

Istituto Specchidacqua



immagini di David LaChapelle

L'età incerta: i nuovi adolescenti

A cura di

Dott.ssa Silvia Lucchesi

*I ragazzi che si amano si baciano
in piedi contro le porte della notte
i passanti che passano se li segnano a dito
ma i ragazzi che si amano
non ci sono per nessuno
e se qualcosa trema nella notte
non sono loro ma la loro ombra
per far rabbia ai passanti
per far rabbia, disprezzo, riso
i ragazzi che si amano non ci sono per nessuno
sono ancora lontano più lontano nella notte
piú in alto del giorno
nella luce accecante del loro primo amore
(J.Prèvert)*



Adolescenza come “Crisalide”

L'adolescente è, per definizione, chi non è più, ma non ancora è.

L'adolescenza è una fase della vita che dovrebbe permettere la crescita dell'identità, lo sviluppo della propria identità sessuale, la capacità di relazione con gli altri e quindi la preparazione alla vita adulta, attraverso una sorta di conoscenza e competenza in tutti gli ambiti della vita.

La percezione di sé è contrassegnata dalla velocità della trasformazione e dalla disarmonia del cambiamento fisico. L'adolescente è infatti colui che saluta l'infanzia e l'addio all'infanzia non è mai indolore poiché porta sempre con sé un senso di perdita e di rinuncia.

Verso i dieci anni è il corpo con i suoi cambiamenti ad annunciare la fine imminente dell'infanzia e a imporre una progressiva revisione dell'immagine corporea di sé, che sta alla base dell'identità sessuale, con tutte le incertezze e inquietudini di una metamorfosi di cui non si conosce ancora la conclusione. A causa di questa continua estraneità con se stesso, *l'adolescente deve incessantemente ricominciare a tentare di vivere, ricostruire sempre nuovi e precari equilibri, come periodo non dovesse mai finire.*

Il suo tempo è inframmezzato da gioie immense e da sofferenze improvvise e passeggera. Soffre e gioisce e il suo umore oscilla continuamente tra depressione ed esaltazione.

Crescere è infatti estremamente faticoso perché significa abbandonare le sicurezze costruite nell'infanzia per cercarne delle nuove che non sono più lo specchio dell'immagine dei genitori, ma il frutto della propria originale esperienza. Nei ragazzi emerge la necessità di dare alternanza a contatto e chiusura, alla voglia di parlare e di tacere.

La crisi adolescenziale è un processo psichico che ogni adolescente deve necessariamente attraversare. È una crisi profonda di tutti i valori e significati, inoltre si accompagna al profondo cambiamento sia fisico che psicologico.

Nello smarrimento di sé dell'adolescente c'è una perdita dell'ordine interno ed esterno preesistente in un completo ribaltamento di elementi che da figura diventano sfondo e che dallo sfondo emergono in primo piano e faticano a essere riconosciuti. *Tutti gli adolescenti hanno la possibilità che le loro ali si spezzino prima di spiccare il volo. Tutti gli adolescenti sentono forti e terribilmente invulnerabili, quanto terribilmente fragili e sensibili.*

Adolescenza e identità

L'identità dell'adolescente è un processo in continua trasformazione.

In primo luogo la percezione di avere un corpo proprio, distinto dal corpo dell'altro e integrato in tutte le parti costitutive.

Le trasformazioni dell'adolescenza ruotano intorno al mutare del corpo, alla costruzione di un nuovo senso di identità, al cambiamento dei valori e alle modificazioni nel campo delle relazioni interpersonali, con lo spostamento dalla famiglia al gruppo dei pari.

