

TRA CONSAPEVOLEZZA E DISORIENTAMENTO

*pensiero e corpo nello sviluppo
adolescenziale*

“Giostra”

Quarrata, 27 gennaio 2010



DEFINIZIONE

La parola adolescenza deriva dal latino *adolesco* *che* significa crescere.

Corrisponde a quel periodo che va dalla fine della pubertà fino all'età adulta iniziando indicativamente verso i 12 anni e concludendosi verso i 18 – 19 anni



Che cos'è l'adolescenza?

Si tratta di un momento di grande criticità durante il percorso di crescita in cui i ragazzi si trovano di fronte a grossi cambiamenti per approdare ad una “riva sconosciuta” che è l'età adulta; per un po' stanno in bilico, cercando di trovare qualcosa che assomigli il più possibile ad un equilibrio.



...L'equilibrio

Per un po' si sta in bilico, cercando di trovare qualcosa che assomigli il più possibile ad un equilibrio

Non si è né carne né pesce

Grosso e bischero

Non sa cosa vuole



Costituisce uno dei momenti di maggiore
criticità del ciclo vitale della famiglia



Dubbi e comportamenti

I ragazzi sono disorientati e carichi di dubbi che spesso non riescono a comunicare in modo diretto e di cui non hanno una percezione chiara loro stessi.

Per questo attivano certi comportamenti di chiusura e di opposizione (aggressività, fallimento scolastico, abbigliamento diverso, ecc.).



IL PENDOLO

La cosa certa è che desiderano essere amati e accettati come individui con la propria identità e sentono la necessità di instaurare rapporti paritetici con altri adulti che tuttavia si alternano a momenti di grande paura di fronte al mondo



...ancora movimenti a pendolo

La situazione è resa tanto difficile perché l'adolescente vive un profondo conflitto: da una parte la spinta a raggiungere indipendenza e autonomia e dall'altra una profonda nostalgia per gli intensi legami con i genitori e per il rassicurante mondo infantile



CONTRADDIZIONI

Non sa come rendere compatibili il voler essere adulto pur continuando ad essere figlio. Per lui essere figlio significa la dipendenza e l'impotenza di quando era bambino e quindi fa fatica ad immaginare che si può essere figli senza essere totalmente dipendenti – integrazione tra ciò che è stato e ciò che sarà (anche i genitori fanno fatica). Per questo l'adolescente può oscillare tra momenti di euforia, di entusiasmo per ciò che ora può fare e per le possibilità che ha e momenti di tristezza e di depressione per ciò che perde



COMPITI DI SVILUPPO

1

deve modificare il suo rapporto con le figure genitoriali in un momento in cui non ha ancora stabilito rapporti extrafamiliari significativi ed elaborare i sentimenti depressivi relativi alla perdita di antichi legami, quindi separarsi da ciò che è stato



COMPITI DI SVILUPPO

2

assumere in prima persona la funzione di
appoggio e di sostegno dell'autostima

COMPITI DI SVILUPPO OBIETTIVI DEL COUNSELING

3

interiorizzare le funzioni genitoriali e assumere la responsabilità di sé stesso dandosi limiti e regole e riconoscendo i propri bisogni e le proprie capacità



COMPITI DI SVILUPPO

4

far fronte alla realtà appropriandosi delle nuove
potenzialità per usarle con piacere e in modo
funzionale



COMPITI DI SVILUPPO

5

immaginare e proiettarsi nel proprio futuro



DOVE STA LA FATICA?

Nelle circostanze, poiché in questo momento non può né contare sui genitori (perché non vuole) né tanto meno sul proprio mondo interno, così caotico e poco affidabile

IL PROGRESSIVO ALLONTANAMENTO DAGLI ANTICHI OGGETTI D'AMORE

Il bambino ha vissuto il mondo adulto come fonte di sicurezza e di appoggio (onnipotenza dei genitori), mentre l'adolescente prende atto che gli adulti non sanno tutto, non possono tutto e questo rappresenta una grossa delusione. I valori veicolati dalla famiglia non costituiscono più una verità assoluta ma un punto di vista tra i tanti

SEPARAZIONE-INDIVIDUAZIONE

Con questi termini si intende il *processo di separazione* dalle figure genitoriali e da tutto ciò che esse comportano per andare incontro alla propria identità, *individuazione*, attraverso una fase di riflessione su sé stessi che consente di appropriarsi delle proprie potenzialità, di assumersi le proprie responsabilità, di diventare consapevole delle proprie caratteristiche (capacità e limiti)

SEPARAZIONE - INDIVIDUAZIONE

Si attua anche attraverso la ricerca nella realtà esterna e oggettiva di verifiche e di limiti che non possono ancora venire dalla realtà interna (è tuttavia proprio questo il modo per appropriarsene).

