

## **La scoperta dell'amore in adolescenza**

Ogni individuo ricorda, nel bene e nel male, la propria adolescenza come un momento di trasformazione. Dallo stravolgimento del corpo, ai turbamenti del cuore, passando per comportamenti insoliti, se non addirittura bizzarri. Con la pubertà iniziano i caratteristici cambiamenti nel modo di pensare e di emozionarsi, indissolubilmente connessi a ciò che accade nel corpo, dove le modificazioni fisiche avvengono a prescindere dalla propria volontà. E' difficile individuare l'inizio di questo periodo, poiché varia in relazione a diversi fattori, ma si può ipotizzare una media sommaria che è approssimativamente di 10,5 anni per le femmine e 11,5 anni per i maschi. Entro i 14 – 15 anni si raggiunge la capacità procreativa che determina la fine dell'adolescenza dal punto di vista fisiologico. Ma non è detto che la crisi adolescenziale coincida con le modificazioni fisiche, infatti un individuo può entrare in questa crisi salutare anche molti anni dopo alla conquista di uno stato di libertà e autonomia. In questa fase evolutiva, tra la pubertà e l'adolescenza, si fanno i conti con un "corpo nuovo", che può piacere o non piacere, imbarazzare, confondere, sedurre ecc. e, in ogni caso, che è dimostrazione di un processo di crescita. Crescere è un atto di separazione nei confronti dei genitori e di cooperazione attraverso l'avvicinamento ai coetanei, con la conseguente "tipica" ribellione alle regole familiari. Un cambiamento importante implica un periodo di crisi, di trasformazione dei significati utilizzati fino a quel momento e messi ora in discussione, in uno stato emotivo fortemente instabile. L'esigenza di autonomia e identità porta l'adolescente a sganciarsi dalla famiglia per cercare d'identificarsi con coetanei che condividano confusione e turbamento. L'amicizia e i primi innamoramenti diventano fondamentali per sperimentarsi nella competizione, cooperazione e sessualità, per sentirsi compresi nei propri bisogni del presente e nelle fantasie e aspettative sul futuro. Se i cambiamenti fisiologici avvengono a prescindere dalla propria volontà, a livello psicologico l'adolescente è protagonista attivo delle esplorazioni di diverse realtà e diversi modi di essere nel mondo; in adolescenza si allargano i vincoli familiari grazie ad esperienze con amici e partner, insieme ai quali si scoprono altri tipi di vita. La rottura con gli schemi familiari permette di allargare i margini nel presente, mentre si fanno i conti col passato per costruire un futuro. Uno dei cambiamenti cognitivi più significativi dell'adolescenza è lo sviluppo del pensiero riflessivo che permette di fare ipotesi su di sé e su sé stessi in relazione ad altre persone. In questo periodo si acquisisce anche la capacità di costruire un modello del proprio modo di emozionarsi e di pensare, si diventa pian piano consapevoli dei propri sentimenti e del modo di ragionare e ricordare (competenza meta cognitiva). Senza queste capacità difficilmente si potranno affrontare le crisi personali della vita, quindi in adolescenza si gettano le basi delle future capacità di fronteggiare i problemi. L'adolescenza è un momento di apertura finalizzato alla costruzione dell'identità attraverso processi di disorganizzazione (del passato) e

riorganizzazione (del futuro). Il percorso dell'adolescente avviene in un determinato contesto familiare e ambientale, dove le relazioni interpersonali e gli stimoli sono molteplici, così come i rischi e le possibilità, i limiti e le risorse.

