

Costruire in due

PERIODICO DI CULTURA FAMILIARE

IN QUESTO NUMERO:

La bella età

**Gli adolescenti di fronte
al problema ambientale**

**Riflessioni sul cambiamento:
gli adolescenti fluidi**

Tra la Zeta e l'Alpha



COSTRUIRE IN DUE
Periodico di cultura familiare
Anno LIV - NN. 2 - 2° semestre
Agosto/Dicembre 2024

Aut. Trib. Torino n. 2057 del 31-1-1970
Sped. in Abb. Post.

Direttore responsabile:
Alberto Riccadonna

Redazione:
Anna Maria Foglizzo, Costantino Gilardi,
Paolo Mirabella, Mariella Piccione.

Fotografie:
Archivio Atmosfera
Archivio Punto Familia

Progetto grafico e impaginazione:
ATMOSFERA Comunicazione & Immagine
Torino

Stampa:
A.G.V. - Torino

Questo numero di "Costruire in due"
esce con una tiratura di 5.000 copie.

punto famiglia

Via G. Casalis, 72 - 10138 - Torino
Tel. e fax 011.44.75.906
e-mail: puntofamilia@libero.it
www.puntofamilia.it

Quota annuale 2025 € 15,00
CCP 37446101

IBAN:
IT69Z0306909606100000073843

Per consulenze in ambito psicologico,
legale, etico, ginecologico
e sessuologico è a vostra disposizione
il **CONSULTORIO**
dalle ore 15 alle ore 19
Per prenotazioni: 011.44.75.906

Editoriale

Il focus di questo numero è sul **"pianeta adolescenza"**.

Gli adolescenti, o piuttosto i loro genitori, bussano alla porta del Punto chiedendo di essere aiutati a raccapezzarsi in situazioni inaspettate e confuse. Si dirà: niente di nuovo, è sempre stata così l'età che traghetta dall'infanzia alla maturità. Sì, è vero, ma ogni tempo ha presentato problemi diversi da quello precedente, e non si danno risposte vecchie a problemi nuovi. Bisogna co-costruire, insieme ai diretti interessati e ai loro genitori, riflessioni e soluzioni su misura non solo o non tanto "dei giovani", quanto di ciascuno. Perché nessuno è uguale a un altro, sebbene coetaneo, sebbene con caratteristiche riconducibili ad un quadro epocale. E per questo paziente e intelligente lavoro di co-costruzione è fondamentale l'aiuto del professionista: **Niccolò Cacioppo** presenta a pag. 16 (Tra l'Alpha e la Zeta) il **nuovo servizio di Punto Familia** rivolto a genitori e figli.

La riflessione di questo numero la apre **don Domenico Cravero**, parroco, psicoterapeuta e sociologo, che traccia un quadro complessivo (La bella età, pag. 4) dei nostri ragazzi, come gli appare dalla finestra di osservazione aperta dalla sua lunga esperienza sul campo.

Cosimo Schinaia, psicanalista e psichiatra, si sofferma invece su un tema forse sottovalutato: l'impatto del problema ambientale (pag. 8) sulla fragile psiche degli adolescenti. La protesta di Greta Thunberg si è assopita nell'eco dei media, forse anche a causa del lockdown che ha impedito manifestazioni pubbliche, ma l'ansia per il destino del pianeta, e quindi di tutti, è ancora viva nei ragazzi.

La neuropsichiatra infantile **Chiara Baietto** a partire dalla sua esperienza professionale ci aiuta a considerare le fatiche che l'adolescente di oggi deve affrontare per chiarire a se stesso e affermare la propria identità, in una fase di cambiamento personale ma anche sociale (Riflessioni sul cambiamento: gli adolescenti fluidi, pag. 12).

Vi segnaliamo anche qui due importanti incontri con lo psicologo **Alberto Rossetti** presso la nostra sede:

- Giovedì 6 febbraio ore 18 - **Il corpo degli adolescenti**
- Giovedì 27 marzo ore 18 - ... **ma i ragazzi sognano?**

E, per finire in bellezza: la Redazione dà il benvenuto a **Paolo Mirabella**, teologo e docente, scrittore, esperto di problematiche familiari, che arricchisce l'équipe con la sua qualificata presenza.

Ai nostri affezionati lettori gli auguri di un 2025 portatore di pace.

La Redazione

PIANETA ADOLESCENZA

4 LA BELLA ETÀ

Domenico Cravero - Parroco, psicoterapeuta e sociologo

Per capire gli adolescenti è utile partire dalla loro mente, conoscendo meglio come funziona, evolve e si trasforma il cervello adolescente.

8 GLI ADOLESCENTI DI FRONTE AL PROBLEMA AMBIENTALE

Cosimo Schinaia - Psicanalista e psichiatra

C'è una netta contraddizione tra le immagini del progresso e dello sviluppo illimitato da una parte, e dall'altra le informazioni sul clima e sulle carestie che drammaticamente ci piovono addosso. Difficile da affrontare per l'adulto, ancora di più per l'adolescente.

12 RIFLESSIONI SUL CAMBIAMENTO: GLI ADOLESCENTI FLUIDI

Chiara Baietto - Neuropsichiatra infantile

L'adolescenza è l'età del cambiamento, fase destabilizzante sia per chi la vive in prima persona, sia per l'adulto che la osserva e vorrebbe capire.

VITA AL PUNTO FAMILIA

16 TRA LA ZETA E L'ALPHA

Niccolò Cacioppo - Psicologo psicoterapeuta, specializzato in terapia dell'infanzia e dell'adolescenza.

Un nuovo servizio al Punto Familia per aiutare gli adolescenti a crescere in un mondo in cambiamento

La bella età

Per capire gli adolescenti è utile partire dalla loro mente, conoscendo meglio come funziona, evolve e si trasforma il cervello adolescente.

Domenico Cravero
Parroco, psicoterapeuta e sociologo

La bell'età ha smesso di essere tale? Da come se ne parla oggi si direbbe di sì. Non possiamo però esserne così sicuri. Certamente l'adolescenza è diventata più difficile, anche perché è peggiorata la condizione del mondo e si è ancor più indebolita la famiglia.

Nella complessità di oggi non è possibile fare analisi complete e definitive. Se ci teniamo ai nostri ragazzi, dobbiamo però tentare innanzitutto di comprendere cosa sta avvenendo.

Nell'età evolutiva, i cambiamenti non sono sincronizzati. L'evoluzione cerebrale non è omogenea: il cervello emozionale, le aree sottocorticali, si sviluppano nella prima adolescenza ma la capacità razionale, l'area pre-frontale, matura per ultima. I centri nervosi pre-frontali permettono di essere responsabili delle proprie azioni e di formulare intenzioni consapevoli. Calibrano i rischi, controllano gli impulsi, formano i giudizi. L'adolescente è attraversato da una precocità pulsionale a cui non è preparato. Ciò che per l'adulto è normale e abituale, per l'adolescente è confuso e insolito. La maturazione sociale non è in linea con lo sviluppo fisiologico e mentale. L'adolescente è capace del meglio di sé ma anche del peggio. È

sempre tentato di comportamenti pericolosi: abuso di droghe, sessualità precoce, guida spericolata. I ragazzi sono creativi e sensibili ma hanno una bassa consapevolezza di sé, sono attratti dalle novità senza però saperne calcolare le conseguenze.

