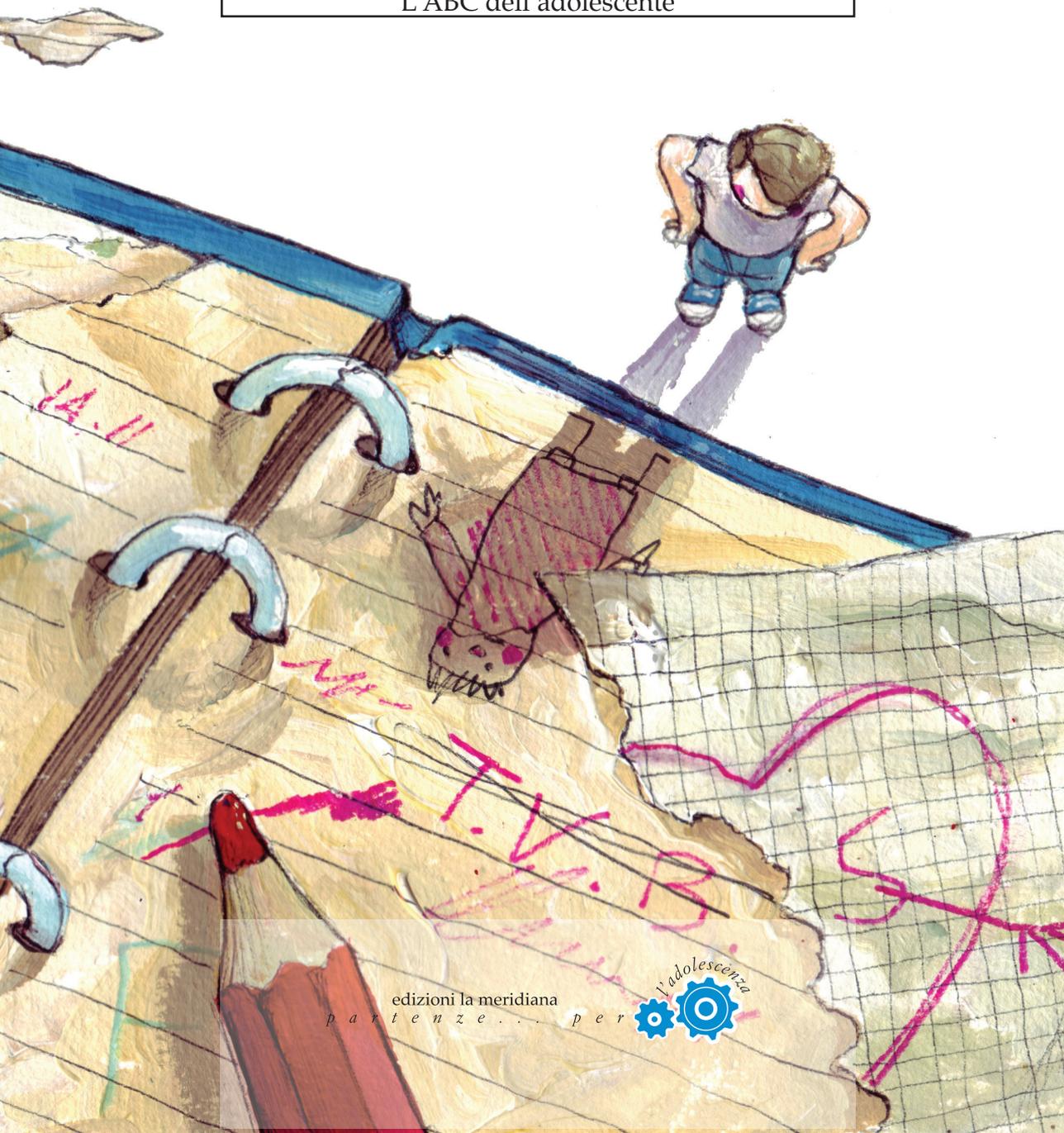


Silvia Arborini

KE KASINO!

L'ABC dell'adolescente



edizioni la meridiana
partenze . . . per



Silvia Arborini

KE KASINO!

