

Il counseling agli adolescenti

Strategie e abilità

Kathryn Geldard e David Geldard

GUIDE
PSICOLOGIA


Erickson

IL LIBRO

IL COUNSELING AGLI ADOLESCENTI

Il counseling con gli adolescenti rappresenta indubbiamente una sfida. E per affrontarla occorrono abilità e competenze specifiche, che devono essere ispirate alla massima flessibilità.

Un volume rivolto a counselor, assistenti e operatori sociali. Utile anche per attività di formazione.

Nella prima parte del volume vengono esaminati i principali «pericoli», fattori di rischio e cambiamenti che contraddistinguono l'adolescenza a livello biologico, psicologico e sociale.

Nella seconda parte viene presentato l'approccio proattivo, caratterizzato da direzionalità, concretezza, orientamento al problema, capacità di ricalcare lo stile e i contenuti del cliente, per fondare una relazione di fiducia su cui basare il trattamento.

La terza parte analizza le strategie che si sono rivelate più efficaci in questo ambito: simboliche, creative, comportamentali, cognitivo-comportamentali e psicoeducative. Nell'ultima parte due studi di caso illustrano come applicare concretamente i principi del counseling proattivo.

GLI AUTORI

KATHRYN GELDARD

Lavora come counselor libero professionista e gestisce training avanzati di counseling per professionisti. È una psicologa specializzata dell'età infantile e della famiglia e una terapeuta occupazionale. Ha pubblicato numerosi libri sul counseling, concentrandosi soprattutto sulle problematiche dei bambini e degli adolescenti.

Considerare le
specifiche modalità
comunicative
dell'adolescenza,
per creare sintonia
fra il processo di
counseling e le
esperienze personali
degli adolescenti

DAVID GELDARD

Lavora come counselor libero professionista e gestisce training avanzati di counseling per professionisti. Ha pubblicato numerosi libri sul counseling, concernenti soprattutto le problematiche dei bambini e degli adolescenti.

€ 21,00



www.erickson.it

Indice

PRIMA PARTE Capire gli adolescenti

- 9** CAP. 1 La natura dell'adolescenza
- 27** CAP. 2 L'influenza delle esperienze infantili
- 39** CAP. 3 I fattori ambientali di stress
- 51** CAP. 4 I pericoli per gli adolescenti
- 63** CAP. 5 Lo sviluppo di problemi psicopatologici

SECONDA PARTE Il counseling proattivo con gli adolescenti

- 77** CAP. 6 Le specificità del counseling con gli adolescenti
- 87** CAP. 7 I fondamenti dell'approccio proattivo
- 101** CAP. 8 Il procedimento proattivo nel counseling con gli adolescenti
- 121** CAP. 9 Come utilizzare i processi di comunicazione tipici dell'adolescenza
- 133** CAP. 10 Le microabilità utili nel counseling
- 159** CAP. 11 La promozione del cambiamento negli adolescenti

TERZA PARTE Strategie di counseling

- 171** CAP. 12 Strategie simboliche
- 191** CAP. 13 Strategie creative
- 219** CAP. 14 Strategie comportamentali e cognitivo-comportamentali
- 251** CAP. 15 Strategie psicoeducative

QUARTA PARTE Il counseling proattivo nella pratica

- 279** CAP. 16 Studi di caso
- 293** Bibliografia

La natura dell'adolescenza

Molti counselor si occupano soltanto di adolescenti e questo lavoro è per loro una fonte di successo e soddisfazioni. Molti altri invece non si occupano volentieri di persone in questa fascia di età, magari perché con loro faticano a lavorare oppure perché i risultati che ottengono non sono incoraggianti. Sebbene alcuni adolescenti siano difficili da trattare, il counseling con loro può essere entusiasmante, stimolante e fruttuoso, a condizione che vengano compresi e rispettati alcuni principi fondamentali. I principi e le pratiche del counseling con gli adolescenti non sono complicati né difficili ma per molti versi sono significativamente differenti da quelli del counseling con i bambini o gli adulti. Se si conoscono adeguatamente i metodi giusti probabilmente arriveranno anche le soddisfazioni e i successi.

Per riuscire ad aiutare efficacemente gli adolescenti dobbiamo comprendere la natura dell'adolescenza e i processi evolutivi coinvolti. Acquisite tali conoscenze, possiamo servirci di un metodo di counseling pensato specificamente per accompagnare il processo evolutivo adolescenziale tenendo nella dovuta considerazione le modalità comunicative caratteristiche di questa fase. Questo modo di procedere crea una sincronia fra il processo di counseling e le esperienze personali degli adolescenti e permette al counselor di stabilire una relazione di lavoro vantaggiosa per entrambe le parti.

Nella prima parte di questo libro esamineremo i processi evolutivi che hanno luogo nell'adolescenza e ci soffermeremo sulle conseguenze per lo

sviluppo adolescenziale di una varietà di stimoli interni ed esterni. Questo capitolo inizia prendendo spunto dalla domanda «che cos'è l'adolescenza?» e prosegue con l'analisi dello sviluppo dell'adolescente. Questo libro non vuole essere un trattato teorico bensì una guida pratica per i counselor che intendono lavorare con gli adolescenti. Esso è l'integrazione di *Counselling children: a practical introduction* (Geldard e Geldard, 2002). Il lettore interessato a una rassegna più approfondita delle teorie dello sviluppo adolescenziale può consultare il lavoro di Dacey e Kenny (1997) dove è illustrato il pensiero di molti teorici importanti, fra cui G. Stanley Hall, Sigmund Freud, Ruth Benedict, Margaret Mead, Albert Bandura, Robert Havighurst, Abraham Maslow, Erik Erikson e Richard Lerner.

