



## IL RUOLO DEI GENITORI NEL PAESE DI MEZZO

Come supportare (e...sopportare)  
i figli adolescenti

5 incontri con  
**Valerie Moretti**

MERCOLEDÌ  
2, 9, 16, 23 e 30 **aprile 2008**

**DISPENSA  
DEL CORSO**

## PREFAZIONE

*“Un ragazzo diventa adulto tre anni prima di quanto credono i suoi genitori  
e circa due anni dopo di quanto crede lui”*  
Lewis B. Hershey

Cari Genitori,

abbiamo trascorso insieme cinque serate intense e coinvolgenti: grazie per essere stati con noi, numerosissimi e partecipi.

Per il quarto anno Valerie Moretti è stata la nostra guida appassionata e trascinante per esplorare il Paese di Mezzo, a lei il nostro grazie di cuore anche a nome vostro.

Ci piace pensare che per ognuno di voi, come per la mamma che ce l'ha scritto, questi nuovi incontri siano stati «un grande stimolo, come quando si va in palestra: sai che l'esercizio “esiste” ed è “necessario”, forse intuisce anche “come” dovrebbe essere fatto, ma se le linee guida e la spiegazione non ti vengono date da un bravo ed esperto allenatore (e se non lo condividi con nessuno) probabilmente “non lo farai” o non lo farai bene, anche perché costa fatica».

Speriamo che questa dispensa possa servirvi per continuare a ‘fare esercizio’: il nostro augurio è che possiate sempre essere alleati dei vostri figli e perseguire, con tenacia, la loro e la vostra felicità.

Aspettiamo da voi suggerimenti e stimoli per ideare insieme la nuova edizione del Progetto Aurora e costruire con voi a Como una ‘comunità protettiva’, capace di offrire ai ragazzi spazi per la sperimentazione e la realizzazione di sé.

*L'Assessore alla Famiglia  
e alle Politiche Educative*

Anna Veronelli

*Il Sindaco*

Stefano Bruni

## 1. L'EDUCAZIONE EMOTIVA DELL'ADOLESCENTE. COME PREPARARE I FIGLI AD AFFRONTARE EMOZIONI E SENTIMENTI

*Per essere buoni genitori l'intelligenza da sola non basta. Si tratta di toccare una dimensione della personalità che la maggior parte dei consigli dispensati a padri e madri negli ultimi trent'anni, ignora. L'essere buoni genitori implica l'emozione.*

(Gottman, p.16)

### Come possiamo definire il concetto di emozione?

Un complesso insieme di cambiamenti fisici e mentali (eccitamento, risposta comportamentale e processo cognitivo) in risposta ad una situazione percepita come significativa per una persona.

(da Kleinginna & Kleinginna, 1981)

### Perché le persone provano emozioni?

Le emozioni hanno una funzione motivazionale, sociale e cognitiva.

- **funzione motivazionale:** le emozioni spingono a compiere una determinata azione, dirigono e sostengono nella realizzazione di un determinato obiettivo.
- **funzione sociale:** le emozioni servono come regolatori sociali, aiutano nelle comunicazioni sociali, e stimolano comportamenti pro-sociali.
- **funzione cognitiva:** le emozioni influenzano cosa si fa, come si percepisce se stessi, e l'interpretazione dei diversi episodi della propria vita passata.

### Quali sono gli indicatori delle risposte emozionali?

- **espressione facciale:** es. sorriso, lati della bocca verso il basso, sopracciglia corrugate, ecc. (come sosteneva Darwin le espressioni facciali sono innate e non apprese, al contrario della gestualità che è prodotto culturale);
- **fattori situazionali:** sappiamo cosa proveremmo se fossimo in una determinata situazione e assumiamo che l'altro stia provando la stessa emozione;
- **resoconto verbale:** il racconto verbale delle proprie emozioni;
- **risposte motorie:** la gestualità, contrariamente alle espressioni facciali che sono universali, è determinata culturalmente. A questa si aggiungono però azioni comportamentali automatiche, come il cambiamento di postura.
- **risposte fisiologiche interne:** aumento del ritmo cardiaco, del respiro, dilatazione delle pupille, ecc.

### Il Quoziente Emotivo conta più del Quoziente Intellettivo

Le ricerche degli ultimi anni hanno portato a cambiamenti fondamentali per la comprensione del ruolo che rivestono le emozioni nella nostra vita. La consapevolezza emotiva e la capacità di gestire correttamente i sentimenti giocano un ruolo molto più importante del quoziente intellettivo nel determinare il successo e la felicità in tutti i campi dell'esistenza, non solo in quello affettivo. I ragazzi che vivono in un ambiente familiare che promuove l'educazione emotiva, ottengono risultati migliori in settori quali il rendimento scolastico, la competenza sociale, il benessere emozionale. Questi adolescenti ottengono migliori punteggi anche nei test per il QI (campo matematico e lettura). Molti indici evidenziano inoltre che gli adolescenti con un alto quoziente emotivo hanno migliori abilità sociali, provano meno emozioni negative e più emozioni positive e subiscono meno stress nella vita di tutti i giorni.

### Allenamento emotivo, stress e risposta fisica

In generale gli adolescenti con un QE alto dimostrano una più alta rispondenza psicologica allo stress, a cui segue un rapido ristabilimento della condizione di quiete fisica.

Gli studi inoltre confermano i seguenti dati:

- ▶ frequenza cardiaca a riposo più bassa;
- ▶ il battito cardiaco accelera in una situazione d'emergenza, ma torna alla calma in tempi molto brevi;
- ▶ nelle urine sono presenti livelli inferiori di ormoni legati allo stress.

La capacità di gestire lo stress e di rispondere in maniera adeguata sviluppa nei ragazzi la reattività e l'autocontrollo necessari per focalizzarsi in ambito scolastico, per relazionarsi con gli altri, per formare e mantenere le amicizie. Questi adolescenti sono pronti a notare i segnali emotivi degli altri e a reagire di conseguenza. Sono inoltre in grado di controllare le loro reazioni in situazioni altamente conflittuali.

### Come incentivare lo sviluppo emotivo dei propri figli? Attraverso lo stile educativo

L'educazione emotiva richiede una consapevolezza emozionale e un insieme specifico di comportamenti di ascolto e di atteggiamenti rivolti alla risoluzione dei problemi. Come ogni percorso che deve portare a una crescita personale e all'appropriarsi di una capacità nuova, si deve cominciare con una valutazione personale. Pensare al proprio stile educativo significa anche pensare a come si sono vissute le emozioni durante la propria infanzia. Questi ricordi possono aiutare a comprendere il perché di certi atteggiamenti ed essere di aiuto per individuare i punti di forza e le debolezze del proprio stile educativo. È importante ricordarsi che nelle famiglie si possono avere atteggiamenti

differenti a seconda delle diverse emozioni in gioco, di come queste vengono espresse e di chi le esprime.

Per incentivare lo sviluppo emotivo dei propri figli occorre dunque partire dall'analisi del proprio stile educativo. Vi proponiamo a tale scopo la compilazione di un autotest estratto da quello più ampio di John Gottman, *Intelligenza emotiva per un figlio*, Rizzoli, 2006, pp. 44-49. Questo autotest pone delle domande sui sentimenti connessi alla tristezza, la paura e la collera, sia in voi sia nei vostri figli. Di ogni affermazione dovete indicare se vi sembra vera o falsa basandovi sui vostri sentimenti. Se non siete sicuri di una risposta, indicate la scelta che più si avvicina a quel che provate. Anche se il test richiede molte risposte, cercate di portarlo comunque a termine. La lunghezza è necessaria per toccare la maggior parte degli aspetti che vanno a formare lo stile di un genitore.

1.	Penso che la collera vada bene finché la si tiene sotto controllo.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
2.	I bambini che sembrano tristi di solito non fanno altro che cercare di far dispiacere gli adulti per loro.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
3.	Quando un bambino va in collera si merita di essere escluso per un certo periodo dalla compagnia degli altri.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
4.	Quando il mio bambino fa il triste è proprio insopportabile.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
5.	Non c'è davvero tempo per la tristezza nella mia vita.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
6.	La collera di solito significa aggressione.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
7.	Penso che la tristezza non sia un problema finché rimane sotto controllo.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
8.	La tristezza è qualcosa da superare, da vincere, non bisogna indulgervi.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
9.	Non credo di dover intervenire se un bambino è triste, dato che la tristezza non dura a lungo.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
10.	Aiuto i miei figli a superare la tristezza in fretta perché possano passare a cose migliori.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
11.	Penso che quando i bambini sono tristi è perché hanno enfatizzato eccessivamente la negatività della vita.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
12.	Quando mio figlio si arrabbia diventa davvero insopportabile.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
13.	Mio figlio fa il triste per attirare l'attenzione.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B

14.	La collera è un'emozione che merita di essere esplorata.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
15.	Cerco di trasformare i momenti di rabbia di mio figlio in momenti di allegria.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
16.	Dovresti esprimere la collera che provi.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
17.	I bambini hanno davvero poco per cui arrabbiarsi.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
18.	Quando mio figlio è triste, cerco di aiutarlo a scoprire che cosa lo fa sentire triste.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
19.	Voglio che mio figlio faccia esperienza della tristezza.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
20.	La cosa importante è scoprire che cosa fa sentire triste un bambino.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
21.	L'infanzia è un tempo di felicità e fortuna, non un tempo per sentirsi tristi o arrabbiati.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
22.	Quando mio figlio è triste cerco di aiutarlo a capire perché prova quel particolare sentimento.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
23.	Quando mio figlio è arrabbiato, è un'opportunità per sentirsi più vicini.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
24.	Desidero che mio figlio provi la collera.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
25.	Penso che sia un bene per i ragazzi che ogni tanto si arrabbino.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
26.	Quando mio figlio è triste, temo che possa crescere con una personalità negativa.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
27.	Se c'è una lezione che ho da dare sulla tristezza, è che va benissimo esprimerla.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
28.	Non sono sicuro che ci sia qualcosa da fare per modificare la tristezza.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
29.	Non c'è molto da fare per un bambino triste se non cercare di offrirgli del conforto.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
30.	Quando mio figlio è triste, cerco di fargli capire che gli voglio bene, in ogni caso.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
31.	Non cerco di insegnare a mio figlio nulla in particolare sulla collera.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
32.	Se c'è una lezione da dare sulla collera è che va benissimo esprimerla.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C

33.	Quando mio figlio è arrabbiato cerco di essere comprensivo con il suo stato d'animo.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
34.	Quando mio figlio s'arrabbia non riesco a capire che cosa voglia da me.	VERO [ ]	FALSO [ ]	C
35.	Non penso che sia giusto per un bambino mostrare la collera.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
36.	L'espressione di collera in un bambino non è altro che un capriccio.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
37.	I bambini si arrabbiano perché vogliono fare a modo loro.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
38.	Quando mio figlio si arrabbia mi preoccupano le sue tendenze distruttive.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
39.	Se permettete ai vostri bambini di arrabbiarsi finiranno per pensare che possono farlo tutte le volte che gli va.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
40.	I bambini sono piuttosto divertenti quando sono arrabbiati.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
41.	Quando mio figlio si arrabbia, penso che sia il momento di dargliele.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
42.	Quando mio figlio si arrabbia, il mio obiettivo è riuscire a farlo smettere.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
43.	Non mi importa molto la collera di un bambino.	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
44.	La collera non porta a nulla.	VERO [ ]	FALSO [ ]	B
45.	La collera è una cosa eccitante da esprimere per un bambino.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
46.	La collera di un bambino è importante.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
47.	I bambini hanno diritto di sentirsi in collera.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
48.	E' importante cercare di capire che cosa ha causato la collera del bambino.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D
49.	Quando mio figlio si arrabbia con me io penso "Non voglio sentirlo".	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
50.	Quando mio figlio si arrabbia, penso "Perché non riesce ad accettare le cose come sono?".	VERO [ ]	FALSO [ ]	A
51.	Quando mio figlio si arrabbia vorrei proprio sapere che cosa sta pensando.	VERO [ ]	FALSO [ ]	D

Come interpretare le vostre risposte

**Profilo A – Genitore non curante**

Calcolate quante volte avete risposto "VERO" alle domande di tipo A. Dividete il totale per 15.