Chiara 15 anni

“Tre cose che desidero: ricevere affetto, essere amata, Sì sono alla ricerca di tante attenzioni. Che io sia troppo egocentrica? Che pretenda troppo? Francamente non ne ho idea benissimo darsi che io sia un'ossessionata, ma se sento tanto il bisogno qualcosa vorrà dire. Essere sempre all'altezza di tutto quello che gli altri pretendono da me. Amarmi e apprezzarmi, trovare la fiducia in me , senza svalutarmi o partire con il presupposto che non farcela”

Marco 17 anni

“Mi piace ripiegarmi su me stesso e pensare, tutti i cambiamenti che in me stanno avvenendo, sono diventato un uomo. Mi ripiego su me stesso e taccio perché credo che nessuno possa capire, non è facile trovare le parole giuste per spiegare quello che provo”



Ilenia 13 anni

*“Le mie tre grandi paure
Rimanere sola in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento
Il buio
Stare senza i miei genitori”*

Matilde 16 anni

*“Emozioni in corso: volevo scrivere qualcosa che facesse capire come mi sento nella
solitudine. Solitamente mi chiudo nella mia stanza , mi strairo sul letto e fisso il soffitto , in
momenti non sento rumori, discorsi, niente: ci sono io e il battito del mio cuore. Io sto sola
,ferma: il mondo è fuori, io sono sotto una teca di cristallo”*

Luca 17 anni

*“ Cose che voglio:
Finire il Liceo e andare all'Università
Stare con Roberta
Vedere i miei genitori insieme
Viaggiare
Ascoltare musica”*



Adolescenza e sviluppo affettivo

In adolescenza, dal punto di vista affettivo, nascono e si sviluppano le prime interazioni tra maschi e femmine che porteranno gradatamente a una maggiore conoscenza delle caratteristiche biologiche, sociali e culturali legate al sesso. La sfera affettiva dell'adolescente diventa ricca di sentimenti: *è la nascita di un nuovo sentimento mai provato prima in maniera così intensa, l'amore*

I primi amori vengono vissuti con grande intensità, pieni di speranze e idealizzazioni e con grandi toni di sofferenza per i momenti di crisi o per la fine di quello che viene vissuto come un grande indimenticabile amore.

Gli adolescenti vivono con vibrante sensibilità questo magico momento della vita e la loro sessualità è l'espressione di ciò che hanno dentro, dei loro sentimenti, delle loro emozioni. La comparsa dei sentimenti è parallela alla difficoltà di gestirli in un modo coerente ed equilibrato. C'è il rischio di una grossa partecipazione emozionale: «il perdersi» nell'amore, nel dare un valore ideale a questo sentimento, l'incapacità quindi di gestirlo. Il rovescio della medaglia è il cambiamento repentino, è la delusione: tanto più l'adolescente avrà infatti idealizzato questo sentimento, tanto più grande sarà il senso di delusione.

La dimensione dell'amore adolescenziale, ricca di tutte le esperienze fatte precedentemente in vita, diventa quindi il proseguimento della ricerca dell'esser amato, dell'esser accettato, dell'esser riconosciuta attraverso il proprio valore unico ed esclusivo. Evidenziando un ulteriore paradosso: l'adolescente ha paura dell'amore, ha paura di non saper affrontare la sfida, di non saper accettare un possibile rifiuto.

Riemergono in queste esperienze tutte le paure che hanno fatto parte della propria storia infantile: il rischio dell'abbandono, della separazione, della fine.



Adolescenza e corpo

Nell'adolescente il cambiamento corporeo è grande e avviene nel giro di pochissimo tempo. Il suo accrescimento improvviso, veloce e discontinuo, rompe l'equilibrio e l'armonia, conquistati nell'età infantile. Nell'adolescenza, per gli organi sessuali si assiste all'inizio della loro capacità di funzionare.

È sempre intorno al corpo, alla sua immagine e alla sua sessualità che si concentrano i dubbi, i timori e le ansie dell'adolescente.

Il corpo diventa difficile da gestire, sbagliato nelle proprie proporzioni, nella forma e nella sua complessità, non è più quello di prima di cui ci si fidava e di cui si conoscevano bene i limiti, in numerosi casi la frequente preoccupazione che l'adolescente vive per la forma del proprio corpo può anche raggiungere livelli patologici.

Il corpo, a volte, può essere considerato un nemico: da trattare di conseguenza, con disprezzo oppure temendolo, odiandolo o usandolo come contenitore dove gettare le parti di sé più inaccettabili.