L'ABC dell'adolescente

Introduzione di Diego Miscioscia

edizioni lameridiana

partenze... per l'adolescenza

Indice

| | |
|---|-----|
| Introduzione <i>di Diego Miscioscia</i> | 9 |
| Premessa | 13 |
| L'ABC dell'Adolescenza | 15 |
| A come Autonomia | 17 |
| B come Bombe | 21 |
| C come Comunicazione | 25 |
| D come Diversità | 29 |
| E come Ego-centrismo | 35 |
| F come Famiglia | 41 |
| G come Gruppo | 47 |
| H come Hot | 53 |
| I come Identità | 59 |
| L come Legami di amicizia | 63 |
| M come Modelli | 67 |
| N come Nascondere | 73 |
| O come Opposizione | 79 |
| P come Prove ed errori | 83 |
| Q come Qui e ora | 89 |
| R come Regredire | 95 |
| S come Scuola | 99 |
| T come Trasgredire | 105 |
| U come Urlare | 111 |
| V come Vuoto | 115 |
| Z come Zattera di salvataggio | 121 |

l'abc dell'adolescenza...

Di seguito troverai elencate secondo le lettere dell'alfabeto le informazioni, le indicazioni, le spiegazioni e le possibili soluzioni relative ad alcuni aspetti caratteristici dei cambiamenti di un ragazzo durante l'adolescenza. È un modo per spiegare l'adolescenza a te, che la stai vivendo e che forse non sai che alcuni tuoi sentimenti, pensieri e comportamenti non sono **bizzarrie** gratuite come alcune persone ti fanno pensare.

Ci sono tappe fondamentali in adolescenza che “si dovrebbero” attraversare, ognuno con il suo stile – moderato o **chiassoso** – e con i suoi tempi – rapidi o **cadenzati**. Chiamiamo queste tappe “in un bit”. Questi piccoli e grandi obiettivi da raggiungere sono importanti perché ti permetteranno di diventare un adulto sufficientemente felice e autonomo.

Se ti stai chiedendo come sia possibile che proprio un adulto, attraverso un libro, spieghi a te l'adolescenza, la risposta è questa: da “lontano” le cose si vedono meglio, quando ci si è dentro non si è obiettivi!

Credo sinceramente che tu sia un esperto di adolescenza, ma spesso ragazzi come te mi hanno detto di avere le idee un po' confuse; è come possedere tutti i pezzi di un puzzle, ma averli sparsi in giro in una stanza. Si tratta di fare ordine, di creare dei collegamenti, di arrivare ad avere il quadro della situazione!

Se pensi che un adulto, anche se è passato dalla “sua adolescenza”, non ti possa capire completamente, hai ragione! Credo che solo tu lo possa fare. Questo è l'obiet-



bizzarrie

stravaganze che si manifestano in atteggiamenti e comportamenti in stridente contrasto con la normalità.

chiassoso

incline a manifestazioni rumorose.

cadenzati

regolato o modulato secondo un determinato ritmo o cadenza.



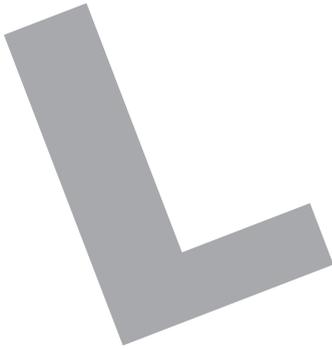
esplicitata

espressa con
chiarezza e
precisione.

tivo che vorrei aiutarti a raggiungere: una discreta conoscenza di te stesso, di come funzioni, del perché pensieri e sentimenti a volte sfuggono di mano. Se hai voglia di capire allora anche un adulto può esserti utile.

Per questo motivo prova tu, mentre leggi, ad applicare i contenuti trattati alla tua specifica situazione, alcune domande nel testo vogliono darti qualche spunto in tal senso.

Ovviamente ciò che segue è descritto in modo generale. Per semplicità si fa riferimento al “lettore”, sia maschio che femmina, come ad un “ragazzo” o ad un “adolescente” intendendo però entrambi i sessi (dunque ragazze non offendetevi). Solo in alcuni casi, in cui la distinzione è necessaria, viene esplicitata.



come Legami di amicizia

Alla tua età si costruiscono legami importanti con i coetanei.

