

ADOLESCENZA

istruzioni per l'uso





A.Fa.D.O.C. onlus
Associazione Famiglie
di Soggetti con Deficit
dell'Ormone della Crescita
ed Altre Patologie
Presidente Cinzia Sacchetti

Via Vigna, 3
36100 Vicenza
C.F. 92073110287
Iscr. Registro
Volontariato del Veneto
VI0303

Telefono/fax
0444 301570

Cell. Presidente
348 7259450

www.afadoc.it
info@afadoc.it

A.Fa.D.O.C. onlus è l'unica associazione italiana che si occupa di patologie il cui denominatore comune, in età pediatrica, è l'ormone della crescita.

Sostiene moralmente e psicologicamente le famiglie e i pazienti, aiutandoli a superare l'impatto della diagnosi e accompagnandoli durante tutto il percorso della terapia che, in alcuni casi, può durare tutta la vita.

La rarità di queste patologie – a volte motivo di diagnosi tardive o errate, spesso causa di disagio psicologico – necessita sicuramente di maggiore attenzione e assistenza.

L'associazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale con i seguenti obiettivi:

- l'**assistenza** a persone con deficit dell'ormone della crescita (*nanismo ipofisario, panipopituitarismo*) o che lo usano per scopi terapeutici (*sindrome di Turner, insufficienza renale cronica, pubertà precoce, SGA (small for gestational age), ecc.*), e con *sindrome di Ehlers-Danlos*.
- la diffusione dell'**informazione** al fine di favorire la diagnosi precoce di queste patologie e l'aggiornamento sulle terapie;
- la **ricerca scientifica** relativa ai problemi posti da queste patologie;
- la promozione dello **studio** delle patologie che utilizzano l'ormone della crescita per scopi terapeutici.

ADOLESCENZA

istruzioni per l'uso

Testo di
Roberta D'Aprile



Roberta D'Aprile

Nata a Brindisi il 28 Luglio del 1974, esattamente 5 minuti dopo la sua gemella, portò, con grande sorpresa, la sua modesta famiglia “al raddoppio”, (da due a quattro figlie). Sarebbe lunga spiegare come, ma poiché ognuno è frutto in parte della sua storia e in parte di un “destino” che sfugge ad ogni spiegazione logica, si ritrovò nel 1993 ad iscriversi all'Università di Psicologia di Padova. Di questo è ancora grata ai suoi genitori, per la fiducia ed il coraggio di averla lanciata e lasciata alla sua vita. Negli anni di studio universitari conosce l'Amicizia vera e impara la tenacia di fronte alle inevitabili difficoltà. Si laurea nel 2000, in Psicologia Clinica. Ci sono due grandi palestre formative nella sua vita da “pre-psicologa”: dietro a un bancone di un pub, dove lavora come cameriera per diversi anni durante gli anni di studio universitari, sperimenta e scopre il motore che l'ha portata a scegliere il suo lavoro: la curiosità per la gente e per le sue storie. In un Asilo Nido, dove lavora come Educatrice d'Infanzia dal 2001 al 2008 (prima a tempo pieno poi a tempo parziale, per coniugare il lavoro da psicologa), impara il rispetto per il difficile lavoro del genitore e l'unicità di ogni essere umano fin dai suoi primissimi anni di vita. Dopo il tirocinio post-laurea, ha modo di conoscere, in una scuola di specializzazione di Sessuologia Clinica, la Dott. ssa N. A. Greggio, pediatra, endocrinologa e genetista, con cui si avvia un lungo e proficuo rapporto di collaborazione nell'ambito della promozione della salute con persone con diagnosi di DSD in generale e di Sindrome di Turner in particolare, affiancando il personale medico al momento della comunicazione di queste delicate diagnosi e fornendo supporto psicologico alle famiglie e/o agli adolescenti con queste tipologie di Sindromi. Saltuariamente partecipa, in qualità di relatrice, ad eventi formativi ECM in materia di “Comunicazione della diagnosi in ambito sanitario”. Si specializza in Sessuologia Clinica nel 2004 e in Psicoterapia Individuale e di Gruppo a indirizzo Rogersiano (Terapia Centrata sul Cliente) nel 2008. Avviene quasi in automatico l'incontro e la stretta collaborazione con l'Associazione A.Fa.D.O.C. e con Cinzia Sacchetti, Presidente dell'Associazione, con cui collabora dal 2004, curando gli aggiornamenti del materiale informativo relativo alle diagnosi di cui si occupa l'Associazione (Sindrome di Turner e Deficit di GH), e organizzando gli eventi annuali (workshop) per le famiglie iscritte, in qualità di coordinatrice e relatrice.



roberta.daprile@gmail.com

Cari Genitori,

l'adolescenza è un periodo molto importante della vita di ciascun individuo, fatto di grandi cambiamenti fisici ed emotivi; per questo gli adolescenti meritano particolari attenzioni sicuramente da parte della famiglia ma anche da parte di tutte quelle figure professionali e non che entrano in contatto con loro, dagli insegnanti al pediatra, al medico di famiglia, dall'allenatore di calcio, all'istruttore di qualsiasi altra disciplina sportiva, e altre ancora ...

Questo opuscolo vuol essere un complemento alle vostre riflessioni, *semplicemente*.

Cinzia Sacchetti

Presidente A.Fa.D.O.C. onlus

ADOLESCENZA: ISTRUZIONI PER L'USO

Introduzione

Questo “opuscolo” nasce dalla richiesta di molti genitori che hanno partecipato al V Workshop per la famiglia organizzato dall'Associazione A.Fa.D.O.C. e svoltosi a Brescia il 2 Aprile 2011 interamente dedicato al tema dell'Adolescenza. Al termine di questa giornata molti genitori hanno espresso chiaramente il desiderio di avere qualcosa da portare a casa dei contributi teorici proposti, come spunti di riflessione da leggere e rileggere ogni tanto, soprattutto nei momenti in cui questa delicata fase della vita dei figli mette a dura prova le risorse genitoriali e la relazione stessa con i propri figli.

