

Dalla scuola alle attività sociali, la pandemia di Covid-19 ha stravolto la vita quotidiana di molti adolescenti. Con quali conseguenze?

Generazione spillover

di GIULIO COSTA

Marianne ha avuto la sensazione che la vita vera stesse accadendo da qualche parte molto lontano da lì, senza di lei, e non sapeva se avrebbe mai scoperto dove e se sarebbe riuscita a farne parte. Sapeva solo che quando sarebbe iniziata, non avrebbe più avuto bisogno di immaginarla.

Sally Rooney, 2018

“Oggi è l'ultimo giorno della nostra vita di prima, doc». Potrebbe essere una citazione tratta da *Persone normali* di Sally Rooney, talentuosa scrittrice irlandese che ha saputo fotografare risorse e fragilità, paure e desideri degli adolescenti nati sulle macerie delle Torri Gemelle, invece è l'ultima frase pronunciata da una giovane paziente, Vera di 19 anni, la sera del 21 febbraio scorso a conclusione di un colloquio, prima di chiudere la porta del mio studio e con essa anche la nostra vita di prima.

La volta successiva che incontrai Vera per un colloquio fu circa 15 giorni dopo, in modalità Skype, quando mi era proibito recarmi in studio poiché situato nella prima zona rossa lodigiana e nonostante il reciproco disagio per il nuovo setting, vidi per la prima volta ciò che sarebbe diventato una costante nei colloqui successivi con i miei giovani pazienti, ovvero il desiderio dell'incontro con l'Altro e non più la paura che l'incontro con l'Altro genera, l'insofferenza verso la connessione e una fame di relazione, un movimento inaspettato da quella che è tuttora la generazione che più ha subi-

Quale domani?

La vita per i più giovani è ancora incerta e legata all'impossibilità di saper pensare e progettare il futuro.



to etichette – spesso dal sapore diagnostico – da parte di sociologi e psicologi.

Generazione Z, iperconnessi, *gamer*, liquidi, sdraiati, narcisisti e nuovi malinconici sono solo alcuni dei tentativi per definire le nuove fragilità di cui è portatrice questa generazione che fatica a tollerare e fare esperienza della mancanza e che sembra essere al centro anche dell'interesse di produttori di serie TV internazionali di grande successo come *Skam* o *Euphoria* proprio tra adolescenti e giovani adulti.

Grazie ad alcune storie di giovani pazienti cercheremo qui di dare voce a coloro che per diverse settimane hanno svuotato le strade e le piazze delle nostre città, invisibili nelle loro camere, ma disciplinati e rispettosi dei provvedimenti sanitari e governativi. Cercheremo di fotografare dinamiche relazionali virtuose e fattori di rischio clinico che l'esperienza del Covid-19 può aver amplificato in quella popolazione di ragazzi e ragazze tra i 14 e i 20 anni.

PROIBITO FALLIRE

Le dinamiche disfunzionali e situazioni rischiose, ben descritte ed approfondite nell'articolo di Giovanni Sabato a p. 26, vengono molto spesso messe in atto dall'attuale generazione di adolescenti per sfuggire da qualcosa che è da loro percepita ben più pericolosa di una sostanza tossica: la relazione. Ragazzi che fin dall'infanzia sentono il peso di dover dimostrare sia ai propri coetanei, sia agli adulti, di saper creare tanti e importanti legami con l'Altro, vivendo quindi la relazione in un'ottica performativa: il peso del dover essere a tutti costi bravi a scuola, vincitori nello sport, talenti nella musica e nelle relazioni.

Sbagliare non è ammesso e fallire è proibito, perché sbagliare vuol dire infettare la propria identità e quindi sentirsi falliti, una condizione per la quale non esiste vaccino, se non il misurarsi con l'errore e il rischio. Da qui la necessità di sfuggire dalle aspettative performative della relazione evadendo anche attraverso comportamenti ad alto rischio. Sfuggire dalla relazione per rifiu-

Nei mesi scorsi la relazione vissuta come un dovere è venuta a mancare, tanto che oggi sembra aver riacquisito un nuovo valore.

