

LUCA STANCHIERI

ADOLESCENTI LIBERI DI SCEGLIERE

*L'educazione degli adolescenti
all'autorealizzazione*

Collana **Coaching umanistico**
diretta da *Luca Stanchieri*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023

Luca Stanchieri direttore della Scuola di Coaching Umanistico, laureato in Psicologia e in Economia, è il fondatore del Coaching Umanistico. È stato conduttore di reality dedicati agli Adolescenti fra cui “Teen Manager” e “Adolescenti: istruzioni per l'uso”. È autore di popolari saggi di Coaching e Self-help, docente in numerosi master e Public Speaker.

Specializzato in percorsi personali con adolescenti e genitori, si occupa anche di Corporate Coaching e Sport Coaching. È il direttore didattico del Master in Coaching Umanistico che forma coach professionisti certificati dalle principali associazioni di categoria nazionali e internazionali e dirige il seminario di specializzazione in Teen e Parent Coaching presso la sua Scuola (scuoladicoaching.it).

In copertina: Foto di Gerd Altmann da Pixabay2.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata ogni riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREMESSA	VII
----------------	-----

PARTE I - PARTIRE DALL'AUTONOMIA

1. QUANDO NASCE UN ADOLESCENTE	3
<i>Una nuova nascita</i>	3
<i>Conoscersi e inventarsi</i>	7
<i>Egoisti??</i>	9
<i>La cura di sé ovvero dormire nove ore</i>	11
2. DOVE CI SI ALLENA. LABORATORI, GINNASI, GIARDINI O CELLULARI	17
<i>Il programma di allenamento della coscienza</i>	17
<i>Laboratori, ginnasi e giardini</i>	20
<i>Il digitale distrugge i luoghi della cura di sé: più connessioni, meno relazioni</i>	21
<i>La sottovalutazione dei pericoli</i>	24
<i>Programmi ed esercizi: la vita come allenamento</i>	25
<i>Relax?</i>	29
<i>La paura di sbagliare</i>	30
<i>Non dare per scontato i privilegi e non rinfacciarli</i>	32
<i>Il problema della fatica</i>	34
3. ADOLESCENTI SENTIMENTALI: LA COSTRUZIONE DELL'IDENTITÀ	37
<i>La ricerca: il sentimento, il valore, il bene</i>	37
<i>Conosci te stesso... e gli altri</i>	39
<i>Il prezzo della rinuncia in nome del piacere immediato</i>	41
<i>I vissuti: esperienze, emozioni, decisioni</i>	43
<i>Gli atti liberi: apprendere e scegliere la libertà di scelta</i>	46
<i>Una libertà senza precedenti</i>	48
<i>Rimozioni: le trappole del non ricordo</i>	50
<i>I principi o valori primi: l'adolescente filosofo</i>	51
<i>Falsi principi e false promesse</i>	54

PARTE II - ATTRAVERSO LA RELAZIONALITÀ

4. I SENTIMENTI, QUESTI SCONOSCIUTI	65
<i>Formazione sentimentale</i>	65
<i>La nascita dei sentimenti</i>	67
<i>Amore, disprezzo, paura</i>	70
<i>Le relazioni fra pari come espressione dei sentimenti primari</i>	77
5. LE FELICITÀ DEGLI ADOLESCENTI	83
<i>Visioni etiche e sentimentali</i>	83

