



Genitori e adolescenti

“Non ti riconosco più”, “non mi riconosco”!

Quante volte abbiamo sentito riecheggiare queste frasi in famiglia. Eppure gestire una situazione di forte conflittualità familiare può essere estremamente difficoltoso, soprattutto se come protagonisti abbiamo gli adolescenti e i loro genitori.

L'adolescenza è una fase evolutiva articolata e complessa caratterizzata da rapide modificazioni fisiche, sessuali, cognitive e sociali. Anche il genitore deve affrontare un processo di cambiamento lento ed impegnativo, che richiede di modificare il proprio investimento sul figlio. Il rapporto tra un adulto ed un bambino si deve trasformare in un rapporto tra adulto e adulto, ma sempre all'interno della relazione specifica genitore-figlio.

Nell'adolescente avvengono delle modificazioni significative a livello cognitivo: la capacità di ragionare in termini di ipotesi verbali astratte e di dedurre le conseguenze implicate nelle ipotesi stesse, influisce non solo a livello dell'apprendimento, ma anche sul modo in cui l'adolescente percepisce se stesso, gli altri e l'ambiente intorno a lui.

Queste importanti trasformazioni psicofisiche possono compromettere gli equilibri presenti nel sistema familiare: un figlio educato, ubbidiente, diligente, socievole, con un buon rendimento scolastico può diventare aggressivo, insofferente, solitario, prepotente, non riconoscere ed accettare più le regole, disorientando i genitori.

Quando l'ansia diventa eccessiva ed i livelli di tensione sono significativamente elevati possono manifestarsi diversi sintomi sia negli adolescenti che nei genitori: instabilità dell'umore, depres-

sione, disturbi del sonno e dell'alimentazione, disturbi d'ansia, sensi di colpa, auto-svalutazione, sensazione di non essere capito, disturbi dell'attenzione e della concentrazione, predisposizione agli incidenti, ritiro emotivo, ecc.

Nel tentativo di ripristinare una situazione di equilibrio e di ridurre i livelli di tensione diventati ormai insostenibili vengono messi in atto dei tentativi autonomi di soluzione dei problemi emergenti, sia da parte dei genitori che dei figli.

I comportamenti “anomali” del figlio adolescente rappresentano infatti un tentativo di soluzione del ragazzo a stati di tensione generati dai processi maturativi psicofisiologici sui quali influiscono anche fattori di ordine socio-culturale, mentre le soluzioni messe in atto dal sistema familiare per risolvere le tensioni tendono principalmente a contrastare i comportamenti “anomali”, ossia non più riconoscibili ed accettabili dei figli.

Questa modalità ha però l'effetto di incrementare conflitti e tensioni.

Il rischio principale in questo processo di ricostituzione di una condizione di benessere originario è quello di non rendersi conto dell'inefficacia delle soluzioni adottate e dell'impossibilità di ricostituire una condizione di equilibrio ormai passata.

Questo tipo di organizzazione immette il sistema fami-

liare in quello che la psicologia emotocognitiva definisce “loop disfunzionale”, ovvero un processo circolare e ridondante, che può generare interazioni familiari rigide e potenzialmente patogenetiche che possono mettere a rischio la salute di uno o più componenti e, ovviamente, dell'intero sistema familiare. Il percorso cognitivo-emotivo sull'adolescente è incentrato a far sì che egli si “riconosca”, traghettandolo verso la sua sponda, alla scoperta dei suoi gusti, delle sue preferenze, della sua identità, in un'ottica di ascolto attivo ed auto-assertività. Parallelamente l'intervento con i genitori prende in considerazione unicamente il problema riportato, con l'obiettivo di valutare accuratamente la situazione e di individuare delle modalità di comunicazione e di comportamento efficaci per risolvere il disturbo, interrompendo il loop disfunzionale che si è creato tra i tentativi contrastanti di soluzione autonoma e lo stabilizzarsi ed aggravarsi dei sintomi.

È importante richiedere un intervento psicologico tempestivo in quanto un funzionamento disfunzionale del sistema familiare protratto nel tempo può generare una situazione a rischio patologico. L'intervento clinico non avrà come obiettivo solo il benessere dell'adolescente, ma anche il benessere psicofisico dei genitori.