A dispetto del titolo, che rimanda a un manuale d'istruzioni, questo opuscolo vuole essere una piacevole lettura che possa informare ma anche e soprattutto aiutare i genitori a fermarsi e a riflettere nei momenti in cui è più facile reagire; una lettura che possa rendere giustizia della complessità del ruolo genitoriale e della difficile e affascinante sfida dell'essere genitori, soprattutto in quella “terra di mezzo”, che è l'adolescenza.

L'opuscolo si divide in tre parti.

La prima parte offre degli spunti di riflessione storici e sociologici all'interno dei quali inquadrare un discorso sull'adolescenza. Riteniamo tale premessa necessaria per almeno due ragioni: la prima è

che senza una premessa di questo tipo sarebbe difficile riuscire a comprendere ciò che siamo chiamati ad affrontare come genitori di questo tempo o come professionisti della salute. La seconda ragione vuole evitare che le “istruzioni per l’uso” a cui rimanda il titolo del workshop, non suonino come tecniche gettate dall’alto, ma come indicazioni “sostanziate” da un discorso valoriale che possa dare sì una direzione, ma che lasci poi ad ognuno la libertà e la creatività di trovare il proprio personalissimo modo di essere genitore di fronte all’unicità del proprio figlio.

La seconda parte è interamente dedicata al rapporto e al dialogo tra genitori e figli e soprattutto a ciò che può renderlo possibile o, al contrario, ostacolarlo.

La terza parte descrive dettagliatamente i compiti dell’adolescente e gli strumenti di cui egli si serve, in modo più o meno consapevole, per raggiungere i propri obiettivi di sviluppo e di crescita. Vengono inoltre ripresi alcuni aspetti della relazione genitori-figli che possono facilitare o al contrario ostacolare il raggiungimento degli obiettivi evolutivi.

PRIMA PARTE

L’ADOLESCENZA OGGI

L’adolescenza viene comunemente definita come quella fase della vita caratterizzata da profonde modificazioni sul piano biologico, psicologico e sociale. Proprio per questo viene identificata come l’età della “crisi”, intendendo con questo termine la rottura di un vecchio equilibrio verso un nuovo status, a seguito delle profonde modificazioni che intervengono in questa fascia di età a più livelli.

La definizione di adolescenza oggi, tuttavia, non può essere avulsa da riflessioni di natura filosofica, storica e culturale che permettano di gettare uno sguardo più ampio al significato di questa fase della vita. Senza una riflessione di questo tipo difficilmente riusciremo a comprendere ciò che siamo chiamati ad affrontare, come professionisti della salute e come genitori.

Non è retorica affermare che oggi viviamo nel quotidiano della precarietà. La CRISI ci accompagna a più livelli e non costituisce più l’eccezione, ma la regola; l’adolescenza stessa si inserisce in questo quadro storico, sociologico e politico come una fase di “crisi nella crisi”.

La crisi della società e della cultura ingloba oggi le crisi personali e familiari. Incertezza, precarietà, minaccia, allarmismo, pessimismo, dominano la cultura occidentale; il filosofo tedesco Spinoza l’avrebbe ben definita: “*l’epoca delle passioni tristi*”.

Il passaggio dal mito illuminista dell'onnipotenza dell'uomo, capace di dominare il mondo attraverso gli strumenti di conoscenza che andavano e vanno via sviluppandosi, a un senso sempre crescente di impotenza di fronte alla complessità dell'esistenza, è avvenuto in modo quasi inconsapevole. Le conoscenze si sono sviluppate in maniera incredibile, rivelandosi tuttavia incapaci di sopprimere la sofferenza umana. La scienza sembra escludere dal proprio campo di studio e di conoscenza proprio le questioni scottanti della nostra infelice epoca, vale a dire le questioni di senso o di assenza di senso.

Sembra proprio che *“nei momenti di disperazione della nostra vita questa scienza non abbia niente da dirci...”*, (Husserl).

Di contro, la tecnica non cessa di progredire senza limiti di fronte al dilagare dell'incertezza. L'impotenza viene fronteggiata con una nuova illusione di onnipotenza: **l'onnipotenza virtuale**, il luogo dove tutto è possibile e nulla è reale.

Il dilagare del tecnicismo si impone come attacco ai legami e come attacco al pensiero: si pensi ad esempio alle numerose forme di comunicazione virtuale - le chat, facebook - in cui le relazioni sono a portata di mouse, dove basta un click per accendere e spegnere una relazione, dove si possono avere molti amici e di fatto essere immersi in una solitudine infinita. Si pensi ancora alle molte ore che i giovanissimi trascorrono d'avanti ai videogiochi, immersi in una sorta di “autismo informatico”, in cui si abbandona la sfera del pensiero. I bambini di pochissimi anni sono in grado di maneggiare cellulari, videolettori, i-pod e molto altro ancora. E gli adulti ne esaltano e restano estasiati da queste “prove lampanti” di genialità. Eppure ci si limita a premere dei pulsanti, ignari dei meccanismi che ne sono alla base.

A questo si affianca la logica dominante dell'efficientismo, secondo la quale non ci si può concedere il lusso di imparare cose che non servono, e l'ottica dell'utilitarismo, dove solo ciò che è utile ha valore.



L'illusione di onnipotenza è alimentata da un individualismo sempre più sfrenato che a sua volta, come in un circolo vizioso, alimenta sempre di più la solitudine e la lotta per il dominio come conquista di libertà.

Paradossalmente, gli scenari odierni sembrano dipingere proprio l'immagine Aristotelica dell'uomo schiavo.

Scriveva Aristotele: *“lo schiavo è colui che non ha legami, che non ha un suo posto, che si può utilizzare dappertutto e in diversi modi. L'uomo libero invece è colui che ha molti legami e molti obblighi verso gli altri, verso la città e verso il luogo in cui vive”*.

Si voleva conquistare l'immortalità, ma si è rimasti caduci e ancora più schiavi di un tempo, sofferenti di solitudine e di un non-senso che dilaga subdolo e travestito da progresso.

La perdita di ideali e la tristezza hanno portato la società, la scuola, le famiglie e le istituzioni ad abbandonare un tipo di educazione fondata sul **desiderio**.

