

ATTIVITÀ TRATTE DA
www.erickson.it/lasciatemi-crescere-in-pace

Alberto Pellai e Barbara Tamborini

LASCIATEMI CRESCERE IN PACE!

Come vivere serenamente l'adolescenza


Erickson

LA TAPPA DEL VIAGGIO

3 L'AMICIZIA

Raro è trovare una cosa speciale
nelle vetrine di una strada centrale.
Per ogni cosa c'è un posto
ma quello della meraviglia
è solo un po' più nascosto.
Il tesoro è alla fine dell'arcobaleno,
che trovarlo vicino, nel proprio letto,
piace molto di meno.

Il negozio di antiquariato, Niccolò Fabi



Hai cinque minuti
per scrivere i nomi dei tuoi
amici più cari in ordine di
preferenza:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Forse ci avrai messo anche meno, e sicuramente adesso avrai la sensazione di aver dimenticato qualcuno! Partiamo da qui. Chi hai messo al primo posto? Probabilmente avrai messo la persona con cui in questo periodo della tua vita passi più tempo, magari un compagno di classe o di squadra, un vicino di casa, ecc.



Ciascuno ha modalità diverse di stringere e mantenere rapporti di amicizia. Cimentarsi in queste relazioni, anche se all'apparenza può sembrare una propensione naturale, in realtà richiede impegno ed esperienza. Sin dall'infanzia l'amico e l'amica sono realtà di riferimento importanti per sperimentare le prime situazioni di autonomia.

Chi ha la fortuna di abitare in una casa con un po' di verde intorno ha più probabilità di stare da solo con i suoi amici e di vivere una serie di avventure uniche. In adolescenza questa autonomia esplose. Si apre la possibilità di stare lontano da casa per parecchie ore e soprattutto di poter decidere che cosa fare del proprio tempo libero. Gli amici sono i **compagni di viaggio**, i punti di riferimento a cui appoggiarsi per andare avanti.

Se ci guardiamo intorno e osserviamo le persone che ci circondano ci accorgiamo che gli amici hanno personalità e caratteri molto diversi. C'è chi ama inventare storie grandiose, ovviamente non vere, mentre altri fanno fatica a parlare. C'è chi fa ridere e chi sa far ragionare, chi propone sempre di cimentarsi in nuove avventure. Chi è timido, chi è generoso e chi ama troppo accendere risse. Anche tu che leggi, probabilmente avrai modi particolari di metterti in relazione con gli altri e, sulla base di ciò che gli altri dicono di te, valuterai più o meno positivamente la tua capacità di stare in compagnia.

Gli amici veri hanno la capacità di farti sentire vivo, di darti il carburante per muoverti nel mondo e correre la tua corsa. Gli **amici veri**, quelli intimi, a cui racconti tutto e con cui non ti stancheresti mai di stare, non sono molti. Magari in alcuni momenti sperimenti la sensazione di averne un numero infinito, di essere amico di tutti, ma



se poi analizzi con un po' più di attenzione i tuoi rapporti, ti accorgerai che quelli su cui davvero puoi contare sono pochi.

Realizzare questa vicinanza intima con qualcuno richiede tempo e tante energie, ma spalanca una serie di potenzialità che ti fanno sentire l'entusiasmo di vivere. La selezione dell'amico e dell'amica del cuore avviene naturalmente, ci sono processi in parte a noi misteriosi per cui ci sentiamo più attratti da qualcuno piuttosto che da altri. Questo fatto in realtà

trae origine dalla nostra storia, dagli «occhiali» che indossiamo per guardare il mondo. I nostri desideri e i nostri bisogni ci animano e ci guidano orientandoci nelle relazioni con gli altri.

Un rapporto di amicizia forte rappresenta un'occasione importantissima per **diventare adulti migliori**. Attorno a te vedrai ragazzi e ragazze ribelli a qualsiasi regola, sempre in fuga e inquieti, incapaci di rapportarsi con gli adulti che li circondano. Anche per loro

l'amicizia con i coetanei è spesso l'unica ancora di salvezza, l'unica relazione sentita non minacciosa dove trovare un minimo di conforto.


