

Dello stesso autore in **BUR**
Rizzoli

I bambini sono sempre gli ultimi

I bulli non sanno litigare

Cambiare la scuola si può

Io imparo ad andare a nanna

Io imparo a fare ordine

Io imparo a lavarmi

Io imparo a litigare

Litigare fa bene

La manutenzione dei tasti dolenti

Meglio dirsele

Non è colpa dei bambini

Non sarò la tua copia

Organizzati e felici

Punire non serve a nulla

Urlare non serve a nulla

DANIELE NOVARA

MOLLAMI!

**Educare i figli adolescenti
e trovare la giusta distanza
per farli crescere**

MOLLAMI

Pubblicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19115-9

Prima edizione BUR: gennaio 2025
Terza edizione BUR Parenting: febbraio 2025

Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

 [@rizzolilibri](https://www.twitter.com/rizzolilibri)

*Al mio gruppo di adolescenti
con cui mettemmo in salvo
il nostro tempo.*

INTRODUZIONE

UN MARZIANO IN CASA

Mi scrive Sonia, mamma di un ragazzino di dodici anni:

Non lo riconosco più. Sembra un'altra persona. Cosa gli è successo? Sono impreparata, dottore, non so cosa fare. Tante amiche mi avevano avvertita: «Guarda che è un bel passaggio. Diventano grandi e non ne vogliono più sapere di noi». Stentavo a crederlo: «Il mio Gianmaria no, lui è diverso». Mi avevano anche detto: «Figli piccoli, problemi piccoli. Figli grandi, problemi grandi». Ma sembravano frasi proverbiali, un po' banali. E invece... Eccomi qua. Mi sorride raramente. È scostante, sgradevole, non vuole saperne di rispondere alle mie domande. Le poche volte che lo fa, sono quasi mugugni senza significato che somigliano più a un verso che a una comunicazione. Mi chiedo se ho sbagliato qualcosa e pongo la stessa questione a suo padre, il mio compagno, che si limita a sdrammatizzare: «Anch'io facevo così. Ma no, dà, che problema c'è?». È insopportabile, infatti non gliene parlo più perché mi fa solo innervosire. Il suo atteggiamento distaccato mi sembra quasi offensivo nei miei confronti. Ho un dolore, lo ammetto. Mi può aiutare?

Nel suo lamento di madre con un figlio nel tredicesimo anno di età, e l'infanzia ormai saldamente e definitivamente alle spalle, Sonia riassume e raccoglie in poche parole quello che è il cambiamento dei figli e delle figlie quando abbandonano la condizione infantile ed entrano nel nuovo mondo.

Nessuna novità. Da sempre nella storia, le nuove generazioni sono viste come insidiose, trasgressive, perturbatrici della quiete, anzitutto domestica, e poi sociale. Le «bande» di giovani hanno sempre imperversato come minaccia nell'immaginario comune. Da loro possono provenire, secondo questa vulgata, solo problemi e contraccolpi, a volte anche pericolosi per lo status quo. Uno dei casi più eclatanti è quello di Greta Thunberg: nel 2018, a soli quindici anni, rinuncia alla scuola e si siede per giorni davanti al Parlamento svedese con un cartello per denunciare gli adulti e le loro responsabilità rispetto ai cambiamenti climatici che mettono a repentaglio la sopravvivenza della sua generazione. Da lì non si muove finché non viene ascoltata ufficialmente, diventando, a livello mondiale, un'icona di resistenza per la salvezza del pianeta. Era davvero piccola quando ha iniziato. I «vecchi saggi» non apprezzano mai queste figure e se ne lamentano sempre: vale per Greta Thunberg, come a suo tempo per il giovane Goffredo Mameli che, a vent'anni, da patriota risorgimentale in opposizione al regime dell'epoca, inventa una marcetta che in seguito diventa addirittura l'inno d'Italia.

Nessun genitore è felice di essere ascoltato a singhiozzo o di non essere ascoltato affatto. Né può accettare che l'interesse dei propri figli si riversi quasi completamente fuori dall'ambiente familiare.

Il primo passo da compiere consiste nel considerare tale rivoluzione la normalità e non una sorta di disturbo, addirittura psichiatrico. Come se questa età non fosse una parte necessaria e radicata nel ciclo della vita, ma una specie di patologia da curare. NO! Sono ragazzi e ragazze, sono adolescenti e non malati.