La rapidità delle trasformazioni del corpo creano quindi instabilità e mettono continuamente in crisi le sicurezze raggiunte. L'adolescente si sente sempre inadeguato. Quando l'immagine di sé si carica di connotati negativi reali o immaginari, il rifiuto del corpo arriva a esercitare pesanti condizionamenti.

Tutti questi cambiamenti vengono vissuti dai ragazzi in maniera molto complessa: da un lato perché sono fenomeni che esulano dal loro controllo, dall'altro in quanto i cambiamenti avvengono in maniera repentina.

Il corpo diventa per l'adolescente anche un potente strumento per esprimere e rappresentare i propri conflitti, sia personali che di relazione con gli altri.

Gli esigenti aspettative tendono a far sentire che si può ricevere amore e approvazione solo in relazione ai propri successi; questo non fa altro che alimentare stati di insicurezza e di ansia e dà all'adolescente la sensazione di essere costantemente giudicato. Ciò può tradursi inoltre nella difficoltà ad accettare se stesso e quindi a essere incapace di amare.

Francesca 15 anni

“L’innamorarsi è un sentimento che si prova quando si è attratti da una persona e per darsi bisogna provarlo. La voglia di amarsi e di essere amati è una cosa stupenda”

Andrea 17 anni

“Sento di amarla. I suoi occhi sono impressi con perfezione fotografica nella mia immagine. Mi manca. Ieri ero troppo emozionato, avrei voluto dirle tutte le sensazioni che suscita in me, la forza e l’energia che sprigiona nel mio corpo. Abbiamo bisogno l’uno dell’altra, la solitudine ci distrugge. Solo amandoci riusciamo a sconfiggerla”

Poesia di Irene 18 anni

*Un battito per ogni tuo respiro
Il centro del mio sole
Quando piove
Quando la tempestosa vita diluvia
Quando la libertà riaffiora
Definisco tratti impercorribili di me
Invasa da un forte senso di vitalità*



Adolescenza e identità sessuale

Il desiderio sessuale si fa imponente nell'adolescente. È proprio nell'adolescenza che ci si interroga sui mutamenti repentini del proprio corpo. Un corpo che desidera, che brama, che vuole amare. Ci si interroga sulla propria identità e sull'essere maschio o femmina, cioè sulla propria identità sessuale.

Il riconoscimento del sesso alla nascita è il primo messaggio che il mondo esterno ci invia sul nostro genere sessuale; poi, durante tutta la vita, seguono una miriade di altri messaggi del mondo circostante che, giorno dopo giorno, esperienza dopo esperienza, confermano o meno la nostra identità sessuale.

Maschile e femminile non sono solo sessi, ma mondi. Femminilità e mascolinità, quindi, sono universi affettivi e relazionali che si costruiscono.

Tutto il nostro modo di essere è permeato dalla nostra sessualità che non si esprime solo con l'atto sessuale, ma riflette le caratteristiche personali, la storia e la cultura di ciascuno.

Essere in armonia con il corpo, avvicinarsi a esso scoprendo progressivamente le sensazioni che può dare, significa soprattutto riconoscersi nelle proprie emozioni e nei propri desideri.

Parallelamente quando l'amore viene tradito il mondo crolla, ciò rappresenta la fine di una condizione di accoglienza e sicurezza totale. Il tradimento è vissuto in epoca adolescenziale in tutta la sua tragicità, poiché si ricerca nel partner una conferma della persona e un punto fermo rispetto alla fragile identità.



Andrea 16 anni

"Dopo aver fatto l'amore per la prima volta con Luisa, sono più sereno, mi sono levato un'armatura di ferro da dosso, mi sento più adulto e mi sento un corpo, il piacere è entrato nella mia vita."

