

Ilaria Caprioglio

Adolescenza

GENITORI E FIGLI IN TRASFORMAZIONE

il bambino naturale



Il leone verde

Ilaria Caprioglio

Adolescenza

Genitori e figli in trasformazione

Prefazione di
Silvano Bertelloni



Il leone verde

In copertina: ©Dreamstime.com/get4net, “*Famiglia felice*”.

ISBN: 978-88-6580-116-1

© 2015 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel. 0115211790 fax 01109652658

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

A Jacopo, Edoardo e Vittoria

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio, seguendo un doveroso ordine alfabetico, i professionisti che mi hanno concesso il loro tempo per rispondere, con cortesia e disponibilità, alle interviste. Grazie a Pietro Marco Boselli, Jù Franchina, Caterina Renna, Francesca Romani, Anna Segre, Michele Villanova.

Desidero esprimere la mia riconoscenza a Silvano Bertelloni per la generosità e gentilezza con la quale ha accolto la richiesta di scrivere la prefazione al libro.

INDICE

RINGRAZIAMENTI	8
PREFAZIONE, di Silvano Bertelloni	7
INTRODUZIONE	12
I LA METAMORFOSI DELL' ADOLESCENTE	17
<i>L'età della muta</i>	17
<i>Un corpo da affamare</i>	18
<i>Riscoprire il sapore della convivialità e degli alimenti genuini</i>	20
<i>Vincere non è l'unico obiettivo</i>	22
<i>Il bisturi per esaudire il desiderio di perfezione</i>	24
<i>La trasformazione interiore</i>	25
<i>La trappola del benessere</i>	26
<i>La difficoltà a gestire l'attesa</i>	28
<i>La crisi delle istituzioni: scuola e famiglia</i>	29
II L'IDENTIFICAZIONE NEL GRUPPO	33
<i>L'orientamento verso i coetanei</i>	33
<i>La socialità ai tempi di Internet</i>	35
<i>Sempre connessi: la dipendenza dal web</i>	38
<i>Non si può vivere senza cellulare</i>	40
<i>Il lato oscuro della rete: il cyberbullismo</i>	42
<i>Il marketing delle condotte a rischio</i>	44
<i>Internet: la piazza virtuale per lo spaccio di droga</i>	46
<i>Con il binge drinking non si brinda alla vita</i>	47
<i>Fumarsi l'adolescenza</i>	48
<i>Il divertimento si nutre di eccessi e trasgressione</i>	49
<i>La prevenzione last minute dei genitori</i>	50

III	LA RELAZIONE A DUE	52
	<i>Emozioni sconosciute da gestire con un'educazione sessuale 2.0</i>	52
	<i>Debutto sessuale in clandestinità: precoce e rischioso</i>	56
	<i>Baby squillo onlife e online</i>	58
	<i>Sexting: la moda del selfie erotico</i>	61
	<i>Il gray rape: divertirsi ai limiti della coscienza</i>	62
	<i>Narcisi in coppia</i>	65
IV	GENITORI IN TRASFORMAZIONE	67
	<i>La metamorfosi riflessa</i>	67
	<i>Tramandare la storia familiare</i>	69
	<i>La crisi del modello genitoriale autorevole: genitori "adultescenti"</i>	71
	<i>Rete di sostegno</i>	73
	<i>Trovare il tempo per i figli: quantità e qualità</i>	74
	<i>L'importanza dei no</i>	76
	CONCLUSIONI	79
	<i>Good news dal mondo dei giovani</i>	79
	<i>Allenarsi insieme alla lentezza</i>	80
	<i>Sostenere con coerenza un sistema di valori</i>	81
	<i>Trasformare i sentimenti</i>	82
	<i>Le nuove famiglie small o extra large</i>	83
	<i>Esprimere amore per far sbocciare l'autostima</i>	84
	INTERVISTE AGLI ESPERTI	87
	<i>Pietro Marco Boselli, Biologo-nutrizionista</i>	87
	<i>Jù Franchina, Blogger</i>	92
	<i>Caterina Renna, Psichiatra</i>	95
	<i>Francesca Romani, Psichiatra</i>	98
	<i>Anna Segre, Docente</i>	101
	<i>Michele Villanova, Maestro di danza</i>	104
	BIBLIOGRAFIA	108
	INDICE	109

PREFAZIONE

di Silvano Bertelloni

*Il figlio si sente simile al padre e pur di essere libero
non ha né rispetto né timore dei genitori.*

*Il maestro ha paura degli allievi e li lusinga;
gli allievi – dal canto loro – hanno poco rispetto dei maestri e dei pedagoghi.
I giovani si mettono alla pari dei più anziani e li contestano con parole e fatti.*

*I giovani, in nome della libertà e dell'uguaglianza,
fanno sesso indiscriminatamente.*

Platone, *La Repubblica*
(Atene, 427-347 a.C.)

Ilaria Caprioglio ci dona una sua ulteriore opera: un nuovo e variegato quadro sulle complesse problematiche degli adolescenti nella nostra società, che si presenta in sempre più rapida evoluzione, forse anche troppo veloce per un adeguato processo di adattamento socio-neuro-biologico delle nuove generazioni. Dal suo libro emerge poi in tutta la sua criticità l'altra faccia della medaglia: le difficoltà dei genitori di intercettare, capire e soprattutto discutere con i figli i loro problemi più profondi. Due mondi che convivono, si sfiorano, ma non riescono quasi mai a dialogare a fondo sui bisogni e i disagi veri che l'adolescenza dei figli spesso rende più evidenti.

