

*Alberto Pellai e Barbara Tamborini*

# Lasciatemi crescere in pace!

*Come vivere serenamente l'adolescenza*

Erickson

# Indice

<i>Introduzione</i>	7
LE SFIDE PER DIVENTARE GRANDI: LE TAPPE DEL VIAGGIO	11
1. Il corpo che cambia	31
2. L'amore e il sesso	91
3. L'amicizia	119
4. L'indipendenza e l'autonomia	137
5. La complessità da gestire	143
6. La responsabilità delle scelte	189
7. Il rischio e il pericolo	199
8. Dedicato a chi vive o ha vissuto sfide particolarmente impegnative	205



Ciao, questo libro è scritto e pensato proprio per te! Ci siamo lasciati ispirare dai ragazzi che abbiamo incontrato nel nostro lavoro e dai ricordi di quando anche noi siamo stati adolescenti.

L'obiettivo che ci piacerebbe raggiungere è molto semplice: generare pensieri.

Questo libro non vuole essere un bollettino di informazioni medicosanitarie, offrirti un'unica visione della realtà, dare soluzioni preconfezionate, dirti come ti devi comportare.

Ti proporremo spunti di riflessione, temi caldi su cui elaborare il tuo punto di vista, esprimere i tuoi valori e i tuoi riferimenti.

Vivremo insieme un viaggio dentro la tua età e le sue caratteristiche. Attraverseremo mari caldi, azzurri e tersi e, quando il tempo, i venti e le correnti cambieranno, affronteremo oceani più agitati e burrascosi, e di baia e in baia, di porto in porto, arriveremo alla fine del nostro viaggio.

Ti immaginiamo critico, capace di leggere con interesse e curiosità materiali diversi. Abbiamo fatto il possibile per rendere il contenuto piacevole, capace di parlarti da vicino, un po' come quando si legge un romanzo avvincente nel quale ci si identifica.

Forse troverai delle parti troppo complesse o noiose. Non farti scoraggiare! Scegli tu il percorso che più ti interessa, sulla base delle esperienze che stai vivendo, saltando da una parte all'altra della mappa che trovi nella prossima pagina.

Il testo descrive le principali sfide che chi cresce deve affrontare e offre molti spunti pratici per farlo al meglio. Abbiamo usato diversi linguaggi, dalla musica alla narrativa, dal cinema alle testimonianze.

E per finire ti diciamo che questo è un libro tascabile, organizzato in modo da poter essere personalizzato, una sorta di diario con tanti spazi per scrivere perché diventi il TUO libro. Chi in casa lo vorrà leggere o sfogliare dovrà necessariamente chiedere il tuo permesso





e dovrà accettare, senza troppi problemi, un tuo eventuale rifiuto. Sarai tu a decidere con chi vorrai condividere i pensieri che annoterai.

Ribadiamo quindi l'importanza, per chiunque entrasse accidentalmente in contatto con questo libro, di non spingersi oltre nella lettura senza l'autorizzazione del proprietario.

Se deciderai diversamente potrai condividerlo con i genitori, gli insegnanti e gli altri adulti che si relazionano con te.