**Profilo B – Genitore censore**

Calcolate quante volte avete risposto "VERO" alle domande di tipo B. Dividete il totale per 14.

**Profilo C – Genitore lassista**

Calcolate quante volte avete risposto "VERO" alle domande di tipo C. Dividete il totale per 8.

**Profilo D – Genitore allenatore emotivo**

Calcolate quante volte avete risposto "VERO" alle domande di tipo D. Dividete il totale per 14.

Ora, mettete a confronto i vostri quattro risultati. Più punti avete raggiunto in un determinato profilo, più avete la tendenza a essere genitori di quel determinato stile.

**Il genitore non curante**

- Tratta i sentimenti dei figli come poco importanti, irrazionali e perciò irrilevanti.
- Vuole che le emozioni negative del figlio scompaiano in fretta.
- Utilizza frequentemente la distrazione come mezzo per mettere a tacere le emozioni del figlio.
- È incerto sul da farsi riguardo alle emozioni del figlio.
- Minimizza i sentimenti del figlio sminuendo gli avvenimenti che li hanno provocati.
- È convinto che lo scorrere del tempo sia sufficiente a risolvere la maggior parte dei problemi.
- A volte ha scarsa consapevolezza delle sue stesse emozioni e di quelle degli altri.

I figli di questo tipo di genitore imparano a considerare i propri sentimenti come sbagliati, inadeguati e privi di valore: potrebbero avere difficoltà a gestire le proprie emozioni.

**Il genitore censore**

- Giudica e critica le manifestazioni emotive del figlio.
- Enfatizza la necessità di conformarsi ad uno standard di buon comportamento.

- È convinto che le emozioni rendano deboli le persone mentre i figli devono essere temprati emotivamente per affrontare la vita.
- È convinto che il figlio usi le emozioni negative per manipolare gli altri.
- È preoccupato che il figlio obbedisca alla sua autorità.
- Rimprovera il figlio per le sue manifestazioni emotive.

Anche i figli dei genitori censori imparano a considerare i propri sentimenti come sbagliati, inadeguati e privi di valore: potrebbero avere difficoltà a gestire le proprie emozioni.

### **Il genitore lassista**

- Accetta liberamente le manifestazioni emotive del figlio.
- È convinto che rispetto alle emozioni negative non ci sia altro da fare se non accettarle.
- Sembra dire al figlio "Lascia sfogare la tua emozione e il lavoro è fatto!"
- Offre scarse indicazioni di comportamento.
- È permissivo e non pone limiti.
- Non aiuta il figlio a risolvere i suoi problemi.
- Non insegna al figlio metodi di risoluzione dei problemi.

I figli del genitore lassista non imparano a regolare le proprie emozioni. Possono avere problemi a concentrarsi, a crearsi delle amicizie, a stare con i coetanei.

### **Il genitore allenatore emotivo**

- Riesce a trascorrere del tempo insieme al figlio arrabbiato, triste, spaventato.
- È consapevole delle emozioni del figlio e gli dà valore.
- Non spiega al figlio quello che dovrebbe provare.
- Utilizza i momenti emozionali del figlio per ascoltarlo, empatizzare, dare un nome alle emozioni, porre dei limiti, insegnare dei modi per manifestare le emozioni e trovare modi per risolvere i problemi

I figli del genitore allenatore emotivo imparano a fidarsi dei propri sentimenti, a regolare le emozioni e a risolvere i problemi. Hanno un'alta stima di sé, imparano bene e si trovano a proprio agio con gli altri.

### **La centralità della figura paterna nell'educazione emotiva**

Sorprendentemente (...per le madri), i padri hanno un'influenza determinante nello sviluppo emotivo dei figli: l'influenza paterna può essere molto più estrema, nel bene e nel male.

La qualità del contatto con la madre, rispetto a quella con il padre, non è un indice predittivo altrettanto forte del futuro successo o fallimento del figlio a scuola e con gli amici.

### **Cosa fare per diventare allenatori emotivi?**

Se dunque appare fondamentale per il benessere dei propri figli essere bravi allenatori emotivi, capaci di dare valore e di coltivare le loro emozioni, come si può fare per sviluppare questa abilità? E' necessario:

- 1) avere consapevolezza delle emozioni che provano i figli;
- 2) empatizzare con loro;
- 3) ascoltare;
- 4) fornire le parole;
- 5) porre dei limiti mentre si aiuta a risolvere il problema.

#### **1) Avere consapevolezza delle emozioni che provano i figli**

Le ricerche dimostrano con chiarezza che per potere sentire quello che i figli sentono, i genitori devono essere consapevoli in primo luogo delle proprie emozioni. Questo non significa necessariamente indulgere in manifestazioni emotive eccessive, ma significa riconoscere che si prova un'emozione, che si sanno identificare i sentimenti e si è sensibili alle emozioni delle altre persone.

#### **2) Empatizzare con i figli**

Le emozioni dei figli, soprattutto quelle negative, possono essere una meravigliosa opportunità per empatizzare (cioè provare l'emozione che sta provando l'altro), costruire intimità e insegnare ai figli come indirizzare i sentimenti.

#### **3) Ascoltare**

Si ascolta non solo con le orecchie. Usate gli occhi per cogliere le risposte fisiche alle emozioni dell'altra persona; usate l'immaginazione per vedere la situazione nella prospettiva dell'altro; usate le parole per riflettere, in modo rilassato e non critico, e per dare un nome alle emozioni che si provano; usate il cuore per sentire quello che i figli sentono.

#### **4) Fornire le parole**

Fornire ai figli le parole può aiutarli a trasformare una sensazione amorfa, raccapricciante e sgradevole in qualcosa di definibile, con confini ben delimitati, come ogni altro elemento della vita. L'atto di dare un nome alle emozioni ha un effetto rassicurante: è davvero importante riuscire a trovare le parole per spiegare ciò che si ha dentro di sé.

### 5) Porre dei limiti mentre si aiuta a risolvere il problema

Occorre ricordarsi che anche se tutti i sentimenti sono accettabili, non tutti i comportamenti lo sono. È compito fondamentale dei genitori porre dei limiti agli atti dei figli. Bisogna esprimere fiducia nel giudizio dei figli, ricordandosi che anche gli adolescenti apprendono per errori e hanno il diritto di sbagliare, soprattutto quando hanno vicino un adulto che li appoggia e vuole loro bene.

**Attenzione!** Gli studi indicano che avranno più successo i figli di genitori allenatori. Saranno loro gli adolescenti con maggiore intelligenza emotiva, che meglio capiranno e accetteranno i propri e gli altrui sentimenti, avranno più successo a scuola e nei rapporti con i compagni. Così equipaggiati, saranno questi gli adolescenti più protetti dai comportamenti a rischio.

### **In conclusione**

Appaiono davvero efficaci le considerazioni di John Gottman (p. 250)

*Pertanto vi incito a rimanere informati su quanto accade nella vita dei vostri figli. Accettate e date valore alle loro esperienze emotive. Quando sorge un problema, siate disponibili e ascoltate con empatia e senza voler giudicare. Siate loro alleati quando si rivolgono a voi per chiedervi aiuto su un problema. Anche se queste sono precauzioni semplici, sappiamo che formano la base di un sostegno emotivo tra genitori e figli destinato a durare per tutta la vita.*

## 2. LA COSTRUZIONE DELLA STIMA DI SÉ.

### LA RICERCA DELL'IDENTITÀ, TRA AUTONOMIA E ASPETTATIVE DEGLI ADULTI

*“Il più grande male che possa toccare in sorte all'uomo  
è di avere una cattiva opinione di se stesso”*

Goethe

### **Autostima e correnti di pensiero**

*L'autostima a livello dell'essere*

Come teorizza Virginia Satir, l'autostima si fonda sul senso del proprio valore inalienabile e della propria importanza in quanto persona, un diritto legittimo e gratuito acquisito alla nascita.

*L'autostima a livello del sembrare*

Come teorizza invece Nathaniel Branden, l'autostima deve essere inserita nell'ambito delle competenze, dei risultati, perciò relativa al proprio modo di agire, all'apparenza o al rendimento.

In questo caso l'autostima dipende dal giudizio o dall'approvazione degli altri.

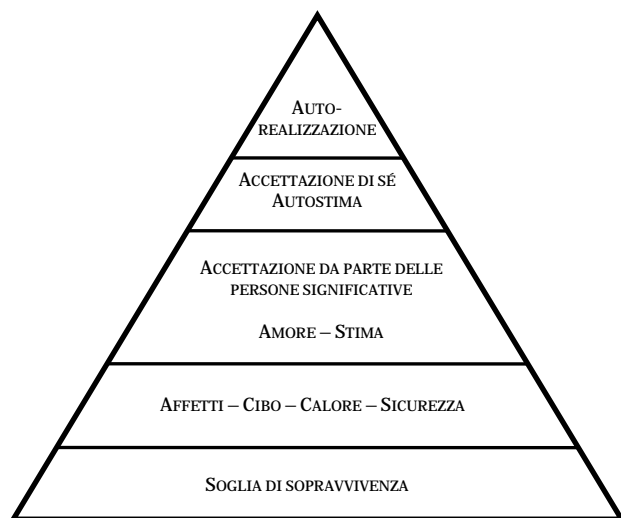
A giudizio di Monborquette invece è necessaria l'autostima sia per la propria persona, sia per la propria competenza. È importante il giusto equilibrio tra le due, bisogna armonizzarle correttamente, valorizzarle, sempre esprimendo la preferenza per l'essere, secondo il principio filosofico che **l'agire segue l'essere** (agere sequitur esse) (Duclos, 2007).

### **Cos'è dunque l'autostima?**

È la certezza del proprio valore, la coscienza di essere un individuo unico, una persona che ha dei punti di forza ma anche dei limiti nei diversi ambiti della vita (sociale, scolastico, familiare, corporeo). Una persona che ha una buona immagine di sé nella maggior parte di questi ambiti della vita avrà una buona autostima generale.