Per molte migliaia di anni diversi aspetti dei rapporti tra mondo giovanile e adulto sono stati più semplici. Nella preadolescenza il bambino veniva allevato e istruito dagli adulti di riferimento ad acquisire abilità, per lo più pratiche. Poi l'adolescenza, almeno dal punto di vista sociale, era spesso un breve rito di passaggio alla fine del quale il giovane diventava un adulto con un ben definito ruolo sociale. Tutto è cambiato molto rapidamente nel secolo scorso, in particolare nelle ultime 3 decadi, e la durata dell'adolescenza si è a mano a mano dilatata. Tale ampliamento deriva non solo da aspetti di tipo sociale, come l'incremento degli anni di scolarizzazione (nei primi anni del '900 durava circa 4 anni; attualmente circa 12) con il conseguente ritardo dell'ingresso nel mondo del lavoro – e quindi nel ruolo di adulto – rispetto a quanto avvenuto per secoli, ma anche da aspetti di tipo biolo-

gico. Ad esempio, negli ultimi due secoli si è avuto, almeno nelle società occidentali, un inizio progressivamente più precoce dello sviluppo puberale, determinando una dissociazione tra maturazione somatica (in anticipo), sviluppo neuro-psichico (sostanzialmente invariato) e ruolo sociale adulto (molto spesso acquisito in ritardo). Si hanno così dei “nuovi” adolescenti, che adottano i comportamenti tipici della loro età (ribellione, propensione al rischio, ricerca di libertà dalla famiglia con costituzione di un nuovo gruppo di appartenenza, etc.) sempre più in anticipo e quindi con maggiori rischi sia dal punto di vista sociale che sanitario, anche perché si tratta di esperienze e “abitudini” non adeguatamente “filtrate” da una maturazione psico-intellettuale sufficiente; comportamenti che tendono poi a perpetuarsi anche nell’età adulta. Inoltre, i cambiamenti che si realizzano nel periodo adolescenziale producono un “rimaneggiamento” dell’identità corporea dell’individuo, che possono mettere alla prova la capacità di adattamento dei ragazzi, in quanto sono rapidi (perché si realizzano in un breve arco temporale) e molteplici (morfologici, sessuali, organici, psicologici). Le pulsioni e l’istintualità – promosse anche dall’effetto degli ormoni sessuali sul sistema nervoso centrale – possono quindi avere il sopravvento, soprattutto negli adolescenti “precoci”, determinando una reale disarmonia fra la qualità e l’intensità dei nuovi impulsi somatici e le capacità psichiche di tenerli integrati in un sistema coerente di funzionamento tra corpo e mente; disarmonia su cui probabilmente poco si riflette nell’affrontarne le problematiche.

Tutto questo è invece ben presente in questo libro, che tiene conto anche di un altro importante fattore che ha inciso sul mutamento degli atteggiamenti adolescenziali, cioè la caduta dell’autorevolezza di tutte le istituzioni, ma in particolare di famiglia e scuola, che rappresentano i nuclei abitativi fisiologici – la culla culturale – in cui l’adolescente dovrebbe acquisire un “*imprinting*” socio-comportamentale sano da utilizzare poi nella vita quotidiana e futura. Questa perdita di autorevolezza dei modelli educativi tradizionali, unitamente a un grave relativismo culturale, sia nelle famiglie sia nella società, e a un maggior permissivismo sociale (“si può, siamo liberi come l’aria”, recitava Giorgio Gaber), può determinare l’insorgenza di molti di quei fenomeni discussi in questo libro, non ultimo quello delle nuove “mode” nei rapporti di coppia.

“La bella Gigogin, di 15 anni faceva all’amore”: così recita uno dei canti patriottici più famosi del nostro Risorgimento. Il “problema” dell’attività

sessuale negli adolescenti non è quindi una novità, al contrario di quanto enfatizzano certe “ricerche”, che scoprono un po’ l’acqua calda. Quello che è cambiato è – di nuovo – l’ambito sociale e familiare in cui bambini e adolescenti crescono. A differenza del passato, l’attività sessuale degli adolescenti viene spesso vissuta oggi fuori da rapporti di coppia stabili; si tratta a volte di relazioni – anche intense – ma rapide o ultrarapide nella durata, in cui gli aspetti “somatici” sono spesso disgiunti da quelli affettivi, con maggiore esposizione a partner multipli. I modelli mediatici (molto spesso aberranti), a cui i giovani sono costantemente esposti fin dall’infanzia sono fattori che possono contribuire all’estendersi del fenomeno. Si ha così l’allarmante diffusione delle malattie a trasmissione sessuale tra gli adolescenti e la costante presenza di un certo numero di mamme adolescenti nei vari rapporti statistici. In Italia si hanno infatti circa 8.000 parti all’anno in donne di età inferiore ai 20 anni (l’1,5% dei nuovi nati). Per circa il 70% si tratta di ragazze nubili. Il fenomeno riguarda essenzialmente la fascia di età compresa fra i 15 e i 19 anni (il numero di parti nelle ragazze sotto i 14 anni è intorno ai 100). Inoltre, questa fascia di età rappresenta l’unica in cui non si è avuta una diminuzione delle interruzioni volontarie di gravidanza. In questo scenario si inserisce anche il problema della prostituzione minorile in ragazze migranti, costrette a tale attività, o italiane, che la intraprendono per denaro, piccoli benefici economici o noia. Una ulteriore conferma che i percorsi socio-educativi in questo settore continuano a risultare inadeguati. Nel campo della sessualità le principali informazioni sono infatti quelle che i ragazzi ricevono dagli amici o che trovano su internet. Molte ragazze non sanno neppure il reale significato del ciclo mestruale o non conoscono il suo funzionamento. In effetti, nonostante siano cambiati gli atteggiamenti e siano aumentate le fonti disponibili di informazioni, la maggior parte degli adolescenti non riceve una corretta educazione sessuale e sentimentale da famiglia, scuola e istituzioni, giungendo a sperimentare concretamente la propria sessualità, spesso senza la minima consapevolezza dei propri sentimenti, con nozioni confuse, a volte distorte dalle false nozioni e modelli diffusi dai media.

La società degli adolescenti sta diventando in effetti sempre più e sempre più precocemente condizionata dai media, in particolare *smartphone*, *internet* e *social network*, il cui uso eccessivo viene spesso promosso anche da figure di successo. La maggioranza di ragazzi delle scuole medie naviga così senza limiti giorno e notte, incrementando progressivamente pericolo-

se abitudini spesso acquisite fin dai primi anni di vita su “istigazione” dei genitori, che offrono loro delle baby sitter elettroniche nella speranza di poter guadagnare un po’ di tempo o di tranquillità. Ai monitor viene quindi delegato l’accudimento dei piccoli, che si rispecchiano poi emotivamente più con un *tablet* piuttosto che con un familiare, ricercando nella rete compensazioni affettive.