È la vita che si affaccia a una nuova fase, che urla la voglia di uscire dal nido materno, dall'uovo protettivo dell'infanzia, per affrontare con le proprie forze le sfide e per provare a superare i limiti che fino all'altro ieri sembravano insuperabili.

A fine 2016, venne pubblicata la biografia di Bruce Springsteen.¹ Lessi un'intervista in cui, al giornalista che osservava: «Scrivere la sua biografia l'ha portata a ripensare alla sua vita...», lui rispose: «Sono contento che mi sia capitato, se non altro per i miei figli. Non sanno mai molto della nostra vita. Comunque hanno dimostrato un sano, assoluto disinteresse nei confronti del lavoro mio e di Patty, mia moglie. So che nessuno di loro ha letto il mio libro. Anche se immagino che un giorno lo faranno». Una risposta assolutamente imprevedibile che potrei intitolare *Sull'adolescenza anche i ricchi piangono*. Altezzoso, il comportamento dei suoi tre figli, che, a fronte di un patrimonio straordinario di cui sono i diretti eredi, non considerano degna di interesse la lettura della biografia del loro mitico padre.

In realtà, **sono tutti segnali di vita, di ricerca di autonomia, di voglia di staccarsi dalle protezioni e dal controllo per fare la propria strada.**

I modi sono a volte strani, originali e fantasiosi. Molti ragazzi e ragazze, per esempio, a un certo punto scrivono una lettera ai genitori. In consulenza mi è capitato spesso di avere fra le mani questi documenti, quasi un genere letterario a sé stante, dove i confini fra le centomila suggestioni e supposizioni, se non vere e proprie surreali fantasie, si stemperano in una sorta di melassa sentimentale ed emotiva che aggancia facilmente mamme e papà, ma normalmente ha il solo scopo di segnalare che questi figli ci sono e vogliono crescere.

Laura mi consegna la lettera di sua figlia tredicenne:

Cara mamma,

mi dispiace di essere arrivata a questo punto, ma credo che l'unica soluzione sia che io me ne vada. La nostra vita è diventata un inferno. Sembra che l'unico scopo di mia sorella sia darmi fastidio; tu ti arrabbi per un nonnulla e con reazioni esagerate. E tu e papà date la colpa a noi. Io non

¹ B. Springsteen, *Born to Run. L'autobiografia*, Mondadori, Milano 2016.

riesco più a sopportare tutto: le urla, le sgridate, le punizioni, i litigi, i dispetti eccetera. Non riesci a controllarti e ti sfoghi su di noi.

Ho bisogno di una pausa altrimenti non riuscirò mai a sopravvivere. Mi stai uccidendo lentamente.

Io ti voglio un mare di bene, e spero che tu possa capire...

Un abbraccio, Arianna

Capita che gli autori di queste lettere vengano in studio, magari inviati dai loro genitori. È molto piacevole incontrare gli adolescenti, ascoltarli, sentire le loro emozioni di crescita che fluiscono con forza, trepidazione e tenerezza nei loro racconti. Mi propongono quasi sempre temi sentimentali, storie che non hanno funzionato, storie che non partono, desideri che non trovano una collocazione. Mi chiedono aiuto su come fare a riconquistare un ragazzo o ad avere una fidanzatina. Situazioni molto lontane dal tono tragico e disperato della lettera che vi ho riportato. **Per padri e madri, vale il principio psicoevolutivo di ascoltare i figli senza però prendere alla lettera ciò che dicono.** Si rischia viceversa di voler interpretare le loro frasi, spesso idiomatiche, senza peraltro avere competenze specifiche al riguardo.

ANDARSENE E ALLONTANARSI

Mi chiede Lucilla, madre di un ragazzo di quattordici anni:

Ma è possibile che mio figlio non faccia altro che lamentarsi della scuola, degli amici, dello sport? Che niente gli piaccia? Che le nostre conversazioni siano un continuo lagnarsi di qualsiasi situazione? Lo vedo senza autostima, privo di quel mordente che faceva così parte di me quando avevo la sua età. Perché non ha quello che ho cercato di trasmettergli

quando era piccolo? «Fatti valere. Tira fuori la tua grinta, la tua autostima.» Cosa gli starà succedendo? E cosa posso fare?