Questa sfasatura fa dell'adolescenza un tempo di rischio e anche di tormento. L'adolescente è una macchina potente ma ha bisogno di un istruttore. È come una bicicletta senza freni, un'orchestra senza direttore. Oggi, inoltre, non si dispone più del costume sociale come sostegno educativo. La società non protegge dai rischi, anzi li mette in conto, li considera il prezzo da pagare per il "progresso". Tutto è lasciato all'autonomia personale: che ognuno decida da sé cosa vuole. Siamo soli.

La bell'età

Nel lungo tempo evolutivo (oggi si ritiene che lo sviluppo si completi solo verso i 25 anni) l'adolescente dispone tuttavia di risorse prodigiose. La sua mente è fortemente predisposta a imparare; i ragazzi sono curiosi, aperti alle novità, appassionati alla vita, nonostante gli sbalzi di umore e gli inevitabili momenti depressivi. Da adolescenti si comincia a considerare la realtà con schemi concettuali. S'impara a pensare: emergono gli interrogativi sulla

vita e morte, sul senso e sullo scopo dell'essere al mondo. Nessun periodo evolutivo è tanto fecondo quanto l'adolescenza: ciò che si semina in questo periodo rimarrà. Da sempre, infatti, le società si sono rinnovate attraverso l'apporto insostituibile dei giovani, la loro spinta innovativa e le nuove sensibilità che essi incarnano.

L'adolescenza è l'età in cui le persone si avventurano nella scoperta dell'amore e fanno le prime grandi esperienze affettive, in cui scelgono un proprio ruolo professionale e si preparano a esercitarlo. Maturano una propria visione del mondo e quindi scelte personali di vita, si orientano religiosamente e politicamente e quindi acquisiscono una propria identità sociale. Famiglia, professione, socialità affondano le loro radici nell'adolescenza, età difficile e insieme bella.

Soli e fragili

Viviamo nel mondo iperconnesso nel metaverso, abitiamo costantemente mondi virtuali, comunichiamo per lo più tra "non presenti". Le conseguenze del tempo catturato dagli schermi sono tanto invasive e diffuse da cambiare e riconfigurare l'infanzia e l'adolescenza attuali. Gli algoritmi dei social sono stati programmati per trattenere online il più possibile chi li usa. Devono

catturare l'attenzione, raccogliere le informazioni fornite, trasformarle con l'Intelligenza Artificiale e venderle. È facile vederlo: più si passa tempo sui social, meno si gioca, meno si parla, meno si hanno amici, meno si dorme.

L'infanzia invece ha un bisogno vitale di gioco libero, di amici, di esperienze e anche di avventure. Ha bisogno di dialogo e di intimità familiare, ma anche del tempo giusto di sonno. Le piattaforme sono pensate invece per creare dipendenza, sono inibitori di esperienze. Si riduce il valore del corpo, si concentra tutto sullo schermo; ne soffrono l'attenzione e la memoria. È finita l'infanzia fondata sul gioco, sostituita dall'infanzia catturata dagli schermi. Perfino l'intervallo di scuola ormai si passa in silenzio, rapiti dai like che si aspettano e che si sa di dover dare.

Dove prevale il virtuale, di-

minuisce il reale, si riducono le relazioni, si impoveriscono le esperienze. Qualche genitore ammette: "Abbiamo limitato l'uso dello smart a nostro figlio, ma non ha amici".

Siamo di conseguenza diventati meno capaci di vivere insieme, di accettarci diversi. Si estende in questo modo la sensazione della vulnerabilità e il vissuto della fragilità.

A rischio la salute mentale

Non deve quindi stupire l'impenettabilità del disagio e dei problemi della salute mentale dei più giovani in questi ultimi anni: l'ansia, la depressione, la cattura, la diminuzione della memoria e dell'attenzione. Crescono sia i disturbi "interiori": ansia, paura, tristezza, disperazione, sia quelli rivolti all'esterno: disturbi della condotta, rabbia, violenza, bullismo. Sono aumentati gli accessi

al Pronto Soccorso per autolesionismo. La pre-adolescenza vive una trasformazione storica, senza precedenti.

Sono coinvolte soprattutto le ragazze che molto investono sulla loro immagine, il profilo *social* con cui si presentano al mondo, in attesa di riconoscimento. Gli algoritmi puntano sul loro desiderio di essere belle, magre, conformi. Possono però farsi male e trascinarsi in basso a vicenda. Le possibili conseguenze sono rabbia, demotivazione, tristezza, sensi di colpa per non essere all'altezza delle attese. Diversa, ma non meno dolorosa, è la reazione maschile: aumenta la depressione, la sensazione di non avere possibilità di successo nella vita. La pornografia è l'opzione più semplice per cercare soddisfazione. È aumentato l'allarme sociale per le notizie di cronaca allarmanti che lasciano increduli di fronte a fatti drammatici dove i giovani sembrano aver perso ogni remora morale e sensibilità, presi solo da loro stessi, con il gusto della violenza e della sopraffazione.

Antifragili

In questo nostro tempo di comunità calante e di solitudine crescente si parla di meno, ci si guarda meno negli occhi, si ride di meno. Ci adiriamo per niente, siamo sempre scontenti e scostanti. I messaggi dei *social* tagliano corto: pensa a te, sii materialista, presuntuoso e anche meschino: cerca la gloria dei *like* e conta i *follower*.

Abbiamo bisogno di guarire dal narcisismo: ammettere di avere bisogno dell'altro, sviluppare la capacità di ricevere, diventare più disponibili alle relazioni e alla collaborazione, e conservarci umani. Ci viene allora raccomandata la resilienza: diventare più "robusti", piegarci ma senza spezzarci. Questo non basta più. Per affrontare la vita, così come per reggere la furia dei nuovi cataclismi del



clima modificato, non serve essere “robusti” occorre diventare “anti-fragili”, come scrive nei suoi libri Nassim Taleb.

È la bella notizia della nuova complessità del mondo: una certa quantità di caos non produce, a certe condizioni, solo disturbo e confusione ma può diventare generativa di nuove scoperte. Possiamo rendere fertili gli errori, trasformare le nostre disabilità, diventare capaci di reinventarci. L'antifragilità permette di realizzare un cambiamento di paradigma. Rovescia il narcisismo e abbatte i miti del “figlio speciale”, della “coppia felice”, dell'autorealizzazione. Robusto è il vincente, chi si fa sa sé. Antifragile è chi sa mettere in comune le fragilità, ammettendole, chiedendo e offrendo aiuto, costituendo un “noi”, nella mutualità e nella correzione fraterna, che rendono tutti più solidi.

I tratti vitali favoriti dall'antifragile sono *l'essenzialità* (“avere meno, vivere con meno”), *l'acces-*

sibilità (fare esperienze concrete, attivare nuove azioni), *la flessibilità* (rileggere il senso delle proprie scelte, mettersi alla prova), *l'innovazione* (cercare ogni occasione per riflettere su valori e principi profondi).