## **LE SFIDE PER DIVENTARE GRANDI: LE TAPPE DEL VIAGGIO**

**1** *IL CORPO CHE CAMBIA*

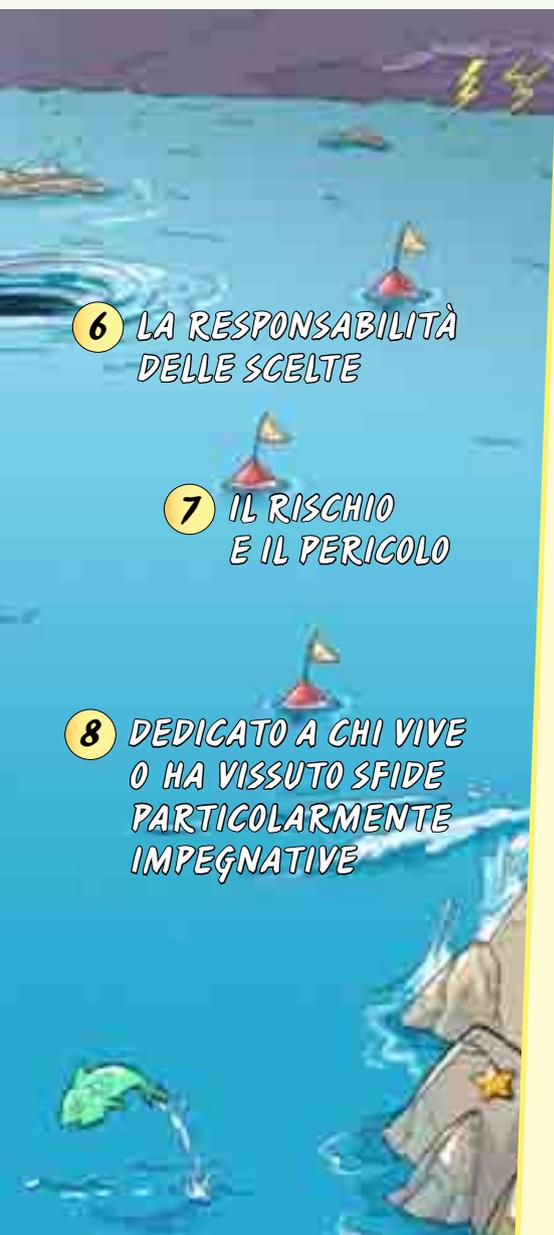
**2** *L'AMORE E IL SESSO*

**3** *L'AMICIZIA*

**4** *L'INDIPENDENZA  
E L'AUTONOMIA*

**5** *LA COMPLESSITÀ  
DA GESTIRE*

Un'ultima nota: nel testo useremo spesso il maschile piuttosto che il femminile. È solo una scelta di praticità, poiché il libro è pensato sia per i ragazzi che per le ragazze.



## **6** LA RESPONSABILITÀ DELLE SCELTE

## **7** IL RISCHIO E IL PERICOLO

## **8** DEDICATO A CHI VIVE O HA VISSUTO SFIDE PARTICOLARMENTE IMPEGNATIVE

Una barca a vela e il suo equipaggio procedono nel loro lungo viaggio verso una meta lontana. Il vento a volte facilita la corsa, a volte impegna i naviganti in manovre complesse e pericolose.

Gli strumenti ci sono, ma ciò non toglie che l'impresa è impegnativa e seria. Tra l'equipaggio per fortuna l'umore è buono. Il condividere la medesima avventura rende tutti molto vicini. Non mancano i conflitti e le incomprensioni, ma fanno parte del gioco, e renderanno tutti più forti e competenti. Quando c'è burrasca sembra che la fine del mondo sia ormai vicina e tutti, col cuore in gola, si danno da fare per affrontare le onde.

Nei momenti di calma ci si perde a guardare l'orizzonte e a sognare. Quando si avvista la terra è una grande emozione. C'è chi scende e continua il suo viaggio sulla terraferma e chi preferisce stare in mare e continuare la ricerca, nell'attesa di un nuovo Paese da conquistare. Il sapore del mare e i ricordi della regata resteranno comunque in tutti e qualcuno avrà anche delle cicatrici da mostrare.

Ciò che conta è riuscire a conoscere il vento, e ad amare la fatica.

## Essere o apparire

**MARZO 2013**

Forse non andrò più in quella maledetta palestra.

Non è possibile che dopo quattro mesi di allenamenti quotidiani, avendo speso litri e litri di sudore attaccato a tutti i pesi e a tutti gli attrezzi che dovrebbero trasformare il mio corpo in una potente macchina muscolare, io mi trovi ancora con queste spalle da poveretto e con i muscoli invisibili.

Non ce la facevo più sentirmi visto dagli altri come un «pappamolle» e mi sono accorto che le ragazze guardano sempre più l'aspetto fisico.

In un ragazzo loro vogliono i muscoli. Attorno al mio girovita invece mi sembrava di vedere solo mollezza e ciccia. Proprio mentre davanti allo specchio constatavo che con me Madre Natura non era stata poi tanto generosa, in quanto a muscoli e corporatura, l'idea mi è sorta spontanea e sono subito corso a iscrivermi alla palestra di Gaetano. Gaetano è un mito per alcuni della nostra classe. Negli spogliatoi della palestra della scuola sento spesso quelli che vanno da lui commentare i risultati splendidi che hanno ottenuto da quando si sono iscritti ai suoi corsi di body building.

Quando gonfiano i muscoli delle braccia, è tutta un'esplosione di palloncini e qualcuno mette anche in mostra i triangolini che ha sull'addome. Sembra proprio che uno scultore sia passato con il suo cesello sui loro muscoli e li abbia disegnati e scolpiti con la pazienza di un fine artista...