L'AUTORE

Giulio Costa

Psicologo, psicoterapeuta, dottore di ricerca e coordinatore del Servizio di psico-oncologia del Dipartimento oncologico e cure palliative dell'ASST di Lodi e del Servizio di consulenza psicologica dell'Università Cattolica di Piacenza. È autore di pubblicazioni scientifiche nell'ambito della psicologia clinica e del podcast *Storie che sono anche la tua*. Fotografia, musica e corsa sono le sue dipendenze.

giarsi in quella che, già nel 2015, il filosofo e psicoanalista argentino Miguel Benasayag definì la «solitudine degli iperconnessi», fatta di interi pomeriggi trascorsi su Netflix o in una *room* di Houseparty: una piattaforma *streaming* e una app che testimoniano la complessità dell'esperienza quotidiana delle nuove generazioni.

Netflix infatti consente di accedere a una visione solitaria, ma non è così raro che gli adolescenti condividano, a distanza, l'esperienza con i propri amici, in una fruizione contemporanea di una serie TV o di un film, commentando e condividendo opinioni a distanza, ognuno al sicuro nella propria cameretta, al riparo dall'ansia di una relazione faccia

a faccia. Housparty – scoperta anche dai genitori nelle prime settimane di *lockdown* per condividere aperitivi *on line* – consente invece di leggere, studiare, in una room virtuale mentre il corpo è isolato altrove e al sicuro dall'incontro fisico con l'Altro.

Capite quindi che per molti adolescenti il distanziamento sociale e una forma di lockdown relazionale erano già in vigore prima che ce lo imponesse la pandemia, ma abbiamo scoperto che tutto ciò ha anche avuto effetti sorprendentemente positivi su alcuni funzionamenti psicopatologici: mi riferisco in modo particolare ai giovani cosiddetti *hikikomori* che vivono isolati nelle loro camere da letto, senza alcuna forma di

contatto con genitori e amici, sconnessi, e che scelgono di separarsi non solo dal mondo delle relazioni, ma anche da ogni forma di connessione perché avvertita come minacciosa, motivo di frustrazione e angoscia. Il distanziamento sociale imposto dalla pandemia di Covid-19 li ha mossi verso una reazione inaspettata: invece di amplificare e rafforzare in maniera fobica la necessità di isolarsi e proteggersi ancora di più dal mondo esterno – come forse era più prevedibile – li ha riaperti e spinti alla relazione con l'Altro. Sono usciti dalle loro camere, hanno cercato dialogo, confronto e rassicurazioni dai propri genitori, si sono dimostrati attivi, pazienti e collaborativi. Cosa può essere quindi accaduto?

Il rischio di un nuovo sintomo provocato dal virus consiste in una diffusa difficoltà ad abbandonare il «dentro» per tornare a un «fuori»

La relazione vissuta esclusivamente come un imperativo e quindi un dovere, una minaccia per la propria identità ancora in fase di costruzione, nei mesi scorsi è venuta a mancare, e sembra aver riacquisito un nuovo valore proprio in quanto oggetto perduto e spogliato di tutte quelle aspettative performative che lo avevano reso persecutorio.

È altrettanto vero che, per tutti coloro che in modo diverso vivevano l'obbligo della relazione come un disagio permanente, la pandemia può aver legittimato il rifugio nelle proprie case. In questo caso i mesi di lockdown non sono stati vissuti come un incubo, bensì come un sogno che si stava realizzando: vivere solitari senza doversi confrontare con il quotidiano peso psichico della relazione, trasformando così la propria casa in una tana. È questo il rischio di un nuovo sintomo provocato dal virus, ovvero la diffusa difficoltà ad abbandonare il «dentro» per tornare a un «fuori».