In quest'ottica hanno senso quei comportamenti e progetti che apparentemente sono incomprensibili, in quanto possono essere l'espressione del bisogno fisiologico di provare, di sperimentare, di verificare ciò che si può fare e ciò che non si può fare, andando avanti per prove ed errori e rettificando



IL PENSIERO CHE CAMBIA

La struttura mentale del bambino era finora rivolta all'esplorazione del mondo esteriore e ad interessi molto concreti, l'adolescente invece avverte una forte attrazione per l'interiorità in mezzo ad un "impasto" di pensieri che riguardano contemporaneamente il passato, il presente ed il futuro



MONDO INTERNO

Il ***mondo interno*** è quel mondo presente in ciascuno di noi popolato di fantasie, ideali, desideri, rappresentazioni di sé stessi e degli altri e del rapporto che abbiamo con loro, capace di determinare il modo in cui percepiamo la realtà. Questo mondo ha una grande importanza perché racchiude la storia delle nostre emozioni e condiziona la loro esistenza

LA RAPPRESENTAZIONE DI SE'

- La *rappresentazione di sé* consiste in una IMMAGINE INTERNA che rappresenta la persona così come essa, consciamente o inconsciamente si percepisce.
- Essa è costituita da più immagini, collegate a vari momenti della nostra storia, che coesistono tra loro in modo più o meno integrato.
- La rappresentazione di sé guida e modifica continuamente le nostre esperienze e il nostro comportamento perché è uno schema di riferimento ed è alla base del senso di identità personale.



LA RAPPRESENTAZIONE DI SE'

Costituisce pertanto un concetto fondamentale per poter comprendere l'adolescenza, se si pensa che in questo periodo la rappresentazione di sé non costituisce uno schema interno né costante né realistico



IL PENSIERO CHE CAMBIA

Grazie ad uno sviluppo cognitivo ormai quasi completo, l'adolescente non ha più bisogno di dati concreti per ragionare; al contrario tutto ciò che è possibile, ideale, immaginato e sognato diventa più pregnante della realtà stessa.

Queste nuove abilità cognitive da una parte favoriscono lo sviluppo ma dall'altra, visto che contribuiscono a modificare la percezione di sé e del mondo e a cogliere aspetti finora non visti, sono anche un elemento destabilizzante.



IL PENSIERO CHE CAMBIA

Sul piano cognitivo, l'adolescente mostra spesso sentimenti di inadeguatezza, timore di non saper sostenere le proprie idee, di non essere all'altezza, per questo tende spesso a non esprimersi a meno che non si senta in un "ambiente protetto" e di solito l'ambiente adulto non fornisce questa garanzia



ECCO PERCHE' TANTA ANSIA

Da una parte il mondo esterno è vissuto come deludente e dall'altra quello interiore è tanto angosciante con tutte le emozioni e le sensazioni che vengono vissute in maniera nuova e amplificata



PASSAGGI MATURATIVI

negazione dell'onnipotenza

l'adolescente scoprirà che chiunque per sua natura vive con i propri limiti e che lui stesso dovrà farlo e non percepisce più questa realtà come un inganno (come invece fa la prima volta che se ne rende conto, “mi avete fregato!”); l'altro è complementare a sé e come noi incompleto e non onnipotente



PASSAGGI MATURATIVI

Assunzione di responsabilità

scoprirà che ogni esperienza provoca timore,
ansia e non è attribuendo la colpa a qualcuno
che questi sentimenti svaniscono ma
tollerandoli dentro di sé elaborandoli e
condividendoli