Dunque, ad accentuare i fenomeni biologici e sociali dell’adolescenza contribuisce oggi l’effetto esercitato dai media, sia proponendo modelli globalizzati di comportamenti e immagine, derivandone molti di quei fenomeni di cui nei media stessi spesso si parla (*cyberbullismo*, *internet addiction*, commercializzazione dell’immagine del corpo, etc), ma che non vengono assolutamente affrontati nel concreto, ad esempio con seri percorsi di formazione al loro uso sia per adulti che per bambini. Vi sono infatti messaggi espliciti e occulti presenti in molti programmi, anche quelli ritenuti più “innocenti”, che “pubblicizzano” associazioni aspetto fisico/qualità sociali (es. magrezza = bellezza, intelligenza, rettitudine; obesità = goffaggine, stoltezza, basso livello di moralità), comportamenti/piacere (es. alcol = felicità, fumo = soddisfazione sessuale), violenza/giustizia, che possono avere effetti a lungo termine sulla salute – cioè lo stato di benessere fisico, psichico e sociale – e quindi sulla qualità di vita. Basti pensare all’enorme incremento di ragazze e ragazzi con disturbi della condotta alimentare (anoressia nervosa) e disordini correlati (vigoressia, ortoressia, etc) che si è avuto negli ultimi anni.

Tale situazione sembra avvalorata da quanto dimostrato in vari rapporti della Società Italiana di Pediatria, che da anni documentano una maggiore adozione di comportamenti a rischio, già nella prima adolescenza (11-14 anni), tra i giovani che utilizzano per diverse ore al giorno i sistemi elettronici di intrattenimento rispetto a quelli che ne fanno un uso sporadico. In particolare, i media con coinvolgimento pluri-sensoriale (udito, vista) e interattivi (unione tra gesto reale tramite mano/joystick a cui corrisponde un’azione virtuale) potrebbero favorire, oltre all’acquisizione emulativa di modelli comportamentali, anche una modificazione di alcune reti neuronali in un cervello in fase di crescita come quello di un minore; onde poi una possibile diversa strutturazione delle reti neuronali coinvolte nella regolazione di sistemi ancestrali di risposta allo stress, come l’asse ipotalamo-ipo-fisi-surrene e il sistema locus ceruleo-norepinefrina, che potrebbero orien-

tarsi alla ricerca continua di stimoli per mantenere una soglia adeguata di determinati neurotrasmettitori, idonea ad assicurare un grado adeguato di benessere “cerebrale”. Questo a sua volta potrebbe contribuire allo sviluppo di quei comportamenti a rischio (sessuali, nutrizionali, in rete, etc.), che sono alla base di quanto Ilaria Caprioglio ampiamente descrive nel libro.

Ma molte responsabilità, come ancora tratteggia l’Autrice, sono di noi adulti che non sappiamo più essere veritieri punti di riferimento per i nostri giovani. Ecco così che i genitori scimmiettano i figli adolescenti invece che “abbattere il muro del silenzio” che li divide, venendo ad esacerbare – come già metteva in luce Platone nel IV secolo a.C. – le caratteristiche socio-comportamentali che li portano a contestare l’esistente, trovare degli ideali ed esplorare nuove direzioni pratiche e teoriche. Caratteristiche che se ben indirizzate e valorizzate rappresentano da sempre un valore aggiunto per la società e per il suo sviluppo.

In questo scenario complesso è senza dubbio di rilevante interesse pratico questo libro che può sicuramente aiutare le famiglie – sempre più fragili e “liquide” – a contenere le ansie e a non abdicare al loro ruolo di primo educatore dei figli. Ma quest’opera è senz’altro molto utile anche a tutto il mondo della scuola per sviluppare più incisivi percorsi di educazione alla salute in linea con i nostri tempi e con una pedagogia coerente con la realtà, così come a tutti i professionisti della salute, al fine di sviluppare un approccio più diretto con i minori su tematiche, anche delicate, a partire dall’età prepuberale.

Adolescenti non si nasce, ma lo si diventa lungo un percorso di crescita, a volte anche faticoso, fin dai primi anni di vita, che hanno un ruolo fondamentale per lo sviluppo di una personalità sana e affettivamente sicura. La lettura del libro di Ilaria ci deve aiutare a raggiungere nuovamente quel ruolo di educatori e modelli di riferimento autorevoli per i nostri bambini e adolescenti che per migliaia di anni abbiamo svolto, pur tenendo conto dei profondi cambiamenti della nostra mutata società.

Silvano Bertelloni

Già Presidente della Società Italiana di Medicina dell’Adolescenza (SIMA).
Responsabile della Sezione di Adolescentologia dell’UO Pediatria Universitaria
dell’Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana.
Membro del Consiglio Direttivo dell’Associazione “Laboratorio Adolescenza”.

INTRODUZIONE

Anticamente il giovane che si affacciava all'esistenza adulta, assumendosi la responsabilità e i compiti che questo passaggio comportava, doveva superare delle prove fisiche attestanti la sua preparazione alla vita. Prove affrontate ancora oggi in alcune realtà tribali dove il concetto di adolescenza non esiste, in quanto è con la maturazione sessuale, tipica della pubertà, che il maschio si trasforma in un lavoratore-guerriero e la femmina inizia la sua attività procreatrice. Nelle nostre società, al contrario, l'adolescenza viene riconosciuta e procrastinata, soprattutto per il prolungarsi degli studi e la precarietà economica, fino a quando il giovane dipende dalla famiglia. Una famiglia accudente e preoccupata dalla prospettiva di vivere il periodo di transizione del figlio, caratterizzato da forti turbolenze che potrebbero rivelarsi destabilizzatrici per gli assetti famigliari precari. In realtà l'adolescenza rappresenta un tempo foriero di opportunità di sviluppo per un ragazzo, impegnato a rispondere alla domanda che principalmente lo attanaglia, "Chi sono?", e che costituisce l'odierna prova da superare per uscire dalla zona liminale ed entrare a pieno titolo nel mondo adulto. L'adolescenza può essere intesa, quindi, come la fase centrale, o di margine, che segue quella preliminare, o di separazione dal mondo dell'infanzia, e precede quella di aggregazione con l'introduzione nella società come uomo o donna. Si tratta di tre fasi che costituiscono la struttura del rito di passaggio, introdotto nelle scienze sociali dall'antropologo Arnold Van Gennep per indicare le cerimonie che *"accompagnano ogni modificazione di posto, di stato, di posizione sociale e di età"*.