Una delle esperienze più destabilizzanti in questo periodo evolutivo è la scoperta dell'amore. Strettamente legata allo sviluppo della sessualità c'è l'esplosione di nuove emozioni: comincia il *desiderio* dell'altro sesso (o dello stesso) a cui va a sommarsi l'*attrazione* per l'altro che insieme fanno parte dell'*innamoramento*. Questa esperienza nuova e sconvolgente permette di sperimentare nuove emozioni molto intense: tanto positive quando il sentimento è corrisposto e incredibilmente negative quando non c'è reciprocità. Dalla conferma di poter piacere all'altro, di poter essere amato e desiderato sessualmente dipende la legittimazione della propria identità. Ecco perché i primi innamoramenti sono esperienze fortemente significative nella vita di ogni individuo. La spinta degli impulsi sessuali e ormonali è un'esperienza nuova che confonde e turba l'adolescente. I maschi, avendo una reazione erettile frequentissima, hanno un'attenzione sessuale più genitale, mentre le femmine vivono una sessualità più diffusa e legata al contesto affettivo. Oltre ai cambiamenti fisici e alle modificazioni psichiche cambia anche la capacità di entrare in relazione sia col mondo degli adulti che dei pari. Se inizialmente si preferisce il confronto con coetanei dello stesso sesso, successivamente si predilige un gruppo più numeroso e misto dove sarà più facile trovare un partner. Infine, con la formazione delle coppie, i grandi gruppi si ridimensionano per le nuove esigenze di maggiore intimità e di relazioni meno formali. Con la comparsa dei social network i gruppi che un tempo si formavano principalmente a scuola, all'oratorio o all'interno di attività extrascolastiche (sportive, musicali o artistiche ecc.) oggi sono vissuti online (facebook, instagram, twitter, whatsapp, telegram ecc.). Essendo questa una fase esplorativa in cui ci si deve esporre prendendo l'iniziativa, affrontando la paura di sbagliare, di non essere all'altezza e correndo il rischio di un rifiuto e conseguenti delusioni, lo schermo del pc o del cellulare può facilitare la gestione dell'ansia da prestazione e promuovere i primi approcci. Allo stesso tempo lo schermo luminoso e protettivo può diventare una barriera che non permetterà di incontrarsi davvero, poiché è più facile scappare e sparire che affrontare l'altro di persona.

I primi innamoramenti, i primi flirt, le prime storie sentimentali possono incidere fortemente su altre aree di vita. Può accadere, ad esempio, che per il troppo coinvolgimento sentimentale si smetta di studiare o non si riesca più a concentrarsi perché distratti dal sognare e fantasticare al pensiero dell'amato o viceversa, in caso di rifiuti e delusioni, ci si può chiudere in un ritiro ed isolamento con la propria tristezza. Si può abbandonare uno sport o un'altra attività perché troppo interessati all'amore o perché la delusione è avvenuta in quel contesto specifico dal quale si vuole fuggire. In

alcuni casi si può pensare di abbandonare la scuola pur di non dover affrontare la persona da cui si è stati rifiutati o i compagni da cui si teme il giudizio. Altre volte invece si diventa più produttivi in tutti gli ambiti di vita. Come ogni ragazzo reagisce alla scoperta dell'amore è molto soggettivo poiché dipende da numerose variabili (autostima, percezione del proprio aspetto fisico o delle proprie capacità, sicurezza personale, supporto degli amici o della famiglia, presenza di fratelli maggiori da cui si è già ricevuto qualche esempio e informazioni ecc.)

Poiché quella adolescenziale è una crisi per "eccesso" dovuta all'abbondanza di scelte, alla ricchezza di prospettive e ai conflitti tra sentimenti diversi, tutti impetuosi e fuori misura, lavorando con gli adolescenti nell'ambito di uno sportello d'ascolto si possono raccogliere molte testimonianze di storie ad alto coinvolgimento emotivo, fortemente positivo o incredibilmente negativo.

