

ADOLESCENZA



CAMBIAMENTO

EVOLUZIONE

INSICUREZZA

RICERCA DELL'IDENTITÀ

SVILUPPO

DISARMONIA

TRASFORMAZIONE



Il periodo dell'adolescenza è un periodo difficile tanto per i figli quanto per i genitori.

Durante l'adolescenza si è investiti da diversi cambiamenti e sono molti i problemi che bisogna affrontare durante l'età adolescenziale.

Come si affronta l'adolescenza?



ADOLESCENZA: CAMBIAMENTI

Il cambiamento è una fase che fa parte del ciclo di vita di ogni essere umano e presuppone sempre un periodo critico, ossia di passaggio, di transizione. Se parliamo di adolescenza, parliamo di un cambiamento completo, che tocca diverse sfere della natura umana: la **fisicità**, sia dal punto di vista ormonale e anatomico, che estetico e quella psicologico-sociale, ossia delle **relazioni**.

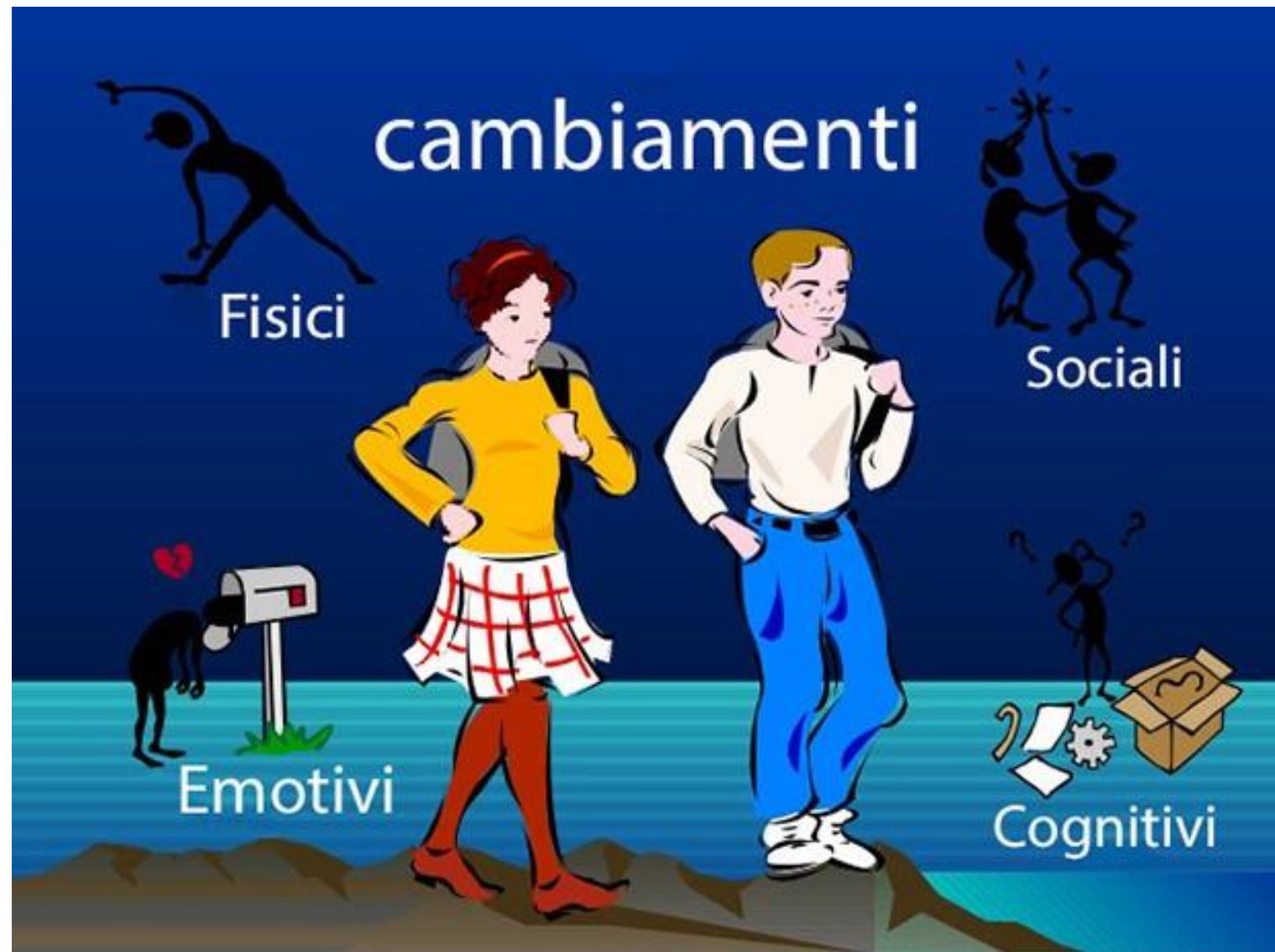
COME AFFRONTARE L'ADOLESCENZA

Ogni persona, maschio o femmina che sia, può ritrovarsi a vivere una vera e propria tempesta di umori, di cambi repentini di opin di gusti, preferenze, valori, desideri, aspirazioni, senza necessariamente capire veramente quale sia la propria IDENTITÀ.



