

Panico da figli adolescenti

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, psicologo-Psicoterapeuta

L'adolescenza di un figlio è un evento che mette a dura prova l'equilibrio psichico di un genitore nonché la tenuta stessa della coppia genitoriale. Questo perché è un periodo di drastici cambiamenti nel ciclo evolutivo sia di una famiglia (concepita come "sistema") che dei singoli individui alle prese con il superamento di *tappe del loro ciclo di vita*: per l'adolescente si tratta dell'entrata e del successivo superamento dell'adolescenza, per i genitori, spesso, si tratta dell'entrata e del successivo superamento della fase della cosiddetta "*crisi di mezza età*" e/o della "*sindrome del nido vuoto*" (in realtà solitamente quando un figlio è ancora adolescente il nido è ancora "pieno", cioè l'adolescente non se ne è ancora andato via di casa, tuttavia la sua permanenza in casa è minima e gli equilibri interpersonali con gli altri componenti della famiglia che vivono sotto lo stesso tetto mutano e si scompaginano, portando alla necessita di nuovi equilibri, anche nella coppia genitoriale).

I cambiamenti sono accompagnati necessariamente da stati di crisi, conflitto e riorganizzazione, ma ciò è un bene, è evolutivo. **La "crisi" è un'opportunità di crescita e trasformazione, è un indicatore che il modo di stare al mondo che fino ad allora ha funzionato non funziona più.** Dunque viverla e superarla può portare ad un maggiore benessere psicologico e non il contrario.

Patologico diventa invece l'assenza di mutamenti nel tempo e nella storia familiare e/o individuale, poiché corrisponde al fatto che determinate spinte evolutive (che sono sia biologiche che psicologiche) sono bloccate da paure ed ansie circa le conseguenze appunto dei cambiamenti.

Il tempo allora si blocca e le "energie" vitali, psichiche e pulsionali - con il termine *energie* non intendo nulla di esoterico o metafisico, mi riferisco invece a spinte e forze biologico-psicologiche ancorate nel corpo e nella mente come parte integrante del corpo - restano compresse o vengono rimosse con conseguente comparsa, spesso, di sintomi psicopatologici.

Quando dico che “il tempo si blocca” mi riferisco al fatto che l’adolescente **sceglie** di non viverci la sua adolescenza, con i suoi compiti di sviluppo e le sue *rinegoziazioni* delle relazioni familiari, **per proteggere i genitori e se stesso dalle loro ansie e dalle sue circa i cambiamenti** che la sua crescita comporta: egli resta dunque “piccolo”, infantile ed i genitori continuano a trattarlo come tale:

il sistema famiglia non entra in crisi e continua a funzionare con le stesse regole che per 13-16 anni hanno funzionato e tutto procede senza scossoni. Si ottiene così tranquillità da una parte, restando tutti nella loro comfort zone; tragedia da un’altra: non c’è tensione, non c’è ansia, non c’è crisi ... *ma non c’è nemmeno crescita e sviluppo*.

E la cosa funziona, sì, ma solo fino ad un certo punto lungo la linea del tempo. Nel percorso della vita infatti così facendo non si crea separazione e svincolo: la separatezza psicologica tra le generazioni, il tagliare il cordone ombelicale, è una conquista di sviluppo ottenuta con la sofferenza e la crisi, *non è un processo automatico*.

C’è dolore nella separazione e la rabbia (tipica degli adolescenti) serve proprio a “tagliare” e a mettere una distanza che permetta una differenziazione psicologica che si possa opporre alla simbiosi dell’infanzia.

Se non c’è separazione ed individuazione e si resta “tutti appiccicati” si creano le condizioni di “coltura” per diversi disturbi psichici, tanto nel ragazzo quanto negli adulti o negli altri figli più piccoli. Sono tanti gli studi e le ricerche in letteratura che mostrano una correlazione altamente significativa tra questa *bloccata* struttura familiare, detta “**invischiata**” (Salvador Minuchin) o “**a struttura psicotica**” (Luigi Cancrini) (quando cioè lo svincolo psicologico è impossibile) e diversi gravi disturbi psichiatrici.