Il bene inestimabile della famiglia

L'adolescente ha bisogno di riferimenti dentro e fuori la famiglia; ha bisogno di guida e direzione, anche quando sostiene l'opposto. Lo sa bene. Per maturare, ci vuole il senso della vulnerabilità, che insegna a misurare il rischio e anticipare le conseguenze. Gli adulti che si rassegnano (“Aspettiamo che maturi...”) condannano l'adolescente all'abbandono. È irresponsabile rinunciare a porre limiti e regole. Sono esse che aiutano il passaggio dal “faccio solo ciò che mi piace” al “faccio ciò che devo”. Questo passaggio deve essere guidato.

La famiglia è stata scombusso-

lata da diffusi cambiamenti nella struttura e nei modelli. Gli adulti appaiono spesso stressati e sovraccarichi; l'esercizio della loro autorità è incostante e a tratti sproporzionato. I genitori a volte hanno la sensazione di perdere il proprio figlio, quando cresce. Si sentono intrappolati e impotenti. Hanno l'impressione che l'attenzione dei figli sia sempre altrove. Il loro ruolo è sostituito facilmente da influenze esterne (il potere dei *social*).

Modificare artificialmente il proprio stato mentale oggi è una tentazione diffusa. La società è ormai rassegnata al successo delle droghe, pur conoscendone i danni, in un momento dove ciò che serve di più è l'intelligenza lucida e creativa dei giovani.

La sociologia del diritto ci ha insegnato il significato e il valore delle leggi civili, che indirizzano e contengono. Esse possono contribuire a creare stili di vita, aiutano la formazione della mente (che è il



cervello modellato nella società). Le leggi non potranno mai riempire il vuoto lasciato dalla genitorialità. La sussistenza personale si regge, infatti, sulle relazioni. Le regole tuttavia presuppongono l'autorevolezza. C'è invece un grande vuoto di credibilità: i riferimenti e i modelli valoriali si sono indeboliti. I genitori, così attenti a proteggere dai rischi e dalle libertà del mondo reale, si arrendono invece al virtuale, dando ai figli piena autonomia.

Anche i ruoli di genere sono messi in discussione. La sessualità reale sembra cedere a quella virtuale.

Lo stato deve invece riconoscere e sostenere innanzitutto il compito educativo della famiglia. Le grandi trasformazioni sociali hanno creato le condizioni per una nuova domanda di qualificazione della genitorialità. Non si può essere genitori come prima; è cambiato il mondo. Non si può più pensare di fare i genitori senza formazione; tutto è diventato complesso.

Genitori uniti, senza paure

Queste difficoltà sono in qualche modo vissute da tutte le famiglie. I problemi collettivi richiedono

quindi risposte collettive. Le famiglie insieme possono fare tanto, quasi tutto. Non sono condannate a essere schiave della tecnologia. Possono organizzarsi diversamente.

Jonathan Haidt, nel suo libro “Generazione ansiosa, come i social hanno rovinato i nostri figli” ha scosso l'opinione pubblica non solo americana. La sua proposta è di raggiungere in ogni classe il consenso di 10 genitori su questi punti: 1) Non dare lo smartphone prima delle superiori. 2) Nessun account prima dei 16 anni. 3) A scuola senza cellulare. 4) Più gioco e autonomia.

La genitorialità organizzata, man mano che i figli raggiungono l'autonomia, può trasformare la capacità generativa in creatività sociale. La generazione Z ha bisogno di genitori organizzati, convinti e decisi.

Gli adolescenti ci mancano

Nelle comunità (scuole, parrocchie, sport) e sul territorio, i genitori organizzati possono realizzare azioni sociali impegnative come Scuole dei genitori, Costituenti Educative, spazi di genitorialità condivisa. Più siamo e più pos-

siamo. È innaturale l'isolamento attuale delle famiglie. Insieme si possono esplorare nuove possibilità, non limitarsi a inibire gli impulsi (le regole) ma lavorare sulle emozioni e sui valori (l'educazione).

Si può reinventare qualche rito di passaggio, stimolare la voglia di sperimentare soluzioni di autoefficacia, favorire la formazione di legami con adulti diversi dai genitori. Umanità e pianeta hanno urgente bisogno di cura: servirebbe molto la sinergia tra la creatività dei giovani e la razionalità degli adulti.

Neuroscienze e pedagogia offrono oggi indicazioni pratiche e ragionate: cura del corpo (sonno, nutrizione, movimento), cura della mente (graduale integrazione delle tecnologie: non più di un'ora e mezza al giorno), cura dello spirito (riflessione, silenzio, lettura), nessun compromesso con alcol e droghe. Il resto lo aggiunge l'esperienza: i contatti non possono sostituire le amicizie, il virtuale non può rimpiazzare il reale, aiutando gli altri si diventa più felici e si migliora la salute.

C'è molto da fare ma è possibile farlo. ■



Gli adolescenti di fronte al problema ambientale

C'è una netta contraddizione tra le immagini del progresso e dello sviluppo illimitato da una parte, e dall'altra le informazioni sul clima e sulle carestie che drammaticamente ci piovono addosso. Difficile da affrontare per l'adulto, ancora di più per l'adolescente.

Cosimo Schinaia
Psicanalista e psichiatra

Soggetto sensibile, incandescente, polemico, più in particolare tema di interrogazioni e di preoccupazioni, ma anche di diffidenza e di presa di distanza, l'ambiente è diventato uno dei simboli indissociabili della società moderna.

Molti discorsi ambientalisti, basandosi soltanto sulla descrizione drammaticamente oggettiva della catastrofe a cui stiamo andando incontro, rischiano di non tenere in sufficiente conto la potenza delle difese psichiche che a livello individuale e grupppale vengono a minare la consapevolezza dell'oggettività del danno provocato e subito al tempo stesso. Non possiamo attestarci sull'immagine di un ambiente che sia solo un "fuori" sganciato dalla rappresentazione che ne abbiamo al nostro interno.

Sono messi in atto vari meccanismi di difesa, fra i quali ricordiamo *la scissione, l'intellettualizzazione, la rimozione, il dislocamento, la repressione, il diniego*. Ognuna di queste soluzioni, coprendo l'angoscia portata dalla consapevolezza del pericolo, rende impossibile la riparazione del danno, sia quello materiale che quello psicologico. L'angoscia che travolge l'individuo lo tiene lontano dalla consapevolezza ed è una forma di difesa, oltre che individuale

anche collettiva. Sarebbe invece necessario elaborare i sentimenti angosciosi di perdita e di finitezza, per rapportarci autenticamente ad un mondo dinamico e incerto, che dia spazio alla debolezza, alla fragilità.

Il termine «ecoansia» si riferisce a forme sub-cliniche, una sorta di stress pre-traumatico, una risposta non immediatamente patologica, costituita da inquietudine, collera, impotenza, senso di colpa e tristezza, suscitate dal pensiero del cambiamento climatico e di altre criticità ambientali. Alcuni sottolineano che la perdita del senso di sicurezza generato dal progressivo degrado ambientale provocherebbe apatia. Io penso, però, che questa strana paralisi sia in realtà, più che apatia, una reazione di congelamento psichico generata dall'enormità delle dimensioni del problema e dal timore di essere sopraffatti dall'intensità del sentimento di colpa.

Specificità della fase adolescenziale

Come sappiamo, l'adolescenza è la fase della vita in cui si realizza il faticoso processo di integrazione dei valori del passato con i nuovi che il presente propone. I cambiamenti che avvengono in questa fase dello sviluppo sono la condizione necessaria per diventare adulti.