Tutte le volte che un genitore mi tira fuori il Leitmotiv dell'autostima, ricordo che è un costrutto psicologico complicato. Per riuscire a riconoscere l'autostima di una persona bisogna avere competenze e strumenti specifici. Non è di certo una valutazione che un genitore può fare in autonomia. Allora perché usare un termine così tecnico per definire quelle che sono semplici supposizioni? È questo il nostro ruolo o stiamo sbagliando strada?

I modi escogitati dagli adolescenti per mettere distanza tra sé e i genitori sono tantissimi.

Agli inizi del 2023, prese piede la moda della cosiddetta *cicatrice francese*, che consiste nel pizzicarsi con violenza la guancia fino al comparire di ematomi. Un'altra pratica ugualmente molto diffusa, e decisamente più problematica, è quella del *tagliarsi*. Una maniera per appropriarsi del proprio corpo: facendosi del male, procurandosi delle ferite, si dichiara la propria lontananza dal dominio genitoriale, dal «bravo bambino» o dalla «brava bambina». Come per ratificare che «il corpo, in questo momento della vita, appartiene a me, non più alla mamma e al papà. Ne faccio quello che voglio». Una situazione non semplice da affrontare, con un retrogusto simbolico decisamente forte, che ci porta al punto centrale, al cuore dell'adolescenza, che per i genitori risulta più difficile da gestire: l'allontanamento. Ragazzi e ragazze vogliono staccarsi. Non c'è niente da fare. Trovare un adolescente che preferisca davvero fermarsi in casa è difficile, e chi lo fa in realtà si nasconde, rintanandosi in qualche stanza dove farsi gli affari suoi. E quindi siamo sempre lì: **andarsene dal controllo genitoriale, affrancarsi da questa ingerenza, trovare la propria libertà**, ovvero conquistarsi il proprio spazio, non subire la complicazione dell'adulto che ti sta con il fiato sul collo, che ti martella di rimproveri, domande, motivazioni, consigli e avvertenze di varia natura. Sta qui la ragione dell'adolescenza. Si pos-

sono versare fiumi di inchiostro su questa materia, che si è fatta così pervasiva da diventare oggetto di discipline universitarie, esami e master di ogni sorta, generando un profluvio scientifico e neuroscientifico. Tutto legittimo, ma la sostanza poi si racchiude in questa urgenza, che oggi hanno loro e che noi stessi a suo tempo abbiamo avuto:

**schiodarsi dal controllo genitoriale,
liberarsi dal nido materno, provare a esplorare
la propria autonomia.**

Chiedo ad alcune mamme e papà di raccontarmi un episodio emblematico della loro adolescenza legato al bisogno di staccare la spina dal controllo degli adulti. La storia di Serena è davvero intrigante:

FACCIO COME MI PARE

Avevo dodici anni, stavo finendo la prima media e ho avuto la mia prima cotta. Ero sempre stata una ragazzina prudente, obbediente, molto brava a scuola. Godevo già di piccole libertà: abitavo in una grande città e il sabato pomeriggio potevo andare con le mie amiche a fare un giro in centro. In una di quelle occasioni, incontrammo un gruppetto di ragazzi e io ebbi la classica folgorazione per uno di loro. Mi invitò a uscire per una passeggiata insieme ad altri amici. Una cosa assolutamente nella norma per quella che era la mia quotidianità. Ma, mi sfugge il motivo, mi fu proibito. Ricordo, con tenerezza, il forte senso di ingiustizia, di frustrazione e di rabbia che mi diede questo divieto. Rimuginai a lungo su quali fossero le mie possibilità e la mia amica mi suggerì di andare di nascosto. La considerai un genio... Ah, il potere dei coetanei! In quel momento, mi sentii incredibilmente determinata. E lo feci. Senza pensare ai possibili rischi e conseguenze. Mi trovavo in giro con persone sconosciute, nessuno sapeva dove fossi, e con chi. Non esistevano i cellulari con il GPS.

