1 MARIA EMILIA CEPPI

ADOLESCENZA : TERRA DI NESSUNO

Secondo Winnicott “L’adolescenza è una ‘malattia’ normale . Il problema riguarda piuttosto gli adulti e la società: se sono abbastanza sani da poterla sopportare”

Definire l’adolescenza è molto complesso, in quanto parliamo della stagione della vita che è più soggetta al cambiamento e soprattutto alla velocità del cambiamento, è come cercare di descrivere con una fotografia un fenomeno in rapido movimento. Questo cambiamento si inserisce nella faticosa ricerca del difficile equilibrio tra potenzialità ancora inespresse e la fragilità di un essere in movimento evolutivo . Cambiano le modalità di ragionamento, diventando più complesse, aumenta il desiderio di autonomia e il rischio connesso alla ricerca di sensazioni forti assume un’attrattiva sconosciuta nelle età precedenti. Possiamo quindi immaginare l’adolescenza come uno spazio e un periodo che consente di passare all’età adulta. Il passaggio all’età adulta è stato da sempre e in ogni cultura riconosciuto come particolarmente significativo, tanto da venire enfatizzato da riti di passaggio (riti di iniziazione). Ma non è un semplice continuum dall’infanzia all’età adulta, è un periodo di fratture, di arresti evolutivi che determinano nei genitori un sentimento ambivalente : da una parte il desiderio di vederli crescere, dall’altra la paura di non riuscire ad essere capaci di sostenerli in un cammino difficile, con il timore che possano orientarsi su strade pericolose. Non riusciamo più a capire cosa pensano , cosa desiderano , non riusciamo a leggere dentro di loro, e siamo talmente smarriti da mettere in atto una serie di comportamenti dannosi quanto inutili : guardiamo negli zaini, scopriamo gli sms, contattiamo gli amici, ecc . Spesso siamo tentati di ricorrere alle punizioni, inutili e controproducenti, in quanto confermerebbero nell’adolescente la nostra impotenza. Dobbiamo invece essere sempre presenti e vigili, ma non farci indebolire dalla loro rabbia. I ragazzi devono percepire che la loro rabbia non può distruggere tutto e che i genitori resistono ai loro attacchi, sono solidi in modo tale da essere in ogni momento un punto di riferimento sicuro, il porto dove la barca può rifugiarsi durante la tempesta.

Un’altra caratteristica degli adolescenti del terzo millennio, è quella di essere “La generazione dell’inesperienza e della velocità” , proprio per indicare da una parte

2

quanto le modalità conoscitive degli attuali adolescenti siano quasi sempre mediate da uno schermo o da un tablet, presi quindi dal qui e ora che li rende insofferenti a tutto ciò che ha dei tempi, che è attesa, dall’altra soprattutto che pone scarsa attenzione alla propria interiorità, quasi presi da un’indifferenza emotiva , spesso contrassegnata da assenza di desideri, e dal non sapere accettare il fallimento e la caduta .Gli adolescenti non sanno aspettare, l’uso costante delle app sugli smartphone, veloci, su richiesta, infallibili, l’essere immersi in un mondo che considera velocità e immediatezza come valori, hanno fatto si che l’esperienza dell’attesa perdesse attrattiva ai loro occhi. A questo però hanno contribuito anche la perdita del futuro e di un modello educativo familiare, in modo particolare la forma che la famiglia ha acquisito a partire dagli anni ottanta. Al suo interno i rapporti sono diventati sempre più vischiosi ,le relazioni orizzontali hanno sostituito quelle gerarchiche e verticali del passato, non come lento processo di trasformazione , assestamento ,ma spesso come un azzeramento del passato che in tal modo non ha lasciato traccia neanche del buono che c’era. I conflitti con i genitori sono frequenti e intensi , perché nell’immaginario dell’adolescente questi possono diventare, con la loro pervasività, un ostacolo alla loro autonomia, così come la loro assenza o eccessiva “ amicizia” può rappresentare motivo di scontro. Quando i genitori sono troppo presi da sé stessi e dalle loro problematiche legate al passare degli anni e le conseguenti trasformazioni ,l’adolescente si rivolge al gruppo come fonte indiscussa per affrontare le problematiche connesse a questa fase ( cambiamenti del corpo , bisogno di autonomia,) e soprattutto come fonte di sicurezza in quanto rappresenta un forte riferimento nella costruzione della loro identità, che placa la paura della solitudine, con il limite, però, di essere orizzontale e non verticale. In altre parole sei come me , non sei autorevole non puoi essere la roccia che mi sostiene.