### **La piramide di Maslow**

Facendo un'indagine sulle persone felici, Maslow ha identificato una serie di bisogni fondamentali che ha riunito graficamente in una piramide. Per il raggiungimento del gradino superiore devono essere soddisfatti i bisogni del gradino precedente.



### Indizi dell'autostima

La persona con una buona autostima:

- crede fermamente in alcuni valori e principi, ma è disposta a modificarli se nuove esperienze le dimostrano di essere in errore;
- non si sente colpevole se qualcuno non è d'accordo con lei;
- non si fa manipolare, pur essendo disposta a collaborare con altri;
- riconosce e accetta in se stessa la presenza di emozioni tanto positive quanto negative, come parte della vita;
- sa gioire di attività diverse ed è flessibile;
- è sensibile ai sentimenti e ai bisogni degli altri.

La persona con una bassa autostima:

- tende continuamente ad autocriticarsi;
- è ipersensibile alle critiche e si offende per ogni piccola osservazione;
- ha sempre bisogno di essere accettata dagli altri e teme il loro giudizio, perciò tende ad essere compiacente;
- è perfezionista, quindi è sempre insoddisfatta di sé;
- ha sempre bisogno di criticare; trova sempre qualcosa che non va nelle situazioni e nelle persone che incontra.

### Attenzione a non confondere l'autostima con il narcisismo!

Il narcisismo (sovrastima di sé) si esprime con l'ammirazione di sé associata all'egocentrismo, a sentimenti di grandezza e di onnipotenza. Spesso è inoltre associato alla vanità, all'orgoglio e all'egoismo.

### Il continuum della stima di sé

L'autostima può essere posta al centro di un *continuum* alle cui estremità sono collocate le sue manifestazioni estreme, la sottovalutazione e la sopravvalutazione di sé.

Sottovalutazione di sé	Autostima	Sopravvalutazione di sé
La persona vede solo i propri difetti	La persona vede sia i propri pregi sia i propri difetti	La persona vede solo i propri pregi
<i>"Sono un incapace"</i>	<i>"In questa situazione ho agito male"</i>	<i>"È colpa degli altri"</i>

### Autostima in adolescenza

Verso i 14 anni l'adolescente acquisisce una nuova struttura intellettuale, il pensiero formale, che gli permette di riflettere in maniera astratta, fare nuovi collegamenti logici e assumere un certo distacco di fronte alle realtà concrete. L'adolescente diventa capace di pensare, di inventare sogni e progetti che a volte sembrano irrealistici.

### Lo sviluppo della coscienza di sé

La ridefinizione dell'identità personale infantile verso un'identità adulta permanente richiede che l'adolescente debba prima conoscere le sue qualità, i suoi punti di forza e le sue debolezze per poi potersi 'riconoscere' e poter giudicare positivamente ciò che scopre di se stesso.

### Alla ricerca di sé

Le domande "Chi sono io?" (identità) e "Qual è il mio valore?" (autostima) sono interrogativi centrali in questa fase di crescita. Le risposte che l'adolescente darà a queste domande influenzeranno la sua autostima, alimentandola o sminuendola. Saranno anche determinanti le valutazioni delle persone per lui significative.

### I 4 ambiti dell'autostima: sociale, scolastico, familiare e corporeo

#### L'ambito sociale

Riguarda il rapporto con gli amici e la loro opinione di me. "I miei compagni mi trovano simpatico?" "Partecipo alle attività?" "Gli altri apprezzano le mie idee?"

#### L'ambito scolastico

Riguarda il valore che l'adolescente attribuisce a se stesso come studente. Non è una semplice valutazione delle capacità e dei successi scolastici, è invece la misura in cui l'adolescente percepisce quanto è bravo. Se riesce a raggiungere i propri standard di successo scolastico, allora la sua autostima scolastica sarà positiva.

### *L'ambito familiare*

Riguarda i vissuti che il ragazzo prova come membro della sua famiglia. La percezione di essere un membro apprezzato e amato da genitori e fratelli formerà una salda autostima in questo ambito.

### *L'ambito corporeo*

È una combinazione di aspetto fisico e capacità. Consiste nella soddisfazione che l'adolescente prova rispetto al modo in cui il suo corpo appare e alle prestazioni che riesce a ottenere.

### **La stima di sé nei maschi e nelle femmine**

La stima di sé, per potersi confermare, necessita del confronto e della valutazione degli altri significativi.

Le ricerche confermano che i maschi hanno un maggior livello di autostima rispetto alle femmine.

Queste ultime infatti sono più autocritiche, a causa della loro maggior capacità di introspezione. Affidano grande valore all'immagine corporea, inoltre attendono una conferma di sé dallo sguardo maschile, dalla risposta che ricevono dall'esposizione all'altro.

È fondamentale ricordarsi che quando un adolescente è cosciente del proprio valore personale (autostima), gli è più facile affermarsi esprimendo le proprie idee, opinioni, bisogni e desideri. Grazie alla stima che ha di sé questo adolescente riesce più facilmente ad occupare un posto nel gruppo e a farsi rispettare opponendosi alle aggressioni fisiche o verbali nei suoi confronti.

### **L'adolescente con bassa autostima**

Possiamo individuare 4 tipologie:

- a) l'adolescente invisibile
- b) l'adolescente che sfugge alle relazioni
- c) l'adolescente ipermotorio
- d) l'adolescente adultizzato

#### *a) l'adolescente invisibile*

È invisibile all'adulto, non fa mai troppa confusione, si confonde nel gruppo, non litiga, non discute, non chiede aiuto. La relazione con lui è passiva.

#### *b) l'adolescente che sfugge alle relazioni*

Evita i contatti interpersonali, sia fisici sia verbali. Viene escluso dai compagni e difficilmente è parte di un gruppo informale di pari. Ha la percezione di subire torti e prevaricazioni. L'adulto ha difficoltà nella relazione con questo adolescente.

#### *c) l'adolescente ipermotorio*

Assume comportamenti schietti, vivaci, mostra un intenso bisogno di essere visto e contenuto. Questo bambino esprime le sue emozioni tramite il movimento e l'agitazione.

#### *d) l'adolescente adultizzato*

Si mostra timido ma sempre maturo, responsabile, coscienzioso. Rispetta sempre le regole ed è serio nello studio. Ha un'immensa paura di sbagliare e di deludere gli altri.

### **I genitori e l'educazione all'autostima**

L'obiettivo dell'educazione all'autostima è sviluppare la *coscienza* del proprio *valore* nei diversi ambiti. In questo processo perciò non è messo in discussione il valore, ma la coscienza di questo valore, cioè la rappresentazione che l'adolescente è in grado di fare di se stesso in relazione alle proprie qualità e abilità.

### **Il progetto educativo**

I genitori e gli educatori ai vari livelli hanno il compito di permettere all'adolescente di sviluppare al meglio il suo essere, riconoscendolo come persona, con i suoi punti di forza e le sue debolezze, ma soprattutto rispettandolo per ciò che è.

### **Il ciclo dell'autostima**

Più l'adolescente ha successo nelle attività che intraprende, più si sente efficace e orgoglioso di sé, sviluppando gradualmente il sentimento della propria competenza. Sentirsi competente significa essere motivato e convinto che si può avere successo in qualunque sfida se si adottano i comportamenti adatti e le strategie corrette.

### **Autostima in ambito scolastico**

Per andare bene a scuola ciò che più conta è il piacere che si prova durante l'attività scolastica. Il rendimento scolastico non è determinato solo dall'intelligenza ma è conseguenza anche degli atteggiamenti e delle strategie adottate dallo studente. Tutti hanno potere su questo, essendo solo competenze tecniche da apprendere e applicare.

### **Le regole per un buon rendimento scolastico**

Motivazione: è l'energia di ogni apprendimento ed è legata alla capacità di proiettarsi verso il futuro. È impossibile fare un'iniezione di motivazione ma è efficace il contagio!

Autonomia: la capacità di scegliere e di assumersi le conseguenze, positive o negative, delle proprie scelte.

Metodo di lavoro: è importante quale strategia si sceglie per minimizzare gli sforzi.

### **L'importanza degli errori**

*“Gli errori sono delle belle occasioni per diventare più intelligenti”*  
Henry Ford

L'errore ha un ruolo cruciale nel processo di apprendimento. Quando l'adolescente è consapevole degli errori che commette, evita di ripeterli modificando le strategie utilizzate per raggiungere gli obiettivi. L'atteggiamento dei ragazzi davanti agli errori è strettamente legato all'atteggiamento dei genitori. Con la guida di genitori che non tendono al perfezionismo e allo scoraggiamento, gli adolescenti si rendono conto che gli errori che commettono non mettono in discussione la loro autostima ma che deve invece variare il processo di apprendimento che hanno utilizzato, che devono cioè correggere i propri sbagli e utilizzare nuove strategie.

### **Le aspettative dei genitori e l'autostima dei figli**

Il genitore, attraverso la proiezione di se stesso, può desiderare che il figlio sia in possesso di particolari qualità fisiche, intellettuali e sociali che riconosce (o trova carenti) in lui stesso e che gli danno valore. Lo stress da prestazione potrebbe nascere presto se il ragazzo, per ottenere l'approvazione dei genitori ai quali vuole bene, si sentisse obbligato a realizzare i loro desideri e non i propri. In questo caso il rischio di deludere le aspettative dei genitori e l'impossibilità di seguire la propria inclinazione influenzano enormemente il consolidamento dell'autostima.

### **In conclusione**

*L'adolescente che si sente assicurato fisicamente e psicologicamente, che prova un sentimento di fiducia nei confronti della vita, che si conosce e si dà un'identità personale, che sente vivo un sentimento di appartenenza alla sua famiglia e a un gruppo, che sviluppa le competenze e infine prende coscienza del proprio valore personale, eredita un tesoro al quale potrà attingere tutta la vita. Questa eredità costituisce il miglior passaporto che possa avere per sbocciare in pienezza e crescere costantemente.*

(Duclos, p. 249)

## **3. FRA DIFFICOLTÀ E TENTAZIONI. L'IMPORTANZA DI UNA GUIDA NEL PAESE DI MEZZO**

### **L'adolescenza: un prodotto culturale**

L'adolescenza è il risultato del diventare adulti in un contesto culturale evoluto. Infatti essa esiste solo nelle società progredite, dinamiche, complesse dove la maturità sessuale e lo sviluppo della capacità di pensiero astratto non segnano l'ingresso nella vita adulta, tipico invece delle società primordiali.

L'ingresso nell'età adulta è sempre più posticipato nel tempo. Se è giusto porre l'accento sulle difficoltà, è opportuno anche ricordare che questa fase di transizione offre uno spazio di preparazione, permette l'elaborazione di valori e di scelte personali. Da un lato, in adolescenza non si realizza la vera partecipazione sociale, ma dall'altro lato è possibile riflettere su progetti personali.

