

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Qualcuno diceva che l’adolescenza è quell’età in cui i genitori diventano difficili”

Redazione · Friday, March 10th, 2017

Gentile dottoressa da diversi mesi mio figlio Luca di 15 anni si chiude spesso nella sua camera ed è sempre più taciturno. Quando dopo molte ore si rifà vivo, appena tento di avvicinarmi e di chiedergli qualcosa sulla scuola o sui suoi amici mi risponde in modo indisponente arrivando delle volte ad utilizzare un linguaggio offensivo. Eppure fino a qualche mese fa sembrava ancora il mio bambino di sempre sorridente e gentile. Non capisco come comportarmi, sono confusa e ammetto, che spesso, le liti diventano molto accese e anch’io assumo un atteggiamento aggressivo e poi finisco col sentirmi in colpa e sempre più incapace

Si dice che sia normale, vista l’età, ma io ho paura che lui possa avere bisogno di qualcosa che io non sono in grado di comprendere.

Cristina

Gentile Cristina accolgo con piacere la sua domanda perché credo che incontri il pensiero e le preoccupazioni di molti genitori alle prese con un figlio adolescente.

Essere genitore è un ruolo difficile ma può allo stesso tempo diventare occasione di confronto e di riflessione su di noi e sui nostri modelli educativi.

Ciascun genitore si interroga sul proprio ruolo chiedendosi quotidianamente se è un bravo padre o una brava madre, se è troppo severo o troppo permissivo o se sarà un buon modello per il figlio. Si vorrebbe essere genitori ideali e riuscire ad intessere una buona relazione magari avendo in mente il proprio modello genitoriale che a volte vorremmo riprodurre perché ci è sembrato buono per noi o al quale al contrario tentiamo di opporci perché avremmo desiderato altro.

Già porsi della domande sul proprio ruolo genitoriale e il concedersi di fermarsi a pensare, trasmette al figlio, anche se non a parole, che lo si sta pensando e si ha uno sguardo attento su di lui e questo “essere pensato” dal proprio genitore per un giovane rappresenta già un primo fattore di cura e di protezione.

Attenzione però a non lasciarsi invadere da dubbi eccessivi perché il rischio è quello di trasmettere, al contrario, insicurezza e ansia. E’ vero che un genitore non può essere sempre disponibile e adeguato ad ogni richiesta e in ogni circostanza ma temere o dubitare eccessivamente

di sé alimenta nei figli la sfiducia e la percezione di sentirsi soli.

Spesso i genitori temono, attraverso la discussione o l'imposizione di regole e limiti, di entrare in conflitto con il proprio figlio e di mettere così a rischio il legame affettivo. Gli adolescenti infatti, spesso hanno reazioni eccessive e intense a volte anche aggressive e questo genera incomprensioni e rabbia. La comunicazione spesso si carica di malintesi perché non sempre i ragazzi intendono veramente dire ciò che dicono.

Capisco Cristina che non sia facile tollerare un certo linguaggio e certe espressioni e capisco la sua irritazione ma credo che dovrebbe provare a dare diverse interpretazioni a ciò che suo figlio le sta comunicando. E allora, quando le acque si sono calmate, le consiglio di provare ad avvicinarsi a suo figlio in un modo più accogliente e meno aggressivo.

Deve immaginare che suo figlio è alle prese con **uno dei momenti più critici della vita**. Sta costruendo la propria identità attraverso un percorso interiore di individuazione nel quale ha bisogno di opporsi ai modelli che gli sono stati imposti e contemporaneamente di sperimentare modelli diversi e fare nuove esperienze per capire, attraverso un percorso non poco impegnativo, cosa delle esperienze fatte potrà diventare parte di Sé e ciò che invece con il tempo e con nuove esperienze deciderà di abbandonare.

Deve però come genitore sapere che questo viaggio alla scoperta di Sé può essere percorso solo se suo figlio sente che voi genitori ci siete e gli sapete trasmettere, attraverso la capacità di mantenere limiti e regole, quella sicurezza e quella fiducia che gli garantisce che non si sta perdendo e che voi continuamente lo osservate e lo accompagnate, senza soffocare la sua ricerca.

I figli per crescere hanno bisogno di opporsi ai genitori, ma hanno anche bisogno di poter contare su di loro. Anche se un figlio adolescente sembra indifferente e lontano, ciò che i genitori dicono o fanno rimane di enorme importanza per loro.

E se è vero che gli atteggiamenti degli adolescenti possono essere molto contraddittori e passare in un batter d'occhio dall'affetto e dalla ricerca di attenzione a un bisogno di tenere le distanze e di allontanarsi, è proprio in questa contraddittorietà che possiamo riconoscere l'espressione di bisogni contrastanti tipici dell'adolescenza e immaginare la fatica e la paura che si cela dietro quegli atteggiamenti a volte poco comprensibili.

Suo figlio ha bisogno che lei sia un valido punto di riferimento, una persona solida su cui poter contare, una "base sicura" a cui fare ritorno.

Nel frattempo provi ad avvicinarvi a suo figlio come se fosse ogni giorno anche per lei una scoperta: **non giudichi subito** ciò che fa ma dimostri di essere interessata a lui a quello che dice e ai suoi pensieri, alla musica che ascolta, ai suoi amici e anche a quegli interessi che le sembra proprio di non capire perché non le appartengono o non le piacciono proprio. Avvicinarsi al "suo" mondo lasciandosi incuriosire provando a mettersi nei suoi panni per comprendere più da vicino la realtà in cui vive.

Gli dedichi del tempo anche proponendo delle attività da fare insieme senza essere troppo invadente e senza imporsi ma dimostrando il suo piacere nello stare insieme. Interessandosi della giornata di suo figlio, di come è andata magari iniziando lei a raccontare un po' della propria, approfittando anche di momenti non programmati come ad esempio quando vi trovate in macchina insieme o durante la cena.

È sempre difficile per ciascun genitore “lasciare andare” quel bambino che sentivamo di conoscere così bene e nel quale riuscivamo a rintracciare degli aspetti di noi e del nostro modo di essere. Sia lei Cristina che suo figlio, vi state confrontando con il nuovo e con l’imprevedibile e con le paure e i timori che inevitabilmente questo passaggio comporta ma anche con l’entusiasmo e il mistero che accompagna tutte le trasformazioni e i cambiamenti.

dott.ssa Silvia Facchetti, psicologa e psicoterapeuta

Studio di Psicologia dott.sse Basilico, Facchetti, Munaro

www.studiodipsicologia.mi.it

Se volete rivolgere domande per questa rubrica, l'indirizzo mail è:

info@studiodipsicologia.mi.it

This entry was posted on Friday, March 10th, 2017 at 7:19 pm and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.