Avrei potuto essere veramente ovunque e non c'era modo di trovarmi. Un aspetto che non avevo minimamente considerato. Davanti a me vedevo solo la ricompensa, la cosa che desideravo io. E non ero disposta a cedere su questo. Terminate le lezioni, mollammo gli zaini nel giardinetto proprio davanti alla scuola e sparimmo per quelle che furono neanche tre ore. Quando mia madre, non vedendomi arrivare, mi venne a cercare e trovò gli zaini, credo abbia perso cinque anni di vita. Nel tornare, non mi posi nemmeno il problema se l'avevo fatta franca oppure no. Mi era assolutamente indifferente. Sapevo che avrei avuto una punizione. Mio padre stabiliva le regole, ma siccome tornava a casa soltanto la sera, la mamma le presidiava e le faceva rispettare. Era il suo braccio armato. Ero consapevole di aver disatteso le loro indicazioni, ma non mi importava. Quando arrivai, ero ancora avvolta da una bolla di gioia. Mia madre mi parlava – si era arrabbiata moltissimo per tutta una serie di ragioni che adesso comprendo perfettamente –, ma io sentivo la sua voce come un disco rotto in sottofondo. Ero solo presa dalla mia emotività del momento e dall'esperienza.

Analizzando quel suo ricordo, Serena mi segnala il cortocircuito educativo in cui, secondo lei, i genitori sono incappati. Non avendo lasciato alla figlia uno spazio di possibilità, ma solo una proibizione, al momento in cui lei sceglie di non ubbidire tutto diventa possibile: sparire, uscire con ragazzi appena conosciuti, rientrare tardissimo.

**Serena restituisce così, a ritroso nel tempo,
il modo di ragionare di una ragazzina alle prese
con un grande desiderio di libertà.**

Un modo di ragionare non sempre facile da cogliere per gli adulti. I tempi cambiano, la dinamica resta. La natura, su questo versante,

non fa salti. Nel confronto con le generazioni precedenti, l'adolescenza è molto più spalmata nel tempo, dura tanto di più rispetto a quella dei nostri padri e dei nostri nonni, ancor di più rispetto a quella dei bisnonni. Grazie alle neuroscienze oggi sappiamo che il cervello finisce di stabilizzarsi ben oltre i cosiddetti *teen* (tredici-diciannove anni), intorno ai ventitré, ventiquattro anni. Si è creato uno spazio maggiore in senso temporale per i ragazzi. Fa piacere che in un certo senso se la prendano comoda, che non abbiano tutta quell'ansia di arrivare subito, di sentirsi adulti come le generazioni che li hanno preceduti. Consentiamo loro una lunga adolescenza e una lunga giovinezza. Con vantaggi inequivocabili sul piano dell'apprendimento: avere più tempo per stare a scuola, per imparare, per fare esperienze, piuttosto che finire subito in un ufficio, in un'officina o in un qualsiasi luogo di lavoro, benevolo o meno, che in qualche modo cristallizza la crescita. Detto questo, **la forza dell'adolescenza è quella: andarsene**. Ci furono tempi in cui, per farlo, si rimaneva incinta, o si metteva incinta, si fuggiva in un innamoramento più o meno passeggero per mettere una maternità fra sé e le proprie origini familiari. **Le modalità sono infinite, ma la sostanza è quella: staccare la spina e allontanarsi.**

MOLLAMI!

In studio, Daria, con un figlio di quattordici anni, mi racconta:

Continua a mancarmi di rispetto. Stamattina gli ho fatto notare che stava uscendo di casa come uno sciattono. Mi si è voltato male. Suo padre era fuori sul pianerottolo che si infilava le scarpe e ha sentito. È rientrato e ha alzato la voce ammonendolo che, se fosse successo ancora, avrebbe preso seri provvedimenti. Nel frattempo, gli ha disinstallato la PlayStation e l'ha portata via. Perché, da quando ci gioca nuovamente, è diventato più nervoso e cattivo. Non riesco

neanche a dirle la parolaccia che mi ha rivolto da quanta mortificazione sento. Non ce la faccio a essere affettuosa con lui. Come si fa con un maleducato così? Provo frustrazione perché, per la mamma che sono, non merito questo astio.