ADOLESCENTI: LIBERI DI SCEGLIERE

<i>Scegliere la felicità: l'orientamento vocazionale</i>	84
<i>Antropologia degli adolescenti felici</i>	88
<i>La bussola della felicità</i>	90
<i>Il significato della vita: la ricerca del bene per sé e per gli altri</i>	95
<i>Vengono prima le relazioni</i>	97
<i>Lo sviluppo etico in adolescenza</i>	98
<i>Possibilità di dialogo: gli adolescenti parlano sempre se sono ascoltati</i>	100
6. LE FORZE DEGLI ADOLESCENTI: INTELLIGENZE E POTENZIALITÀ	103
<i>Le intelligenze: un universo di risorse</i>	103
<i>Le potenzialità personali e i valori</i>	108
<i>Valori e vincoli</i>	109
<i>Test sulle potenzialità</i>	112
7. AMORI E AMICIZIE	119
<i>L'amicizia: felicità e tormenti</i>	119
<i>Il bullismo come degrado culturale</i>	121
<i>Attenti al distacco: la necessità di avere gli adulti vicino</i>	128
<i>Black mirror</i>	130
<i>L'amore libero e cosciente</i>	135
PARTE III - SCOPRENDO LE VOCAZIONI	
8. IL TORMENTO DELLA SCUOLA: COSA FARE E NON FARE	139
<i>La scuola viene per ultima</i>	139
<i>Riprendiamo a parlare: l'adolescente è una persona, non solo uno studente</i>	140
<i>Accogliere e restituire</i>	142
<i>Abbiate fiducia</i>	143
<i>La ricerca degli indizi: conoscere gli adolescenti</i>	144
9. LA SCOPERTA DELLA VOCAZIONE	147
<i>L'attimo fuggente</i>	147
<i>La ricerca della vocazione</i>	149
<i>La vocazione come mestiere</i>	150
<i>Nessuna scusa: dal sogno al progetto</i>	151
<i>La scelta fondativa e gli errori da evitare</i>	153
<i>I sistemi simbolici: trovare la vocazione</i>	154
<i>E ora la scuola: finalmente motivati</i>	160
10. DALLA VOCAZIONE AL TALENTO	165
<i>Dalla Vocazione alla costruzione del talento</i>	165
<i>Sono fatto così: il mindset</i>	167
<i>Una pedagogia dell'ambizione</i>	168
<i>Che cos'è il talento?</i>	169
<i>La fiducia in se stessi</i>	171

Indice generale

<i>L'uso delle potenzialità</i>	172
<i>L'allenamento, ovvero il Coaching Umanistico per il Talento</i>	174
<i>Il talento si libera nella mente</i>	179
<i>Schema sintetico</i>	181
<i>Adolescenti ad alto potenziale</i>	184
CONCLUSIONI	189

*A Prince Laurent Barthélemy Ani Guibahi
che sognava la libertà*

PREMESSA

Ma come si fa a educare un adolescente? Gli adulti sono esasperati di fronte a moltitudini di giovani che sembrano figure mitologiche: metà adulti e metà bambini. Si aggirano fra divani di casa e banchi di scuola senza degnare i genitori e i professori di uno sguardo. Disposti solo a emettere qualche incomprensibile grugnito, sono capaci di passare ore nelle loro caverne fatte di specchi, pettini, piastre e sanitari. Di giorno si muovono vaghi, senza interessi, curiosità, passioni, forza vitale. Se devono leggere un libro o risolvere un'espressione di matematica cadono in profonda depressione come annientati da forze oscure, ma risorgono quando cala il sole ed è finalmente ora di uscire. Allora prendono vita, si aggirano in branchi e sfidano ogni pericolo, divenendo minacciosi per sé e per gli altri. Vivono la notte animati da aggressività incontrollata e sessualità compulsiva, passando da risse a festini, ingurgitando ogni forma di alcool e aspirando droghe chimiche prodotte da cyborg olandesi. Nulla si sa del loro mondo interno, la loro mente è una scatola nera indecifrabile. Sono dotati di protesi tecnologiche costruite da meccanici californiani tramite le quali comunicano usando codici criptati e si ritraggono in foto con espressioni di incomprensibile felicità. Chi ha il coraggio di avventurarsi nella giungla tecnologica per vedere le loro immagini li scopre capaci di sorridere.

Non ci sono altre fasi della vita che hanno attirato tanto disprezzo e disperazione quanto l'adolescenza. Socrate diceva: "La nostra gioventù ama il lusso, è maleducata, se ne infischia dell'autorità e non ha nessun rispetto per gli anziani". Esiodo si disperava: "Non ho più speranza alcuna per l'avvenire del nostro Paese, se la gioventù d'oggi prenderà domani il comando, perché è una gioventù senza ritegno e pericolosa".

Platone scriveva: "Oggi il padre teme i figli. I figli si credono uguali al padre e non hanno né rispetto né stima per i genitori. Ciò che essi vogliono è essere liberi".

Vogliono essere liberi!... che accusa infamante.