Lucia 18 anni

"La sessualità per me non è il sesso, cioè avere rapporti sessuali con qualcuno, ma tutta la sessualità"

Simone 17 anni

"Io intendo una cosa, una persona che solo al pensiero di non poterla avere vicino a me mi fa male, come se mi mancasse una motivazione ad andare avanti"

Lorenzo 17 anni

"La mia è una reazione esagerata , una fragile reazione a un problema qualsiasi, capita a me di vivere una relazione sentimentale difficile, la colpa è mia, ho teso una trappola a me stesso sono chiuso in una gabbia , ho costruito un mondo di illusioni , che ora mi si ritorce contro, voglio far sentire agli altri il dolore che provo, ho paura di far pesare agli altri il dolore che provo,inoltre . forse il dolore che provo non è così forte.....!"



Adolescenza e scuola

La scuola per l'adolescente riveste un momento di grande importanza in quanto è l'ambiente dove può sperimentare, fuori dalla famiglia, nuove relazioni e nuovi contenuti della propria persona. Inoltre, la scuola riveste un'importanza fondamentale nell'aspetto reale dell'educazione: quello di creare e formare un'identità e un carattere, dando al ragazzo gli strumenti per creare la propria personalità e per crescere.

Nell'adolescente è spesso presente il “malessere da scuola” che si trasforma spesso in veri e propri disturbi fisici, come mal di pancia, mal di testa, febbri improvvise, fino ad arrivare a veri e propri disturbi psicologici quali depressioni, crisi di panico, comportamenti aggressivi devianti. Sono proprio questi ultimi a essere trasferiti nell'ambito scolastico; *è come se il ragazzo cercasse di rielaborare e di risolvere i suoi disagi emozionali trasferendoli dal contesto familiare scolastico*

Se la scuola e la famiglia non raccolgono il richiamo di aiuto che il ragazzo esprime attraverso il disagio, il giovane tenderà a identificarsi nel problema e a farlo proprio. Il disagio si può trasformare rapidamente in disturbo, determinando nell'adolescente un'autosvalutazione e un senso d'inadeguatezza, sentendo la propria «diversità» non come un momento di passaggio ma come dimensione della propria personalità.

In questa fase molti adolescenti tendono a sostituire i riferimenti di figure autorevoli e significative dalla famiglia alla scuola: i professori possono quindi diventare figure significative e sostitutive dei genitori.

Il basso profitto o l'abbandono scolastico devono essere sempre visti, quindi, come momenti di grande disagio del ragazzo, che non riesce a trovare soluzioni allo sviluppo della propria identità.

C'è quindi la necessità da parte degli insegnanti e dei genitori a non fermarsi al sintomo o al malessere che il ragazzo esprime, ma ad approfondire e capire quali possono essere le dinamiche familiari o scolastiche che lo hanno spinto in questa direzione.



Adolescenza e famiglia

La famiglia in un periodo di transizione così importante per lo sviluppo dell'adolescente, ricopre un ruolo e un riferimento fondamentale, è infatti la famiglia che deve essere capace, all'interno di questi cambiamenti, di mantenere un ruolo di guida e di base sicura per permettere all'adolescente un riferimento costante e sicuro di affettività, *in particolare i genitori devono essere visti come garanti di una protezione affettiva* ciò non esistono regole certe, se non quella di adeguarsi ai bisogni del ragazzo oltre che saperlo ascoltare.

A un genitore si consiglia di essere attento alle emozioni del figlio e riconoscere proprio quell'emozione come un'opportunità di intimità e insegnamento.

Per partecipare alla difficile "giostra emotiva" che ha come protagonisti i genitori e i figli si sottolinea l'importanza di comunicare in modo diretto le emozioni, di essere autentici nell'espressione.

E' auspicabile, inoltre, non dare consigli e soluzioni precostruite, ma chiedere invece all'adolescente come si sente, che cosa prova: i figli hanno la necessità di esprimersi e dire che cosa fa rabbia loro.

E' importante che l'adolescente sperimenti la propria autonomia di pensiero, emozioni, azioni, si responsabilizzi rispetto alle proprie scelte anche se talvolta sbagliate e sia rafforzato rispetto alla fiducia verso se stesso nel difficile cammino della crescita.



Adolescenza e disagio

L'adolescenza è legata al concetto di crisi e di disagio.

La trasformazione del corpo e le pulsioni sessuali che nascono in questo periodo portano a un senso di sé che si smarrisce e a un disordine interiore vissuto come terrore esistenziale.