L'adolescenza o gioventù, a seconda che si utilizzi il termine caro agli psicologi o quello preferito dai sociologi, è un periodo dell'esistenza du-

rante il quale si transita dallo *status* sociale di bambino a quello di adulto; periodo che, nel corso del tempo, ha subito profondi cambiamenti in termini di durata e definizioni. Una fase da non confondere, per quanto attigua, con la pubertà, nella quale si assiste al passaggio fisiologico dalla condizione di bambino a quella di adulto con lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari e l'accrescimento scheletrico-muscolare.

Nell'attuale società declinata al narcisismo, al consumismo, all'individualismo e alla competizione è diventato assai turbolento il volo che l'adolescente deve spiccare verso l'autonomia dell'età adulta. Il progressivo ritirarsi dell'etica a favore dell'estetica lo induce a mostrarsi arrogante e spavaldo, dissimulando l'insicurezza e la fragilità che lo pervadono. L'odierno giovane è affamato di modelli sani di riferimento, che non possono essere quelli veicolati dalla pressione mediatica e, soprattutto, dal *web*. Necessita dell'amore e dell'attenzione di genitori autorevoli e competenti che lo aiutino a crescere attraverso l'esempio coerente, l'ascolto e il senso del limite. La relazione simmetrica fra genitori e figlio, in un'epoca di perdita degli equilibri e delle relazioni intergenerazionali, è profondamente destabilizzante per un ragazzo che deve imparare a convivere con l'attesa della trasformazione, gestendo l'inquietudine che l'indefinito del corpo e del sé comporta. È compito dei genitori trasmettere al figlio il desiderio e il senso dell'avvenire, nonostante il secondo abiterà mondi sconosciuti ai primi, come è scritto nei versi del poeta e filosofo libanese Kahlil Gibran.

“E una donna che reggeva un bambino al seno domandò:

Parlaci dei Figli.

Ed egli disse:

I vostri figli non sono i vostri figli.

Sono i figli e le figlie della fame che in se stessa ha la vita.

Essi non vengono da voi, ma attraverso di voi,

E non vi appartengono benché viviate insieme.

Potete amarli, ma non costringerli ai vostri pensieri,

Poi che essi hanno i loro pensieri.

Potete custodire i loro corpi, ma non le anime loro,

Poi che abitano case future, che neppure in sogno potrete visitare.

Cercherete d'imitarli, ma non potrete farli simili a voi,

*Poi che la vita procede e non s'attarda su ieri.
 Voi siete gli archi da cui i figli, le vostre frecce vive,
 sono scoccati lontano.
 L'Arciere vede il bersaglio sul sentiero infinito, e con la
 forza vi tende, affinché le sue frecce vadano rapide e lontane.
 In gioia siate tesi nelle mani dell'Arciere;
 Poi che, come ama il volo della freccia, così l'immobilità
 dell'arco.”¹*

Le trasformazioni di un individuo sono costanti nell'arco dell'esistenza, ma quella puberale e adolescenziale, fisica e mentale, è la prima che viene affrontata con consapevolezza. Sovente un giovane si sente imprigionato in un corpo che non gli piace, che percepisce come un nemico da combattere mediante condotte alimentari errate, forme di autolesionismo o il ricorso a operazioni di chirurgia plastica. Talvolta, invece, il corpo rappresenta lo strumento per ottenere le *performance* sportive sollecitate, prima di tutto, dalla vanità di genitori che intravedono nel figlio un futuro campione olimpionico. Nel fronteggiare queste pressioni, dettate dalla costante richiesta di dimostrarsi un vincente nello sport come nello studio, l'adolescente assume atteggiamenti contraddittori in bilico fra accondiscendenza e ribellione, dipendenza e autonomia. Il giovane precocemente “adultizzato”, cioè indotto a vivere secondo modalità adulte, si ritrova immerso nella società del benessere: una trappola che rischia di bloccare il suo sviluppo armonico ed equilibrato, rendendolo incapace di gestire la libertà, la noia, la sconfitta, il desiderio, l'attesa che incontra lungo il percorso di crescita.

Durante il periodo dell'adolescenza il ragazzo avverte una spinta prepotente verso il gruppo dei pari che intende come una nuova famiglia. La ricerca del consenso e dell'accettazione da parte dei coetanei rende difficile per lui uscire dall'omologazione al fine di affermare la propria identità: l'etica del gruppo influenza i principi e il senso del limite del singolo che non vuole rischiare di essere escluso e, di conseguenza, deriso. Il bullismo si colloca ai primi posti fra le insidie che l'adolescente teme in maggior misura e i suoi effetti vengono amplificati nel mondo virtuale con conseguenze tragicamente reali, come le cronache sui suicidi di minorenni attestano.

1 Gibran G.K., *Il Profeta*, Guanda, 1992.

Si tratta di gesti estremi maturati in solitudine in quanto, ai tempi del *web* e dei cellulari, un giovane è sempre connesso ma sempre più solo. Un ragazzo cade vittima anche del *marketing* aggressivo che suggerisce falsi desideri, come quelli che rispondono ai pericolosi schemi di divertimento imposti dalla cultura dello sballo, all'insegna di eccesso e trasgressioni fra cui vanno annoverati, accanto all'abuso di sostanze stupefacenti reperibili con facilità *online*, i recenti fenomeni del *balconing* o della *neck nomination*.

Il *web* sta influenzando la relazione a due in quanto i giovani gestiscono, in solitudine, un'educazione sessuale 2.0 sempre più violenta e spinta oltre ogni limite, con i rischi che la pratica diffusa del *sexting* o delle *sex webcam chat* comporta. Il desiderio di bruciare le tappe, all'insegna di uno sperimentalismo superficiale e performante, ha fatto registrare una recrudescenza delle malattie veneree e delle gravidanze indesiderate: sovente, infatti, il timore dell'incontro reale e non solo virtuale con l'altro si supera con l'abuso di alcol, di farmaci per la disfunzione erettile, di droghe che rendono il divertimento ai limiti della coscienza e della violenza. Il rapporto sessuale risulta totalmente sganciato da qualsiasi coinvolgimento emotivo, ma anche quando si ricerca un legame d'amore esclusivo il sé personale sembra prevalere sul noi: questo accade in quanto la nuova coppia di narcisi si pone al servizio dei due singoli individui che la compongono e della loro realizzazione personale.

