

Adolescenti e Genitori compagni di viaggio

L'adolescenza incerta:
il silenzio degli adolescenti

dott. Valentino Gastini - psicologo-psicoterapeuta
30 gennaio 2010

Ass. RUE – Risorse Umane Europa (anno 2010)



SILENZIO

Dal latino silentium, derivato da silere 'tacere'

- 1) Assenza di suoni, di rumori di voci
- 2) Il tacere, lo smettere di parlare, o di cantare, o di gridare, suonare
- 3) Il tacere su di un dato argomento
- 4) dimenticanza, oblio
- 5) Nelle caserme, nei conventi, collegi, l'ordine che obbliga al riposo e proibisce qualsiasi rumore
- 6) In alcuni ordini religiosi obbligo di astenersi dal parlare in determinate ore o periodi
- 7) Termine con cui si indica che il soggetto che doveva manifestare la propria volontà è rimasto inerte

L'ADOLESCENZA

- È il tempo fisiologico dei conflitti
- È il tempo fisiologico dei processi di trasformazione

DI FRONTE ALL'ADOLESCENZA

E' normale per un adolescente e per un tempo abbastanza lungo un comportamento incoerente e incomprensibile [...]

Amare i suoi genitori e odiarli [...]

Rivoltarsi contro di essi e dipendere da essi [...]

bisogna lasciargli il tempo di trovare da sé la propria strada.

(Anna Freud, Adolescenza)



UN TURBINE DEI SENTIMENTI & L'AMBIVALENZA

IL SENTIMENTO DEL TEMPO

Il sentimento del tempo che scorre è qualcosa che appartiene a tutti noi ed è legato alla nostra esperienza

IL SENTIMENTO DEL TEMPO



• E IL PENSIERO



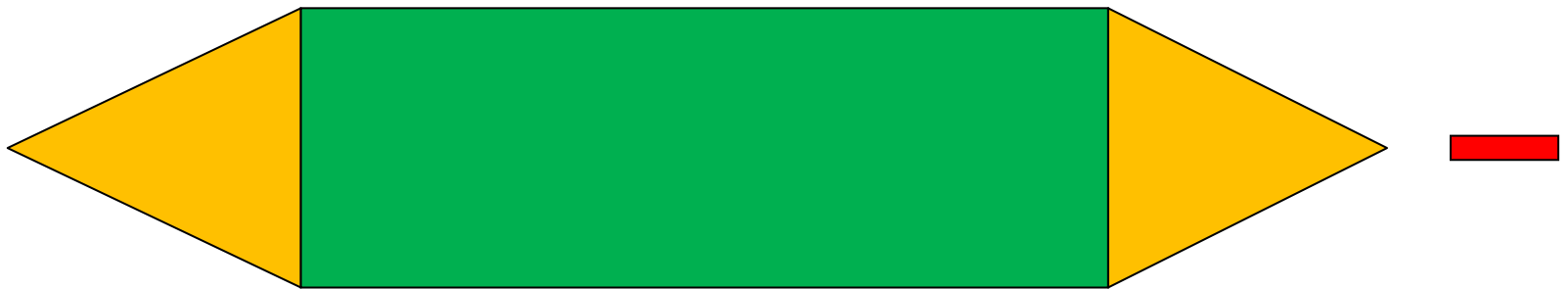
E L'AZIONE



IL SENTIMENTO DEL TEMPO (I)

Fino a non poco tempo fa (20-30 anni), questo tempo dell'adolescenza aveva una caratteristica di noia ed attesa, a volte vuoto, era l'attesa dei 18 anni, del poter guidare l'auto,, ora è un tempo del fare, della frenesia del fare, della velocità, del 'prima agisco e poi penso'

DIFFICOLTA' TRANSITORIE



QUANDO I PROBLEMI POSSONO
ESSERE GRAVI

- ▣ assenza di conflitti con figure genitoriali e autorità in genere
- ▣ eccessivo interesse per la scuola, magari associato a scarsi risultati, oppure gravi insuccessi e rifiuto scolastico
- ▣ mancanza di reazioni emotive di fronte a fatti gravi
- ▣ eccessivi timori e timidezza
- ▣ assenza di amici e coetanei
- ▣ eccessivi timori di fronte alle trasformazioni puberali
- ▣ eccessive angosce legate al peso (diete/abbuffate)
- ▣ eccessive angosce legate all'immagine fisica di sé
- ▣ assenza di attività autoerotica
- ▣ tendenza eccessiva alla fantasticheria
- ▣ eccessivo uso della menzogna
- ▣ 'crisi' risolte con sostanze
- ▣ sentimenti di onnipotenza e megalomania
- ▣ forme di aggressività 'incontrollata' verso adulti, coetanei, oggetti
- ▣ fughe da casa
- ▣ tendenza a fare incidenti
- ▣ episodi di autolesionismo (ferirsi, tagliarsi, facilità agli 'incidenti')
- ▣ tentati suicidi