Gli amici sono quindi fonte indispensabile di benessere e di affetto e ci accompagnano nei tentativi, anche maldestri, che facciamo per esprimerci e dire al mondo quello che siamo. È un po' come stare in palestra: quello che mettiamo in gioco con gli amici nel tentativo di accordare i nostri pensieri con loro allena i nostri «muscoli» sociali, la nostra

In notti con aria molto pulita, le persone finiscono col raccontarsi. Senza accorgersene aprono il loro cuore e, rivolte a chi gli sta accanto, cominciano a parlare come se stessero confessandosi con delle stelle che splendono nello spazio...

Goodbye Tsugumi, Banana Yoshimoto

Si conobbero. Lui conobbe lei e se stesso, perché in verità non s'era mai saputo. E lei conobbe lui e se stessa, perché, pur essendosi saputa sempre, mai s'era potuta riconoscere così...

Il barone rampante, Italo Calvino



capacità di sostenere un conflitto, di esprimere il nostro parere, di chiedere aiuto, di provare a risolvere i problemi. Chi ha un amico del cuore capisce bene queste parole e potrebbe scriverne molte altre. Tutti siamo nella condizione di fare questa esperienza, basta volerlo e soprattutto metterci un po' di impegno. Come insegna la volpe del piccolo principe, gli amici vanno addomesticati, ci vogliono tempo e pazienza per costruire legami che ci facciano sentire nel profondo del cuore la bellezza di avere vicino qualcuno che ci conosce e soprattutto ci accetta così come siamo.

Il quel momento apparve la volpe.

— Buon giorno — disse la volpe.

— Buon giorno — rispose gentilmente il piccolo principe, voltandosi: ma non vide nessuno.

— Sono qui — disse la voce — sotto il melo...

— Chi sei? — domandò il piccolo principe — Sei molto carino...

— Sono una volpe — disse la volpe.

— Vieni a giocare con me —, le propose il piccolo principe — sono così triste...

— Non posso giocare con te, — disse la volpe — non sono addomesticata.

— Ah! Scusa — fece il piccolo principe.

Ma dopo un momento di riflessione soggiunse:

— Che cosa vuol dire «addomesticare»?

— Cercare degli amici, ecco che cosa vuol dire.

È una cosa da molto dimenticata. Vuol dire «creare dei legami»...

— Creare dei legami?

— Certo — disse la volpe — tu, fino a ora, per me, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini.

E non ho bisogno di te. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi.

Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altro.

Tu sarai per me unico al mondo, e io sarò per te unica al mondo.

*Il piccolo principe,
Antoine de Saint-Exupéry*

IL CONSIGLIO DEL CINEASTA

● IL SOLE DENTRO

Paolo Banchini, Italia, 2012, drammatico, 107 minuti.

Età consigliata: tutte

1999. Yaguine e Fodé, due adolescenti della Guinea, decidono di scrivere una lettera «Alle loro Eccellenze i membri e responsabili dell'Europa» per descrivere la condizione dei bambini nel loro Paese e chiedere aiuto. Vogliono però consegnarla personalmente e, per far ciò, si nascondono nel vano carrello di un aereo che ha Bruxelles come destinazione.

2009. Thabo, ragazzino prelevato dal suo villaggio guineiano come possibile promessa del calcio, viene abbandonato in mezzo a una strada perché ritenuto non sufficientemente dotato. Il compagno di allenamenti Rocco lo rintraccia e inizia con lui un avventuroso viaggio verso N'Dola, il luogo in cui Thabo ha la sua famiglia.