PASSAGGI MATURATIVI

Tolleranza alla frustrazione

Abbandonerà l'idea della soddisfazione immediata dei propri desideri: impara che tale soddisfazione è legata sia al suo saper aspettare che alla generosità degli altri e che non è un semplice scambio di domande e risposte ma una ben più complessa "trattativa" legata al mondo delle relazioni

LA DIMENSIONE DEL TEMPO

La consapevolezza del tempo, è un'altra dimensione che durante l'adolescenza viene a modificarsi e richiederà addirittura alcuni anni per potersi organizzare in una consapevolezza adulta dello scorrere del tempo e del ciclo vitale. Prima di arrivare a questo si va dalla sensazione di non aver mai tempo a sufficienza, all'incapacità di aspettare lo scorrere di tempi che sembrano interminabili. Mentre il desiderio è quello di trovare gratificazioni immediate è difficile fare investimenti per il futuro e saper tollerare l'attesa.

L'adolescente è insofferente nei confronti della propria realtà che richiede tempo per essere elaborata e digerita e vorrebbe proprio per questo soluzioni rapide e definitive (come anche gli adulti)



IL CORPO CHE CAMBIA

I mutamenti dello stato morfologico e funzionale hanno conseguenze, anche di tipo psicologico; le trasformazioni corporee sono rapide e vistose tanto che l'adolescente sente di perdere il suo schema di riferimento corporeo che finora ha vissuto come qualcosa di stabile e sicuro; adesso non capisce cosa sta succedendo e soprattutto quando e se, questa nuova situazione si stabilizzerà



IL CORPO CHE CAMBIA

L'altezza, il peso, le sproporzioni di certe parti del corpo hanno una grossa influenza sulla valutazione che l'adolescente ha di sé stesso.

La percezione del proprio corpo si focalizza sui difetti, sui ritardi di sviluppo rispetto agli altri e l'angoscia cresce perché teme che tutto questo sia definitivo



IL CORPO CHE CAMBIA

In generale è facile veder riaffiorare antiche abitudini, succhiarsi il dito, avere un amore spasmodico per qualche oggetto (orsetto, portachiavi, bandana, ecc), comparire alterazioni del comportamento alimentare (inappetenza o voracità), o veder sconvolte le normali regole sulla cura personale (accentuandole o trascurandole) e in particolare rispetto all'abbigliamento. Tutti questi sconvolgimenti rappresentano una forma di aggressione contro le regole educative che rappresentano la dipendenza infantile, dalla quale l'adolescente tenta di svincolarsi proprio trasgredendo



TRASGREDIRE

Tutte le interferenze dei genitori per riportare il tutto all'equilibrio di un tempo, sono vissute come un ostacolo alla propria crescita (in particolare quelle della madre che per antonomasia ricordano le cure e il legame di dipendenza primaria)



SVILUPPO SESSUALE

Naturalmente un evento molto importante è la comparsa dei caratteri sessuali con tutte le ansie e le preoccupazioni ad essi legate.

Uno sviluppo sessuale tardivo o precoce può generare una serie di conseguenze che segnano molto l'adolescente.

Indicativamente ci sono differenze tra maschi e femmine: la situazione svantaggiante è diversa se si è maschi o se si è femmine



Nei maschi uno sviluppo che giunge in ritardo rispetto ai coetanei, genera inquietudine, insicurezza e dubbio sulla propria efficienza fisica e mette il ragazzo in uno stato di subordinazione psicologica nell'affrontare le varie situazioni



Nelle femmine è il contrario; la situazione psicologicamente più difficile è costituita da uno sviluppo precoce poiché si tende a trattare la ragazza “svilupata” (adulti, gruppo dei pari, ragazzi più grandi) come una giovane donna, mentre la maturazione emotiva e sociale sono ben lontane dall’essere compiute



Le *mestruazioni* costituiscono l'evento più importante e più evidente. Uno sviluppo precoce può portare ad un atteggiamento di rifiuto spesso associato ad un'idea di sporcizia (come per feci ed urine) che si estendono poi alla propria totalità fisica e della personalità.

Pertanto talvolta cercano di negare l'evento: non se ne vogliono occupare, non vogliono cambiare le loro abitudini e fanno di tutto per non riconoscere l'esistenza di questa situazione e per rimanere delle bambine perché tali si sentono e come tali vogliono essere trattate.



