

***Disturbi della sfera emozionale e sofferenze giovanili:
rischi ed angosce di una relazione intima***

***Dott. Maurizio Valvo
Psicologo Psicoterapeuta***

"Il maestro che cammina all'ombra del tempio non elargisce la sua sapienza ma piuttosto la sua fede ed il suo amore, non vi invita ad entrare nella dimora del suo sapere, ma vi guida alla soglia della vostra conoscenza"

(Kahil Gibran)

Il mondo cambia non con i vostri consigli ma con il vostro esempio



George Gray

*Ho osservato tante volte
il marmo che mi hanno scolpito
una nave alla fonda con la vela ammainata.
In realtà non rappresenta il mio approdo ma la mia vita.
Perché l'amore mi fu offerto ma fuggii le sue lusinghe;
Il dolore bussò alla mia porta ma ebbi paura;
l'ambizione mi chiamò, ma paventai i rischi.
Eppure bramavo sempre di dare un senso alla mia vita.
Ora so che bisogna alzare le vele
e farsi portare dai venti della sorte
dovunque spingano la nave.
Dare un senso alla vita può sfociare in follia
ma una vita senza senso è la tortura
dell'inquietudine e del vago desiderio
È una nave
che desidera ardentemente il mare eppure lo teme.*

Antologia di Spoon River

Scopo:


- Creare un equipe per attivare interventi tempestivi per tutti coloro che ne facciano richiesta.
- Aumentare il livello medio di competenze emotive e sociali in tutti i giovani è la migliore strategia per prevenire il loro disagio (Daniel Goleman)

Vis metricatrix naturae

- “Fortunatamente la psiche umana, come le ossa, è fortemente incline all’autoguarigione. Il lavoro dello psicoterapeuta, come quello del chirurgo ortopedico, è di fornire quelle condizioni in cui l’autoguarigione possa meglio avvenire” (Bowlby, 1988).

Conoscere l'adolescente

- Capire dove si rifugia
- come si traveste
- Che linguaggio usa
- Come riesce a far perdere le sue tracce

- 
- Comprendere le sofferenze di un adolescente senza perdere di vista l'effetto che le sue azioni hanno sulle persone che sono in relazione con lui, alcune delle quali forse lo amano.
 - Comprendere il paradosso che il ragazzo, che la sofferenza gli mostra in questo momento non necessariamente corrisponde alla persona che diventerà tra qualche anno nei confronti della quale ha degli obblighi importanti ed alla quale non deve rubare la vita (Peitropolli Charmet, 2009).

Esempi di sofferenze per intolleranza alla frustrazione

- Adolescenti che esprimono la propria rabbia in seguito alla proibizione di uscire, il dolore per la votazione crudele ed immeritata, lo sdegno per l'abbandono amoroso.

- La sfida pedagogica degli adulti è quella di non banalizzare l'intenzione che ha attivato il comportamento e le sue motivazioni sottostanti, considerandole delle ragazzate impulsive ed inconsulte.
- Banalizzare spinge l'attore del comportamento ad alzare il tiro.
- Bisogna assicurarsi che il messaggio è arrivato forte e chiaro e che chi doveva capire ha capito.
- I segnali anche se fasulli hanno alla radice sempre qualcosa di grave ed importante.
- Lo stato emotivo dell'adolescente è spesso ricco di confusione e di vergogna.

Meno controllo più relazione

- L'offerta di relazione e la presenza e la condivisione di tempo nobile è un importante fattore protettivo.
- Il legame deve indirizzarsi verso relazioni significative coraggiose coerenti e consapevoli. Ciò non significa essere buoni ed accettare di tutto.

"Cominciai a pensare che il mio lavoro consisteva nell'imparare ad apprezzare i genitori.


