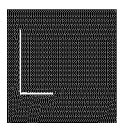


IL FESTIVAL DELLA MENTE

# La società malata riscopra la gratitudine

Vincere le fragilità attraverso l'ascolto e l'empatia:  
uno psicoterapeuta spiega come può diventare possibile

di VALERIA PINI



**L**a forza della gratitudine. La consapevolezza di aver amato e ricevuto molta aiuta a conquistare equilibrio.

Uno stato d'animo difficile da provare nei momenti critici, ma che è possibile raggiungere. Una riconoscenza che è il filo conduttore del Festival della Mente di Sarzana, quest'anno dedicato alla gratitudine. Un tema che verrà affrontato anche da Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, nell'incontro: "Oltre la gratitudine: gli adolescenti e la fragilità adulta".

## Professor Lancini come definire la gratitudine?

«Ci permette di avere in mente l'altro, di riconoscerlo. Oggi non ci si identifica con l'altro. Genitori o insegnanti cercano di essere "adeguati" al contesto circostante, ma non pensano a chi hanno davanti. La società ha perso molti valori, non c'è più il senso di comunità e viene meno la gratitudine».

## La gratitudine rende felici?

«Nell'era dello stress, dell'ansia e della fragilità essere grati risulta difficile. Se nel mondo le cose vanno male, come essere felici? Prevale rancore e fastidio nei riguardi

dell'altro. Più siamo sereni e soddisfatti, più è probabile che si crei lo spazio mentale per sperimentare gratitudine».

## In questo contesto come si pongono i ragazzi?

«Nella società post-narcisistica si chiede loro di esprimere gratitudine per essere stati messi al mondo e di farsi carico delle contraddizioni degli adulti. Così accade che l'ansia, la violenza verso sé stessi e

verso gli altri diventino le manifestazioni di una sofferenza che non trova forme espressive più costruttive. Sui ragazzi vengono proiettate le povertà proprie di una società sostenuta dai comportamenti di noi adulti. Quello che conta non è l'altro, ma l'altro in quanto follower».

## Aumentano dipendenze e autolesionismo: perché?

«Perché se ci troviamo di fronte a un figlio che prova rabbia o tristezza lo mettiamo a tacere. Dovremmo parlare in modo diverso con i ragazzi. Capire quanto sia difficile affrontare i compiti evolutivi dell'a-

dolescenza e affrontare con loro tematiche difficili e delicate come il sentirsi brutti o il suicidio. Se i giovani non parlano è perché gli adulti non vogliono sentire. Mentre in passato erano trasgressivi, oggi agiscono contro sé stessi».

## Quanto è cambiato il rapporto con il corpo?

«Gli adulti hanno immobilizzato il corpo dei bambini, imponendo loro di non farsi male giocando. Li hanno allontanati dai cortili e ora si lamentano dei videogiochi. Così i giovani si rivolgono a Internet, per ridurre il senso di solitudine che sperimentano in mezzo ai loro adulti di riferimento. Il dolore viene rimosso e invece bisognerebbe imparare a stare nel dolore».

## La tecnologia ha avuto un impatto sul malessere degli adolescenti?

«Non esiste una ricerca che ci dica in modo chiaro che il web è responsabile del loro disagio. La rete va usata, anche se meglio. Non ha senso basare i nostri interventi educativi sul vietarne o limitarne l'uso».

## Una società individualistica può convivere con la gratitudine?

«Anche se è difficile, è possibile. I progetti migliori arrivano attraverso il confronto».

## Come far sperimentare ai ragazzi la gratitudine?

«Con l'ascolto autentico. Se, per esempio, vogliamo parlare loro di violenza di genere, bisogna sentire cosa ne pensano. L'identificazione e la relazione creano gratitudine».



E. GORGHIETTO



**MATTEO LANCINI**

Psicologo e psicoterapeuta di formazione psicoanalitica. Presidente della Fondazione "Minotauro" di Milano

## Disagio e ansia

È importante cercare di capire il punto di vista dei ragazzi per creare un dialogo autentico

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

074898

© RIPRODUZIONE RISERVATA