

(figli)

Adolescenti

Prevenire il disagio

Il passaggio dall'infanzia all'età adulta è, inevitabilmente, una fase turbolenta.

Ma i genitori possono fare molto per aiutare i propri figli a viverla al meglio. Vi spieghiamo come...



GUSTAVO PIETROPOLLI CHARMET

Psicoterapeuta e psichiatra, è presidente dell'Istituto Minotauro di Milano e responsabile scientifico del Crisis Center - L'amico Charly, associazione che si occupa di adolescenti in difficoltà

Non capisco cosa accade a mia figlia", scrive Sara, 45 anni, manager a Bari. "Ho scoperto che l'altra mattina, invece di andare al liceo, è salita su un tram e si è avventurata, da sola, in periferia...". Confida Isa, 50 anni, medico a Como: "Mi sono spaventata quando il mio Paolo, 15 anni, ha distrutto i soprammobili della sua stanza dopo una telefonata con un amico". E Irma, pr romana, 47 anni, non nasconde lo smarrimento provato nel vedere la figlia sedicenne con il percing al naso: "Non mi ha neanche chiesto il permesso". Scarso rendimento scolastico, bullismo, isolamento, ribellione. Ci arrivano molte mail di genitori preoccupati per il comportamento dei figli adolescenti. E i giornali dipingono spesso l'immagine di una generazione smarrita, di fronte alla quale ogni genitore si chiede: "Cosa posso fare per evitare che degeneri?".

Risponde Gustavo Pietropolli Charmet.

>>>





"GLI ADOLESCENTI
DESIDERANO ESPORARE
DA SOLI RELAZIONI E
LUOGHI, SAPENDO CHE
GLI ADULTI SONO POI
PRONTI AD ASCOLTARLI"

(figli)

"IL RISPETTO E L'ATTENZIONE AI BISOGNI EMOTIVI DEI PROPRI FIGLI RAPPRESENTANO LA PREVENZIONE PIÙ EFFICACE ALLA TRASGRESSIONE E AL DISAGIO".

Psychologies: Professore, si sente sempre più spesso parlare di "disagio degli adolescenti".

Di cosa si tratta esattamente?

■ **G. Pietropolli Charmet:** È una definizione sfuggente, inventata dagli adulti per esprimere, più che una condizione dell'adolescente, la loro difficoltà a capirne il linguaggio, le mode e le esigenze. La parola disagio comprende un'ampia gamma di sentimenti, che vanno dalla depressione alla solitudine, dalla rabbia al rancore, fino alla vendetta e alla nostalgia. Molto diffuso nella nostra società è il disagio come vergogna. Gli adolescenti di un tempo, cresciuti in una famiglia autoritaria, dovevano "uccidere" simbolicamente il padre che rappresentava l'autorità. I ragazzi di oggi escono invece da un modello educativo fondato sulla relazione e sulla trasmissione degli affetti, rin-

corrono quindi la bellezza, il successo, l'affermazione e la visibilità: se non li ottengono provano imbarazzo. Inteso come sofferenza umana, poi, il disagio è inevitabile: non è facile accettare di separarsi da un'infanzia meravigliosa ed entrare in una fase più tormentata, sia dal punto di vista fisico sia emozionale. Il contesto, poi, non aiuta i giovani: viene ripetuto loro di continuo che non avranno casa, lavoro, pensione, che vivranno in un ambiente inquinato. Tutte questioni che a loro, in apparenza, non interessano, ma che non infondono ottimismo e non favoriscono uno sviluppo sereno.

Molti genitori lamentano di trovarsi di fronte, da un giorno all'altro, figli in crisi: svogliati, annoiati, fragili, arrabbiati col mondo, ribelli... Cosa fare?

Gli adolescenti sono aperti al dialogo, se trovano come interlocutori adulti competenti e interessati. Il disagio, del resto, è sempre una richiesta di ascolto

■ La crisi dei ragazzi è una sfida all'intelligenza degli adulti, alla loro capacità di capire e organizzare una risposta competente. Innanzitutto, è importante che i genitori trasmettano ottimismo, che facciano attenzione a non minare la fiducia dei figli nelle proprie capacità e nelle risorse dell'ambiente extrafamiliare con un atteggiamento eccessivamente protettivo. Gli adolescenti chiedono di esplorare relazioni, situazioni e luoghi, sapendo di potere rincasare e trovare a richiesta adulti disposti ad ascoltarli, sostenerli e rinfrancarli in vista di nuove partenze. Troppo, spesso, invece, trovano genitori disposti ad allargare l'area familiare in base ai nuovi bisogni dei figli, a includervi amici e hobby, vacanze e ragazze, salvo la fondamentale esperienza del far da sé. Gli adulti, poi, devono sapere trasformare il disagio in parole, non in malattia. È soltanto una fase da vivere, un passaggio da attraversare, che necessita sostegno.