Di seguito saranno riportate alcune storie di ragazzi tra i 14 e 20 anni che si sono rivolti ad uno sportello d'ascolto a cui potevano accedere gratuitamente ed in una sede esterna alla scuola. Il volantino che ha permesso la conoscenza dello spazio a disposizione per essere ascoltati è stato distribuito a scuola, negli oratori, nei centri sportivi e di attività ludiche o artistiche. Il messaggio era il seguente:

***C'è un posto in cui puoi parlare ed essere ascoltato:***

*Sei un giovane dai 12 ai 20 anni? Allora questo messaggio è rivolto a te!*

*Vuoi parlare di qualcosa di personale?*

*Hai cattivi pensieri e non sai perché?*

*Ti vergogni ma senti di aver bisogno di qualcuno a cui raccontare quello che ti è successo o quello che provi?*

*Ti senti solo?*

*I tuoi genitori non sempre ti capiscono e gli amici qualche volta ti deludono?.....ne vuoi parlare con qualcuno perché sai che parlarne ti aiuterebbe a sentirti meglio e fare la cosa giusta?*

*Allora c'è un posto che fa per te!*

Sapere di non essere visti da insegnanti e compagni, poiché la sede dello spazio d'ascolto era esterna ai luoghi dove è stato lasciato il volantino, ha facilitato l'accesso allo sportello e il numero di ragazzi che si sono presentati è stato abbastanza significativo.

## ***Le storie d'amore dei ragazzi***

Per ogni racconto saranno dati nomi di fantasia ai protagonisti, ma le storie sono riportate così come sono state ascoltate.

### *L'Amore Platonico di Andrea*

Andrea è un ragazzo di 16 anni che frequenta la terza superiore di un liceo psicopedagogico. Nonostante la barba già presente, è minuto e ha un aspetto da “bimbo” che corrisponde anche all’atteggiamento infantile con cui si presenta. Durante il primo incontro inizia a raccontare di una serie di malesseri fisici (influenza, dolori al petto, mancanza di respiro e mal di gola) che gli impediscono di andare a scuola, infatti da circa un mese ha smesso di frequentare le lezioni. La sua fortuna è che manca poco alla chiusura dell’anno e spera che sarà promosso ugualmente. Infatti, per clemenza degli insegnanti e dei genitori sarà promosso nonostante l’ultimo mese e mezzo di assenze. Andrea inizia a fidarsi della psicologa che frequenta assiduamente presso lo sportello d’ascolto e così può svelare i suoi segreti, di cui i genitori non sanno nulla. Così racconta che dal primo anno di scuola ha iniziato ad essere attratto da Tania, una compagna di classe molto carina ma soprattutto tanto diversa da lui. Tania è “un po’ matta” perché scherza e ride con tutti, lo abbraccia ed è affettuosa e spontanea nei gesti e nelle parole ed è anche molto intelligente e brava a scuola, così Andrea se ne innamora. Lui che è più timido e controllato e ha sempre paura di essere giudicato vede in Tania la sua metà, così dopo più di due anni di forti emozioni e fantasie su loro due, Andrea decide di dichiararsi. Purtroppo l’amore di Andrea non è corrisposto e Tania gli dice che non vuole fidanzati perché le interessa solo divertirsi. Andrea è deluso e triste e non ha più voglia di far niente, ma il dolore più grande è che Tania smette di comportarsi con lui come aveva sempre fatto e inizia ad evitarlo con scuse di ogni genere. A questo punto anche il rendimento scolastico del giovane innamorato non è più lo stesso e dopo un brutto voto, accompagnato dalla esplicitazione della delusione dell’insegnante, arriva la “febbre d’amore” di Andrea a salvarlo da tutti i turbamenti vissuti a scuola. L’influenza dura una settimana, ma anche una volta guarito Andrea non riesce a tornare a scuola a causa di malesseri vari. Nei mesi successivi, grazie allo sportello d’ascolto, affronta la situazione con la psicologa ma quando a settembre la scuola ricomincia per Andrea è ancora troppo difficile pensare di tornare. Dopo più di un mese di assenze, incoraggiato dai compagni, dagli insegnanti, dai genitori e dalla fiducia in sé stesso che sta conquistando, riesce ad iniziare il quarto anno. Tania è sempre lì e il suo sentimento non è mutato, ma Andrea riesce a viverlo come qualcosa di positivo anche se non corrisposto. Dice che per lui è un piacere anche solo vederla, scambiare poche parole, ma soprattutto fantasticare su loro due per essere felice almeno un po’. Sta studiando filosofia e si convince che l’Amore Platonico è la sua

forma preferita di vivere i sentimenti o forse l'unica che riesce a sostenere. Dopo il ritorno a scuola Andrea ha continuato a frequentare lo sportello d'ascolto per affrontare la paura di altre delusioni che gli faceva scegliere di vivere i sentimenti solo in fantasia ed è diventato un po' più sicuro di sé fino a sperare di innamorarsi di una ragazza che corrispondesse il suo amore.