L'AMICIZIA



LA TIMIDEZZA

* Il sentimento di timidezza durante quest'epoca è, per così dire, fisiologico, attinente al processo di crescita naturale

• * è uno stato di disagio che assomiglia a qualcosa che imbarazza e confina spesso con la vergogna e con il sentimento di colpa

• * è un sentimento di goffaggine, inadeguatezza, è il timore di scoprirsi ridicoli, inappropriati, di mostrarsi 'difettosi'



LA TIMIDEZZA

* Il sentimento di timidezza durante quest'epoca è, per così dire, fisiologico, attinente al processo di crescita naturale

• * è uno stato di disagio che assomiglia a qualcosa che imbarazza e confina spesso con la vergogna e con il sentimento di colpa

• * è un sentimento di goffaggine, inadeguatezza, è il timore di scoprirsi ridicoli, inappropriati, di mostrarsi 'difettosi'



LA TIMIDEZZA (2)

- fondamentalmente, al di là di come si mostra per ogni singolo adolescente, essa è il timore che gli altri siano giudici severi del nostro modo di apparire
- Sovente il critico più feroce non è esterno a se, ma è una istanza interna, rigida e ‘punitiva’

- * spesso, il timido, si arrabbia ma non lo dice, si carica di aggressività ma non la esprime, vorrebbe scappare ma si blocca paralizza
- * se la timidezza, con il procedere dello sviluppo, continua a coniugarsi con la paura di non essere all’altezza e con l’angoscia di essere valutati negativamente, essa rimanda ad esperienze precedenti di mancato riconoscimento e attenzione



TRISTEZZA

- ° è un transito obbligatorio in un terreno arido, apparentemente sconfinato, in cui c'è bisogno di luoghi di ristoro, di punti diriferimento.
- ° se questi ci sono non è che un lungo percorso, faticoso in alcuni momenti.
- ° quando questi mancano, il viaggio diviene lungo , interminabile, pesantissimo.



LA NOIA

- la noia nell'adolescenza e' spesso sentita come assenza di motivazioni, assenza di interesse per quello che ci circonda
- in un mondo iperdinamico come quello in cui viviamo questo non e' ben accetto
- I genitori spesso cercano di contrastarla, proponendo, insistendo, attivando fare, fare, fare...



LA NOIA (2)

E' questo il segnale che la noia non viene accettata, non viene vissuta come esperienza di transizione e funzionale alla crescita, da cui il viverla come stato insopportabile che bisogna esorcizzare

La noia è anche il tempo dell'attesa, in cui possiamo costruire il desiderio, i sogni, in cui l'agire si siede a pensare



LA SESSUALITA'



IL PRIMO AMORE

- il primo amore rappresenta una tappa evolutiva fondamentale, la prima occasione di incontro e di legame con l'altro che non è più il genitore, né il compagno di giochi, né l'amico o l'amica.
- Per la prima volta l'adolescente investe i propri sentimenti e la propria affettività al di fuori delle figure familiari
- il primo amore è il segnale che si sta preparando alla separazione dai genitori ed è il primo segnale di autonomia che egli ci trasmette



IL PRIMO AMORE (2)

- qui si sperimentano turbinose emozioni
- ambivalenze tra l'attaccamento ai genitori e la necessità di allontanarsi da essi
- non è facile convivere con un corpo nuovo che ancora non conosce bene
- il primo amore è totalizzante, esplosivo,
- e mette in crisi il rapporto con la famiglia ma anche quella con il gruppo



L'ANGOSCIA DELLA SOLITUDINE

- Questo è uno dei sentimenti che più dichiarano di vivere gli adolescenti e questa genera tristezza, abbandono, senso di vuoto, paura di affrontare il futuro
- Spesso essa si associa ad una profonda ferita narcisistica, che fa fatica a rimarginarsi, che fa soffrire



L'ANGOSCIA DELLA SOLITUDINE (2)

- Questa sofferenza ci fa vedere uno spazio interno loro vuoto di aspettative, di progetti, di ideali
- Spesso per adulti l'attesa che questo spazio si riempi di motivazioni, di desideri, di progetti e di contenuti, è vissuto come intollerabile e quindi **SI AGISCE PER IL LORO BENE.**



