

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.

Marina e la sua rabbiosa roccaforte difensiva.

Marina (il nome è ovviamente fittizio) è una ragazza di 15 anni, minuta, vibrante di energia e con occhi grandi spalancati sul mondo. È venuta al Centro dopo l'ennesima litigata con la madre, dirigente molto seria ed impegnata.

Il primo problema è stato ottenere il consenso agli incontri da parte del padre in quanto i genitori sono separati e il padre "non crede" in questo tipo di percorsi educativi. Il padre e la madre non sono d'accordo praticamente su nulla e non perdono occasione per "contrapporsi civilmente"

Quando però Marina è arrivata allo scontro fisico con la mamma, anche il padre ha accettato che facesse qualche incontro per capire meglio come comunicare tra loro ...

Già al secondo incontro Marina divenne un fiume in piena, parlava delle sue riflessioni sulla vita e di come la madre non capisse nulla, mentre il padre non esisteva neppure. Allora le proposi la scheda sulla reattività degli adolescenti (cfr. numero precedente) da essa si svilupparono quattro incontri sulle aspettative, sui bisogni, sulle incomprensioni tra lei e la mamma, che accettò di venire insieme alla figlia per "smontare" alcuni episodi recenti vissuti con grande tensione per analizzarli e comprendere se e come fosse possibile cambiare il modo di comunicare. Chiamammo il percorso "scuola guida" della comunicazione in famiglia. Le tensioni tra loro calarono sensibilmente in frequenza ed intensità; i tempi di riappacificazione, sempre più brevi, permettevano loro di continuare ad ascoltarsi ed accogliersi. Unico neo: il padre non ne volle sapere e rimase fuori dalla "scuola guida" affermando che lui sapeva già guidare benissimo.

Vi riporto la fase iniziale, che in genere è la più complessa, della raccolta degli esempi nella scheda.

M sta per Marina; C sta per consulente

CRITICA: **M:** "mia madre mi critica di continuo, fa sempre paragoni tra lei e me, facendo pesare quanto lei si impegni e io sprechi il mio tempo e le mie capacità ..." **C:** "potresti fare qualche esempio, per vedere insieme rispetto a quali parole, gesti, ecc. senti questa critica?" **M:** "quello che non sopporto è che con la sua faccina sottutoio fa dei sorrisini e intanto mi tira delle mazzate parlando sempre degli errori o di quello che non va ben! Però quanto a complimenti o riconoscimenti è una gran tirchia!" **C:** "quindi mi pare di capire che tu ti senta criticata nel senso che la mamma mette più spesso in evidenza i lati negativi e tu avresti bisogno anche di sentire dei complimenti, degli incoraggiamenti o sottolineature positive ..." **M:** "ah, le cose belle sono vietate nella sua bocca e forse nelle sua testa, anche se lei dice che mi vuole bene non lo dimostra mai!" ... (omissis)

Dopo avere considerato alcuni esempi concreti della dinamica della critica siamo andati oltre

GIUDIZIO: **M:** "il giudizio poi viene subito dopo la critica ... delle volte neanche ha bisogno di esprimerlo, basta che scuota al testa o che allarghi le braccia come se fosse in croce! Quelle braccia glielie spezzerei! Mi fanno sentire sbagliata, incapace, ogni volta è peggio ... ma poi lei chi è? Non ha tenuto in piedi il suo rapporto con papà, ha pochissimi amici, pensa quasi solo al lavoro, non è poi una maestra di vita! Che c.. vuole da me? Che giudichi la sua vita di m ..." **C:** "quando ti senti sbagliata ed incapace ti capita di reagire con rabbia e come in una partita di tennis ribatti colpo su colpo trovando giudizi negativi per tua mamma..." **M:** "vorrei vedere! Se gliela do vinta non esisto più. almeno così sta un po' male anche lei, se gliene frega di me ..." **C:** "hai detto se gliene frega qualcosa di me ... forse in questa partita a tennis l'obiettivo, vincere, è capire quanto l'altro ci vuole bene?" **M:** dopo un lungo silenzio in cui si torceva le mani "non è sbagliato chiedere alla propria madre che ti voglia un po' di bene ... dovrei arrangiarmi e lasciare perdere? Sbaglio ? ..." **C:** "tutti abbiamo bisogno di sentire il bene delle persone care e degli altri in generale, non c'è nulla di sbagliato mi pare, succede spesso quando le parole di bene che dicono non ci sembrano corrispondere a quello che sentiamo, che vediamo dai loro gesti in certi momenti ..."