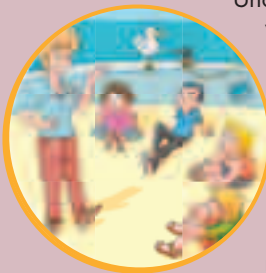
Perché vederlo: una grandiosa storia di amicizia e un'avventura che mette alla prova i sentimenti. Un film che fa pensare e coinvolge dal primo fino all'ultimo minuto.

(tratto e adattato da www.mymovies.it)



COSA DICONO I RICERCATORI...

Sorelle anti-depressive



Uno studio condotto dalla Brigham Young University di Provo (Utah, Usa, 2010) sostiene che i teenager con sorelle al seguito hanno dimostrato di sentirsi più protetti, amati, consapevoli di sé e meno timorosi. La presenza di una sorella più grande o più piccola risulterebbe quindi un **potente antidepressivo** nei confronti degli alti e bassi dell'adolescenza. Si è riscontrato il medesimo effetto positivo anche per i fratelli, se descritti come amorevoli.

I pari

COME GLI ALTRI POSSONO INFLUENZARE LA NOSTRA VITA

Ieri sera mi è successa una cosa che mi ha tenuto sveglio quasi tutta la notte. Non ho dormito perché mi sento agitato e perché non mi sento nemmeno a posto con la mia coscienza. È vero, può capitare anche a uno come me — sbruffone e che ha sempre il controllo su ogni situazione — di andare in crisi. Così io mi sento stamattina. Tutto è cominciato all'una, quando siamo usciti dalla discoteca. Mi ero divertito e avevo davvero trascorso una bella serata. Il deejay aveva messo su una gran bella musica e io mi sono lasciato andare alla meraviglia del suono e della folla. Non avevo voglia di niente se non di stordirmi in quella girandola di stimoli eccitanti. Volevo lasciarmi alle spalle una settimana infernale durante la quale avevo litigato con il responsabile del fast-food dove lavoro che voleva licenziarmi, perché secondo lui ero stato scortese con una cliente. Inoltre, anche a scuola non ho fatto scintille negli ultimi tempi e i miei sono abbastanza furibondi con me. Perciò avevo voglia di staccare la spina da tutto ieri sera, e così ho fatto.

Ho ballato e bevuto, ma non tanto quanto Giampiero, che ha decisamente esagerato.

Il problema è che quando siamo stati pronti per tornare a casa, Giampiero sembrava ancora un po' alticcio ed era lui a doverci riaccompagnare con l'automobile. Piero e Giovanni, che dovevano viaggiare insieme a me sulla macchina del Giampi, non mi sembravano molto agitati. Ridevano come degli scemi alle battute che lui faceva in modo sconclusionato e quando siamo saliti in macchina continuavano a discutere su delle questioni troppo cretine. Loro ridevano e io mi sentivo un po' agitato. Giampi mi sembrava davvero per aria e alla guida ha cominciato a fare un po' di cavolate. Mentre io mi preoccupavo, i due deficienti dietro andavano avanti a ridere

e facevano battute da caserma. Io facevo finta di stare al loro gioco. Avevo paura di fare la figura del fesso e, in tutta sincerità, considerati i problemi che ho, mandare in crisi la mia amicizia con i tre sopraccitati è l'ultima cosa che voglio. Fatto sta che facevo finta di sbellicarmi dal ridere anch'io ma, a un tratto, è successa una cosa che mi ha congelato. Un gatto ha attraversato la strada e il Giampi non è riuscito a scansarlo. Ha frenato troppo tardi e troppo lentamente. L'ha travolto e quasi certamente l'ha ucciso. Io ho visto il gatto trascinarsi dall'altra parte della strada e ho detto al Giampi di fermarsi a controllare se c'era qualcosa che potevamo fare per aiutare l'animale ferito. Lui però ha accelerato ancora di più e in un batter d'occhio siamo arrivati a casa. Nessuno in macchina ha più avuto voglia di fare lo scemo. Tutti stavamo in silenzio e il Giampi ha provato pure a sdrammatizzare con una battuta che a me ha fatto venire i brividi. Ha detto: «Un randagio in meno sulla faccia della terra. Meno sofferenza in questo mondo già martoriato dal dolore». Nessuno ha riso, e forse anche lui si è reso conto di avere esagerato.