Come gestire l'adolescente che cerca questo scontro? Daria prova a costruire un ponte. Ma non riesce. Racconta la sua lacerazione, la sua amarezza, la frustrazione, la delusione per questo figliolo che non la ascolta e che è così maleducato nei suoi confronti. In fondo... ma lei cosa ha fatto? L'ha richiamato perché stava uscendo spettinato e trasandato. Perché questa mancanza di rispetto? La mamma fa la mamma: lo invita ad avere un aspetto adeguato. Il padre accorre a dare manforte e ad assecondare questa istanza di controllo materno. Il reale scopo della mamma viene fuori alla fine: «Vorrei essere affettuosa, ma come faccio?». Gli equivoci in cui cade sono quelli classici.

Anzitutto, quello dell'**intimità**, ovvero la pretesa che il figlio mantenga la stessa promiscuità comunicativa e conversazionale che aveva quando era piccolo. E che le dimostri una sorta di riconoscenza. A Daria bisognerebbe far leggere l'intervista di Bruce Springsteen per ricordarle come

la riconoscenza non sia una peculiarità degli adolescenti in questa fase della loro vita.

Sospira, da parte del figlio, un'attenzione che non c'è e non può esserci. Anzi, lui se ne frega e la manda a quel paese, **non vuole saperne di essere monitorato come un infante**. La vicinanza interessa alla mamma, non a lui.

Arriviamo così ai miti più inefficaci della gestione adolescenziale.

In primis, l'idea del **dialogo** e delle parole come panacea. La parola... quasi una sorta di strumento magico – in questo caso l'invito materno a vestirsi meglio – che dovrebbe conferire alla relazione un valore sano, evolutivo. Ma non è così. Le parole non raggiungono que-

sto risultato. È un grande equivoco l'utilizzo del concetto filosofico del dialogo come succedaneo della necessità di strutturare una vera organizzazione educativa nel contesto della vita di un adolescente che vuole allontanarsi e sfuggire al controllo della mamma. Appare una misura impari rispetto alla forza che un ragazzo a quattordici anni può mettere in campo per difendere la propria vita, la propria crescita e la propria libertà. È una partita persa in partenza. Un mito che ha dilagato negli ultimi anni, senza alcun reale riscontro favorevole. Anzi, possiamo dire che questo elogio dell'idea che si debba parlare a oltranza così almeno qualcosa lo raggiungerà crea ulteriore malessere, oltre a quelli che già ci sono, perché porta alle urla, allo «spiegone», alle insistenze, alla sgridata, al rimprovero sistematico. Senza tenere conto del fatto che un ragazzo non è più un bambino, che

**l'adolescenza è l'inizio dell'età adulta
e non la fine dell'infanzia.**

Vorréi dire a questa mamma, ma anche a tutti e tutte voi, che più ci avviciniamo e più in lui cresce la voglia di staccarsi. Non possiamo tenercelo stretto, vivere nella **mania del controllo**, del sentirci dentro una fusionalità che, in questa fase della vita, non solo non produce niente di buono, ma può risultare pericolosa. Tanti disturbi si generano proprio dall'eccesso di vicinanza. Si induce un desiderio di conferma che provoca un blocco nella crescita, come avviene nei ragazzini che, a dodici anni, si trovano ancora nel lettone invece di esaltarsi nell'orgoglio di non essere più bambini.

Occorre saper stare alla larga dai propri adolescenti per rispettare questo loro tempo, l'enorme potenziale neurocognitivo che possono esprimere se non vengono assediati dalle emozioni genitoriali, come se dovessero condividere continuamente un'intimità che può diventare morbosa e generatrice di patologie anche gravi.