... (omissis) Questa è stata una prima svolta, si è aperto uno dei portoni della roccaforte di Marina, che si è messa a piangere e ha detto che in fondo lei vorrebbe davvero stare bene con sua mamma, ma che quando si sente rifiutata è più forte di lei e gliela deve far pagare ...

SPINTA : **M:**“ *so che non sono la figlia che lei vorrebbe, ma forse non ci riesco ... lei mi investe con tutti i suoi consigli, le sue perle di saggezza di m ... quando mi dice che se mi impegno ce la faccio peggiora le cose, mi viene un inc.. che mai, perché di fatto mi dice che non faccio abbastanza o che non faccio proprio ... che così come sono non le vado bene. Io mi sento invisibile ...*” **C:**“ *ti senti invisibile ...*” **M:**“*lei vede quello che è giusto per lei, non pensa davvero a me, se parlasse ad una mia foto sarebbe uguale ...*” **C:**“ *di cosa avresti bisogno in quei momenti?*” **M:**“ *che qualche volta mi chieda come sto, cosa penso, cosa piace a me ...*”

Questa è stata la seconda porta aperta nella roccaforte difensiva e rabbiosa di Marina, come spesso accade quando si arriva alla SPINTA con questa tecnica d ascolto guidato. La consapevolezza dei propri bisogni, non più nascosti dalla rabbia e dalle reazioni ha aiutato Marina a chiedere che per qualche volta ci fosse anche sua madre perché da sola temeva di non riuscire a spiegarle quanto aveva scoperto e a chiederle di cercare insieme di comunicare in modo diverso.

L'ultimo passaggio è stato quello dell'oppressione, che faceva da filo conduttore a tutta questa dinamica

OPPRESSIONE: **M:**“ *quando mia madre mi ripete fino allo sfinimento i miei doveri di studentessa, chela scuola il mio lavoro e che devo rispettare le regole, condisce sempre il tutto con il riassunto di tutte le regole del mondo, gli orari, il modo di vestire, l'uso di face book ... che due palle! Mi soffoca e allora le dico che va bene e faccio le mie cose di nascosto, tanto che male le faccio se non studio o se sto un po' di più su face book ...*” **C:**“ *dici che se non studi non fai male a nessuno, ma per te cosa sono le regole? A cosa servono?*” **M:**“ *quasi a niente. Se mi impone delle cose io adesso che son più grande le faccio di nascosto, le regole sono il suo modo di dire che comanda, che ha potere ...*(omissis) ” **C:**“*non servono se sono solo un modo di dimostrare il potere che si ha, ci sono altri modi di usare le regole, magari per aiutarsi a vicenda ... ne vedi qualcuno ? ...*” **M:**“*tra amici abbiamo le nostre regole, se un'amica mi tradisce con me ha chiuso, se non chiama per sentire come sto, se pensa solo a sé ... dipende dal fine, da cosa si vuole raggiungere con le regole*” (omissis)

Il terzo portone, col suo ponte levatoio inizia ad abbassarsi: se esistono regole accettabili o addirittura utili, chi, come e quando le decide? In famiglia quali regole aiuterebbero a vivere meglio? A sentirsi più accolti, rispettati, ascoltati? Il percorso seguì con alcuni incontri su due binari: la comunicazione non violenta come modalità nuova imparata insieme da madre e figlia, ed una specie di “contratto” sulle regole condivise insieme ascoltando i propri bisogni e incrociandoli con la situazione reale della loro famiglia.

Un altro attrezzo da visionare insieme in futuro potrebbe essere proprio la comunicazione non violenta.