

GENITORI E FIGLI, NUOVE STRATEGIE D'INCONTRO

Come sapete, questo è l'argomento su cui abbiamo puntato per l'aggiornamento professionale del 2020.

Su queste pagine abbiamo parlato, nel primo numero, della sfida di essere genitori oggi e della complessità della relazione tra genitori e figli, con l'articolo della Presidente Stefania Sinigaglia, «Nasce un figlio, e nasce un genitore», e nel secondo numero di come l'attesa di un figlio, la nascita e i primi anni di vita, rappresentino un importante evento biografico ed anche l'avvio di un processo evolutivo complesso ed entusiasmante, alla ricerca di nuovi significati, con gli articoli di Rita Roberto, «L'origine», e di Arianna Siccardi, «Nascita del sé e del noi».

*In questo numero vogliamo affrontare un'altra delicatissima fase di crescita che è la preadolescenza e abbiamo chiesto a **Raffaello Rossi** di parlarcene.*

LA PREADOLESCENZA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

di Raffaello Rossi

Supervisore e Consigliere direttivo

Con il termine preadolescenza in genere si intende quel periodo dello sviluppo che va dagli 11 ai 14 anni. In preadolescenza il processo educativo e gli stili di comunicazione, così come le relazioni con gli adulti e con i coetanei si complicano e richiedono attenzione, presenza, consapevolezza da parte dei genitori e degli educatori. È un periodo di grandi cambiamenti, è la fase di separazione dal mondo



dell'infanzia, dello sviluppo sessuale, delle forti opposizioni, tanto che il prof. Pellai lo ha definito uno "tsunami". In preadolescenza quindi si esce faticosamente dall'infanzia, mentre con l'adolescenza ci si prepara a divenire

adulti. La distinzione tra i due periodi oggi più che mai non è definita né definitiva.

I mesi di chiusura a causa del coronavirus hanno avuto una incidenza sui preadolescenti dei nostri giorni?

Condivido con voi alcuni spunti di riflessione e le vignette che ho utilizzato in questo periodo per stimolare l'auto ascolto dei genitori.

I CAMBIAMENTI TIPICI

Iniziamo osservando alcune fasi tipiche di questa fascia di età. Le analizzo separatamente per chiarezza espositiva, ma nel quotidiano si manifestano simultaneamente, con effetti a volte di eruzione vulcanica e a volte di congelamento paralizzante.

Il corpo che cambia

Lo sviluppo della pubertà non coinvolge semplicemente il corpo, ma innesca spesso una serie di reazioni a catena: cambia la voce, il fisico cresce, con esso si modifica la forza del ragazzo, ma ad essa non corrisponde una evoluzione della "proprioaccettività" e la consapevolezza di sé nello spazio. La modificazione corporea richiede una ridefinizione del proprio schema corporeo in generale e dell'immagine di sé. Processo non semplice che potrebbe portare a distorsioni percettive, più spesso nelle ragazze, ma è in aumento la frequenza anche nei ragazzi. In questi casi i ragazzi non si riconoscono più, hanno una percezione distorta del proprio corpo e si giudicano molto severamente (grassi, brutti, troppo o troppo poco... in assoluto) o si auto idealizzano puntando a

mete assai elevate e poco realistiche (ad esempio immedesimazione idealizzata in campioni dello sport), una cura quasi feticistica di certi particolari del corpo (capelli, unghie, sopracciglia, abbigliamento, ecc...).

In questa età lo sviluppo fisico viene associato al riconoscimento sociale, spesso correlato a forme di forza o di abilità. Essere belli e prestanti diventa particolarmente importante.



