

# Fanno già cose da grandi? Non vuol dire essere grandi

**Alberto  
Pellai\***

L'adolescenza è tempo di cambiamento, di grandi movimenti. Ma anche di "scosse", "tsunami" e "terremoti". Come racconta molto bene questo libro, ci sono molte sfide evolutive in gioco, che per gli adulti – genitori e docenti – che sostengono la crescita dei giovanissimi, rappresentano sfide educative di non poco rilievo. Il terzo millennio è un tempo di accelerazioni incredibili. Anch'io in uno dei miei libri – non a caso intitolato "Tutto troppo presto" – ho mostrato come una delle "cifre" che ha connotato la crescita dei nostri figli negli ultimi due decenni è stata quella della "precocizzazione". C'è un'incredibile tendenza a velocizzare tutto: le tappe evolutive, le esperienze di crescita, i passaggi di maturità, i comportamenti che fanno sentire che finalmente sei entrato nel mondo dei grandi. Ma fare cose da grandi non vuol dire essere diventati grandi; anzi spesso significa rimanere in balia di un'ansia potente, di una fatica e di un disagio di crescita che è difficile da risolvere, da elaborare e da gestire. Questo bellissimo libro di Bianca Bertetti diventerà un alleato prezioso di tutti coloro che hanno a cuore la crescita, che la sostengono e la proteggono. È un libro attuale e contemporaneo. Racconta l'adolescenza in continuità con ciò che essa è sempre stata, ma anche alla luce di ciò che essa è oggi: un'età sospesa tra il bisogno mai mutato di "individuarsi" e la necessità che ragazzi e ragazze oggi hanno di stare "al passo" con le infinite sollecitazioni che li raggiungono da mille e più fronti. Non ultimo, il fronte della virtualità e dell'iperconnessione che ha comportato, come molto bene racconta la stessa Autrice, a trovarsi in zone di sempre maggiore distanziamento dal centro di sé, dal proprio corpo, dall'essenza della propria interiorità.

Se c'è una cosa che oggi affatica tanto gli adolescenti è il loro costante tentativo di gal-

*Come aiutare i nostri figli adolescenti a stare bene, a diventare persone consapevoli e mature, superando le logiche di una società che pretende dai giovani una serie di "missioni impossibili", di imprese super che finiscono solo per spaventare*

leggiare in più mondi possibili – quello reale e quello virtuale – generando molteplici identità che corrispondono alla costruzione di molteplici sé, difficili da integrare in un "vero sé" capace di rispondere al bisogno di verità e autenticità che connota, nel profondo, il nostro percorso esistenziale.

Chi oggi si dedica alla psicoterapia, riservando un'attenzione particolare al mondo dell'età evolutiva, sa che ciò che rischia di mettere a serio rischio la crescita è un'ansia infinita che pervade il percorso di crescita e fa rimanere il giovanissimo senza fiato, sprovvisto di quel senso di sicurezza e autoefficacia che, quando manca, amplifica la percezione di fragilità e vulnerabilità. Ma sentirsi fragili e vulnerabili in un mondo che si aspetta invece che tu sia sempre "al top dei top", un vero vincente, uno che sa salire sul podio senza scenderci più, rappresenta per sé un paradosso, una sorta di missione impossibile che spaventa e affatica ulteriormente lo sguardo con cui gli adolescenti si affacciano sul mondo che sta fuori dalla loro porta di casa.

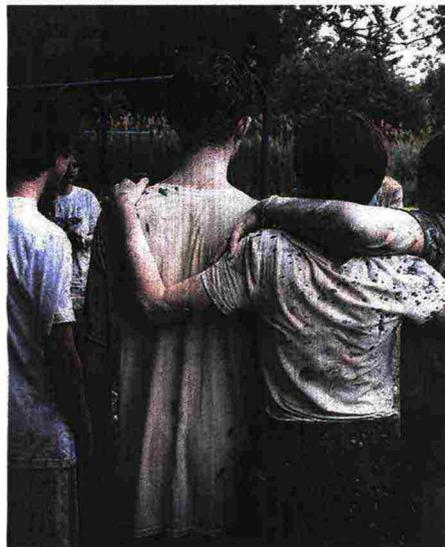
Vivere in costante balia delle aspettative altrui. Rinunciare al proprio voler essere, per trovarsi costantemente in uno stato di "dover essere". Dover essere performanti. Dover essere vincenti. Dover essere esteticamente ineccepibili (belli, magri, forti, sorridenti e chi più ne ha più ne metta).