Intessere le amicizie diventa un lavoro a tempo pieno, non sempre semplice. La ricerca degli amici giusti, infatti, richiede pazienza e molti tentativi. Chi è fortunato si trova subito bene, altri possono **incappare** in esperienze negative in cui accade che gli amici “tradiscano”! In adolescenza questa esperienza pesa molto più del “tradimento” subito dal proprio “ragazzo/a”, probabilmente perché, mentre ci si aspetta che la storia d’amore prima o poi finisca, si desidera che un amico lo sia “per sempre”.

Gli amici. A loro si confessa ciò che non si racconta più ai genitori, con loro si vivono esperienze nuove e segrete... in sostanza si mostra se stessi con la tranquillità di essere “al sicuro” e di essere sempre accettati, anche negli aspetti che ci piacciono meno di noi.

La fiducia nell’altro, la complicità, l’intesa e la condivisione di passioni e interessi sono gli aspetti che generalmente un ragazzo ricerca nei coetanei che frequenta. Questi presupposti dovrebbero facilitare la creazione di gruppi di ragazzi che si sentono appartenenti gli uni agli altri, si stimano e si rispettano.



Intessere

elaborare.

incappare

ritrovarsi, fortuitamente
o per inavvertenza,
in una situazione
irrimediabile.

Hai uno o più amici?

Che cosa ti fa definire un coetaneo “un amico”?



fungono

esercitano
temporaneamente
determinate funzioni.

Resta un aspetto fondamentale da approfondire: come si è detto ci si aspetta che gli amici sappiano accettarti per quello che sei, eppure spesso accade che un adolescente “modifichi” se stesso pur di essere accettato.

Questo significa che molti ragazzi cercano di mostrarsi forti o all'altezza degli amici, nascondendo le proprie fragilità e timori. Ciò comporta una grande fatica e, a guardar bene, si è poco sinceri proprio con quelle persone con cui bisognerebbe esserlo!

Perché?

Gli amici in adolescenza **fungono** da sostegno alla propria identità. Per questo sono così importanti.

Negli amici ognuno ricerca una parte di sé, che si sente già di avere o che vorrebbe rinforzare o rendere più visibile.

Ad esempio, molti ragazzi mi raccontano di come siano attratti dagli amici popolari, che piacciono agli altri e che stimano per le loro qualità. Senza saperlo cercano di stare con persone da cui possono imparare alcuni comportamenti, per assomigliare un po' di più a ciò che ognuno vorrebbe essere.

Altri ragazzi scelgono il gruppo degli amici, non perché hanno con loro molto in comune (nemmeno nelle aspirazioni), ma perché gli “conviene”. Il gruppo, infatti, dà potere e visibilità a chi ne fa parte. A volte, pur di non esserne escluso, alcuni ragazzi arrivano a fare cose che intimamente non condividono (come compiere gesti trasgressivi o illegali). Eppure è quasi impossibile riuscire a contrastare l'influenza di un gruppo di amici che ti chiede di comportarti in un certo modo! Bisogna avere molta forza e determinazione.

**Tu riesci a dire “no” ai tuoi amici se non
condividi i loro comportamenti o ciò che ti
propongono di fare?**

Cosa aspettarsi dagli adulti?

Gli adulti faticano a comprendere quest'ultimo aspetto. Un sano rapporto di amicizia tra adulti, infatti, è basato sulla libertà di scelta.

Poiché è meno importante il senso di appartenenza, sostegno e rispecchiamento di parti di sé (anche se questa componente c'è sempre nella amicizie), un genitore fatica a comprendere perché le scelte del proprio figlio, di fronte ad un gruppo di amici, non siano “libere”. Non è facile spiegarglielo.

Il punto, in questo discorso, non è solo che gli adulti “non capiscono mai niente” (come forse stai pensando), ma che riflettere su come ti senti quando sei in compagnia dei tuoi amici ti può aiutare.

Potresti decidere di frequentare le amicizie che realmente ti valorizzano e ti fanno crescere e non quelle che ti “inchiodano” in un'immagine di te scelta da altri (questa volta dai coetanei e non dagli adulti), ma comunque non realmente tua!

I genitori possono aiutarti a capire se le tue amicizie sono sincere. Non devi per forza dirgli tutto, loro magari possono consigliarti su come funziona il legame di amicizia in generale, tu dovresti poi capire come applicare quei discorsi alla tua singola situazione.

Come comportarsi?