Perdono o punizione?

"Rientra quando le pare", "Non mi ascolta più", "Fuma di nascosto".

Il disagio porta alla trasgressione. E ai genitori viene spontaneo chiedersi quali sanzioni applicare. I suggerimenti di Charmet

Il **perdono** può fare sentire il colpevole ancora degno della fiducia dei genitori e sollecitarne la responsabilizzazione, ma può anche incentivare il comportamento trasgressivo, come accade per quei ragazzi che si calmano solo se puniti.

La **punizione** è un'efficace deterrente solo nelle situazioni meno gravi. Ma quando l'autorità è ormai destituita di autorevolezza perde la sua efficacia psicologica.

La **comprensione empatica**, vale a dire l'attitudine del genitore a capire le esigenze del figlio, è la migliore guida a individuare risposte educative e fonda la possibilità per il figlio di interiorizzare tale attitudine e diventare a sua volta capace di capire se stesso e i propri bisogni, invece di agirli impulsivamente.



“UN CERTO MALESSERE È NATURALE:
NON È FACILE PASSARE DALL'INFANZIA
AL MONDO DEGLI ADULTI”

Compito non facile di fronte si trovano ragazzi che fanno muro...

■ L'attuale generazione di adolescenti, rispetto alle precedenti, contesta meno. Se trova adulti competenti e portatori di passione, che non pretendono di parlare sempre e solo loro, si apre. Il disagio, del resto, è sempre una richiesta di ascolto. Oltre l'apparenza, si scoprono così ragazzi etici, affettivi, che si impegnano sul piano della narrazione di sé. Il segreto sta nel comunicare bene. Il rischio in cui i genitori incorrono è quello di non sapere osservare con fiducia e tolleranza un cambiamento che non possono più guidare e tuttavia li coinvolge in modo profondo, fino ad apparire un esame il cui esito misura il successo o fallimento della propria funzione. In questa situazione, il figlio, inevitabilmente, si sentirà a disa-

giò e vincolato alla necessità di non deludere genitori troppo fragili per sopportare la sua crescita.

Esistono dei segnali che indicano il disagio in arrivo?

■ La teoria dei cosiddetti “campanelli d'allarme” non ha dato gli esiti sperati. Già con il boom delle tossicodipendenze i genitori erano sempre gli ultimi a sapere che i propri figli facevano uso di droghe, lo stesso vale per l'anoressia, fino ai processi che portano al suicidio. Segnali indicatori non ci sono o sono così camuffati da non essere riscontrabili.

E allora, come prevenire il disagio?

■ Tenendo sempre aperti, a ogni età, i canali di comunicazione in modo da seguire la fisiologia dello sviluppo

dei propri figli. Denigrarli (“Non hai valori”) è dannoso ed eccedere col pessimismo (“Se vai avanti così finirai in carcere o in manicomio”) rischia di vedere concretizzarsi ciò che si teme. Occorre poi avere voglia di lasciarsi coinvolgere (vedi box pagina a fianco): l'attenzione ai bisogni emotivi dei figli e il rispetto dei loro diritti rappresentano la prevenzione più efficace alla trasgressione e al disagio, perché insegnano a rispettare se stessi e gli altri. Inoltre, bisogna evitare di cadere nella nostalgia, ripensando alla propria adolescenza: i tempi cambiano, le esigenze anche. Una difficoltà evidente nella sfera sessuale, dove le scelte di oggi differiscono molto da quelle di qualche decennio fa. Infine, ci deve essere negli adulti una forte desiderio di conoscere questi ragazzi in trasformazione.

Insomma, dovremmo tornare un po' tutti sui banchi di scuola e studiare l'adolescenza...

■ Sì, le mamme iniziano a leggere libri quando rimangono incinte per sapere come dovranno rapportarsi con il neonato, consultano i pediatri, si informano su cosa, come e quanto il proprio bambino deve mangiare per crescere bene, perché piange e a che ora deve andare a dormire. Il tutto in nome del diritto del bambino. Quando si parla di adolescenti, invece, è per controllarli, punirli, riscattarli, evitare che si droghino, rubino, ammazzino o stuprino. Non si va da nessuna parte psichiatrizzando gli adolescenti. Servono invece amore e una sincera curiosità.

VANIA CRIPPA

DA LEGGERE

■ **Adolescenti in crisi genitori in difficoltà**
di Gustavo Pietropoli Charmet
Franco Angeli – pagg. 171, 14 euro

■ **Uccidersi**
di Gustavo Pietropoli Charmet
Il tentativo di suicidio in adolescenza
Raffaello Cortina – pag. 335, 24 euro