

THE PSICO NEWS

Periodico gratuito informativo sulla psicologia e psicoterapia

StudioTrePsiCrema

Come nutrire l'adolescenza

Di adolescenza buona oggi non se ne parla. Che non faccia notizia è scontato, ma che debba essere demonizzata, ridotta al suo peggio, senza vederne il **potenziale, l'aspetto trasformativo ed innovativo** è un grave errore.

Articoli, servizi, blog, ritraggono l'adolescente nelle sue parti più passive: "gli sdraiati", come li ha definiti Michele Serra, che confondono il giorno con la notte, senza interessi, con poca conoscenza del senso della fatica e dell'impegno, che vegetano in mutande davanti a tablet, cellulari e frigoriferi pronti a riempire vuoti sconosciuti.

Oppure adolescenti pericolosi, che per noia o per vanità, si ritrovano ad agire da soli o "in branco", a trasgredire, senza empatia e consapevolezza della sofferenza e dignità altrui.

In realtà c'è molto altro. E non intendo realtà di sofferenza. Perché questa sarebbe l'alternativa che fa comunque notizia: *hikikomori, uso di sostanze ancora in aumento, forme di ansia e depressioni con esordi precoci, abbandoni scolastici e quant'altro.

"Adolescente", dal punto di vista etimologico, è il participio presente di *adolescere* e significa **"colui che si nutre"**.

Non viene posto l'accento sulla crisi, né sul cambiamento, bensì sul nutrimento. Che cosa significa? Di che nutrimento stiamo parlando?

Di fronte ad una totalizzante metamorfosi a cielo aperto, in cui tutto cambia, dal corpo alle relazioni, dalla psiche all'emotività, con una conseguente ed inevitabile confusione, il nutrimento possibile senza il quale l'adolescente non può stare e diventare l'adulto che dovrà essere, cioè "colui che si è nutrito", riguarda il **rinforzo narcisistico** ed il **rispecchiamento autentico dei suoi talenti e della sua unicità**.

Nella prefazione al libro di Tommaso Senise, Galli scrive: "Parlandogli con schiettezza, non mentendogli, non dimostrando pietà e col tono generale del nostro discorso noi avremo empaticamente comunicato al ragazzo **la nostra certezza che esistono forze in lui costruttive** che egli può mobilitare e di cui si può servire".

Forze che realmente esistono, ma che, per essere, necessitano di un rispecchiamento autentico, devono cioè vedersi riflesse negli occhi degli altri, valorizzate,



sostenute, amate, raccontate, comunicate. Solo così l'adolescente nutrirà il proprio precario narcisismo, messo alla prova dal suo ingresso trionfale, ma spaventato, nel mondo adulto.

Se solo riuscissimo ad avere uno sguardo più curioso, aperto e non giudicante scopriremmo che **il mondo adolescente è un mondo profondo, intenso**, fatto di slanci comunicativi, di emozioni esplosive ed incandescenti, di stili, gusti e passioni da sperimentare, di viaggi introspettivi alla ricerca di un sé che è ancora accennato.

Scopriremmo che hanno intelligenza e vivacità, che sono forti fisicamente, ma ancora fragili e tormentati. Che si innamorano, che scrivono rime, che hanno paura di baciare e di non essere all'altezza delle aspettative.

Scopriremmo che ci sono anche grandi tormenti, interrogativi e dubbi di appartenenza, proiettati incessantemente nel mondo esterno, in modo spesso provocatorio, ma con una grande necessità di ascolto e di ricerca di risposta da parte di un interlocutore attento. Risposta che potrebbe fare la differenza, risposta che potrebbe valorizzare e riconoscere il potenziale trasformativo ed innovativo, risposta che potrebbe aprire un varco alla possibilità che

anche l'adolescenza buona faccia notizia. Perché l'adolescenza buona esiste ed è tra noi. Dobbiamo imparare a vederla.

Dr.ssa Elisa Longari

**Il termine "Hikikomori" è stato formulato dallo psichiatra Saito Tamaki, direttore del dipartimento Psichiatrico dell'Ospedale di Ciba, non lontano da Tokyo. Deriva dal verbo Hiku (tirare) e Komoru (ritirarsi) ed indica una sindrome sociale che si sta diffondendo ormai in maniera critica e capillare (S. Moretti, 2010) esprimendosi come un vero e proprio ritiro dal mondo esterno, una forma di "autoreclusione".*

Questa sindrome fa la sua comparsa indicativamente tra i 15 ed i 25 anni di età e si manifesta in modi differenti: rifiuto della scuola o della attività lavorativa, permanenza in ambiente domestico per lunghi periodi di tempo, iperconnessione al web, mancanza di rapporti amicali, assenza di comunicazione con la famiglia, evitamento di qualsiasi forma di contatto visivo, assenza di relazioni significative e/o intimità emotiva e fisica, apatia. Ne risulta una vera e propria autocondanna agli arresti domiciliari.