Da tutto quanto detto finora ne discende che saperne di più sui **compiti evolutivi** che un adolescente deve affrontare per superare la fase adolescenziale possa essere utile per “normalizzare” tanti comportamenti adolescenziali che turbano, angosciano e sgomentano i genitori:

- 1) **Il primo compito di sviluppo di un adolescente è quello di sfidare l’autorità genitoriale dell’infanzia.** Perché? Beh, gli serve per rinegoziare il rapporto: ora lui si sente più grande e non vuole più essere trattato come fino a poco tempo prima o come i fratelli più piccoli. Il suo bisogno di “*Adultità*” lo porta ad una maggiore

esigenza di voler fare scelte autonome, seguendo i suoi gusti, le sue idee e le sue emozioni, assumendosi delle responsabilità e la possibilità di fare errori. E' importate che lui sperimenti e faccia stupidaggini adesso "che ha le spalle coperte" e che si trova in una fase delle vita in cui tutto sommato ci si aspetta che faccia tali stupidaggini. A 30-40 anni direi che il lusso di fare stupidaggini ha margini più ristretti!

Sperimentarsi, sfidare i propri limiti, fare esperienze anche estreme, serve all'adolescente per conoscersi, capire chi è e scoprire che tipo di uomo o donna potrà diventare. L'insicurezza tipica degli adolescenti è proprio data da questa instabile immagine di sé; dall'aver una personalità cangiante ancora in formazione ed ancora dipendente dai genitori: nell'infanzia i genitori sono vissuti (quando si sono meritati la stima dei figli, si intende) come degli "oracoli" le cui regole di vita e la visione del mondo era da seguire per orientarsi nella realtà: i genitori sono, volenti o nolenti, presi a modello, imitati e considerati come delle *mappe viventi* per orientarsi nel territorio della vita.

Questo senso di conseguente dipendenza sia affettiva che di pensiero, di gusto, di sentimento, etc. è intollerabile per un adolescente e per "conoscersi" e sapere chi è egli deve "mettere una distanza", spesso attraverso una distanza fisica, la rabbia, la ribellione, l'arroganza e la presunzione. Cose che a volte "mandano fuori di testa" i genitori. Non è facile avere pazienza e restare emotivamente a contatto e vicino quando sei aggredito, svalutato, provocato e sfidato. *E qui si gioca una battaglia importante per i genitori, tra l'essere autoritari e l'essere autorevoli, tra il "reagire", aumentando il controllo, il potere, l'aggressività sul figlio punendolo per la sua sfida all'autorità o il comprendere e contenere le proprie emozioni e quelle del proprio figlio.*

Sono momenti molto difficili da gestire, ma la posta in gioco è alta. *Più il genitore si sente insicuro del proprio potere emotivo e di ruolo più sentirà il bisogno di rimarcarlo con atti di autorità e manifestazione di potere,* ma la rabbia genera solo rabbia e risentimento ed in più logora i rapporti. Mi rendo conto che rispondere con amore, pazienza, ascolto e comprensione alla rabbia è difficilissimo, ma forse può essere più facile se non si perde di vista il fatto che **dietro l'arroganza e la spavalderia di un adolescente c'è un piccolo-adulto spaventato ed insicuro**

che “sta provando” a diventare “grande”, c'è malessere nello stare con se stessi ed i propri repentini sbalzi d'umore e c'è l'angoscia di non sapere “chi si è”, ma solo ciò che non si vuole più essere.

2) **Il secondo compito di sviluppo di un adolescente è quello di iniziare ad avere dei segreti e porre nuovi maggiori confini.** Avere dei segreti a questa età (tipo scrivere in un diario segreto, parlare di cose intime con i coetanei e non più con i genitori, cercare dei confidenti, anche adulti, *ma al di fuori* della cerchia familiare più ristretta, etc.) ha un preciso significato psicologico di differenziazione e rottura rispetto all'epoca precedente di sviluppo: **è un mettere dei confini psicologici** con i genitori e tali confini vanno rispettati, anche quelli fisici; anzi essi vanno costruiti gradualmente a partire dall'infanzia.

I confini aiutano il bambino e poi il ragazzo a concepirsi come persona differenziata, a sentire di avere un “Io autonomo” ed *assumersene la responsabilità*; a non pensarsi solo come un “Noi”. Essere sempre “appiccicati”, di giorno e magari pure di notte, senza spazi di distinzione e separatezza fisico-psichica comporta una difficoltà enorme nel concepirsi come persona che può funzionare psicologicamente anche da sola: e non è questa una cosa che si impara “di botto”, ma una conquista evolutiva che dura anni ed avviene gradualmente per “tappe di crescita”.

Per ognuno di noi il funzionamento psicologico ottimale è quello che ci permette di *muoverci con naturalezza ed elasticità tra appartenenza e separazione: tra la capacità di vivere esperienze di intima fusionalità emotiva, durante le quali si può percepire che il nostro Sé si fonda e si perda con quello dell'altro; e la capacità di avere esperienze di autonomia emotiva che ci permettano sia di stare bene da soli, sia di sentire di avere un Sé distinto da tutti gli altri che non si con-fonde con l'altro quando con lui ci relazioniamo.*

Se queste due capacità sono deficitarie, così come la capacità di passare dall'una all'altra senza difficoltà, spesso si sviluppano disturbi psicologici da trattare con la psicoterapia.