In questa fase dello sviluppo cominciano a verificarsi due grandi cambiamenti: il corpo matura sessualmente e si verifica il distacco, la separazione dagli oggetti dell'infanzia. È in questo periodo della vita che la capacità di elaborare il lutto e di esprimere sentimenti di ambivalenza e di dipendenza viene avviata con decisione.

Coloro che hanno accompagnato i figli ad attraversare questa fase riconosceranno sicuramente come all'improvviso venga fuori la richiesta di una maggiore attenzione e presenza per stare al passo con il nuovo sconosciuto e dirompente.

I processi psicologici iniziali, che avevano favorito un certo grado di indipendenza e autonomia durante la crescita, saranno ora oggetto di una nuova edizione, per cui l'adolescente modifica radicalmente il rapporto con gli oggetti esterni e interni dell'infanzia, costruisce la propria personalità e si prepara a occupare il proprio posto nella società.

Il rapporto tra genitori e figli cambia improvvisamente ed è come se, per entrambe le parti, venissero di colpo a mancare tutte le risorse di cui prima disponevano fiduciosamente.

Per contenere le turbolenze interiori e conciliarle con le richieste che provengono dalla realtà esterna, gli adolescenti hanno anche

bisogno di una sufficiente libertà di esplorazione e di opporsi all'autorità, manifestando per esempio grandi ideali politici e sociali.

Per quanto riguarda più specificamente la crisi ecologica, vediamo come questa mobiliti i giovani di tutto il mondo perché li riguarda da vicino, perché il desiderio si nutre della possibilità di futuro, ma anche come questo impegno rischi contemporaneamente di non trovare il contenimento genitoriale e sociale necessario per permettere loro di tirarsi fuori dal conflitto tra l'illusoria onnipotenza infantile e la presa d'atto matura dei propri limiti.

Il ruolo fondamentale dei genitori (e dei loro sostituti) è quello di fornire alla generazione successiva un contenimento protettivo, ma il riscaldamento climatico e la crisi globale hanno indebolito questa funzione di sostegno dando luogo a vissuti di impermanenza che trovano riscontro nella realtà

oggettiva.

Come possono i genitori di oggi aiutare le nuove generazioni a immaginare e costruire mentalmente un progetto solido per il futuro in un mondo che è diventato effimero, impermanente e denso di distruttività anche per loro?

Oggi la società nel suo complesso sta attraversando una fase di transizione, con la messa in crisi dei valori tradizionali e la ricerca di nuovi riferimenti, che però non sono ancora stabili e affidabili. C'è un clima generale di profonda incertezza e di aspettative indefinite, accentuato dal rapido cambiamento tecnologico e dalla grande accelerazione dell'inquinamento che ne deriva. L'Io degli adolescenti, necessariamente più fragile, diventa vulnerabile senza la presenza di un sostegno che li aiuti a gestire l'eccitazione causata dall'entrare in contatto con ciò che di nuovo accade nella società. Il problema è che le turbolenze

emotive interne e la ricerca di punti di riferimento sicuri e affidabili dell'adolescenza si riproducono pari pari nella società di oggi.

Il periodo dell'adolescenza si protrae fino alla giovane età adulta o all'età di transizione; si verifica una sospensione del tempo che rende il passaggio generazionale più complicato.

Il riscaldamento globale sta indubbiamente influenzando il processo di sviluppo adolescenziale. La rabbia degli adolescenti rivela la violenza distruttiva a cui si sentono esposti quando scoprono non solo le basi scientifiche del riscaldamento globale e della scomparsa di molte specie, ma ancor più quando si rendono conto dell'incapacità delle generazioni dei genitori e dei nonni di rispondere in modo adeguato alle minacce ambientali.

Oggi viviamo in una situazione molto complessa che solleva diversi interrogativi sui rapporti tra le generazioni, sul ruolo dell'individuo nel gruppo e sul contratto sociale tra le persone. Le nuove generazioni si trovano ad affrontare enormi problematiche di ordine etico, senza che gli adulti possano autorevolmente indicare la strada da seguire facendo tesoro della loro esperienza.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a molte forme di attivismo ecologico da parte di adolescenti impegnati a salvare il pianeta, che sentono di non poter fare altrimenti. Questi adolescenti vogliono costruire con passione e speranza un futuro affidabile per alimentare i loro ideali e i loro progetti, ma allo stesso tempo devono confrontarsi con l'urgenza della loro crisi puberale individuale all'interno del loro ambiente familiare.

Gli adolescenti mostrano una lucidità impressionante quando si confrontano con queste tematiche e paradossalmente il principio di realtà sembra essere più accessibile alle giovani generazioni. Sono



più informati e pronti ad agire grazie alla loro sensibilità per ciò che sta accadendo nel mondo di domani, il loro mondo, e all'entusiasmo che mettono nel loro impegno. Non sorprende quindi che la crisi ecologica stia mobilitando gli adolescenti di tutto il mondo.

Ne deriva, però, che la crisi interiore e libidica, conseguenza del cambiamento adolescenziale, possa essere sopravanzata dalla minaccia ambientale esterna concretamente catastrofica che prende il sopravvento, per cui gli adolescenti rischiano di sentirsi costretti a interrompere il lavoro di elaborazione in questo necessario e vitale stadio intrapsichico dello sviluppo.

I conflitti inerenti la crescita psicologica, con le sue caratteristiche di decostruzione degli stati precedenti e di incontro con una nuova realtà, hanno bisogno dell'altro per essere elaborati e superati, ma la catastrofe esterna sta attaccando la funzione dell'altro in un modo molto profondo che non ha precedenti.

Lo sviluppo individuale della pubertà potrebbe pertanto essere dislocato nel coinvolgimento nel gruppo indifferenziato di adolescenti sparsi in tutto il mondo, sostenuti da un nobile e idealistico fine, piuttosto che fare i conti con la definizione della propria sessualità. I fragili adolescenti rischiano in tal modo di trovare una facile via d'uscita per evitare il contatto con trasformazioni interne avvertite come ingestibili. La difficoltà a prepararsi al soddisfacimento libidico con un oggetto sessuale adeguato può così essere rimossa e, piuttosto che confrontarsi con le proprie pulsioni interne, essere sostituita dalla passione per l'eco-attivismo. Di conseguenza, la lotta contro le forze distruttive dell'ambiente esterno può sovrapporsi e mascherare la lotta intrapsichica e fantasmatica con gli oggetti interni, che è l'aspetto centrale dell'adolescenza.

La generazione Greta Thunberg evidenzia con le sue proteste l'inaffidabilità delle generazioni precedenti che non solo sono responsabili della catastrofe, ma che sono state incapaci di prendere misure adeguate alla limitazione dei danni. È come se il mondo funzionasse alla rovescia: non sono gli adolescenti ad essere rimproverati dai genitori per il loro comportamento irresponsabile, ma sono i giovani a ricordare agli adulti che devono frenare gli impulsi distruttivi e affrontare la realtà.

La dimensione etica proposta dalle nuove generazioni consiste nella prassi di un agire orientato alla creazione di un paradigma di felicità e di desiderio alternativo rispetto a quello finora conosciuto, dettato dal sistema capitalistico contemporaneo, che propone un modello di progresso infinito e di massimizzazione del profitto, che orienta le scelte individuali e collettive verso forme aggressive di sfruttamento delle risorse ambientali.