Durante l'adolescenza entra in crisi non solo il ragazzo, alla ricerca di un proprio spazio nel mondo, ma si pongono in discussione anche i genitori che assistono al frantumarsi della loro identità agli occhi del giovane e devono fare spazio a una nuova idea di figlio, comprendendone i nascenti bisogni. L'adulto, inoltre, deve trovare il coraggio di narrarsi per esteriorizzare il proprio senso di inadeguatezza, incoraggiando in tal modo la verbalizzazione del disagio dell'adolescente: favorisce in tal modo la caduta del muro di silenzio che, solitamente, quest'ultimo erige intorno a sé. La crisi del modello genitoriale autorevole ostacola questo compito: sono troppi, infatti, gli "adulescenti" a responsabilità limitata nei quali un figlio si rispecchia in una pericolosa confusione di ruoli. Genitori che assecondano sempre il giovane, rendendolo incapace di gestire il conflitto o la frustrazione per un diniego. Un atteggiamento che deriva dalla difficoltà, o dalla mancanza di volontà, di trovare tempo da dedicare al figlio: tempo di quantità e di qualità per non minimizzare i suoi problemi, ma anche per

mettere in campo con fermezza degli inderogabili e scomodi divieti. I “no” e i limiti rappresentano per un ragazzo un importante recinto da scavalcare e al quale tornare, per essere rassicurato, dopo i primi approcci con il mondo esterno. Sempre più sovente, invece, gli adulti vivono nel timore che un “no” possa scatenare la tragedia, un gesto estremo del figlio. Alla luce della complessità della società attuale appare evidente l’esigenza di creare una rete di sostegno, con il mondo della scuola, dello sport, delle altre famiglie, per mettere insieme le tessere del mosaico e ricomporre il giovane nella sua reale e rinnovata essenza.

Il libro si conclude con sei interviste rivolte a specialisti; attraverso le risposte di un biologo-nutrizionista, un maestro di danza, due psichiatre, una docente e una *blogger* sono state approfondite alcune tematiche inerenti l’alimentazione, l’attività sportiva, la sessualità, l’uso di alcol e droghe, l’approccio allo studio e alla socialità degli adolescenti.

I

LA METAMORFOSI DELL' ADOLESCENTE

L'età della muta

I giorni scivolano via velocemente, come perle di una collana a cui si è spezzato il filo, e la percezione dello scorrere del tempo risulta amplificata se si condivide la quotidianità con i figli. È ancora vivo il ricordo delle notti insonni trascorse fra una poppata e una ninna nanna, delle ore passate a tenere in equilibrio una bicicletta senza rotelle, delle parole spese per consolare dalle prime delusioni, dei pomeriggi dedicati allo studio della tabellina del sette o del modo congiuntivo e ci si ritrova smarriti davanti a un corpo in trasformazione che sorprende, non solo i nostri figli, ma anche noi. Appare incredibile come quel ragazzo, che ormai ci sovrasta di un palmo, sia stato per nove mesi accoccolato nel nostro grembo, come sembra impossibile che la piccola di casa abbia già fatto esperienza della sua natura ciclica.

Questa età della muta viene, sovente, vissuta dai diretti interessati con ansia e apprensione in quanto vorrebbero comprendere subito cosa ne sarà del loro corpo: asseconderà le aspettative o le deluderà aprendo la strada a complesse problematiche? I ragazzi vivono la trasformazione con un senso di estraniamento dalla propria corporeità che, modificandosi repentinamente, offre un'immagine che loro stessi faticano ad accettare o rifiutano drasticamente. Si tratta di una delicata fase di transizione, un passaggio previsto dal ciclo biologico da vivere all'insegna della gradualità, che richiede un immenso sforzo, anche da parte dei genitori che devono apprendere come gestire conflittualità e comportamenti ambivalenti del figlio.

Le trasformazioni sono continue nel corso della vita; quelle puberali e adolescenziali tuttavia sono le prime che vengono affrontate con consape-

volezza e disagio dai soggetti interessati, che si trovano a dover elaborare, impreparati, una strategia di crescita.

Un corpo da affamare

In una società dove i *mass media* veicolano, costantemente, il messaggio secondo cui si è vincenti solo se si aderisce a determinati canoni estetici, che identificano la bellezza con la magrezza nella femmine e con la muscolosità nei maschi, diventa difficile accettare un corpo che non possenga tali requisiti. Questo accade poiché fra i giovani l'aspetto esteriore è il primo, e spesso unico, biglietto da visita che si spende nei rapporti con gli altri.

Per un ragazzo è un'impresa ciclopica affrancarsi dalla schiavitù del *good looking*, portare avanti con orgoglio le proprie peculiarità corporee, resistere alla derisione e all'emarginazione provenienti dal gruppo dei pari. Risulta complicato per un adolescente liberarsi dalla dittatura del branco in quanto, crescendo nell'epoca dei *social network*, percepisce il *cyberbullismo* come la più grande minaccia dalla quale difendersi: sono molti, infatti, i gruppi *online* nati al fine di prendere di mira un coetaneo considerato diverso per l'aspetto fisico. Fra le categorie più discriminate dai giovani quella delle persone grasse si attesta al terzo posto, dopo quella degli omosessuali e dei rom: un pregiudizio che si è rapidamente diffuso con la complicità della televisione e, soprattutto, di Internet. Una gogna digitale incontrollabile che non resta circoscritta a un determinato ambiente ma segue, ovunque, la giovane vittima colpevole di avere dei chili di troppo. Nonostante la creazione di portali di moda per donne *plus size*, con foto di splendide e burrose modelle *curvy*, e di giornate ribattezzate dell'"orgoglio morbido", nelle quali si danno appuntamento persone molto in carne, appare come un miraggio sradicare il pregiudizio che considera l'obeso un individuo con scarsa forza di volontà e l'eccesso ponderale una colpa da espiare. La feroce violenza perpetrata da un giovane, in un autolavaggio di Napoli, ai danni di un ragazzino sovrappeso ha messo drammaticamente in evidenza la deriva valoriale alla quale si sta assistendo, con la muta complicità di coloro che ritengono normale relegare le persone obese ai margini della società.