 Ma se i genitori sono degli eterni adolescenti come fanno i ragazzi a crescere ? Se i genitori tendono ad indossare l’abito della mamma / sorella, o del padre/amico, come si può aiutare un figlio a crescere? A dargli quella sponda certa su cui potersi appoggiare quando sta per cadere? Sono tutte domande che rischiano di rimanere senza risposta, se prima non cerchiamo di capire che cosa succede nel processo di individuazione di un adolescente, in altre parole quali sono i percorsi che lo porteranno ad essere un adulto. Spesso come genitori non siamo pronti a cogliere i primi segnali di cambiamento dei nostri figli, che potremmo individuare nel loro disinteresse , se non esplicito rifiuto, a condividere le loro esperienze con noi, il fastidio per la vicinanza o per lo scambio di tenerezze, la porta del bagno chiusa a chiave, e improvvisamente ci rendiamo conto che il loro bisogno di riservatezza stava aumentando, che non eravamo più la loro guida che fino a quel momento li aveva aiutati a muovere i loro passi in modo sicuro nel mondo. E’ importante capire come tra i dodici ei quattordici anni, i ragazzi e le ragazze sono scarsamente empatici, hanno cioè difficoltà ad immedesimarsi nell’altro e a comprenderne gli stati d’animo , questo vuol dire che saranno frequenti i fraintendimenti per cui spesso i nostri comportamenti verranno letti come disapprovazione, determinando un ulteriore allontanamento, in quanto l’adolescente, in questa fase, non è in grado di leggere la mente dell’altro. Questa è forse la caratteristica che più di ogni altra segna l’ingresso nell’adolescenza . La separazione e individuazione rappresenta il compito più arduo che genitori e figli devono affrontare nell’adolescenza. Infatti nelle generazioni precedenti l’educazione dei figli era un’esperienza condivisa con altre figure importanti nella famiglia, nonni, zii, che rappresentavano l’autorità, che veicolavano valori da trasmettere e regole da rispettare , supportando quindi i genitori specie nel momento in cui l’adolescente avvertiva il bisogno di prendere le distanze da loro per trovare e vivere la propria autonomia, ora la famiglia sembra essere ripiegata su se stessa e in qualche misura autoreferenziale ,trasmettendo più amore che valori. Proprio in adolescenza quando il bisogno di allontanarsi dai genitori si fa più impellente queste figure non ci sono più, per lo meno non rivestono più quel ruolo autorevole necessario a colmare il profondo senso di solitudine che vivono gli adolescenti nel faticoso percorso dell’individuazione. Questo senso di vuoto fa si che si rivolgano al gruppo dei coetanei, con cui infatti, sono sempre connessi. Va sottolineato come gli attuali adolescenti siano stati il più delle volte, bambini poco esposti alle frustrazioni, in quanto si sono confrontati con genitori poco autorevoli ,sia perché gli stessi li hanno protetti in modo eccessivo dal mondo esterno. Hanno quindi pochi strumenti per affrontare esperienze frustranti o dolorose e quindi sono meno preparati ad affrontare la necessità di staccarsi dai genitori e definire la propria identità. L’essere meno preparati ad affrontare frustrazione e dolore, li rende quindi bisognosi di trovare soluzioni compensative come il cibo, le chat, gli stupefacenti, l’alcool.

Ma cosa succede dentro un adolescente?