I grandi filosofi del passato non riuscivano a piegare gli adolescenti e le adolescenti alla legge dei padri, di cui ancora oggi tanti hanno nostalgia. L'adolescente appare ribelle, chiuso, temerario, drogato, ubriaco, vandalo, teppista, bullo, se non in atto perlomeno in potenza. Quando va bene, semplicemente non studia. Anche uno psicologo attento come Ammaniti arriva a scrivere che l'adolescenza è "un periodo tempestoso, ma necessario, che verrà superato. Tocca ai genitori e agli adulti sopportarla senza farsene sopraffare"¹. Come a dire, abbiate pazienza, l'adolescente si estingue da sé.

Al di là di questi stereotipi, l'adolescenza come periodo di vita è sempre rimasto misterioso. Ma oggi le neuroscienze hanno fatto scoperte straordinarie sul cervello in

¹ Ammaniti M., *Adolescenti senza tempo*, Raffaello Cortina Editore, 2019, p. 207.

adolescenza e molti luoghi comuni sono stati presi a spallate. Per esempio la famosa tempesta ormonale di cui sarebbero vittime i giovani è falsa. La produzione ormonale è dipendente dalle condizioni complessive in cui vive un giovane, per esempio lo stress causato da relazioni inadeguate o dalle condizioni sociali. Molto più importanti sono la straordinaria plasticità del cervello, per comprendere i cambiamenti, attraverso le connessioni neuronali che si rafforzano e quelle che si selezionano. Si comincia a comprendere la complessità dell'emergere della coscienza, dei sentimenti e delle molteplici intelligenze, si evidenzia l'incredibile vitalità della memoria, si comprendono meglio i circuiti della ricompensa e del piacere e al contempo si esalta il ruolo delle relazioni e dei contesti nello sviluppo delle incredibili potenzialità individuali. Molte cose restano avvolte nel mistero. In particolare solo ora si inizia a cercare di comprendere le differenze di sviluppo individuale molto ampie soprattutto nella prima adolescenza. Differenze che esaltano la necessità di una pedagogia *ad personam*.

“Gli adolescenti vogliono essere liberi”, la conclusione arrabbiata di Platone diventa per noi l'approccio partigiano e appassionato di un'educazione umanista in grado di permettere pienamente questa libertà in termini di sviluppo, formazione e possibilità di scelta. Nella pratica professionale, come coach, psicologo e formatore di giovani, genitori, scuole e professionisti del settore, sono arrivato alla convinzione che non solo i giovani possono essere educati, ma *vogliono esserlo*. Hanno una domanda nei confronti degli adulti che è sentita, vissuta, sofferta come esigenza complessiva. In sintesi è una domanda di felicità. Vorrebbero comprendere se e come si può essere felici in questo mondo, qui e ora. Vorrebbero esserlo con gli altri. Per un adolescente infatti le relazioni sono l'essenza dell'esistenza umana, sia in positivo come fonti di piacere sia in negativo come cause delle ferite più profonde.

Nessuno può dire a un altro come essere felice. La felicità è una scoperta, un'invenzione, una ricerca individuale, relazionale e condivisibile molto complessa. Studi in vari campi hanno elaborato alcune fondamentali idee che aiutano le condizioni per la ricerca. Queste idee le mettiamo a disposizione dei ragazzi e le ragazze, sempre che anche da parte loro ci siano disponibilità e condivisione. Per definizione queste idee, che valorizzano la libertà, non possono essere imposte a nessuno.

Questo libro è un percorso di coaching umanistico. Nel coaching umanistico il coach allena l'atleta allenandosi a sua volta, il maestro insegna apprendendo dal suo allievo, il genitore sviluppa le potenzialità del figlio scoprendo le proprie, il docente suscita passione recuperando la sua vocazione originaria. Il percorso implica una relazione di simpatia e di affetto, che permetta uno scambio autentico.

Il percorso va costruito assieme, valorizzando le differenti posture, storie e esigenze. Nello scriverlo mi sono spesso rivolto anche all'adolescente. La mia idea è che l'adulto possa leggere questo libro anche con l'adolescente, per comprendere meglio le sue potenzialità e indirizzarle verso una maggiore felicità.