Insomma, l'adolescenza oggi soffre non solo della fisiologica "fatica di crescere" ma anche di uno stress che ne mette a dura prova la capacità di stare a galla. Le neuroscienze negli ultimi 20 anni ci hanno descritto bene quali e quanti cambiamenti deve affrontare il cervello nel passaggio da infanzia ad adultità e noi sappiamo che la maturazione dei circuiti integrativi neuronali dei lobi pre-frontali connota in modo fondamentale la salute mentale del giovanissimo ed è predittivo del suo benessere psicologico negli anni a venire. Sappiamo anche, quanto lo stress – insieme ai traumi e all'incapacità dell'adulto di fornire un mo-

dello di attaccamento sicuro – rappresenti uno dei fattori di rischio maggiormente in grado di affaticare e danneggiare lo sviluppo cerebrale e il funzionamento mentale in età evolutiva.

Questo libro è perciò una guida affidabile, completa, di grande maneggevolezza ma anche di altissimo valore scientifico, capace di guidare il lettore verso un percorso di costruzione e protezione del proprio benessere emotivo e psicologico, fondato sul metodo della mindfulness, oggi da molti ritenuta una delle strategie di "manutenzione" del funzionamento mentale in tutte le fasi del ciclo di vita e anche in specifiche situazioni patologiche.

Non è intorno alle situazioni patologiche che si concentra il libro di Bianca Bertetti, ma intorno al quotidiano e alla normalità. Non è un libro per curare un problema, ma l'esatto contrario. Si tratta di una guida per allearsi con la parte sana che c'è in ognuno di noi, quella parte che è capace di far fronte ad ogni sfida inaspettata, ad ogni acca-



## Oggi l'adolescenza è un'età segnata dalla tendenza a velocizzare tutto. Ma per i ragazzi questo è fonte di ansia e fatica

dimento avverso, ad ogni "zona di stallò" in cui ci siamo trovati senza volerlo, impantanati e impauriti, quasi timorosi di non riuscire a riprendere la marcia in avanti, il cammino verso la prossima tappa. È proprio questo che capita spesso agli adolescenti. Pur non essendo in situazioni patologiche, si trovano – momentaneamente e a volte – in una zona di "stand-by" che rischia di metterne a rischio il successo evolutivo. E proprio per questo, serve un metodo in grado di rinforzare la percezione di potercela fare, una strategia centrata sulle proprie competenze naturali e innate, capace di incrementare il senso di autoefficacia che in adolescenza è la vera chiave di volta per guardare avanti con un'attitudine di positività e speranza.

È questa la resilienza che va promossa nell'adolescenza e la mindfulness ne rappresenta una delle strategie cardine, un modo naturale, fortemente centrato sulla capacità del soggetto di "sentirsi", "consapevolizzarsi" e "attenzionarsi" nel "qui ed ora" della

propria vita così da avere un approccio ottimista e gentile alla propria esistenza, alla relazione con se stessi e gli altri.

In questo manuale, troverete molti consigli, molte buone idee, molti suggerimenti di buon senso, molte tecniche, suggestioni e riflessioni che miglioreranno la vita non solo degli adolescenti che vi vivono accanto o di cui vi state occupando, ma della vostra stessa esistenza. E probabilmente – se attraverserete queste pagine con la giusta dose di apertura al nuovo e di desiderio di rinnovarvi – sentirete dentro di voi la voce del vostro bambino/adolescente interiore che riemergerà e "prenderà

fiato, forza ed energia" da questo nutriente programma di mindfulness, qui declinato per l'adolescenza, ma che non ha età e non è limitabile ad una specifica fase del proprio ciclo di vita. Perché "volersi bene", essere in sintonia con sé stessi, prendere il giusto passo e il giusto ritmo non sono ingredienti che servono solo a chi sta crescendo, ma rappresentano elementi capaci di illuminare il nostro "qui ed ora" in ogni tempo e in ogni età e sono, al tempo stesso, un diritto e un dovere. Verso noi stessi e verso chi ci vive a fianco.

*\*Dipartimento di scienze biomediche  
Università degli studi di Milano*

### Allenarli alla resilienza per aiutarli a crescere

Ora sono pieni di entusiasmo, ora scontenti. Ora vivono sopra le righe, ora sono preda di una tristezza indicibile. È sempre successo così? Non è affatto vero. Mai come in questa nostra epoca segnata, anzi modellata dalla realtà virtuale, gli adolescenti sono vittime delle necessità di "girare sempre al massimo", di realizzare le richieste della vita reale e della realtà parallela, quella del social. Come uscire? Bianca Bertetti, psicologa e psicoterapeuta, nel libro "Adolescenti consapevoli" di cui pubblichiamo la prefazione di **Alberto Pellai** (Franco Angeli, pagg.200, euro 26) propone il criterio della mindfulness, la via della chiara consapevolezza che indica quanto il portare attenzione, con benevolenza e senza giudicare, possa regalare consapevolezza e resilienza.