 Una prima risposta per comprendere ciò che vive un adolescente ce la può dare la comprensione dell’evoluzione ormonale e cerebrale che avviene negli anni dell’adolescenza. Intorno ai dodici anni si attivano gli ormoni che produrranno i cambiamenti fisici, e che alterano le reti della regolazione emotiva, dando origine alle oscillazioni del tono dell’umore, le reazioni smisurate, gli improvvisi momenti di eccitazione e/o di rabbia. Parallelamente abbiamo una forte attivazione del sistema limbico che guida le emozioni, e l’evoluzione della corteccia prefrontale , che continuerà fino a circa venti anni, e che promuove il raziocinio e il controllo degli impulsi. Da questa considerazione inizia la fase dell’individuazione, o mentalizzazione, dell’adolescente dal suo modello genitoriale, processo che non è lineare e per questo più faticoso e complesso perché dobbiamo come genitori ed educatori destreggiarci tra il bisogno dei ragazzi di prendere le distanze da noi e il bisogno in altri momenti di averci vicini. Ciò che dobbiamo sempre tenere presente è che gli adolescenti vivono in una sorta di “terra di nessuno” determinata dallo sviluppo contemporaneo ,ma non allineato, delle reti emotive e di quelle del giudizio. In altre parole nell’adolescenza si assiste alla graduale ,ma non sincronica maturazione delle diverse regioni cerebrali, che determina una sfasatura tra il sistema emotivo e il sistema di controllo , e sarà proprio la trasformazione corporea e la maturazione dei sistemi neurobiologici , che consentirà il passaggio all’età adulta e la strutturazione di quelle modalità di funzionamento a tutti i livelli che caratterizzeranno l’unicità di ciascuno di noi, per tutta la vita. Non a caso all’adolescenza viene da sempre riconosciuto il ruolo di organizzatore, in quanto è in questa fase che si definiscono le competenze e le caratteristiche peculiari di un individuo. Lo sviluppo dell’adolescente coinvolge il senso di sé, la capacità di tollerare le frustrazioni, di investire nel futuro, di costruire relazioni significative con l’altro. Senza dilungarci sui cambiamenti dello spessore corticale, con la modificazione del rapporto tra sostanza grigia e sostanza bianca, dobbiamo solo tenere presente che siamo difronte ad una profonda riorganizzazione strutturale e funzionale del cervello, e che la maturazione dei sistemi neurobiologici si associa a profonde trasformazioni del funzionamento della mente adolescenziale e quindi del comportamento. Le trasformazioni strutturali e funzionali del cervello adolescente sono associate a cambiamenti di alcune funzioni essenziali, quali le modalità del pensiero che passa dal modo concreto a quello astratto, che modificano le modalità con cui l’adolescente approccia il mondo esterno e che quindi incidono sulle modalità di relazione con l’altro . Proprio per queste particolarità il periodo dell’adolescenza rappresenta uno spazio clinico ed educativo unico nella storia dell’individuo. E’ in questo periodo che vengono a definirsi molte competenze abilità e modalità con cui l’individuo affronterà le situazioni. E’ quindi grande la nostra responsabilità se pensiamo a come gli stimoli ambientali possono dare forma al cervello adolescenziale in via di sviluppo, perché se l’esposizione a fattori positivi, sia di tipo fisiologico quali il sonno, l’ alimentazione, l’attività fisica, sia di tipo esperienziale quali le relazioni affettive ed educative, ma anche lo studio ,lo sviluppo di una passione o interesse ,possono favorire una riorganizzazione funzionale per l’accesso all’età adulta, l’esposizione a fattori tossici, quali alcool, stupefacenti, insonnia, ha un affetto che può perdurare nel tempo, deviando lo sviluppo evolutivo. Abbiamo detto che il compito primario dell’adolescenza è consentire all’individuo di costruire la propria identità personale e di genere, attraverso i cambiamenti del mondo interno e del mondo esterno, attraverso la spinta biologica della pubertà e quello sociale della cultura di appartenenza, che definisce i valori che regolano l’essere maschio o femmina adulti in quel contesto. A questo proposito vorrei solo fare un riferimento ad un tema che meriterebbe uno spazio a sé per la sua complessità e attualità, che è la disforia di genere, cioè a quella “sofferenza che accompagna l’incongruenza tra il genere espresso da una persona e il genere che le è stato assegnato” (secondo la definizione del DSM IV ) cioè quello stato in cui l’individuo non si riconosce nelle caratteristiche corporee che le sono state assegnate dalla genetica. Lo sviluppo atipico dell’identità di genere è il risultato della combinazione di fattori diversi di origine biologica, fisica, familiare, psicologica e sociale. Ed è proprio l’adolescenza , quando le trasformazioni del corpo dovrebbero essere integrate nella costruzione della propria identità, che, per gli adolescenti con disforia di genere, diventa il momento più critico, più doloroso, ci si sente in un corpo sbagliato, con intorno persone che spesso cercano di correggere anziché capire . In adolescenza, quando le relazioni con i coetanei possono diventare stigmatizzanti, aumenta il rischio di suicidio negli adolescenti con disforia.

In conclusione dobbiamo ricordare che le trasformazioni insite nella fase adolescenziale sono evolutivamente necessarie per facilitare il passaggio evolutivo verso l’età adulta e che il tema centrale dell’adolescenza è la separazione dal nucleo familiare e la progressiva costruzione di una propria identità autonoma che consenta l’accesso al mondo in modo personale. Da un lato quindi l’adolescente deve definirsi e dall’altro acquisire fiducia e indipendenza necessari alla conoscenza del mondo esterno, attraverso le proprie esperienze. Essere vicini ad un adolescente ed aiutarlo nel percorso dell’autonomia ,è come essere al timone di una barca a vela a volte dando un colpo di timone, a volte assecondando il moto delle onde , consapevoli che piano piano la tempesta si placherà . Per noi attuali genitori è più difficile che in passato ,anche forse per una diversa fragilità rispetto ai nostri genitori, ci troviamo a vivere una condizione di adulti che mal sopportano il passaggio delle fasi biologiche della vita, e questo perché in passato la famiglia si costruiva prima , per cui spesso ,adesso, i momenti cruciali della nostra vita coincidono con il momento cruciale della vita dei nostri figli e cioè l’adolescenza. Dobbiamo quindi imparare a controllare la paura di non essere abbastanza forti da contenere i loro attacchi e la loro rabbia, perché in questo momento è fondamentale responsabilizzare i ragazzi, devono partecipare alla organizzazione della vita quotidiana, magari cominciando da quelle piccole cose come apparecchiare o rifarsi la camera, che sembrano meno importanti ma che danno al ragazzo la misura della nostra fiducia in loro e stimola la loro capacità di resilienza alimentando la loro forza e il loro entusiasmo.