



Adolescenti, quando trasgressione e ribellione aumentano

Descrizione

L'adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti, sia fisici che psicologici. I ragazzi si trovano ad affrontare nuove sfide, a sviluppare il loro pensiero critico e a costruire la propria identità. Questo processo può portare a mettere in discussione le regole e l'autorità, come genitori e insegnanti. spiega in questa intervista Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista ordinario della società psicoanalitica italiana.

Di ciò e molto altro, ne parliamo al fine di comprenderne meglio questo fenomeno complesso e fornire ai genitori e agli insegnanti alcuni strumenti per affrontare al meglio le sfide tipiche dell'adolescenza.

Quali sono i fattori e le cause che spingono i ragazzi a mettere in atto comportamenti trasgressivi?

Gli adolescenti sono trasgressivi fisiologicamente, infatti, l'equazione tra adolescenza e trasgressività è da sempre un binomio ampiamente riconosciuto. Può essere talvolta difficile distinguere tra due poli: la trasgressività necessaria e costruttiva, e quella patologica e deviante. Le situazioni in cui la trasgressività è anche aggressività ad essa associata, sono al servizio di una buona crescita e dell'acquisizione di un'identità personale diversa da quella infantile, e indispensabile per maturare un'appartenenza e un'identità sociale. La trasgressività e l'aggressività distruttive, invece, possono essere il primo manifestarsi di una tendenza antisociale se non proprio l'inizio di una vera e propria escalation delinquenziale,

Non è un caso che la trasgressione e la ribellione siano considerate caratteristiche tipiche dell'adolescenza poiché da un lato, questi comportamenti possono essere visti come un modo per testare i propri limiti e affermare la propria indipendenza; dall'altro lato, possono essere un segnale di disagio o di difficoltà nel gestire le nuove emozioni e i nuovi compiti che questa fase della vita comporta. È importante, quindi, che genitori e insegnanti non demonizzino a priori questi comportamenti, ma cerchino di comprenderne le cause e il dialogo con i ragazzi. Un clima di fiducia e di ascolto può aiutare i ragazzi a sentirsi capiti e a trovare modi più costruttivi per esprimere la propria individualità.

Qual è la differenza tra una sana ribellione e un comportamento preoccupante?

L'adolescenza è un periodo di transizione complesso, caratterizzato da cambiamenti fisici, emotivi, relazionali e della socialità. Durante questa fase, i ragazzi possono sperimentare una maggiore trasgressività e tendenza alla ribellione. Ma quali sono i fattori che possono influenzare questo aumento? Lo sviluppo del pensiero critico e l'acquisizione di una propria identità in questo particolare periodo della loro vita, portano i ragazzi a mettere in discussione le regole, l'autorità e naturalmente i genitori che ne sono i primi rappresentanti. In generale, la trasgressione e la ribellione fisiologiche iniziano nella prima fase dell'adolescenza (tra i 12 e i 14 anni), per poi mutare gradualmente nella seconda fase (tra i 15 e i 16 anni) e infine diminuire e scomparire nella terza fase (tra i 17 e i 20 anni). Determinante nella vita degli adolescenti è l'ambiente familiare, poiché può frenare o indurre alla trasgressività, in quanto contribuisce, insieme al contesto sociale, a definire ciò che è permesso e ciò che è proibito. Il valore e il peso della trasgressione varia a seconda della cultura o subcultura di riferimento per gli adolescenti che sono sempre immersi in un intreccio relazionale allargato e in gruppi. Agiscono quindi in base a valori personali, familiari, sociali, all'inconscio gruppale e collettivo.

Quali sono i principali comportamenti trasgressivi?

Il bisogno di appartenenza, di accettazione e riconoscimento da parte del gruppo dei pari può portare i ragazzi a adottare comportamenti non solo trasgressivi ma anche aggressivi, talvolta devianti. I comportamenti più frequenti sono: le fughe da casa, l'abuso di alcool e altre sostanze stupefacenti, le risse, gli atti vandalici, i furti e le aggressioni ai coetanei sotto forma di bullismo e cyberbullismo, e l'intimidazione. Queste azioni psicologicamente tossiche e illegali sono spesso compiute in uno stato mentale eccitato, molto sopra le righe, concitato con un solo compagno/a o da più adolescenti (piccolo gruppo), erroneamente inteso dagli adolescenti come un modo per divertirsi ed evadere dalle angosce che li attanagliano.

Qual è l'origine psicologica della trasgressività e delle trasgressioni?