Il messaggio esistenziale dell'adolescente è sempre un messaggio di sfida rivolto agli adulti per vedere fino a che punto è possibile spingersi, quali sono i limiti e i confini.

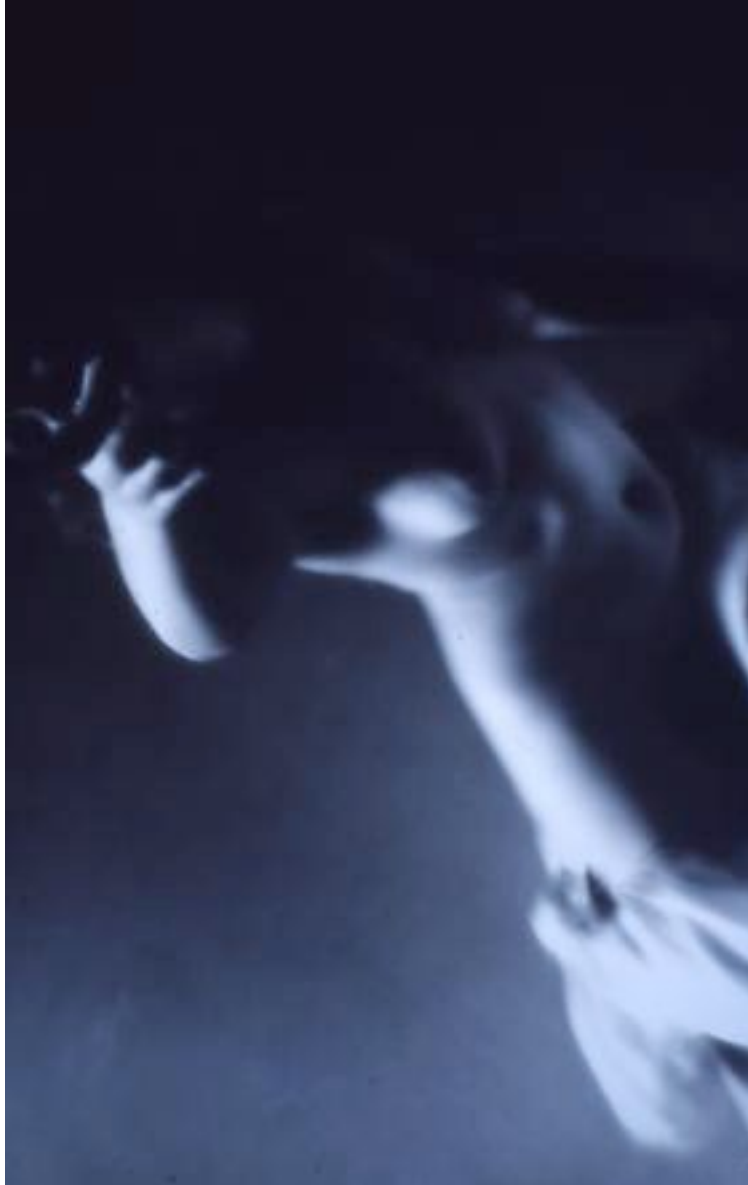
Il conflitto diventa l'elemento di individuazione e di maturazione della propria identità e i comportamenti estremi possono essere letti come la possibilità di sentire i propri confini.

Le condotte autolesioniste consistono in un'autoaggressione con comportamenti a rischio, caratterizzano una volontà di regressione da parte dell'adolescente in un tentativo disperato ed estremo di cercare la propria individualità e identità.

Queste condotte racchiudono un'ampia gamma di comportamenti: consumo di droghe, alcool, disturbi alimentari compulsivi (anoressia, bulimia ecc.), fino ad arrivare a sfidare la vita e la morte, talvolta con veri e propri tentativi di suicidio.

In realtà l'adolescente cerca di ritrovare un senso e un significato alla propria esistenza, ma l'unica risposta è lo stordimento, la depersonalizzazione, il disinteresse per tutto, l'indifferenza, la non partecipazione emotiva.