A casa ho provato ad addormentarmi, ma non ci sono riuscito.

La testa ha cominciato ad andare in giro in un vortice di pensieri a cui non avevo mai pensato prima.

E se quel gatto si fosse potuto salvare? E se invece di un gatto fosse stata una persona ad attraversare la strada? E se invece fossimo stati noi a restare feriti in seguito a un incidente?

La cosa che mi ha colpito di più è che dopo l'incidente del gatto nessuno è più stato capace di proferire parola. Forse sarebbe stato meglio che io avessi detto subito cosa pensavo quando siamo saliti sulla macchina. Forse era meglio chiedere aiuto a qualcuno, invece di mettersi in viaggio con il Giampi così sballato.

Ma cosa avrebbero pensato i nostri genitori se mai li avessimo chiamati e ci avessero visti in quello stato?

Giorgio, 17 anni

Che cosa sta succedendo ai protagonisti della storia?

Giorgio

Giorgio è giustamente confuso e disorientato. Si rende conto che ciò che è successo la sera precedente è derivato dalla sua incapacità di autodeterminarsi di fronte ai suoi amici. Ben consapevole di quanto rischiosa fosse la situazione in cui si è messo insieme a loro, ha preferito assecondare la superficialità e la sventatezza dei suoi compagni piuttosto che mettere in crisi la sua popolarità presso di loro. Certo, era stanco; sta vivendo un periodo difficile e complesso e probabilmente tutte queste cose hanno minato la sua possibilità di sentirsi competente nel «reindirizzare» la piega presa dagli eventi. Ora, però, Giorgio si sente ancora peggio di prima. Quanto è successo mina nel profondo il suo senso di autostima, e la morte del gatto ha quasi un valore simbolico: con il gatto sembra essersi spenta la fiducia che Giorgio nutre in se stesso. Il senso di colpa e il rimorso che ora, da solo, sperimenta nel silenzio della propria casa sono però segnali importanti: se Giorgio sa ascoltarli e agire di conseguenza, potrà ritornare dai suoi compagni, dire come la pensa e soprattutto definire delle regole ben precise affinché una cosa del genere non si verifichi mai più.

Giampi

Nella storia, appare superficiale e avventato. Tuttavia, Giampi ha decisamente molto ascendente sui suoi amici. È il tipico «leader», che desidera affermare la propria superiorità indipendentemente dai sentimenti degli altri e dalla valutazione oggettiva delle conseguenze che dalle sue scelte e azioni possono derivare. A Giampi è quasi andata bene la sera precedente: poteva succedere qualcosa di molto peggio della morte di un gatto. Ciò che spaventa, però, è il suo desiderio di voler negare gli eventi e banalizzare le conseguenze che dalla sua superficialità automaticamente derivano. Giampi, con la frase stupida con cui cerca di licenziare l'evento, dimostra di non voler affrontare ed elaborare nulla. È probabile che, se non fermato e aiutato dagli amici, Giampi si rimetterà presto in serio pericolo.

Piero e Giovanni

Sono i «gregari», quelli che avrebbero potuto seguire le intuizioni di Giorgio, ma che hanno preferito far finta di niente. Non hanno voluto vedere i problemi per non mettere in crisi la loro amicizia (vera o presunta) con Giampi. Piero e Giovanni si lasciano trascinare dalle scelte degli altri e, contrariamente a quanto racconta Giorgio, è possibile che essi si siano addormentati abbastanza in fretta con l'intenzione di dimenticare il più velocemente possibile l'incidente verificatosi.

Che cosa può succedere ora?