Cerca di conoscere tante persone, fatti conoscere da loro e comunque non temere di cambiare amici.

Quando trovi le persone giuste costruisci dei legami che potrebbero davvero accompagnarti per tutta la vita! Quindi non temere di impegnare energie in questo campo.

Cerca di superare eventuali delusioni: accade di non sentirsi più in intimità con un amico perché con i mesi, gli anni o la distanza fisica, si imboccano strade diverse e pian piano ci si allontana. Le persone cambiano, bisogna saper riconoscere quando le amicizie diventano “vincoli” e non “stimoli”.

Il modo più chiaro per accorgerti di questo è fare attenzione a come ti senti con i tuoi amici.

Sei libero di dire e fare ciò che ti viene spontaneo?

Ti senti giudicato oppure no?

Ti diverti?

Quando torni a casa e ripensi a ciò che hai fatto con gli amici, sei soddisfatto di te o non ti piaci tanto?

... a te le risposte!

in un bit



definire la propria personalità, imparare a gestire le relazioni sociali, acquisire autonomia di scelta e di pensiero, responsabilizzarsi rispetto alle proprie scelte.

O come Opposizione

Quando entri nell'adolescenza scatta uno strano meccanismo che si chiama "opposizione" o meglio "opposizione cronica verso gli adulti". Per i genitori questo è un **flagello**, ma è anche il segnale inconfondibile del tuo crescere!

Si tratta di un atteggiamento consistente nel bisogno di assumere, ogni volta che è possibile, una posizione di contrasto verso le opinioni, i valori, le scelte, i consigli e quanto altro venga proposto da un adulto (meglio se è un genitore). Ho visto adolescenti **penalizzare** se stessi pur di porsi in modo **diametralmente opposto** rispetto all'adulto coinvolto nella situazione (ad esempio non accettare vacanze splendide perché organizzate dai genitori).

Ti è mai successo di assumere questo atteggiamento e di rendertene conto (o qualcuno te lo ha fatto notare)?

Come ti senti quando capita?

Sottolineo che questo modo di porsi si verifica solo verso gli adulti, raramente verso i coetanei: nei loro confronti solitamente si verificano comportamenti inversi (ovvero eccessiva adesione a qualsiasi, anche stupida, proposta). D'altra parte anche i ragazzi si accorgono, prima o poi, dell'assurdità di alcune loro prese di posizione



flagello

grave sciagura collettiva.

penalizzare

svantaggiare.

diametralmente

opposto

contrario.

“perché ho detto/ho fatto quello?”.
Vediamo insieme...

Perché?

Come sempre un motivo c'è: separarti dai tuoi genitori (ampliando la cosa a tutti gli adulti) e presentarti al mondo con tutte le tue idee e la tua personalissima “testa pensante”, questo è uno dei compiti evolutivi più importanti che devi affrontare. È talmente importante che lo devi superare a tutti i costi!

Uno dei meccanismi più efficaci è il sottolineare ad ogni occasione, le differenze tra te e gli adulti. Per tale motivo gli adolescenti tendono a non accogliere, per principio, il punto di vista dell'adulto proponendo la visione opposta.

Essere “oppositivi” e magari anche **supponenti** nei loro confronti raggiunge questo obiettivo, ma anche un altro: è un test per gli adulti per capire “quanto reggono alla situazione”.

Spesso, infatti, l'opposizione è strettamente legata alla provocazione. È come se un ragazzo della tua età debba provocare gli adulti a tutti i costi. Qualche ragazzo mi dice che “è istintivo... nemmeno me ne accorgo”. Ciò fornisce le occasioni per confrontarsi e mostrare la propria solidità di pensiero, di ragionamento o comunque, di presa di posizione!



supponenti

che nell'atteggiamento o nel comportamento dimostra altezzosità e arroganza.

Ti capita spesso di essere provocatorio?

Verso chi questo atteggiamento si verifica di più?

Come evolve la situazione in queste occasioni?

Cosa aspettarsi dagli adulti?

Le emozioni suscitate negli adulti dall'atteggiamento oppositivo degli adolescenti sono generalmente: antipatia, insofferenza, stanchezza, sfinimento, **frustrazione**, impotenza, disperazione e a volte desiderio di non avere mai avuto figli!