Diverso è quando le mestruazioni compaiono in un tempo più congruo e si collocano in un contesto di sviluppo psicologico più adeguato.

L'evento è accolto come qualcosa di positivo e desiderato verso la crescita e l'autonomia pur risvegliando comunque quei conflitti legati alla sessualità, la vergogna, il senso di colpa, soprattutto se in passato hanno avuto tale percezione della sessualità.

Le mestruazioni tuttavia, diventano per la donna un punto di riferimento importante, un elemento organizzatore della propria sessualità ed è attraverso questi eventi ciclici e regolari che la donna sviluppa una maggiore conoscenza del proprio corpo e dei suoi messaggi.



Sappiamo che lo sviluppo sessuale avviene con una graduale progressione senza che vi sia un evento evidente che sancisce se si è fisicamente bambini o adulti

Esiste tuttavia una specie di equivalente che è la *masturbazione* che riguarda in larga maggioranza i maschi.

E' un evento molto importante, anch'esso associato a sentimenti che provocano forte ansietà:

- sul piano cosciente perché collegata all'erronea convinzione che provochi danni fisici o mentali;
- sul piano inconscio perché legata al senso di colpa (Super Io che incombe e fa il moralista);



MASCHI E FEMMINE

La sessualità rappresenta un passaggio e ha la funzione di spingere l'adolescente ad isolarsi, allontanarsi, crearsi i suoi spazi e ricercare nuovi oggetti d'amore, nonché nuove rassicurazioni e nuovi piaceri necessari perché lo svincolo avvenga



SESSUALITA'

Per quanto riguarda la sessualità rivolta verso l'altro sesso, vediamo che ragazzi e ragazze reciprocamente assumono una funzione di specchio dentro il quale si guardano ansiosamente per misurare la propria capacità di piacere e di essere apprezzati e in base a questo valutarsi.

L'avvicinamento pertanto è generalmente molto incerto, prudente e vigile in modo che al primo segno di pericolo si è pronti all'attacco, alla difesa o alla ritirata.

E' questa la battaglia interna che l'adolescente deve vivere: la spinta ad avere una propria identità e autonomia per avvicinarsi verso nuovi oggetti d'amore, con le frustrazioni che questo comporta o la regressione alla dipendenza dai genitori che ancora affascinano per la sicurezza e il riparo dalle delusioni



LE AREE SEGRETE

L'intimità è una dimensione che tutti dovremmo imparare a rispettare. Si manifesta nel bisogno di conservare aree segrete, nascoste, svelabili solo quando è il ragazzo a volerlo.

È un'espressione del processo di crescita e non c'è bisogno di sentirsi esclusi e per questo agire in maniera intrusiva e indagatrice.

La propria identità si fonda anche sulla possibilità di una persona di avere una propria privacy e di tenere per sé alcune cose.



IL GRUPPO

L'attaccamento a persone dello stesso sesso è una sorta di protezione e una via d'uscita dalle paure, un modo per entrare gradualmente in contatto con il resto del mondo e con "l'altra metà del cielo".

Nel gruppo si sperimenta il senso di appartenenza, il desiderio di conformarsi, la competizione, ecc.

L'esperienza di un gruppo è molto utile per maschi e femmine per consolidare la propria identità sessuale, permettendo ai componenti di sperimentare ruoli e funzioni diverse a seconda dei momenti e delle necessità del gruppo (fare il leader o essere passivi, aiutare o essere aiutato, sono tutte parti dissociate che man mano si integreranno in un unico sé)

Si passa dai gruppi a struttura omosessuale (11 anni) a quelli eterogenei (15-16) in cui si formano le prime coppie



IL GRUPPO

Le emozioni e i vissuti cominciano ad essere sempre meno egocentrati; i sentimenti che di volta in volta si sperimentano non sono più legati solo a sé stessi ma anche quello che prova l'altro che ha risonanza all'interno di sé. Il benessere dell'altro diventa talvolta più importante del proprio.