La "chiusura" dei conti con l'infanzia

Mentre il loro corpo si sviluppa, sembra quasi che i ragazzi si aggrappino all'infanzia, faticando a staccarsene. Possono manifestarsi forme regressive, specifiche di età precedenti (a livello orale, ad esempio, con comportamenti di masticazione quasi continua: gomme, patatine, biro, qualunque cosa, con avvicinamento rapido al bere e al

fumare...). I preadolescenti vivono un dualismo evidente tra il sentirsi grandi e il sentirsi piccoli. Il superamento dell'infanzia coinvolge anche i settori delle regole e dei divieti, con atteggiamenti a volte rigidi e assoluti, a volte fragili (pensate agli adolescenti fragili e spavaldi analizzati da Charmet).



La gestione delle emozioni

I ragazzi in questa età vivono intensamente alcune emozioni, in particolare la rabbia e la tristezza, ma senza chiara consapevolezza, senza la capacità di esprimerle e condividerle in maniera efficace e costruttiva. Assistiamo al fenomeno del *ragionamento emotivo*, in cui le fantasie, le illusioni e poi le delusioni, le aspettative grandiose e la frustrazione si alternano velocemente e con impatti rilevanti sull'universo individuale, familiare e relazionale dei ragazzi. Le contraddizioni emotive sono frequenti, così come atteggiamenti rabbiosi che coprono tristezze, insicurezze, desideri e bisogni non espressi.

Inizialmente è facile che le emozioni vengano espresse principalmente a livello fisico, ma in questa età si deli-

neano altre modalità espressive: musica, filmati, social, diari personali... Il nuovo modo di vivere le emozioni e gli affetti tende ad essere dicotomico, cioè con contrapposizioni nette tra i vissuti positivi e negativi e oscillazioni repentine tra i diversi stati.



Un nuovo modo di ragionare

I ragazzi si avviano all'acquisizione del pensiero astratto. Il pensare qualcosa indipendentemente dalla sua realtà diventa allo stesso tempo un punto di forza e di debolezza dei preadolescenti. Il giudizio tende ad essere assoluto, ma difficilmente equo (verso sé e verso gli altri), per cui scattano dinamiche particolarmente egocentrate: *“Se io ho bisogno è giusto, un tuo dovere aiutarmi...”*; *“se mi chiedi qualcosa tu non è che per forza lo devo fare, lo farò se ne ho voglia e quando lo decido io!...”* Questo stile di pensiero spesso rende furiosi i genitori che leggono i figli, adultizzandoli, come egoisti o cattivi.

Non dimentichiamo mai che il preadolescente, anche se a volte si comporta da adulto e pretende rispetto, è un ragazzo che ha ancora tanta strada da fare per uscire definitivamente dal suo essere un bambino e diventare realisticamente adulto!



La pretesa di autonomia

I ragazzi vorrebbero passare dalla dipendenza dai genitori, tipica

dell'infanzia, alla piena autonomia, ma senza rinunciare alla protezione e all'appoggio dei genitori stessi, quando ritenessero di averne bisogno. La pretesa di autonomia e di riconoscimento spingono i preadolescenti ad atteggiamenti oppositivi che uniscono il nuovo modo di ragionare e la difficile gestione delle emozioni e delle relazioni. I genitori vedono i figli come sordi o indifferenti ai richiami, oppure rabbiosi, o ancora fragili, in un legame da autonomia dipendente, o di dipendenza autonoma! La ricerca di autonomia si manifesta anche con forme di trasgressione e richieste di attenzione (ad esempio tramite gesti autolesionisti), comportamenti che creano uno stato di paura, di impotenza o di rabbia reattiva nei genitori, associata sovente a sensi di colpa o a giudizi assoluti sui figli.