Se ci fermiamo a riflettere per un momento ci possiamo rendere conto di quanto l'educazione dei figli non sia più un invito a desiderare il mondo ma un invito a temere il mondo: **si educa in funzione di una minaccia** (ad esempio: "devi studiare altrimenti non potrai fare niente nella vita!"). Si perde pian piano il senso di tutto quello che si fa. Il tecnicismo è un automatismo al fare che non permette di pensare. Non si pensa più e si anestetizzano le emozioni. Tutto quello che si fa, lo si fa e basta oppure lo si fa per paura.

Eppure **educare alla cultura e alla civiltà vuol dire creare legami sociali e legami di pensiero**. Forse la vera sfida oggi è proprio educare al desiderio.

"Solo un mondo di desiderio, di pensiero e di creazione è in grado di sviluppare dei legami e di comporre la vita in modo da produrre qualcosa di diverso dal disastro".



SECONDA PARTE

LA RELAZIONE GENITORI-FIGLI: ALCUNI IMPORTANTI INGREDIENTI

Prima di addentrarci nel cuore del tema delle relazioni tra genitori e figli, soprattutto in una fase delicata come quella dell'adolescenza, vorrei esplicitare alcune premesse, che forse sembreranno scontate o banali, ma è proprio per questo che meritano attenzione, perché delle cose scontate è facile dimenticarsi.

La prima di queste premesse è che **le mamme e i papà non sono tutti uguali**, proprio come estremamente diversi sono tutti i vostri/nostri figli. Con questo si vuole sgombrare il campo dall'illusione che esistano ricette preconfezionate o modelli pre-costituiti del genitore perfetto, così come non esistono figli perfetti. La relazione con i propri figli e con ciascun figlio (quando ve n'è più di uno) va costruita giorno per giorno, nel rispetto dell'unicità di se stessi e dell'altro.

Secondo: diventare adulti vuol dire coltivare un progetto di vita che definisca nel profondo ciò che si è e ciò che si vuole diventare. Senza una progettualità che parta da una conoscenza profonda di se stessi si perde la direzione, la spinta vitale.

Terzo: quando un figlio cambia devono cambiare anche i genitori che gli stanno accanto. È impensabile rapportarsi a un figlio di tre anni nello stesso identico modo con cui ci si rapporterà quando ne avrà quindici.

Quarto e ultimo punto: la crescita di un figlio obbliga i genitori a diventare “artisti” di un nuovo profilo familiare. La parola “arte” è quella che meglio si addice a queste circostanze, perché non c'è nulla che metta alla prova ingegno e creatività come la relazione con un figlio.

Tuttavia, esistono alcuni importanti strumenti che possono dare la direzione nella costruzione della relazione con i propri figli; uno di questi è l'ASCOLTO.

Lettera di un figlio adolescente a un genitore

Quando ti ho chiesto di ascoltarmi e tu hai cominciato a darmi consigli, non hai fatto quello che ti ho chiesto.

Quando ti ho chiesto di ascoltarmi e tu hai cominciato a dirmi perché non avrei dovuto comportarmi in quel modo, tu hai calpestato i miei sentimenti.

Quando ti ho chiesto di ascoltarmi e tu hai sentito il dovere di fare qualcosa per risolvere i miei problemi, per quanto possa sembrarti strano, hai sbagliato.

Ascolta!

Tutto ciò che chiedo è che tu ascolti. Non parlare, o fare, semplicemente ascoltami.

Quando fai per me cose che posso e desidero fare da solo, tu aumenti le mie paure e le mie debolezze.

Ma se accetti.. che io provo ciò che provo, non importa quanto irrazionale sia, allora io posso lasciarmi convincere da te. E provare a capire cosa c'è dietro i miei pensieri o comportamenti.

E quando questo è chiaro, la risposta è che non ho bisogno di consigli. Quindi, per piacere, guardami e ascolta e se vuoi parlare, aspetta un minuto, quando toccherà a te io ti ascolterò.

Un primo essenziale ingrediente nella relazione genitori-figli: l'ASCOLTO

Dalla lettera emerge forte la richiesta del figlio al proprio genitore, di essere ascoltato. Ma ascoltato veramente. Ascoltare aprendo il cuore e non solo le orecchie è uno strumento potente di fronte agli interrogativi che suscita la metamorfosi dei propri figli, ma al contempo è una delle cose più difficili da fare.

La capacità di ascoltare richiede, anzitutto la capacità (e a volte lo sforzo) di rimanere in silenzio.

Per ascoltare è poi necessario rendersi conto della propria e dell'altro differenza, pur nella vicinanza profonda.

Infine, porsi in atteggiamento di ascolto implica accettare una parte di ignoto e di non immediata comprensione.

Rimanere in silenzio tuttavia, non è sufficiente per ascoltare l'altro con la voglia autentica di comprenderlo.

I silenzi infatti possono avere significati diversi, veicolare vissuti diversi, e quindi arrivare all'altro in modo diverso in circostanze diverse.

Ci sono silenzi, riflessivi, caldi, comunicativi e accoglienti. Spesso sono quei silenzi che riempiono lo spazio e il cuore anche senza parole e anzi, molto più di mille parole. Sono silenzi che costruiscono e nutrono le relazioni. Ma esistono anche silenzi dolorosi, o gelidi, silenzi che riflettono inadeguatezza o incapacità; ma anche silenzi carichi di rancore, o ancora silenzi che svalutano l'altro. Il silenzio quindi, non sempre si sceglie, a volte si subisce; a volte fa bene e a volte fa male: è comunque sempre da accogliere e da interrogare.

Oltre ai silenzi ci sono anche le parole; parole che sono finestre sul mondo dell'altro, parole che sono carezze e parole che invece diventano dei muri e che riflettono atteggiamenti molto diffusi e a volte



automatici, che ostacolano l'ascolto. Uno di questi è l'atteggiamento **propositivo**; possono essere raggruppati sotto questo atteggiamento, comportamenti del tipo: consigliare, dare suggerimenti, far prediche, minacciare, dare ordini, ecc.

Un altro atteggiamento ostacolante l'ascolto è quello **giudicante**, che consiste fondamentalmente nel criticare continuamente o disapprovare.

