

LA VALIGIA DEGLI ATTREZZI

Laboratorio di produzione di strumenti e metodi per la consulenza A cura di Raffaello Rossi

Consulenza e adolescenti: riflessioni professionali

Recentemente ho avuto l'opportunità di svolgere due giornate di formazione con i consulenti familiari del consultorio di Scandicci sul tema: la consulenza con gli adolescenti.

Sono state due giornate intense, feconde di scambi e di condivisione e, almeno per me, di crescita personale e professionale. Voglio dunque condividere con voi almeno uno degli strumenti che ho presentato in quel percorso di formazione.

Partiamo dalla semplice ma non scontata considerazione che oggi l'adolescenza è molto più lunga e con contorni più sfumati rispetto al passato. La consulenza con gli adolescenti comporta quindi alcuni "accorgimenti tecnici" dovuti all'instabilità propria del periodo, all'incostanza spesso vissuta dai ragazzi che chiedono di venire in consulenza e dal ricorrente bisogno di conferme tramite piccole provocazioni.

Come ebbe a sostenere O. Poli *"La maturità psicologica consiste nel ripulire i meccanismi psicologici da tutti i residui di dipendenza infantile relativi ai vissuti valoriali, per attuare una adesione ad essi sempre più simile all'intima convinzione, libera e forte perché esente da paure che hanno poco a che vedere con l'amore per ciò che appare alla coscienza come vero e giusto."*

Se la maturità è dunque anche una integrazione dell'infanzia in consulenza abbiamo il compito educativo di accompagnare l'adolescente ad andare oltre la corazza del buon senso comune, del calcolo, della previsione ... trovare l'energica volontà dentro cui si agita, infaticabile e prigioniero, un bambino audace.

Secondo E. Bianchi ci sono tre tipi di educazione per la maturità:

1. Educazione dell'assimilazione (rifiuto ed esclusione dell'altro). Essa è tipica degli orientamenti direttivi e/o autoritari, ma non è coerente con l'impostazione della consulenza.

2. Educazione dell'inserzione (vicinanza indifferente e controllata). Essa è propria invece di stili educativi razionalizzanti e/o distanzianti.

3. Educazione dell'integrazione (reciproco riconoscimento e progressione dalla vitalità alla cultura alla tecnica). Questa risulta la dimensione educativa più consona alla consulenza non direttiva e incentrata sulla persona come valore.

Il percorso dell'integrazione prende il via dalla vitalità, a volte espressa come rifiuto, dei ragazzi. Apre la strada ad alcune conoscenze (la cultura) e aiuta l'adolescente a riconoscere e saper gestire alcune situazioni che in genere lo mandavano "in tilt" o, come spesso affermano i ragazzi "mi faceva sbroccare".

Il consulente può prevedere alcuni passaggi per accompagnare e agevolare la consapevolezza delle situazioni che fanno scattare il disagio nell'adolescente (**i trigger**) e i dualismi, le opposizioni che spesso accompagnano queste situazioni di disagio.

Il Centro di Bologna ha nel corso degli anni raccolto e organizzato parecchio materiale su questi argomenti e i due strumenti che condivido con voi fanno parte di questa esperienza ormai quasi ventennale.

Qui di seguito riproduco e illustro brevemente una scheda che, stampata in formato A4, utilizziamo con gli adolescenti

Gli adolescenti tendono a reagire con forte disagio alle CRITICHE, in particolare degli adulti. Essi vivono la critica come una sottolineatura del negativo, un continuo fare confronti, un auto proporsi degli adulti come modelli ma senza

mettersi in discussione né ammettere propri errori e responsabilità. In queste situazioni possiamo assistere o a reazioni di aggressività, o di passività e distanziamento.

Altro elemento trigger è il GIUDIZIO, morale o di competenza. L'adolescente lo sente come negazione e spesso reagisce creando un sistema di "vasi comunicanti" secondo il quale è più semplice "abbattere" l'adulto, squalificarlo a propria volta, farlo scendere dal piedistallo ed ottenere così una propria rivalutazione non data da elaborazione o reale crescita ma, appunto come nei vasi comunicanti, dall' "abbassare" il livello dell'altro vaso.

La terza situazione esplosiva è data dalla SPINTA, cioè dalla tendenza dell'adulto ad elargire consigli non richiesti, a "spingere" appunto il ragazzo verso le proprie aspettative, a volte non espresse apertamente ma chiaramente percepite dal ragazzo (a onor del vero a volte esse non corrispondono esattamente al vissuto

del genitore o dell'adulto di riferimento, ma in consulenza è fondamentale utilizzare il vissuto del ragazzo stesso). Il ragazzo, a seconda dei casi, potrebbe assimilare le aspettative fino a restarne schiacciato, o rifiutarle in blocco ritrovandosi a fare l'opposto, ma senza una chiara scelta e senza un orientamento interiore.

L'ultimo innesco di tensione è l'OPPRESSIONE, ciò che l'adolescente percepisce del mondo delle regole, dei divieti, dei limiti imposti nella sua vita quotidiana dagli adulti di riferimento. I ragazzi tendono a reagire ai limiti a seconda del potere che ritengono di avere. Quindi passano da forme di dipendenza-passività, a forme di ribellione, fino a forme di indifferenza e distanziamento. Ciò che spesso manca è una idea, un "progetto" personale, per cui l'adolescente si ritrova spaesato e con un senso di solitudine e di impotenza.

I trigger di reattività in adolescenza

Definizione	Esempio	Parole	Gesti, comportamenti, non verbale	Situazione ricorrente
Critica	<i>Fare paragoni, negare proprie responsabilità</i>			
Giudizio	<i>Giudizi morali, svalutazioni</i>			
Spinta	<i>Aspettative, richieste, esortazioni, consigli</i>			
Oppressione	<i>Divieti, doveri, limiti</i>			

Insieme all'adolescente ascoltiamo e condividiamo alcuni episodi caratteristici della sua esperienza, compilando questa

sorta di **diario emotivo semplificato** che consente di ampliare la consapevolezza dei propri vissuti, di separare la

descrizione degli eventi e dei vissuti dai giudizi e dalle interpretazioni per poi ascoltarsi sui bisogni sottostanti e sulle possibili alternative.

Provate ad utilizzare la scheda prima su voi stessi, prestando attenzione alle parole, alla comunicazione verbale che viene vissuta come critica, giudizio, spinta od oppressione. Passate poi alla comunicazione non verbale, focalizzando i gesti, i toni, i comportamenti, gli atteggiamenti che vivete come critica, giudizio, spinta o oppressione.

Fotografate infine alcune situazioni ricorrenti in cui vivete questi trigger, questi grilletti che fanno partire il disagio con inneschi veloci e in apparenza molto forti e condizionanti..

La prossima volta, come ormai ci è consueto, analizzeremo un esempio dettagliato e vedremo come da questa semplice scheda, utilizzata nel colloquio, l'adolescente apra porte e riflessioni su di sé e sui suoi bisogni, così da considerare reazioni alternative e ipotesi di crescita personale e relazionale.