Le relazioni e la sessualità

La relazioni con gli amici, con il gruppo, diventano di primaria importanza per i preadolescenti. Le dinamiche relazionali a scuola, in famiglia, nelle associazioni frequentate sono fonte continua di esaltazione e di terribile frustrazione. I ragazzi fanno confronti tra la propria famiglia e quella degli amici e compagni, spesso si aprono maggiormente con adulti esterni alla famiglia. Lo sviluppo sociale si differenzia tra i maschi e le femmine, che in genere crescono più in fretta mentre i loro coetanei sono ancora legati ai giochi e alle competizioni sportive. Ciò che affermano gli amici ha ovviamente maggior credito di quanto detto dai genitori o dagli insegnanti,

la quantità sembra valere di più della qualità, per cui avere molti amici sui social o essere spesso contattati diventa una prova di essere tra i vip! In questo universo relazionale si modifica, o più precisamente prende forma, la sessualità. Le pulsioni si caricano emotivamente, le allusioni sessuali così come le offese si sprecano, la ricerca dell'altro con contatti fisici si fa presente con qualche insistenza. L'altro diventa "oggetto di amore", ma anche "oggetto di possesso", con forme di gelosia o al contrario con indifferenza all'attaccamento.

La prima definizione del sé

L'ultimo cambiamento che prendo in considerazione riassume in sé i precedenti. Il preadolescente vive una sua prima presa di consapevolezza di chi è nel mondo e che senso hanno i vari ambiti della sua vita. Riconosce o nega i suoi modelli, a ciò in genere segue, in adolescenza, l'uccisione dei modelli stessi; stabilisce che "maschera sociale" adotta e quale posizione assume nelle varie gerarchie del suo

microcosmo. Tutto questo ha molto a che fare con il concetto di autostima, che prenderò in considerazione tra poco.



LOCKDOWN, GENITORI E FAMIGLIE (*)

In questo lockdown non possiamo non notare alcuni elementi: essere forzati a stare in casa, tutti insieme, può essere una maledizione o un dono. Molto dipende dallo stile comunicativo che si adotta e



(*) Quello che precede è una parte dell'articolo recentemente scritto per la Rivista dell'Associazione nazionale famiglie numerose.

Le vignette presenti in questo articolo sono state tratte da: *Adolescenze*, di Lorenzo Recanatini, Edizioni Magi.

dalla capacità di commentare ciò che succede senza giudicarsi a vicenda e senza proiettare sugli altri membri della famiglia le nostre aspettative e le nostre paure. Ci sono stati punti di criticità oggettiva, come la gestione della didattica a distanza. Famiglie in cui era impossibile avere sufficienti postazioni per tutti e molto difficile avere una linea che reggesse il carico di collegamenti richiesti. Molte mamme mi hanno detto di avere avuto accesso al pc solo la sera tardi, quando tutti erano andati a dormire. Inoltre la gestione dei compiti, in particolare per i figli più giovani, sembrava richiedere un genitore-insegnante praticamente a tempo pieno... Cosa ha reso questa dinamica in alcune famiglie un periodo magico e in altre un periodo infernale? In molti casi è stata la capacità e la disponibilità a comunicare restando sul piano dell'essere più che su quello del fare. Questa impostazione si è rivelata particolarmente efficace con i figli preadolescenti. Alcuni genitori hanno preso questa occasione per concentrarsi sul qui e ora, semplicemente accogliendo l'opportunità di cambiare ritmi, stili di vita, hanno riscoperto momenti di famiglia e riti di appartenenza dimenticati da tempo o mai sperimentati.

Come se, bloccati in coda nel traffico automobilistico, avessimo deciso che quel tempo era una occasione per stare con noi stessi, per ascoltarci, per respirare, lasciando perdere la fretta e i doveri quotidiani...

LA METAFORA DELLA TETTOIA

Se ci sorprende un acquazzone e

troviamo rifugio sotto una piccola tettoia, viviamo un bivio comunicativo con noi stessi e con la vita in generale. La pioggia cade, non dipende da noi. Non abbiamo il potere di farla smettere, però abbiamo quello di dare un senso al nostro tempo sotto la tettoia: se malediciamo l'essere lì e ci arrabbiamo perché ci sentiamo in gabbia e non possiamo fare le nostre cose, vivremo quel tempo come un inferno. Se decidiamo che è una occasione per rilassarci, per stare con noi stessi, in quel preciso presente, allora ci rilassiamo e sale in noi una visione più serena della realtà.

