

insegnare educare emotività

TOCCATA E FUGA

Paola Salino

È indispensabile
attraverso un ascolto emotivo
aiutare gli adolescenti
a confrontarsi con altri punti di vista

*“Un sacco di gente, soprattutto questo psicanalista che c'è qui,
continua a chiedermi se quando tornerò a scuola a settembre mi
metterò a studiare.*

*È una domanda così stupida, secondo me.
Voglio dire, come fate a sapere quello che farete,
finché non lo fate?*

*La risposta è che non lo sapete.
Credo di sì, ma come faccio a saperlo?”*

J. D. Salinger, *Il giovane Holden*

Per avvicinarsi agli adolescenti bisogna, in primo luogo, mettere da parte i luoghi comuni, gli stereotipi, i giudizi affrettati e le etichette, in secondo luogo bisogna cercare di andare al di là delle apparenze, tentando di guardare in profondità e di credere che, al di là dei loro comportamenti, esista una profondità emotiva. L'esperienza vissuta negli ultimi 10 anni come psicologa e come coordinatrice in un consultorio per adolescenti fa emergere in me una serie di pensieri, sensazioni e riflessioni collegati alla fatica dell'adulto di *stare* con gli adolescenti, di provare a capirli e, insieme, all'importanza di essere presenti, di creare un contenimento autorevole, determinato ed elastico allo stesso tempo.

Il consultorio ha rappresentato in tutto questo periodo un osservatorio privilegiato dove, da un lato, sono arrivati e si sono mossi gli adolescenti e, dall'altro, hanno cercato di muoversi professionalmente gli operatori attraverso le loro capacità di ascolto, i loro tentativi e fatiche nel capirli e nell'aiutarli, nell'individuare strategie di aggancio, nel portare avanti interventi di prevenzione che li coinvolgessero in maniera adeguata.

Questo non si è rivelato facile.

L'ADOLESCENZA

La fase adolescenziale è normalmente compresa fra l'infanzia e l'età adulta, quando l'individuo acquisisce le competenze e i requisiti necessari per assumere le responsabilità di adulto. In questo processo di transizione entrano in gioco e interagiscono fra loro fattori di natura biologica, psicologica e sociale.

Al cambiamento fisico si associano esperienze emozionali molto intense e forti per la rilevanza dei cambiamenti corporei e dell'assetto pulsionale; in parallelo, altri cambiamenti nei confronti del mondo circostante sono attivati dall'aumentato numero di stimoli che *bombardano* l'adolescente. Egli intraprende nuove attività, adotta stili di condotta diversi, collegati a nuove modalità di relazione con gli altri, mette in discussione il sistema di rappresentazioni e di schemi che hanno regolato sino a quel momento le relazioni dell'individuo con il proprio corpo, con le altre persone, con diverse istituzioni sociali e con le svariate esperienze che la vita gli offre.

Tutto questo presuppone la ricerca di nuovi equilibri nei rapporti con il mondo e con il proprio sé.

Le richieste che gli sono rivolte si modificano, ci si aspetta un comportamento da adulto ma, contemporaneamente, lo si continua a considerare non autonomo, non in grado di prendere da solo certe decisioni rilevanti per il suo destino. Il ragazzo entra in conflitto e non accetta più di essere totalmente dipendente dalla propria famiglia.

La necessità di separarsi ed essere autonomi e, di contro, la paura dell'abbandono, il desiderio di libertà e la ricerca di dipendenza, la spinta a crescere e la nostalgia regressiva dell'infanzia sono gli estremi emotivi tra cui si dibattono in modo contraddittorio e ambivalente i sentimenti e i vissuti dell'adolescente.

Molte certezze consolidate sono messe in discussione, immaginare il proprio futuro e prepararsi ad affrontarlo può risultare particolarmente difficile e pieno di angosce e si possono creare *impasse* a volte difficilmente risolvibili.

L'adolescente si trova, in una condizione di confusione e di incertezza collegata ai cambiamenti che attraversa, a chiedersi come utilizzare le esperienze che compie. È consapevole, almeno in parte, del cambiamento che vive e sa verificare il proprio valore e riflettere su se stesso.

Questa fase di vita diventa particolarmente difficile e complessa perché chi l'attraversa fluttua tra posizioni estreme e opposte: è confuso e sofferente, con sentimenti di onnipotenza contrapposti a quelli di impotenza e di una percezione inadeguata di sé, a volte sconcertato e a volte sconcertante per l'adulto.

LA FASE SOCIALE

Oltre a questo, l'attuale situazione culturale e sociale rende ancora più complesso e difficile attraversare la fase adolescenziale. Si assiste a un'*invisibilità sociale* degli adolescenti, a un loro non riuscire ad aver fiducia nel sociale e nella politica investendo, di conseguenza, le loro aspettative nelle relazioni di prossimità.