L'atteggiamento cosiddetto **elusivo**, che consiste nel banalizzare, distrarre, consolare e rassicurare, per quanto messo in atto con le migliori intenzioni, spesso rappresenta un modo per allontanarsi dall'altro e dalla sua eventuale sofferenza e quindi rappresenta anch'esso un grosso ostacolo all'ascolto. Così come anche l'atteggiamento **investigativo**, l'interrogare o il mettere in dubbio quello che l'altro dice. Sono tutte modalità che hanno una loro ragione d'essere in certe fasi della relazione e del processo di comunicazione, ma non nella fase iniziale caratterizzata da incomprendibilità e indefinitezza.

Ascoltare è difficile; e lo è ancora di più in particolari situazioni: quando si è troppo stanchi, quando si è preoccupati o in ansia,

quando ci si sente inadeguati o in colpa, o ancora quando si viene a contatto con emozioni forti, come la rabbia, il dolore, la tristezza.

L'ascolto dunque è un'impresa ardua, e lo è ancora di più l'ascolto di figli adolescenti in quanto l'adolescenza richiede ai genitori anzitutto la capacità di reggere i passaggi difficili della vita di un figlio, così come la capacità di reggere le sue mancanze, i suoi limiti e quella indefinitezza tipica dell'età. Infine, mettersi in atteggiamento di ascolto di un figlio adolescente richiede ai genitori l'elaborazione e l'accettazione di una difficile consapevolezza: ossia, che crescere, per un figlio, significa anche assumersi la responsabilità di decisioni non condivise e quindi, tradire a volte le aspettative dei genitori.

È importante anche chiarire brevemente **cosa NON È L'ASCOLTO**.

Ascolto non è: esaudire tutte le richieste dei figli; né rispondere a tutti i loro bisogni né tanto meno andare sempre d'accordo.

Si evince che l'ascolto non è una mera tecnica da applicare al momento del bisogno, ma un atteggiamento che facilita la creazione di un clima di dialogo che contempra silenzi e parole, momenti di incomprendimento e di inevitabile conflittualità, ma soprattutto, il permesso di esistere nella propria diversità e imperfezione. Solo concedendo a se stessi questa libertà come genitori, si potrà concederla con maggiore facilità anche ai propri figli.

TERZA PARTE

OBIETTIVI E STRUMENTI DELL'ADOLESCENZA

Gli obiettivi dell'adolescente

Gli obiettivi che ogni adolescente deve raggiungere per poter vivere la sua vita adulta con pienezza e soddisfazione, riguardano fondamentalmente tre ambiti, fortemente intrecciati tra loro: la separazione dalla famiglia, quel sano e necessario distacco che permetterà, paradossalmente, di sviluppare e consolidare un senso di appartenenza adulto; il raggiungimento di una propria autonomia non solo su piani più prettamente materiali, ad esempio a livello economico e lavorativo, tanto più se si considera che questi livelli di autonomia si raggiungono, purtroppo, molto più tardi rispetto alle generazioni precedenti, ma anche e soprattutto un'autonomia su piani più personali: cognitivo, emotivo e affettivo. E infine, l'acquisizione di un proprio senso di identità.

La pubertà mette in moto una serie di cambiamenti corporei interni ed esterni che obbligano l'adolescente a costruirsi un senso di identità compatibile con essi; egli si trova a dover riassetto il proprio mondo interno, fare riferimento a nuovi valori, rimodellare le relazioni con gli altri e spostare i suoi affetti da dentro la famiglia al mondo esterno.

Ogni volta che il corpo cambia viene messo in discussione il proprio senso di identità; succede in tutte le fasi della vita, dalla fase giovanile a quella adulta, dall'età adulta alla fase matura; ma in maniera

molto forte succede nel periodo della gravidanza per le donne e durante l'adolescenza. La pubertà mette in moto, difatti, una serie di ghiandole e ormoni, dando il via alla maturazione e alla trasformazione degli organi sessuali. I corpi iniziano a diventare "sessualmente connotati" e nei fanciulli, con un piede ancora nel mondo dell'infanzia, iniziano a sentirsi impulsi e desideri nuovi e segnali non sempre facili da interpretare.

Gli strumenti di cui l'adolescente si serve per adempiere ai suoi compiti evolutivi ruotano attorno alla sessualità, agli amici, al suo rapporto con le regole e i limiti e infine ai suoi sogni e ai suoi progetti per il futuro.

Guarderemo da vicino ognuno di questi strumenti, per coglierne il significato profondo che essi assumono in questa fase della vita in cui alcune cose appaiono, agli occhi degli adulti, incomprensibili, e cercheremo, per ognuno di questi strumenti, di tracciare delle "linee guida" per i genitori e gli adulti significativi che accompagnano i ragazzi in questo faticoso viaggio verso l'età adulta.

Gli strumenti dell'adolescente

LA SESSUALITÀ

La sessualità in adolescenza sembra rispondere più a dei bisogni che a dei desideri. I bisogni di questa fase della vita sono diversi e variano di qualità e di intensità anche secondo la storia personale di ognuno. La sessualità può rispondere al bisogno di sentirsi grandi o "uguali agli altri"; può essere usata o agita per diminuire un senso di ansia o di solitudine; può fornire un rinforzo alla propria identità sessuale o può essere messa in gioco soltanto per rispondere alle aspettative del gruppo o dell'altro; così come può essere usata per sentirsi desiderati e amati. Il confronto con i ragazzi e la consapevolezza di questi aspetti può essere loro di grande aiuto rispetto alla possibilità di fare scelte consapevoli e responsabili in campo sessuale.



La masturbazione, in questa fase della vita rappresenta spesso lo strumento privilegiato di conoscenza del proprio corpo e di sperimentazione del piacere sessuale. Nonostante la rivoluzione sessuale degli anni 60 e i grossi cambiamenti di costume che hanno fatto seguito in campo sessuale, la masturbazione è ancora vissuta diversamente da maschi e femmine, sia per ragioni anatomiche che culturali. È più facile che le donne, rispetto agli uomini, accedano a queste forme di autoerotismo, in una fase più avanzata della loro vita e solo dopo aver già avuto relazioni sessuali con dei partner. Resta tuttavia uno strumento autoconoscitivo molto diffuso a questa età oltre che un modo meno ansiogeno per placare una tensione sessuale prima sconosciuta.