Questo non è essere passivi e rinunciari, ma dedicarci a noi, modificare le priorità e il valore del tempo, riequilibrare il fare con l'essere. Le coppie (e i genitori) che lo hanno fatto riportano di avere migliorato la propria capacità di ascoltarsi, di condividere le emozioni ed i bisogni, di essersi accolti e ritrovati in una dimensione nuova, riuscendo a scoprirsi nuovamente come dono reciproco, a guardarsi con curiosità e a vedersi ogni giorno in modo nuovo e ricettivo, con l'unica aspettativa di viverci. Il tempo si è dilatato e hanno vissuto bei momenti di coppia e di famiglia, di preghiera e di svago, pur non negando le difficoltà e la fatica. Il commento su come è andata la giornata è diventato un piacere, senza lo scarico delle tensioni gli uni sugli altri, e i figli hanno ritrovato quel riconoscimento e quell'attenzione che da tempo era svanita nella nebbia del correre e del dovere.

Altri genitori si sono invece bloccati nelle paure della pandemia, della

possibile o reale perdita del lavoro, nel sentirsi in gabbia a casa senza le proprie vie di fuga e valvole di scarico... questo ha portato ulteriori tensioni nella comunicazione, distanze nella coppia e tra i membri della famiglia. La chiusura era realtà, il senso dato a questa realtà ha orientato gli stili comunicativi. Il ritorno al lavoro e alle uscite da casa può ora essere una ripresa di aria, di sfogo, di fuga, o il rischio di perdere la bellezza comunicativa che avevano sperimentato. Se i genitori si sono appropriati di questo nuovo stile relazionale, esso sarà una priorità da mantenere, altrimenti tornerà in poco tempo nella nebbia e nelle corse del fare, del dovere inevitabile, ma alienante, delle contrapposizioni con i figli o all'interno della coppia stessa.

E LE FAMIGLIE CON FIGLI PREADOLESCENTI?

Ho registrato diverse situazioni assimilabili a quanto scritto sopra. In alcune famiglie i rapporti tra genitori e figli sono incredibilmente migliorati: la convivenza forzata, dopo un primo periodo di smarrimento, è stata vissuta come una occasione per "ritrovarsi", ascoltarsi e accogliersi. Diversi genitori mi hanno riportato di temere la fine del periodo di chiusura in quanto i figli ora parlavano, sorridevano, erano finalmente "presenti". Altri genitori invece mi hanno chiesto consulenze educative per gestire picchi di tensione e di reciproca insopportabilità tra loro e i figli, o tra i figli. La chiusura si erano ulteriormente irrigidite e le dinamiche dei cambiamenti tipici di questa età erano diventate

esplosive. Da cosa dipendono tali differenze?

Posso portare alcune riflessioni generali e alcuni stimoli che ho offerto ai genitori in questa fase.

Il genitore in questa fase ha ancora di più il ruolo di accompagnare il figlio, di guidarlo rotolando con le resistenze. L'educazione richiede un equilibrio tra protezione ed esposizione, come abbiamo visto dai cambiamenti tipici di questa età. A volte il genitore diventa una specie di **salvagente** per il figlio, altre volte è un **porto** in cui i ragazzi vorrebbero attraccare nei momenti di stanchezza, altre ancora è un **faro** che orienta da lontano, ben visibile, ma con discrezione.

Se però il genitore si offre come salvagente mentre il figlio cerca il faro potrebbero esplodere dinamiche fortemente conflittuali. Purtroppo non esistono ricette; solo l'attenzione, l'a-



scolto, l'accettazione del figlio come essere altro da sé aiutano il genitore a trovare lo stile educativo più efficace. Inoltre lo stile sarà necessariamente diverso da figlio a figlio, in quanto non esistono, pur con le somiglianze delineate, due preadolescenti uguali. In questa fascia di età il ruolo genitoriale, in parte, richiede competenze simili a quelle della consulenza familiare. Il preadolescente, però, necessita anche di semafori, di regole, di fermezza, mantenuta sempre affrontando il problema e non il figlio. La chiarezza nelle regole diventa fondamentale. La regola educativa è un mezzo per raggiungere un fine, quindi va spiegata. In modo semplice: basta una definizione, la spiegazione del fine, un esempio, le conseguenze. Il tutto in pochissimi minuti, perché i preadolescenti ascoltano, quando lo fanno, per tempi assai brevi. Lunghi discorsi, toni predicatori, confronti con la nostra preadolescenza creano muri relazionali e nebbia comunicativa.