I profondi cambiamenti socioculturali in atto fanno emergere come, da un lato, esista una crisi dei rapporti tra generazioni, il distacco, la mancanza di comunicazione, di riconoscimento, di ascolto con conseguenti situazioni di solitudine e marginalità, dall'altro, una prossimità tra generazioni che ha aspetti di positività e problematicità insieme.

Molti sono i fenomeni: i genitori amici, l'assenza di forti contrasti tra genitori e figli, i figli considerati il prolun-



gamento dei genitori, la separazione dei genitori, la famiglia ricostituita...

Le due immagini della realtà sono apparentemente contraddittorie: ciò che le unifica è il rischio di una crescente indifferenziazione tra generazioni, la mancanza di confini e di identità che porta ad una contiguità, ma, anche e spesso, a una non reale comunicazione.

COGLIERE L'ATTIMO

Tutto questo contribuisce a fornire un panorama complesso e articolato, fa pensare quanto il compito dell'adulto che si occupa di adolescenti possa diventare anche molto delicato, difficile e faticoso.

Molte volte i ragazzi non si accorgono di aver bisogno di aiuto, attraversano situazioni di disagio e di sofferenza ma non credono che gli adulti siano in grado di aiutarli, di capire cosa sta loro capitando.

Stare al loro fianco significa scommettere sulla possibilità di lavorare per e con loro, accettare di entrare in un mondo difficile fatto di confusioni, blocchi, velocità, crisi evolutive, coesistenza di comportamenti opposti ed estremi, di storie familiari complesse e con equilibri delicati, vuole dire accettare e accontentarsi di lavorare su agganci minimi, sapere che si possono incontrare dei fallimenti.

Il più delle volte gli adolescenti avvicinano l'adulto, in *toccata e fuga*, veloci, mostrandosi in apparenza autonomi e responsabili e vanno *acchiappati* in corsa, altre volte esigo-

no nell'immediato la sua disponibilità e l'ascolto, altre volte chiedono la garanzia di punti di riferimento continuativi nel tempo e precisi, dimostrano una certa dipendenza nei confronti della sua figura.

L'abilità dell'adulto viene messa a dura prova: egli deve *cogliere l'attimo* collegandosi al fatto che i ragazzi proprio in quel momento chiedono aiuto e accettano di aver bisogno di lui, deve saper agganciare in velocità, con tempi brevi ed incisività, i suoi interventi devono poter lasciare il segno, devono permettere di offrire e mantenere un adeguato e stabile punto di riferimento che consenta di costruire una relazione di ascolto, di accoglimento e di rispetto nei confronti dei contenuti portati dai ragazzi.

L'adolescente deve riuscire a confrontarsi con un altro punto di vista e leggere la situazione in cui vive con occhi diversi, deve poter vedersi, osservarsi a una certa distanza; questi agganci devono rappresentare un elemento di novità che inneschi movimento, che aiuti a costruire percorsi di pensiero.

LA FATICA E IL DOLORE

Gli adolescenti hanno bisogno in prima battuta di ascolto emotivo, di vicinanza su argomenti che appaiono a volte banali, ma che spesso ne celano altri più delicati e complessi. L'adulto deve impegnarsi a cercare di capire e non a reagire giudicando e prendendo le distanze.

Spesso l'adolescente fa fatica a parlare e a farsi aiutare per-



ché ha paura che tutto si complichino, perché non capisce cosa gli stia succedendo, non vuole mettere le mani nel suo disagio, non vuole fermarsi a pensare. Egli vive l'immediato, agisce la sofferenza che lo fa star male, la butta sulle figure adulte a lui più prossime, fa fatica a costruire percorsi, a organizzarsi, a mantenere mentalmente presenti i vari aspetti che caratterizzano una situazione. Fa fatica a trovare un metodo. In tutto questo ha bisogno di aiuto e di accompagnamento.

Ma l'adulto crede al dolore dell'adolescente?

Riesce a credere che stia davvero male, che provi disagio e sofferenza anche molto forti o preferisce distanziarsi da lui, giudicandolo infantile, inadeguato, infastidendosi dei suoi comportamenti, banalizzandoli oppure chiudendosi rigidamente dietro ad atteggiamenti punitivi?

In molti casi, l'adulto *scompon*e l'adolescente: riesce a tenere presente solo il modo di esteriorizzare, a valutarlo e a giudicarlo scindendone l'emotività, negandola; non riesce, in particolare, a tenere presenti e a trovare i collegamenti tra il ruolo sociale esterno e una parte più interna, nascosta, affettiva, molte volte dolorante.