LUOGHI COMUNI

«Dottore, mio figlio di 16 anni non ne vuole sapere di uscire. Nemmeno ora che è estate e la situazione è più tranquilla. Preferisce continuare a stare in casa e giocare a Fortnite». Credo che la preoccupazione di questa mamma per suo figlio Matteo sia condivisa da tanti genitori, che vedono i propri figli (soprattutto maschi) preferire l'incontro con gli amici nelle strade virtuali di un videogioco piuttosto che nelle vie e nelle piazze delle nostre città

Quando riesco finalmente ad incontrare Matteo, in studio, mi confida che giocare a Fortnite in una modalità cosiddetta «salva il mondo» era non solo l'unica possibilità per avere momenti di condivisione con i propri amici durante le settimane di lockdown, ma anche per prepararsi simbolicamente ad affrontare qualcosa che fuori casa lo preoccupava, ovvero la mancanza di rispetto delle regole da parte soprattutto degli adulti.

L'adolescenza è spesso caratterizzata da immagini adulte stereotipate: all'inizio dell'emergenza gli adolescenti sono stati spesso descritti come trasgressivi,



irresponsabili e incapaci di attenersi alle regole necessarie a contenere la diffusione dei contagi, quando invece la maggior parte di loro ha attraversato le fasi più restrittive dimostrando responsabilità e resilienza. Hanno colto subito che la vita di prima non c'era più, dimostrando di sapersi adattare non solo all'ossimoro della didattica a distanza, ma soprattutto alle nuove forme di ritualità e socialità.

Con la fase due si sono moltiplicate le voci di chi invitava i genitori a prepararsi ad arginare i giovani figli pronti a riprendersi la vita mossi dal senso di onnipotenza, comunque tipico di questa fase del ciclo di vita e che appartiene alla cosiddetta posizione controfobica, ovvero mettersi in situazioni di rischio per avere conferma della propria invincibilità e immortalità; per fortuna le modalità più disfunzionali in tal senso come le cosiddette Covid Challenge o Covid Party, ovvero feste organizzate da ragazzi invitando qualcuno di dichiaratamente positivo per dimostrare agli altri di sfuggire al contagio, sono rimaste situazioni sporadiche e che non hanno visto una diffusione come altre pericolose sfide per ritualizzare e dimostrare alla collettività la propria immortalità.

In ingresso, così come in uscita dal lockdown, il sentire comune ha imputato agli adolescenti la responsabilità di provocare assembramenti quando invece nella paura di Matteo si cela una verità, ovvero che le scene di movida e assembramenti hanno visto come protagoniste quelle fasce della popolazione con qualche decennio in più, generando sfiducia verso coloro che dovrebbero svolgere una funzione educativa, ovvero noi, gli adulti.

UN FUTURO DA PROTAGONISTI

La riapertura ha comportato nuovi e imprevedibili cambiamenti che tuttora spaventano e angosciano. Il lockdown è finito, ma nulla fuori è come prima. La vita di prima, come ha previsto Vera, non c'è più. Ogni area della vita è incerta, dalle vacanze alle modalità di ritorno a scuola. La perdita di interesse per il



PER MOLTI ADOLESCENTI UNA FORMA DI LOCKDOWN RELAZIONALE ERA GIÀ IN VIGORE PRIMA CHE CE LO IMPONESSE LA PANDEMIA

presente è profondamente legata all'impossibilità di saper pensare, sognare e progettare il futuro, in un presente, peraltro, ancora abitato da pensieri di morte e vissuti depressivi, come quelli suonati e raccontati nei testi di certe canzoni del genere trap.

Il tempo estivo anziché sciogliere certi dolori, sta invece rischiando di congelare e rimandare certe fragilità da affrontare. Questa ipotesi è avvalorata da ricercatori come George Bonanno, di-

rettore del Loss, Trauma and Emotion Lab della Columbia University a New York, che si occupa di processi di resilienza clinica e degli effetti di eventi potenzialmente traumatici, e nei cui studi dimostra come a seguito di un'esperienza traumatica, soprattutto nella popolazione degli adolescenti e giovani adulti, esiste un cosiddetto «tempo di incubazione» che, proprio come un virus, ci infetta lasciandoci asintomatici per poi slatentizzarsi in occasione di

Filippo Barocci/iStock

un esplicito fattore avverso scatenante. In questo senso, la nostra attenzione come psicologi è già orientata verso i mesi autunnali quando potrebbero comparire sulla scena quadri sintomatologici reattivi, in modo particolare varie forme di dipendenza (sostanza, cibo, gaming) attuate per curare o soffocare la voce di alcuni dolori.