Che cos'è l'adolescenza?

Cosa sia l'adolescenza è una questione di definizioni e probabilmente la definizione di adolescenza varierà da una cultura all'altra. Per come la intendiamo noi in questo libro, l'adolescenza è lo stadio della vita che si colloca fra l'infanzia e l'età adulta. È un periodo di sviluppo in cui il giovane passa da una condizione di dipendenza a uno stato di indipendenza, autonomia e maturità, dall'essere parte di un gruppo familiare all'appartenenza a un gruppo di pari, fino a raggiungere la condizione di indipendenza dell'adulto (Mabey e Sorensen, 1965).

In genere, nella società occidentale, il passaggio dall'infanzia all'età adulta attraverso il periodo dell'adolescenza è molto di più che una sequenza di cambiamento lineare. È un processo multidimensionale che comporta una trasformazione graduale, o metamorfosi, del bambino, che divenendo adulto diventa una persona nuova. È importante tuttavia osservare che le trasformazioni coinvolte nell'adolescenza variano a seconda della cultura di appartenenza: per esempio, in alcune culture certi ruoli infantili restano simili nell'età adulta mentre in altri casi anche i bambini piuttosto piccoli svolgono normalmente certi compiti di tipo lavorativo per il bene della famiglia. Inoltre, in alcune culture, il numero di anni dedicati all'istruzione prima di cominciare a lavorare è abbastanza contenuto. Qui la transizione dall'infanzia alla condizione adulta tende a essere meno impegnativa (Mead, 1975).

L'adolescenza è un processo che si protrae per un periodo significativo della vita ma la sua durata è variabile e alcuni giovani l'attraversano molto più velocemente di altri. Essa comporta molte sfide dal momento che richiede di

affrontare cambiamenti di ordine fisiologico, biologico, psicologico e sociale; affinché tali sfide vengano affrontate in modo adattivo ed efficace, nel giovane devono avvenire importanti processi di trasformazione. Quando invece un adolescente non è in grado di fronteggiare e gestire efficacemente una sfida evolutiva, tendono a presentarsi conseguenze psicologiche, emozionali e comportamentali negative. È proprio qui che il counseling può rivelare la sua utilità aiutando il ragazzo a trovare nuovi modi per procedere in modo adattivo nel viaggio evolutivo che lo attende.

Come vedremo più approfonditamente nel capitolo quinto, alcuni giovani affrontano e gestiscono le sfide dell'adolescenza meglio di altri; di loro diciamo che sono più resilienti e che possiedono migliori strategie di fronteggiamento. Il loro vantaggio può essere in parte connesso a certi tratti di personalità e in parte essere dovuto alla storia passata e al loro ambiente di vita attuale. Come vedremo nei paragrafi seguenti, lo sviluppo adolescenziale può essere analizzato considerando una serie di passaggi ineluttabili negli ambiti biologico, cognitivo, psicologico, sociale, morale e spirituale.

Le sfide biologiche dell'adolescenza

L'inizio dell'adolescenza è contrassegnato da un evento ben preciso che ha a che fare con la maturazione fisica: la cosiddetta pubertà, che consiste in una serie di cambiamenti biologici connessi alla comparsa delle prime mestruazioni nelle ragazze e della prima eiaculazione nei ragazzi. Queste circostanze segnano l'inizio di un processo di trasformazioni fisiche profonde (Colarusso, 1992) che, pur essendo normale, può creare varie difficoltà, specialmente quando la pubertà è precoce o piuttosto tardiva. In questi casi l'adolescente può conoscere una situazione fastidiosa di stress che può scaturire in un peggioramento dell'autostima e dell'immagine di sé accompagnato da un senso di goffaggine e insicurezza. I cambiamenti biologici dell'adolescenza interessano la fisiologia, la sessualità e la sfera affettiva.

I cambiamenti fisiologici

Durante l'adolescenza avvengono importanti cambiamenti fisiologici: il giovane cresce in altezza e peso, acquista una forza maggiore, matura sotto il profilo sessuale e cambia d'aspetto. Nelle ragazze si sviluppa il seno, la voce dei ragazzi si incrina e in generale aumentano i peli sul corpo e avvengono altri mutamenti a livello degli organi sessuali. Queste modificazioni fisiolo-

giche si verificano lungo un certo arco temporale, compaiono a età diverse e progrediscono a un ritmo differente a seconda delle persone. Di conseguenza l'adolescente può incontrare difficoltà connesse all'imbarazzo, all'insicurezza, alla goffaggine e alla sensazione di non essere al passo con i coetanei che si stanno sviluppando più lentamente o velocemente. Non sorprende quindi che molti vivano con forte ansia le vicende legate al proprio aspetto.

I cambiamenti sessuali

Durante la pubertà si osserva un incremento significativo e importante nella produzione degli ormoni sessuali, che provoca non soltanto le modificazioni corporee appena descritte ma anche un aumento nell'eccitamento, nel desiderio e negli impulsi sessuali in maschi e femmine. Queste trasformazioni tendono ad essere fonte di disagio per l'adolescente. Con l'intensificarsi dell'impulso sessuale, il ragazzo si trova a dover fare i conti con la sessualità personale e l'identità sessuale, che si ripercuoteranno sulle sue decisioni in campo relazionale. All'inizio dell'adolescenza, i ragazzi tendono a creare forti legami di amicizia con persone dello stesso sesso poiché con loro si sentono più sicuri (Blos, 1979); ciò fa anche parte del processo di affrancamento da genitori e familiari. Alcuni di loro parteciperanno ad attività di sperimentazione sessuale con gli amici mentre altri gestiranno le sensazioni sessuali della prima adolescenza attraverso la fantasia e la masturbazione. Questa fase dura normalmente dagli 11 ai 14 anni. Da qui il giovane si addentra progressivamente nello stadio adolescenziale successivo che in genere va dai 15 ai 18 anni. I due stadi presentano varie differenze sul piano cognitivo, morale e del pensiero sociale (Dacey e Kenny, 1997).

