazzi oltrepassano così tanto i confini, i primi a starci male sono loro, soprattutto durante e subito dopo i momenti di aggressività, quando sono totalmente senza controllo. È chiaro che i limiti servono, ma vanno messi molto prima, quando sono piccoli».

Laura Civinini

®RIPRODUZIONE RISERVATA

INCONTRI/SCONTRI Sopra, David Beckham, 51 anni, e la figlia Harper Seven, 14, nata, come i tre fratelli, dal matrimonio con Victoria. Papà David con lei è un "papà chioccia". In alto, a ds., la cantante Madonna, 68, con il figlio Rocco, 26: quando era adolescente si rifiutò di tornare a vivere con la madre a New York, preferendo rimanere a Londra con il padre, Guy Ritchie; oggi tra madre e figlio i rapporti sono un po' più distesi.