Il linguaggio che usano gli adolescenti rappresenta il terreno privilegiato su cui si trasferiscono paure ed emozioni legate al corpo e alla sessualità. È la fase in cui abbondano parolacce e barzellette ricche di riferimenti anatomici e sessuali. Si verifica una sorta di trasposizione verbale di ciò che ancora non si può esprimere con il

corpo; un modo per prendersi tempo e darsi spazi sperimentali non troppo pericolosi.

Anche i *vestiti* rappresentano un aspetto su cui si riversano significati relativi alla sessualità e all'identità; i vestiti possono essere usati dai ragazzi per provocare, per attirare l'attenzione, per verificare l'effetto sugli altri o al contrario per nascondersi; ma anche un modo per provare a differenziarsi andando "controcorrente", o al contrario per omologarsi e sentirsi uguali agli altri.

I vestiti rappresentano in definitiva una sorta di "seconda pelle" da cui possiamo imparare ad ascoltare i nostri ragazzi.

Sessualità: le cose che fanno bene

Molto spesso i genitori, o gli adulti significativi, si trovano impreparati e in difficoltà nel gestire la grande trasformazione dei figli o le domande, i dubbi, le curiosità che possono emergere in questo periodo o anche prima di questo. Le domande sul sesso che vengono poste con molta libertà dai bambini fanno sempre un po' sorridere, imbarazzare, "impanicare". Ma è difficile che vengano prese sul serio dagli adulti.

Una domanda che spesso viene rivolta agli "esperti" è: quando e come parlare di sessualità con i figli. Una risposta che vuole rappresentare una premessa rassicurante è che non bisogna essere esperti per parlare di sessualità con i propri figli; sarebbe come chiamare l'idraulico per offrire un bicchiere d'acqua ai propri figli.

Quindi, è proprio provando a non sottrarsi a quelle prime domande a bruciapelo che si può costruire un dialogo sulla sessualità, un dialogo che va aperto fin da quando si è piccoli. È inutile prederli pensando, un bel giorno, di potersi mettere a tavolino con una bella lezione sulla sessualità, ed è inutile rincorrerli quando ormai è troppo tardi e ci chiudono, giustamente, le porte alla loro vita intima. Si può solo accompagnarli, fino a che verrà un giorno in cui sarà necessario prendere un po' le distanze, non prendere troppa parte al loro mondo. In alcuni momenti è importante che genitori e figli si

chiudano fuori dalla porta a vicenda: necessario quanto doloroso, ma sicuramente di grande valore costruttivo. Per le figlie femmine, può essere utile che i papà mandino avanti le mamme, soprattutto su tutti gli aspetti associati al corpo e al look.

Sessualità: le cose da evitare

Non si può pensare di diventare amici dei propri figli. I ragazzi hanno bisogno di genitori.

È importante a questa età evitare di prenderli troppo in giro, soprattutto su aspetti che riguardano il corpo. Così come è importante evitare di trattarli come bambini che hanno costante bisogno di essere nutriti, protetti e accuditi. Se i ragazzi tengono dei diari personali, gli adulti sono tenuti a rispettare questi spazi di intimità, a meno che non ci siano gravi motivi legati alla loro salute e sicurezza personale; un conto è una preoccupazione occasionale e motivata e un altro è la costante abitudine di sbirciare nei loro diari personali o computer. Un ultimo aspetto non trascurabile riguarda la relazione madrefiglia: è inutile e dannoso mettersi in competizione con le proprie figlie; le figlie saranno sempre più giovani delle loro madri.

GLI AMICI

L'amicizia in adolescenza riveste un significato evolutivo profondo e occupa uno spazio considerevole nella vita dei ragazzi.

Gli amici rappresentano le prime incursioni nei nuovi territori della vita lontano dagli occhi di mamma e papà. Possono fungere quasi da "sala degli specchi": spesso i ragazzi scelgono amici molto diversi da loro, una sorta di sperimentazione di un *alter ego*, attraverso cui mettere in gioco nuove parti di sé. Simili o diversi, gli amici fungono da palestra per esercitare nuove strategie senza il sostegno dei genitori.

Gli amici: le cose che fanno bene

Proprio per lo spazio che gli amici occupano nella vita di un figlio adolescente, può essere utile e prezioso mantenere uno stile e una

casa accoglienti nei loro confronti: è, in fondo, il modo migliore e più genuino per conoscere chi sono. Piccoli gesti possono aiutare a mantenere questo stile accogliente: salutarli sempre quando entrano in casa; scambiarsi sempre qualche parola, senza invadere troppo il loro spazio; invitarli a cena qualche volta può fare molto piacere ai vostri figli. È un modo, come ce ne sono molti altri, per dimostrare che per voi, gli amici dei vostri figli, sono importanti.

Sono così importanti che la mancanza assoluta di amici attorno a un figlio adolescente, dovrebbe sempre far risuonare nei genitori un campanello d'allarme per muoversi nella direzione di una richiesta d'aiuto.

Gli amici: le cose da evitare

Così come esistono gesti o comportamenti che possono avvicinare questa dimensione della vita dei figli adolescenti, ce ne sono altri a cui è necessario porre molta attenzione per evitare crepe o gravi incrinature nella relazione con i propri figli e che hanno a che fare con i loro amici. È importante, per esempio non aprire mai una competizione o un contrasto frontale con l'amico del cuore di vostro/a figlio/a, a meno che non ci siano situazioni talmente estreme da giustificare un aperto contrasto, come ad esempio l'aver delle prove di comportamenti devianti o penalmente perseguibili.

Altro comportamento che ai figli risulta indigesto è quando i genitori si pongono in atteggiamento quasi "seduttivo" nei confronti degli amici dei loro figli, o quando si comportano con gli amici dei figli in modo molto diverso da come si comportano nella relazione quotidiana con il proprio figlio.

