

ADOLESCENZA ED EMOZIONI NEGATIVE: NIENTE PAURA!



- [View Larger Image](#)

Adolescenza ed emozioni negative: niente paura!

“L’adolescenza è l’epoca in cui si conquista a morsi l’esperienza” (Jack London, gionalista e scrittore).

“I due grandi problemi dell’adolescenza sono: trovarsi un posto nella società e, allo stesso tempo, trovare se stessi”, (Bruno Bettelheim, psicologo e psicanalista).

L’adolescenza è sicuramente una tra le fasi della vita più importanti per un essere umano; caratterizzata da molti cambiamenti a livello fisico, emotivo e nella complessità del pensiero.

Spesso genitori ed insegnanti riportano la difficoltà di gestire i ragazzi di oggi, descrivendoli come arrabbiati o senza slanci, schiavi di un’apatia che li imprigiona. Molti genitori sono davvero provati da

questa fase della vita dei loro figli e lamentano di non riuscire più a riconoscere il proprio “piccolino”: “Era così dolce quando era piccolo”, “ora è sempre triste/arrabbiato”. Gli educatori riportano come sia difficile sostenere i ragazzi quando si trovano ad affrontare emozioni negative come rabbia e tristezza, probabilmente anche qualche genitore che sta leggendo l’articolo si riconoscerà in questi stralci di conversazioni...ma vediamo cosa avviene nella mente di un adolescente...

Come riporta Daniel J. Siegel (2014) è importante prima di tutto sfatare dei miti che circondano l’adolescenza e che sono stati sfatati dalla scienza; oltre ad essere inesatte queste credenze possono complicare la vita dei ragazzi e degli adulti. Una delle convinzioni più diffuse riguarda il fatto che gli ormoni facciamo “impazzire” i ragazzi.

E’ vero che in questa fase vi è un aumento dei livelli di alcuni ormoni, ma ciò che determina alcuni cambiamenti nella gestione delle emozioni è lo sviluppo di alcune aree del cervello. La corteccia prefrontale del cervello è la zona che si occupa del ragionamento e del controllo, svolge un ruolo fondamentale nei processi cognitivi e nella regolazione del comportamento; in virtù delle sue connessioni con le aree limbiche (lobo limbico, l’ippocampo, l’amigdala, i nuclei talamici) è implicata nei processi di gestione emotiva (Drevets, 2001). Questa zona del cervello finisce di svilupparsi oltre il 20° anno di vita; ciò provoca uno “sbilanciamento” tra controllo e impulsività. Bisogna specificare che questo non significa che tutti i ragazzi hanno difficoltà nella gestione delle emozioni, è importante tenere in considerazione tanti fattori, come l’ambiente sociale in cui il ragazzo è inserito, il concetto di “vulnerabilità” che lo predispone maggiormente rispetto al altri ragazzi a condotte patologiche e devianti, il sostegno di figure genitoriali ed educative.

Vediamo un po’ più da vicino alcune di queste emozioni negative che mettono tanto in crisi genitori ed insegnanti: rabbia e tristezza.

La rabbia è **una risposta naturale ed adattiva** che ci permette di difenderci nel momento in cui siamo attaccati o percepiamo una minaccia reale, verso noi stessi o verso chi per noi è importante; è un’emozione che varia di intensità da lieve irritazione alla furia intensa, come per altre emozioni, è accompagnata da **cambiamenti fisiologici e biologici**. Quando ci si arrabbia la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna tendono a salire, così come i livelli degli ormoni “dell’energia” (adrenalina e noradrenalina). In un adolescente questa rabbia può essere causata da tanti *stressor*: scuola, difficoltà di comunicazione con i genitori, bisogno di indipendenza.

Alcuni ragazzi invece di rispondere con la rabbia alle nuove sfide che gli si pongono davanti sperimentano maggiormente l’emozione della tristezza:

La tristezza spesso è considerata come un’emozione negativa, **da evitare, da nascondere** tra un impegno ed un altro. I ragazzi possono tentare di evitarla sovrapponendo una falsa felicità, nascondendola in un **videogioco** o nei **social network**, possono esprimere una falsa superficialità che gli permette di non SENTIRE cosa li rende tristi; ma come per le altre emozioni, essa ci offre un “vantaggio evolutivo”, quale?.

Ricercatori riportano studi che collegano il dolore ad un **maggiore eccitazione fisiologica**, quest'ultima risveglia il corpo in modo che la persona reagisca dopo una perdita. Le persone che sono più felici a volte sono meno motivate ad agire, a volte può considerarsi come una spinta a reagire.

Altri ricercatori indicano che la tristezza come per la paura e la rabbia è un'emozione che ci fornisce un campanello d'allarme su una situazione che può essere dannosa per noi, ci permette di essere più riflessivi.