Avere a che fare con un "vero adolescente" destabilizza molto un adulto perché i suoi atteggiamenti, come l'opposizione cronica, fanno crollare le sicurezze e ribaltano piani e programmi. Tutto ciò che prima funzionava oggi è fallimentare!

Come ti sembra che vivano la situazione i tuoi genitori e le altre persone che sono bersaglio della tua opposizione?

Come si sentono secondo te?

Un adulto dovrebbe accogliere, almeno in parte, questa modalità dei ragazzi, aspettando che passi e ricordandone il senso evolutivo.

Ciò non significa che i genitori debbano fare da "muri di gomma" contro cui i figli si possono scontrare senza conseguenze. Un adulto, infatti, dovrebbe anche porsi un limite di "sopportazione" e poi rimandare tale limite al ragazzo stesso.



frustrazione

mancato appagamento
o soddisfacimento.

Sii sincero: quando esageri, ti aspetti delle reazioni da parte degli adulti oppure no? Se sí, di che tipo? Le accetti?



boicottarti

impedire con ogni mezzo, ostacolare.

funzionale

utile per.



in un bit

definire la personalità, affermare se stessi e la propria unicità, testare la propria forza e quella degli altri.

Come comportarsi?

C'è poco da dire: essere “oppositivo” ti è utile. Solo prova a riflettere sul senso delle tue scelte perché, se la situazione ti sfugge di mano (a meno che sia tu a voler perdere il controllo), la sensazione non è mai piacevole. Ti dico questo perché capita che, a furia di opporsi, si finisce col subire le conseguenze delle proprie scelte. Molti adolescenti se ne sono pentiti dopo...

Magari fatti aiutare nel far emergere la tua vera volontà, nascosta dall'atteggiamento oppositivo. Ciò ti permette di non **boicottarti** da solo e di non perdere occasioni interessanti per te.

Cerca inoltre di capire fino a che punto intendi tormentare i tuoi adulti e, soprattutto, cosa puoi ottenere e cosa puoi perdere continuando su questa strada. L'opposizione è una modalità di separazione **funzionale** all'avvio del percorso di definizione della personalità e corrisponde alla fase: “So chi non voglio essere”.

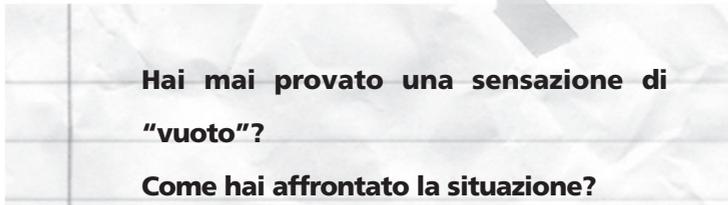
A questo primo movimento di crescita deve seguirne un secondo in cui ogni adolescente dovrebbe iniziare a pensare “chi voglio essere” e, alla fine, anche “attraverso quali tappe posso diventare ciò che desidero”. Quest'ultimo passaggio ti permette di definire i piccoli passi-obiettivi concreti che devi raggiungere per diventare come desideri. Ti sembra troppo complesso? Non preoccuparti, alla fine ti guarderai indietro e sorriderai per avercela fatta!



come Vuoto

Una delle prime sfide che un ragazzo deve affrontare in adolescenza è l'elaborazione di vissuti emotivi negativi come la percezione di “vuoto”, e di aspetti ad esso legati come la noia, il dolore, la morte.

Non è facile. I ragazzi come te si ritrovano assorbiti dal dover gestire queste emozioni forti che nascono dal profondo dell'anima sulla base della spinta all'autonomia, o che vengono sollecitate fortemente da esperienze di vita critiche (ad esempio di lutto per qualcuno che si conosce e la sperimentazione dell'assenza).



**Hai mai provato una sensazione di
“vuoto”?**

Come hai affrontato la situazione?

Ma le emozioni emergenti legate al concetto di vuoto, possono assumere sfumature emotive differenti; uno dei sentimenti più diffusi e più difficile da sopportare è la “noia”. “Cosa faccio adesso? Non mi interessa niente, non mi viene in mente niente...”.