È naturale, perciò, che anche a me sia venuta una gran voglia di diventare proprio come loro. Mi piacerebbe cambiarmi in palestra senza dovere ogni volta battere il record mondiale di velocità quando mi infilo maglietta e camicia per nascondere ai più la misera prestanza del mio torace.

Sono questi i motivi che quel famoso pomeriggio di quattro mesi fa mi hanno fatto scendere le scale e raggiungere la palestra di Gaetano. Lui è stato gentile. Mi ha richiesto un certificato medico e poi mi ha introdotto a tutti i misteri delle sue macchine «scolpisci-corpo». Da allora la palestra di Gaetano è diventata il posto dove trascorro buona parte del mio tempo libero. Vado, fatico e sudo, ma con scarsi risultati. L'altro giorno lo stesso Gaetano si è avvicinato a me e dandomi una pacca sulla spalla, mi ha detto: «Ehi, Luigi, anche se ce la metti tutta, mi sembra che c'è ancora molto da fare. Forse il tuo è un corpo che non è predisposto a riempirsi di muscoli o forse se vuoi ottenere un effetto da shock dovresti fare anche tu il grande salto e passare nel mio studio prima di andare a casa. Ho un beverone da farti provare e, se ti fidi, ti garantisco che in poco tempo avrai finalmente il corpo che sogni da sempre. In fin dei conti, anche molti tuoi amici si sono affidati ai miei segreti e... guarda che risultati!».

L'invito di Gaetano mi ha davvero messo in crisi. Ora mi sembra di intuire cos'era la pozione magica di cui parlavano alcuni miei compagni in palestra. Certo, il sogno di un corpo da favola mi spingerebbe a fidarmi e ad affidarmi a Gaetano, però cosa mai ci sarà dentro al suo beverone?

Luigi, 15 anni

## *Che cosa sta succedendo ai protagonisti della storia?*

### Luigi

Luigi sta attraversando una fase comune a tutti gli adolescenti. Il suo corpo è diverso da come lo vorrebbe e gli piacerebbe trasformarlo, renderlo davvero bello da vedere. Le ragazze della sua classe, quando parlano di ragazzi, si soffermano a lungo a commentare il loro aspetto esteriore: su come portano i jeans o sulla larghezza delle loro spalle. Lui si sente fuori dal gioco. Sente di avere meno chance degli altri perché la sua apparenza certo non lo rende ai loro occhi un super macho.

## Gaetano

Il re della palestra, che ogni giorno accoglie nel suo regno aspiranti Hercules in cerca di muscoli da favola, si sente capace di trasformare le regole della natura. Ogni giorno passano da lui molti ragazzi smilzi o un po' ciccianti che gli chiedono un programma per mettersi in forma. Anche le ragazze si rivolgono a lui per sentirsi più belle: per loro ciò che conta è rassodare tutto. Gaetano si sente molto orgoglioso del suo potere e delle «macchine da sforzo» che gestisce.

Il lavoro gli piace e oltre a consentirgli di guadagnare bene lo fa sentire importante e «potente» di fronte ai clienti. Da un po' di tempo a questa parte ha deciso di ampliare le potenzialità della palestra proponendo l'uso di anabolizzanti per accelerare e incrementare la crescita della massa muscolare. È consapevole che questi prodotti possono generare effetti dannosi sull'organismo ma l'entusiasmo con cui i ragazzi lo cercano lo convincono a continuare per la strada intrapresa. Per questo decide di aumentare la sua popolarità intensificando gli «effetti speciali» da offrire ai giovani culturisti del corpo che frequentano la sua palestra.

### COSA DICONO I RICERCATORI...

#### *I «beveroni proteici»*



Uno studio americano (di M. Eisenberg, Università del Minnesota, 2012), che ha coinvolto 2800 studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado di Minneapolis e Sant Paul, rivela dati allarmanti sull'uso di steroidi e sostanze dopanti: sempre più ragazzini e adolescenti dimostrano un crescente interesse verso il **body building** e le pratiche per accrescere la massa muscolare. Non si parla soltanto di esercizi in palestra: il 35% dei ragazzi e il 21% delle ragazze americane tra gli 11 e i 18 anni hanno dichiarato di fare uso di «**beveroni proteici**» per aumentare il proprio tono muscolare. E, cosa ancora più preoccupante, il 6% dei ragazzi ha dichiarato di aver fatto uso di **steroidi**, seguiti dal 4% delle ragazze.