Nella ricerca del confine interiore l'adolescente mette in moto comportamenti con un rischio molto elevato sfidando continuamente, in una specie di gioco infantile, la vita e la morte.



Adolescenza e Disturbi del Comportamento Alimentare

I Disturbi Del Comportamento Alimentare (DCA) sono situazioni di disagio che si esprimono attraverso la manipolazione del cibo nel tentativo di modificare il corpo. Queste patologie si manifestano prevalentemente tra i 12 e i 25 anni.

I principali disturbi alimentari sono: Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa, Disturbo da Alimentazione Incontrollata (BED).

L'“Anorexia” dal greco letteralmente “mancanza di appetito”, è un disturbo che si caratterizza per il grave dimagrimento e la distorsione della propria immagine corporea (pur essendo molto magre le adolescenti si vedono e si sentono grasse).

Tra i principali sintomi si ricordano: rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra del peso minimo normale; intensa paura di acquistare peso o diventare grassi; un'eccessiva influenza del peso e delle forme corporee sull'autostima; rifiuto di ammettere la gravità del sottopeso e amenorrea

La Bulimia Nervosa, letteralmente “fame da bue” o “fame da cane”, pone l'accento sul problema fondamentale di questo disturbo, ovvero l'incapacità di controllare l'appetito e la conseguente incapacità a controllare l'alimentazione e le sue conseguenze sul peso.

Tra i principali sintomi si segnalano: ricorrenti abbuffate (mangiare in un definito periodo di tempo una quantità di cibo significativamente maggiore di quello che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso tempo e in circostanze simili, sensazione di perdita di controllo sull'alimentazione durante l'episodio) e ricorrenti e inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso (vomito, abuso di lassativi e/o diuretici, eccessiva attività fisica). I livelli di autostima sono fortemente influenzati dal peso e dalla forma del corpo.

Il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (Binge Eating Disorder – BED), infine, è un disturbo caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate in assenza di regolari condotte di neutralizzazione come il vomito autoindotto, l'iperattività fisica, l'abuso di lassativi e diuretici. I soggetti affetti da questo disturbo hanno un comportamento alimentare diverso da quelli affetti da Bulimia Nervosa. Infatti, se in quest'ultima le abbuffate si intervallano a periodi di marcata restrizione alimentare, nel BED le abitudini alimentari sono sempre caotiche ed irregolari.

Conclusioni

Lavorare con gli adolescenti è un atto di grande coraggio, ma è anche un'affascinante occasione per un viaggio profondo verso le radici dell'identità di ciascuno di noi.

Ringrazio tutti i ragazzi conosciuti fino ad oggi, per avermi insegnato a arrendermi al corpo, a arrendermi all'amore, restituendomi il sentimento che il tempo non sia passato invano e *ch'è ogni atto di amore di volontà sia la possibilità di modellare noi stesse il mondo simultaneamente*".

La terapia con un'adolescente è una sfida: un viaggio agli inferi, dove giacciono sepolte le peggiori paure; se si ha il coraggio di fronteggiarle però si può tornare a un nuovo mondo di luce e *il sole può finalmente toccare il cuore.*

Questa la scelta terapeutica dell'Istituto e la sensibilità autentica condivisa dal gruppo di lavoro.

*Potranno tagliare tutti i fiori ,
ma non fermeranno mai la primavera*

Pablo Neruda.

*“Simile a un dio mi sembra che sia
e forse più di un dio, vorrei dire,
chi, sedendoti accanto, gli occhi fissi
ti ascolta ridere
dolcemente; ed io mi sento morire
d’invidia: quando ti guardo io, Lesbia,
a me non rimane in cuore nemmeno
un po’ di voce
la lingua si secca e un fuoco sottile
mi scorre nelle ossa, le orecchie
mi ronzano dentro e su questi occhi
scende la notte.”*

Catullo, Poesie

Istituto Specchidacqua

L'età incerta: i nuovi adolescenti



CONTATTI

Dott.ssa Silvia Lucchesi

Psicologa Psicoterapeuta

silvialucch@gmail.com

3395438628