La psicologia dinamica e la psicoanalisi offrono strumenti utili per interpretare e riconoscere il comportamento antisociale degli adolescenti come un "richiamo" per ottenere attenzione e comprensione dagli adulti. Lo psicoanalista Donald Winnicott ha evidenziato come la tendenza antisociale negli adolescenti, una trasgressione o anche un reato abbiano un valore simbolico, sono cioè il tentativo, attraverso un'azione negativa, di superare un blocco nello sviluppo e nella maturazione psicoemotiva, l'espressione di un aspetto del Sé che non riesce a manifestarsi in altro modo. Di fatto, la trasgressione è primariamente di un problema psicologico con importanti risvolti sociali, non una questione semplicemente sociologica.

Ovviamente, possono esservi fattori che possono indurre uno stato depressivo, che se l'adolescente non riesce a gestire e contenere, scatena trasgressività e attiva impulsività nel tentativo di smuovere la situazione interna in cui si sente incagliato, paralizzato, incapace di progredire e crescere. Alcuni eventi stressanti ed esperienze difficili, come la separazione conflittuale dei genitori, la perdita di un genitore o di una persona cara, un improvviso e imprevisto rovescio finanziario, una grave malattia personale associata alla paura di morire e che non abbia ricevuto anche un ascolto psicologico. Queste situazioni traumatiche possono aumentare la vulnerabilità dei ragazzi, con conseguenti crisi di ansia depressiva, scatenare intense reazioni rabbiose, indurre ribellione e favorire una trasgressione deviante.

Come possono genitori e insegnanti gestire questi comportamenti?

Il contesto familiare Ã determinante nella vita degli adolescenti, poichÃ© i genitori hanno il compito di educarli con amore e la giusta fermezza, ma soprattutto di proteggerli. L'attenzione ai loro desideri, l'ascolto dei segnali e condividere i propri pensieri con i figli ascoltando i loro, Ã di prioritaria importanza, cosÃ¬ come frenare la trasgressivitÃ negativa, aggressiva e distruttiva.

La famiglia ha il grande compito insieme all'ambiente sociale, di definire ciÃ² che Ã permesso e ciÃ² che Ã proibito. Inoltre, definisce norme e pone limiti, il cui superamento costituisce appunto una trasgressione. Il valore della trasgressione per gli adolescenti varia a seconda della cultura o subcultura di riferimento, poichÃ© sono sempre immersi in un contesto o fanno parte di gruppi; quindi, le loro azioni sono vincolate a valori personali e sociali, all'inconscio individuale, gruppale e collettivo.

Come si puÃ² aiutare un adolescente che sta vivendo un periodo di difficoltÃ ?

Ã di fondamentale importanza l'intervento dei genitori unitamente alla Scuola. Mantenere un dialogo aperto e vivo con i figli Ã indispensabile per comprendere le loro emozioni e i loro bisogni. Ã altrettanto importante che siano stabilite regole chiare e coerenti, dando per primi l'esempio e promuovendo allo stesso tempo la progressiva autonomia dei figli. PoichÃ© i genitori sono le figure di attaccamento primario, da cui dipendono anche fino alla tarda dell'adolescenza, Ã importante che abbiano sempre un'attitudine mentale e conseguentemente dei comportamenti coerenti, improntati a senso di responsabilitÃ e rispetto, anche verso i figli, favorendo cosÃ¬ una buona identificazione, trasmettendo valori sani con parole e azioni.

AltresÃ¬ determinante Ã il ruolo della Scuola e degli insegnanti nel sensibilizzare i ragazzi al rispetto dei compagni e della vita scolastica, tollerando la normale trasgressivitÃ adolescenziale che ha anche un risvolto creativo ed Ã carica di energia vitale che se ben incanalata, favorisce positivamente sull'andamento scolastico e sulla socializzazione nel gruppo classe. Ã inoltre importante che la Scuola intervenga in caso di trasgressivitÃ patologica e aggressivitÃ incontrollata, per prendere le giuste misure di contenimento e indirizzare gli studenti verso una migliore capacitÃ di ragionamento. Se fosse necessario anche attraverso un colloquio con lo psicologo scolastico o uno specialista di fiducia dei genitori.

Quali sono i campanelli d'allarme da cogliere tempestivamente, al fine di richiedere un aiuto psicoanalitico?

In alcuni casi, la trasgressione puÃ² assumere forme preoccupanti, come l'abuso di alcool e altre sostanze stupefacenti, furti, intimidazioni e aggressioni ai coetanei, bullismo e cyberbullismo, vandalismo, fughe da casa, etc., in queste situazioni Ã importante intervenire tempestivamente con l'aiuto di professionisti della salute mentale, specialisti e psicoanalisti, per valutare un eventuale trattamento farmacologico mirato e intraprendere un percorso psicoanalitico per meglio comprenderne le cause e il contesto, e poter gestire la fase critica in modo efficace, costruttivo, positivo.

