

GENITORI E FIGLI ADOLESCENTI

di MICHELA PENSAVALLI, psicoterapeuta



Compito dell'adolescente è definire la propria identità. "Definire", darsi un limite, delineare una sagoma, disegnare il letto nel quale potrà scorrere il fiume della vita. Senza questa intelaiatura, l'acqua non potrebbe proseguire la sua corsa verso il mare: si disperderebbe tutto intorno.

Definirsi significa aver acquisito i criteri di valutazione, aver imparato a scegliere, nella serena consapevolezza che ogni scelta comporta delle rinunce.

In generale, consigliamo tanto ai genitori quanto agli educatori/formatori/terapeuti, innanzitutto

COSA NON FARE con i ragazzi adolescenti:

- **Non spaventarsi di fronte alle manifestazioni di disagio**, neanche quando si esprimono in forme autolesive come la diffusissima pratica del cutting (si feriscono con oggetti affilati varie parti del corpo, prevalentemente le braccia). Spesso questi fenomeni hanno scopi dimostrativi e rappresentano un grido di aiuto e di attenzione nei confronti del proprio dolore solitario. A parte il fatto di delegare la soluzione del problema a un esperto (medico o psicoterapeuta), è veramente importante rispondere al bisogno dei ragazzi, riformulare il rapporto genitori/ figli, cambiare qualche abitudine di vita, a favore di momenti di scambio più sinceri e interessati. Con coraggio, senza paura.

- **Non temere il conflitto**. Attraverso il dialogo e il contraddittorio si stabiliscono i nessi causali degli eventi e si identificano i significati comuni, si raggiunge un senso condiviso. I giovani devono ribellarsi, hanno bisogno di mettersi e di metterci alla prova, per capire se le nostre ragioni tengono, se siamo leali, o se devono cercare e orientarsi su ideologie più concrete. Non credete di essere brutte persone e cattivi genitori solo perché loro ve lo urlano contro nei momenti di rabbia. Non lasciate che queste frasi vi feriscano prendendole sul personale, perché non è affatto una questione personale. Devono farlo tutti gli adolescenti, di tutte le generazioni. Piuttosto preoccupatevi se non lo fanno. Non fatevi spaventare dalle loro invettive, lasciate pure che vi costringano a riflettere più attentamente sui vostri schemi abituali, ma date sempre ragione al vostro credo, spiegate il senso e il motivo delle vostre scelte. Anche se non dovessero dividerle, rispetterebbero l'onestà intellettuale. E apprezzeranno la vostra solidità.

Non mentire loro, continuando a presentare una versione edulcorata della realtà per difenderli come se fossero ancora dei bambini. Sviscerate con loro tutte le passioni umane, parlate della morte, del bene, del male, dei limiti e della fallibilità. Insegnate loro che gli eventi e le emozioni negativi esistono, si possono tollerare, si possono superare. **La nostra missione: appassionarli.**

E poi passiamo ai **consigli utili**, invece su **COSA È BENE FARE**:

1) Sopportarli!

Amate i vostri insopportabili figli e studenti, nella piena e adulta consapevolezza di ciò che stanno sperimentando. Entrate nei loro atteggiamenti frustrati e frustranti con pazienza, con tolleranza, cercando di farli sentire non tanto giudicati, quanto compresi. Ricordando che **l'adolescenza è una crisi lunga e profonda, ma passeggera**, e che per superarla hanno bisogno di tutta la vostra stabilità e della vostra comprensione.

2) Intuirli.

Per quanto possano differire il vostro e il loro modo di vedere il mondo e di abitarlo, cercate sempre di intercettare i loro bisogni, di intuire i loro vissuti. Non date per scontato quello che sentono, perché vi stupireste di quanto sia lontano dalla vostra immaginazione. Il vostro sguardo attento e tollerante sarà un balsamo per il loro disagio, anche se non riuscirete a capirvi fino in fondo. In ogni caso è un movimento di avvicinamento, un incontro nello scontro.

3) Convocarli.

Alimentate in loro la speranza, le passioni, i sogni, convocandoli alla vita e sfidateli con un'utopia: la visione di un mondo che ancora non c'è, ma che potrebbe/ dovrebbe esserci, e ci sarà se loro daranno il proprio contributo a questa causa.

4) Coinvolgerli.

Seguite un'antropologia dialogica comunitaria: inseriteli **nella comunità, nella Polis**, per contrastare l'isolamento e diffondere i valori umanitari.

Insegnate loro e spronateci a partecipare alle questioni pubbliche e sociali, a favorire la solidarietà, l'integrazione sociale dei diversi e degli emarginati, a sentirsi parte attiva di un tutto. Predisponete centri aggreganti che incrementino il senso di appartenenza e di coesione, dove apprendano a sperimentare l'unità anche nella diversità.

5) Rispettarli.

Volo ut sis, diceva Sant'Agostino: **"Voglio che tu sia ciò che sei"**. Aiutate i ragazzi a individuare e sviluppare la loro personalità, la loro originalità, valorizzando le loro risorse, supportando i loro sogni, e rispettando i loro limiti e i loro difetti. **L'esperienza di essere accettati per come si è è una delle più potenti iniezioni d'amore possibili.**

E sottolineate la loro individualità, evitando le generalizzazioni svalutanti ("voi ragazzi..."), per salvarli dalla spirale di omologazione in cui la cultura moderna vorrebbe imbrigliarli.

6) Affascinarli.

Con i diktat e con la freddezza, non li avrete mai! L'unica possibilità di attirarli è attraverso l'irradiazione di una luce interiore affascinante. Per questo il primissimo passo è ritrovare voi stessi e il senso del vostro esistere, riscoprendo anche il mandato, la missione iscritta nel ruolo di genitore e di formatore. Siate voi per primi affamati e pazzi, entusiasti, dediti, equilibrati. Siate liberamente voi stessi. Questo basterà a sedurli, incuriosirli, a far desiderare loro di possedere la stessa serenità. E quando scorgerete spiragli di apertura, addestrateli all'empatia e alla reciprocità nella relazione, esercitandole voi, e richiedendole a loro.