

M. BECCIU - A. COLASANTI, *In viaggio per ...crescere*. Manuale di auto mutuo aiuto per il benessere psicologico in adolescenza, Editore FrancoAngeli, in stampa.

Un altro libro sull'adolescenza! È un tema su cui in quest'ultimo decennio si moltiplicano gli studi e le pubblicazioni per offrire dati epidemiologici, piste di lettura, strumenti di lavoro per genitori, educatori ed esperti del settore.

Gli autori, docenti presso l'Università Salesiana e da anni impegnati nello studio e nella formazione degli agenti educativi, soprattutto in riferimento alle tematiche della prevenzione del disagio in età evolutiva e della promozione della salute, con questa opera offrono un ulteriore e innovativo contributo per quanti lavorano con gli adolescenti.

La prospettiva teorica assunta interpreta l'adolescenza come età di fronteggiamento delle situazioni problematiche e come età ricca di sfide e di opportunità nella quale la normale fatica del diventare adulti può trasformarsi in un'esperienza psicologica stressante che apre la strada a situazioni di forte malessere.

Poterla affrontare, provvisti degli strumenti necessari per rispondere alle molteplici richieste che essa pone, vuol dire non solo traghettare senza particolari intralci verso l'età adulta, ma soprattutto sfruttare pienamente le sue infinite potenzialità.

In questa ottica, il presente manuale intende costituire per gli adolescenti un'occasione per apprendere ed accrescere, con l'aiuto e il supporto dei pari, quel bagaglio di competenze e strategie che permettono di far fronte con successo ai complessi compiti di sviluppo propri di questa età.

Il manuale si sviluppa attorno ad una struttura narrativa.

*In viaggio per ...crescere* è così il viaggio verso l'adulthood che gli adolescenti sono invitati a compiere insieme a Greg, Jonny, Gessica, Angela, Ugo, Tanino, Mario, Maria Pia, Singh, nove ragazzi che conosciuti in treno, offrono – con le loro storie – preziosi spunti per riflettere sull'esperienza e potenziare il proprio repertorio di strategie e abilità.

Gli otto episodi che scandiscono il viaggio da Roma a Milano sono i motivi dai quali si parte per confrontarsi in gruppo sul rapporto con se stessi, con la famiglia, con la scuola, con gli amici, con l'autorità, con il rischio, con il futuro e per sviluppare e affinare competenze personali e sociali in funzione di una maggiore autonomia e capacità decisionale.

Questo, per diverse ragioni, si presenta come un libro un po' particolare.

Innanzitutto, perché è da leggere in gruppo come strumento formativo di "auto-mutuo aiuto" e con l'assistenza di un formatore. Si pone, infatti, sulla scia degli interventi educativi che valorizzano la manualistica e l'esperienza di gruppo tra coetanei. In secondo luogo, non analizza, né studia l'adolescenza o le adolescenze evidenziandone le problematiche né le patologie, ma offre strumenti operativi per realizzare percorsi educativi basati sulle strategie di fronteggiamento delle situazioni problematiche per promuovere il *benessere psicologico in adolescenza*.

Inoltre, si caratterizza per essere un libro aperto, *in progress*, da completare con il contributo dei ragazzi che, in gruppo, lo utilizzano all'interno di un programma educativo e formativo.

È particolarmente utile nei contesti formativi, come le scuole, i centri di formazione professionale, gli oratori, le associazioni.

L'idea portante del manuale è che il benessere psicologico, come condizione esistenziale, dipende moltissimo da ciascuno. I nostri ragazzi hanno più potere di quanto possano ritenere per intervenire con efficacia sulle situazioni difficili della loro esistenza; molti loro problemi sarebbero più facilmente risolvibili se attingessero alle potenziali risorse che ciascuno di essi ha e alla grande risorsa degli amici e degli adulti significativi.

L'ipotesi di fondo è che, a parità di condizioni sfavorevoli della vita, come: malattie, difficoltà familiari, difficoltà economiche, storie affettive amare, tradimenti da parte di amici, ecc, coloro che riescono a far maggiormente leva sulle proprie risorse personali e sociali subiscono meno gli effetti dannosi delle avversità della vita. Di fronte ai problemi, alcuni ragazzi subiscono, si lasciano andare e peggiorano la loro situazione; altri, al contrario, sanno reagire trovando soluzioni intelligenti ed efficaci, ponendosi obiettivi realistici e raggiungibili, traendo forza e sicurezza dai valori che orientano la loro vita, ricorrendo all'aiuto di amici fidati e al sostegno di adulti significativi in famiglia, tra i parenti, nell'ambiente sportivo o nell'oratorio.

Il manuale vuole aiutare i ragazzi a vivere bene la loro adolescenza pensando e progettando il futuro in modo costruttivo. Gli ostacoli e i rischi che essi corrono possono diventare l'occasione per irrobustirsi e l'opportunità per vincere la sfida che la vita oggi offre loro.

Esso si inserisce nel solco dei programmi di promozione della salute mentale nei contesti scolastici promulgati e diffusi dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla Comunità Europea (cfr. Libro Verde del 2006).

Si ispira ai contributi teorico-pratici delle scienze cognitive comportamentali, in particolare alla teoria di Beck sulla depressione (1987), alla Terapia Razionale Emotiva di Ellis (1962, 1989, 1993) sviluppata in Italia da De Silvestri (1981) e Di Pietro (1992, 1998), alla Psicologia Positiva di Seligman (1996; 2003), Fordyce (1981) e Goldwurm (2004), ai lavori di Andrews e coll. (2004) sui disturbi mentali.

Può essere considerato il prosieguo di una precedente pubblicazione degli stessi autori per la F. Angeli, destinata però ai formatori, *"La promozione delle capacità personali"* (2004), nella quale veniva proposto un modello di intervento con gli adolescenti per lo sviluppo delle abilità di vita e di fronteggiamento dello stress.

Il volume è stato scritto da tante mani.

Psicologi, educatori, formatori e adolescenti hanno contribuito in vario modo alla elaborazione del manuale.

Prezioso è stato, altresì, il contributo offerto da circa 50 formatori della federazione CNOS-FAP che hanno revisionato i materiali rileggendoli secondo la prospettiva degli allievi dei Centri di Formazione Professionale dei Salesiani d'Italia.

Mario BECCIU