

# ADOLESCENTI.



# L'ETÀ PIÙ DIFFICILE

**AVERE 13-14 ANNI O POCO PIÙ E DOVER CAPIRE QUAL È IL PROPRIO POSTO NEL MONDO NON È UNA PASSEGGIATA, MA UN PERCORSO CHE AVVIENE TRA SCOPPI DI LUCE E ZONE D'OMBRA. IL COMPITO DEI GENITORI? IMPORRE I LIMITI. E DONARE AI FIGLI L'ESEMPIO DI UNA VITA VISSUTA CON PASSIONE E IMPEGNO**

testo di Cinzia Cinque - foto di Valerie Phillips - consulenza di V. Campi, R. Celi e A. Marfisa Bellini di Dedalus - Jonas

**T**redici anni. Mio figlio li ha appena compiuti. Ma io non sono preparata. Alla malinconia e al disagio, e agli scoppi di gioia ed euforia. A quegli sguardi persi nel vuoto, quelle sospensioni dell'animo tra l'ieri, fatto di giochi e spensieratezza, e il domani, prezioso e spaventoso. In un presente pieno di sogni d'amore e di libertà, di contraddizioni, di domande senza risposta. Eppure, forte della convinzione "no, io non farò gli stessi errori dei miei", avrei giurato che quando quello tsunami emotivo chiamato adolescenza si sarebbe abbattuto sulla mia famiglia non mi avrebbe sommerso. Oggi, invece, che l'onda anomala è dentro casa, annaspo. E gli sbagli? Tali e quali a quelli dei miei genitori. Stesse frasi, uguale tono perentorio. Anzi peggio, perché almeno loro non si chiedevano nulla, agivano e basta. Io mi metto in discussione, e risultato? Un teenager inquieto che mi guarda critico. Ma si guarda bene dal rendermi partecipe della sua vita. Perciò il tema dell'età difficile mi affascina. No, care mamme, non troveremo ricette preconfezionate (non esistono: ogni ragazzino/a è un mondo), ma almeno acquisteremo delle consapevolezza. Suffragate da una certezza: l'adolescenza è una malattia. Però, come l'acne, passa (purtroppo?). Come evitare che lasci brutte cicatrici, ce lo spiega Valeria Campi, psicologa\*.

#### **Perché quello tra i 13 e i 19 anni è un momento critico?**

«Perché mentre da bambini si cerca di conformarsi alle aspettative dei genitori, compiacendoli, ora ci si trova a fare i conti con la propria particolarità, le proprie passioni».

#### **Quali sono le difficoltà di un adolescente oggi?**

«Nei decenni scorsi, per entrare a far parte della società occorreva rinunciare a soddisfare le proprie pulsioni: i padri assumevano su se stessi il compito di imporre i limiti e farli rispettare, e ciò era favorito da un contesto improntato sulla logica del sacrificio, della sobrietà e del pudore: così i figli riconoscevano le regole anche se imposte acriticamente e accompagnate da un "è così punto e basta". L'imperativo di oggi è votato all'eccesso, al mostrare di essere perfetti, anche superando i limiti imposti dalla morale e in alcuni casi dalla legge, al consumo sfrenato di oggetti con l'illusione che colmi le mancanze e renda felici. Vince il godimento».

**Ma allora anche madri e padri si trovano spiazzati...**

«Sì: non riescono a stabilire le regole e non sono convinti che sia giusto imporle. Ciò spiega l'assenza di conflitto: ieri un momento chiave per il ragazzo che, tramite la ribellione, provava a prendere la sua strada per poi riconoscere il debito verso i genitori. Oggi, preoccupati di farsi amare, gli adulti appaiono spaventati all'idea di causare ai figli frustrazioni e tensioni e scelgono di stare su un piano di parità: ma senza una regola da infrangere, viene meno lo scontro».

#### **Quale rischio corrono i ragazzi?**

«Il rischio è che, anziché provare a inventare il proprio posto nel mondo, si rifugino nel rapporto con gli oggetti di consumo e che in essi cerchino la soluzione agli interrogativi. Può accadere che davanti alle difficoltà dei primi amori l'adolescente sviluppi delle dipendenze, che sembrano fornire una soluzione alle difficoltà del rapporto con l'altro. Il nodo di questo momento della vita è assumersi il rischio dell'incontro con la sessualità e i sentimenti».

#### **Di cosa ha bisogno concretamente un adolescente?**

«Di un limite: i ragazzi ammettono di soffrire per l'eccessiva libertà di cui godono. Poter fare tutto ciò che si vuole disorienta e angoscia. È attraverso l'esperienza del "non puoi fare tutto ciò che vuoi" che ogni essere può compiere quel lungo e faticoso percorso che porta a capire cosa si vuole fare nella propria vita. Una persona davvero libera è una persona che può desiderare. Ma il desiderio nasce dalla mancanza».