Conclusioni

La crisi ambientale è una traumatica crisi esistenziale che mette in discussione la costituzione stessa del nostro tessuto umano e ci infligge una ferita morale che richiede un notevole lavoro culturale per sviluppare nuovi paradigmi ambientali e una nuova etica delle relazioni tra la nostra specie e le specie non umane.

Dovremmo diventare, quindi, fautori della conservazione dei beni comuni e della valorizzazione della bellezza in tutte le sue manifestazioni, costruendo una concreta transizione ecologica, in cui l'innovazione possa essere uno strumento di azione responsabile che tenga conto dell'integrità degli ecosistemi e non ne alteri i delicati equilibri.

Insieme alla bellezza, vanno va-

lorizzati il benessere psicofisico e, ancora, il futuro dei nostri figli e nipoti, evitando che modalità denegatorie, fossilizzazioni o incistamenti psichici, oggi ampiamente presenti nello psichico, possano depositarsi e riprodursi nello psichico delle generazioni future, riproducendo i gravi danni che infliggiamo all'ambiente come un'ipoteca dell'antenato nei confronti della discendenza.

Nella trasmissione tra le generazioni avviene un processo di identificazione che condensa una storia che in gran parte non appartiene alle generazioni future. Sottraendo valore al contratto che lega ciascuno all'insieme e l'insieme a ciascuno, noi alla terra e la terra a noi, trasmettiamo i sintomi, i meccanismi di difesa, i significanti, in cui si articolano forme e processi della realtà psichica del singolo soggetto con le forme e i processi che si costituiscono nei legami intersoggettivi e, più in generale, nel rapporto con l'ambiente.

Dobbiamo sapere ascoltare il grido d'aiuto sempre più forte che proviene dalla natura e, quindi dare ascolto oggi alle esigenze delle persone, delle specie e degli ecosistemi, anche quelli più lontani, da cui la nostra esistenza dipende, e contemporaneamente tendere l'orecchio alle esigenze delle generazioni future e alla preservazione dei beni comuni, come l'atmosfera e gli oceani, la cui esistenza, domani, dipenderà dai nostri stili di vita.

Ciò che ci viene richiesto è una nuova capacità creativa, come non si è realizzata nel passato, un'immaginazione creativa che metta al centro della vita umana altri valori rispetto all'espansione della produzione e del consumo. Questo non solo è necessario per evitare la definitiva distruzione dell'ambiente terrestre, ma anche e soprattutto per uscire dalla miseria psichica e morale di noi esseri umani contemporanei. ■

VITA AL PUNTO FAMILIA

Nella sede di via Casalis, di cui è quasi completato il restyling (mancano ancora il cortile e il giardino), le attività consolidate proseguono e ne nascono nuove, in risposta a domande emergenti.

Il **Consultorio** (dal lunedì al venerdì con orario 15-19) si è arricchito del **Servizio Adolescenti**, descritto a pag. 16. Le **consulenze psicologiche, sessuologiche, legali, morali, ginecologiche** funzionano regolarmente, così come la mediazione familiare.

Il percorso formativo **Costruire in Due**, rivolto alle coppie che progettano il matrimonio o comunque pensano ad una relazione "per sempre", si è ristrutturato nel format ed è diventato modulare. È iniziato regolarmente e si concluderà a primavera inoltrata.

Le attività di **"manutenzione della coppia"**, cioè i percorsi per coppie già consolidate che desiderano confrontarsi con altre coppie, con l'aiuto di una guida psicologica, sui nodi della vita quotidiana, sono essenzialmente due:

- i gruppi di **Dinamiche di coppia**, per quest'anno già avviati, che prevedono incontri a cadenza mensile;

- **Qualcosa di Coppia**, percorso in otto incontri realizzati con modalità interattive, finalizzate a favorire la riflessione e il dialogo all'interno della coppia e del gruppo.

L'attività partirà a febbraio, le iscrizioni sono aperte.

La **psicomotricità**, rivolta ai bambini da 0 a 36 mesi, si svolge nella **palestrina appositamente attrezzata** nella mansarda, anche questa rinnovata: uno spazio a misura di bambino e di genitore. **È possibile inserirsi in qualunque momento dell'anno.**

Il Laboratorio Separati, per affrontare in gruppo le tematiche tipiche della separazione sotto il profilo emotivo/relazionale, è già a metà del percorso.

Altre attività sono in programma: i gruppi di **Famiglie Ricostituite**, quelli rivolti ai **genitori di gemelli**, gli **incontri papà-bambino/a**, **Gruppi di Parola** per figli (6-12 anni) di genitori separati, un **laboratorio di educazione alimentare**, un gruppo per **l'elaborazione del lutto**.

Nei mesi di febbraio e marzo sono in programma due incontri rivolti a genitori di figli adolescenti (vedi box a pag. 17)

Tutti gli appuntamenti dei prossimi mesi sono segnalati su
**www.puntofamilia.it - facebook.com/PuntoFamilia
instagram.com/associazionepuntofamilia**

Riflessioni sul cambiamento: gli adolescenti fluidi

L'adolescenza è l'età del cambiamento, fase destabilizzante sia per chi la vive in prima persona, sia per l'adulto che la osserva e vorrebbe capire.

Chiara Baietto

Neuropsichiatra infantile esperta in sessuologia clinica

Tutti sappiamo, anche per esperienza personale, come l'adolescenza sia un periodo della vita difficoltoso e pieno di turbolenze, finalizzato ad un cambiamento che rappresenta un aspetto universale e costante della crescita in tutte le epoche ed in tutte le culture; "le novità" che i giovani portano, infatti, sono un elemento di continuità, un filo conduttore della nostra storia. Ogni generazione, inoltre, pur affermando la

propria diversità da quella precedente, ha bisogno di essere sostenuta da quella, e anche questo rappresenta un aspetto di continuità.

L'adolescente è chiamato ad affrontare compiti evolutivi specifici, necessari per la costruzione della sua identità personale, separandosi e differenziandosi dalle sue figure di riferimento e deve accettare il cambiamento del corpo, che assume caratteristiche

sessuate.

Si tratta di processi complessi, resi possibili dalla progressiva maturazione del cervello, che, in questo periodo della vita, sotto la spinta degli ormoni sessuali, progredisce rapidamente ma che si concluderà solo nella prima età adulta. Le emozioni ed i sentimenti, aspetti della vita psichica che ci consentono di dare la coloritura emotiva agli eventi della vita, si presentano in modo più prepotente, con maggior intensità



ed urgenza; questa è una conseguenza della fisiologica condizione di relativo squilibrio tra il lobo limbico, area del cervello deputata agli aspetti emozionali, che matura più precocemente, ed il lobo frontale, deputato all'elaborazione di quelli razionali e normativi, che è soggetto ad una maturazione più tardiva.

In adolescenza si è quindi più creativi, fantasiosi, idealisti, appassionati, ma anche più impulsivi, soggetti a sbalzi di umore, incoerenti; si dà meno importanza alle conseguenze, soprattutto quelle a lungo termine, a cui si potrebbe andare incontro facendo determinate scelte, su cui talvolta non si è in grado, da soli, di pensare sufficientemente a lungo.

