La crisi dell'adolescenza come momento particolare di crescita - Dott. Michele Sannino

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da Dott. Michele Sannino in 19/2/2009

Per adolescenza si intende quel periodo della vita che va dai 12 ai 22 anni circa, ma bisogna considerare che oggi il periodo dell'adolescenza ha spostato in avanti il suo termine, tra la difficoltà di trovare un lavoro che permetta un'indipendenza economica ai ragazzi, i corsi di studi di laurea e post lauream ...

In questo periodo il ragazzo è impegnato ad affrontare una serie di cambiamenti che interessano il suo sviluppo fisiologico, morfologico e sessuale, lo sviluppo cognitivo ed infine il suo sviluppo sociale. Tutte queste trasformazioni, profondamente interrelate tra loro, portano l'adolescente a modificare l'immagine che ha di se stesso ed a confrontarsi continuamente con l'immagine che gli altri hanno di lui. Le trasformazioni cognitive: pensare il possibile. Vi è sicuramente uno sviluppo per ciò che riguarda le discipline scolastiche ed assistiamo al cambiamento del modo in cui l'adolescente guarda se stesso e gli altri colorando questa visione di colori emotivi.

Nel periodo adolescenziale si sviluppa quella forma di pensiero definito da J. Piaget ipotetico deduttivo: il ragazzo a partire dagli 11-12 anni, comincia ad acquisire la capacità di ragionare in termini d'ipotesi astratte puramente verbali, di formulare diverse alternative possibili e di dedurre le conseguenze implicite nelle ipotesi stesse.

In altri termini, il pensiero del ragazzo non rimane vincolato all’esperienza reale, si cimenta piuttosto in formulazioni teoriche ipotetiche su vari aspetti di conoscenza.

Mentre il bambino investe buona parte della sua energia sugli oggetti, sulle persone e, in generale, sil mondo fisico e sociale, l’adolescente investe affettivamente in modo significativo sulla sua capacità di pensare questo mondo fisico e sociale.

Se l’adolescente può rappresentarsi il possibile, comincia a farlo soprattutto in relazione a quei mondi che egli meglio conosce, vale a dire la famiglia, gli amici, la scuola e se stesso. Egli va al di là di quello che questi mondi sono, rappresentandoseli per come potrebbero essere, non giustifica più l’esistente, anzi lo critica ed esprime giudizi su di esso, prospettando situazioni possibili ideali più congeniali alle proprie esigenze.

Molto spesso queste alternative possibili non coincidono con quello che pensano le figure di riferimento, ed è proprio attraverso questo esercizio del pensiero di ipotizzazione, confronto e destrutturazione che l’adolescente si differenzia dall’adulto.

La capacità di pensare il possibile determina un ampliamento della prospettiva temporale della propria esistenza, per l’adolescente non esiste più solo il presente, prende consistenza anche la dimensione del futuro con tutti gli aspetti a essa collegati: i sidri circa quello che vuole fare da grande, le paure, le aspettative proprie e degli altri.

La famiglia adolescente

I cambiamenti che vive l’adolescente non lasciano immutato il contesto familiare, la conflittualità interna che egli sperimenta tra i bisogni di autonomia e di protezione si esprime all’interno della famiglia attraverso varie forme di comunicazione verbale (silenzi, aumento dei conflitti, provocazioni e aggressività verbale) e non verbale (modo di vestire e di atteggiarsi, rapporto con il cibo, modalità di gestire gli spazi personali).

Tale conflittualità spinge il sistema familiare a riorganizzarsi, a definire i legami di ciascun membro con gli altri e con l’esterno. Più specificatamente, nel periodo adolescenziale, il sistema familiare è smosso da due forze antagoniste: una forza spinge verso l’esterno, promuovendo l’autonomia, l’indipendenza e la differenziazione dei singoli membri un’altra forza invece muove verso l’interno, in direzione dell’appartenenza e del rafforzamento dei legami di dipendenza. In sintesi si assiste ad una rinegoziazione reciproca delle distanze interpersonali., che generalmente si traducono in relazioni più simmetriche e erecisporche.