Spesso le azioni e i comportamenti che l'adolescente mette in atto non fanno immaginare il disagio e il dolore sottostanti: si presenta strafottente, attaccante, svogliato... Anch'egli nega la sofferenza perché non è in grado di mantenerla e l'adulto, sovente, fa la stessa cosa.

INCONTRO AL MONDO

In adolescenza il dolore c'è e si lega alla consistenza del proprio essere persona, alla difficoltà di includere nella rappresentazione affettiva di sé una serie di dati di realtà che riguardano l'altrui e la propria finitezza.

L'adolescente alla ricerca del proprio sé deve riuscire nella sua capacità autoriflessiva. Lo potrà fare se accetterà di tener conto della serie di esperienze positive e negative e degli ostacoli che la vita gli presenta. Questi incontri sono tutt'altro che indolori: la scoperta del mondo è agevole quando si imbatte in qualcosa che si collega a suoi desideri e aspettative e diventa, invece, molto più doloroso l'incontro con qualcosa che non si aspetta, lo delude, lo manda in crisi, che colpisce la costruzione di una positiva immagine di sé. Quando non riesce a intravedere altre possibilità di rappresentare se stesso in maniera accettabile si irrigidisce; allora il dolore emerge, può diventare insopportabile, può essere trasformato in agiti e può portarlo a conseguenze anche molto pesanti.

Il dolore può prendere la strada dei sintomi fisici, delle somatizzazioni, delle manifestazioni d'ansia, può trasformare le situazioni di sofferenza in veri e propri traumi, può portare alla comparsa di patologie a livello mentale.

Solo se l'esperienza d'incontro con la realtà, se pur dura e difficile, viene accolta e interiorizzata, e diventa un processo di apprendimento, il ragazzo è in grado di riconsiderare e modulare se stesso.

UNA SFIDA

In alcuni casi, gli adulti credono al disagio degli adolescenti, ma ritengono compito dello psicologo occuparsi della sua emotività e delegano a lui il saperne riconoscere segni e segnali e intervenire di conseguenza. Spesso sentiamo affermare: *"Io non sono uno psicologo!"*

Se, da una parte, è senza dubbio importante offrire uno spazio protetto e privato dove accogliere il ragazzo e dove intervenire sul suo disagio, l'esperienza professionale attuata all'interno del consultorio ne conferma la rilevanza, è indispensabile altresì che l'adulto, quando interviene nei suoi confronti, riscopra il valore dell'emotività e non la scinda dall'essere persona e dal ruolo sociale di entrambi.

Non si tratta di patologizzare un'età della nostra esistenza, né di pensare che sia solo un problema di servizi e di sportelli, l'adolescenza e il suo sviluppo toccano l'ordine del vivere, aprono una tematica che concerne trasversalmente tutti, specialisti e non, che mette in gioco il nostro futuro.

Impotenza, frammentazione interna, smarrimento identitario portano l'adolescente ad avere bisogno di un adulto che tenga insieme i pezzi, che ne sostenga il senso di stima, che metta speranza, che utilizzi l'empatia e la resilienza, che sia capace di passione e interesse, che punti sulle sue risorse senza dimenticare le difficoltà, che non si dia per vinto, che lavori nella relazione e sappia riconoscerne l'importanza. Privilegiare la relazione non significa occuparsi esclusivamente delle problematiche affettive. Recuperarla, in realtà, significa giocare con tutto il proprio carisma e tutta la propria autorevolezza di ruolo come punto di riferimento adulto. Significa entrare in una relazione produttiva in quanto si condivide un progetto, si comunicano aspettative e si restituiscono valutazioni. Significa ancora sostenere aspetti emotivi che possano contribuire a costruire e a sviluppare un rapporto più vero e completo tra l'adulto e l'adolescente, sostenendo il valore della centralità della persona.

L'adolescente ha bisogno di sperimentarsi, di mettere alla prova le proprie capacità e di trovare una collocazione e un ruolo nel contesto in cui vive, ha bisogno di realizzare e produrre qualcosa in cui riconoscersi, qualcosa che possa essere valutato, approvato e apprezzato dagli altri e all'esterno per rimandare un'immagine di valorizzazione e di adeguatezza. Sono queste le basi che gli permetteranno di crescere e di aprirsi al mondo.

Veramente difficile a questo punto la posizione dell'adulto! Essa lascia però intravedere la necessità di un ruolo indispensabile, prezioso e rivolto al futuro: una sfida da accogliere senza ombra di dubbio.

Paola Salino - Psicologa, psicoterapeuta - Coordinatrice consultorio adolescenti *Pangolo* - Area Territoriale - Azienda U.S.L. Valle d'Aosta.