Nel secondo periodo adolescenziale, con l'accettazione della nuova maturità fisica e sessuale, si assiste nella maggior parte dei giovani a un passaggio graduale alle relazioni eterosessuali. Secondo Colarusso (1992), nella tarda adolescenza molti giovani sono psicologicamente pronti per una vita sessuale attiva con rapporti completi. Alcuni di loro in questa fase cominciano a esplorare le loro preferenze sessuali e a prendere alcune decisioni per quanto riguarda l'omosessualità. Poiché nella nostra società ci sono molte persone omofobiche, queste esplorazioni possono diventare una fonte di ansia, specialmente se la decisione è quella di scegliere un partner dello stesso sesso (Mabey e Soresen, 1995).

A proposito dello sviluppo sessuale, ci sono ragazzi che faticano a progredire passando dai primi stadi dell'adolescenza ai successivi. A volte il motivo di ciò è che non sono capaci di dissociare la loro sessualità dai loro

genitori. Di conseguenza possono dedicarsi a fantasie sessuali inutili, che non li aiutano a orientarsi verso partner appropriati non incestuosi (Colarusso, 1992). Nella valutazione dello sviluppo sessuale è importante tenere presente che le esperienze sessuali precoci, anziché indicare rapidità di sviluppo, potrebbero essere il segno di un trauma sessuale infantile.

I cambiamenti della sfera affettiva

Durante l'adolescenza l'incremento di ormoni sessuali può influire sullo stato emozionale del giovane. Sarebbe tuttavia sbagliato pensare che gli ormoni agiscano isolatamente e che essi soltanto siano la causa dei cambiamenti di umore osservati. In realtà, essi esercitano la loro influenza insieme ad altre importanti novità che compaiono nella vita dell'adolescente e che riguardano le relazioni sociali, le convinzioni e gli atteggiamenti, e la percezione di sé.

È evidente che i cambiamenti biologici mettono l'adolescente di fronte a sfide di non poco conto. Il ragazzo deve fronteggiare sia delle trasformazioni corporee che possono essere fastidiose e preoccupanti sia la comparsa di impulsi sessuali che lo spingono a esplorare nuove relazioni, le quali a loro volta diventano fonte di ulteriori sfide in campo sociale.

Le sfide cognitive dell'adolescenza

Mentre nel corpo dell'adolescente sono in atto le varie trasformazioni biologiche, avvengono anche altre trasformazioni che investono la sfera cognitiva. L'adolescente sviluppa capacità di pensiero astratto, impara a riflettere sui suoi problemi relazionali, affina nuovi modi di lavorare le informazioni e apprende a pensare in modo creativo e critico.

Lo sviluppo del pensiero astratto

Secondo Piaget (1948/1966) normalmente all'inizio dell'adolescenza i ragazzi passano dallo stadio delle «operazioni concrete» a quello delle «operazioni formali»; in altre parole, si affrancano dalle limitazioni del pensiero concreto e cominciano a essere in grado di affrontare sul piano cognitivo idee, concetti e teorie astratte. L'adolescente può dedicarsi con passione a nozioni e concetti astratti ed è quindi capace di distinguere il reale dall'ideale.

Secondo Flavell (1977) il pensiero adolescenziale rappresenta da molti punti di vista un progresso rispetto a quello infantile; per esempio, compare la capacità di:

- immaginare eventi possibili e impossibili;
- pensare alle molte possibili conseguenze di una scelta;
- pensare alle implicazioni di varie combinazioni di proposizioni;
- comprendere informazioni e agire sulla base di tale comprensione;
- risolvere problemi utilizzando ipotesi e deduzioni;
- risolvere più abilmente le difficoltà che possono presentarsi in un'ampia gamma di situazioni.

L'adolescente si trova di fronte alla doppia sfida di acquisire queste abilità cognitive e di applicarle nelle circostanze appropriate. Man mano che prende fiducia nella sua capacità di utilizzarle, tenderà a sperimentarle in situazioni nuove, anche se non sempre con successo. Chiaramente questo difficile percorso di apprendimento comporterà successi e insuccessi.

Il pensiero egocentrico

Gli adolescenti sono egocentrici. Questo tratto comincia a svilupparsi all'inizio dell'adolescenza e si delinea in modo più completo nel periodo centrale e in quello finale. A volte i ragazzi di questa età credono che tutti li guardino, come se fossero su un palcoscenico. Così può capitare che «si esibiscano» assumendo pose o comportamenti particolari per attirare l'attenzione. Spesso si inventano delle storie su di loro, che Dacey e Kenny (1997) chiamano *leggende personali*. Talvolta sognano di avere successo e possono cominciare a scambiare queste fantasie per realtà. Possono sentirsi unici e invulnerabili (Elkind, 1967) oppure onnipotenti, invincibili e inattaccabili. Tutto ciò fa parte del complesso processo che porta a diventare persone uniche e distinte, del lungo viaggio verso la condizione adulta. Purtroppo, queste convinzioni, e in particolare il senso di unicità, danno ai ragazzi la sensazione che nessuno possa comprendere la loro condizione e i loro sentimenti, e ciò evidentemente ha conseguenze importanti per il lavoro del counselor.