Altro errore da cui bisogna ben guardarsi come genitori è quello di usare gli amici dei figli come strumento per saperne di più sui propri figli, a meno che non ci siano gravi motivi per farlo, e per gravi si intendono motivi che riguardano la salute e/o la sicurezza personale e/o legale.

Infine, assolutamente da evitare i confronti tra vostro/a figlio/a e i suoi amici, soprattutto in loro presenza.



REGOLE E LIMITI

Le regole e i limiti in adolescenza rappresentano un campo particolarmente delicato, ambito su cui si giocano fortemente le dinamiche legate alla conquista della propria autonomia e identità, in cui si ridefiniscono i ruoli, le vicinanze e distanze, le similitudini e le differenze rispetto alla propria famiglia.

Nonostante il terreno della re-impostazione e negoziazione di regole e limiti sia un terreno piuttosto minato e difficile da percorrere, è innegabile la necessità e l'importanza di questo aspetto della relazione tra genitori e figli, soprattutto in una fase come l'adolescenza in cui regole e limiti assumono, tra le altre cose, una funzione contenitiva del disordine e della disorganizzazione interiore. La presenza di regole e limiti ha un valore educativo rispetto alla possibilità di imparare a gestire la tolleranza alle frustrazioni, mettendo una distanza che può essere preziosa tra i desideri e la loro soddisfazione, soprattutto in contrasto alla logica dominante del tutto e subito. Paradossalmente, regole e limiti favoriscono lo sviluppo e il potenziamento della libertà (anche della libertà di trasgredire) e della responsabilità. In fondo a questa età una trasgressione consapevole può anche avere un

valore evolutivo, di crescita. Regole e limiti favoriscono inoltre lo sviluppo di capacità creative e di problem-solving rispetto alla ricerca di soluzioni alternative ai problemi.

Regole e limiti: le cose che fanno bene

Solitamente la funzione “normativa” viene svolta principalmente dalla figura paterna, anche se è di fondamentale importanza che venga concordata tra padre e madre.

Le regole e i limiti in adolescenza non possono essere gli stessi dell’infanzia appena trascorsa e si rende necessario una revisione di permessi e concessioni. È importante imparare ad accogliere le nuove richieste dei figli senza etichettarle o bollarle subito; di solito la risposta migliore non è mai immediata, né nella direzione di un Sì, né in quella di un eventuale No, ma frutto di una necessaria anche se faticosa negoziazione. È una specie di faticoso ma necessario “tiro alla fune”, tenendo ben presente l’importanza di imparare a dosare, alternare, motivare i Sì, i NO e le eventuali sanzioni in caso di trasgressione, rimanendo in una cornice di competenza educativa non sempre facile da mantenere.

Le regole non possono essere intese solo come dosaggio quantitativo e qualitativo di regole, limiti, permessi e sanzioni che i genitori concordano con i figli; ci sono anche altre “regole” per i genitori nei confronti dei propri figli: impegnarsi, per esempio, a comunicargli la propria stima di fronte a risultati particolarmente impegnativi raggiunti dai figli stessi, attraverso parole che esprimano, più che un giudizio, anche se positivo, sulle capacità del figlio, i propri sentimenti di genitori: diverso è dire: “sei stato bravo”, piuttosto che “sono orgoglioso di te”, oppure “ti ammiro molto per l’impegno che ci hai messo”.

Inoltre, potrebbe essere una buona regola, intesa come “sana abitudine” per un genitore, quella di intraprendere periodicamente, un’attività specifica insieme ai propri figli. Sono momenti in cui si possono creare occasioni di conoscenza più intima, profonda dei

propri figli, o anche semplicemente un modo per farsi sentire presenti e vicini in un’età in cui si iniziano a prendere le distanze.

Regole e limiti: le cose da evitare

È sempre molto difficile la fase della negoziazione di regole e limiti quando i figli iniziano a diventare più grandi. Si tratta di muoversi alla ricerca di un delicato equilibrio dinamico tra fiducia e senso di realtà rispetto alle reali capacità del figlio e a quelle in divenire. La gradualità resta comunque una direzione valida in questo delicato terreno della relazione tra genitori e figli, in cui si gioca lo sviluppo dell’indipendenza, dell’autonomia e dell’autostima. Proprio per questo è importante non dare permessi che sembrano eccessivi, ovvero superiori alle reali e attuali capacità dei figli di saperli gestire. È faticoso a volte prendersi la responsabilità di valutare quale richiesta è eccessiva e quale è legittima o merita fiducia. Questo genera spesso conflitti e reazioni di rabbia in entrambi i protagonisti di questa relazione; tuttavia, anche quando un figlio vi porta all’exasperazione, ingaggiare scontri frontali pieni di rabbia di solito lascia entrambi (figli e genitori) svuotati e insoddisfatti. Può essere d’aiuto lasciar passare del tempo, e comunicare le vostre decisioni educative quando si è placata la tensione emotiva.

Nel corso di un litigio acceso, ricordate sempre che siete voi genitori gli ADULTI: per quanto vi è possibile, cercate di non lasciare mai la scena sbattendo la porta, urlando o battendo i pugni sul tavolo; queste cose le fanno i figli. Ai genitori spetta il gravoso e faticoso compito di manifestare, una ferma e autorevole sicurezza relativa alle decisioni educative, di cui si rendono responsabili, referenti e garanti.

SCELTE E PROGETTI PER IL FUTURO

Diventare grandi vuol dire coltivare un progetto di vita che definisca nel profondo quello che si è e quello che si vuole diventare.

L’adolescenza è l’età in cui si fanno le prime scelte che riguardano in qualche modo il proprio futuro, o almeno il proprio orientamento

futuro. In primis, la scuola, poi l'università, in tarda adolescenza, oppure la scelta di un lavoro, la religione, il partner, gli amici.

Sono tre le variabili che in qualche modo influenzano le scelte dei ragazzi rispetto al loro futuro: le aspettative dei familiari, l'influenza dei coetanei e l'immagine di Sé, che può essere sufficientemente realistica, o irrealistica, e quindi ideale, generando sentimenti di iper-valutazione o al contrario di svalutazione.