- A. Dopo una notte insonne, Giorgio la mattina seguente chiama i suoi compagni e fissa un incontro in grande fretta. Tutti maledicono l'ansia che ha e il fatto che si sia permesso di svegliarli la domenica mattina presto. Ma quando capiscono che Giorgio fa sul serio, acconsentono a incontrarlo e si presentano all'appuntamento. Nel discutere, Giampi si rende conto di aver esagerato la sera prima e chiede scusa a tutti. Giorgio stabilisce che nessuno mai potrà mettere se stesso e gli altri amici in una situazione di pericolo così come è successo la sera prima. Piero e Giovanni si danno dei cretini per non essere stati capaci di dire niente. Si stringono la mano, come a ridefinire un patto d'amicizia che sembrava essere quasi estinto. Quindi Giampi, per dimostrare la sua buona fede, invita gli altri ad andare a vedere se il gatto morto è ancora ai bordi della strada così da poterlo seppellire. Tutti sorridono a questa idea. Non andranno a recuperare il cadavere del gatto, ma faranno un'offerta a un'associazione che raccoglie gatti randagi e li protegge.
- B. Dopo una notte insonne, Giorgio decide di non voler avere più niente a che fare con i suoi compagni.
- Sente di non condividere la sensibilità e le modalità con cui affrontano i problemi e la vita. Si accorge che così facendo rinuncia a un «pezzo» consistente della sua storia di adolescente, ma il turbamento e il senso di colpa sono troppo forti per non darvi ascolto. Giorgio, però, con questo atteggiamento rinuncia anche a proporsi come «agente» di cambiamento per la compagnia dei suoi amici. I migliori, proprio come Giorgio, spesso si ritirano in

- silenzio, diventano invisibili e preferiscono non mettersi in gioco. Evitano, in tal modo, di subire la pressione dei pari, ma al contempo rinunciano a usare il loro potere di influenza positiva per sostenere sani ed evolutivi percorsi di crescita all'interno del gruppo di amici.
- C. Dopo una notte insonne, Giorgio telefona agli amici e siccome tutti stanno ancora dormendo e rispondono in modo sonnacchioso si danno appuntamento per la sera in piazza. Giampi arriva con la sua solita faccia da schiaffi e comincia a prendere in giro Giorgio che, secondo lui, la sera prima se l'era fatta sotto e piagnucolava come una femminuccia solo perché era morto un gattino. Piero e Giovanni, inizialmente tacciono imbarazzati, poi provano a ridere come degli stupidi. A quel punto Giorgio li riprende aspramente e fa loro notare quanto siano poveri di personalità, sempre pronti a scherzare su eventi che invece hanno una portata che va ben al di là delle loro stupide risate. Piero diventa serio. Confessa di essersi sentito molto in imbarazzo la sera prima e chiede scusa a Giorgio. Giampi comincia a dare della femminuccia anche a Piero e invita Giovanni a lasciar perdere quelle due donnette. Giovanni, dopo qualche esitazione, se ne va con lui. Giorgio e Piero si incamminano verso il cinema. Comincia una grande amicizia.

Quale di queste tre situazioni pensi che si verificherebbe con maggiore probabilità?

Se tu fossi Giorgio, come pensi che ti comporteresti? Parlane con i tuoi amici/amiche e prova a sviluppare ulteriormente l'analisi della situazione.

I CONSIGLI DEL CINEASTA

● **STAND BY ME**

Rob Reiner, USA, 1986, avventura, 96 minuti.

Età consigliata: dai 13 anni

Un gruppo di quattro ragazzi passa le sue giornate insieme ritrovandosi su una casetta



costruita sull'albero per giocare a carte e raccontarsi le rispettive storie. Un giorno si presenta loro una grande avventura nella quale cimentarsi: andare alla ricerca del cadavere di un ragazzo scomparso da quattro giorni dalla città. Teddy origliando due ragazzi più grandi sente dove il corpo è stato accidentalmente avvistato da loro e propone ai suoi amici di andare a scoprirlo. Nel viaggio, che durerà complessivamente due giorni, i ragazzi condividono tutto e parlano di tutto ciò che sta loro a cuore. Prese in giro e dialoghi seri si susseguono regalandoci una piacevolissima esperienza. Il film è tratto da un romanzo di Stephen King.