Si apre quindi un nuovo modo di gestire i nostri ragazzi e ragazze grazie a un'attenzione educativa esplicita, chiara, smettendo di scim-

miottare psicologi e psichiatri. **Lasciamo che gli esperti facciano il loro lavoro, ma voi genitori avete una titolarità educativa con i vostri figli, ed è questa che dovete esercitare, non quella terapeutica.** Nel momento in cui scoprono gli amici e le amiche, le relazioni e i sentimenti, le cote, l'amore, il sesso, si apre un nuovo capitolo che non è più quello della famiglia, ma di un nuovo ambiente. Quindi,

**si tratta di costruire un'organizzazione educativa
centrata sulla libertà, in cui materno e paterno,
nella giusta distanza educativa, collaborano
in maniera completamente diversa dall'infanzia.**

In queste pagine, vi accompagnerò a esplorare nuove tecniche che ho sperimentato in anni di lavoro con ragazze e ragazzi e di aiuto pedagogico e di consulenza educativa ai genitori, **offrendo un repertorio di indicazioni operative e pratiche che sollevano dal sentirsi in colpa, dal concentrarsi sull'essere perfetti piuttosto che organizzati** il meglio possibile. Ognuno ha i propri difetti, e i vostri figli hanno già radiografato come siete. A spaventarli non sono le vostre imperfezioni, ma l'incapacità di strutturare il vostro ruolo, la sfiducia che nutrite nel vostro essere genitori e nel gioco di squadra, il fai-da-te, il perdervi su informazioni poco attendibili, il tentativo di fare l'amico, il compagno di giochi... proprio quando hanno bisogno di voi come genitori, come padre e come madre, nel difficile momento di passaggio fra l'infanzia e l'età adulta. Vi aiuterò a individuare una nuova collocazione educativa per restituirvi quella fiducia. Così i figli ritroveranno in voi un punto di riferimento per la propria vita, per le sfide enormi e affascinanti che si trovano ad affrontare.

Vi offro un metodo efficace per evitare di smarrirvi nei meandri delle innumerevoli situazioni in cui si imbattono i vostri figli e figlie e di dover ogni volta ricominciare da capo. Non si tratta di quel *centro di gravità permanente* di cui parlava Franco Battiato già nel lontano 1981, ma della possibilità di evitare che ogni singolo problema educa-

Mollami!

tivo venga affrontato come se fosse un pianeta a sé stante. Lo diciamo anche ai nostri figli, non basta solo studiare, ci vuole un metodo. Ecco, io giro la frase in questo modo: non serve sapere cosa fare con lo smartphone o le uscite serali, **occorre un'organizzazione educativa gestita con metodo**. Non intendo darvi consigli, ma mettere a disposizione un patrimonio scientifico e pratico che potrà migliorare la vostra possibilità di farcela.

INDICE

INTRODUZIONE	9
Un marziano in casa	9
Andarsene e allontanarsi	12
Mollami!	16
I. L'ADOLESCENZA NON È UNA MALATTIA: I CARATTERI DELL'ETÀ	21
Il desiderio prevedibile di allontanarsi	21
Il disordine non è mai troppo	32
Cambia il senso dell'autorità adulta, si impone il gruppo dei pari	35
Un cervello impressionante	44
Ma come sono fastidiosi questi adolescenti	46
Il conflitto con gli adolescenti	50
II. NESSUNA SECONDA NASCITA	57
Come un fungo nel bosco?	57
Gattonamento, goccetto di vino e lettone	60
La crescita parte dall'infanzia	62
Scelte che si potevano evitare	65
Non è mai troppo tardi	67
La forza di un incontro	70
III. UNA QUESTIONE DI METODO	73
Un catalogo infinito di questioni aperte	73
I tre pilastri	79

IV. L'EQUIVOCO DEL DIALOGO A OGNI COSTO	83
«Me lo sbacucchio ancora un po'»	83
Parlare, parlare, parlare	86
Il genitore amico	91
Saper ascoltare: l'ascolto senza commento	94
V. STO ALLA LARGA	103
E la mamma?	103
Alla larga!	107
Un gioco di squadra spostato sul paterno	113
Dal controllo all'organizzazione educativa	121
DARTI SPAZIO	129
VI. LA TECNICA DEL PALETTO NEL GIOCO DI SQUADRA SUL PADRE E SUL PATERNO	133
Non starmi addosso. Il bisogno di libertà	133
La convergenza educativa sul padre	138
La tecnica del paletto	144
VII. COMUNICARE BENE CON NUOVE TECNICHE	155
Giudicare non serve a nulla	155
La tecnica del gatto	159
Il silenzio attivo	162
La comunicazione di servizio	170
LETTERA AGLI ADOLESCENTI	177
ELOGIO DEL GRUPPO ADOLESCENTE	181
RINGRAZIAMENTI	183