Scegliere non è sempre facile, e diventa ancora più complesso ad un'età in cui predomina un senso di incompiutezza. Tuttavia non si può rinunciare a cercare una direzione, e gli ingredienti più efficaci per poter compiere scelte il più possibile responsabili e consapevoli, (al di là dell'esito di queste scelte), sono caratterizzati da: una buona dose di conoscenza del mondo, delle possibilità reali che offre il mondo esterno, una buona dose di conoscenza di se stessi, in una visione che comprenda limiti e risorse e infine, ma non ultimo, una conoscenza approfondita dei propri desideri.

Progetti per il futuro: le cose che fanno bene

In qualità di genitori e/o di adulti significativi, si può essere d'aiuto spronando e responsabilizzando i ragazzi a cogliere e a sfruttare tutte quelle occasioni di informazione su scuola e lavoro che possano incontrare gli interessi o le risorse e le qualità dei propri figli.

È inoltre indispensabile porgere un orecchio attento a quelli che sono desideri e paure dei ragazzi, muovendosi tra la capacità di dare messaggi di fiducia e di speranza, ma avendo al contempo il coraggio di segnalare limiti e mancanze.

Scriveva Mc Williams a proposito: *“Sostenere l'autostima delle persone dando solo feed-back positivi, non significa proteggere o creare autostima ragionevole, ma alimentare illusioni”*.

Progetti per il futuro: le cose da evitare

“I figli non sono vostri... sono figli e figlie della vita, che solo di se stessa ha desiderio”

I figli non possono essere considerati occasioni di replica dei propri

successi o, al contrario, di riscatto dei propri fallimenti. Essere amati in maniera incondizionata è un diritto di ogni figlio, che si esplica proprio nella libertà assoluta di decidere per la propria vita.

Può essere controproducente incentrare la relazione esclusivamente sulla scuola, parlare con i propri figli soltanto di argomenti che riguardano la scuola e i compiti, così come può essere un grosso ostacolo, per la vita futura, rendergli le cose troppo facili.

L'AUTONOMIA: UN PROCESSO A TAPPE

Il raggiungimento dell'autonomia è quindi un processo graduale, che presenta delle tappe specifiche, non sempre lineari, ma fondamentalmente universali. L'inizio del processo di autonomia è caratterizzato da una fase di grossa **ambivalenza**, dove spesso prevale la voglia di rimanere attaccato a quel legame che offre protezione e sicurezza. A questa prima fase ne segue un'altra di **contrapposizione**, caratterizzata da una maggiore accettazione della separazione e del distacco. Fa seguito una fase di **lutto**, in cui prevalgono sentimenti di nostalgia e di colpa per il tradimento legato ai sentimenti che mutano verso i propri genitori. Da questa dolorosa fase è necessario passare per potersi identificare. Nella fase di **identificazione**, infatti, ci si è individuati come persone e si possono interiorizzare alcuni aspetti dei genitori, senza per questo sentirsi minacciati.

Il processo di acquisizione dell'autonomia si conclude con la fase dell'**incontro**, un incontro non più tra genitori e figli ma tra persone adulte, dove trovano spesso spazio sentimenti di gratitudine per ciò che si è ricevuto e il perdono per ciò che è mancato.

Di solito questo processo avviene più facilmente e in modo più spontaneo in quelle famiglie in cui hanno prevalso stili di attaccamento sicuri e strategie educative caratterizzate da un fondamentale senso di protezione e sicurezza e i cui confini, rispetto all'esterno, sono risultati tratteggiati. Sono quelle famiglie che riescono a fungere da “Porto sicuro”, in cui i confini sono marcati ma non troppo, in cui si respira un clima di sufficiente fiducia e libertà che permette ai figli di “andare e venire”. Il processo di acquisizione dell'autonomia

risulta invece ostacolato o inficiato in quelle famiglie caratterizzate da stili di attaccamento insicuri, di tipo ansioso o disorganizzato, in cui hanno prevalso stili educativi consolidanti un forte senso di appartenenza tra i membri, e al contempo un forte senso di minaccia rispetto al mondo esterno, con la messa a punto di confini molto marcati e rigidi tra l'esterno, vissuto come minaccioso e l'interno vissuto come rassicurante (famiglie "centripete"). Così come risulta inficiato in quelle famiglie a caratterizzazione "centrifuga", caratterizzate da poco sostegno interno, da barriere molto rigide tra i membri della famiglia ma molto labili con l'esterno e dove prevalgono strategie educative centrate verso una precoce autonomizzazione.

CONCLUSIONI

"Non è facile sostare nel momento dell'aurora di un adulto e nel crepuscolo di un bambino".

L'adolescenza genera nei figli, così come nei genitori, emozioni non sempre facili da gestire. Eppure le corde emotive che questa fase della vita genera sono molto simili tra genitori e figli, anche se sono investiti di significati diversi, poiché diversi sono le fasi del ciclo di vita che genitori e figli si trovano a vivere.

Spesso l'adolescenza dei figli coincide, per i genitori, con esperienze e passaggi faticosi, carichi di nostalgia; nostalgia verso il proprio figlio che inizia a perdere le sembianze di un bambino e, più in generale, verso l'infanzia vissuta attraverso il proprio figlio; ma anche nostalgia e tristezza per la propria giovinezza che inizia a sfumare; spesso l'adolescenza dei figli coincide con un momento di bilanci di vita, personali e di coppia. A questo si aggiunge a volte il carico di genitori più anziani (i nonni dei ragazzi), che possono iniziare ad aver bisogno di essere maggiormente accuditi, laddove non ci si ritrovi a dover affrontare, come genitori, esperienze di malattia e di lutto dei propri genitori. Dunque l'adolescenza di un figlio mette in moto emozioni forti e scomode, tristezza rabbia, smarrimento, ansia; esattamente le stesse emozioni che possono riscontrarsi nei figli, ma con significati molto diversi: per i ragazzi tali emozioni riflettono tutte