#### **Ma se il figlio sbaglia? Quando e come intervenire?**

«Bisogna lasciare che sbaglia, rimanendo un po' in disparte, sopportando l'angoscia e resistendo alla tentazione di prevenire gli errori, accettando i fallimenti come momenti fondamentali per crescere. Questo avviene se l'adulto stesso non è incastrato in un ideale di perfezione e quindi riesce a sua volta ad accettare i propri limiti. Perché il fallimento sia un'opportunità, il figlio deve poter sentire forte il legame con la propria famiglia, percepire la presenza dei genitori, vivendo il senso di appartenenza a un nucleo».

#### **Cosa può e deve dare un genitore a un figlio?**

«Un dono fondamentale è fornirgli la testimonianza del proprio desiderio: dare l'esempio, mostrare che si può vivere appassionandosi alla vita stessa in un modo unico e particolare, amando il proprio lavoro, la propria compagna, impegnandosi e credendo in qualcosa. E accettando i sacrifici e le difficoltà che questo comporta».

# Dai banchi alla strada, un percorso accidentato?

La scuola è per gli specialisti un osservatorio privilegiato per capire il mondo dei teenager. Ma la socialità si declina in mille altri modi e modalità. Ne parliamo con Roberta Celi, psicologa\*.

## I docenti lamentano di non essere rispettati. Perché?

«Partiamo dalle famiglie. Molti genitori, spaventati dall'idea di perdere l'amore dei figli, evitano di infliggere la frustrazione del "no". Ma l'ambiente scolastico è basato sulle regole, e ciò confonde lo studente. Oggi poi anche i genitori tendono a mettere in discussione i docenti. Gli adulti dovrebbero invece allearsi, assumendosi le proprie responsabilità sulla propria funzione educativa o didattica, e mostrando una coesione».

## I risultati scolastici scadenti sono sintomi di disagio?

«Talvolta sì, e i docenti insieme alle famiglie devono interpretare questi segnali. Per esempio, disinteresse e apatia possono essere la conseguenza di una scelta sbagliata della scuola. Alcuni ragazzi seguono un indirizzo non a partire da un proprio desiderio. Risultato: la frustrazione di dover studiare ciò che non interessa. Che fare? Dare loro una seconda possibilità e sostenerli».

## Tra coetanei: il gruppo conserva il suo fascino?

«Siamo nell'era della caduta di ideali e il gruppo, fondato su un interesse comune, non attrae più come un tempo. Ho ascoltato ragazzi che non sapevano decidere se far parte di un gruppo che faceva abuso di sostanze o distaccarsene al prezzo di rimanere soli. Oggi gli adolescenti chiedono non come essere se stessi, quanto essere come gli altri. Ma è la singolarità che andrebbe coltivata».

## Ma tra le angosce dei genitori ci sono le cattive compagnie...

«Oggi rimanendo nella propria stanza si può entrare in contatto con sconosciuti. E questo vortice delle infinite occasioni spaventa i genitori, impotenti davanti al timore dei pericoli. Cosa fare? Tenere

aperto un canale di comunicazione con il proprio figlio, che permetta di capire se ha bisogno di aiuto e anche di fargli sapere che non è solo. Come? Attraverso la parola, o con il tempo da trascorrere insieme, condividendo un'esperienza o un'attività».

## Quando la tecnologia diventa dipendenza?

«Il ragazzo è assorbito dalla rete e utilizza le tecnologie per giocare in solitudine? Serve l'aiuto degli specialisti affinché ritrovi la dimensione dell'incontro reale. Ma non deve preoccupare chi trascorre ore in rete ma coltiva legami veri con i coetanei».

## Bevono, spinellano. I segnali?

«Non ci sono, i genitori devono osservare i ragazzi, fidandosi del loro intuito, e se percepiscono un disagio, ammettere che c'è un problema. Spesso però è indispensabile che gli adulti per primi chiedano aiuto agli specialisti, per riuscire ad aiutare i figli».

## E se puntano alla libertà assoluta, se vogliono fare di testa propria...

«Questo è un segnale positivo che non va inibito. L'adolescente vuole uscire, sperimentare? Anche se si ha paura, bisogna permettergli di farlo, magari stabilendo un orario di rientro dall'uscita serale. Purché nei tentativi di trovare la propria strada fuori di casa il ragazzo trovi sempre qualcuno che lo aspetti, e che rappresenti un punto fermo e rassicurante».