La capacità di pensare alle altre persone

Insieme al senso di unicità o all'individuazione compare la capacità di riflettere criticamente sulle altre persone e sui problemi interpersonali. Gli

adolescenti imparano a comprendere o «decifrare» gli altri considerando le cose dal loro personale punto di vista. Ciò permette loro di prendere delle decisioni riguardo al modo migliore per interagire con le persone circostanti.

Nuove capacità di elaborazione delle informazioni

Durante l'adolescenza, la capacità di percepire, comprendere e ricordare le informazioni sembra migliorare di pari passo con l'età (Knight et al., 1985). Inoltre matura progressivamente la capacità di utilizzare le strategie mnemoniche e di rilevare eventuali contraddizioni (Keil e Batterman, 1984). Pertanto, tendenzialmente, gli adolescenti più grandi affrontano i problemi etici e sociali complessi meglio degli adolescenti più piccoli. La loro capacità di elaborare le informazioni è di livello più complesso, anche se dipende sempre dall'intelligenza in quanto, come hanno spiegato Jensen et al. (1989), la capacità di eseguire velocemente delle operazioni mentali è direttamente connessa a livelli superiori di funzionamento intellettuale.

La capacità di pensare in modo critico

Gli adolescenti sviluppano la capacità di pensare logicamente e sanno utilizzare le loro facoltà logiche per formulare giudizi e prendere decisioni personali autonome. Sono in grado di riconoscere e definire i problemi, raccogliere informazioni, formulare conclusioni provvisorie e valutarle per prendere delle decisioni. Un aspetto particolarmente importante per i counselor è che, come dimostrano vari studi, è possibile migliorare le capacità di pensiero critico degli adolescenti attraverso l'insegnamento (Pierce et al., 1988). Quindi il ruolo del counselor può consistere anche nel favorire questa sorta di apprendimento.

La capacità di pensare in modo creativo

Il ragionamento creativo richiede abilità di pensiero divergente, flessibilità, originalità, la considerazione delle possibilità remote e la capacità di immaginare diverse soluzioni per uno stesso problema. Gli adolescenti perfezionano la capacità di pensare in modo creativo e pertanto sono più in grado di comprendere e adoperare metafore (Dacey e Kenny, 1997) — cosa particolarmente utile nel contesto del counseling dove la metafora può rivelarsi un importante strumento di cambiamento.

Le sfide psicologiche dell'adolescenza

I cambiamenti biologici e cognitivi che abbiamo descritto non rappresentano soltanto una sfida in se stessi ma hanno anche conseguenze importanti sul piano del funzionamento psicologico. Per giunta, il giovane deve affrontare anche altre sfide psicologiche importanti connesse a un aspetto essenziale dell'adolescenza, che consiste nella formazione di una nuova identità. L'adolescente non è più un bambino; sta emergendo una nuova persona.

La formazione di una nuova identità

Probabilmente il compito psicologico più importante che l'adolescente deve affrontare è la formazione di un'identità personale. È quasi certo che un insuccesso da questo punto di vista abbia conseguenze psicologiche negative; Waterman (1992) ha condotto una vasta rassegna della letteratura di ricerca rilevando una forte correlazione fra identità dell'Io e funzionamento psicologico efficace.

Come ha spiegato Kroger (1996), alcuni fra i teorici più importanti, come Erikson, Blos, Kohlberg, Loevinger e Kegan, hanno descritto lo sviluppo dell'identità nell'adolescenza utilizzando in modo originale alcune espressioni, quali «sé», «ego», «Io» e via dicendo. E sebbene ognuno di questi autori abbia utilizzato una terminologia diversa, l'aspetto su cui tutti sembrano concordare è che l'«identità personale», come la chiamiamo noi, dovrebbe essere definita mediante la contrapposizione fra la rappresentazione del «sé» e quella dell'«altro». L'elemento che ci distingue dagli altri ha un ruolo centrale per la nostra esperienza di identità personale. L'adolescente ha il compito di formarsi un'identità personale unica e individuale. Tuttavia, durante lo sviluppo di un senso di identità individuale cosciente, il ragazzo si sforzerà al contempo inconsciamente di preservare la continuità del suo carattere personale (Erikson, 1968). Man mano che l'identità personale si sviluppa nel corso del tempo, l'adolescente matura avvicinandosi alla condizione adulta.

Le funzioni dell'identità personale

Secondo Adam e Marshall (1996), che si rifanno a un gran numero di studi e analisi sul sé e l'identità, le cinque funzioni dell'identità personale indicate più spesso dagli esperti sono le seguenti:

- fornire una struttura per comprendere chi si è;
- dare un senso e un orientamento alla vita dell'individuo dotandolo di responsabilità, valori e obiettivi;
- fornire un senso di controllo personale e di libero arbitrio;
- dare costanza, coerenza e armonia ai valori, alle convinzioni e agli impegni personali;
- favorire la consapevolezza delle potenzialità attraverso il senso delle possibilità future e delle alternative di scelta.

Adam e Marshall (1996) ritengono che la ricerca di un'identità sia un processo ininterrotto che va oltre la fase dell'adolescenza. L'identità personale, secondo gli autori, si può modificare attraverso un aumento di autocoscienza, e nel ciclo di vita ci sono alcuni momenti critici, come l'adolescenza per l'appunto, in cui la concentrazione su di sé e il processo di formazione dell'identità sono intensi. Anche se concordiamo sul fatto che la ricerca di un'identità è un processo che prosegue tutta la vita, l'osservazione dei giovani ci induce a credere che la concentrazione su se stessi e la formazione dell'identità siano più pronunciate nell'adolescenza, di cui sono caratteristiche essenziali.