Quali consigli si sente di dare?

Ai genitori:

• Far comprendere ai figli che il bisogno di trasgredire è naturale ma anche comportarsi con misura fa bene a loro stessi, rinforza la loro autostima e alla fine li gratifica.

• Non essere punitivi o ritorsivi. Se i figli non trasgrediscono solo per paura di essere puniti, saranno tentati di comportarsi male ogni volta che pensano di non essere scoperti. Inoltre, psicologicamente la dimensione del segreto, indispensabile durante l'adolescenza e da adulti, può trasformarsi in clandestinità, dimensione pericolosa sia per il consolidamento delle trasgressioni, che per disturbi di personalità e comportamenti devianti.

• Costruire una relazione positiva e incoraggiante è uno dei modi migliori sia per gestire fruttuosamente lo spirito trasgressivo maturativo, che per frenare la trasgressività deviante.

Agli insegnanti:

• Mettersi nel giusto stato d'animo. La maggior parte degli studenti che hanno problemi emotivi o comportamentali desiderano andare bene a scuola, ma hanno difficoltà a controllarsi, a concentrarsi, a stare zitti e fermi. Evitare di considerarli alla ricerca di attenzioni o di svogliati. Danno ottimi risultati per essere il più pazienti possibile.

• Attingere alla propria esperienza maturata negli anni nel rapporto quotidiano con gli studenti rimanendo aperti a nuovi approcci. L'inizio dell'anno scolastico e il periodo di febbraio-marzo sono momenti critici per l'ansia di affrontare un nuovo anno e per la stanchezza di metà quadrimestre che, tra l'altro, si incrocia con la primavera. Poiché ansia e stanchezza si associano a impulsività, gli studenti possono sembrare oppositivi, passivo-aggressivi, poco inclini a rispettare le regole. È importante attingere alle strategie risultate efficaci per gestire alcuni degli studenti più difficili.

• Ridurre lo stress in classe. Evitare scadenze rigide, può essere utile assegnare compiti a casa dando il giusto tempo per prepararsi. Non abbassare i voti per ragioni non accademiche, come il comportamento in classe, un'assenza nel giorno di una verifica o per una necessità familiare.

• Di tanto in tanto rendere le lezioni più divertenti e coinvolgenti, risultano molto efficaci anche per gli studenti che hanno difficoltà di concentrazione o che sono iperattivi.

• Trovare il buono, i pregi negli studenti, comunicandolo in modo genuino e generoso, incoraggiandoli in tal modo a fare meglio, sempre di più. Gli adolescenti che lottano con problemi psicologici, emotivi o comportamentali sentono la scuola estremamente difficile e combattono costantemente con la propria bassa autostima. D'altro canto, possono essere sorprendentemente sensibili e al contempo molto più duri con se stessi rispetto ai loro coetanei e per questo trasgrediscono, per ammorbidire la propria severità interna in presenza di un adulto in questi casi più fragile.

Ai ragazzi:

• Il desiderio di trasgredire e opporsi all'autorità chiunque la rappresenti (genitori, insegnanti, coach, etc.), è a volte, un istinto naturale, ma va gestito. È possibile rendersi autonomi e diventare indipendenti senza far danno o litigare.

• Parlare senza timore della sensazione di pressione scolastica, sportiva, performativa, con i genitori o con adulti di cui potersi fidare.

Lo stress e la fatica per ottenere buoni voti vanno gestiti attraverso una buona organizzazione e la ricerca di un metodo di studio;

• Imparare a riconoscere i gruppi o i coetanei che hanno comportamenti dannosi o devianti o aggressivi verso gli altri. Il sapersi sottrarre è un'espressione di forza interiore e dà sempre buoni risultati;

• Lasciarsi aiutare dai propri genitori;

-Evitare di sovraccaricarsi, quando la propria agenda settimanale è piena di verifiche, allenamenti, gare, spettacoli o altri impegni, il livello di stress può diventare insopportabile e spingere ad agire in modo trasgressivo per liberarsi dalla tensione mentale e fisica accumulata.

Quando si ha la sensazione di non farcela, quando si sta perdendo il controllo, quando l'ansia e la rabbia aumentano, chiedere ai propri genitori di poter parlare con uno specialista e uno psicoanalista per capire le difficoltà che si sta vivendo, affrontarle e risolverle.

Marialuisa Roscino