le loro incertezze legate alle trasformazioni del proprio corpo, a cui fanno eco ansie e dubbi rispetto alla normalità del proprio sviluppo; anche per loro fanno capolino sentimenti di nostalgia legati alla perdita delle certezze dell'infanzia e tutta una serie di stati emotivi più legati alla rabbia, all'inadeguatezza, dietro cui si nasconde il bisogno di trovare proprie idee e propri valori, di sperimentarsi, di ridefinirsi e, in definitiva, di staccarsi dalle proprie radici. Tuttavia, a queste emozioni faticose, si alternano anche stati emotivi che alimentano la spinta evolutiva, sia nei ragazzi, quali l'entusiasmo e la smania di crescere, sia nei genitori, che nonostante la fatica spesso sperimentano un piacevole e sano sentimento di orgoglio e di soddisfazione nel vedere il proprio figlio crescere e assumere sembianze sempre più adulte. Quindi, nonostante i possibili significati diversi, la consapevolezza del tipo e del senso di emozioni che accompagna questo stadio evolutivo dei figli rappresenta una preziosa bussola in quel delicato terreno di ciò che rappresenta una delle più importanti relazioni umane, quella tra genitori e figli.

Può essere prezioso, nei momenti più difficili, quando si arriva a mettere a dura prova la portata di questa relazione, tenere bene a mente, come genitori, che per quanto un figlio adolescente possa sembrare indifferente o lontano, quello che i genitori fanno o dicono rimane per lui di enorme importanza.

Perché senza radici una pianta non può diventare grande, ma per svettare alta nel cielo deve prendere distanza dal terreno da cui è nata”.

“Le radici e le ali”: sono questi, in definitiva, i doni, l'eredità più preziosa che ogni genitore può lasciare al proprio figlio.

FIGLIO, FIGLIO, FIGLIO

(R. Vecchioni)

Figlio chi t'insegnerà le stelle
se da questa nave non potrai vederle?
Chi t'indicherà le luci dalla riva?
Figlio, quante volte non si arriva!
Chi t'insegnerà a guardare il cielo fino a
rimanere senza respiro?
A guardare un quadro per ore e ore fino
a avere i brividi dentro il cuore?
Che al di là del torto e la ragione conta-
no soltanto le persone?
Che non basta premere un bottone per
un'emozione?

Figlio, figlio, figlio,
disperato giglio, giglio, giglio
luce di purissimo smeriglio,
**corro nel tuo cuore e non ti piglio
dimmi dove ti assomiglio figlio,**
figlio, figlio
soffocato giglio, giglio, giglio,
figlio della rabbia e dell'imbroglio,
figlio della noia e lo sbadiglio,
disperato figlio, figlio, figlio.

Figlio chi si è preso il tuo domani?
Quelli che hanno il mondo nelle mani.

Figlio, chi ha cambiato il tuo sorriso?
Quelli che oggi vanno in paradiso.

Chi ti ha messo questo freddo nel cuore?
Una madre col suo poco amore.
Chi l'ha mantenuto questo freddo
in cuore?
Una madre col suo troppo amore.
Figlio, chi ti ha tolto il sentimento?
Non so di che parli, non lo sento.

Cosa sta passando per la tua mente?
Che non credo a niente.
Figlio, figlio, figlio,
disperato giglio, giglio, giglio
luce di purissimo smeriglio,
corro nel tuo cuore e non ti piglio
dimmi dove ti assomiglio
figlio, figlio, figlio

spaventato giglio, giglio, giglio,
figlio della rabbia e dell'imbroglio,

figlio della noia e lo sbadiglio,
disperato figlio, figlio, figlio.

Figlio, qui la notte è molto scura,
non sei mica il primo ad aver paura;

non sei mica il solo a nuotare sotto
tutte due ci abbiamo il culo rotto:
non ci sono regole molto chiare,
tiro quasi sempre ad indovinare;
figlio, questo nodo ci lega al mondo:

devo dirti no e tu andarmi contro,
tu che hai l'infinito nella mano
io che rendo nobile il primo piano;
figlio so che devi colpirmi a morte
e colpire forte.

Figlio, figlio, figlio,
disperato giglio, giglio, giglio
luce di purissimo smeriglio,
corro nel tuo cuore e non ti piglio
dimmi dove ti assomiglio
figlio, figlio, figlio
calpestato giglio, giglio, giglio,
figlio della rabbia e dell'imbroglio,
figlio della noia e lo sbadiglio,
adorato figlio, figlio, figlio.

Dimmi, dimmi, dimmi cosa ne sarà di te?
Dimmi, dimmi, dimmi cosa ne sarà di te?
Dimmi cosa, dimmi cosa ne sarà di me?

Bibliografia

A. Pellai (2009) **Questa casa non è un albergo. Adolescenti: istruzioni per l'uso.** Kowalsy. (attualmente edito da Feltrinelli 2012)

C. Bruni (2003) **Zona d'ombra. Come i genitori attraversano l'adolescenza.** Edizioni la meridiana

M. Benasayag; G. Schmit (2003) **L'epoca delle passioni tristi.** Feltrinelli

S. V. Finzi; A. Battistin (2008) **L'età incerta. I nuovi adolescenti.** Mondadori

F. Veglia; R. Pellegrini (2003) **C'era una volta la prima volta.** Erikson

A. Casoni (2008) **Adolescenza liquida. Nuove identità e nuove forme di cura.** EdUP

Nella stessa collana:



APPUNTI

APPUNTI

Finito di stampare nel mese di aprile 2012
presso Grafiche Turato, Rubano (Pd)



Associazione **F**amiglie di Soggetti con **D**eficit
dell'**O**rmone della **C**rescita ed Altre Patologie

**Dai una mano anche tu
per farci crescere!**

PER SOSTENERE LE NOSTRE ATTIVITÀ

Conto corrente postale n. 15577356

Conto corrente bancario

Unicredit Banca - ag. Viale Trieste, Vicenza

IBAN IT 12 G 02008 11811 000003741663

intestati ad A.Fa.D.O.C. onlus - via Vigna, 3 - 36100 Vicenza

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE

€ 30,00

PER DONARE IL 5 PER 1000

Codice fiscale

9 | 2 | 0 | 7 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 8 | 7



Associazione Famiglie di Soggetti con Deficit
dell'Ormone della Crescita ed Altre Patologie