In questo quadro possiamo comprendere sia le caratteristiche dell'adolescenza sia quelle condotte che possono mettere a repentaglio il benessere psicologico o fisico dei ragazzi: in questo incontro ne affronteremo 4 in particolare.

- a. l'uso delle sigarette.
- b. l'uso di spinelli e altre droghe.
- c. il controllo del peso.
- d. l'uso di alcol.

### **Le condotte adolescenziali e il perché dei comportamenti a rischio**

Le azioni degli adolescenti, salutari o pericolose, sono comportamenti dotati di senso, utilizzati in uno specifico momento della vita e in un particolare contesto, per raggiungere degli scopi significativi a livello personale e sociale.

I comportamenti pericolosi rappresentano una risposta ai problemi e ai compiti di sviluppo che nascono dalla relazione con il mondo sociale. Perciò le condotte che risultano irrazionali agli occhi degli adulti sono il risultato di una scelta, di una valutazione e di una ricerca di adattamento. La scelta di attuare una condotta sana o rischiosa è in relazione alle caratteristiche dell'individuo e alle opportunità offerte dal contesto sociale.

È fondamentale allora individuare i fattori di protezione che possono limitare sia la gravità sia la durata dell'incursione nel rischio, per offrire all'adolescente l'opportunità di raggiungere gli stessi obiettivi senza mettere in pericolo il proprio benessere.

I comportamenti a rischio non indicano un fallimento nel percorso di sviluppo o un disadattamento patologico, ma sono la risposta ad alcuni compiti di sviluppo dell'età.

È importante inoltre distinguere i percorsi di sviluppo normali, nei quali queste condotte sono transitorie e limitate, da quelli patologici, nei quali al contrario tali condotte perdurano. I percorsi di sviluppo di questi due gruppi sono infatti differenti, così come sono diversi i significati rivestiti da condotte all'apparenza uguali.

### **a. L'uso delle sigarette: tra il sentirsi adulti e il trasgredire**

In questa fase di transizione dal mondo infantile al mondo adulto, il fumo assume per alcuni adolescenti il significato dell'affermazione di sé di fronte al proprio gruppo e agli altri, del proprio status di adulti. Si colgono però solo gli aspetti più esteriori dell'identità adulta; quelli più sostanziali infatti, quali la responsabilità, l'autonomia, l'inserimento lavorativo, restano lontani e incerti. Complementare alla funzione di adultità anticipata, vi è anche una funzione trasgressiva, che consiste appunto nel mettere in atto comportamenti da adulti quando non si è ancora tali, cioè affermare uno status sociale non ancora riconosciuto dalla società. La funzione trasgressiva appare particolarmente rilevante nei giovanissimi e nelle ragazze.

#### **Alcuni dati (ISTAT, 2005 e 2007)**

- Solo il 45 % degli adolescenti (14-19 anni) non ha mai fumato.
- Il 38% è attivamente coinvolto nel fumo di sigaretta.
- Non esistono differenze significative tra ragazzi e ragazze.
- Il coinvolgimento nel fumo aumenta con l'età ma l'abitudine al fumo regolare tende a essere acquisita in età sempre più precoce.
- È più alto l'uso delle sigarette negli istituti professionali.
- Rispetto al 1999-2000 il numero di adolescenti che ha iniziato a fumare prima dei 14 anni è aumentato del 60%.

#### **Conta il modello familiare?**

Gli adolescenti che non fumano hanno in numero significativamente più basso genitori fumatori, mentre coloro che fumano abitualmente hanno in numero significativamente più alto genitori entrambi fumatori. Le ragazze fumano di più quando in casa ci sono fratelli maschi fumatori. Aspetto più importante è la disapprovazione esplicita dei genitori nei confronti del fumo, che risulta significativamente minore negli adolescenti più dediti al fumo.

#### **Chi sono i ragazzi che fumano di più?**

Sono più inclini a fumare quei ragazzi che appaiono smarriti nella condizione adolescenziale e meno in grado di trovare in essa uno spazio soddisfacente di realizzazione. Per questi adolescenti il presente sembra vuoto e il futuro è incerto e pauroso. Sono quelli che valutano il futuro in modo per lo più negativo e pessimistico senza una prospettiva personale di realizzazione.

#### **Il fumo e il gruppo**

Lo sviluppo dell'identità dell'adolescente viene rafforzato dalla scelta di amici e compagni simili e dalla ritualità dei gesti che diventa elemento di coesione dei singoli. Il fumo in particolare è un comportamento rituale (richiesta/offerta, accensione, inalazione, sbuffo, scambio della sigaretta accesa) che svolge una funzione di aggregazione, comunicando e rinsaldando

la propria appartenenza a quel gruppo. L'approvazione degli amici è decisiva soprattutto quando si comincia a fumare, in seguito contano di più i modelli, cioè il fatto che gli amici fumino. Ne deriva che i gruppi si costituiscono e si differenziano in base a questa caratteristica. I dati indicano chiaramente che gli adolescenti fumatori abituali hanno solo amici che fumano.

### **Il rischio assoluto: gli adolescenti che fumano più di 20 sigarette al giorno**

I forti fumatori abituali rappresentano il 7% dei fumatori, hanno in genere più di 16 anni e provengono da istituti professionali. La relazione con la scuola è critica, dedicano pochissimo tempo allo studio e hanno una forte intenzione di abbandonare la scuola, la quale spesso si concretizza con l'interruzione della frequenza. In generale hanno una stima di sé significativamente minore se paragonata non solo ai non fumatori, ma anche ai fumatori moderati. Inoltre sono pesantemente coinvolti in altri comportamenti problematici.

### **b. L'uso di spinelli e altre droghe**

#### **L'erba leggera**

Nel processo di assunzione della droga, il fattore decisivo è dato dall'individuo e dal suo atteggiamento e non dalla sostanza in sé o dalle sue proprietà chimiche. Per determinare la gravità del coinvolgimento in una sostanza psicoattiva è fondamentale considerare le caratteristiche personali del consumatore, le circostanze e la considerazione sociale del consumo.

#### **Le fasi di consumo**

- ⇒ **fase di avvicinamento:** nell'adolescente si affaccia l'idea di assumere una sostanza.
- ⇒ **fase iniziale:** l'adolescente valuta l'esperienza e decide se proseguirla o meno.
- ⇒ **fase di stabilizzazione:** consumo saltuario-regolare-dipendente.

#### **Alcuni dati (ISTAT, 2005)**

- ◆ 28% degli adolescenti ha provato almeno una volta uno spinello contro il 72% che non ne ha mai fatto uso.
- ◆ Il coinvolgimento è significativamente minore nelle ragazze (soprattutto nel consumo abituale).
- ◆ Il consumo è più elevato nei piccoli centri, seguiti dai grandi centri e da quelli di medie dimensioni.
- ◆ L'età di accostamento alla marijuana tende ad abbassarsi: quanto più l'età di accostamento è precoce, tanto più il consumo è abituale. Coloro che scoprono la sostanza più tardi smettono con maggiore facilità.

- ◆ Vi è una forte relazione tra il consumo di marijuana e quello di altre sostanze.

### **I consumatori abituali e saltuari**

Mostrano atteggiamenti più anticonvenzionali e trasgressivi, attribuiscono scarso valore alla scuola, non riescono a collocare il loro ruolo di studenti in un progetto a lungo termine, sono orientati più verso il gruppo e verso attività di scarso sviluppo temporale. I consumatori saltuari hanno una vita sociale più varia e ricca, non solo limitata ai consumatori abituali e vivono una minore conflittualità con i genitori e gli amici.

### **Ma è solo sperimentazione e trasgressione?**

L'uso abituale di marijuana sembra costituire una fuga dalla vita presente nella quale vi sono conflitti (con i genitori e gli amici) che gli adolescenti non sanno risolvere né esprimere. L'esperienza scolastica è priva d'interesse e significato, manca la fiducia nelle possibilità di realizzazione e di progettazione del futuro. La riduzione della capacità cognitiva derivata dall'utilizzo di sostanze rende ancora più complesso l'affrontare quegli stessi problemi da cui l'adolescente tenta di fuggire.

### **La funzione del gruppo**

Gli amici e il gruppo svolgono un ruolo importante, sia come modelli nel processo di avvicinamento sia come facilitatori nell'acquisto della sostanza. Gli amici si pongono come esempi di consumatori credibili e rassicuranti al punto che i gruppi tendono poi a differenziarsi in base al principio della similarità: i consumatori abituali finiscono per avere quasi esclusivamente amici a loro volta consumatori.

### **Il rischio assoluto: la fuga dalla realtà**

L'11% degli adolescenti usano abitualmente marijuana e la maggioranza di loro utilizza anche altre droghe, soprattutto allucinogeni; sono inoltre forti fumatori e forti bevitori. Sono in maggioranza maschi tra i 18 e i 19 anni. Sul piano personale hanno una bassa stima di sé, delle proprie possibilità e le aspettative per il futuro sono limitate. Provengono da famiglie nelle quali non vigono regole, che non forniscono sostegno alle difficoltà della vita e della scuola, perciò i ragazzi sono più orientati verso gli amici da cui sono fortemente influenzati.

### **c. Il controllo del peso**

Il comportamento alimentare è ricco di significati, evoca il nostro passato affettivo, personale, familiare e affonda le sue radici nella storia e nella cultura di un paese o di un gruppo sociale.

### **La percezione del peso in adolescenza**

I dati suggeriscono che una percentuale tra il 52% e il 70% di adolescenti, a secondo dell'età, ha un peso normale mentre solo un 1/3 di essi si dichiara soddisfatto del proprio peso. Questo scontento aumenta con l'età ed è più presente nei frequentatori degli istituti professionali e degli istituti psicopedagogici. È interessante notare inoltre che il 45% dei ragazzi troppo magri giudica giusto il proprio peso.

### **Le ragazze e le diete**

Tra gli adolescenti, sono le ragazze coloro che si sottopongono maggiormente alle diete e che esprimono una maggiore insoddisfazione nei confronti del proprio corpo. I modelli estetici imperanti sembrano avere maggior peso man mano che si cresce e ci si confronta con il mondo adulto, confermando che lo scontento per il proprio corpo non è dato dal passaggio puberale ma dai criteri sociali di bellezza della donna adulta.

### **Le ragazze a rischio**

Le ragazze che dispongono di minori strumenti culturali, oppure maggiormente educate alla passività a scapito dell'autonomia individuale, e ancora quelle che vivono con maggiore incertezza personale e professionale il futuro, rincorrono i modelli estetici ricercando nel corpo la propria realizzazione personale.

### **Il significato intimo della dieta**

La dieta in adolescenza rappresenta anche un tentativo di sperimentare se stesse attraverso il controllo su di sé e sul proprio corpo. I maschi dimostrano la capacità (illusoria) di controllo sul presente attraverso azioni trasgressive e pericolose, da svolgere di fronte ai pari. Le femmine invece propongono azioni meno esternalizzate, come l'autocostrizione o anche lesive verso il proprio corpo.