Perché vederlo: è uno dei più bei film di tutti i tempi sull'adolescenza. Benché abbia ormai qualche anno, le relazioni e le difficoltà in cui i protagonisti si trovano coinvolti sono estremamente attuali e ti terranno col fiato sospeso fino alla fine del film.

● THIRTEEN - 13 ANNI

Catherine Hardwicke, USA, 2003, drammatico, 100 minuti.

Età consigliata: dai 14 anni

Tracy ha tredici anni. È una studentessa modello, figlia di Melanie, che per portare avanti la famiglia fa la parrucchiera in casa. Al liceo Tracy scopre un mondo inaspettato, dove gli orsetti e le Barbie lasciano il posto agli ormoni in esplosione. Regina di questo mondo è Evie, la più sexy e popolare della scuola, con cui Tracy stringe un'amicizia quasi morbosa. Inizia una discesa verso il baratro della dissolutezza, fatto di sesso, droga e crimine. Il film nasce da un fatto reale: la regista ha conosciuto Nikki Reed e ha sentito il bisogno di farle interpretare in prima persona le situazioni che la ragazza aveva vissuto o immaginato. L'idea è buona e il film vorrebbe essere scioccante. Peccato però che ricada in parte nei soliti cliché.

Perché vederlo: un film sconvolgente che mostra come un'amicizia con una persona instabile e disturbata possa generare conseguenze molto gravi. Le due protagoniste si stringono in un patto dannato che taglia fuori il resto del mondo e stravolge le regole che governano la realtà. Un film per aprire gli occhi sulle relazioni pericolose.

(tratti e adattati da www.mymovies.it)

1 LA PRESSIONE DEI PARI

Molte volte ci troviamo sospesi tra ciò che siamo e ciò che vorremmo essere. Ciò che gli altri pensano di noi è di importanza fondamentale per la nostra vita e, soprattutto in adolescenza, condiziona il nostro modo di pensare al mondo, al futuro. Essere rifiutati dagli amici è peggio che svegliarsi con la faccia costellata da brufoli. Si può provare a sopravvivere a tutto, ma non a fare brutte figure all'interno della propria compagnia. Tutti coloro che sono stati adolescenti ricordano quanti dilemmi e dubbi hanno dovuto essere spenti nelle conversazioni tra amici per non sollevare parole e pensieri che potessero mettere in cattiva luce chi li pronunciava. Molti preferiscono, infatti, fare ciò che è meglio secondo il pensiero degli altri e non in base al proprio personale sentire. Così facendo, però, si uccidono la fiducia in se stessi, il senso della propria autostima e del proprio valore e, spesso, ci si mette una maschera che produce convenienza sociale, ma annulla e affoga la nostra vera personalità.

Già Pirandello in molte delle sue opere aveva denunciato che troppe volte la vita ci costringe a vestire dei panni e una maschera che disturbano il nostro essere cosciente. La sofferenza psicologica diventa una delle conseguenze possibili di questo modo di fare, ma con essa si possono anche intensificare le condotte pericolose e i comportamenti a rischio. Molti ragazzi, proprio come i protagonisti della storia, pur intuendo i pericoli associati a certe situazioni e avendone paura, decidono di soffocare il loro sentire per fare ciò che fanno tutti gli altri. In tale modo si diventa burattini, i cui fili sono tenuti e tirati dalla maggioranza, che non necessariamente fa ciò che è meglio. Spesso fa solo ciò che è più popolare o più semplice.

La storia di Pinocchio, con tutta la ricchezza e la semplicità dei molti personaggi che contiene (Lucignolo, il Gatto e la Volpe), è una descrizione meravigliosa, quasi didattica, di quali effetti può produrre l'assecondare il pensiero e il sentire degli altri, solo perché ritenuto più popolare o più comodo.

