

Giovani: oltre la tempesta che sconvolge lo sviluppo del sé

# Per attivare l'energia interiore

**D**io ci insegna che non siamo soli, anche se chiamati a essere responsabili. È con questa emozione, che non subito e non sempre diventa consapevolezza, che il bambino riesce gradualmente a lasciare la mano della mamma per muovere i primi passi, nella certezza che, voltandosi, lei sarà lì a sorridergli, infondendogli quella sicurezza che viene dalla fiducia che ella nutre nelle capacità di suo figlio.

Da quel momento diventerà sempre più chiaro come il processo di costruzione della pro-



**I ritmi esasperati del mondo attuale mettono a dura prova la capacità dei giovani di attivarsi e dare il meglio di sé.**



A cura di Elena Scaffidi\*

**“ I giovani annaspano di fronte alle richieste esagerate della società. Come riaccendere il proprio “sole” interiore? ”**

pria identità, distinta da quella delle figure di riferimento ma che tuttavia proprio da quella coppia genitoriale prende le mosse, potrà svolgersi tanto più senza strappi quanto più il giovane potrà contare sull'immagine interiorizzata di genitori competenti che accompagnano la sua evoluzione.

Lo sviluppo del sé non può essere ricondotto a una fase evolutiva specifica in cui ciò che non era diventa possibile, ma è un percorso influenzato da varia-

bili temperamentali, educative, ambientali e sociali che influenzano, rallentano e accelerano questo processo. Ciò crea confusione e smarrimento nei giovani, confrontati con richieste sovradimensionate, ed essi annaspano di fronte allo sconvolgimento dei ritmi della vita.

Tutto avviene velocemente e si bruciano le tappe. Il narcisismo tipico della nostra società, che identifica nell'apparire il senso dell'esistenza e ha sostituito il saper stare con un'accelerazione del saper fare e del dimostrare, porta i ragazzi a provare grande frustrazione quando non riescono a raggiungere obiettivi insensati. Li relega alla dimensione del fallimento e li predispone all'angoscia del riconoscersi inadeguati e colpevoli per non riuscire ad assecondare le aspettative di un mondo che esclude e isola chi vuole assecondare il proprio ritmo di vita. Eppure per un giovane il suo personalissimo ritmo è l'unico che gli consente di ascoltare la propria voce e di godere del "sole", cioè dell'energia, che solo un'orchestra di elementi distinti, unici e variegati è in grado di accendere. È solo allora che quel ritmo diventa melodia.

\* *psicologa e psicoterapeuta*