L'individuazione

Mentre il bambino è vicino ai suoi genitori e alla sua famiglia, l'adolescente si trasferisce in uno spazio separato diventando un individuo distinto. In altre parole, ha luogo *l'individuazione*. Il processo di individuazione comporta lo sviluppo di un certo grado di indipendenza dalle relazioni familiari, l'allentamento dei legami con gli oggetti che prima, per l'individuo ancora bambino, erano importanti e una maggiore capacità di assumere un ruolo funzionale in quanto membro della società degli adulti (Archer, 1997). Il processo di creazione dell'identità personale e il conseguimento dell'individuazione ha varie implicazioni sociali. L'adolescente può costruire il suo concetto di sé soltanto nel contesto delle relazioni con le altre persone, eppure al contempo cerca anche di conseguire uno stato di separazione attraverso dei confini. Pertanto il processo di socializzazione dell'adolescente si basa su un equilibrio fra, da un lato, l'individuazione e la formazione dell'identità personale e, dall'altro, l'integrazione nella società (Adams e Marshall, 1996). Se questo equilibrio non viene raggiunto, è probabile che l'adolescente attraverso delle crisi personali per le quali può essere necessario un percorso di counseling. Per esempio, se un adolescente aspira a un grado di individuazione molto elevato, le sue relazioni con i pari possono deteriorarsi e può crearsi una

situazione di emarginazione. In questi casi il ragazzo potrebbe cercare la compagnia di altri coetanei emarginati o, comunque, soffrire per la sensazione di essere poco apprezzato dagli altri (Schlossberg, 1989).

Altri ragazzi fanno il contrario e, anziché perseguire un livello elevato di individuazione, cercano di creare legami molto forti con i loro coetanei. Così, l'adolescente rischia di andare incontro a difficoltà di adattamento nelle situazioni nuove in cui gli è richiesto di affrontare autonomamente circostanze per le quali non è ancora preparato (Josselson, 1987).

Le risposte emozionali

Man mano che gli adolescenti proseguono nel loro viaggio alla scoperta di sé, devono continuamente adattarsi ad esperienze, incontri e situazioni nuove, adeguandosi al contempo ai cambiamenti biologici, cognitivi e psicologici che interessano tutto il loro essere. Tutto ciò è motivo di ansia e stress. Non sorprende quindi che i ragazzi di questa età dimostrino una scarsa capacità di tollerare, assimilare e adeguarsi al cambiamento (Shave e Shave, 1989). Lo stadio evolutivo dell'adolescenza è pertanto caratterizzato da una certa reattività emozionale, con risposte emotive piuttosto intense. È per questo che a volte gli adolescenti faticano a controllare e a modulare le loro risposte comportamentali, che a volte possono essere inadeguate ed estreme. Nell'adolescente, sollecitazioni che per la maggior parte degli adulti sarebbero relativamente poco importanti possono produrre vistose oscillazioni nell'umore, con manifestazioni di emotività sorprendentemente forti — eccitazione, collera, tristezza, depressione e imbarazzo — che il ragazzo fatica a gestire.

Un'emozione particolarmente dirompente nella prima adolescenza è la vergogna (Shave e Shave, 1989). Spesso gli adolescenti si sentono ridicoli, umiliati e imbarazzati e provano vergogna e disgusto per se stessi. È quindi comprensibile che tendano a sviluppare forti meccanismi di difesa, come il disconoscimento, la negazione, la proiezione e la regressione, che influiscono significativamente sul modo in cui il ragazzo reagisce alle situazioni e interagisce con gli altri nella prima adolescenza. La comparsa di comportamenti inadeguati è spesso una conseguenza dei meccanismi di difesa dell'Io adottati.

Identità etnica e adattamento psicologico

Gli adolescenti che appartengono a gruppi di minoranza etnica incontrano problemi particolari nell'affermazione della loro identità personale.

È probabile che essa corrisponda in gran parte alla loro identità etnica. Waterman (1984) ha proposto un modello di formazione dell'identità etnica. Nel primo stadio di sviluppo dell'identità etnica, gli adolescenti dei gruppi minoritari accettano i valori e gli atteggiamenti della cultura di maggioranza; così a volte interiorizzano anche una percezione negativa del gruppo a cui appartengono. Questo stadio, secondo l'autore, prosegue fino al momento in cui l'individuo è per la prima volta bersaglio di atteggiamenti o comportamenti dettati dal razzismo o dal pregiudizio, e tale esperienza lo costringe a vedersi come un membro di un gruppo di minoranza. Sulla base di tale nuova consapevolezza egli si mette alla ricerca della sua identità etnica personale e si sforza di conoscere la sua cultura, animato spesso da una forte carica di emotività. In questa fase, la «società della maggioranza» può essere oggetto di sentimenti come la rabbia e il risentimento. Il processo può sfociare in un esito soddisfacente quando l'individuo sviluppa una consapevolezza più profonda e matura della sua appartenenza a un certo gruppo.

Le sfide sociali dell'adolescenza

Una grossa sfida per gli adolescenti ha a che vedere con il loro bisogno di trovare una propria collocazione nella società e di potersi sentire adatti a tale ruolo. Si tratta di un processo di socializzazione in cui è in gioco l'integrazione dell'adolescente all'interno della società. Esso si svolge contemporaneamente alla ricerca dell'identità personale e di fatto i due processi sono strettamente interconnessi e interdipendenti: la socializzazione promuove il senso di identità personale e lo sviluppo dell'identità personale aiuta l'adolescente ad affrontare le aspettative e le regole della società.