### *I principi azzurri di Sofia*

Sofia è una ragazza di 14 anni che frequenta il liceo classico, ama studiare il latino e il greco, s'impegna tanto per avere ottimi voti e non deludere i genitori. E' sempre curata nell'abbigliamento e nell'aspetto fisico, si esprime molto bene e ha modi gentili. Racconta di una famiglia "perfetta", di un papà "super", il migliore del mondo ma spesso via per lavoro, di una mamma brava ma con cui entra spesso in conflitto perché ultimamente non si sente capita. Sembra che la sua vita sia felice ma in realtà il suo grande dolore è essersi innamorata di Marco, un bellissimo ragazzo, diciottenne, che frequenta l'ultimo anno. Marco viene descritto come il principe azzurro che al posto del cavallo bianco ha una moto rossa ed è il più bello della scuola. Sofia è una ragazza molto disponibile e attiva, fa la rappresentante di classe, ha molti amici a cui non risparmia aiuti nei compiti e suggerimenti alle interrogazioni ma con Marco non riesce ad essere sé stessa. Quando lo vede nei corridoi o all'uscita di scuola diventa rossa e scappa per non farsi vedere, inoltre pare che Marco sia un latin lover ed è spesso circondato da ragazze. Sofia non si sente all'altezza, vede le altre tutte più belle di lei, più interessanti, più simpatiche e più grandi. Gli unici a reggere il confronto con Marco sono il suo cantante preferito e il suo attore preferito, di cui naturalmente ha i posters in camera e segue attivamente la loro vita su Facebook e Instagram. Ma Marco è lì tutti i giorni davanti ai suoi occhi e lei lo vede inarrivabile... dice che è molto più facile prendere tutti dieci in pagella che mettersi con lui. Sofia ha idealizzato molto Marco ed è difficile farlo scendere dal piedistallo dove lei stessa l'ha messo, ma durante i nostri incontri proviamo a recuperare tutte le qualità che lei ha e che non si riconosce nel confronto con le altre. Per quanto l'idealizzazione sia una caratteristica tipica degli amori adolescenziali, iniziamo a prendere in considerazione alcuni aspetti e comportamenti di questi principi azzurri che a Sofia in realtà non piacciono così tanto e dopo un po' la ragazza inizia a ipotizzare che possa esserci un modo per avvicinarsi a Marco o che altri ragazzi meno leader possano essere più interessanti e più interessati alla scoperta di come si può costruire una relazione.

### *Giancarlo e le sue x*

Giancarlo ha vent'anni e si è appena diplomato, in ritardo e con molta fatica. Racconta di un padre che l'ha sempre svalutato dicendogli che è un incapace e che ha problemi mentali, mentre il fratello