Le condizioni di rischio adolescenziale sono connesse a contesti familiari in cui vigono relazioni disfunzionali, ad un estremo c’è la famiglia cosiddetta “invischiata”, in cui i legami di dipendenza sono molto forti, tutti la pensano allo stesso modo e la differenza non è accettata, all’altro estremo c’è la famiglia “disimpegnata”, in cui non c’è senso di appartenenza, i membri sono completamente indipendenti e hanno poca possibilità d’influenza l’uno sull’altro.

Le esperienze di conflitto diventano per l’adolescente un’occasione per conoscere meglio se stesso, per confrontarsi con le idee dei genitori e per definirsi ai loro occhi. Attraverso il conflitto, inoltre, l’adolescente ha la possibilità di apprendere alcune fondamentali abilità sociali, quali: la capacità di comunicazione, l’ascolto, la negoziazione di punti di vista differenti, e le diverse strategie e soluzioni.

In questi complessi processi di tipo relazionale che avvengono nella famiglia si agitano non solo le aspettative, le paure e i bisogni dell’adolescente ma, sotto varie forme, anche quelle dei genitori.

Viene definita "sindrome del nido vuoto" il momento in cui entrambi i genitori si trovano a fare i conti con l'allontanamento dei figli dalla loro casa (o perché si sposano o semplicemente perché decidono di andare a vivere da soli). Solitamente questo momento coincide con sentimenti di solitudine e di abbandono vissuti in maniera molto intensa da chi, per molti anni, ha allevato e visto crescere il proprio figlio.

La reazione dei genitori a questa ulteriore fase della loro vita può dipendere da molti fattori e non è per tutti uguale: molto dipende da come è stata vissuta la relazione con i propri figli.

L’adolescenza dei figli, infatti, rimanda al genitore l’idea del tempo che passa, avviene che proprio mentre i figli si affacciano alla progettualità autonoma, i genitori attraversino una fase di verifica e bilancio di se stessi, come coniugi e come professionisti. Nei genitori, inoltre, i cambiamenti dei figli fanno riaffiorare alcuni ricordi della propria adolescenza che sembravano dimenticati.

Infine, l’adolescenza dei figli è un’occasione per entrambi i coniugi per ridefinirsi in quanto coppia sessuata e non solo come coppia genitoriale; marito e moglie si rendono conto che in futuro dovranno investire sempre più in termini di sostegno reciproco, e questo passaggio è difficoltoso soprattutto per quegli adulti che si sono identificati in modo quasi esclusivo con il ruolo genitoriale svuotando la coppia di significati condivisi..

Appare quindi evidente che, come il figlio adolescente, anche i genitori hanno di fronte a sé compiti di sviluppo da affondare.

Qualche consiglio ai genitori per comunicare con il ragazzo adolescente:

la “riformulazione”

Riformulare significa restituire, rimandare all’interlocutore le cose che lui stesso vi ha comunicato (“da ciò che mi dici mi sembra di capire che…”). Ciò permette di accogliere e incoraggiare il ragazzo rispetto al messaggio che invia.

Nella riformulazione non è importante essere d’accordo, ma è importante dimostrare al ragazzo di aver capito ciò che sta dicendo e provando, senza giudicare.

Ciò stimolerà nel ragazzo una maggiore riflessione sui propri pensieri e azioni.

Inoltre, nonostante possa sembrare il contrario, in questo modo immagazzinerà le opinioni dell’adulto.

Indicazioni utili per una buona comunicazione:

->utilizzare frasi del tipo: “dal mio punto di vista penso che… se ho capito bene…”, per inviare il messaggio implicito che la percezione personale dei fenomeni è sempre soggettiva (non si ha la pretesa che sia vera e universale),
->aiutare il ragazzo ad esprimersi e non farlo al suo posto, è pericoloso fare inferenze sulle intenzioni altrui,
->se nello scambio interattivo ci sono emozioni negative (rabbia, collera…), concedersi una pausa e riprendere quando si è calmi.