La società in generale, i genitori, la famiglia e i gruppi di pari hanno tutti delle aspettative nei confronti dell'adolescente, che si basano sull'idea corretta che il bambino divenuto ormai ragazzo stia diventando capace di comportarsi in modo diverso. Tali aspettative, insieme ai recenti cambiamenti psicologici e cognitivi, sollecitano il ragazzo ad assumere un comportamento sociale differente.

Le aspettative della società

Le aspettative della società costituiscono una sfida per gli adolescenti e allo stesso tempo li aiutano a percorrere il loro cammino verso la condizione adulta. Nelle comunità in cui gli adulti esprimono valori e aspettative

coerenti, gli adolescenti tendono a sviluppare un'idea di sé positiva (Ianni, 1989). Per contro, là dove la famiglia, la scuola e la comunità non sono in grado di fornire un indirizzo coerente e di proporre obiettivi positivi, tendono a indirizzarsi verso comportamenti indesiderabili, ad essere confusi e cinici e a non avere un'idea di sé definita.

La costruzione dell'identità personale può avvenire soltanto nel contesto delle relazioni con gli altri, e i rapporti interpersonali comportano inevitabilmente la necessità di tenere in considerazione le aspettative altrui e di reagire ad esse in modo appropriato. La società in generale ha delle aspettative riguardo a come gli adolescenti dovrebbero comportarsi e spesso tali aspettative entrano in contrasto con quelle degli adolescenti stessi. Così, il bisogno di individuazione comporta una sfida carica di conflittualità per il giovane impegnato al contempo nella ricerca dell'identità personale e nell'esplorazione di nuovi modi per adattarsi alla società. È per questo che in questi ragazzi osserviamo spesso una marcata ambivalenza per quanto riguarda sia le problematiche dell'indipendenza e della dipendenza sia la possibilità di manifestare atteggiamenti e comportamenti nuovi pur continuando a coltivare le relazioni sociali già esistenti (Archer, 1997).

Molti dei compiti adolescenziali implicano forti aspettative sociali. Secondo Havighurst (1951), per svilupparsi in modo adattivo, l'adolescente deve padroneggiare i seguenti nove compiti evolutivi:

1. l'accettazione del proprio corpo e del proprio ruolo sessuale;
2. la creazione di nuove relazioni con coetanei di entrambi i sessi;
3. il conseguimento dell'indipendenza affettiva dai genitori;
4. la scelta di un'occupazione e la preparazione in vista del suo svolgimento;
5. lo sviluppo delle abilità intellettive e dei concetti necessari per la competenza civile;
6. il conseguimento dell'indipendenza economica;
7. l'acquisizione di modelli di comportamento responsabile;
8. la preparazione al matrimonio nella vita familiare;
9. la costruzione di valori in armonia con il proprio ambiente.

A molti adolescenti questa lista di compiti potrà sembrare scoraggiante. Alcuni di loro non ne saranno all'altezza e, non potendo corrispondere alle aspettative della società, si sentiranno alienati.

Quando gli adolescenti crescono, cominciano ad avere l'aspetto di giovani adulti e imparano a comunicare in modo più maturo ed efficace rispetto ai bambini. Si capisce quindi perché molti adulti si aspettino che

il loro comportamento rispecchi le norme del mondo adulto. L'aspettativa che i ragazzi di questa età siano responsabili e si propongano coscienziosamente di adempiere ai compiti evolutivi dell'adolescenza non è realistica. L'adolescente è impegnato in un processo di crescita e si confronta con sfide nuove e mai affrontate prima, quindi è improbabile che resti concentrato su particolari compiti mentre è certo che commetterà degli errori. I giovani sopraffatti dalle aspettative della società possono ricorrere a comportamenti antisociali che vanno dai piccoli atti delinquenti al crimine grave. Alcuni di loro riusciranno a soddisfare le loro necessità affiliandosi a bande di delinquenti, cosa che può dare loro il senso di appartenenza che cercano e può farli sentire adeguati rispetto alle aspettative nei loro confronti.

L'impatto delle aspettative sociali tradizionali verso gli adolescenti di entrambi i sessi è stato descritto chiaramente nella letteratura scientifica (Schrof, 1995). Nonostante l'eredità del femminismo, le ragazze possono ricevere il messaggio che per loro la cosa più importante della vita sia trovare marito, avere dei figli e diventare buone mogli e madri. Ciò può creare confusione nella scelta degli obiettivi personali a lungo termine e, in alcuni casi, può essere dannoso per la loro autostima. Analogamente, le idee di molti ragazzi su cosa significhi essere un uomo possono rivelarsi psicologicamente deleterie nel momento in cui cercano di essere alla loro altezza. In maschi e femmine, molti problemi, dalla tossicodipendenza alla violenza, affondano spesso le loro radici nell'incapacità di fronteggiare le richieste connesse al processo di socializzazione.

Le aspettative dei genitori

La maggior parte dei genitori non ha un'idea chiara di cosa sia ragionevole aspettarsi dai figli adolescenti: quando i bambini crescono molti di loro si preoccupano e a volte si angosciano per comportamenti tutto sommato normali. Rutter (1995) ritiene che gli adolescenti nella maggior parte dei casi non siano particolarmente difficili o problematici; il punto è invece come i genitori reagiscono a questa fase di crescita nella società occidentale. Secondo l'autrice, le reazioni dei genitori possono alimentare sentimenti negativi e spingere il ragazzo verso un comportamento antisociale. Le sue tesi derivano dalle ricerche condotte da Steinberg (1990).