### **L'alimentazione consolatoria**

L'alimentazione consolatoria si presenta con il mangiare senza aver fame, e in particolare in associazione a sentimenti di tristezza, solitudine e depressione: è fortemente associata al ricorso a diete. Si tratta di un atteggiamento fallimentare per tentare di contrastare le emozioni di scoraggiamento e cercare di far fronte a situazioni vissute come stressanti o non risolvibili. Gli adolescenti che ricorrono a questo tipo di alimentazione si sentono insicuri di sé, con uno scarso senso di efficacia personale e incerti sul proprio futuro. Lo studio viene ritenuto inutile, e chi è coinvolto in queste condotte si limita per lo più ad attività sedentarie. Non ricevono sostegno necessario alle loro difficoltà, né dagli amici né dalla famiglia.

### **Il rischio assoluto: anoressia e bulimia**

Alcuni adolescenti associano all'alimentazione consolatoria e alle diete l'utilizzo sia di lassativi sia di vomito autoindotto. Le due azioni sono correlate e si definiscono come comportamento anoressico-bulimico: riguardano l'1% della popolazione adolescente. Dagli studi emerge che le variabili psicosociali sono legate al coinvolgimento medio e basso, mentre i disturbi più gravi appaiono legati a fattori personali. Le variabili psicosociali sono per lo più riconducibili alla difficoltà di vivere la propria condizione adolescenziale, all'influenza dei modelli di socializzazione e alle diverse opportunità disponibili nei vari contesti. Sul piano personale, coloro che attivano questi comportamenti hanno una bassa stima di sé, un alto senso di alienazione e di depressione, uno scarso senso di controllo personale su di sé e sulla propria salute. Valutano stressanti le relazioni familiari e la famiglia offre uno scarso sostegno alle loro difficoltà. L'esperienza scolastica è stata negativa.

### **d. L'uso di alcol**

La riflessione sul consumo di alcol in età adolescenziale richiede che si operi la distinzione tra consumo moderato di alcol (bere ogni volta fino a un max di 2-3 bicchieri) e il suo abuso (4-6 bicchieri). La birra è la bevanda più consumata. Il vino è preferito dai maschi più grandi, residenti in centri di medie e piccole dimensioni.

#### **Alcuni dati ISTAT (2005 e 2007)**

- La maggior parte degli adolescenti (68%) beve moderatamente.
- I maschi bevono di più e hanno superato più frequentemente la soglia critica.
- Le ubriacature avvengono in compagnia degli amici con percentuali nettamente inferiori a quelle degli altri paesi europei (37% vs 53%).

L'Organizzazione Mondiale della sanità raccomanda l'astensione totale dall'alcol fino a 15 anni. La legge italiana vieta la somministrazione di alcol ai minori di 16 anni.

### **La cultura del bere e l'influenza familiare**

I dati a disposizione confermano che l'avvicinamento all'alcol è abbastanza precoce (10-13 anni), anche se la precocità d'iniziazione non ha alcuna influenza sulla gravità del consumo in adolescenza. Coloro che hanno cominciato a bere entro i 10 anni lo hanno fatto in famiglia (magari per un brindisi), invece gli adolescenti che si sono accostati all'alcol tra i 16-17 anni lo hanno fatto in compagnia di amici. Il dato più sorprendente si ritrova tra i bevitori moderati: tra questi è decisamente più alta la percentuale di adolescenti che ha cominciato a bere in famiglia. Tra i forti bevitori, invece, è

più alta la percentuale di ragazzi che hanno iniziato con gli amici. Inoltre coloro che bevono moderatamente lo fanno per lo più con la famiglia, invece coloro che sono forti bevitori bevono di più con gli amici. Sembra contrapporsi lo stile di consumo *nordico* (caratterizzato dal bere in compagnia gran quantità di alcol) a quello *mediterraneo* (bere durante i pasti o nelle feste quantità più moderate e distribuite nel tempo).

### **Il valore simbolico del bere**

Gli adulti offrono sia il contesto in cui si beve sia i significati attribuiti all'ambiente culturale, che in Italia sono la convivialità, l'allegria condivisa, la distensione emotiva e fisica, ma soprattutto negli ultimi anni, la ricerca di una qualità superiore del prodotto. Poiché l'alcol è parte integrante della cultura adulta, ma con un'apertura anche ai più giovani, la trasgressione non può realizzarsi attraverso il semplice consumo, ma oltrepassando i limiti socialmente accettati.

### **Il rischio assoluto: i forti bevitori**

Questi soggetti hanno iniziato a bere soprattutto fuori casa. Lo stile educativo familiare è caratterizzato dall'assenza di regole, vi sono difficoltà di confronto e dialogo con i genitori e un forte orientamento verso il gruppo. Sul piano personale questi adolescenti hanno una minore percezione positiva di sé, delle proprie capacità scolastiche; le prospettive per il futuro sono pessimistiche e prive di progettualità. La scuola appare inutile sia per il presente sia per un futuro inserimento lavorativo.

### **I fattori di protezione: famiglia, scuola, comunità**

I fattori di protezione sono le caratteristiche personale e contestuali, o situazioni particolari che diminuiscono la possibilità di coinvolgimento in comportamenti dannosi, che riducono il coinvolgimento o moderano i fattori di rischio presenti nell'ambiente.

I fattori più importanti, non specifici di un singolo comportamento, ma che sono protettivi nei confronti di tutti i comportamenti a rischio sono: la famiglia, la scuola e la comunità.

### **La famiglia protettiva**

Costituisce un importantissimo fattore di protezione, in modo sia specifico sia generale. Si tratta di genitori presenti sul piano educativo, che pongono regole e controlli al figlio adolescente, capaci però di prendere sul serio, ascoltare, e accogliere le sue difficoltà. Il figlio sa di poter contare sulla guida di genitori che non lo abbandonano a una libertà che trascende nell'indifferenza, ma che costituiscono punti di riferimento costanti. Sono genitori che presentano un futuro possibile al figlio, un futuro nel quale il loro supporto emotivo non mancherà.

### **La scuola protettiva**

Senza sottovalutare i modelli comportamentali degli insegnanti, i principali fattori di protezione legati alla scuola sono connessi all'esperienza vissuta dall'adolescente in questo contesto, quali il benessere a scuola, il successo scolastico, la soddisfazione per l'esperienza che viene vissuta come positiva e utile per la vita presente e futura. Il senso di realizzazione che gli adolescenti provano nella comunità scuola e nella risposta alle aspettative sociali e famigliari, evita loro di cercare altre forme superficiali di affermazione di sé.

### **La comunità protettiva**

La comunità deve offrire ai ragazzi spazi per la sperimentazione e la realizzazione di sé: vi è infatti un maggior rischio là dove gli adolescenti vivono uno spazio vuoto, prevalentemente ludico, privo di richieste elevate che valorizzino la loro identità. I rischi calano sensibilmente quando gli adolescenti trovano nella loro comunità luoghi di aggregazione con altri giovani intorno ad attività riconosciute come ricche di valore personale e sociale. Sono inoltre molto protettivi i gruppi che offrono occasioni di riflessione su di sé, sul proprio futuro, sulle relazioni con gli altri.

## **4. TRA AMORE E PREVARICAZIONE.**

### **LA PREVENZIONE DELLA VIOLENZA NELLE COPPIE DI ADOLESCENTI**

*“Gli adolescenti non sono mostri.  
Sono solo persone che cercano di cavarsela tra gli adulti di questo mondo,  
i quali probabilmente, a loro volta, non sono così sicuri”*  
Virginia Satir

Per poter comprendere pienamente il fenomeno dell'abuso nelle coppie adolescenziali è bene ripassare le funzioni dell'innamoramento e della formazione della coppia, già indagate durante la scorsa edizione del Progetto Aurora.

#### **Le funzioni di crescita dell'innamoramento adolescenziale**

L'innamoramento adolescenziale risponde a delle specifiche funzioni di crescita quali l'individuazione di sé e della propria identità sessuale, facilitando il distacco dal mondo infantile e dal primo oggetto d'amore conosciuto, cioè i genitori. L'innamoramento limita il senso di perdita che deriva dal distacco dall'infanzia e dall'onnipotenza e onnipresenza dei genitori.

#### **Perché la necessità di amare**

Lo sviluppo del corpo generativo e sessuato spinge l'adolescente a uscire dalla famiglia e a cercare un nuovo oggetto d'amore: dopo averlo trovato, lo modella alle proprie esigenze di crescita. La scelta del partner è perciò legata alla capacità della persona scelta di sostenere l'adolescente nella realizzazione del suo compito di sviluppo, e da ciò deriva inoltre il senso di completezza che l'adolescente prova quando è innamorato.

*L'amore è una nuvola che si forma col vapore  
dei sospiri(...)  
un mare che cresce con le lacrime dell'amante.  
E che cos'è l'amore se non una pazzia mite,  
un'amarezza che soffoca, una dolcezza  
che da sollievo?*  
(Giulietta e Romeo, William Shakespeare)

#### **La coppia**

La nascita della coppia suggella il reciproco bisogno e il riconoscimento di una forza interiore che spinge l'uno verso l'altro. All'interno di questo quadro si ricordi che l'abuso è una forma di potere che usa per imporsi armi quali la forza fisica, la sessualità agita o la pressione psicologica.

### **Violenza nella coppia**

In particolare l'abuso all'interno di una coppia viene definito come abuso fisico, sessuale o psicologico intenzionale da parte di un partner sull'altro, all'interno di una relazione.

### **Qualche dato statistico**

I dati a nostra disposizione indicano, a seconda degli studi consultati e del tipo di violenza perpetuata, una percentuale di vittime tra il 3,7% ed il 20% della popolazione adolescenziale [1]. Le poche ricerche che paragonano le violenze subite da maschi e femmine sembrano evidenziare una maggiore vittimizzazione femminile, anche se vi sono in letteratura ricerche che evidenziano la stessa incidenza tra maschi e femmine [2].

### **Violenza psicologica**

La violenza psicologica comprende distruggere oggetti di proprietà del partner, isolare dagli amici o dalla famiglia, eccessiva gelosia, controllare i movimenti, ferire psicologicamente o emotivamente l'altro.

### **I ragazzi raccontano**

*“Quando siamo andati alla festa del nostro amico, Marco ha telefonato a Sara per sapere come era vestita. Sentiva il rumore di tacchi in sottofondo e si è arrabbiato. Non vuole che lei porti i tacchi senza di lui. Ho dovuto parlargli io per calmarlo. Comunque poi è venuto in motorino a prenderla, voleva controllare”.*

(Federica, II Superiore)

*“Giorgia se la fa con gli altri ragazzi durante la ricreazione: lo fa apposta per farmi ingelosire. Lo sa che così mi fa male. A scuola lo sanno tutti che lei è la mia ragazza e mi fa fare la figura dello stupido”.*

(Luca, IV Superiore, ragazzo di Giorgia)

### **Abuso fisico**

L'abuso fisico comprende picchiare, schiaffeggiare, mordere, lanciare oggetti verso il partner, tirare i capelli, usare un'arma, minacciare con un'arma, limitare fisicamente la libertà del partner.