Il *web* ha permesso, inoltre, la proliferazione dei siti pro-ana nei quali si esalta la magrezza e vengono suggeriti pericolosi espedienti per vincere lo

stimolo della fame all'insegna della *thinspiration* (letteralmente ispirazione al magro): un movimento nato in America, alla fine degli anni Novanta, che promuove la correlazione positiva fra il sottopeso e l'accettazione sociale. Sempre dagli Stati Uniti arrivano notizie di nuove mode, promosse dallo *star system* per perseguire la magrezza, come quella di sottoporsi a flebo di *cocktail* vitaminici somministrati in *coffee shop* o "spa della goccia" e documentati da autoscatti con l'ago infilato nella vena del braccio: il costosissimo *Vitamin drip* promette di essere più magri, più performanti e di smaltire prima i postumi di una sbornia...

Vivendo immersi nella sottocultura del narcisismo, dove il proprio aspetto è divenuto la misura principale del proprio valore, si comprende perché i disturbi del comportamento alimentare (DCA) siano dilagati, fino a diventare la prima causa di morte per malattia fra gli adolescenti.

Anoressia (dal greco *an-orexis*: letteralmente mancanza di appetito, ma in realtà è una lotta continua per tenere a bada i morsi della fame), bulimia (dal greco *bous* e *limos*: letteralmente una fame da bue che si traduce in abbuffate seguite da condotte di eliminazione), *binge eating disorder* (termine inglese per definire il disturbo da alimentazione incontrollata) ma anche forme più recenti quali vigoressia (dal latino *vigor* e dal greco *orexis*: letteralmente fame di forza, indica l'eccessiva attenzione per la forma fisica e per lo sviluppo muscolare), ortoressia (dal greco *orthos* e *orexis*: letteralmente corretto appetito, indica chi si nutre esclusivamente con cibi presunti sani eliminando intere categorie di alimenti), *drunkoressia* (neologismo coniato per indicare la tendenza a digiunare, o limitare l'assunzione di cibo, per poter assumere forti quantità di alcolici) risparmiano pochi giovani anche se, talvolta, li colpiscono sotto forma di sindromi parziali che tendono a risolversi spontaneamente. I genitori non devono sottovalutare i primi campanelli d'allarme di questo disagio: dimagrimenti repentini, sbalzi dell'umore, eccessive sedute in palestra, utilizzo di lassativi, attenzione maniacale per le calorie contenute negli alimenti o drastica esclusione di determinati cibi. Sono tutte situazioni da affrontare senza indugio, con coesione e abbandonando i sensi di colpa, mediante l'ausilio del medico di famiglia e di specialisti, quali psicoterapeuti, psichiatri, nutrizionisti, per evitare la cronicizzazione di una malattia che difficilmente il giovane riconosce insita in sé e che, talora, si accompagna alla dismorfofobia, l'errata percezione della propria immagine corporea.

Simili condotte alimentari offrono in poco tempo un corpo che soddisfa, regalano l'accettazione del gruppo e, come qualsiasi dipendenza, illudono di poter essere facilmente controllabili da parte di chi le pone in atto. Invece sfuggono di mano: le ragazze si affamano, dimagriscono e vorrebbero essere sempre più magre, i ragazzi assumono sostanze anabolizzanti, aumentano la massa muscolare e vorrebbero essere sempre più muscolosi e prestanti. I disturbi del comportamento alimentare rispondono, con straordinaria rapidità, alle richieste di controllo e miglioramento fisico di un giovane che non ha la pazienza di aspettare, senza mettere in atto forzature, per vedere cosa ne sarà del proprio corpo. Ma attraverso i DCA gli adolescenti, in preda a un vero e proprio delirio di onnipotenza, pensano di poter controllare anche le emozioni per riportare ordine nella loro vita.

A volte accade che all'interno della stessa famiglia siano presenti modelli negativi di riferimento. Madri eccessivamente preoccupate del proprio aspetto fisico, pressanti nel riprendere la figlia con qualche chilo di troppo o poco attente al corretto stile di vita, che coniuga alimentazione e attività sportiva, possono generare ulteriore confusione in un giovane alle prese con il suo caos interiore e vittima di quell'epidemia di sospetta bruttezza che l'attuale società narcisistica ha contribuito a diffondere.

Riscoprire il sapore della convivialità e degli alimenti genuini

Per un adolescente il cibo può trasformarsi in un vero e proprio nemico, come nel caso dei disturbi del comportamento alimentare, ma può anche diventare una forma di consolazione nell'affrontare le prime delusioni amorose o le prime difficoltà scolastiche, delle quali sta imparando ad assumersi la responsabilità. Gli alimenti possono servire anche per ingannare la noia, la monotonia di giornate trascorse sui libri o davanti alla televisione.

A questa età il genitore non è in grado di controllare quello che il figlio mangia quando è fuori casa con gli amici e, sovente, la scelta di un ragazzo che non sia stato abituato fin dalla culla a un'alimentazione sana e variata, ricade sul cibo spazzatura, cioè sui prodotti industriali ricchi di additivi chimici che, esaltando il sapore e procrastinando il senso di sazietà, inducono a un consumo sempre maggiore e sviluppano nel tempo una dipendenza. L'educazione a un corretto approccio con gli alimenti e al gusto,

avviata nell'infanzia, deve essere mantenuta con fermezza anche durante l'adolescenza, periodo nel quale fioriscono fastidiosi problemi estetici quali i brufoli nei ragazzi e le linee eccessivamente morbide nelle ragazze. È opportuno far passare il messaggio che si tratta di inconvenienti transitori di un corpo in trasformazione, da accettare e cercare di controllare senza assurde restrizioni alimentari. Problemi da minimizzare ma dei quali farsi carico accompagnando, se necessario, il figlio da uno specialista per scongiurare l'utilizzo di miracolosi intrugli per l'acne, suggeriti dal compagno di banco, o di diete insensate scovate sulla rivista di moda dell'amica: diventa fondamentale tenere sotto controllo la loro metamorfosi corporea al fine di impedire pericolosi e clandestini rimedi "fai da te".