Organizzare il percorso di allenamento non è stato facile. Noterete digressioni, ripetizioni, rimandi e approfondimenti, deviazioni dalle strade maestre. È talmente

vasta la materia e così ricche le esperienze professionali, che spesso l'improvvisazione ha mosso la penna a detrimento della rigosità del ragionamento. Non si può scrivere dell'adolescenza senza pensare alla propria o a quella dei propri figli. A volte le emozioni suscitate dai sentimenti hanno deviato il pensiero e la linearità dell'esposizione. Me ne scuso in anticipo.

L'allenamento ha questo fine: *essere liberi per essere più felici, essere liberi di essere felici*. Il processo di coaching punta al benessere personale, allo sviluppo delle potenzialità, alla realizzazione personale, all'affermazione nei contesti scelti come propri. Il coaching umanistico è un metodo di intervento che allena l'autorealizzazione della persona nel *saper essere* nella relazione con se stessi e con gli altri e nel *saper fare* sviluppando potenzialità o dei talenti.

L'autorealizzazione per un adolescente parte dalla costruzione della propria identità. È il grande paradosso dell'adolescenza: trasformarsi per essere se stessi. La questione identitaria è la pietra angolare. La nascita di una personalità è il vero obiettivo del processo adolescenziale². Quando la crescita è positiva in termini di benessere, trasforma l'individuo acerbo in una personalità che sceglie come affermarsi nel mondo. Questo processo necessita di una motivazione alta. La motivazione è ciò che dà energia e direzione al comportamento³, comportamento che non è la somma di singole azioni e non è rilevabile in singoli momenti. La motivazione ispira l'atteggiamento come disponibilità ad apprendere, cambiare, mettersi in gioco. La motivazione passa attraverso l'atteggiamento e genera impegno costruttivo, mentale e agente, rendendo l'adolescente protagonista nella progettazione e realizzazione dell'architettura complessiva (sentimentale, valoriale, programmatica) della sua personalità. Atteggiamenti entusiasti, vitali, positivi possono distinguersi da atteggiamenti autodistruttivi, ripiegati, chiusi e oppositivi. Gli uni possono anche alternarsi agli altri. Dobbiamo capire quali sono quelli prevalenti in una visione d'insieme. Dobbiamo diffidare dei luoghi comuni. "Perché preoccuparsi? È l'età, passerà". Pensare che derive, sofferenze, infelicità anomale siano dovute all'età, impedisce di vedere che il giovane ha bisogno di aiuto. Dietro a ogni atteggiamento e comportamento soggiace senza essere visibile la motivazione.

Grazie a oltre quaranta anni di ricerca due psicologi americani Edward L. Deci e Richard M. Ryan hanno lavorato sulla motivazione distinguendone due macro-tipi generali: la motivazione intrinseca e la motivazione estrinseca⁴. La motivazione è intrinseca quando spinge ad agire per il piacere, la soddisfazione, la convinzione nel farlo. La motivazione è estrinseca quando l'azione è motivata da fattori ad essa esterni, come il premio finale o l'evitamento di una punizione. Ognuno di noi sa intuire la differenza fra un impegno coatto e un impegno convinto. La ricerca ha confer-

² Si veda Jeanne Siaud-Facchin, *Troppo intelligenti per essere felici?*, 2018, Bur saggi.

³ Ryan, Richard M.. *Self-Determination Theory* (p.3). Guilford Publications. Edizione del Kindle.

⁴ Deci, E. e Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, Plenum Press
Per saperne di più: <https://www.stateofmind.it/2015/09/self-determination-theory/>

mato ciò che è facilmente deducibile. Coloro che hanno una motivazione intrinseca dimostrano interesse, persistenza, fiducia in se stessi, creatività nell'azione e provano senso di autonomia, di libertà e di benessere personale, indipendenti dal livello di competenza. Due adolescenti che sono diligenti e bravi a scuola, vivono lo studio in modo completamente diverso in termini di soddisfazione e felicità a seconda della motivazione che li anima. Chi lo fa per passione sarà felice e coinvolto, al contrario chi lo fa per senso del dovere avrà persino problemi di autostima.

Deci e Ryan sostengono che nessun singolo fenomeno psicologico riesce a far luce sul potenziale della natura umana quanto la motivazione intrinseca. Per un adolescente la motivazione intrinseca alimenta l'esplorazione e l'apprendimento, l'allenamento delle proprie potenzialità, la ricerca delle novità, la forza del carattere nell'affrontare le sfide e le sconfitte. D'altra parte i bimbi e le bimbe, quando sono in salute, giocano, sperimentano, condividono, donano sorrisi e abbracci, crescono e apprendono, anche in assenza di ricompense o punizioni.