Per evitare di annoiarsi un adolescente può inventarsi di tutto: lo sport, gli hobby, lo sballo e, perché no, anche il buttarsi nello studio (molti direbbero che a loro è proprio questo a provocare noia!). Ma soprattutto il gruppo degli amici. A tal proposito un adolescente mi ha detto che non conta tanto essere soli o in compagnia, la noia può

insorgere ugualmente, ma nel gruppo “pesa meno”. Gli amici infatti servono proprio per non stare soli, ci si può annoiare, ma diviene più difficile giungere a livelli estremi di tristezza e mancanza di confini. Questo accade perché il sentirsi appartenente ad un gruppo dà sostegno all’identità e la rinforza, l’importante è che non diventi a sua volta una “dipendenza”... dal gruppo!

Quanto la noia è un problema per te?

Come lo risolvi?

Un’ultima riflessione va dedicata al concetto di “morte” che incarna all’estremo il sentimento di vuoto e assenza. L’idea della morte assume un ruolo importante a questa età. Molti adolescenti ci pensano spesso o fanno fantasie in questo senso: immaginano la loro morte o quella di persone care: “Cosa potrebbe accadere?” (ad esempio il funerale, le manifestazioni di dolore e le dimostrazioni di affetto, le conseguenze concrete), “quanto è grande il vuoto che si lascia?”. Altri semplicemente desiderano svanire.

Fai mai fantasie sulla morte?

Se sí, di che tipo?

Cosa provi?

Tutto questo è già abbastanza complesso, quando poi capita di essere soli, senza nessun supporto (perché non ti senti capito o perché non puoi parlarne con nessuno), ne può **scaturire** depressione e chiusura in sé, comportamenti autodistruttivi o devianti che possono seriamente **ledere** un ragazzo della tua età.



scaturire

derivare come conseguenza.

ledere

danneggiare sul piano morale.

Sai cercare aiuto quando serve?

Trovi aiuto se lo cerchi (o pensi che lo troveresti)?

Da chi?

Perché?

Saper collocare “il vuoto” nella propria vita è uno dei principali compiti evolutivi dell’adolescenza, passo obbligato per la conquista della vera autonomia.

I ragazzi scoprono, infatti, sulla propria pelle, che diventare grandi significa non solo “fare da soli” nell’agire concreto, ma anche “stare da soli” (con se stessi) dal punto di vista affettivo.

Per fare ciò è necessario trovare le risorse e la forza per sapersi bastare, sia emotivamente che dal punto di vista pratico, quando risulta necessario compiere la scelta “giusta” senza il supporto di un adulto o di un amico...

È molto più semplice “riempire” che “svuotare”, soprattutto in adolescenza quando l’identità è ancora in una fase di definizione e i ragazzi faticano a mantenere **integrate** tutte le parti di sé.

Per questo accade che gli adolescenti sono sempre alla ricerca di “qualcosa da fare” o di “qualcuno con cui stare” sia a livello di amicizia che di relazione (come avere sempre bisogno di un ragazzo/a con cui fare coppia).

Ma l’attrazione di tali sentimenti negativi è molto forte, proprio perché fanno parte di un compito evolutivo essenziale. Tanto è vero che, anche se non si vive un lutto, i ragazzi si avvicinano a tale concetto attraverso le sfide e i comportamenti rischiosi.



integrate

in un visione di insieme,
unificate.

La morte è il limite estremo e va collocato nel proprio confine di vita, ma non spaventarti se ti capita di pensarci; se la morte diviene un pensiero fisso, significa che per te rappresenta qualcosa di speciale, che forse dovresti condividere con qualcuno...

Cosa aspettarsi dagli adulti?

Gli adulti possono accorgersi fino ad un certo punto di ciò che ti passa per la testa e per il cuore. A seconda di come reagisci, chi ti è intorno si comporta in modo diverso.

Un genitore, ad esempio, non si stupisce se ti vede correre da un impegno all'altro o tra uno svago e l'altro. Forse si preoccupa che tu non ti stanchi troppo o che non ti dimentichi i "doveri essenziali" (secondo lui) come lo studio. Del resto molti ragazzi non si accorgono che il loro bisogno di essere sempre occupati è solo un modo di riempire il "vuoto".

Altri adolescenti mostrano in modo evidente i loro sentimenti: appaiono e si dichiarano annoiati, sono tristi o depressi. In alcuni casi rendono visibile il loro interesse per la morte. Altri ancora lo nascondono. Nota bene: il non parlarne apertamente e celare tali pensieri e fantasie non rende affatto la cosa meno dolorosa o rischiosa!

