

psicologia

MIO FIGLIO È TORNATO DIVERSO DALLE VACANZE

Durante l'estate avvengono cambiamenti importanti, sia fisici che mentali, negli adolescenti. Che al rientro si trovano spiazzati. E noi con loro. La psichiatra Adelia Lucattini ci spiega questo momento delicato e ci aiuta stare vicini ai nostri ragazzi

DI ADELIA LUCATTINI



L'estate con il sole, le lunghe giornate di luce e le vacanze è forse la stagione più desiderata, sognata, immaginata e attesa di tutto l'anno. Questo vale per tutti a tutte le età, ma negli adolescenti assume significati particolari con nuovi investimenti affettivi, psicologici ed emotivi. Durante l'estate infatti avvengono spesso dei cambiamenti importanti, sia fisici che mentali, lo sviluppo psicofisico è più rapido, cambia quindi il rapporto col proprio aspetto, la definizione della propria sessualità e la percezione del corpo.

Le vacanze con il loro lungo periodo di assenza delle attività che li accompagnano tutto l'anno scolastico, sono spesso vissute dagli adolescenti come un periodo di "sospensione" spazio-temporale proprio perché vengono trascorse in luoghi differenti e in ogni modo cambiano o

vengono a mancare i punti di riferimento che scandiscono normalmente i giorni, le settimane e i mesi durante il resto dell'anno. Questa dimensione spazio-tempo non è però 'vuota come si crede, al di là dell'apparenza o della percezione che se ne può avere anche da adulti. Il significato etimologico di vacanze, 'vacans', è 'essere vuoto, libero, senza impegni'; mentre le vacanze negli adolescenti, sono in realtà "piene", ricche in esperienze, attività stimolanti e riti di passaggio. Durante l'estate i teenagers trascorrono più tempo con i genitori ma soprattutto con gli amici, condividono emozioni ed esperienze intense con i coetanei, incontrano persone e stringono nuove amicizie. Succede anche che entrino in contatto con altre famiglie, potendo così osservare modi di vivere e stili di rapporto diversi dalla propria. Hanno il primo o un nuovo amore!

I ragazzi e le ragazze durante le vacanze sfidano se stessi, si cimentano in cose che non conoscevano e che credevano di non saper fare, hanno occasione di fare esperienze, conquistano una nuova e maggiore fiducia in se stessi. Le opportunità differenti di questo periodo permettono loro anche di imparare, osservare, conoscere cose originali, stimolanti, apprendere lingue e visitare paesi e località diverse, assaporare cibi e scoprire profumi insoliti, ma soprattutto acquisiscono autonomia e consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità che generano progetti di cambiamento e rinnovamento per le stagioni che verranno.

Raychelle Cassada Lohmann, in "The Anger Workbook for Teens" (2012) e in "Teen Angst. Helping adolescents deal with anger and other emotions effectively" (2013) tratta con sensibilità e attenzione i cambiamenti emozionali degli adolescenti al ritorno dalle vacanze estive. Per alcuni ragazzi cominciano ad affiorare pensieri sul tornare a scuola e sull'immergersi a breve in un altro lungo inverno che si accompagnano a momenti di preoccupazione e tristezza. Devono salutare gli amici dell'estate e tornare alla propria vita dicendo addio alla "magia" di quel periodo con un inevitabile senso di perdita. L'estate è stata una stagione di cambiamento, un momento di crescita sociale e maturazione, i ragazzi hanno potuto esplorare chi sono. Hanno costruito nuove relazioni, hanno fatto tardi, dormito in spiaggia, in piscina, in auto, in tenda. Hanno frequentato settimane sportive, corsi di lingua, campi estivi, senza la pressione di compiti, verifiche, scadenze. Hanno avuto modo di vedere il mondo attraverso una lente diversa.

Al ritorno a casa gli adolescenti possono essere eccitati, nervosi, ansiosi oppure silenziosi, malinconici, apatici. Questo non può che preoccupare i genitori. D'altro canto non c'è altro modo per scoprire come si sentano, quello che è successo e che sta accadendo se non chiedendoglielo! È importante che i genitori si prendano un po' di tempo per parlare con calma delle esperienze estive con i propri figli, chiedendo ad esempio, come si sentano adesso che si avvicina il momento di tornare a scuola. I genitori potrebbero scoprire che l'esperienza dei loro figli non è poi così diversa dalla propria; come i figli temono un nuovo anno scolastico o hanno dovuto salutare con tristezza gli amici, anche i genitori possono temere la ripresa del lavoro con i propri impegni, la routine quotidiana e l'inevitabile maggiore distanza fisica da loro.

Ma come si può fare a intavolare un discorso così delicato, che può spaventare gli stessi genitori o a cui possono non essere abituati? Si può iniziare innanzitutto ascoltandoli, nei loro interminabili, puntigliosi racconti, la dettagliata sceneggiatura della loro estate oppure sopportando i loro silenzi, la scontrosità, i pianti improvvisi. Esiste un momento in cui è sempre possibile inserirsi nelle pause dei racconti come nei silenzi o nel pianto e incoraggiarli a parlare di se stessi, dei loro sentimenti,

azzardando anche qualche delicata ma precisa domanda.

Sapendo che se non è possibile risolvere i loro problemi o sollevarli dalle loro paure, l'interesse, l'attenzione, il cercare di capirli, di per sè equivale ad un "prendersi cura" e risponde al bisogno degli adolescenti di essere capiti. È importante poter parlare del fatto che l'estate è finita e del suo significato, che questo può far sentire tristi o delusi, che ci sono stati dei cambiamenti che forse loro non percepiscono, non vedono ma di cui genitori si sono accorti e di cui parlano con i propri figli affettuosamente e con piacere, nonostante ne siano loro stessi sorpresi, preoccupati o all'inizio sconcertati.

"Tutti i grandi ... sono stati bambini" dice Antoine de Saint-Exupéry ne "Il Piccolo Principe", ma anche adolescenti! Ogni genitore può attingere alla propria esperienza, alle proprie estati passate con gli amici, estati di trasformazione e crescita, aiutare i propri figli a imparare ad amare, far tesoro e ricordare le nuove esperienze e la crescita sia fisica che psicologica arrivare con l'estate. È importante poter comunicare ai ragazzi le emozioni, quelle vissute insieme e da soli, raccontare le esperienze fatte alla loro età, essere comprensivi rispetto ai nuovi problemi e ai cambiamenti che la loro vita sta attraversando, sia dall'interno che nei rapporti sociali.

(30 agosto 2013)