### **I ragazzi raccontano**

*“Quando litighiamo se lui ha il casco in mano, me lo tira contro”.*

(Giorgia, IV Superiore, ragazza di Luca)

### **Abuso sessuale**

L'abuso sessuale infine indica tocchi indesiderati, forzare il partner ad attività di natura sessuale, forzare a un rapporto sessuale.

### **I ragazzi raccontano**

*“Io non volevo fare l'amore, ma lui voleva che il nostro rapporto diventasse importante. La prima volta mi sono tirata indietro e lui si è arrabbiato e mi ha detto che se no mi lasciava, la seconda volta però l'ho fatto. Pensa, siamo ancora insieme!”.*

(Alessia, II Superiore)

### **Riferimenti statistici stranieri**

Utilizzando dati stranieri, gli unici a nostra disposizione, si evidenzia come il 2,4% della popolazione adolescente compresa tra i 12 ed i 14 anni e l'8,8% di quella compresa tra i 15 e i 17 è stata costretta a rapporti sessuali. L'8% delle ragazze che hanno affermato di essere state abusate, hanno subito un secondo abuso a distanza di 6 mesi. L'abuso sessuale subito dalle adolescenti è perpetuato nel 68% dei casi da un partner o da un pari [3] [4].

### **Conseguenze dell'abuso all'interno di coppie di adolescenti**

Gli studi sulle conseguenze subite dalle vittime di abuso sessuale nelle coppie adolescenziali si focalizzano per lo più sulla popolazione femminile, evidenziando come sia 3 volte superiore nelle adolescenti vittime, rispetto alle non vittime, l'induzione al vomito, 4/5 volte maggiore l'utilizzo di sostanze stupefacenti, 4 volte maggiori i comportamenti sessuali a rischio e 7 volte più frequenti i pensieri suicidi [5].

In generale la popolazione femminile vittima esprime una maggiore insoddisfazione per la vita, peggiori relazioni con i pari, idee suicide e tentativi di suicidio [6].

Nella popolazione maschile, alle idee di suicidio e all'insoddisfazione generale per la vita, si associano peggiori relazioni con gli altri e la percezione di una cattiva salute.

Le ricerche evidenziano inoltre come tanto nella popolazione maschile quanto in quella femminile l'aver subito un abuso influenzi la sfera alimentare. Le vittime femmine utilizzano 5 volte di più delle non vittime lassativi, pillole dimagranti, vomito autoindotto; 2 volte in più saltano pasti o mangiano e poi vomitano, come metodo per controllare o perdere peso.

I maschi invece utilizzano, rispetto alla popolazione non vittima, 28 volte di più lassativi, 21 volte in più vomito autoindotto, 16 volte in più saltano i pasti, 5 volte di più mangiano e poi vomitano come metodo per controllare il peso, e 6 volte in più hanno pensieri di suicidio o tentano il suicidio [7].

### **Fattori che predispongono all'abuso**

Le numerose ricerche effettuate sulla popolazione vittimizzata hanno permesso di evidenziare come l'abuso in età adolescenziale sia la conseguenza di una serie di variabili individuali, interpersonali e famigliari che aumentano il rischio di vulnerabilità. I livelli individuale e interpersonale includono l'aver rapporti sessuali in giovanissima età, un numero elevato di partner,

disabilità mentali o emotive, utilizzare droghe o alcol. Nella sfera familiare invece sono fattori a rischio l'aver genitori che utilizzano droghe e /o alcol e la scarsa supervisione parentale [8].

### **Fattori predisponenti e abuso sessuale**

La probabilità di subire un abuso sessuale è fortemente associata al numero di fattori di rischio presenti nella storia personale e familiare dell'adolescente. In particolare il 6% delle adolescenti che non presentavano alcuno dei 6 elementi di rischio, aveva subito un abuso; il 9% delle adolescenti che avevano subito un abuso presentava 1 elemento di rischio; il 26% delle adolescenti che avevano subito un abuso presentava 2 elementi di rischio e il 68% delle adolescenti che avevano subito un abuso presentava 3 o più elementi di rischio [9] [10] [11].

### **La prevenzione alla violenza di coppia in adolescenza**

L'adolescenza è una fase di crescita particolarmente adatta alla presentazione di interventi educativi volti allo sviluppo di relazioni sane e rispettose e incentrate sulla risoluzione non violenta dei conflitti. La prevenzione al fenomeno fino a qui descritto ha come finalità la riduzione della violenza nelle coppie e la promozione di sani e rispettosi stili relazionali.

### **Obiettivi dei programmi di prevenzione**

La proposta educativa, sia essa a scuola o in famiglia, deve comprendere informazioni su temi quali le sane relazioni di coppia; il controllo, il potere e la disuguaglianza in una coppia; gli stereotipi legati al genere e ai ruoli accompagnata da una lettura critica dei messaggi mediatici che presentano modelli violenti e abusanti; la dinamica dell'aggressione del bullismo; reagire alla pressione dei pari, rispondere alla rabbia e alla delusione in modi non violenti.

### **I risultati della prevenzione**

I programmi di prevenzione presentati nelle scuole hanno evidenziato dati molto incoraggianti, riportando una diminuzione degli episodi di violenza (subita o imposta) che varia dal 56% al 92% [12]. Questi dati sono di estrema rilevanza, considerando che gli studi a nostra disposizione provano che la violenza/abuso sessuale subita nei rapporti di coppia adolescenziali è predittiva di rapporti violenti/abuso sessuale in futuro [13].

## **5. I NO IN ADOLESCENZA. ESSERE GENITORI TRA AUTOREVOLEZZA E DIALOGO**

### ***Mio cucciolo d'uomo***

*E se ci riuscirò un giorno sarai pronto a volare  
Aprirai le ali al vento e salirai nel sole  
Ma quando verrà il momento  
Spero solo di ricordare  
Che è ora di farmi da parte  
E di lasciarti andare  
(Eugenio Finardi-Millennio)*

### **Fermezza: un argomento senza età**

Argomenti quale la fermezza educativa, il contenimento, l'autorevolezza non hanno età. Indipendentemente dal fatto che i figli appartengano alla prima infanzia, alla preadolescenza o siano adolescenti hanno bisogno in egual misura di adulti coerenti, che sappiano proporre loro relazioni significative e cornici entro cui sperimentare. Solo in questo perimetro i ragazzi possono approfondire ed esplorare loro stessi e il mondo esterno, riducendo i rischi e attivando quell'emozione vitale che si chiama desiderio.

### **La virtù della fermezza**

*La fermezza educativa definisce la capacità di prendere decisioni emotivamente difficili a favore del bene dei figli, resistendo alle pressioni psicologiche interne ed esterne che tendono ad indebolire, delegittimare o modificare gli atteggiamenti educativi opportuni e valutati come giusti.*  
(Poli, p. 5)

### **La difficoltà di esercitare la fermezza**

Esercitare la fermezza educativa implica per il genitore una certa dose di frustrazione e di difficoltà perché deve superare il naturale desiderio di vedere il figlio sempre felice, contento; deve accettare emotivamente e cognitivamente che per diventare un adulto sicuro ed emotivamente maturo, il figlio deve passare per l'esperienza della rinuncia, dell'impegno, del sacrificio ma soprattutto dell'accettazione del limite dell'appagamento dei suoi desideri.

### **Il rischio di un sé grandioso**

L'iperstimolazione a cui i bambini e successivamente i ragazzi possono accedere (divertimenti, intrattenimento, cibi, cellulare, computer, internet, ecc.) fa interiorizzare loro grandi aspettative nei confronti del mondo, portandoli all'incapacità di modulare la loro capacità di desiderare. Il rischio è lo sviluppo di un "sé grandioso": i ragazzi tendono cioè a percepirsi come degli

idoli, illudendosi di poter proseguire nella crescita sempre al centro delle attenzioni, protetti da ogni dolore, da ogni possibile frustrazione e ottenendo sempre ciò che desiderano.

### **Una generazione ovattata**

*“Si è creata una generazione che ha vissuto, e vive tuttora, un’infanzia completamente ovattata rispetto al dolore, al conflitto e alla possibile perdita. Ragazzi che hanno interiorizzato il diritto di ricevere rispecchiamenti idilliaci, riconoscimenti del tipo tutto e subito”.*

(Mariani, p. 12)

### **Giovani narcisi**

Legati al tutto e subito, crescono nel rischio di diventare dei piccoli narcisisti *fragilissimi*, incapaci di assaporare il gusto della vittoria e ancor più di affrontare la frustrazione della perdita e del conflitto.

### **Ma i ragazzi sono viziati?**

Gli adolescenti di oggi non sono viziati perché hanno troppo, ma perché *sentono* poco: sentono poco il limite della gratificazione, non hanno la possibilità di desiderare, e quindi di progettare e proiettarsi verso il futuro. La capacità di immaginare un futuro realizzabile, per quanto il progetto possa sembrare improbabile all’adulto, implica la capacità dell’adolescente di posticipare il piacere, di impegnarsi in attività che prevedono la gratificazione dilazionata nel tempo, e la capacità, nel frattempo, di ricercare soddisfazioni interne a sé, e non all’esterno, ad esempio in condotte pericolose.

### **La pretesa e la mancanza di gratitudine**

Uno stile educativo poco autorevole evita all’adolescente il confronto con il limite, la fatica legata alla rinuncia ad alcuni desideri, trattenendo la crescita agli aspetti più immaturi tipici dell’onnipotenza infantile. Se i desideri coincidono con la realtà, l’adolescente troverà automatico avere sempre ciò che desidera ed evitare ciò che non gli piace, vivendo così solo nella dimensione del piacere.

### **Le conseguenze sulle relazioni**

Nelle interazioni con gli altri, la mancanza di frustrazioni sostiene la tendenza dell’adolescente a pretendere che i propri bisogni costituiscano doveri per gli altri, non apprezzando ciò che gli altri fanno per lui/lei. Chi sviluppa un atteggiamento di costante pretesa verso gli altri e più in generale verso la vita, interpreta le relazioni e gli episodi della vita in modo superficiale e distorto.

### **I bisogni insoddisfatti**

Ipotizziamo questa situazione, nella quale con molta probabilità ogni genitore si è trovato almeno una volta.

“Nostro figlio ha visto un oggetto costoso a parer suo indispensabile (?) per continuare nel suo cammino adolescenziale (*stimolo*); lo vuole (*desiderio*); la madre/padre spiega che non lo può avere ora perché costa troppo e dovrà aspettare, ad esempio, il compleanno o Natale (*frustrazione*); il ragazzo non sentendo ragioni urla affermando che lui/lei è l’unico a non possederlo e si chiude in camera sbattendo la porta (*reazione inadeguata*)”.

Ciò che l’adolescente sta provando è l’emozione della frustrazione, data dalla privazione e dal non appagamento: questa situazione, sicuramente stancante e faticosa per i genitori, ha però un valore altamente formativo per i figli.