Perché l'adolescente possa proseguire nel suo percorso di crescita ha bisogno dell'aiuto di adulti competenti, cioè capaci di sostenere nell'incertezza che l'adolescente sperimenta, sostenere la capacità di riflettere sull'esperienza e mantenere viva la speranza che una soluzione sarà trovata.

Se ripensiamo a noi stessi a quell'età, ricordiamo come alcune, tra le persone adulte di riferimento, ci siano state emotivamente vicine e ci abbiano fatto sperimentare la sensazione di essere "accompagnati". Questa percezione è stata preziosa, ci ha aiutato a divenire via via più fiduciosi in noi stessi e più capaci di affrontare le difficoltà ed evoca in noi gratitudine.

Compito evolutivo specifico dell'adolescenza è anche la progressiva strutturazione dell'identità sessuale, con la definizione dell'identità di genere (percezione interiore di appartenenza ad un genere), della presentazione di genere (quello che si ritiene appropriato per un uomo/per una donna) e dell'orientamento sessuale.

In questo ambito i nuovi adolescenti esprimono un cambiamen-

to di portata molto vasta, con un forte aumento di coloro che dichiarano di non appartenere al genere loro assegnato alla nascita.

Questa percezione viene definita con il termine "Varianza di Genere".

Alcuni sentono di identificarsi con il genere opposto e desiderano modificare il corpo in relazione all'identità di genere che percepiscono, altri non si identificano in modo netto nel genere maschile/ femminile e si collocano al di fuori del binarismo maschio-femmina percependo un'identità più sfumata, con caratteristiche intermedie, oppure cangiante a seconda dei periodi, fluida.

I dati della letteratura parlano di un numero elevato di ragazzi che sperimentano la Varianza di Genere, con percentuali variabili, a seconda degli studi, che vanno dal 2,5% all'8,4%.

All'interno di questo gruppo gli adolescenti fluidi rappresentano attualmente il 15%, il numero sembra destinato a crescere e sono più frequentemente persone che sono state assegnate al sesso femminile alla nascita a sperimentare una condizione di fluidità.

Le identità di genere non binarie ed in particolare la fluidità rappresentano aspetti della percezione identitaria che sono emersi nell'epoca contemporanea.

Non si tratta, probabilmente, di un fenomeno davvero nuovo né di un reale aumento di numerosità, dato che è un aspetto presente sin dall'antichità in altre culture, ma di espressioni dell'identità che non potevano trovare ascolto nel precedente periodo della nostra storia.

Per comprendere adeguatamente questi aspetti è quindi necessario riflettere sui cambiamenti socio-culturali che caratterizzano la nostra epoca.

Da sempre le generazioni che si susseguono si confrontano con il

cambiamento di prospettiva a riguardo dei vari aspetti della sessualità, pensiamo ad esempio a come è mutato il modo di concepire l'orientamento omosessuale che, in ambito medico, era un tempo considerato un aspetto patologico del funzionamento psichico per poi essere riconosciuto come una normale variante della sessualità umana.

Ogni nuova generazione di adolescenti si pone in un atteggiamento nuovo, talora difficile da comprendere/ accettare dai padri e dalle madri che sentono contestati aspetti valoriali che hanno considerato fondanti, immutabili ed universali.

Se poi analizziamo l'evoluzione storica delle differenze tra uomo e donna e il significato che attribuiamo ad esse, focalizzandoci sulla presentazione di genere, ci accorgiamo come i comportamenti che riteniamo appropriati per ciascun sesso siano molto meno connotati rispetto al passato e siano tutt'ora in evoluzione le caratteristiche che differenziano ciò che è tipicamente femminile da ciò che è maschile.

Se proviamo a riflettere su come noi, adulti di oggi, "interpretiamo" il nostro sentirci donne o uomini, ci accorgiamo che lo facciamo in modo assai differente dalle nostre nonne e dai nostri nonni, i ruoli di genere sono più sfumati ed in parte più "intercambiabili", anche se ci sentiamo a nostro agio nel genere in cui siamo nati. Sappiamo da tempo che la nostra mente è in grado di esprimere funzioni materne e paterne ed è un modo di dire antico, nelle situazioni in cui manca un genitore, che l'altro ha fatto "da padre e da madre". È inoltre osservazione comune, anche nel passato, come, in alcune coppie di genitori, i ruoli più tradizionalmente paterni vengano svolti dalle madri o viceversa.

Nella nostra epoca, in seguito ai

mutamenti sociali e culturali che hanno portato ad una maggior parità di diritti tra i generi, l'educazione che diamo ai bambini è divenuta più paritaria, senza evidenti differenze a seconda che si tratti di un maschio o di una femmina.

Per esemplificare questo mutamento dei costumi, basta pensare a come, adesso, nessuno o veramente molto pochi di noi augurerebbero agli sposi di avere "figli maschi", e a come la nascita di una figlia non rappresenti più, per la maggior parte dei genitori, "un po' una delusione".

Nessuno di noi, o molto pochi, nella società occidentale attuale, affermerebbe che le donne non sono adatte a svolgere professioni intellettuali o che non è consono, per un uomo, occuparsi di un neonato. Eppure, questa visione dei ruoli di genere era la norma nel passato, considerata come ovvia conseguenza di una differenza biologica tra i sessi e quindi di una "legge naturale".

L'esperienza ci insegna quindi che una costante, anche in questo ambito, è proprio il cambiamento, la comparsa di una nuova prospettiva, che ci chiama ad interrogarci, a riflettere sul significato ed a fermarci ad ascoltare ciò che i ragazzi hanno da dirci, con disponibilità a pensare insieme a loro.

L'ascolto da parte dei genitori ed il dialogo aperto con gli adulti di riferimento sono strumenti potenti per salvaguardare il benessere psicologico di chi sta crescendo.

Sappiamo che lo sviluppo dell'identità di genere è influenzato da vari fattori: genetici, ormonali, relazionali, sociali e che le traiettorie lungo cui si realizza sono la conseguenza dell'impasto, a livello individuale, di moltissimi aspetti e che "il come ci si sente" è qualcosa che deve essere rispettato e compreso, non giudicato o contestato.

Quando i ragazzi ci parlano di aspetti così intimi e profondi, dobbiamo accoglierli.

Talvolta è difficile, almeno all'inizio, comprendere come l'adoles-

scente si senta; si può ipotizzare che si tratti di un momento di confusione, legato alla straordinaria complessità della strutturazione identitaria, di una battuta di arresto nel processo di crescita, oppure che la varianza di genere rappresenterà un aspetto persistente.

Il tempo e la progressiva esplorazione degli aspetti identitari, del loro significato, aiuteranno a dipanare i dubbi, ma quello che sappiamo con certezza è che non dobbiamo lasciare l'adolescente solo nella sua ricerca.

Non si tratta di ragionare in termini di "giusto o sbagliato": le categorie di giudizio riguardano i comportamenti ma non ci aiutano a comprendere l'unicità delle persone.

In situazioni di giudizio, quando si percepisce di non essere adeguati alle aspettative delle persone care, si può cercare di conformarsi alle richieste sociali, ai desideri delle famiglie, ed è quello che alcuni ragazzi, più di frequente in passato, hanno cercato di fare, ma non è possibile modificare quello che si è intimamente, ed è doloroso percepirsi "sbagliati o deludenti".