Quando cambiai il mio atteggiamento ed iniziai a fidarmi di loro, loro cominciarono ad avere più fiducia in se stessi"


Brazelton, Learning to Listen. A Life Caring for Children, 2013


Le famiglie

- E' importante collaborare con i familiari per comprendere i destinatari, gli interlocutori del messaggio di aiuto che l'adolescente ha lanciato e poter significare lo stesso.
- Provare a far decollare un reale disegno trasformatzionale delle relazioni dei genitori con i figli.
- Nei primi momenti possono esserci dei miglioramenti dettati dall'aumento dell'attenzione nei confronti del figlio con conseguente risarcimento narcisistico ed una normalizzazione che non corrisponde ad una guarigione.


- Non intervenire in alcun modo su questo sistema di relazioni è colpevole.
- L'ambiente appare così ostile ai ragazzi ma anche ai genitori, accomunati tutti nel medesimo stato d'animo di irritazione e impotenza.
- Il tentativo è quello di intavolare delle trattative per una moratoria ai gesti che arrecano nocumento all'esistenza dell'adolescente.


- 
- Si ipotizza erroneamente che la vita dura inizi con l'età adulta e che prima il compito consista nel divertirsi ed incamerare forti dosi di piacere prima dei sacrifici e delle rinunce.
 - Il conio dell'interlocuzione "disagio adolescenziale" ha fatto scoprire che i ragazzi possono soffrire.
 - Generalmente riversano il loro dolore nelle relazioni e lo fanno provare ad altri, per esempio alla mamma oppure lo gettano nel corpo facendolo piangere e soffrire per i tagli ed il digiuno che deve sopportare.


- 
- Il mondo virtuale per un adolescente garantisce un prolungamento del Sé ed è un prodromo verso la relazione con l'altro ma spesso si trasforma in nuove forme di solitudine.

- 
- Le chat ed i social network consentono di assumere numerose identità differenti ed intrattenere profonde relazioni affettive con un vastissimo numero di conoscenti e sconosciuti. Ma il medium elettronico condiziona le comunicazioni e l'espressione della propria affettività.

- Nella società attuale è il modello giovanile a prevalere ed a manifestarsi come valore di successo sia nel corpo che non può invecchiare sia nel sentire con modalità giovanili di innamorarsi, di desiderare e di soffrire.

- 
- La “società del narcisismo” ha relegato in un secondo piano la congruità nel vivere la propria età.
 - La rincorsa spesso affannosa dei ragazzi verso la fama ed il successo sociale innesca forme gravi di mortificazione con conseguente sentimento di vergogna sociale.


- 
- Lo scontro perdente tra le ambizioni troppo elevate e la realtà sociale e sentimentale mette a rischio l' esistenza di un adolescente

- 
- Sia per motivi legati al funzionamento del cervello sia per ragioni ormonali gli adolescenti manifestano una maggiore propensione a mettere in atto comportamenti a rischio con una temerarietà incontrollata.
 - Nell'età adulta compare una più realistica e prudente valutazione dei fatti.

- Le crisi incontrollabili di tensione degli adolescenti possono spingere verso comportamenti violenti.
- Altre volte le fantasie autolesive sono coltivate nel segreto e descritte in codice su facebook, in un tema o a qualche amico intimo.

Fragilità narcisistica

- La fragilità narcisistica non è una struttura coerente e solida ma una nebulosa fondata sulle delusioni e sulle sofferenze che manifesta una identità di difficile solidificazione.
- Il dolore della ferita narcisistica, si estende e pervade l'intera esistenza di un adolescente fragile provocando uno stato di allarme gravissimo con conseguente vissuto di disprezzo.

- 
- La sommatoria dei propri successi o fallimenti determina un senso di identità coesa e dignitosamente valida.
 - Umiliazioni di intensità media lasciano il tempo per recuperare un equilibrio mentre una ferita relazionale importante su cui l'adolescente ha scommesso può far subentrare la depressione, l'isolamento ed un crollo dell'autostima.