### **L’esperienza emotiva del soddisfare l’altro**

Tutti gli studi a nostra disposizione sull’argomento stabiliscono chiaramente che l’eccesso di gratificazione impedisce la formazione delle strutture psichiche che rendono possibile lo sviluppo del desiderio e della capacità di dare, sviluppando atteggiamenti esclusivamente utilitaristici nelle relazioni interpersonali.

In alcuni adolescenti è assente l’esperienza emotiva di rendere felice un’altra persona, soprattutto quando questo richiede fatica. La non accettazione del limite e perciò dell’esperienza del dolore, della fatica e della rinuncia, non permette di avvertire queste emozioni negli altri e perciò la reciprocità suscitata dalla sensibilità per il mondo affettivo dell’altro, considerato simile al proprio.

### **Le personalità forti**

Per costruire una personalità sana e forte, i figli hanno bisogno di sviluppare una serie di competenze cognitive, ma soprattutto devono imparare a riconoscere, modulare e gestire i propri stati emotivi interni.

Senza questa decodifica i ragazzi rimangono in balia delle pulsioni indifferenziate avvertite dentro di loro e tendenti alla realizzazione immediata.

### **La gestione delle emozioni forti**

I ragazzi non sempre sono in grado di gestire le emozioni molto forti quali la tristezza, la rabbia, la noia, la paura.

Li vivranno come stati mentali indifferenziati che saranno discriminati e potranno essere gestiti solo grazie attraverso gli stati mentali evoluti dei genitori.

### **Conoscenza emotiva**

Attraverso una grande quantità di scambi comunicativi, profondi ed empatici con gli adulti significativi, i ragazzi creano la propria identità emotiva, un sistema di affetti, valori ed emozioni, nel quale il linguaggio verbale si arricchisce di quello emotivo (*Io sento che tu, adulto significativo, stai sentendo ciò che io percepisco dentro di me adesso*).

I genitori, mettendo in atto una comunicazione emotiva profonda (intimità, interesse, autorevolezza, aiuto concreto), insegnano ai figli a fidarsi delle proprie emozioni, a gestire le pulsioni interne, a costruire una serena stima di sé e a migliorare la socializzazione.

### **Educazione Democratica**

Molti genitori accettano liberamente le manifestazioni emotive dei figli, senza intervenire e senza offrire indicazioni di comportamento. Non pongono limiti nella convinzione che i figli debbano crescere liberi da qualsiasi vincolo (stile educativo lassista). **ATTENZIONE:** porre regole, sanzionare, sgridare, contenere non sono una questione ideologica!

### **L'arte del contenimento**

Contenere non significa rispondere immediatamente ad ogni richiesta del figlio per non farlo soffrire, ma significa:

- aiutarlo a sentire e a percepire i segnali dei bisogni;
- tranquillizzarlo circa l'intensità dei segnali;

Aiutarlo cioè a differire la scarica pulsionale (derivata ad esempio da un desiderio non realizzato), perché la realtà non potrà essere sempre ai suoi piedi.

### **La funzione dell'opera educativa**

L'opera educativa consiste perciò nel mediare l'energia diffusa e indiscriminata del figlio/a, canalizzandola in condotte e comportamenti che tengono conto della realtà, degli obiettivi e della complessità del vivere insieme. Questo approccio contenitivo prevede l'utilizzo di norme e regole.

### **L'apprendimento di regole e divieti**

Nel corso degli anni, imparando ed utilizzando regole e divieti, il ragazzo formerà una propria capacità di modulare e dilazionare le pulsioni senza sentire il bisogno di delegare queste funzioni al di fuori di se stesso. Il figlio crescerà più sicuro e sereno perché percepirà che qualcuno sta provvedendo a lui/lei.

Sarà perciò un adolescente autonomo, con una buona stima di sé e capace di costruire e mantenere rapporti di intimità con gli altri.

### **Le ricerche ci dicono che...**

Una inadeguata educazione in questo senso è la causa della produzione, a livello del sistema nervoso centrale di un enzima (dopaminabetaidrossilasi), che modula le reazioni neuropsichiche verso una graduale difficoltà a riconoscere il senso e i limiti della gratificazione.

### **Genitori (talvolta!) stanchi dei figli**

La fatica fisica, mentale e psicologica provata dai genitori nel corso della loro opera educativa, talvolta cede il passo all'insofferenza verso i propri figli.

Questo sentimento molto diffuso viene sempre percepito come sconveniente e perciò da reprimere, ad un costo emotivo e psichico molto alto: si sviluppano infatti emozioni collaterali quali la rabbia, il risentimento, il senso di inadeguatezza. Questo groviglio di impulsi deve però trovare uno spazio mentale per essere ascoltato e compreso nel suo significato più profondo. Molti di questi vissuti parlano di stanchezza, di esaurimento, talvolta di depressione ma anche della delusione dell'esperienza di crescere i figli.

Alcune delle numerose espressioni in cui si manifesta questo malessere è legato ad espressioni tipo "Sono stanco/a":

- di sopportare
- di accettare le loro pretese
- di doverli ringraziare se fanno il loro dovere
- di dover patteggiare la loro disponibilità
- di non potermi imporre senza usare mille cautele
- di farmi condizionare da tutte le loro esigenze.

### **I rapporti invivibili**

Un dolore psicologico di queste proporzioni che si esprime come insufferenza verso i figli, afferma chiaramente che per il genitore non è possibile mettere a tacere l'istintivo senso di ribellione suscitato da alcune situazioni nella relazione con il figlio.

Quando sistematicamente si soffoca la percezione istintiva di ciò che è giusto e educativamente opportuno, si corrompe il sentimento di amore verso i figli, fino ad arrivare a situazioni limite quando li si percepisce come distruttori della propria vita.

In un quadro di questo tipo i genitori subiscono l'immaturità affettiva dei figli, rendendo il rapporto, alla lunga, invivibile, gravoso e insopportabile.

### **Genitori migliori con uno stile autorevole e fermo**

È fondamentale innanzitutto conoscere realisticamente se stessi, avvicinando la rappresentazione interna di sé alla realtà del proprio modo di essere come genitore. "*Ciò che penso o mi piace pensare di me stesso*" deve progressivamente coincidere sempre più con "*ciò che sono davvero come genitore, magari senza essermene mai reso conto*" (quando avete fatto il test del primo incontro l'avete fatto basandovi sulla rappresentazione interna di voi stessi o sulla realtà del vostro essere genitore?).

Bisogna creare una mappa realistica di sé evidenziando tanto gli aspetti immaturi e inconsistenti quanto le risorse psicologiche e i lati più equilibrati del proprio carattere.

### **Conoscere i pro e i contro**

Evidenziando realisticamente i punti deboli del proprio carattere e cercando di minimizzare progressivamente l'influenza di pensieri, paure, bisogni, vissuti inconsistenti, si può ridurre il condizionamento che queste immagini esercitano sul proprio approccio genitoriale.

Fondamentale però è anche la rivalutazione degli aspetti positivi della propria personalità, le risorse emotive o psicologiche, gli aspetti equilibrati del proprio carattere. Questo processo rende più forte la stima di sé sia come persona sia come educatore, da un lato riducendo notevolmente il rischio di manipolazione ad opera dell'adolescente, dall'altro accrescendo la sicurezza personale come genitore saggio ed equilibrato.

### **Il terzo genitore: la coppia parentale**

Lo stile educativo che un genitore è in grado di esprimere e poi attuare non è solo legato alle caratteristiche individuali, ma anche alle dinamiche relazionali della coppia parentale (indipendentemente dal fatto che i due soggetti siano legati da un vincolo sentimentale), al punto da essere considerato un terzo genitore per importanza e decisività.

### **La sintonia dei genitori**

Perché vi sia fermezza educativa è necessaria una sostanziale sintonia tra i genitori.

I due genitori possono e devono, per il bene dei figli, individuare e superare le rispettive difficoltà emotive che rendono difficile modulare la fermezza emotiva entro i canali richiesti dal bene educativo dei figli. Ogni genitore è in parte responsabile della condotta educativa del partner, almeno nell'evidenziare ciò che di positivo insegna ai figli e ciò che di negativo limita l'espressione del suo amore per essi.

Quando il rapporto di coppia è caratterizzato da dinamiche molto conflittuali e atteggiamenti educativi contrapposti, la fermezza educativa è la prima a pagarne le spese:

- è difficile essere fermi se il partner non supporta tale virtù;
- diventa impossibile quando un genitore mette in cattiva luce il genitore che si sforza di essere autorevole;
- non si può essere fermi se non si è sostenuti anche solo emotivamente o implicitamente dalla solidarietà educativa del partner.

La fermezza educativa è il campo di prova più attendibile della maturità della coppia parentale, oltre che del singolo genitore.

Vorrei terminare questo ciclo di incontri con una poesia scritta da un'adolescente comasca con l'augurio che lei, come tutti i nostri ragazzi, possa presto aprire le sue ali e volare verso il sole.

### **RONDINE**

Rondine è la mia amica immaginaria, è la mia parte ribelle, la mia parte polemica.

Rondine il lunedì è mora, il giovedì è bionda, Rondine piange davanti al bacio di un anziano.

Rondine sorride davanti alla cioccolata che sporca le labbra.

Rondine è la mia parte ostinata che la mattina lotta con le lenzuola perché vuole restare a letto a dormire, Rondine è la mia parte dolce che osserva le stelle in una notte d'estate.

Rondine è l'esagerazione, Rondine sono le emozioni che solitamente reprimi ma moltiplicate.

Rondine è la parte ambiziosa, quella che non si arrende e che non fa altro che dire di no.

Rondine è il nero e il bianco, la pace e la guerra, l'anziano e il ragazzo.

Rondine è la mia parte adulta e quella bambina.

Rondine è sempre sulla cresta dell'onda, troppo piccola per prendere certe decisioni, troppo grande per non rifletterci.

Rondine sono tutti gli adolescenti.

Rondine perché non è stabile, Rondine perché è sempre in movimento.

Io trovo Rondine insopportabile. Non gli va mai bene niente.

Lei tra 100 ragazzi deve distinguersi, perché non essere uguale agli altri, mi chiedo io?

E invece Rondine sempre a combattere, nel suo piccolo, anche a costo di andare contro tutti.

Ma ne vale veramente la pena?

Non lo so: ma lei un motivo lo trova sempre...

Tutte queste piccole guerre che ogni giorno trovano posto in noi adolescenti, una volta adulti ci sembreranno cose senza valore o addirittura ce lo dimenticheremo, ma Rondine sembra non pensarci, e probabilmente è lei, che tiene alta questa mia voglia di vivere,

lei...condottiera di una vita che vuole, un giorno, sentirsi raccontata...

Como, 30 Aprile 2008

Cari genitori,

Vi vorrei ringraziare per avermi permesso di studiare con voi la mappa del Paese di Mezzo: insieme abbiamo cercato le strade migliori per accompagnare i nostri figli in questo difficile cammino.

Abbiamo capito che non possiamo tenerli per mano, che talvolta dovremo consegnar loro la nostra mappa perché trovino la strada autonomamente e aspettarci che non sempre sceglieranno quella giusta.

