

ADOLESCENTI E ORDINE: UN DIALOGO DA NON INTERROMPERE

Vi scrivo da ben due punti vista: da professional organizer e da madre di due ragazzine adolescenti. Il primo esprime la mia razionalità di professionista del riordino in ambito domestico e il secondo cerca di comprendere i comportamenti dei propri figli per cercare di mantenere un dialogo aperto e costruttivo. Adoro etichettare gli oggetti, ma non le persone e men che meno quelle che amo.

Durante l'adolescenza nel cervello di un adolescente avvengono delle trasformazioni importanti. Non mi voglio addentrare nella neurobiologia che, oltretutto, non è il mio campo, ma da madre ho cercato delle spiegazioni per i comportamenti delle mie figlie che mi risultavano difficili da capire e da gestire. Ho scoperto, che nel cervello di un adolescente vi sono due processi strutturali importanti: la potatura e la mielinizzazione.



ADOLESCENTI E ORDINE: UN DIALOGO DA NON INTERROMPERE

Con la potatura vi è una riduzione dei neuroni e delle sinapsi in conseguenza alla sovrapproduzione che avviene durante l'infanzia. La mielinizzazione è la formazione di una specie di guaina (mielina) che velocizza l'ispessimento degli assoni (prolungamento dei neuroni), i quali migliorano la capacità del cervello di trasmettere informazioni. In questo periodo vi è anche una maturazione della corteccia prefrontale.

Non è semplice capire tutto questo di primo acchito, ma immaginiamoci il cervello di un adolescente come un gigantesco cantiere*. Io lo visualizzo come un grande cantiere per la costruzione di un bellissimo palazzo. Vi vedo ruspe che scavano, mega camion che portano via gli esuberanti e grandi gru che posano cemento armato, travi etc. Un lavoro immenso e parecchio impegnativo che, se non diretto bene, diventerebbe un grande caos. Di fatto noi genitori abbiamo il compito di vigilare su questo disordine interno ed esterno pensando al palazzo meraviglioso che si sta costruendo.

Questo non vuol dire che i comportamenti degli adolescenti vadano tutti indistintamente accettati e giustificati, ma nemmeno sempre contrastati, altrimenti si alimenta un conflitto, il cui rischio fisiologico è quello di interrompere il dialogo.

ADOLESCENTI E ORDINE: UN DIALOGO DA NON INTERROMPERE

Ancora oggi se entro nella camera delle mie figlie trovo calzini per terra, vestiti ammonticchiati senza una logica, puliti o sporchi non mi è dato di sapere, fogli sparsi, mascherine usate e tanto altro. Mi viene una gran voglia di gridare: "INSOMMA, METTI IN ORDINE!". All'inizio lo facevo perché per me è davvero irritante vedere questo immenso disordine. Fiato perso, non cambia nulla e quindi ho smesso.

Ho compreso che questo è il loro modo per esternare il caos che stanno vivendo interiormente. Il famoso cantiere. Meglio allora trovare delle soluzioni alternative a delle stanze in cui sembra esplosa la bomba di Hiroshima.

Una cosa alla volta. Sì, un cervello in potatura può fare una sola cosa alla volta. Scegliete un solo compito da far svolgere ai vostri figli, ma che sia fatto bene e portato a termine.

Esempi pratici:

- le cose sporche devono essere messe nel cesto della biancheria con la concessione del mucchio sulla sedia;
- non si lasciano cose per terra;
- ci si rifà il letto quotidianamente (le mie lo facevano a 4 anni e adesso se fosse per loro nemmeno una volta al mese);
- la scrivania si tiene pulita e sgombra.

ADOLESCENTI E ORDINE: UN DIALOGO DA NON INTERROMPERE

Queste cose andrebbero fatte insieme, ma sarebbe una lotta contro i mulini a vento. Scegliete una sola attività per volta e decidete quale insieme a vostro figlio o figlia, fategliela scrivere e appendere in bella vista in modo che lo veda ogni giorno e si ricordi di portarla a termine. Una volta ogni due settimane coinvolgeteli nelle pulizie, magari ascoltando della musica. Brontoleranno parecchio, ma se li avete abituati a vivere nel pulito e nell'igiene vi seguiranno in questa operazione. Saranno poi soddisfatti di vedere la loro stanza pulita e in ordine, anche se per soli dieci minuti.

Gli adolescenti sono molto bravi a sfidarci, a portarci al limite per innescare il conflitto. Ne hanno bisogno. Sta a noi genitori non alimentare il conflitto pretendendo cose che un adolescente non è in grado di fare: tenere in ordine la stanza è la sua preoccupazione minore in questa delicata fase della vita.

L'anno scorso, durante una visita medica, Vittoria mi ha risposto molto sgarbatamente davanti alla dottoressa. Io stavo sprofondando sotto la sedia e credo anche di essere arrossita. Ho tirato un'occhiataccia a mia figlia, se fossi stata Iron Man l'avrei incenerita all'istante. La dottoressa saggiamente mi disse: "stia serena che fra qualche anno passa!" Ho già iniziato il conto alla rovescia.

**(Fonte : "Capire l'adolescenza" - Francesca di Cesare, Discorsi online)*

Sara Benazzo

www.spaziosara.com

[Linkedin](#)

[Instagram](#)