Il costrutto della motivazione intrinseca descrive l'inclinazione naturale all'apprendimento, all'acquisizione delle competenze, alla conoscenza, allo scambio, alla cooperazione, all'amicizia e all'amore come tensione spontanea, fonte di godimento e di vitalità.

La motivazione intrinseca non è un istinto, una spinta interna ad agire e comportarsi in un modo immutabile; non è nemmeno una costruzione culturale appresa dall'esterno, perché è presente nell'essere umano indipendentemente dalla sua educazione. La motivazione intrinseca è connaturata all'essere umano ovvero è presente in potenza, ma per potersi sviluppare, realizzare, crescere ha bisogno di esperienze relazionali che ne facilitino l'affermarsi, la verifica e lo sviluppo e non la reprimano⁵. Quindi la motivazione intrinseca necessita di condizioni che la sostengano per potersi esprimere. Non si tratta dunque di "motivare" gli adolescenti, ma di comprendere quali sono le condizioni relazionali e sociali che facilitano l'espressione e la crescita di questa motivazione o al contrario quelle che la svalutano e la reprimono.

Nella realtà adolescenziale, queste "condizioni" sono date dalle relazioni con gli adulti e dai contesti di riferimento (situazioni sociali, scolastiche, ambientali). In primo luogo i genitori che sono le figure preponderanti e hanno un ruolo decisivo, poi, ad un grado diverso, tutti coloro che sono professionalmente dediti alla crescita degli adolescenti, come chi si occupa dell'insegnamento a scuola e nelle attività extrascolastiche, e chi allena in ambito sportivo.

Queste condizioni relazionali e contestuali sono favorevoli alla motivazione intrinseca quando soddisfano quelli che Deci e Ryan chiamano "bisogni fondamentali". Non mi convince il termine bisogno, che implica uno stato di tensione dovuto alla mancanza di qualcosa. Penso invece che siano aspirazioni, propensioni, disposizioni o aneliti spontanei che i bimbi sperimentano e di cui gli adolescenti prendono perlomeno un'i-

⁵ Sul concetto di "connaturato" si veda Renzi D., *Esseri relazionali e sentimentali, dalle conoscenze alle scelte*, 2017, Prospettiva edizioni, p. 20.

niziale coscienza sviluppandole come esigenze di fondo. Soddisfare queste disposizioni, incontrarle e recepirle, crea le condizioni per il fiorire della motivazione intrinseca.

Queste aspirazioni sono tre: l'autonomia, la relazionalità e la *competence*.

L'**autonomia** è l'aspirazione a essere liberi di scegliere e quindi a cercare di autodeterminare il governo della propria vita. In adolescenza questa aspirazione non va confusa con l'indipendenza materiale o l'isolamento decisionale. Per Deci e Ryan, il segno distintivo dell'autonomia è che i propri comportamenti sono auto-governati o congruenti con i propri interessi e valori autentici. In adolescenza interessi e valori sono emergenti, non sono dati né chiari. L'autonomia concerne allora l'aspirazione a scegliere i principi e i valori che più corrispondono alla propria originalità, alle proprie convinzioni e ai propri sentimenti. Questa libera scelta non è esente affatto da influenze; ma queste vengono recepite liberamente, vagliate e assunte o rifiutate dialogando con le persone più care e significative per la propria vita.

La **relazionalità** è l'aspirazione a costruire relazioni benefiche e a vivere in contesti culturali positivi, venendo riconosciuti, valorizzati, ma anche riconoscendo, valorizzando gli altri. Costruire relazioni sentimentali, dotate di reciprocità, in termini di amicizia e amore ma anche in termini di collaborazione, scambio, apprendimento e costruzione è un'aspirazione potentissima negli adolescenti. Per un adolescente le relazioni (con gli adulti e/o con i pari) sono l'essenza delle felicità più alte o delle ferite più profonde.