Questa è la pressione dei pari nella sua accezione negativa. Ma esiste anche un altro lato della medaglia. Ci sono gruppi in cui emergono leader meravigliosi, pieni di proposte e di voglia di fare. La loro energia e il loro entusiasmo diventano immediatamente un

catalizzatore dell'energia della maggioranza. Questi gruppi sanno organizzare feste magnifiche, ma sanno anche farsi carico di grandi progetti e di piccole azioni che rendono più bella la vita della comunità in cui vivono. Parliamo dei volontari, degli scout, di coloro che si sono buttati nell'attivismo politico, di coloro che partecipano a gruppi di educatori tra pari, e l'elenco potrebbe continuare all'infinito. Guardati in giro e scoprirai che anche nella tua città c'è chi fa teatro o animazione per i più piccoli o una miriade di altre cose. Tra tante possibilità, troverai anche il gruppo capace di migliorare la tua vita o semplicemente di farla splendere con nuovi e inaspettati colori.

2 L'USO DI SOSTANZE AD AZIONE PSICOTROPA

La pressione tra pari è particolarmente implicata nella spinta a sperimentare sostanze che agiscono sulla psiche alterando lo stato di coscienza e la capacità di percezione. Ci teniamo qui a dirti alcune semplici cose.

Il consumo di sostanze che svolgono una azione sul tuo cervello (è questo il significato della parola psicotropa) è in costante crescita.

Sempre più spesso, ragazzi e ragazze cercano di aumentare il loro benessere e divertimento del week-end assumendo sostanze che fanno sperimentare lo «sballo», una sensazione simile a quella dell'ubriacatura che consente di sentirsi apparentemente meglio con se stessi e con gli altri.

Tra queste sostanze, in termini di consumo quantitativo, hanno assunto particolare importanza soprattutto l'ecstasy e la marijuana.

Adolescenti e giovani non le considerano come droghe. Sono facili da trovare, da assumere e sembrano divertenti e piacevoli da usare insieme agli altri, ma i loro effetti collaterali sono oltremodo dannosi ed è bene conoscerli e non sottovalutarli.

Prima di tutto, al pari di tutte le altre sostanze ad azione psicotropa (e tra queste vanno inclusi anche tabacco e alcol), sono in grado di generare dipendenza in chi ne fa uso.

All'inizio si assumono per sperimentare il piacere connesso al loro utilizzo. In seguito, però, se ne fa uso per riprovare costantemente quelle sensazioni che tanto erano piaciute e alla fine si deve prenderle

perché, se non lo si fa, ci si sente tristi, depressi o addirittura si sta fisicamente male. Inoltre, molte di queste sostanze hanno effetti collaterali che possono risultare anche mortali. Ad esempio:

- a. la marijuana induce forte sonnolenza dopo la sua assunzione e, conseguentemente, può risultare molto pericoloso mettersi alla guida dopo averne fumata anche solo un po';
- b. l'ecstasy è in grado di aumentare la temperatura corporea di molti gradi, causando ciò che in termini tecnici si chiama ipertermia maligna. Chi ha assunto ecstasy può anche morire se la temperatura del suo corpo supera i 40 gradi. L'ecstasy inoltre è in grado di generare disidratazione, e spesso si va incontro a una potente perdita di liquidi senza nemmeno rendersi conto che l'organismo deve assumere acqua o rischia gravemente per la sua salute.

Chi usa sostanze ad azione psicotropa potrebbe essere frequentemente affetto da segni e sintomi quali:

- ▶ nausea
- ▶ mal di testa
- ▶ vomito
- ▶ senso di vertigine
- ▶ mancanza di coordinamento anche in attività semplici quali il camminare
- ▶ svenimenti
- ▶ confusione
- ▶ perdita della memoria
- ▶ discorsi sconclusionati o deliranti
- ▶ brividi o sudorazione profusa
- ▶ depressione
- ▶ gravi problemi del sonno.

