

CHI SONO, CHI SARO' DA GRANDE?

Chi sono, cosa farò da grande, chi sarò da grande? Fare ed essere: due differenti modalità linguistiche per indicare una medesima realtà o due componenti delicate e fondamentali della nostra persona?

Di Alessandra Tamiati (psicologa)

L'adolescenza è quella fase della vita in cui, più che in qualsiasi altro periodo, mettiamo in discussione noi stessi per arrivare a definire chi siamo e chi saremo. La letteratura parla spesso di sfide, di compiti di sviluppo da affrontare e saper gestire, di life skills (abilità cognitive, emotive e relazionali, che permettono di muoversi nella vita quotidiana con competenza, sia sul piano individuale che su quello sociale) da promuovere. Attraverso le esperienze che viviamo, attraverso il confronto con l'altro e i rimandi che da esso riceviamo scopriamo poco a poco le nostre principali inclinazioni, i tratti temperamentali che maggiormente ci distinguono, rinforziamo alcuni aspetti della nostra persona, mentre altri poco alla volta si indeboliscono. Finalmente abbiamo la possibilità di ascoltare ciò che è dentro di noi, le nostre potenzialità, dar loro voce e cercare le strade più adeguate per esprimerle. In altre parole, poter essere noi stessi.

L'adolescenza, per antonomasia, è un periodo di cambiamenti: cambiamenti auspicati, cercati e rincorsi, cambiamenti difficili da comprendere e da accettare, cambiamenti che ci rendono irricognoscibili (ai nostri occhi e agli occhi di chi ci "conosce bene"), cambiamenti che dicono finalmente chi siamo! E' il periodo in cui la persona oscilla tra l'onnipotenza infantile e il senso del limite proprio della maturità. E' il periodo in cui differenziarsi e caratterizzarsi, distinguersi da chi ci ha preceduto, per far prevalere ciò che appunto ci caratterizza. Un cambiamento, di qualsiasi natura ed entità sia, porta con sé un'iniziale disorientamento, una perdita seppur temporanea di riferimenti e sicurezze. Winnicott, psicanalista britannico, nel secolo scorso ha messo in luce la necessità di elaborare il vissuto di perdita collegato all'esperienza del cambiamento, per restaurare una nuova immagine di sé e nuove relazioni. L'adolescente ha bisogno di sentirsi adeguato, accettato dal gruppo e dai coetanei, che assumono un'importanza fondamentale, diventando in molti casi il riferimento prioritario. La modalità di approvazione offerta dai social network, immediata, sintetica ed efficace attraverso il meccanismo dei like e delle condivisioni, risponde a questo delicato meccanismo dinamico. Niente di nuovo, già le generazioni precedenti hanno

incontrato questo passaggio, trovandone risposte attraverso modalità più consone alle strategie comunicative del periodo.

Adolescenza è anche sinonimo di opportunità. Opportunità di crescita, di apprendimenti, di progettare un percorso formativo che ci permetta di costruire un futuro “tagliato su di noi”, il “nostro” futuro.

L'adolescenza ci apre le porte alla possibilità di scoprire dentro di noi cosa veramente siamo, cosa possiamo essere e cosa vorremmo diventare. Il “cosa farò da grande” di quando ero bambino si trasforma in una possibilità concreta, su cui impegnarmi e lavorare con tutto me stesso. Crescere è un lavoro, un percorso tanto complesso quanto significativo, non facile ma inevitabile. Ma è più di un lavoro, è cercare di rispondere a quell'entusiasmo, quella spinta interiore che ci porta a cercare di esprimere ciò che abbiamo dentro. E' provare a seguire quella passione che dà spessore alle nostre attitudini e potenzialità principali. E' esercitare la ricerca di sé, nel perseguire quell'emozione che ti fa sentire realizzato, che rende più leggeri impegno, fatiche e sacrifici, perché nel vivere determinate situazioni, ruoli, modi di essere ci riconosciamo e ci sentiamo carichi, sicuri, sereni e in pace con noi stessi e con ciò che ci circonda. Sicuramente adolescenza è anche disorientamento, per la difficoltà di capire in quale direzione andare, quali scelte compiere, di chi poterci fidare. Ci accompagnano incertezza e un po' di ansia, nello scoprirci differenti da cosa pensavamo di essere, dalle aspettative nostre e di chi abbiamo accanto, dai cambiamenti che ci coinvolgono e che sono inevitabilmente destabilizzanti. E' un groviglio di emozioni che rendono speciale questa fase della nostra vita, proprio a partire dai vissuti. Come ci ricorda il Piccolo Principe (“è il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante”), sono emozioni e sentimenti a rendere unica ogni esperienza, ogni persona e il legame con essa instaurato. L'adolescenza è un'epoca di forti emozioni, a volte estreme, e stati d'animo profondi, talora quasi viscerali, che condizionano la nostra quotidianità e molte delle nostre azioni, reazioni e scelte. Forse anche gli adulti, ripensando alla loro adolescenza, possono ricordare, quasi percepire sulla pelle l'intensità di certe emozioni provate, magari rispolverate grazie agli accordi di una canzone che ha accompagnato un'esperienza soggettivamente significativa, un momento intriso di sensazioni forti.

L'adolescenza ci invita a cambiare, a non avere paura di essere noi stessi, a non temere di cambiare per essere, di cambiare per lasciare ciò che non ci appartiene veramente e avvicinarci sempre di più a ciò in cui ci riconosciamo, in cui rispecchiandoci vediamo la nostra persona: colorare poco alla volta quell'immagine di cui andare fieri, in direzione della quale continuare a camminare e a lavorare, nella quotidianità di un futuro che poco alla volta si fa presente.

LABORATORIO

Alcune domande per riflettere, osservarsi, conoscersi meglio:

Come mi vedo?

Cosa mi piace di me?

Quali sono le mie principali attitudini?

Quando e in quali situazioni sento dentro quell'energia che mi dice che sto facendo la cosa giusta, che sto permettendo a ciò che ho dentro di venire fuori?

Quali sono le sensazioni ed emozioni che più di tutte mi fanno sentire e capire che sto dando ossigeno a ciò che ho dentro?