L'ipotesi di Steinberg (1990) è che, quando i bambini raggiungono la pubertà, i fenomeni tipici della fase adolescenziale si combinino con i comportamenti e le emozioni dei genitori, suscitando in loro cambiamenti molto vistosi e ansie crescenti. Questa situazione è spesso aggravata da vari fattori:

un calo di soddisfazione nel matrimonio, il rimpianto per le opportunità perdute nell'infanzia, una maggiore consapevolezza del processo di invecchiamento, un rifiuto emotivo e un distacco nei confronti dell'adolescente che si sta rendendo indipendente, un atteggiamento sempre più critico da parte degli adolescenti provocatori, la perdita di rispetto verso l'autorità e la guida che prima erano accettate, l'impotenza, il venire meno di un aspetto giovanile e la comparsa di dubbi riguardo alla propria sessualità. In seguito a questi cambiamenti, ritengono Steinberg e Steinberg (1994), i genitori si distaccano dai loro figli proprio nel momento in cui questi ultimi avrebbero bisogno di una guida e un sostegno costante. Per quanto controproducente, è comprensibile che a questo punto alcuni genitori si allontanino dai loro figli. Gli adolescenti devono ritirarsi, perché l'acquisizione dell'indipendenza è un aspetto centrale del loro ruolo. Ma ciò lascia sconcertati molti genitori, che li abbandonano in una fase in cui hanno bisogno di cure e attenzioni speciali in ragione delle transizioni che stanno affrontando. Anche quando è attraversata da tensioni, la famiglia resta uno dei luoghi di trasmissione di valori più importanti, di cui gli adolescenti hanno bisogno per avere successo negli studi e sentirsi sicuri nei rapporti con i coetanei. Steinberg e Steinberg (1994) osservano che l'elemento comune degli adolescenti «di successo» è che in genere conservano relazioni positive con i loro genitori. Così, una sfida importante che attende gli adolescenti consiste nel mantenere rapporti positivi con i loro genitori perseguendo al contempo i loro obiettivi evolutivi, uno dei quali, abbastanza paradossalmente, è proprio quello di separarsi e staccarsi dai genitori. Chiaramente si tratta di un compito arduo.

Una ricerca pubblicata su *USA today* (1993) mostra che normalmente la maggior parte dei bambini/ragazzi si distacca dai genitori fra i 10 e i 18 anni. Benché questo fenomeno possa a volte essere la conseguenza di disfunzioni familiari, si deve anche riconoscere che fa parte di un processo normale per gli adolescenti. Bisogna aggiungere che su questo piano esistono delle differenze fra i due sessi: i maschi in genere sembrano trascorrere meno tempo in famiglia rispetto alle femmine e queste ultime tendono a parlare dei loro problemi personali con i genitori più dei maschi.

Molti genitori soffrono perché i loro figli adolescenti non vogliono parlare delle loro questioni personali in famiglia. Tuttavia, poiché i ragazzi stanno cercando di rendersi indipendenti, tendono a parlare con i genitori solo quando sentono l'esigenza di farlo, e non in risposta ai loro inviti e alle loro domande. Inoltre è più probabile che continuino a parlare se il controllo della conversazione viene lasciato a loro. Queste caratteristiche adolescenziali rivestono una particolare importanza per il lavoro del counselor.

Le aspettative dell'adolescente

Per il counselor è importante sapere quali sono, dal punto di vista degli adolescenti stessi, le principali sfide che li aspettano. Per la loro percezione, le difficoltà maggiori riguardano le relazioni con i pari e con le altre persone e i risultati nello studio e nella società più in generale (Youniss e Smollar, 1985). Su questo piano si riscontrano delle differenze connesse all'età: per gli adolescenti più giovani il problema maggiore sono le pressioni riconducibili alla scuola mentre per quelli con più di 14 anni sono i conflitti con i genitori.

Il rapporto con i coetanei è problematico per tutti, anche se lo è in modo particolare per gli adolescenti più grandi (Spirito et al., 1991). Oltre che desiderare relazioni e amicizie intime, la maggior parte degli adolescenti vuole far parte di un gruppo in cui si condividano atteggiamenti e interessi simili. All'interno di questi gruppi per loro è estremamente importante trovare amici fidati e leali. In genere tollerano poco le azioni irrispettose, la testardaggine, l'arroganza, il consumo eccessivo di alcolici e le spaccate, comportamenti che il più delle volte diventano motivo di conflitti (Youniss e Smollar, 1985).

Le sfide morali e spirituali dell'adolescenza

Nel processo di maturazione sociale e di formazione di un'identità personale svolgono un ruolo importante le problematiche connesse allo sviluppo morale e spirituale.

Lo sviluppo morale

Nel periodo adolescenziale il giovane si confronta con molte decisioni impegnative cariche di implicazioni morali. A proposito del processo di sviluppo morale esistono diverse prospettive teoriche; fra le più importanti ci sono quelle di Kohlberg (1984) e Gilligan (1983). Nel modello di Kohlberg (1968; 1984) si distinguono tre stadi che si caratterizzano per un diverso modo di pensare alle questioni morali.

- Nel *primo*, lo stadio della *moralità pre-convenzionale* (fra i 4 e i 10 anni), il bambino fa ciò che è giusto e si astiene dal compiere azioni sbagliate spinto dalla motivazione di evitare la punizione e ricevere ricompense.

- Nel *secondo*, detto stadio della *moralità convenzionale* (fra i 10 e i 13 anni), il fanciullo impara a conformarsi alla società in cui vive. Persegue il bene ed evita il male regolandosi sull'approvazione delle persone più anziane. Inoltre, assume rilievo il rispetto della legge e dell'ordine.
- Nel *terzo stadio*, detto della *moralità post-convenzionale* (dai 13 anni in avanti), l'individuo si forma un'idea dei diritti umani e comincia a sviluppare una coscienza. La consapevolezza dei diritti umani può manifestarsi nella considerazione dei possibili cambiamenti legislativi che potrebbero favorire la creazione di condizioni di vita più accettabili per tutti. Inoltre, in questo stadio gli adolescenti si formano un'idea chiara delle convinzioni e dei valori che sono disposti a difendere. A questo l'individuo non agisce più spinto soltanto dalla paura o dal bisogno di approvazione e possiede dei principi morali integrati nella sua personalità.