Il genitore “capace”: istruzioni per l’uso

Partiamo subito con l’assunto che non esiste un modo giusto, universalmente riconosciuto, per essere genitori capaci. Se avessimo la ricetta, la troveremmo scritta in ogni dove...

Ogni genitore stabilisce con il figlio un tipo di **relazione unica e specifica**, basata non solo sulla propria storia, sul proprio senso di sé, ma soprattutto sulla attenta osservazione dello stile di **attaccamento** che con il figlio si struttura sin dai primi momenti della sua vita, non prescindendo dal suo

temperamento. Vicinanza, presenza, pazienza, contatto fisico ed emotivo, sono alcuni tra gli ingredienti fondamentali affinché si sviluppi un buon legame che vanno dosati, modulati, rinforzati a seconda delle risposte del bambino. Nello specifico, quando si parla di capacità genitoriali, si tiene in considerazione sia la disponibilità a garantire nel tempo una **prossimità fisica** con il proprio figlio sostenendolo nei suoi i bisogni materiali, sia la capacità di strutturare e mantenere un **legame affettivamente significativo**,



emotivamente caldo, che funga da base sicura in qualsiasi momento evolutivo del bambino. Sono i bisogni stessi e le necessità dei figli a guidare il genitore il quale, attraverso le proprie qualità personali, dovrà garantirà alla prole la risposta più compatibile e adeguata.

Dr.ssa Elisa Longari



LE TRE CONDIZIONI NECESSARIE E SUFFICIENTI

Secondo Carl Rogers, uno dei padri della Psicologia Umanistica e fondatore della Terapia Centrata sul Cliente, tra gli elementi fondamentali di ogni relazione di aiuto ed educativa ci sono **TRE CONDIZIONI NECESSARIE E SUFFICIENTI**. Non si tratta di tecniche, ma di atteggiamenti che hanno a che fare con un modo di essere che facilita la crescita e la consapevolezza.

La prima è la **considerazione positiva incondizionata**, che consiste in un genuino interesse e rispetto per l’individuo che ci sta di fronte, meritevole di fiducia in quanto persona. È un atteggiamento che esclude ogni valutazione e giudizio, sia positivo che negativo, ed implica una forma di accettazione per l’altro così com’è e distinto da sé. Accettare non significa per forza un passivo accondiscendere a qualsiasi azione o comportamento altrui, bensì

evitare di categorizzare l’individuo entro degli schemi prefissati, differenziando la persona dal comportamento.

La seconda condizione è l’**empatia**, cioè la capacità di mettersi nei panni dell’altro e vedere il mondo dal suo punto di vista. Essa permette di cogliere i significati e le emozioni attribuiti agli accadimenti dall’altro, spesso inespressi e nascosti “sotto” le apparenze, le parole, gli atti. Non solo è importante provarla autenticamente, ma anche essere in grado di comunicarla all’altro. L’empatia è diversa dalla identificazione, in quanto non devo mai confondermi con l’altro.

La terza, infine, è la **congruenza**, che consiste nell’essere consapevoli ed autentici, con se stessi e con l’altro, in contatto con i propri sentimenti, bisogni e costrutti. È importante che ci sia coerenza fra ciò che si sente, ciò che si pensa e ciò che si fa. Essere autentici non significa esprimere tutto ciò che sento, bensì, tutto ciò che si esprime deve essere corrispondente a ciò che realmente sento.

Dr.ssa Chiara Lazzari

Quando ci si trova in uno stato di profonda inquietudine psicologica e qualcuno riesce a percepire la nostra condizione, senza volerci giudicare o trattare paternalisticamente o fare la predica, ciò è un grande sollievo. È davvero sorprendente come il semplice fatto di essere ascoltati da qualcuno ci dia la forza di accettare gli stati d’animo e sentimenti altrimenti insopportabili. È stupefacente come si riesca a risolvere i problemi apparentemente più difficili se qualcuno ci è vicino e ci capisce; e come anche le cose più confuse finiscono col chiarirsi quando si ha la sensazione di non essere soli a doverle dipanare” (Rogers, 1969).

Per leggere altri articoli visitate il nostro blog:
www.studiotrepsicrema.it/blog/

StudioTrePsiCrema



Dottorssa
Chiara Lazzari

Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo rogersiano

☎ 340.60.54.203



Dottorssa
Elisa Longari

Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico

☎ 339.37.21.22.3



Dottor
Fabio M. Stefanoni

Psicologo e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico

☎ 338.175.20.80

studiotrepsicrema.it
info@studiotrepsicrema.it
via Giacomo Matteotti 56 - Crema (CR)