Inoltre il riconoscimento da parte dei pari mette a tacere l'ansia, l'angoscia connessa all'indeterminatezza e alla confusione interna; si tratta di un ambiente protetto dove anche gli altri condividono e vivono la stessa situazione senza sentirsi "un pesce fuor d'acqua"



GLI ADULTI

La prima considerazione da fare è che il processo evolutivo che caratterizza l'adolescenza non riguarda solo l'adolescente ma coinvolge anche gli adulti

Si tratta di una trasformazione molto profonda e per questo non può lasciare indifferenti i contesti in cui avviene

Gli adulti di riferimento si trovano costretti anch'essi a cambiare il rapporto con l'adolescente che è sempre meno bisognoso di loro, ma anzi manifesta a sua volta desideri e progetti diversi da quelli che finora hanno avuto per lui.

L'obiettivo è conservare il rapporto trasformandolo



GLI ADULTI

Riflettere sulle questioni dell'adolescenza per un adulto può essere d'aiuto perché va incontro non solo alle trasformazioni dell'adolescente ma anche a quelle che avvengono nel proprio mondo interiore

Il ragazzo che adesso abbiamo davanti diventa uno sconosciuto che porta loro una realtà incomprensibile.

Si è sempre molto preparati a cogliere i cambiamenti fisici, meno a percepire quelli psicologici.

La realtà che vive un adolescente è così lontana da quella vissuta a suo tempo dagli adulti che si stenta proprio a comprendere quello che sta accadendo. Inoltre la presa di coscienza è improvvisa poiché è il risultato di un processo graduale che ci scorre sotto gli occhi senza che ce ne accorgiamo



GLI ADULTI

Gli adulti sono anch'essi disorientati come se improvvisamente avessero perso i loro strumenti per capire i ragazzi ed è molto probabile che sia così ma possono semplicemente accettare questo limite

Il ruolo degli adulti è quello di tollerare in quanto tali (o almeno cercare di farlo nei limiti) l'ansia e l'incertezza che l'altro non tollera. Un adulto capace di aspettare il trascorrere del tempo aiuta il figlio a crescere poiché non cerca di mantenerlo nel mondo infantile e non lo proietta troppo presto in quello degli adulti.

Inizia qui, o semplicemente c'è più bisogno dell'eterna danza degli equilibri in cui l'adulto, deve cimentarsi tra il saper dare dei limiti e rispettare le differenze e la libertà propria e degli altri.

LO SCONTRO GENERAZIONALE

La questione delle differenze generazionali è molto importante ed è necessario che vengano mantenute, poiché proprio le differenze sono gli elementi che creano lo scontro, il conflitto e che portano quindi ad una identità nuova che il figlio ha scelto per sé senza che questa si confonda troppo con quella di un altro.

La differenza dei ruoli allora si dovrà percepire non più sul piano della forza fisica ma sul piano emotivo/mentale. Adulto e adolescente devono continuare a sentirsi tali anche se gli uni di fronte agli altri non sono più fisicamente tanto diversi

IL PROCESSO DI SEPARAZIONE

Il processo di separazione, costringe l'adulto stesso a trovare un nuovo modo di essere tale. Soprattutto mette di fronte alla necessità di rivedere la propria identità di ruolo che non è più scontata in quanto non è più fondata su un oggettivo bisogno di dipendenza e di protezione come quando ci si prende cura di un bambino.

Un bambino piccolo, per l'evidente contrasto, permette all'adulto di sentirsi potente, guida, protettivo e capace e la stessa cosa la riconosce il bambino.

“Ma adesso a che cosa servo?” si chiede l'adulto mettendo in discussione le proprie funzioni

Quindi per un adulto è difficile, di fronte ad un adolescente rimanere certo di quello che deve fare.



LA FIDUCIA

Il compito difficile è mantenere un atteggiamento di fiducia senza mettere fretta agli eventi per la necessità di vedere che i risultati raggiunti sono quelli sperati.

Questa fiducia di base consente prima di tutto di vivere senza sentirsi sempre in allarme e poi crea un clima di protezione rispetto alle sperimentazioni comportamentali dell'adolescente

E' importante avere vicini adulti che non si spaventano



I MESSAGGI

E' importante quando gli adulti hanno qualcosa da dire o da rimproverare, fare attenzione che quello che non si accetta non è la persona ma un certo comportamento.

I ragazzi devono capire che è un atteggiamento ad essere sbagliato ma non loro come persone



I MESSAGGI

A dispetto di quanto l'adolescente mostra con il suo atteggiamento, è molto sensibile alle risposte che provengono dalla realtà esterna e all'opinione che gli adulti hanno di lui tanto che usa questa immagine rimandata per lavorare alla sua identità.