Adesso sappiamo che questi errori di rotta, grazie alla nostra presenza e alla nostra comprensione, saranno esperienze importanti per riconoscere in futuro la via più sicura. Abbiamo scoperto che questo percorso è per loro faticoso, talvolta frustrante ma grazie alla nostra presenza discreta ma sicura, loro potranno riconoscersi individui unici, per questo meravigliosi e più forti di fronte alle difficoltà.

Insieme abbiamo compreso che i nostri ragazzi non devono tenere lo sguardo rivolto solo verso la strada che giorno per giorno percorrono, ma guardare avanti e fare tesoro di quelle esperienze che vivranno durante questo viaggio.

Insieme abbiamo conosciuto altri genitori che, come noi, desiderano accompagnare i propri figli oltre il Paese di Mezzo, là dove la strada di ognuno di loro li porta.

Spero di incontrarVi nuovamente,

Valerie E. Moretti



Anna Veronelli e Valerie E. Moretti

## BIBLIOGRAFIA

- BONINO, SILVIA (2005), *Il fascino del rischio negli adolescenti*, Giunti Editore.
- DUCLOS, GERMAIN, (2007), *L'autostima. Passaporto per la vita*, San Paolo Edizioni.
- DUCLOS, GERMAIN – LAPORTE, DANIELLE – ROSS, JACQUES (2006), *L'autostima degli adolescenti*, San Paolo Edizioni.
- GOLEMAN, DANIEL – RAY, MICHAEL – KAUFMAN, PAUL (2001), *Lo spirito creativo*, Rizzoli.
- GOTTMAN, JOHN con JOAN DE CLAIRE (2006) *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori*, Rizzoli.
- ISTAT, (2005), *Rapporto Annuale. La situazione del Paese nel 2004*.
- ISTAT, (2007), *L'uso e l'abuso di alcol in Italia*.
- KLEINGINNA, P. JR – KLEINGINNA, A. (1981) in MICHAEL P. NICHOLS AND RICHARD C. SCHWARTZ (1998), *Family Therapy Concepts and Methods*, Allyn and Bacon.
- LA P ORTE, DANIELLE – SÉVIGNY, LISE (2006), *L'autostima dei ragazzi da 6 a 12 anni*, San Paolo Edizioni.
- MAGGIOLINI, ALFIO – PIETROPOLLI CHARMET, GUSTAVO a cura di (2005), *Manuale di psicologia dell'adolescenza: compiti e conflitti*, Franco Angeli.
- MARIANI, ULISSE (2005) *Alunni cattivissimi Come affrontare il bullismo, l'iperattività, il vandalismo e altro ancora*, Franco Angeli.
- PELLAI, ALBERTO – TAMBORINI, BARBARA (2003), *Adolescenza: l'età del cambiamento*, San Paolo Edizioni.
- PHILLIPS, ASHA (2008), *I no che aiutano a crescere*, Feltrinelli Editore.
- PIETROPOLLI CHARMET, GUSTAVO – RIVA, ELENA (2008), *Adolescenti in crisi, genitori in difficoltà. Come capire ed aiutare tuo figlio negli anni difficili*, Franco Angeli.
- PIETROPOLLI CHARMET, GUSTAVO (2000), *I nuovi Adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida*, Raffaello Cortina Editore.

POLI, OSVALDO (2004), *Non ho paura a dirti di no. I genitori e la fermezza educativa*, San Paolo Edizioni.

ROSCI, MANUELA (2008), *Genitori si diventa. Aiutare i figli a costruire la propria identità*, Giunti Demetra.

VEGETTI FINZI, SILVIA – BATTISTIN, ANNA MARIA (2001), *L'età incerta. I nuovi adolescenti*, Mondadori.

## NOTE AL QUARTO CAPITOLO

[1] SILVERMAN JG, RAJ A, MUCCI LA, HATHAWAY JE, *Dating Violence Against Adolescent Girls and Associated Substance Use, Unhealthy Weight Control, Sexual Risk Behavior, Pregnancy, and Suicidality*, Journal of the American Medical Association, 2001, n. 286: 572-579.

[2] BLACK MC, NOON R, EATON D, BREIDING MJ., *Physical Dating Violence Among High School Students*, Morbidity and Mortality Weekly Report CDC. 2006; 55 (19): 532-535

[3] RAGHAVEN R, BOGART L., *Sexual victimization among a national probability sample of adolescent women*, in Perspective on Reproductive Health, 2004, Vol. 36 no. 6, pp. 984-990.

[4] *Sexual Assault involving Adolescents and young Adults using Date Rape Drugs* The NcNair School Journal California State University, Sacramento Vol. 1 1999-2001 Cohort pp. 7-20 (2004)

[5] *Dating violence among adolescence girls and associated substance use, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy, and suicidability*. Journal of the American Medical Association, 2001, n. 286: 572-57;

[6] *Sexual violence and weight control techniques among adolescents girls*; International Journal of Eating Disorders, 29, 166-176;

[7] *Date violence and date rape among adolescents: associations with disordered eating behaviors and psychological health*; Child Abuse and Neglect, 26, 455-473;

[8] *Severe dating violence and quality of life among South Carolina high school students*; American Journal of Preventive Medicine, 19, 220-227;

[9] ERICKSON PI AND RAPKIN AJ, *Unwanted sexual experiences among middle and high school youth*, Journal of Adolescent Health, 1991, 12(4):319-325

[10] MYNATT CR AND ALLGEIER ER, *Risk factors, self-attributions, and adjustment problems among victims of sexual coercion*, Journal of Applied Social Psychology, 1990, 20(2, pt. 1) :130-153

[11] MOORE KA, NORD WC AND PETERSON JC, *Non voluntary sexual activity among adolescents* Family Planning Perspectives, 1989, 21(3): 110-114.

[12] FOSHEE VA, BAUMAN KE, ENNET ST, BENEFIEL T, SUCHINDRAN C, *Assessing the long-term effect of the Safe Dates Programs and a booster in preventing*

*and reducing adolescent dating violence victimization and perpetration;* American Journal of Public Health, 2004, 4-94, 619-624;

[13] RICH CL, GIDYCH CA, WARKENTIN JB, LOH C, WEILAND P., *Child and Adolescent abuse and subsequent victimization: A prospective study*, Child Abuse and Neglect 29 (2005) 1373-1394.

#### **SITOGRAFIA**

[www.comune.como.it](http://www.comune.como.it) – per conoscere i servizi per la famiglia del Comune  
[www.asl.como.it](http://www.asl.como.it) – per conoscere i servizi per le dipendenze, le campagne di prevenzione e i consultori familiari e per adolescenti dell'Azienda Sanitaria Locale della provincia di Como  
[www.associazionedca.it](http://www.associazionedca.it) – sito in costruzione per conoscere il Centro dei disturbi per la condotta alimentare dell'Azienda Ospedaliera Sant'Anna di Como  
[www.istat.it](http://www.istat.it)

#### **Indice**

Prefazione.....	2
1. L'educazione emotiva dell'adolescente. Come preparare i figli ad affrontare emozioni e sentimenti.....	3
2. La costruzione della stima di sé. La ricerca dell'identità, tra autonomia e aspettative degli adulti .....	12
3. Fra difficoltà e tentazioni. L'importanza di una guida nel Paese di Mezzo ...	18
4. Tra amore e prevaricazione. La prevenzione della violenza nelle coppie di adolescenti .....	26
5. I no in adolescenza. Essere genitori tra autorevolezza e dialogo .....	30
Bibliografia e note .....	38

## VALERIE ELIZABETH MORETTI

Psicopedagogista, laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università Cattolica di Milano, ha conseguito il Master in *Counseling* alla Midwestern State University, USA. Ha lavorato in qualità di Child Sexual Assault Counselor e successivamente come Sexual Assault Program Director per First Step Inc., centro per la cura e prevenzione dell'abuso sessuale e della violenza domestica. Ha pianificato e supervisionato l'apertura del centro di *counseling* per abusi sessuali e Sexual Harassment presso la Midwestern State University, con cui ha inoltre collaborato con numerose docenze.

Al rientro in Italia, ha iniziato la collaborazione con il Dott. Alberto Pellai, dell'Università Statale di Milano, sul progetto di prevenzione alla pedofilia, Parole non Dette.

Attualmente svolge attività di formazione, supervisione e intervento per numerosi enti pubblici e statali.

Collabora dal 2007 con l'UNICEF per la riorganizzazione dei Servizi di Protezione all'Infanzia in Albania.

Dal 2000 è docente presso la University of Maryland, per la quale insegna corsi di *Counseling* di base e avanzati. Insegna inoltre nei corsi del Master di Specializzazione in Psicologia Scolastica.

Collabora per il quarto anno con il Comune di Como al Progetto Aurora.

2005 – Azioni di prevenzione degli abusi sui minori

2006 – Educazione sessuale e prevenzione degli abusi

2007 – Preadolescenza e adolescenza. Come accompagnare i nostri figli nel loro cammino per il Paese di Mezzo

2008 – Il ruolo dei genitori nel Paese di Mezzo. Come supportare (e... sopportare) i figli adolescenti

## PROGETTO AURORA aprile 2008 – quarta edizione Il ruolo dei genitori nel Paese di Mezzo. Come supportare (e... sopportare) i figli adolescenti

Corso per genitori tenuto da Valerie E. Moretti, psicopedagogista  
Como – Aula Magna del Politecnico, Mercoledì 2 / 9 / 16 / 23 / 30 aprile 2008  
organizzato da:

**Assessorato alla Famiglia e alle Politiche Educative  
Comune di Como**

info: [www.comune.como.it](http://www.comune.como.it); per contattarci: [progettoaurora@comune.como.it](mailto:progettoaurora@comune.como.it)

Per approfondimenti (libri, videocassette, dvd):

**Centro di documentazione per la prevenzione degli abusi e l'educazione sessuale dei minori**

Scuola primaria "Giovanni Paolo II", via Giussani 81 – Como

Tel. 031591280 – aperto il giovedì dalle 16.00 alle 18.00

Per un colloquio:

- con pedagogisti e psicologi contattare lo **Spazio genitori** del Comune di Como, via Palestro 17, tel. 031270447; [spaziogenitori@comune.como.it](mailto:spaziogenitori@comune.como.it)

- con operatori dell'équipe di prevenzione degli abusi sui minori rivolgersi allo **Sportello Crisalide** del Comune di Como, via Odscalchi 13, tel. 031252500, [bucellato.caterina@comune.como.it](mailto:bucellato.caterina@comune.como.it)

- con medici che curano anoressia e bulimia contattare il **Centro per i disturbi della condotta alimentare** dell'Azienda Ospedaliera Sant'Anna di Como, 03167304-15/49; [assodca@hotmail.it](mailto:assodca@hotmail.it)

Si ringrazia per il sostegno al Progetto Aurora 2008:  
il Polo regionale di Como del Politecnico di Milano



Pubblicazione a cura di:  
Centro Stampa del Comune di Como