Tra questi dolori ha sicuramente un ruolo centrale la sofferenza per la morte dei nonni perché come mi dice Fran-

La riapertura ha comportato nuovi e imprevedibili cambiamenti che tuttora spaventano e angosciano. Il lockdown è finito, ma nulla fuori è come prima

cesco di 14 anni «la cosa che ho più sofferto della didattica a distanza è stato non avere vicino mia nonna che mi aiutava come quando gli ripeteva la lezione di storia». La ripresa della ritualità scolastica riporterà alla memoria il dolore per la morte dei nonni di tanti ragazzi che sono cresciuti con loro mentre i genitori si trovavano comprensibilmente al lavoro; offrire a questi ragazzi la possibilità di dare voce al lutto per le perdite che anche loro hanno subito è sicuramente preventivo al rischio di sviluppare sintomatologie o mettere in atto forme di *acting-out*, ovvero comportamenti impulsivi, non pensati, e per questo rischiosi come forme di autolesionismo o *cutting* - modi per far uscire un dolore e non dimenticarsi di una ferita ben più nascosta di quella che si può vedere sulla pelle e che diventa la modalità estrema attraverso cui rendere visibile la propria sofferenza agli occhi di genitori, familiari, adulti vicini a loro.

Essere visti di nuovo, perché ciò che è venuto meno in questo periodo per loro non è tanto l'abbraccio, la carezza, il bacio, ma lo sguardo sociale allargato, i riflettori puntati che danno testimonianza del loro esistere come esseri apprezzabili e protagonisti sociali. Su questo fronte, da un punto di vista educativo, l'occasione per un cambiamento viene data soprattutto agli adulti che potrebbero cercare nuove forme e di vicinanza con gli adolescenti, attraverso un vero percorso di responsabilizzazione di ragazze e ragazzi che dia loro la possibilità di investire maggiormente nel sociale: non mettiamo loro il silenziatore e le catene, diamo loro compiti che li facciano sentire parte della comunità.

Infine, un'ultima area che non va sottovalutata in merito all'impatto che la pandemia di Covid-19 può aver avuto su dinamiche e comportamenti messi in atto dagli adolescenti riguarda il lo-

ro rapporto con la sessualità. La distanza dall'altro, e la paura che l'incontro ravvicinato possa essere motivo di contagio, sta inevitabilmente avendo conseguenze sull'intimità e sulla sessualità anche degli adulti innescando dinamiche e funzionamenti psichici di natura fobica. L'AIDS portava con sé uno stigma sociale naturalmente più marcato del coronavirus, legato alla tossicodipendenza, all'omosessualità o al tema della promiscuità sessuale. Non credo che assisteremo a dei cambiamenti nel modo di vivere la sessualità tra i ragazzi, poiché già tuttora vivono in un'epoca di generale regressione sessuale.

Nell'era del narcisismo, della pornografizzazione, e dell'individualismo il desiderio è sempre meno connotato in termini di impulso che trova sfogo nella sessualità, ma riguarda maggiormente il tema del successo, del riconoscimento e della performance di cui dicevamo all'inizio e che oggi contamina anche il concetto amore e alcune forme di legame e relazione di coppia.

Dal 21 febbraio scorso sono tante le parole entrate forzatamente a far parte del nostro vocabolario quotidiano: pandemia, distanziamento sociale, lockdown, cloroquina, anticorpi. Virologi e microbiologi per spiegarci come il Covid-19 si sia diffuso tra gli uomini hanno fatto riferimento al cosiddetto *spillover* raccontato da David Quammen nell'omonimo libro, ossia il salto di specie che permette a un virus di passare dalla specie animale a quella umana per riuscire a vivere, evolvere e garantirsi un futuro.

Tra gli adolescenti il «salto di specie» generazionale è già in atto: dobbiamo riconoscerlo affinché non diventi l'ennesima etichetta che noi adulti applichiamo loro per cercare di capirli e definirli. Facciamoli sentire attesi, riconoscendoli attivi e capaci, e soprattutto guardandoli e pensandoli come tali. ■