La varianza di genere, di per sé, rappresenta un fattore di rischio importante per lo sviluppo di sofferenze psicologiche, in particolare la depressione ed anche l'ideazione suicida, ma il pericolo è maggiore se l'identità è fluida.

Tutti gli adolescenti con varianza di genere debbono affrontare, rispetto ai ragazzi la cui identità è concordante con il sesso assegnato alla nascita, una maggior complessità nei processi di crescita, debbono rinegoziare relazioni e rapporti, si affermano affrontando difficoltà più grandi e si sentono spesso molto soli. Tra di essi, quelli con identità fluida si trovano in una situazione ancora più problematica e sperimentano una

maggior solitudine in quanto sono più spesso isolati dai coetanei e considerati più frequentemente quantomeno "stravaganti" dagli adulti di riferimento.

La fluidità, anche quando "sbandierata" in modo spavaldo e provocatorio, rappresenta una condizione esistenziale molto difficile che comporta, per chi la sperimenta, una più grande probabilità, rispetto alle forme di varianza di genere di tipo binario, di essere più gravemente emarginato, di subire atti di bullismo e di non essere compreso dalle famiglie. È esperienza comune per questi ragazzi non essere presi sul serio, non essere creduti, venire presi in giro.

Molte persone, infatti, si domandano come sia possibile non sentirsi stabilmente né uomo né donna, percepire un'identità che cambia e tendono a non dare credito a queste affermazioni, comportandosi come se non le avessero neanche realmente ascoltate.

Si tratta in effetti di una condizione nuova, difficile da capire.

L'interpretazione dell'identità di genere come di un continuum tra

mascolinità e femminilità, che ne rappresentano i due poli estremi, è una acquisizione piuttosto recente, non ancora ampiamente diffusa a livello sociale.

Molti si interrogano anche sul suo manifestarsi, ed immaginano che possa essere conseguenza di un "contagio sociale" legato all'uso dei social, così diffuso nei nuovi adolescenti.

In alcuni casi l'influenza delle storie raccontate sulle chat può incidere soprattutto su quei ragazzi che faticano a tollerare il disagio della crescita e sentono che l'identità fluida potrebbe spiegare il loro stare male; in altri casi, invece, potrebbe anche essere semplicemente la maggior possibilità di disvelarsi, legata alla civiltà moderna, di situazioni sempre esistenti.

Che si tratti di una evenienza o dell'altra, potrebbe essere una opportunità da non perdere, per la comunità educante, condividere con i ragazzi quanto viene raccontato sui social, per favorire la riflessione e la capacità di giudizio critico, così come è una buona prassi, a livello soprattutto scolastico, promuovere l'inclusione

di tutti i soggetti e la percezione della diversità come di una ricchezza per il gruppo. In effetti la cooperatività favorirebbe il benessere di tutti.

Sappiamo dalla letteratura internazionale come il rischio per la salute psicologica degli adolescenti sia fortemente incrementato dall'esclusione dal gruppo dei coetanei, dal subire atti di bullismo e soprattutto dalla mancanza di una famiglia che accolga e comprenda.

Per contro, il supporto della famiglia e della comunità educante, il sentimento di appartenenza ad un gruppo di pari sono fattori protettivi di grande impatto.

L'esperienza clinica fa ritenere che la maggior parte delle situazioni di identità fluida evolvano con il tempo verso una condizione di maggior stabilità, anche se questo non è vero in tutti i casi.

Quello che appare invece piuttosto sicuro è che accompagnare questo percorso in modo tollerante, partecipe, rispettoso è il miglior modo di favorire una buona crescita. ■



Tra la Zeta e l'Alpha

Un nuovo servizio al Punto Familia per aiutare gli adolescenti a crescere in un mondo in cambiamento

Niccolò Cacioppo

Psicologo psicoterapeuta, specializzato in terapia dell'infanzia e dell'adolescenza.

Viviamo in un'epoca di rapidi cambiamenti, dove le generazioni di adolescenti evolvono e affrontano sfide sempre nuove. La generazione Zeta, oggi composta dai ragazzi nati tra la fine degli anni '90 e il 2010, sta entrando nell'età adulta, mentre la generazione Alpha, quella dei più giovani, è ancora in crescita, ma già segnata dalla tecnologia e da un mondo connesso in modo

globale.

In questo contesto, è essenziale che genitori, educatori e professionisti della salute mentale comprendano le dinamiche che caratterizzano questi gruppi e come intervenire positivamente. Scopriamo insieme come il servizio psicologico per adolescenti può essere uno strumento di supporto e crescita.

Le generazioni Zeta e Alpha: un'analisi breve

La generazione Zeta, che oggi ha tra i 14 e i 25 anni, è una generazione che vive un costante confronto con la tecnologia. La connessione digitale è per loro una seconda natura, ma questo comporta anche sfide significative in termini di socializzazione, benessere emotivo e gestione dell'autostima. L'immediatezza delle informazioni, il confronto

sui social e le aspettative sempre più alte sono elementi che i ragazzi di questa generazione devono affrontare quotidianamente.

La generazione Alpha, più giovane, è quella che crescerà completamente immersa in un mondo digitale, dove intelligenza artificiale, social media e tecnologie emergenti faranno parte della loro quotidianità fin dai primi anni di vita. La loro educazione e socializzazione saranno sempre più interconnesse con il mondo online, il che implica una gestione diversa delle emozioni e dei comportamenti.

Il nostro approccio psicologico: supporto per adolescenti e genitori

Punto Familia offre una serie di servizi pensati per rispondere alle esigenze specifiche di queste due generazioni:

1. Colloqui psicologici con adolescenti

Un luogo sicuro dove i ragazzi possono esprimere liberamente i loro pensieri e sentimenti, affrontando insieme a un professionista le sfide quotidiane che vivono. Le difficoltà scolastiche, le problematiche legate all'autostima,

il rapporto con i coetanei e la gestione dei conflitti familiari sono solo alcuni dei temi che trattiamo.

2. Mediazione tra genitori e figli adolescenti

La comunicazione tra genitori e figli durante l'adolescenza può essere complessa e ricca di incomprensioni. La mediazione aiuta a migliorare il dialogo, creando un ponte di comprensione reciproca. Spesso i genitori non sanno come affrontare i cambiamenti dei loro figli adolescenti, e una guida esperta può fare la differenza.

3. Gruppi di parola per ragazzi

Il confronto con altri adolescenti che vivono situazioni simili può essere un'esperienza molto utile. I gruppi di parola offrono uno spazio in cui i ragazzi possono condividere le loro esperienze, ricevere supporto emotivo e apprendere strumenti per gestire meglio le difficoltà della vita.

4. Parent coaching per genitori con figli adolescenti

La relazione genitore-figlio si evolve e, a volte, è difficile per i

genitori adattarsi alle nuove esigenze e sfide che l'adolescenza comporta. Il parent coaching è un supporto concreto che aiuta i genitori a sviluppare competenze relazionali efficaci, migliorando la gestione dei conflitti e rafforzando la relazione con i propri figli.

Conclusioni

Affrontare l'adolescenza con consapevolezza e con l'aiuto di un supporto psicologico è fondamentale per garantire una crescita sana e armoniosa. Le generazioni Zeta e Alpha sono molto diverse tra loro, ma entrambe richiedono attenzione e comprensione.