minore è sempre elogiato come il migliore in tutto. Questo ha fatto sì che Giancarlo sia cresciuto con molte insicurezze ed un forte senso di inadeguatezza in quasi tutte le aree di vita, solo con gli amici maschi non ha difficoltà anche se li sceglie accuratamente un po' "disastrati" per sentirsi migliore di loro. Per anni non ha mai osato avvicinarsi alle ragazze perché si sentiva sempre "non all'altezza" pur essendo un bel ragazzo. Adesso si sente vecchio e senza esperienze così ha deciso di recuperare per "mettere le x" nel diario delle sue sperimentazioni. Inizia ad avere brevi storie con ragazze che reputa brutte o comunque non presentabili agli amici per qualche difetto, ma dopo poco succede qualcosa per cui le storie finiscono sempre male. In realtà sembrerebbe che sia lui a fare in modo di farsi lasciare senza esserne consapevole. Facebook diventa una sorta di catalogo dove sceglie una serie di ragazze carine a cui inviare la richiesta di amicizia e poi se accettano inizia a scrivere vincendo le sue paure e insicurezze grazie allo schermo che protegge e permette di sparire in caso di "figuracce". Così alcune conoscenze diventano occasione di incontro ma spesso dal vivo non regge il confronto e si comporta in modo da non far capire che è interessato. Quando le ragazze sono più intraprendenti e propositive c'è un inizio di approccio e relazione che si conclude sempre dopo pochi giorni o settimane. Giancarlo mette un po' di x ma si rende conto che non è soddisfacente e vorrebbe una fidanzata con cui vivere una relazione stabile, cosa per lui difficilissima. Ma lavorando sulla sua autostima e le sue capacità, dopo qualche mese è riuscito ad iniziare una storia con Agata e per quattro mesi ha provato a mettersi in gioco in una relazione e poi non si è più rivolto allo sportello d'ascolto.

### *Elisabetta e i suoi tanti amori*

Elisabetta è una ragazza di 17 anni, che frequenta il quarto anno del liceo linguistico e studia molto perché ci tiene ad avere buoni voti pur sentendosi mediocre e senza talenti. Ha l'ultimo modello di i-phone che usa come un prolungamento del suo braccio per postare foto su Instagram e contare i like che mettono gli amici, veste con abiti firmati, sempre molto curata e interessata alla moda, ma si rivolge allo sportello d'ascolto perché da qualche mese ha lasciato Luca dopo due anni di fidanzamento e si sente "depressa". All'inizio Luca era fantastico e ha cominciato presto a frequentare la sua famiglia dove è stato accolto come un figlio, ma poi è diventato troppo appiccicoso e nel tempo Elisabetta non lo sopportava più. Durante l'estate lei conosce in vacanza un ragazzo più grande che fa l'animatore nei villaggi e ha una vita piena di cose da raccontare e di impegni che le permettono di vivere una storia con lui senza sentirsi oppressa; ma a sorpresa si presenta Luca al mare e lei lo lascia e si vive l'innamoramento con Alessio "l'animatore". A settembre torna a scuola e Alessio sparisce, dicendole che è difficile vedersi abitando in due città diverse. Elisabetta si ritrova da sola e triste senza voglia di far niente ma ha diversi corteggiatori con

cui esce anche solo per un caffè e se si fanno avanti lei ci sta quando provano a baciarla ma poi appena la cercano e diventano appiccicosi scappa. Queste situazioni che per un attimo la fanno sentire meno sola subito dopo amplificano la tristezza, soprattutto perché le amiche hanno un fidanzato e lei non più. Ma c'è Enrico, il "figo" della scuola, che da sempre le piace e ora non è più fidanzato come lei, così inizia a pensare che non le dispiacerebbe mettersi con lui. Frequentano gli stessi locali quindi è facile incontrarsi nel weekend e pare che anche Enrico abbia un interesse per lei ma Elisabetta nel suo profondo si sente mediocre e ha tanti dubbi e paure perciò aspetta che lui si faccia avanti. Quando racconta del bell'Enrico sembra innamoratissima, ma se si fa vivo Alessio con messaggi o telefonate lei manifesta lo stesso coinvolgimento sentimentale ed è sempre più confusa e in balia dei ragazzi. Dopo mesi di "montagne russe" emotive ad una festa Enrico la bacia e iniziano una storia che probabilmente sarà andata avanti dopo di che Elisabetta non si è più presentata allo sportello d'ascolto.

