

Adolescenza: un momento *complesso* anche per *i genitori*



di Valentina Danzi*

L'adolescenza è una delicata fase del ciclo vitale che comporta cambiamenti intrapsichici e relazionali molto complessi, che hanno la loro origine proprio dalle trasformazioni corporee legate alla pubertà.

Il passaggio dal corpo bambino al corpo adulto, infatti, rappresenta l'aspetto più sovversivo di questa fase in quanto implica la gestione di nuove sensazioni, nuovi desideri e l'esperienza della propria sessualità. La pubertà, inoltre, arrivando all'improvviso, si impone in un preciso momento a prescindere dal fatto che il soggetto sia pronto, o meno, ad affrontarla.

Il delicato compito di ogni adolescente consiste, dunque, nel fare proprio questo corpo nuovo, sentendolo parte integrante di sé stessi e non estraneo e minaccioso come è percepito inizialmente e, in alcuni casi (ad esempio nei disturbi alimentari), continua ad essere percepito anche in seguito.

Sappiamo, inoltre, che alle trasformazioni fisiologiche si aggiunge un

profondo movimento intrapsichico legato ad un cambiamento che riguarda, più in generale, il modo soggettivo di relazionarsi agli altri ed il tentativo di separarsi dalle figure genitoriali. È proprio questo movimento che consentirà il raggiungimento di una propria identità adulta.

L'adolescente, infatti, inizia a percepire più chiaramente difetti e virtù dei propri genitori, sviluppando un pensiero critico che lo porterà ad integrare nella propria personalità le caratteristiche genitoriali ritenute utili e a contrastare gli aspetti sentiti come ingiusti o non più adeguati alla propria crescita.

È questo un passaggio delicato e critico anche per i genitori che si trovano, abbastanza improvvisamente, a doversi relazionare con un nuovo individuo, non più bambino ma non ancora del tutto adulto, che se da una parte chiede nuovi spazi e sottopone a dura critica il comportamento dei genitori, dall'altra ha ancora bisogno di sentire

forte l'appartenenza alla propria famiglia per poter serenamente esplorare

il mondo esterno. È all'interno di questo duplice e difficile movimento di continuità e cambiamento che l'adolescente deve rinegoziare continuamente il proprio bisogno di appartenenza con l'esigenza di separarsi e di rendersi autonomo individuandosi come soggetto differenziato.

Se, da un lato, la famiglia si presenta di per sé come un sistema che ha la capacità di cambiare mantenendo la sua integrità, assicurando crescita e continuità ai membri che la compongono, dall'altro lato tollerare il processo di separazione-individuazione non è sempre cosa facile.

È importante ma complicato, infatti, percepire i gesti di critica e di separazione non come una minaccia alla relazione o una ferita narcisistica alla propria immagine di buon genitore, ma come un movimento evolutivo indispensabile per la crescita.

Se i compiti di guida e di controllo dei genitori diventano troppo deboli il figlio andrà incontro a dei rischi perché non sufficientemente "contenuto" emotivamente; un approccio eccessivamente rigido, invece, può ostacolare l'evolutivo bisogno di contatto con i pari e con altri adulti significativi impedendo la maturazione e l'individuazione.

La buona riuscita del processo di differenziazione dalla famiglia d'origine dipende, quindi, anche da come i genitori hanno "metabolizzato" gli eventi relativi alla propria uscita dalle rispettive famiglie d'origine e da come essi stessi regolano e modificano le distanze relazionali.

*Psicologa Psicoterapeuta