Kohlberg (1984) ammette che non tutti gli adolescenti raggiungono il terzo stadio e che alcuni di loro hanno una moralità e motivazioni che non superano il primo stadio: la loro condotta morale dipende dalle ricompense e dalla motivazione di «non farsi scoprire».

La Gilligan (1983) ritiene che la teoria di Kohlberg non rappresenti fedelmente lo sviluppo morale femminile e in effetti va riconosciuto che l'autore ha condotto la maggior parte delle sue ricerche su maschi. Secondo l'autrice, lo sviluppo morale femminile attraversa tre livelli.

1. Al *primo livello* ciò che governa il ragionamento morale è la sopravvivenza individuale: la bambina è fortemente limitata dalla preoccupazione per se stessa.
2. Al *secondo livello*, l'adolescente passa a una posizione di sacrificio e conformità sociale.
3. Le decisioni morali del *terzo livello* sono caratterizzate dalla considerazione per i bisogni individuali propri e altrui. Acquisisce molta importanza il principio di non nuocere agli altri.

La Gilligan (1983) osserva che spesso le donne prendono le decisioni che le riguardano basandosi sull'etica della cura degli altri, che deriva dall'attaccamento infantile alla madre. Attraverso le loro madri, le bambine imparano che il contesto naturale della decisione morale è una relazione interpersonale basata sul «dare e ricevere». Dal confronto fra la teoria di Kohlberg e quella di Gilligan apprendiamo che nello sviluppo della decisione morale esistono alcune differenze tra maschi e femmine. Tale processo dipende altresì molto dal contesto di vita dell'adolescente e dal livello di sviluppo intellettuale raggiunto da ragazzo (Lovat, 1991).

Lo sviluppo spirituale

Mentre sono impegnati a definire la loro identità personale, gli adolescenti cercano di trovare un senso nella loro vita. Guardano in se stessi, analizzano i loro pensieri e sentimenti, ci ragionano. Quindi molti di loro cercano una risposta a domande di natura spirituale (Elkind, 1980). Le convinzioni religiose tradizionali e la partecipazione alle pratiche religiose organizzate sono la manifestazione di certi aspetti della spiritualità ma spesso la spiritualità degli adolescenti si esprime in modo più fondamentale con la ricerca di un senso nelle esperienze di vita quotidiana.

Fowler (1981) ritiene che la spiritualità possa svilupparsi soltanto nell'ambito del processo di crescita intellettuale e affettiva dell'individuo. Le convinzioni spirituali dei bambini di età compresa fra i cinque e i sei anni, secondo l'autore, si basano molto sulla verifica dei fatti da parte delle figure di autorità, come i genitori e gli insegnanti. Nella prima adolescenza, il simbolismo assume priorità rispetto alla conoscenza della verità fattuale. Nel periodo adolescenziale seguente, le esperienze personali, i simboli e i rituali possono svolgere un ruolo molto importante nello sviluppo delle convinzioni spirituali. In questo stadio il giovane tende a rendersi conto che gli altri possono intendere ed esprimere la loro spiritualità in modi diversi e ugualmente validi. A volte i sistemi religiosi tradizionali non rispondono adeguatamente al bisogno adolescenziale di raggiungere un certo grado di separazione dalle tradizioni e dai valori familiari. Gli adolescenti, alle prese con la formazione dell'identità e impegnati nella ricerca di una propria collocazione personale all'interno della società, possono sentirsi attratti da culti e pratiche religiose non convenzionali, alle quali si rivolgono per esplorare i loro valori e le loro convinzioni spirituali o per dare alla vita un senso più profondo. Purtroppo talvolta finiscono per coinvolgersi in pratiche religiose inaccettabili per la società convenzionale e così possono venire emarginati.

Il satanismo è un esempio di esplorazione non convenzionale della propria spiritualità. Tucker (1989) osserva che gli adolescenti sono profondamente affascinati dal tipo di esperienze che è possibile fare attraverso la pratica del satanismo. Purtroppo questo culto può attrarre per molti motivi: fornisce la sensazione di essere uniti ad altre persone attraverso un'identità di gruppo; permette di sviluppare una personalità che appare, perlomeno ai propri occhi, «carismatica»; dà potere, perché incute paura negli altri e libera dalle restrizioni connesse ai sistemi di credenze convenzionali. Inoltre offre l'opportunità di rifiutare apertamente la religione dominante. Non sorprende che alcuni adolescenti siano attratti da questo sistema di convinzioni.

Riassumendo

L'adolescenza è chiaramente un'epoca di cambiamento e crisi, che può essere affrontata in modo adattivo da alcuni, mentre nel caso di altri presenta il rischio di conseguenze psicologiche, sociali ed emozionali indesiderabili. Il primo scopo dell'adolescenza è quello di compiere il passaggio dall'infanzia alla condizione adulta, e i ragazzi devono affrontarlo mentre gestiscono una serie di cambiamenti biologici, psicologici e sociali impegnativi. Inoltre, la capacità di raggiungere la condizione adulta con successo, uscendo incolumi dalle difficili transizioni adolescenziali, sarà influenzata anche dalle esperienze dell'infanzia, dagli stress ambientali e dai rischi ambientali di cui si parla nei capitoli secondo, terzo e quarto.