Le linee educative, dunque, potrebbero essere così delineate:

- Comprendere che è in atto nei figli una **trasformazione evolutiva** importante e positiva. Essa però si caratterizza con alti e bassi, con forme di incostanza, di oppositività, di rabbia e di chiusura. Questi atteggiamenti e comportamenti non possono (e non devono) portare gli educatori a catalogare i preadolescenti come egoisti, cattivi o immaturi.
- Tenere aperta la porta del **dialogo**. Anche quando si è arrabbiati,

anche se non si riesce a capire l'atteggiamento del figlio. **Va evitato il "muso"**, il silenzio punitivo, che viene registrato come un ritiro dell'amore e che fa scendere l'affetto genitoriale in un ricatto: "ti voglio bene solo se fai il bravo e sei come dico io, come secondo me è giusto. **Dall'altra parte va evitata l'insistenza** per avere un dialogo con i figli, che rende i genitori troppo insistenti, immette nel sistema educativo tutte le insicurezze del genitore, creando un senso di soffocamento e di gabbia insopportabile per i preadolescenti. Questi due eccessi nel dialogo sono stati l'innescò di numerose esplosioni durante il lockdown.

- Vivere **l'educazione prima di tutto come testimonianza**. Essere coerenti e credibili. Il preadolescente ha "antenne" molto sensibili e capta le incoerenze, le contraddizioni, le ambiguità dei genitori. Spesso



rinfaccia tutto questo con atteggiamenti di sfida. Piuttosto che negare è importante che il genitore sia autentico, con la consapevolezza che può sbagliare e con l'umiltà di imparare anche dai figli, ma senza abdicare dal proprio ruolo di guida responsabile.

- Cercare e mantenere la **calma interiore, che diventa consapevolezza e serenità educativa.**

Per questo ambito ho trovato efficaci alcuni semplici esercizi di auto ascolto e di consapevolezza. Focalizzarsi sul qui e ora, su di sé, sulla specificità del figlio, affrontare un episodio alla volta senza generalizzare, liberandosi dal peso dei giudizi e portando a piena consapevolezza le proprie paure, le ansie, imparare a scambiarsi i panni con il figlio e i suoi sbalzi di umore.

- Mantenere un adeguato **senso di realtà**; gestire eventuali sensi di inadeguatezza, timori come: "se mio figlio va male a scuola io sono un cattivo genitore..." oppure "è cattivo, è un fallito, ecc." Il senso di realtà sbilancia il preadolescente anche nell'area già citata dell'immagine corporea e questo è un ambito che i genitori faticano a gestire; non è



raro che sia area debole anche in loro, basti pensare a diete, chirurgie estetiche, eccessi sportivi, ecc.

- Vedere **l'educazione come una semina**, un lavoro tanto naturale quanto legato a ritmi e tempi che non sono mai standardizzati. Ogni figlio è unico, irripetibile, ha i suoi tempi e i suoi modi. Tornare al concetto etimologico di educazione: ex ducere, far emergere il tesoro, il talento del figlio, che non corrisponderà necessariamente a quanto avevamo pensato per lui.

"Essere genitori non significa solo concedersi un attimo per staccare la spina....Nessuno diventa un bravo genitore in un giorno....È importante affrontare se stessi in un modo aperto, coraggioso... Anzi, un grande regalo che potete ricevere dagli anni adolescenziali di vostro figlio è l'opportunità di risolvere contemporaneamente alcune delle vostre questioni personali".

(Mark Gunty)