Se sei un genitore che desidera comprendere meglio il mondo del proprio figlio adolescente, o se un ragazzo sente di aver bisogno di aiuto per superare un momento difficile, il servizio psicologico di Punto Familia è qui per te.

In un mondo in continuo cambiamento, affrontare le sfide insieme, con il supporto giusto, è il primo passo per un futuro sereno e consapevole. ■



Nei prossimi mesi avremo al Punto Familia due incontri rivolti ai genitori e agli educatori degli adolescenti. Sarà con noi

Alberto Rossetti, psicologo e psicoterapeuta.

Gli appuntamenti sono:

Il corpo degli adolescenti
giovedì 6 febbraio 2025 alle ore 18.00

...ma i ragazzi sognano?
giovedì 27 marzo 2025 alle ore 18.00

La partecipazione è libera, fino ad esaurimento posti



Alberto Rossetti

Viva la libertà.
San Paolo, 2023

Ometti, signorine, piccole donne: sono solo alcuni dei titoli con cui oggi adultizziamo i bambini, e allo stesso tempo tendiamo invece a infantilizzare gli adolescenti: proprio quando sarebbe necessario lasciarli liberi, spingerli fuori casa per vivere la loro vita, li richiamiamo verso di noi. Ma perché operiamo questa manovra così pericolosa? Rossetti indaga questo aspetto tipico della contemporaneità fornendo risposte frutto di studi e ricerche sul campo e giungendo alla conclusione che noi adulti, genitori e non, temiamo la libertà degli adolescenti perché non siamo più in grado di darlo loro dei limiti entro cui fargli vivere quella libertà e farli crescere, e deleghiamo la costruzione dei limiti e degli strumenti di controllo alla scuola, alla tecnologia (vedi il registro elettronico o le app di parental control). Ci lamentiamo che i ragazzi hanno troppa libertà, ma siamo noi a non costruire intorno a loro un perimetro di sicurezza in cui quella libertà va necessariamente sperimentata, anche a costo di sbagliare, per permettergli di crescere in modo sano.



Matteo Lancini

Sii te stesso a modo mio
Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta
Raffaello Cortina Editore, 2023

Per molto tempo, ai ragazzi abbiamo chiesto di aderire alle aspettative ideali di genitori e insegnanti. Li abbiamo cresciuti come piccoli adulti, li abbiamo spinti a socializzare, li abbiamo protetti dall'infelicità e dal dolore. Oggi però lo scenario sta cambiando. Siamo approdati a una società che non si limita più a chiedere ai ragazzi di essere all'altezza delle nostre aspettative, ma li costringe a seguire un mandato paradossale: "Sii te stesso, ma a modo mio". Questa trasformazione, che per l'autore segna il passaggio al paradigma postnarcisistico, è in atto da tempo, ma è stata la pandemia ad aver smascherato il rischio di un'inversione dei ruoli: mentre i ragazzi si adattano alle esigenze degli adulti pur di farli sentire tali, questi ultimi sono alle prese con una crescente fragilità. Come riuscire allora a sostenere gli adolescenti nella realizzazione di sé? Le strade percorribili sono molte, ma farsi carico della confusione, dell'ansia, del disagio e dell'assenza di prospettive future delle nuove generazioni senza occuparsi della fragilità degli adulti non è più pensabile: "Per mettersi in una posizione di ascolto bisogna essere saldi, soprattutto se 'l'altro' è un figlio che soffre".



Alberto Pellai - Barbara Tamborini

L'età dello tsunami. Come sopravvivere a un figlio pre-adolescente. Nuova ediz.
De Agostini, 2023

Tutto è iniziato con l'ingresso alle scuole medie. Fino a ieri vostro figlio era un bambino angelico, e ora di colpo è pronto a darvi battaglia su tutto, pensa solo a divertirsi e vive di emozioni intense e improvvise, come sulle montagne russe. Lo tsunami che vi sta travolgendo si chiama preadolescenza, e sappiate fin da subito che non c'è cura; ma un segreto per sopravvivere, sì: capire cosa sta succedendo in un cervello in piena evoluzione, che funziona in modo diverso rispetto a quello di un adulto. Barbara Tamborini e Alberto Pellai ne sanno qualcosa: esperti di psicologia dell'età evolutiva e genitori di due figli preadolescenti (e di altri due che stanno per diventarlo), sapranno introdurvi alle meraviglie di quest'età e darvi i consigli giusti per ritrovare un canale di comunicazione che vi sembra impossibile. Non solo. Vi aiuteranno anche a guardarvi dentro e a capire che tipo di genitori siete e vorreste diventare, per essere mamme e papà "sufficientemente buoni", capaci di riflettere sui propri errori e aggiustare il tiro. Senza prendersi troppo sul serio, perché la perfezione non è di questo mondo.



Pere cotte nel vino

Una ricetta invernale molto utilizzata anche in Piemonte, semplice e dal risultato ottimo, adatta a tutte le occasioni. L'utilizzo delle spezie, e le conseguenti possibilità creative, danno un retrogusto un po' nordico e piacevole per tutti i palati.

INGREDIENTI

- 4 pere (provare con diverse varietà. In Piemonte la versione classica prevede la pera «Madernassa»).
- 300ml di vino rosso
- 200ml di acqua
- 70-100g di zucchero
- 1 stecca (o un cucchiaino) di cannella
- 2-4 chiodi di garofano (sono molto forti, usare con cautela secondo il proprio gusto)
- Altri eventuali aromi di tipo floreale/bacche/fruttato (anice stellato, ginepro, scorza d'arancia non trattata...)
- Panna montata o gelato alla crema o vaniglia per accompagnare

PROCEDIMENTO

Versare in una pentola l'acqua, il vino, le spezie e lo zucchero. Accendere il fuoco. Nel frattempo sbucciare le pere (oppure lavarle nel caso in cui si preferisse la versione con la buccia). Inserire le pere nella pentola e lasciar cuocere per 30-40 minuti a seconda della dimensione delle stesse (se sbucciate o tagliate, cuoceranno prima). Verificare la cottura delle pere infilzandole con una forchetta: quando cotte, la forchetta si inserirà facilmente. Rimuovere le pere cotte dalla pentola. Eliminare le eventuali spezie intere dal liquido (i chiodi del garofano, gli anici stellati, le scorze di arancia...) e, se il liquido non è ancora addensato, lasciar cuocere fino a che inizi ad addensarsi. Lasciar raffreddare. Le pere cotte sono ottime tiepide. Eventualmente si conservano in frigo per 2-3 giorni. Servire con due cucchiaini di sciroppo ed affiancate a della panna montata o a del gelato alla crema o alla vaniglia.

Elisa e Francesco



Due incontri al Punto Familia con
Alberto Rossetti, psicologo e psicoterapeuta.

Giovedì 6 febbraio 2025 alle ore 18.00
Il corpo degli adolescenti

Giovedì 27 marzo 2025 alle ore 18.00
....ma i ragazzi sognano?

*Aiutaci a continuare a prestare i nostri servizi gratuitamente
a chi è in grave difficoltà economica;
sostieni la pubblicazione di Costruire in Due*

*Puoi utilizzare il conto corrente postale n. 37446101
oppure fare un bonifico sul c/c bancario*

IBAN IT69Z0306909606100000073843

*Firma per il 5 per 1000 al Punto Familia
Codice fiscale dell'Associazione Punto Familia: 05951770014*