Entrambe queste emozioni quindi possono essere guardate anche da un'altro punto di vista, sono fondamentali per l'adolescente al fine di comprendere che c'è qualcosa che non va, ed entrambe sono fisiologiche nello sviluppo dell'identità del ragazzo/a, che si trova oggi più di ieri a confrontarsi con un senso di disorientamento dettato dall'instabilità della famiglia e alla mancanza di punti di riferimento sociali.

Risulta quindi necessario, per sostenere il ragazzo in questa delicata fase, tenere presente degli accorgimenti che possono sembrare scontati e semplicistici, ma che il più delle volte possono fare la differenza:

1. **Mostrarsi disponibili all'ascolto:** Il primo passo da fare affinché l'adolescente possa aprirsi con l'adulto è sicuramente mostrarsi sinceramente interessati ed aperti all'ascolto. E' importante non porsi come giudici, ma ascoltare tutto ciò che ha da dirvi senza porre dei paletti o pregiudizi; facendo ciò sicuramente sarà più facile costruire un rapporto sincero e una relazione di fiducia reciproca.
2. **Essere osservatori attenti:** Essere attenti ai segnali che l'adolescente manda anche che sono non espressamente legati ad una esplicitazione vocale; molto spesso i segnali non verbali possono esprimere un disagio profondo.
3. **"E tu come stai?":** Può sembrare una domanda scontata, ma spesso presi dalla frenesia della vita quotidiana ci si può dimenticare di prestare attenzione a come si sente il ragazzo/a. Spesso gli adulti non si accorgono di quanto sia importante "sintonizzarsi" emotivamente; fare ciò aiuta l'adolescente ad aprirsi ed a sentirsi accolto.
4. **Non reagite di conseguenza:** Nella gestione della rabbia è di fondamentale importanza arginare la carica "esplosiva" che l'adolescente può esplicitare, non giustificandolo quando diventa aggressione fisica, ma lasciando uno spazio di riflessione all'accaduto.

5. **Date poche regole ma chiare definendo i confini:** Educare un adolescente e essere comprensivi non significa non dare delle regole o porre dei paletti/limiti. E' importante dare delle regole chiare e fisse in grado di contenere i suoi eccessi; altresì mantenere una posizione estremamente rigida dettata dall'emotività che ci provoca il ragazzo/a, rischia di alimentare solo i conflitti.

6. **Mettete da parte l'orgoglio:** spesso ci si trova davanti un adolescente che può provocare, oppure che contesta qualunque cosa voi facciate, è importante in questo caso mettere da parte l'orgoglio e non cedere alla provocazione. Molte volte può risultare difficile, ma non farlo e cedere di fronte la carica emotiva aggressiva potrebbe innescare un vortice di incomprensione dal quale è difficile uscirne illesi emotivamente.

7. **Lodate i comportamenti positivi:** è importante rinforzare le condotte positive dell'adolescente; in un momento della sua vita dove si può sentire "sbagliato" e non adatto. Risulta fondamentale, dunque, poter sentire fiducia e soddisfazione da parte dell'adulto anche su dei piccoli passi fatti. Inoltre li aiuterà ad aumentare l'autostima nei confronti di se stesso, "compagna" fondamentale di un sano sviluppo emotivo e dell'identità.

8. **Educate dando il buon esempio:** il messaggio educativo migliore che l'adulto può dare, è essere coerente con il proprio comportamento; un adolescente che è a contatto con un educatore incoerente con le regole che impartisce e il comportamento agito, è un adolescente che non prenderà sul serio il messaggio educativo. Per questa ragione è di fondamentale importanza che gli adulti possano essere un punto di riferimento fermo e coerente, capace di arginare il senso di disorientamento provato dal ragazzo/a in questo particolare periodo della sua vita.

9. **Non sminuire ciò che vi racconta:** le difficoltà e le esperienze che vivono gli adolescenti sono molto diverse da quelle degli adulti e sicuramente riportano una "carica" emotiva maggiore proprio perchè le stanno vivendo per la prima volta; è importante che l'adulto si renda conto di questo ed eviti di sminuire il disagio che l'adolescente riporta; avere questo atteggiamento può con grande probabilità aumentare "l'effetto chiusura" del ragazzo/a.

per approfondire:

Devrets, W.C. (2001). **neuroimaging and neuropathological studies of depression: implications for cognitive-emotional features of mood disorders**, *Current Opinion in Neurobiology*, 11,249

Goleman, D. (1995). **Intelligenza Emotiva**, Best BUR, Milano
Palmonari, A (1993). *Psicologia dell'adolescenza*, il Mulino, Bologna
Gambini. P. (2011). **Adolescenti e famiglia affettiva, Percorsi d'emancipazione**, FrancoAngeli, Milano
Bear M.F, Articolo Connors B.W., Paradiso M.A. (2007). **Neuroscienze, esplorando il cervello**, Elsevier, Milano
Siegel D. (2014). **La mente adolescente**, Cortina, Milano