

La rabbia degli adolescenti, 10 consigli per aiutarli a superarla

di Letizia Gabaglio Il Covid ha esasperato il senso di mancanza di futuro e aumentato il senso di frustrazione dei giovani. Come si gestisce questo disagio in famiglia? Lo abbiamo chiesto a uno psicoterapeuta. Gli adolescenti sono spesso difficili da interpretare per i genitori. Non più bambini, non ancora adulti, in preda a tempeste ormonali e processi neurobiologici che cambiano corpo e mente, assumono spesso atteggiamenti che lasciano gli adulti perplessi, se non preoccupati. E se una dose di ribellione alle regole e all'autorità sembra fisiologica a questa età, ci sono casi in cui l'opporvi diventa violento e distruttivo. Succede quando a farla da padrone è la rabbia. Un sentimento che sembra cresciuto in questi ultimi tempi, anche a causa dei due anni di pandemia che abbiamo affrontato. "Il Covid ha agito sul disagio di tutti e in particolare su quello degli adolescenti, che di fatto sono stati abbandonati dalla società. La scuola e gli altri contesti educativi non hanno potuto svolgere il loro ruolo, che è quello di garantire una socializzazione presidiata, e questo ha aumentato una sensazione di mancanza di futuro e di prospettive che è base della rabbia", spiega Alfio Maggiolini, psicoterapeuta, docente di Psicologia del ciclo di vita presso l'Università di Milano-Bicocca, e autore di "Pieni di rabbia" (FrancoAngeli). A lui abbiamo chiesto 10 consigli per affrontare una situazione di disagio familiare caratterizzata proprio dal senso di rabbia. Agite per tempo. In alcuni contesti particolarmente a rischio si può agire già nei primi anni di vita, dando un aiuto pratico alle madri a costruire la relazione con i figli. Questi sono interventi ad altissima efficacia. Mano a mano che i figli crescono l'efficacia diventa minore ma un altro periodo importante è quello delle scuole medie, dove cominciano spesso a emergere questo tipo di problemi. Se succede, è bene non sottovalutare la situazione e chiedere subito un aiuto. Anche un intervento di breve durata in questo momento può essere utile per evitare una escalation successiva. Reagire non è patologico. Quando ci si deve cominciare a preoccupare per le intemperanze del proprio figlio? Un buon discrimine possono essere le modalità di manifestazione: se è improvvisa, temporanea, cioè arriva come reazione a un divieto o a una discussione allora va interpretato come un segnale da parte del ragazzo, una richiesta d'aiuto. È tempo di capire cosa c'è che non funziona nella relazione e cosa lo affligge. Soprattutto se la reazione è verbale, c'è spazio di dialogo. La rabbia fredda deve preoccupare. Se invece l'atteggiamento rabbioso non si scatena a seguito di un evento vuol dire che la rabbia è diventata un modo strumentale di ottenere delle cose. In questo caso è difficile da gestire solo nell'ambito familiare ed è bene chiedere un aiuto esterno. Un altro campanello d'allarme è ovviamente la violenza: il comportamento distruttivo, anche solo nei confronti degli oggetti, è segno che la rabbia è fuori controllo. Vietare non risolve. Ci sono dei no che vanno detti, non c'è dubbio. Ma l'idea che l'oppositività dei figli si risolva attraverso un aumento dei divieti o una maggiore fermezza nel negare è sbagliata. Le manifestazioni di rabbia sono un segnale che qualcosa non sta funzionando nel ragazzo e nella relazione con gli adulti, nascondono spesso vergogna, tristezza, disperazione. I no non aiutano a crescere. Cercate uno sguardo esterno. Non è facile a volte per i genitori capire cosa fare, come comportarsi. C'è uno spazio di riflessione che ognuno può attuare in prima persona: è importante fermarsi e riflettere su cosa sta succedendo. Può essere utile anche chiedere a un amico - qualcuno che ci conosce ma non è inserito all'interno delle dinamiche familiari - di darci un suo parere. Per cercare di vedere la situazione con uno sguardo esterno. Andate dallo psicologo, insieme. Se la sensazione è invece quella di fare tutto ciò che si può e di non ottenere comunque un miglioramento, ci si può rivolgere a uno psicologo. È importante però che sia un percorso condiviso: non è il ragazzo a doverlo fare, ma la famiglia in prima battuta. È fondamentale far capire che non si tratta di "guarirlo" o di "rimettere a posto" qualcosa, ma di trovare uno spazio di ascolto in cui la sua rabbia possa trovare una legittimità. Se è arrabbiato ci sarà un motivo e vogliamo capirlo. Fate anche voi un percorso. Se vostro figlio non vuole andare allo psicologo, cominciate ad andarci voi. E poi parlatene con lui. Dimostrerete che siete interessati a cercare una chiave di lettura del suo disagio, che vi state preoccupando per la situazione e magari deciderà di venire con voi. Ma anche se non lo facesse è importante che tutti si mettano in discussione, anche gli adulti. Scegliete un intervento mirato. La psicoterapia riesce a ottenere buoni risultati nei casi di disagio che si manifestano dal punto di vista emotivo, con ansia o tristezza, in cui il ragazzo sente che qualcosa non funziona in sé. Nei casi in cui la rabbia la fa da padrone, invece, si tende a pensare che il problema sia esterno e si fa fatica a focalizzarsi sul sé. Questo può rendere difficile il lavoro terapeutico, ma non per questo impossibile. Funziona meglio una terapia progettuale, orientata al fare, all'azione, in cui si trasmetta un senso di ricostruzione del futuro. Nessuno è immune. È vero, i





problemi di aggressività sono più diffusi dove c'è disagio sociale ed economico. Non significa però che i ragazzi che non vivono in questi contesti siano immuni al problema. Le ragioni sono forse più difficili da individuare in questi casi, ma sono sempre legate alle relazioni. Incolpare le cattive compagnie non vi sarà d'aiuto, piuttosto cercate di capire cosa succede all'interno del nucleo familiare. Attenzione alle aspettative. Spesso le dinamiche che portano all'oppositività da parte dei figli hanno a che fare con le aspettative dei genitori. Se l'idea che gli adulti hanno del figlio è distorta a causa di aspettative eccessive, le difficoltà che incontrerà per esempio a scuola, negli sport o nella socializzazione, potrebbero metterlo in crisi e far scattare la rabbia. Allo stesso modo se si ha un'idea molto negativa, che si manifesta in un eccesso di preoccupazione per tutto quello che il ragazzo fa o in un controllo eccessivo.