Il bello di essere adulti

Raffaella Bellen

Venerdì 1° marzo 2019

"Dottoressa, mio figlio non vuole crescere, cosa posso fare"? "E' questa una delle domande che sempre più di frequente si sente rivolgere dai suoi pazienti, ha confidato Raffaella Bellen nel corso della sua affascinante conversazione "Il bello di essere adulti" tenuta lo scorso 1° marzo su invito della sezione UCIIM di Trieste.

E' una domanda importante, perché non è fisiologico che un ragazzo rifiuti il passaggio da un periodo all'altro della vita, specialmente quando si tratta di lasciare una fase universalmente ritenuta critica per entrare in un'altra che dovrebbe essere caratterizzata dalla pienezza della autonomia, autodeterminazione e libertà agita.

Invece non è così. Perché?

Raffaella Bellen suggerisce due risposte. La prima: noi adulti abbiamo concesso un'enormità di diritti e libertà ai nostri ragazzi senza però pretendere molto da loro quanto a doveri: ovvio che siano restii a uscire da una situazione così paradisiaca. Inoltre diamo loro spesso un'immagine distorta dell'adultità, quasi fosse un segmento della vita oberato solo da doveri e pesanti responsabilità, senza più privilegi e nemmeno obiettivi od aspirazioni: anche questo non è un incentivo alla maturazione. Ancora peggio, poi, se lasciamo loro intendere che noi per primi non siamo contenti di essere cresciuti e non troviamo nella nostra età adulta e anziana nessun vantaggio, nessuna attrattiva.

Ma poi c'è un altro fatto più sottile: tutti noi, ma soprattutto i ragazzi, imparano soprattutto con gli occhi, ovvero imitando il comportamento altrui*, in primis* di genitori e educatori. Quindi se osservano che gli adulti di riferimento si sono fermati, non crescono più, che una volta trovato un lavoro ed una casa non hanno nessun altro progetto di vita che li entusiasmi e soddisfi, perché mai dovrebbero voler crescere loro?

Ecco delineate due interessanti piste di riflessione: il ripensamento dell'adultità quale una fase ricca, viva, "bella" della vita che merita raggiungere per i suoi tanti vantaggi; e l'invito a crescere anche noi esplorando e vivendo le varie possibilità di arricchimento che l'adultità offre.

Adultità e adolescenza, due fasi della vita difficilmente definibili in base all'età, ma facilmente riconoscibili dagli atteggiamenti mentali: tipica dell'adolescente è la lamentela ovvero una sottolineatura della propria dipendenza dagli altri con conseguente deresponsabilizzazione e ricerca di un capro espiatorio fuori da sé abbinata ad un tentativo di segnalare, proprio con una continua lagna, la propria presenza allo scopo di tenere vicini gli altri.

Diverso è l'atteggiamento adulto che non solo comprende bene che la lamentela finirà per isolarlo, ma si è anche reso conto che non solo non può, ma non è nemmeno dignitoso addossare sempre agli altri la causa delle sue insoddisfazioni, anzi: è ormai in grado di riconoscere che gli altri hanno fatto abbastanza per lui ed ora è arrivato il suo momento di darsi da fare, staccandosi da una situazione di dipendenza dagli altri per assumersi in proprio il peso, la responsabilità, ma anche la soddisfazione delle proprie scelte e diventare indipendente. Purtroppo oggi la società non facilita questo passaggio perché la lamentela dilaga ovunque e ciò contribuisce a far rimanere i giovani, e non solo loro, in una ben poco costruttiva fase deresponsabilizzante.

Un altro errore in cui si cade facilmente è di non lasciare andare i ragazzi, essere troppo protettivi e non sapere bilanciare bene diritti e doveri: i giovanissimi non vanno esonerati da ragionevoli doveri, limitazioni e controlli, ma poi ciò va alleggerito in favore di una maggiore responsabilizzazione.

Ma torniamo al cuore della conversazione: in cosa consisterebbe questa "bellezza" di essere adulto per cui meriterebbe crescere?

Raffaella Bellen per rispondere alla domanda richiama alla mente l'area del piacere che viene stimolata quando si vivono relazioni buone, si gode del bello, si compiono gesti di bontà, si raggiungono gli obiettivi che ci si è prefissi, e la piramide dei bisogni di Maslow alla cui base figurano i bisogni fisiologici seguiti da quelli di sicurezza, appartenenza e affetto, di stima, di autorealizzazione, tutti bisogni che vengono man mano appagati con il crescere dell'età.

Solitamente la piramide viene fatta finire a questo livello, ma non è così: ci sono altri bisogni da appagare come quello del distaccarci dall'opinione altrui, il bisogno estetico, la realizzazione di sé, il bisogno di

trascendenza e di dare una lettura di senso alla nostra vita. Sono tutti bisogni che potranno essere appagati solo in età adulta, dando a chi li saprà assaporare un grandissimo piacere. L'età adulta potrà appagare anche il nostro bisogno di armonia e di serenità, potremo lasciar cadere tutte le "corazze caratteriali" che abbiamo dovuto indossare nella vita, potremo coltivare l'intelletto, potremo, una volta ormai adempiuto al compito educativo, centrare la nostra attenzione sia sull'esterno - figli, giovani, lavoro - che su noi stessi. Potremo ad esempio recuperare autostima con un sereno "esame di realtà" che valuti i risultati raggiunti nella vita sulle effettive possibilità che abbiamo avuto e non su aspirazioni o idali che possono anche essere stati troppo alti. Potremo capirci inseriti in un disegno più grande e compiacerci per la crescita non solo nostra, ma di tutto il contesto. Nel lavoro non temeremo più i colleghi "bravi" né cercheremo il capro espiatorio, ma la soluzione.

Superate le fasi infantili della fiducia/sfiducia, autonomia/vergogna, spirito di iniziativa/senso di colpa, industriosità/senso di inferiorità, identità/dispersione, intimità/isolamento, sta a noi vivere la nostra età nella generatività o stagnazione, nell'integrità dell'io o disperazione.

E se vogliamo tenerci attivi, ecco alcuni "compiti".

Occupiamoci di ciò che ci piace, diamo senso a ciò che facciamo, riflettiamo sulle "corazze" e liberiamocene, consideriamo e curiamo le cose importanti trascurando le futilità; riflettiamo anche pure senza paura sul nostro destino finale, la morte, curiamo la nostra formazione, prendiamoci il lusso di fare una cosa originale, magari una cosa che abbiamo sempre desiderato e mai fatto, lasciamo un segno di noi, affidiamo le nostre riflessioni alla scrittura che è un'esperienza straordinaria e, per riassumere con la saggezza cinese " Prima di morire pianta un albero, fai un figlio, scrivi un libro"

L'età adulta, con la sua capacità di tollerare l'incertezza, accettare sé e gli altri, apprezzare la vita, stabilire relazioni soddisfacenti con poche persone, porsi standard etici alti, centrarsi sul problema e non su sé, con la sua capacità di essere impopolari, di ascoltare i propri sentimenti, di fare esperienze di picco…… sì, l'età adulta può essere davvero bellissima. *(Marina Del Fabbro)*