

## Adolescenti, cambiamenti e legami

*Fatico ad uscire dalla mia stanza e ho lasciato la scuola già da qualche tempo.*

*Sono sempre fuori casa, seguo solo le mie regole, non voglio limiti.*

*Non so cosa sento, non riesco a capire le mie emozioni.*

*Il futuro non esiste, è troppo spaventoso e lontano per immaginarlo.*

*Non ho bisogno di nessuno, ma vorrei che qualcuno mi vedesse.*

*Kaleido, laboratorio di scrittura autobiografica*

L'adolescenza è il periodo della vita caratterizzato dai maggiori cambiamenti, fisici e psichici, che inducono ad una modifica del sistema di valori, ad una ristrutturazione nelle relazioni con le figure significative e ad un debutto nella società, al fine di definire il proprio ruolo e posto nel mondo.

La "crisi adolescenziale" è considerata come la risposta alla pubertà che si dispiega nel processo attraverso il quale l'adolescente struttura e declina nel suo mondo interno tutte le potenzialità, fisiche e mentali, dei cambiamenti innescati. Cambiamenti imponenti e profondi che rappresentano un notevole carico psichico, spesso faticosi da sostenere. A differenza del passato però oggi, tutte queste sfide gravano sulle spalle del singolo individuo, caricato sin dall'infanzia di aspettative, che in questa fase devono essere realizzate, sul suo essere speciale ed unico.

I legami rappresentano il banco di prova: la possibilità di esperire relazioni inedite rispetto all'infanzia in varie aree di vita (famigliare, con i pari ed affettiva) e le modalità con cui l'adolescente affronta questi turbamenti ed elabora le proprie fragilità identificano l'andamento del processo evolutivo.

È il legame il luogo di incontro-scontro con l'altro, in cui ci si sperimenta in nuove dimensioni emotive, nel quale si creano relazioni di sostegno, ma anche dove, quando l'altro disapprova o ferisce, possono insorgere le proprie insicurezze.

L'avvicinarsi di tali cambiamenti destabilizza profondamente. Il timore di non essere all'altezza e di ricevere dall'altro uno sguardo diverso dall'approvazione di cui si necessita suscitano vissuti, del registro narcisistico, quali vergogna e umiliazione, ma anche rabbia ed invidia.

Gli adolescenti paiono essere travolti da un turbinio che improvvisamente rivela ciò che nell'infanzia era rimasto sopito, che viene d'un tratto portato alla ribalta e che richiede una buona dose di contenimento e sicurezza per poter essere affrontato ed elaborato.

Chi non ha la forza e la sicurezza interiore per poter sostenere queste sfide rischia di interrompere il processo evolutivo: se le risorse interne dell'adolescente, bagaglio della fase infantile, congiuntamente al sostegno ambientale risultano insufficienti per contenere le tensioni, tutto ciò che è l'altro o il nuovo può essere vissuto come potenzialmente distruttivo per la propria integrità. Per preservarsi da ciò l'individuo ricerca il controllo su ciò che vive, tentando di influenzare, e talvolta distortendo parti di sé o modi di stare con l'altro.

Nel momento in cui i dissidi e i turbamenti non solo destabilizzano l'adolescente, ma lo bloccano o lo rallentano significativamente, diviene evidente quali siano i rischi: i sogni si infrangono, le aspettative non realizzabili e le paure prendono il sopravvento, i bisogni non possono essere dichiarati perché se non soddisfatti distruggerebbero il Sé così fragile, ci si scontra con le barriere erette a propria difesa.

Indipendentemente dalle modalità difensive adottate diviene evidente quel trattenere il respiro, restare in apnea sott'acqua in attesa di un segnale.

Di certo l'ascolto ed il riconoscimento sono qualcosa che manca: manca tra i pari e con gli adulti e manca dentro di sé. Le difficoltà, insite in questa fase di vita, necessiterebbero di essere accolte, ascoltate, invece che sminuite e respinte. Il tumulto dei vissuti dell'adolescente sembra quindi necessitare di un luogo, anche metaforico, di accoglienza e di non giudizio. Ovviamente l'ambiente familiare costituisce il primo di questi luoghi, ma di fondamentale importanza, soprattutto in adolescenza, divengono anche le relazioni con i pari e tutti quegli ambiti dove si fa esperienza dell'altro come figura di identificazione.

Entrare in contatto con una persona nella fase del suo maggior cambiamento è un'esperienza intensa, nella quale è possibile cogliere le contraddizioni e le polarità tipiche di questa fase e saggiarne l'intensità. Si distinguono le spinte di indipendenza ed il bisogno di accudimento e gli impulsi a "fare da soli" disinteressandosi delle conseguenze. Si percepiscono le fragilità connesse al caos emotivo e la necessità di essere accettati dagli altri ed accettarsi nei cambiamenti che stanno attraversando.

Accedere ad un mondo tanto lontano da quello adulto è un processo delicato che richiede uno sguardo curioso, sinceramente interessato e privo di giudizi. È necessario predisporre se stessi ai vissuti che si riattivano del proprio percorso personale ed ascoltare le parti di sé che entrano in connessione con l'altro. Accogliere ciò che l'adolescente porta senza soffermarsi sulle inevitabili strategie difensive che possono apparire aggressive o disinteressate, in quanto queste sono la rappresentazione delle difficoltà esperite e al tempo stesso la spinta vitale con la quale l'adolescente sta cercando di affrontare tali difficoltà, creandosi una strada, che purtroppo a volte può prendere la direzione sbagliata.