La **competence** è l'aspirazione ad acquisire competenze, un saper essere e fare, il sentirsi efficaci. In adolescenza una delle principali competenze è apprendere come apprendere. Il desiderio di operare in modo efficace nei contesti di vita si manifesta tramite curiosità, sperimentazione, gioco, conoscenza, allenamento. Accomuna gli adolescenti che giocano a calcio come gli scienziati che ricercano le leggi dell'universo. Quando le sfide sono troppo difficili, le valutazioni degli altri sono sempre critiche, quando si vive un clima di competizione imposta, quando non si offrono strumenti per apprendere, la competence può essere facilmente frustrata.

Queste aspirazioni sono profonde, connaturate, sentite come vitali e in quanto tali sono potentissime, ma al tempo stesso dipendono dalle relazioni e dai contesti per poter fiorire e quindi sono anche molto fragili.

Come abbiamo detto, l'adolescente ha una forte domanda di felicità, ma non ha sufficiente esperienza, per cui è ancora disposto ad affidarsi. Ma non è più un bambino, per cui ricerca un riconoscimento nell'essere dotato di sentimenti, ragioni, intelligenze che si stanno sviluppando. Per questo gli adulti sono fondamentali. Senza relazioni adeguate, un bimbo non impara a parlare; allo stesso modo un adolescente, può non imparare a essere felice (lo scoprirà dopo eventualmente). Essere genitori non è un dato biologico. Genitori sono coloro che si prendono cura degli adolescenti in questa fase delicata della propria vita generando possibilità di felicità. L'adolescenza rimette in discussione tutto. Aver generato figli non basta per prendersene cura soprattutto in questa delicata fase della vita. È un ruolo che va costruito sul campo.

La tripartizione con cui cerchiamo di darci un orientamento (autonomia, relazionalità, competenza) cerca solo di esemplificare compiti straordinariamente complessi.

Vedo troppo spesso genitori concentrati sul comportamento degli adolescenti e su come “raddrizzarlo”. Preoccupati, non sanno bene come essere efficaci, incisivi. Sono più concentrati su quello che devono dire o fare. Proclamano la sacralità delle regole, ma solo quando vengono infrante. Psicologi e scrittori ne fanno le veci, nostalgici della legge dei padri e delle autorità perdute e critici nei confronti degli adolescenti, definiti “sdraiati”.

Se vogliamo essere d’aiuto alla ricerca adolescenziale della felicità abbiamo bisogno di due prerequisiti da allenare: l’ascolto e l’esempio.

L’ascolto è la forma predominante della conoscenza ed è dunque il mezzo attraverso cui impariamo a riconoscere l’essenza del pensiero di una persona. *L’indicatore di un ascolto attivo è l’accrescimento del pensiero di chi ascolta.* È un prerequisito per essere ascoltati ed è una risorsa decisiva per costruire una coscienza condivisa. Ascoltare è anche saper discernere ciò che è più importante per la persona e non solamente per noi. E questo prima ancora di valutare. *L’ascolto permette di comprendere non solo ciò che pensa l’adolescente, ma anche come e perché lo pensa.* L’ascolto diventa efficace se è un ascolto fondato sull’integrità. Un ascolto integro è scevro da pregiudizi e soprattutto è mezzo della conoscenza reciproca e non tattica per rifilare una predica preconfezionata. Non possiamo educare nessuno senza conoscerlo e la conoscenza di un adolescente è complessa perché lo sviluppo è dinamico, tumultuoso, improvviso. Distinguere autonomia, relazionalità e competenza ci permette di orientarci per conoscere. Comprendere come emerge la coscienza, come funziona il sentimento, come si vivono le relazioni e come possono essere scovate le vocazioni, ci aiuta a capire che tipo di ricerca/sperimentazione sta facendo l’adolescente. L’educazione diviene allenamento del suo potenziale benefico e non tentativo di piegarlo a percorsi precostituiti dall’alto.