### MAMME E PAPÀ, LEGGETE QUI

**L'età incerta**, S. Vegetti Finzi e A. Battistin (Mondadori, 10,50 €): un cult, bello e istruttivo.

**Spegnila!** D. Barus e R. Boffi, (Rizzoli, 9,90 €): leggere e far leggere ai figli con sigaretta.

**Il sesso raccontato a mia figlia**, Jean-Didier Vincent (Orme, 10 €): la poesia dell'amore.

**Media e dintorni**, M. Aglieri, A. Carenzio (San Paolo, 8 €): si a un uso strategico di web & Co. **Nuovi adolescenti, nuovi disagi**, U. Mariani, R. Schiralli, (Mondadori, 9,50 €): emozioni versus dipendenze.

**Cosa resta del padre**, M. Recalcati (R. Cortina, 14 €): come trasmettere il desiderio.

**Tutta colpa dei genitori**, A. Landi (Mondadori, 16 €): il titolo è esaustivo, vero?

## DIGIUNARE O RIMPINZARSI, ALLA RICERCA DI UNA RISPOSTA D'AMORE

Anoressia, bulimia, binge eating (sindrome da alimentazione incontrollata): sono i Dca, disturbi del comportamento alimentare, frequenti durante l'adolescenza. Ne parliamo con Arianna Marfisa Bellini, psicoterapeuta\*.

A che età si manifestano i Dca? «L'età di esordio si è molto abbassata, ma di solito il tempo più critico è tra gli 11 e i 14 anni».

Da cosa dipendono questi disturbi? «Sicuramente il cibo è un oggetto sociale, della convivialità, quotidiano che entra profondamente in una dimensione di scambio e di relazione. Sono diversi i fattori che portano un teenager a eleggere il cibo come oggetto da cui dipendere».

Qual è il messaggio? «I Dca sono fondamentalmente tre, ma i ragazzi che ne soffrono sono migliaia e tutti diversi uno dall'altro.

Così anche i messaggi sono unici e irripetibili. Generalizzando, possiamo dire che tutti hanno a che fare con l'amore, che è ciò che davvero interessa gli adolescenti: i disturbi alimentari sono la risposta che non riescono a darsi sui loro quesiti d'amore. Che cosa sono io per te? Che posto occupo nella tua vita? Quando non ci sono ti manco?». Parliamo del rapporto con il corpo. «L'adolescenza è il tempo del ritorno allo specchio. A partire dai 12-13 anni, ci si trova alle prese con un corpo che sta cambiando e che assume un diverso ruolo nelle relazioni. Si sviluppano i caratteri sessuali e si perde l'aspetto da bambino. Occorre inventarsi un nuovo modo di stare con gli altri». C'entra quindi la sessualità? «Certamente. Per esempio, alcune ragazze che hanno un difficile

rapporto con il cibo rifiutano la sessualità, per altre si verifica un consumo sregolato di sesso, come avviene per il cibo».

I primi segnali da valutare?

«Oltre a quelli del corpo (forte dimagrimento o forte aumento di peso, amenorrea...) solitamente ci può essere un isolamento sociale e un'attenzione spasmodica per la prestazione scolastica o sportiva». Quindi in teoria è facile prevenirli? «Purtroppo accade spesso che i genitori siano gli ultimi ad accorgersi di questi cambiamenti, solitamente vengono allertati dai professori o dagli amici. È importante non sottovalutare la parola di chi ha a che fare con i propri figli. Accogliere le preoccupazioni di amici e insegnanti può aiutare ad affrontare la situazione in tempo».

Come deve agire un genitore?

«Se una figlia (ma accade anche ai maschi) si chiude in bagno subito dopo i pasti, se rifiuta di sedersi a tavola con la famiglia, se il cibo sparisce dalla dispensa... è necessario affrontarla, dicendo che si è preoccupati per lei, per il malessere di cui non sa parlare ma che manifesta attraverso il corpo». Se la situazione scappa di mano? «È necessario contattare un esperto per affrontare il problema. I Dca sono disturbi che interessano tanti professionisti differenti, per questo ci sono in tutta Italia centri che accolgono i ragazzi e le famiglie. Noi ascoltiamo per primi i genitori, perché i figli all'inizio non sono interessati a incontrare uno psicoterapeuta. Interagire con gli adulti è l'unica condizione necessaria affinché il ragazzo stesso possa articolare una domanda d'aiuto».

\*Valeria Campi, psicologa a Milano, Roberta Celi, psicologa a Monza Brianza e Arianna Marfisa Bellini, psicologa e psicoterapeuta a Bologna, sono membri dell'équipe Dedalus, il centro di Jonas Onlus che si occupa della cura e della prevenzione del disagio in adolescenza e delle difficoltà genitoriali attraverso: attività di prevenzione nella scuola, con sportelli psicologici d'ascolto per studenti, genitori e docenti, conferenze aperte, psicoterapia individuale e di gruppo, laboratori d'arte e di sviluppo dei talenti. Dedalus è presente con un proprio gruppo su Facebook.