È necessario, poi, non assecondare la tendenza dell'adolescente di saltare la prima colazione per dormire dieci minuti in più al mattino: essa rappresenta uno dei pasti principali che rifornisce il corpo, rimasto a digiuno tutta la notte, dell'energia necessaria per affrontare le prime ore di scuola. Si cerchi anche di evitare che durante la ricreazione consumi cibi confezionati e bibite zuccherate: molto meglio mettergli in cartella uno spuntino nutriente preparato in casa. Bisogna poi accoglierlo a pranzo, compatibilmente con i propri impegni lavorativi, presentando in tavola pasta o riso, pane, carne o pesce o latticini, verdura e frutta; eviteremo così che spilucchi *junk food* per tutto il pomeriggio. La giornata si conclude con la cena che ormai rappresenta l'unico momento in cui l'intera famiglia si riunisce intorno a un tavolo. Il pasto serale diventa l'occasione per servire, insieme a pietanze sane, un'attenzione sincera verso i ragazzi, dopo aver provveduto a spegnere televisione e cellulari.

Gli ingredienti per una corretta alimentazione, improntata al gusto e alla semplicità, non sono quindi solo i cibi freschi, variati e di stagione, ma anche la cura e il tempo che si dedicano alla loro preparazione e al loro consumo: all'insegna della convivialità nutriamo i nostri ragazzi con vitamine, proteine, carboidrati, affetto e ascolto. Apparecchiare in tal modo la tavola favorisce anche un approccio equilibrato verso gli alimenti che, spesso, i giovani tendono a cercare compulsivamente o a rifiutare categoricamente, fedeli a quella visione, tipica dell'adolescenza, del tutto o niente, del bianco o nero che non permette loro di percepire le mille interessanti tonalità di grigi comprese nell'intervallo.

Vincere non è l'unico obiettivo

Gli adolescenti hanno la tendenza ad abbandonare qualsiasi attività fisica, con un conseguente sviluppo del sovrappeso, dovuto al mancato bilanciamento fra l'energia consumata e le calorie introdotte. Talvolta rinunciano agli allenamenti in quanto, da bambini, hanno vissuto lo sport come un'imposizione da parte di genitori ambiziosi che accarezzavano l'idea di avere un futuro olimpionico in famiglia.

L'*overparenting*, cioè la propensione a ossessionare i propri figli con pretese e aspettative, sta dilagando in ambito sportivo, scolastico e sociale: fin da piccoli, per esempio, vengono coinvolti in intense attività fuori dalle rassicuranti pareti domestiche e passano, senza soluzione di continuità, da un impegno extra scolastico a una festiciola di compleanno. Il desiderio di coltivare un campione spinge un padre, che crede di riconoscere indizi di straordinarietà nel figlio, a spendere tempo e denaro per uno sport intrapreso a quattro o cinque anni e ben presto, con la complicità della società sportiva, divenuto totalizzante per le ore consumate negli allenamenti. E divenuto, per di più, fonte di stress per le gare, vissute dal giovane con l'ansia da prestazione per il timore di deludere parenti e *mister*.

L'allenatrice di nuoto Rose Snyder ha stilato un decalogo per i genitori, per difendere il diritto di ogni giovane a non diventare un olimpionico:

1. Non imporre al figlio le proprie ambizioni;
2. A fine allenamento o a fine gara esiste una sola domanda: "Ti sei divertito?";
3. Non cercare mai di sostituirsi all'allenatore;
4. Durante le gare non criticare il figlio o l'allenatore;
5. Non sgridare il figlio, rispettando le sue paure;
6. Non contestare gli accompagnatori che si spendono per tutta la squadra;
7. Stimare l'allenatore del figlio concedendogli fiducia;
8. Sostenere la squadra senza spostare il figlio da un team a un altro;
9. Ricordarsi sempre che vincere non è l'unico obiettivo;
10. Lo sport aiuta un figlio a crescere anche se non diventerà un olimpionico.

Consigli spesso disattesi da genitori desiderosi di avere figli speciali, fuori dal comune, che possano compensare antichi fallimenti e frustrazioni. Si comprende quindi il motivo che spinge un adolescente, ossessionato

dal perseguire la *performance* in uno sport che non lo ha mai divertito, ad abbandonare tutto non appena si sente nella condizione di contraddire la volontà genitoriale.

L'inclinazione dei ragazzi a lasciare l'attività sportiva e a limitare, in generale, quella motoria a poche ore di palestra alla settimana va a braccetto con l'abitudine a camminare sempre meno. Alcune ricerche internazionali hanno evidenziato come i ragazzi, dopo i dieci anni, scendano da una media di circa 13.000 passi al giorno a 7.000. Lo psicologo Rocco Cardamone, presidente dell'AIPA, Associazione Italiana Psicologia, Alimentazione e Stili di Vita, ha definito questo fenomeno "sindrome delle scarpe slacciate", dal vezzo giovanile di non allacciare le calzature, moda che mal si coniuga con passeggiate salutari e con il movimento in generale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS, ha recentemente ribadito l'importanza di camminare per proteggere l'intero sistema cardiovascolare; l'indicazione è di un minimo di 10.000 passi al giorno, pari a circa sette chilometri.

L'abbandono di qualsiasi attività sportiva non solo rappresenta uno dei fattori di incremento dell'obesità fra i giovani ma regala molto tempo libero da spendere bighellonando con il gruppo nei centri commerciali, con in mano una birra e una sigaretta, oppure navigando lungamente sul *web* in totale solitudine.

Al contrario, il corretto approccio, fin da piccoli, con lo sport garantisce ai giovani una valvola di sfogo per le ore passate a scuola sui libri e insegna la difficile arte dell'impegno per perseguire un risultato senza però soccombere sotto il peso della sconfitta. Rappresenta una valida strategia per contrastare il rischio di cadere nella trappola dei disturbi del comportamento alimentare, dell'alcol o delle droghe. E infine, qualora si pratici uno sport di squadra, insegna a lavorare in gruppo apportando ognuno il proprio contributo, senza protagonismi e nel rispetto dei compagni.