Qualche consiglio da passare ai tuoi genitori

L'Associazione dei Pediatri Statunitensi¹ ha destinato questi suggerimenti a tutti coloro che si trovano a crescere figli che hanno raggiunto l'adolescenza.

¹ American Academy of Pediatrics, *Tips for Parents of Adolescents. Guidelines for parents*, Illinois, 1995.

1. Dedicate sempre parte del vostro tempo libero alla vostra famiglia. Anche se i vostri figli sembrano più interessati ai loro amici, non dimenticate che voi rimanete per loro il punto di riferimento fondamentale.
2. Fate capire ai vostri figli che avete sempre tempo a disposizione per discutere con loro i problemi che vogliono approfondire con voi. «Nulla è mai la fine del mondo», se se ne parla insieme e insieme si cerca di trovare la soluzione migliore.
3. Quando i vostri ragazzi vi parlano, prestate loro la massima attenzione, ascoltateli e guardateli negli occhi, non cercate mai di interromperli, verificate sempre di avere compreso bene ciò che intendono dirvi, magari ripetendo i concetti principali. Se quando vi chiedono di parlarvi non avete realmente il tempo di starli ad ascoltare, fissate un momento preciso della giornata in cui li incontrerete. Se non siete d'accordo con loro è un vostro diritto comunicare il vostro punto di vista, ma sempre con rispetto e mai arrabbiati.
4. Rispettate le emozioni dei vostri figli. Non prendeteli in giro perché le loro ansie o paure vi possono sembrare stupide. Imparate a capire il loro punto di vista e cercate di ricordare cosa provavate voi alla loro età.
5. Se vi arrabbiate, criticate i loro comportamenti e non offendete la loro persona. C'è una bella differenza tra dire «Ciò che hai fatto non mi va bene» e dire «Sei sempre il solito cretino».
6. Indirizzate sempre la vostra discussione verso la ricerca di una soluzione che sia anche compatibile con il modo di vedere le cose dei vostri figli. Usate la tecnica del compromesso e della negoziazione. A questa età è davvero molto importante.
7. Se pensate che alcuni comportamenti debbano però essere normati, non abbiate timore a definire delle regole e a discuterne i criteri affinché esse vengano rispettate. Gli adolescenti sanno essere ben consapevoli che spesso le regole sono la dimostrazione di quanto loro siano al centro del vostro mondo. Abbiate ben chiaro però che non potete regolare tutta la vita dei vostri figli. Perciò scegliete con attenzione le aree che secondo voi necessitano di norme precise.
8. Quando i vostri figli fanno degli errori, non ha molto significato farvi vedere arrabbiati e basta. Cercate di discutere con loro gli

sbagli che avete notato e confrontate le rispettive opinioni e i punti di vista.

9. Siate genitori e non amici. I vostri figli hanno bisogno di adulti competenti in casa e non di persone che cercano di sedurli usando lo stesso stile dei loro amici.
10. Se sbagliate, non abbiate paura di ammettere i vostri sbagli di fronte ai figli. Aumenterete il rapporto di fiducia che stanno costruendo con voi.
11. Se vi sembra di non essere in grado di affrontare i problemi legati all'adolescenza di vostro figlio, parlatene con altri genitori e rivolgetevi, se necessario, a un professionista di fiducia. Gli altri adulti vi aiuteranno a capire se ciò che state affrontando è una normale burrasca legata all'adolescenza di tutti i ragazzi o se, invece, avete bisogno di prendere provvedimenti e di ricorrere all'aiuto di uno specialista.
12. Non dimenticatevi mai che il vostro successo è quello di rendere vostro figlio l'adolescente che desidera essere e non quello che voi avete programmato che sia.



www.erickson.it

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,
se non previa autorizzazione dell'Editore.
È consentita la fotocopiatura delle schede operative contrassegnate dal simbolo
del © copyright, a esclusivo uso didattico interno.