L’altro potente strumento è **l’esempio**. Non possiamo educare nessuno alla felicità se non ci educiamo a ricercarla noi stessi. L’adolescente chiede ma poi verifica la coerenza, osserva l’esempio dell’adulto anche quando sembra distratto, ricorda ogni particolare. Per i genitori educare alla felicità è una grande occasione anche per se stessi. La maggior parte dei genitori di adolescenti hanno fra i quaranta e i cinquanta anni. Sono in una fase della vita di straordinaria importanza e dinamicità. Fanno i conti con il loro passato, elaborando e progettando la visione della loro terza età. A 50 anni ci si sente ancora in grado di cambiare: la vita affettiva è ancora vivace, a volte si desidera di potersi innovare sia nelle relazioni che nella professione. Perfino l’identità personale non è più concepita come imm modificabile: è qualcosa che porta i segni delle scelte passate, ma è ancora aperta a cambiamenti futuri. I cinquantenni di oggi sentono di avere ancora una parte della vita da giocare pienamente in termini di autorealizzazione personale. Non si sentono certo arrivati. Il senso delle opportunità offerte dalla vita, tipico della giovinezza, è ancora presente. Ecco che, in modo inatte-

so, genitori e figli si trovano entrambi a vivere vite parallele, diversamente giovani entrambi. I cinquantenni attuali non si sentono più soltanto genitori, ma persone che hanno davanti una vita piena di opportunità da afferrare e realizzare. Le ricerche nel campo della neurobiologia hanno dimostrato che il cervello non inizia a rallentare, ma va incontro a un'ulteriore maturazione. Contemporaneamente si cominciano a fare i primi bilanci della propria vita, si intravedono i primi segni di invecchiamento. Quale occasione migliore per ripensare alla propria felicità mentre si vuole essere di aiuto ai propri figli? Imparare come si può migliorare la felicità altrui è già inoltrarsi sul terreno della propria felicità. Essere da esempio significa essere all'altezza della ricerca, con tutte le scoperte e gli errori che questa comporta.

Ascolto ed esempio allenano i genitori ad essere autorevoli. La teoria di Baumrind (1996) propone tre distinti prototipi di genitorialità: autoritario, permissivo e autorevole. I genitori autoritari enfatizzano il controllo del bambino e la sua ubbidienza, reprimendo l'aspirazione all'autonomia; in adolescenza i figli di genitori autoritari sviluppano aggressività, depressione, bassa autostima e difficoltà a prendere decisioni⁶. I genitori permissivi hanno poche aspettative sui figli, chiedono loro di scegliere anche quando impossibilitati a farlo, assumono atteggiamenti da "amici"; pur lasciando ampia autonomia, trascurano sia la relazione che la competenza; gli adolescenti senza guida risultano egoisti, indisciplinati, antisociali e hanno scarsa fiducia in se stessi⁷. I genitori autorevoli hanno uno stile educativo fondato sulla relazione, sull'ascolto attivo, fornisce guida, protezione e indirizzo senza tecniche punitive, incoraggia il dialogo e rispetta le opinioni. Essere genitori autorevoli è la grande sfida di crescita che spetta agli adulti nell'occuparsi dei propri figli.

Attraverso l'ascolto e l'esempio possiamo fare uno straordinario viaggio alla scoperta dell'adolescenza. Avere qualche strumento in più per apprendere a conoscere il mondo interno degli adolescenti non guasta. Ci avvieremo a comprendere come funziona l'autonomia con l'emergere della coscienza, quale ruolo giocano i sentimenti nel rapporto con la vita e le relazioni e infine come scovare vocazioni e possibili talenti. Ho concepito questo libro soprattutto per i genitori, gli insegnanti, gli allenatori e i coach, ma spero che anche qualche ragazzo lo legga e lo usi per scoprire le sue potenzialità e avere un supporto nell'orientamento.

Spero che ogni lettore possa inviarmi dei feedback: critiche, domande, suggerimenti e magari qualche apprezzamento saranno i benvenuti.

Cominciamo.

Potete ascoltare l'autore collegandovi al seguente link:

<https://music.amazon.com/podcasts/47b4adee-b50e-4f68-b527-9cb2bd97f36c/episodes/51a2ea80-404a-4619-acbc-1c679bc95941/genitori-e-adolescenti-le-nuove-istruzioni-per-l'uso-l'adolescenza>.



⁶ Si veda ampia bibliografia sulle ricerche in Zanetti, M.A., Gualdi G. (2019). *Adolescenti ad alto potenziale. Percorsi di supporto ed esperienze tra pari*. 2019, Ed. Carocci.

⁷ Baumrind D., Effects of authoritative parental control in Child Behavior, in *Child Development*, 37, pp 887-907