Ciò nondimeno, ancora una volta, il cattivo esempio arriva dai genitori: gli italiani che non praticano alcuno sport, in base ai dati forniti nell'ottobre 2014 da una ricerca del Censis, sono sei su dieci e, fra coloro che si dedicano a un'attività sportiva, la maggioranza improvvisa senza seguire i consigli di allenatori o medici. Adulti, quindi, campioni nello sport "da divano" che si lamentano per i figli perennemente sdraiati sul medesimo sofà. Oppure adulti che, seguendo a bordo campo la partita del figlio, non sanno gestire l'aggressività. L'ennesimo episodio di un papà che, durante un incontro di calcio, ha schiaffeggiato con violenza il giovane arbitro ha

avuto, però, un epilogo inaspettato e sorprendente: la reazione del figlio quattordicenne che, in lacrime, ha chiesto scusa per il pessimo comportamento del genitore. Un ulteriore esempio della difficoltà che si incontra a gestire, con equilibrio, amore e impegno educativo, esercitando correttamente le funzioni di controllo e di guida, arriva da Torino, dove un padre è stato condannato per maltrattamenti verso le figlie adolescenti, costrette a praticare sport agonistico allo scopo di perdere il peso in eccesso.

Il bisturi per esaudire il desiderio di perfezione

Sono molti gli adolescenti che non esiterebbero a ricorrere alla chirurgia per correggere problemi estetici, spesso lievi o presunti, alla ricerca di quella perfezione fisica fissata in fotografie, ritoccate al computer, che ritraggono modelli da imitare. Via libera quindi a liposuzione, mastoplastica additiva, addominoplastica, rinoplastica soprattutto se in famiglia un genitore ha già percorso la via del bisturi che, promettendo un cambiamento immediato, illude di garantire maggior sicurezza e visibilità nel mondo, incluso quello virtuale.

Con il dilagare della moda del *selfie* – l'autoscatto postato sulle reti sociali quali *Facebook* o *Instagram* alla ricerca del maggior numero di *I like* (il tasto “Mi piace” che si clicca per esprimere il proprio gradimento a una notizia o una fotografia pubblicati) per dimostrare a se stessi e agli altri di valere per come si appare e non per quello che si è – sono nati anche i *beauty contest* dove un esercito di Lolite con trucco eccessivo, abiti succinti e pose provocanti si sfidano in gare di bellezza *online*. La regola di questo gioco, che prevede un'impetosa X rossa sulle foto delle ragazze giudicate poco avvenenti da almeno cinque persone, può contribuire a minare la fragile autostima delle adolescenti in trasformazione. Sono pochissime, infatti, le giovani soddisfatte della loro metamorfosi corporea: otto ragazze su dieci non si piacciono, vorrebbero essere più belle e sarebbero disposte a tutto pur di entrare nell'olimpico delle veneri invidiate dalle coetanee e corteggiate dai coetanei, compreso un costoso intervento chirurgico regalato per Natale da genitori accondiscendenti che, malati di narcisismo, sono a loro volta ricorsi all'odierna arte plastica. Un'arte che, unendo polimero alla carne, regala l'illusione di una giovinezza eterna e perfetta.

BIBLIOGRAFIA

- Andreoli V., *Lettera a un adolescente*, bestBur Rizzoli, 2013.
- Bagnasco A., Barbagli M., Cavalli A., Corso di sociologia, Il Mulino, 2012.
- Bollea G., *Le madri non sbagliano mai*, Feltrinelli, 1999.
- Benasayag M. e Schmit G., *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, 2011.
- Braconnier A., *Madri e figli*, Raffaello Cortina Editore, 2005.
- Bauman Z., *Amore liquido*, Laterza, 2006.
- Bauman Z., *L'arte della vita*, Laterza, 2011.
- Cacho L., *I demoni dell'Eden*, Fandango Libri, 2014.
- Caprioglio I., *Senza limiti. Generazioni in fuga dal tempo*, Sironi, 2014.
- Colombo G., *Il perdono responsabile*, Ponte alle Grazie, 2013.
- Crepet P., *Non siamo capaci di ascoltarli*, Einaudi, 2006.
- De Gregorio C., *Una madre lo sa*, Mondadori, 2006.
- Demetrio D., *La religiosità della terra*, Raffaello Cortina Editore, 2013.
- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, 1996.
- Galimberti U., *I miti del nostro tempo*, Feltrinelli, 2012.
- Gibrán G.K., *Il Profeta*, Guanda, 1992.
- Giusti E. e Manucci C., *Figli unici*, Armando Editore, 1999.
- Juul J., *La famiglia è competente*, Feltrinelli, 2014.
- Lowen A., *Il narcisismo*, Feltrinelli, 2011.
- Maffei L., *Elogio della lentezza*, Il Mulino, 2014.
- Mastrocola P., *Non so niente di te*, Einaudi, 2013.
- Neufeld G. e Maté G., *I vostri figli hanno bisogno di voi*, Il leone verde, 2009.
- Oliverio Ferraris A., *La sindrome Lolita*, Rizzoli, 2008.
- Pellai A., *E ora basta!*, Feltrinelli, 2013.
- Phillips A., *I no che aiutano a crescere*, Feltrinelli Editore, 2000.
- Pietropoli Charmet G., *Fragile e spavaldo*, Laterza, 2012.
- Pietropoli Charmet G., *Giovani vs adulti*, Aliberti editore, 2012.
- Pietropoli Charmet G., *La paura di essere brutti*, Raffaello Cortina Editore, 2013.
- Pietropoli Charmet G. e Turuani L., *Narciso innamorato*, Bur varia, 2014.
- Recalcati M., *Il complesso di Telemaco*, Feltrinelli, 2013.
- Psicologia contemporanea*, gennaio-febbraio 2015 n. 247, Giunti editore.
- Rogge J., *Quando dire no*, Net, 2002.
- Russel B., *La conquista della felicità*, Longanesi & C., 1969.
- Salecl R., *La tirannia della scelta*, Laterza, 2013.
- Sartori G., *Homo videns*, Laterza, 2010.
- Schelotto G., *Per il tuo bene*, Mondadori, 2001.
- Vegetti Finzi S. e Battistin A. M., *L'età incerta*, Oscar Mondadori, 2011.
- Zanardo L., *Il corpo delle donne*, Feltrinelli Editore, 2010.

Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