L'ANGOSCIA DELLA SOLITUDINE (3)

- i grandi in realtà dovrebbero saper fare una sola cosa in quel momento: esserci
- Ovvero essere visibili, chiari e presenti nei crocevia più intricati perché lì è facile perdere la strada o rimanere bloccati quando il traffico è congestionato
- Ma non sostituendosi alla guida
- Io penso che sia necessario **lasciargli il tempo di trovare da sé la propria strada (Anna Freud).**



UNA STRADA SOLO IN SALITA

- Un viaggio fatto di
- Tappe
- Punti di sosta Sosta
- Accelerate
- Sorpassi
- Frenate
-ma alla fine si arriva, e meno male che l'adolescenza passa



..... a 10 anni

- Vita emozionale relativamente tranquilla
- Manifestazioni esplosive di collera
- Ha oramai poche paure infantili ed è contento della famiglia
- La rivalità fraterna è fisiologica
- La madre è generalmente una figura di riferimento importante



..... a 11 anni

- Iniziano le prime variazioni di umore e si manifesta una certa instabilità emotiva
- Sono più presenti la collera e la rabbia
- Compare la paura della sofferenza fisica
- I genitori cominciano ad essere meno al centro dell'attenzione
- Comincia a prevalere l'amico del cuore e il bisogno di appartenenza al gruppo dei pari
- Compare la riservatezza



..... a 12 anni

- Gli stati d'animo sono sempre più mutevoli
- Compaiono i primi segni di tristezza collegati a sentimenti di facile offesa
- Cominciano i primi scontri violenti in famiglia e la tendenza a ritirarsi in camera con uno scontroso silenzio
- Mostra il bisogno di parlare di più con i coetanei
- Comincia ad essere più autonomo e contesta le idee dei genitori
- Inizia a ribellarsi alle regole e protesta con trasgressioni sempre più frequenti



..... a 13 anni

- E' più consapevole dei propri sentimenti e dell'interesse per l'altro sesso
- Aumenta la timidezza e la tendenza all'isolamento
- Gli scontri in famiglia aumentano specie per quanto riguarda le richieste di libertà
- Passa più tempo con i coetanei
- Ama discutere di problemi di ampia portata
- Non ha molto interesse per l'ordine



..... a 14 anni

- Sempre più autonomo
- Aumentano le variabilità di umore
- Compaiono sentimenti di vergogna e imbarazzo con l'altro sesso
- I maschi si scontrano di più con i padri e le femmine con la madre
- Aumentano le richieste di libertà e di passare più tempo fuori casa
- La vita di gruppo diviene più intensa



..... a 15 anni

- Aumentano variabilità d'umore e contraddittorietà
- Vita più riservata: comunica poco con i genitori mentre questi vorrebbero sapere di più
- Mostra lunghi momenti di apatia e noia
- Ansie per l'altro sesso, cotte travolgenti, dubbi e interrogativi sulla sessualità
- Alti conflitti e insofferenze per divieti e limiti
- Attrazione per il rischio, i comportamenti si fanno più provocatori



..... a 16 anni

- Continuano le oscillazioni emotivi: euforia e tristezza, apatia e iperattivismo
- Frequenti atteggiamenti di offesa e di ritiro in sè
- Amici e gruppo prevalgono sulle altre relazioni
- Cominciano le prime relazioni affettive, che possono essere totalizzanti
- Gli scontri in famiglia riguardano soprattutto la richiesta di più libertà (sera e il fine settimana).
- Le limitazioni sono vissute molto male.
- “Questa casa non è un albergo”
- Possibili difficoltà scolastiche

..... a 17 anni

- Il processo di separazione dai genitori continua e a volte si fa più acuto
- Vi è una tendenza all'aumento dei conflitti con gli adulti, genitori ed insegnanti
- E' presente la sensazione di non essere capiti più da nessuno
- Prevalgono sentimenti di tristezza e depressione
- Le prime delusioni amorose vengono vissute come dolorose esperienze di abbandono
- Tendenza all'isolamento
- Paure per il proprio futuro



..... a 18 anni

- Il processo di individuazione non è ancora completato ma se non vi sono stati particolari problemi e disturbi l'adolescente comincia un periodo di maggior stabilità emotiva
- Le sue preoccupazioni tendono a diventare più concrete: conclusione della scuola, nuove scelte, prospettiva per il futuro
- L'ansia è più controllata e comincia ad essere maggiore l'autonomia



**I vostri figli
potete amarli
ma non costringerli ai vostri
pensieri**

(K.G. Gibran, il profeta)