

STEFANIA ANDREOLI

MAMMA, HO L'ANSIA

**Crescere ragazzi sereni
in un mondo sempre più stressato**



Caro Lettore,

la collana Parenting che qui presento è il frutto di una collaborazione con BUR nata per offrire a tutti – genitori, educatori, insegnanti – alcuni strumenti **per conoscere meglio i ragazzi di oggi**, i loro rapporti e le loro esigenze.

Nella mia esperienza di terapeuta, fondata sull'attenzione al mondo dei bambini e degli adolescenti, ho riscontrato nell'ultimo decennio un aumento della domanda di supporto da parte degli adulti, sempre meno a loro agio nella comprensione delle nuove generazioni. La società di oggi muta sempre più velocemente: **i ragazzi di oggi non sono i ragazzi di vent'anni fa**, e nemmeno di dieci. Sempre più, quindi, gli adulti faticano a reperire nella memoria della loro gioventù gli strumenti, e gli esempi di vita, utili a capire i più giovani. Allo stesso modo, anche molti libri che hanno aiutato generazioni di adulti e insegnanti nel loro difficile compito ora cominciano a mostrare i segni del tempo, proponendo modelli e soluzioni sempre meno efficaci.

Per questo motivo abbiamo intrapreso con BUR un lavoro di ricerca di testi adatti al mondo di oggi: lo abbiamo fatto da lettori, proponendo libri stranieri importanti per il pubblico italiano; da editori, andando a ritrovare quei titoli "classici" che ancora oggi hanno molto da dire; soprattutto lo abbiamo fatto da ricercatori, proponendo **tematiche nuove e sviluppandole in testi inediti, grazie ad alcuni tra i più autorevoli conoscitori del mondo dell'infanzia e adolescenza**. Una pubblicazione completa, quindi, che parta dalle esigenze più pressanti di genitori ed educatori e offra loro **conoscenze reali e soluzioni concrete** ai problemi che si trovano ad affrontare ogni giorno.

Questo è l'obiettivo del nostro lavoro: proporre in un percorso esaustivo tutti gli strumenti che servono a intraprendere questo importante **viaggio verso la comprensione e la costruzione della nuova famiglia**.

Perché se il mondo è cambiato radicalmente, e i nostri figli sono così diversi, rimangono immutati il privilegio e la gioia di poterli accogliere alla nascita, accompagnarli nella crescita e aiutarli a diventare adulti.

Ed è per loro che noi abbiamo bisogno di diventare **genitori e insegnanti nuovi**, che sappiano comprenderli e offrir loro il supporto necessario: questa è la missione della collana Parenting.

Gustavo Pietropoli Charmet

GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET è uno dei più importanti psichiatri e psicoterapeuti italiani. È stato primario in diversi ospedali psichiatrici e docente di Psicologia Dinamica all'Università Statale di Milano e all'Università di Milano Bicocca. Nel 1985, con l'appoggio di Franco Fornari e con altri soci, ha fondato l'Istituto Minotauro di cui è stato presidente fino al 2011. Attualmente è docente della Scuola di Psicoterapia dell'Adolescenza ARPAD Minotauro, presidente del CAF Onlus Centro Aiuto al Bambino Maltrattato e alla Famiglia in Crisi di Milano e Direttore Scientifico dell'Osservatorio Giovani IPRASE di Trento. È autore di numerosi saggi sull'adolescenza.

STEFANIA ANDREOLI

**MAMMA,
HO L'ANSIA**

**Crescere ragazzi sereni in un mondo
sempre più stressato**

BUR parenting
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata

© 2016 BUR Rizzoli / RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08720-9

Prima edizione BUR Parenting aprile 2016

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: /RizzoliLibri

Al nonno Piero

*Non vi aspettate adesso da me un altro panegirico,
se non altro perché non sarei capace di farlo.
Posso solo provare a dire quello che credo sia la verità
su questo argomento.*

Socrate si rivolge a Fedro,
PLATONE, SIMPOSIO

Introduzione

L'ansia è detestabile.
Almeno, io l'ho sempre detestata e in questo non credo di avere gusti particolarmente originali.

Diversi anni fa, discutendo con il mio supervisore proprio di una situazione clinica che mi suscitava ansia, dichiarai con forza quanto odiassi averci a che fare, e ricordo che lei, serafica, ribatté: «Perché, credi che agli altri piaccia?».

Non penso di aver scoperto in quel momento che l'ansia fosse una cattiva compagnia: lo sapevo già, ma credo che prima di allora immaginassi che esistesse qualcuno a cui non dispiaceva del tutto.

Questa mia convinzione non era poi così priva di fondamento: certe malattie, ne ero ben consapevole, portano con sé quelli che in psicologia si chiamano «vantaggi secondari» del sintomo, ovvero tutti quegli effetti della sofferenza che, agli occhi di chi la prova, possono apparire in qualche modo utili, quasi auspicabili.

L'ansia è tra queste: se ne soffrissi, se finisse per sfociare addirittura negli attacchi di panico, starei certamente molto,