### *Fabio*

Fabio ha 16 anni e frequenta un istituto tecnico professionale dove ci sono pochissime femmine, ma per fortuna all'oratorio ne conosce un po' e per questo lo frequenta spesso. In realtà Fabio preferisce stare fuori casa perché i suoi genitori sono separati e la mamma vive con un altro uomo che ha comportamenti aggressivi e violenti con tutti, tant'è che il ragazzo spesso si rifugia a casa dei nonni a dormire e durante il giorno è sempre con gli amici. Nonostante una serie di esempi negativi familiari, Fabio è un gentleman ed è innamoratissimo di Maria, conosciuta all'oratorio, con cui sta insieme da sei mesi. A san Valentino le ha fatto un regalino, l'ha portata a mangiare una pizza e le ha preso una rosa ma le sue attenzioni non sono state ripagate come sperava. Il problema è che Maria durante la serata ha ricevuto un messaggio e ha cambiato umore senza dirgli quale fosse il motivo, così Fabio si è convinto che ci sia un altro. Si rivolge allo sportello d'ascolto perché ha avuto un attacco d'ansia e si sente spaventato e triste, del resto nella situazione familiare in cui vive c'è poco spazio per sentirsi accolti e al sicuro e ora anche con Maria non si sente più tranquillo. Poter esprimere le proprie paure, disagi e dolori e attraversare le emozioni legittimandole aiuta Fabio a dare un senso al suo malessere e ad imparare a comunicare ciò che prova e fare richieste. Dopo qualche settimana di incomprensioni, Fabio e Maria parlano, si chiariscono e si ritrovano in armonia nella loro storia d'amore che forse continua ancora oggi.

## Allegato 1

Il Progetto adolescenti a cui è stato fatto riferimento era denominato Spazio Giovani ed è stato così articolato:

### 1. Organizzazione e formazione del gruppo di lavoro:

Una Referente del progetto (una Psicologa Psicoterapeuta Specialista in Psicologia Clinica)

Una Psicologa, Psicoterapeuta Sessuologa Clinica che riceveva i ragazzi

Una Educatrice per eventuali collaborazioni

2. Fase esplorativa sul territorio per conoscere i servizi e le iniziative esistenti (anche allo scopo di evitare sovrapposizioni di iniziative e spreco di risorse economiche) rivolte ai giovani e valutare gli eventuali bisogni ai quali ancora rispondere. In questa prima fase sono stati incontrati i Dirigenti scolastici dei due Circoli didattici. L'incontro si è svolto presso una Scuola Secondaria di primo grado dove è stato illustrato il progetto; in quella occasione siamo venuti a conoscenza di una nuova iniziativa rivolta ai giovani cioè l'apertura di un Consultorio che vedeva coinvolto il Servizio di NPI di zona. E' stato pertanto utile l'incontro per valutare come collaborare con gli altri operatori ed ampliare le opportunità per i giovani residenti nei Comuni limitrofi. Sin da subito le due esperienze orientavano il loro intervento in ambiti differenti l'uno rivolto prevalentemente alla sessualità alla contraccezione e alla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili e quindi anche con un intervento di tipo medico mentre quello del nostro gruppo indirizzato ad accogliere tutti gli aspetti e le domande riguardanti il momento attuale di crescita con l'obiettivo di un accompagnamento e di sostegno psicologico educativo da offrire ai ragazzi.
3. Pubblicizzazione del progetto e dello Sportello attraverso interviste articoli scritti e pubblicati sui giornali locali e soprattutto la distribuzione del volantino nei luoghi frequentati dai ragazzi. Incontro presso la nostra sede con i referenti del progetto Giovani e i referenti del Consultorio Giovani per conoscere e confrontare ed integrare le due iniziative.
4. Incontro con il gruppo insegnanti della scuola primaria che richiedeva una collaborazione con il nostro gruppo di lavoro per eventuali invii allo sportello giovani di ragazzini con difficoltà psicologiche / scolastiche o comportamentali le cui famiglie non possono accedere a strutture private o situazioni di minori in fase pre e adolescenziale che hanno ricevuto diagnosi dai Servizi di NPI che però non hanno possibilità di essere seguiti con interventi di psicoterapia.



5. Richiesta di interventi progetti di prevenzione riguardante tematiche legate al momento di crescita da attuare all'interno della scuola
6. Incontro serata con i giovani per far conoscere l'iniziativa
7. Apertura sportello giovani