Il corpo in adolescenza

I ragazzi fragili utilizzano il corpo come un foglio di carta su cui scrivere le proprie memorie e sofferenze. Il corpo comunica attraverso l'uso che ne fanno, affamandolo, ingrassandolo, tagliandolo o travestendolo con peering e tatuaggi.

Gli adolescenti incontrano grandi difficoltà a far parlare il loro corpo con le parole.

Ridefinire il concetto di Sé

- Integrare le trasformazioni corporee e psichiche causate dalla pubertà in una nuova immagine di sé non è per un adolescente un percorso semplice;
- Difficoltà a separarsi dalla nicchia affettiva primaria creando un pensiero autonomo e libero.
- Investire sul gruppo dei pari e riconoscersi in un nuovo ruolo sociale.
- Definire i valori e gli ideali di sui quali costruire l'uomo che si vuol diventare.

Ragazzi migranti

- Rientrano spesso tra gli adolescenti “svantaggiati” per i vissuti di abbandono che li caratterizzano e spesso per i problematici ricongiungimenti con genitori e parenti emigrati in precedenza. Lo sradicamento dal paese di origine e le difficoltà di inserimento nel nuovo sono fattori predittivi di potenziale disagio in adolescenza.

- Spesso la condizione economica e sociale del genitore è assai più precaria di quanto il figlio si sarebbe aspettato creando grandi delusioni che li inducono a coltivare pensieri di "fuga" e di protesta.

I figli adottivi

- Anche i figli adottivi rappresentano spesso una categoria fragile per i vissuti di abbandono che ne caratterizzano l'esistenza e per l'esigenza di ricomporre la propria storia con conseguenti "punti oscuri" e ricordi dolorosi.
- L'integrazione nella nuova famiglia o paese può essere ancora più complicata se i tratti somatici o il colore della pelle rivelano la sua "diversità".

Le dipendenze

- Nonostante i noti rischi, le dipendenze sono spesso sperimentate come più desiderabili di qualsiasi soluzione "giusta" sia effettivamente e potenzialmente disponibile. E indipendentemente dal problema specifico per cui i comportamenti compulsivi entrano a far parte della vita dell'adolescente, la gamma dei problemi per i quali sono impiegati si amplia fino a diventare la panacea per alleviare ogni tipo di esperienza stressante o di soluzione all'angoscia.

Bibliografia

- ERIKSON E.H.: Gioventù e crisi d'identità. Armando, Roma, 1995 (VII edizione)
- Gustavo Pietropolli Charmet, Antonio Piotti; Uccidersi, Milano, Cortina, 2009.
- P. M. Bromberg, Clinica del trauma e della dissociazione, Milano, Cortina, 2007.
- P. M. Bromberg, L'ombra dello tsunami, Milano, Cortina 2012.
- P.Fonagy, Pensare sul pensiero: osservazioni cliniche e teoriche sul trattamento di un paziente borderline. In P.Fonagy, M.Target, Attaccamento e funzione riflessiva, Milano, Cortina, 2001.
- P.Fonagy, M.Target, Psicopatologia evolutiva, Milano, Cortina 2005.
- H.Kohut (1977), La guarigione del sé, Torino, Boringhieri, 1980
- J. Lichtenberg (1989), Psicoanalisi e sistemi motivazionali, Milano, Cortina, 1995.
- J. Lichtenberg Mestiere ed Ispirazione, Milano, Cortina, 2008.
- G. Liotti, B. Farina Sviluppi traumatici, Milano Cortina, 2010
- G. Liotti, F. Ponticelli I sistemi motivazionali nel dialogo clinico, Milano, Cortina, 2008.
- D.W.Winnicott (1960) La distorsione dell'io in rapporto al vero ed al falso sé. In: D.Winnicott (1965) Sviluppo affettivo e ambiente, Roma, Armando, 1970.

- *Dott. Maurizio Valvo*
- *Psicologo Clinico,
Psicoterapeuta, Psicoanalista
ISIPSE'*
- *e.mail: mauriziovalvo@libero.it*