In queste situazioni, o quando tali riscontri si associano anche a comportamenti di **ritiro**, è inevitabile che un adulto presente e attento reagisca con preoccupazione o allarme.

Se la causa scatenante di reazioni di questo tipo in un adolescente ha origine da eventi specifici, un adulto si aspetta che serva del tempo e magari cerca di offrire o di procurare al ragazzo un aiuto.

Ma se l'origine di tali sentimenti è meno evidente le persone vicine al ragazzo possono reagire con ansia, senti-



ritiro

allontanamento
volontario
da un ambiente
o da una attività.

menti di colpa e di impotenza: “Come posso essere di aiuto?”, “Cosa è successo?”. Ne scaturisce una ricerca affannosa di motivazioni che solitamente non prevedono il fatto che questa possa essere semplicemente una fase un po’ complessa di crescita. È più facile che gli adulti si immaginino chissà che cosa! Purtroppo in certi casi il loro allarme è davvero motivato.

Come sempre esistono infinite sfumature. Alcuni capiscono l’importanza del proprio ruolo e si “mettono in gioco”, altri riconoscono la causa del malessere dell’adolescente nel ragazzo stesso, nella società, negli amici, nella musica, nella televisione, ecc.

Come comportarsi?

Come credo tu abbia capito, è meglio non scappare da questo importante compito evolutivo. Del resto sarebbe inutile. Se vuoi diventare un adulto che sta bene con se stesso, non ti conviene cercare di rimandare. Un “vero adolescente” accetta la sfida, attraversa le sue emozioni finché trova il suo modo per darsi pace e riavere il suo equilibrio. Come?

Cercando di esplorare i propri sentimenti. Sentire le emozioni, viverle, riconoscerle. Capire e leggersi dentro. Fermarsi e cercare di guardarsi da fuori, come se fosse qualcun altro.

Se il dolore o la confusione ti travolgono chiedi una mano ad un confidente o cerca un aiuto “professionale”.

Come si è detto: questo è un **terreno minato** e “essere soli” di fronte ad un malessere così grande può far nascere il desiderio di rendere concrete certe fantasie. Sono molti i ragazzi che tentano il suicidio.

Anche se è complesso, questo percorso ti renderà libero e autonomo. Metti caso che finisci da solo su una



terreno minato

situazione difficile e rischiosa che richiede eccezionale cautela.



in un bit

saper tollerare il vuoto,
acquisire autonomia
affettiva, conoscere
e accettare se stessi,
imparare a leggere
e gestire in modo
corretto i propri
sentimenti, conoscere
i propri limiti, imparare
a chiedere un aiuto.

bellissima isola deserta, come te la cavi se non sai tollerare il “vuoto”?

Un “vero adolescente” non si annoia se sa godere anche delle pause, degli spazi vuoti, utili per pensare e riflettere su se stessi e sugli altri.

L’incapacità di stare soli e di essere anche affettivamente autonomi è indubbiamente un traguardo faticoso, alcuni non lo raggiungono mai e le conseguenze si subiscono lungo tutta la vita.

Quindi forza!

Benvenuto nell'adolescenza!

Se stai leggendo significa che da qualche tempo ti sei accorto che le cose stanno cambiando.

Non negarlo, anche gli altri te lo dicono pur cogliendo solo una piccola parte del cambiamento che stai vivendo.

L'adolescenza è un'età bellissima e irripetibile, ma anche complessa e dolorosa. Questo manuale può aiutarti a capire meglio il significato di ciò che ti succede.

Questa fase della vita va vissuta con lo spirito giusto, è una prova da superare per diventare grandi o, come direbbero gli adulti, per diventare "maturo e responsabile". Quindi, quello che ti sta accadendo o ti accadrà ha un nome ed un significato preciso, ogni tappa e ogni passaggio hanno un senso.

Per dirla tutta, in questo testo troverai ciò che è "normale" fare, l'ABC dell'adolescenza, per comprendere le conseguenze delle tue scelte.

Attenzione! Lascialo leggere ai "tuoi adulti" solo se saranno pronti a pensare a te come ad una persona diversa, più grande, con bisogni diversi dal bambino che eri.