Questo non significa che è necessario rimandare sempre un'immagine positiva se il comportamento non la sostiene, significa però che è opportuno rimandare un'immagine più realistica possibile non alterata da emozioni e rabbie personali.

In caso contrario il messaggio non fa che confermare il senso di incapacità che l'adolescente già sta vivendo esacerbando proprio quei comportamenti fallimentari e ricercando amicizie che vivano la stessa esperienza negativa per non sentirsi diverso.



LA FRUSTRAZIONE

Per gli adulti è molto difficile allontanarsi per lasciare che l'adolescente scopra che ce la può fare sempre di più da solo.

La sua vita non è più “votata” a prendersi cura di lui o meglio può continuare ad esserlo ma trovando altre modalità per farlo che sono molto meno gratificanti e quindi avrà bisogno di riappropriarsi di tutte le sue dimensioni che lo aiutino a gratificarsi in altro modo.

Se l'adulto si concentra troppo sugli elementi di separazione perde di vista la possibilità di costruire un rapporto nuovo e questo ostacola la crescita del figlio e della relazione con lui



IL CONTENITORE MAGICO

Il mondo degli adulti dovrebbe essere un contenitore sempre aperto per potervi rientrare tutte le volte che se ne presenta il bisogno perché se da una parte è rifiutato, la sua presenza è anche molto rassicurante e saper di potervi tornare rende la separazione più serena.



AUTORITA' E LIBERTA'

Questo è uno dei compiti più difficili per gli adulti, un'altra danza di passi avanti e indietro per cercare di stare in equilibrio perché bisogna mantenere il proprio ruolo di adulto senza però annullare l'individualità e la libertà di questi ragazzi.

E' importante ambire ad avere la capacità di mantenere un comportamento autorevole, che contiene e dà dei limiti, pur rispettando i bisogni e l'individualità di chi si ha di fronte.



NON CONFONDIAMO...

- *autorità* - può essere confusa con autoritarismo, che comporta l'imposizione dell'autorità in modo repressivo senza aver presenti i bisogni dell'altro;
- *libertà* - si può confondere con lassismo, permissivismo, cioè un comportamento che permette tutto, che non dà limiti annullando così le differenze di ruolo e di generazione.



LASCIAR CRESCERE

Man mano che un ragazzo cresce, certi strumenti li assume lui in prima persona e si tratta allora di cominciare a “gestire” questo soggetto in due, lui stesso e voi, cominciando a lasciargli un po’ di spazio d’azione con fiducia e dando un’occhiata da lontano che faccia stare più tranquilli sia lui che voi, proprio come quando si insegna un lavoro a qualcuno



LASCIAR CRESCERE

Avere gradualmente libertà d'azione permette di sperimentare sulla propria pelle le conseguenze delle azioni e aiuta a rendersi consapevoli delle proprie forze e dei propri limiti, nonché dei rischi che arrivano dall'esterno.



LASCIAR CRESCERE

L'adolescente vuole delle spiegazioni, discutere, far presente anche il suo punto di vista ed essere ascoltato. Vuole il suo mondo di regole e di valori; magari alla fine saranno gli stessi ma ha bisogno di distaccarsene per poi riconoscerli come propri, scelti da lui senza che gli vengano imposti come unica alternativa.



Il rapporto con gli adolescenti non è solo conflittuale ma c'è posto anche per momenti di grande tenerezza, profonda comprensione e comunicazione vera, anche se come al solito ci si concentra sugli aspetti problematici.

Gli adulti devono essere sereni, non spaventarsi, sopravvivere agli attacchi e lasciare che i ragazzi li trattino talvolta come un saccone su cui tirare dei gran pugni... senza spostarsi!

DICE IL SAGGIO...

- Come dice Winnicott: *”crescere è un atto aggressivo, non già perché bisogna aggredire realmente gli altri, ma perché per crescere è necessario affrontare i conflitti, sostenere le proprie idee, fare un progetto su di sé che comprende anche potersi proiettare in un futuro nel quale si sarà adulti e quindi si prenderà il posto dei genitori di oggi”*.