

Rabbia e aggressività in adolescenza

a cura di Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta

Specialista in Psicologia Clinica

L'adolescenza è una fase evolutiva caratterizzata da una serie di trasformazioni su più versanti (fisiologici, neurobiologici, psicologici, relazionali...) e da vissuti emotivi contrastanti.

Confusione, fragilità e insicurezza al pari di un desiderio di opporsi, di un senso di onnipotenza e ribellione fanno capolino tra i nostri ragazzi spesso smarriti di fronte al compito non semplice di integrare gli aspetti più contrastanti nella loro immagine di sé.

Le nostre emozioni usano il corpo per esprimersi.

In alcuni momenti può essere la rabbia a scuoterli intensamente e per quanto questo possa preoccupare i genitori in difficoltà, noi sappiamo che a volte agisce come una spia e, se riconosciuta nel suo valore adattivo, può favorire lo sviluppo di alcune capacità. Altre volte invece la stessa emozione sottende il bisogno di uno sbocco per tensioni accumulate.

L'aggressività fa parte del nostro corredo in quanto esseri umani. Distinguiamo però una forma sana e necessaria alla sopravvivenza e un'altra di carattere distruttivo. Entrambe vengono agite all'interno delle relazioni.

La sana aggressività contribuisce alla creazione di legami.

Diversamente la distruttività annienta, disfa il costruito.

I ragazzi in adolescenza sovente esprimono aggressività, nel tentativo di costruire la propria sicurezza, e, in cerca della propria identità, attaccano i genitori appellandosi proprio alla necessità di fare per apprendere. Il fare contempla anche lo sbagliare, il segnare un confine che può distinguerli.

Come genitori è importante portare attenzione a cogliere quei segnali che differenziano uno stato di disagio transitorio da situazioni che richiedono un intervento di supporto esterno.

Quando le trasgressioni, gli atteggiamenti fortemente irrispettosi, i comportamenti a rischio si presentano è importante mettersi in discussione e andare insieme oltre gli agiti aggressivi e disfunzionali per trovare la via adeguata ad accompagnare la trasformazione del giovane verso l'età adulta.

L'invito a molti dei genitori che mi contattano per una consulenza è di stare accanto ai propri ragazzi a una distanza meno ravvicinata di quando erano bambini, ma ancor più vigili e pronti a mettersi in

gioco, mostrando a volte le proprie imperfezioni.

E nel chiedere aiuto se necessario, oltre al superamento delle fasi temporaneamente critiche, le famiglie arrivano spesso alla scoperta di quanto hanno in comune con i propri figli e di quanto di unico ciascun giovane porta con sé.

Per informazioni e appuntamenti

contattare il tel. 331-1024203

studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Consulenze online, telefoniche e presso gli studi di:

Torino e Albenga

Canale YouTube “Parole di Cura”