È possibile riconoscersi in alcune esperienze o vissuti e disconoscerne altri, ma in nessun caso l'adolescente potrà lasciare indifferenti.

A Kaleido è possibile scorgere la complessità di questo mondo adolescenziale e di come l'opportunità di accedere ad uno spazio "sufficientemente buono" possa riattivare la fiducia nel dialogo con l'altro, a sostegno del percorso evolutivo di ciascuno.

I ragazzi e le ragazze che frequentano il centro diurno sono accomunati da un blocco evolutivo che si declina diversamente sulla base della propria storia e della propria personalità. Alcuni si ritirano dalle relazioni e dagli impegni della vita, quali la scuola e la socialità, come strumento di ribellione al malessere sperimentato o come ostruzione al raggiungimento di obiettivi che sono stati imposti loro da altri. Sembra essergli impossibile mettersi in gioco in quanto la possibilità di venire rifiutati o criticati mette eccessivamente a rischio la vulnerabile struttura di quell'adolescente.

Altri invece infrangono le regole, sino a mettersi in pericolo, per testare quei limiti che sentono stretti e per la difficoltà nel gestire i cambiamenti che stanno avvenendo dentro e fuori di loro.

La componente emotiva influenza notevolmente i vissuti e i comportamenti. Il tumulto di emozioni che i ragazzi vivono è spesso difficile da gestire e può mettere a rischio la buona riuscita del processo di crescita inducendo a comportamenti devianti. In alcuni casi le emozioni possono essere represses e disconosciute fino a negarne l'esistenza oppure disregolate perché eccessivamente esplosive ed intrusive per governarle.

Qualunque siano le difficoltà esperite, i ragazzi sono accomunati dall'impossibilità di riconoscersi ed elaborare la propria storia e i cambiamenti in atto. L'essere protagonisti nella propria vita, novità imposta dalla fase adolescenziale, destabilizza notevolmente questi ragazzi e gli equilibri precedentemente formati e pone su essi un carico che spesso viene vissuto come eccessivo.

Nell'esperienza di tirocinio svolta presso Kaleido ho avuto la possibilità tangibile di osservare le sfumature che possono caratterizzare questo percorso di crescita.

Nel relazionarmi con i ragazzi mi sono identificata con alcune loro parti: ho condiviso le fatiche del dolore che pervade e della confusione che ne impedisce la comprensione.

Ho preso parte alla lotta in atto contro il mondo che spesso muta in una lotta contro se stessi. Ho visto le cicatrici delle ferite subite e l'angoscia per quelle che potrebbero venire. Ho visto la luce della speranza, quando si riaccende prima negli occhi e poi nelle parole. L'ho vista risplendere e affievolirsi in mutamenti repentini, ma fortunatamente mai spegnersi.

Ho capito come la condivisione non avvenga solamente mediante parole dette, ma anche attraverso piccoli gesti che spesso non siamo allenati a cogliere. Per quanto infatti sia per gli adolescenti difficile rivelarsi, essi hanno le capacità e la volontà di

farlo benché di frequente con modalità diverse da quelle attese. Riescono a raccontarsi ed esprimere la loro fragilità spesso con i gesti, qualche volta con disegni, i colori e a volte con le parole.

Parole che anche per i ragazzi di Kaleido sono state mezzo di espressione di parti del loro vissuto.

Hanno scritto di quanto la vita sia: *“tutto un casino ma possa esser un gran bel casino”*. Delle ferite che la solitudine provoca: *“Alle elementari non conoscevo la solitudine. Ma dalle medie in poi è stato... come dire un po' una grossa spina nel fianco perché non conoscevo nessuno e anche se mi conoscevano naturalmente, loro mi facevano sentire diverso... troppo diverso.”*

Hanno rivelato la complessità del processo di interiorizzazione della propria storia: *“Vorrei fare un'ultima riflessione. Non parlo mai del mio passato perché mi da un po' disagio, soprattutto dolore... un'altra cosa che avrei voluto non esistesse”*.

Hanno raccontato di quanto sia difficile sperimentare ed elaborare le proprie emozioni: *“Le regine delle cose delle quali farei a meno sono, naturalmente, le emozioni. Sì avete capito bene: quelle cose strane che fanno comportare le persone in modi irrazionali seppur prevedibili”*, *“Mi ricordo la rabbia nel sentirmi fuori luogo”*, *“In questi anni la persona più cattiva sono stata io, mi sono rifiutata come fossi uno sbaglio, mi sono sminuita fino a dubitare del mio valore. Vorrei poterla azzerare per poter respirare. Condanno la mia cattiveria per essere ingiusta e crudele”*.

Hanno dichiarato il bisogno profondo di sentirsi accolti e ascoltati: *“Mi ricordo il momento in cui ho cominciato a fidarmi”*, *“Mi ricordo gli abbracci, di cui ora sono probabilmente dipendente”*.

Ed è solo in quel possibile spazio di incontro con l'altro dove, attraverso l'ascolto sincero, la condivisione, il confronto e non unicamente il conflitto, è possibile far accrescere le speranze, elaborare le paure e realizzare il percorso evolutivo.

*“Mi ricordo e mi ricorderò sempre di questo pezzo della mia vita che ho passato a Kaleido”*.

Laura Marchesi, coordinatrice Centro Diurno Kaleido, psicologa-psicoterapeuta

Vanessa Scarpello, operatore Centro Diurno, psicologa