Ora, si può creare un confine attraverso una porta chiusa, una bocca chiusa, un non-sguardo; distinguendo i *tuo*i vestiti dai *miei*, i tuoi oggetti dai miei, etc. Si

possono, di converso, creare esperienze di intima fusionalità attraverso un abbraccio, un contatto fisico, un tono di voce, un'esperienza di complicità, etc. Ci sono genitori più bravi nel fornire il primo tipo di esperienze ed altri più bravi nel fornire le seconde; dipende dalla loro storia e dalla loro personalità, ma entrambe sono necessarie per un sano sviluppo.

Detto ciò, la cosa da capire è che l'adolescente si trova in una fase di vita in cui tendenzialmente rifiuta le esperienze di intimità e le effusioni con i genitori; non perché non li ama più, ma perché ha bisogno di affermarsi come persona psicologicamente autonoma. E per ottenere ciò opta per una maggiore distanza emotiva e fisica (ottenuta anche attraverso la rabbia). Anche per questo spesso si vergognano di farsi vedere con i genitori, specie durante gesti di affettuosa intimità.

3) Il terzo compito di sviluppo per l'adolescente è quello di far scendere i genitori dal piedistallo in cui li aveva messi nell'infanzia: poterli concepire come persone fallibili (e non più le persone onnipotenti dell'infanzia), da cui prendere le distanze e a cui richiedere un rapporto più alla pari. *Più alla pari* non significa tuttavia allo stesso livello, annullando le differenze di ruolo e di potere, diventando "come degli amici". Questo loro non lo chiedono o se lo chiedono è bene non accontentarli: "i sistemi umani" (e la famiglia è uno di questi), funzionano bene quando sono chiaramente distinti i ruoli, le gerarchie e i livelli generazionali.

A dire il vero il più delle volte sono i genitori a voler essere "degli amici" dei figli annullando le differenze generazionali e di potere, ma questo parla di una loro difficoltà/ convinzione personale con questi temi e non di un bisogno psicologico dei figli. I figli invece hanno bisogno proprio di "un potere forte" contro cui opporsi per differenziarsi e se non possono confliggere e prendere le distanze con "la generazione dei vecchi" non potranno nemmeno definirsi come diversi da loro, appartenenti ad una "nuova" altra generazione.

Dunque più che di amici gli adolescenti hanno bisogno di padri e madri "radicati" nel loro modo di pensare e vivere la vita, capaci di opporsi con fermezza (e allo stesso tempo benevolenza) a loro e di mettere dei confini e delle regole chiare. Le regole chiare, costanti e ferme servono proprio per essere trasgredite, non rispettate e rinegoziate.

Crescere è come fare una rivoluzione, come fare “un colpo di stato” che poi fallisce nel “far cadere” il governo reggente, ma che ottiene l’importante obiettivo di portare ad un nuovo ordine e di segnalare che c’è bisogno di cambiamenti; ma se lo stato non c’è e regna l’anarchia o “la Comune” o se fare la rivoluzione è come sparare sulla croce rossa, allora non ci sarà crisi e non ci sarà cambiamento, bensì un “blocco evolutivo”. E quest’ultimo, come ho descritto in altri articoli, è terreno di coltura di vari disturbi psicologici. Dunque, infine, questo processo di “Caduta degli Dei-genitori” è anch’esso (come gli altri due compiti di sviluppo) al servizio del processo di differenziazione psicologica dell’adolescente dai suoi genitori.

Due parole ora invece sul compito parallelo che spetta ai genitori: esso riguarda la capacità di “**aggiornare l’immagine interna del figlio**” e di **rinegoziare** con lui un modo di stare in relazione che deve essere necessariamente diverso da quello dell’infanzia. ***Gli adolescenti non sono né ancora adulti né più bambini***, per cui bisogna che ogni genitore trovi ***il suo modo di relazionarsi*** al figlio adolescente avendo in mente questo: *la relazione genitore-figlio va necessariamente rinegoziata su nuove regole di rapporto*. Tuttavia trovandosi loro nel mezzo hanno sia comportamenti infantili con richieste di accudimento “da bambino”, sia richieste di chi si sperimenta nel fare l’adulto e che chiede meno smancerie, maggiore libertà di scelta e di azione e la possibilità di assumersi delle responsabilità, **anche la responsabilità di pagare per i propri errori**.