Sentirsi disorientati fa pare dell'ADOLESCENZA poiché è questa la fase in cui inizia la **ricerca della propria IDENTITÀ.**

Dai 12,13 anni fino ai 18,19 anche 20 per alcuni si può parlare di fase adolescenziale, una fase che nel tempo si è estesa, in proporzione all'allungamento medio di vita dell'essere umano e si è protratta anche a causa della dipendenza dal nucleo familiare che è aumentata inesorabilmente.



CHE SUCCEDE NELL'ADOLESCENTE

Ma cosa realmente cambia nella vita di un adolescente?

Non solo il corpo o l'umore che è in un'eterna instabilità ormonale, in cui tutto è amplificato e amplificabile: pensieri, emozioni, sensazioni e percezioni, ma anche i valori, le opinioni, i desideri.

Da un lato c'è la spinta a costruire, sperimentare, mettersi in gioco, dall'altra la necessità forte di omologarsi al gruppo, nascondersi e confondersi, per non essere esclusi o considerati estranei.

Un' eterna lotta tra queste due istanze molto forti che è naturale che siano in conflitto tra di loro, proprio perché in *trasformazione*.



LA CREAZIONE DELL'IDENTITA' NELL'ADOLESCENTE

Le esperienze in adolescenza sono perciò essenziali per la formazione della personalità, comprese le esperienze di frustrazione e rifiuto da parte di un gruppo, di un amico, di un partner...tutto serve per conoscersi e per cominciare a sperimentare sé stessi:

- * come sono fatta o fatto?
- * Chi sono realmente?
- * Sono timido/a?
- * Estroverso/a?
- * Sono insicuro/a? E se sì in cosa lo sono di più?
- * Cosa mi attrae?
- * Che tipo di personalità è la mia? Etc etc...



sono solo alcune delle domande che emergono in questa fase tanto delicata, che poi se mai troveranno una risposta, contribuiranno a creare una propria identità, un proprio Sè.

TRASGRESSIONE IN ADOLESCENZA

In questa sorta di caos interiore non è escluso che emergano pensieri trasgressivi, di fuga o di rottura di certi schemi: fuggire di casa, abbandonare vecchie abitudini, voler cambiare vita, amici, fino a sognare di sparire o di morire come in certe fasi depressive tipiche dell'adolescenza.

Spesso pensieri cupi possono spaventare i genitori o i ragazzi stessi, che possono sentirsi sopraffatti e sconvolti da questi bruschi cali di umore, accompagnati da fantasie inaspettate.

In questi casi è sempre bene domandarsi cosa sta accadendo, cosa sta cambiando realmente e cosa spaventa di questo cambiamento.

Un sostegno psicologico può essere molto utile in tal caso perché consente di supportare l'adolescente e la famiglia laddove questi cambiamenti comportino un esagerato livello di stress e disagi profondi.



L'ADOLESCENTE E IL CONFRONTO CON IL GRUPPO

Il confronto con il gruppo in questi anni è una sorta di ossessione per alcuni:

- * essere come,
- * essere più,
- * essere meno,

sono le questioni che emergono quotidianamente in tutti gli adolescenti.

Solo chi riuscirà a raggiungere un buon grado di **autonomia**, sarà in grado di distaccarsi dalla massa per **esprimere sé stesso**, ma ciò accadrà solo pagando un prezzo, che a volte sarà la solitudine, il rifiuto da parte di alcuni.



Ciò sarà però la prova della propria capacità di **esprimere sé stessi liberamente**, riuscendo ad essere magari un modello positivo per altri e non un gregario, un passivo, un insicuro.

Ognuno tuttavia si troverà a fare i conti con le proprie risorse, le proprie fragilità, nella speranza che tutte queste imperfezioni siano oggetto non di disprezzo, ma di **accettazione profonda di se stessi**.



Poter ammettere di essere un adolescente confuso, un po' fragile e magari insicuro,
può voler dire **accettarsi per migliorarsi**,

senza per questo **fingere di essere altro**, che poi è la cosa peggiore che possa accadere!



Autoironia e spontaneità, possono aiutare a vivere un buon rapporto con se stessi, antidoti preziosi all'ansia di apparire, di emergere a tutti i costi, o alla depressione che segue un **insuccesso**.

Ridere di se stessi aiuta ad **accettarsi e ad amarsi**, prima ancora di amare qualcun altro



COME GESTIRE L'ADOLESCENZA

L'adolescenza prima o poi passa, nonostante sembri una fase lunga e faticosa.

Passa sempre, lasciando spesso ricordi meravigliosamente intensi, ma dai quali spesso si riparte per capire chi volevamo essere,



chi desideravamo in fondo essere e per riprendere i propri sogni in mano, magari in un'età adulta, successiva, in cui è ancora possibile farlo, ma che non godrà più di certe emozioni tanto coinvolgenti.