Come comunicare con un adolescente e aiutarlo a gestire le proprie emozioni

Questo articolo è rivolto a tutti coloro che, a vario titolo, si relazionano con dei ragazzi adolescenti, siano professionisti o genitori; cercherò di darvi degli strumenti e qualche chiave di lettura, perché tutto quello che si può dire sugli adolescenti è valido per tutti e allo stesso tempo per nessuno: spetterà a voi conoscere ogni singolo ragazzo.

Prima regola: **"ASK THE BOY"** (R. Baden Powell).
Spesso noi adulti siamo fortemente convinti di sapere già quali sono le reali intenzioni dei ragazzi che abbiamo davanti. Ma in realtà questa è una certezza illusoria: potete essere persone molto intuitive e conoscere quel ragazzo da quando è nato ma, tuttavia, non potete ancora leggere l'animo delle persone con l'utilizzo della sola volontà di volerlo fare! Quindi è sempre buona prassi chiedere direttamente al ragazzo quali sono le sue intenzioni, i suoi desideri ed i suoi sentimenti, e questo per varie ragioni: a) comunicare al ragazzo/a che vi interessa realmente sapere e condividere ciò che succede 'sotto la pelle', b) stimolare il ragazzo/a a diventare consapevole rispetto alle proprie emozioni e a saperle comunicare, in modo da diminuire il rischio di 'passaggi all'azione' privi di riflessione: è sempre meglio poter comunicare la propria rabbia e magari trasformarla in energia propulsiva, piuttosto che prendere un bastone e sfasciare una macchina per strada! Quando ero una ragazzina, circolava tra noi ragazzi la cosiddetta 'legge delle 11 P', e cioè: 'Prima Pensa, Poi Parla, Perché Parole Poco Pensate Possono Portare Problemi'. La considero una pillola di saggezza acquisita proprio in età adolescenziale!!

Seconda regola: **'Trovare vie di azione alternative'**.
Naturalmente, la capacità di rappresentare mentalmente le proprie dinamiche interne, che consente quindi di manipolarle in modo costruttivo invece di farle esplodere, si impara già prima dell'adolescenza! Anche i bambini sono in grado di rendersi conto di come stanno e di decidere di 'fare qualcosa' con ciò che provano: per esempio possono disegnare la loro rabbia e mettere poi il disegno in un luogo sicuro, sapendo che è una forza che possono recuperare nel momento in cui sarà necessario 'rompere' un atteggiamento troppo accondiscendente o raggiungere un obiettivo desiderato; possono rendersi conto di cosa li abbia fatti arrabbiare e capire che la stessa cosa potrebbe far arrabbiare i suoi amichetti, e decidere quindi di comportarsi in maniera da stringere legami invece di romperli!
Questo percorso è valido sia per quanto riguarda la gestione della rabbia che per qualsiasi altro sentimento: aiutare i ragazzi a rendersi conto che sono tristi, o frustrati, o affascinati, spaventati, incuriositi, entusiasti… ecc, consente loro di decidere cosa fare per soddisfare il bisogno che queste emozioni sottendono: a volte permettersi di essere felici è difficile quanto essere assertivi e far rispettare i propri diritti!

Terza regola: **'Sperimentare'**. Una volta che avete ascoltato e capito di cosa ha bisogno il ragazzo che avete davanti, e dopo avergli fatto individuare uno o più percorsi possibili per soddisfare i propri bisogni… bè! Chiudete gli occhi, tappatevi la bocca… lasciate ai vostri ragazzi la possibilità di sperimentarli senza la vostra invadenza, perché se cercaste di indirizzare e controllare i loro comportamenti, questo verrebbe da loro interpretato come un segnale del fatto che non li avete ascoltati veramente! L'unica cosa realmente importante ora è porre dei confini chiari in modo che le 'sperimentazioni' non mettano a rischio nessuno e non deraglino su un binario distruttivo.

Quarta regola: **'Meditare'**. Quando vi renderete conto di sforzarvi tanto per ottenere minimi risultati, cosa che succederà inevitabilmente, soprattutto all'inizio, non demordete ma continuate a pensare che i ragazzi devono poter credere nella sincerità delle vostre intenzioni e nella vostra capacità di restare coerenti! Per questo è necessario mantenere la calma e ritrovare la vostra identità e la vostra motivazione. Per questo vi regalo la **preghiera del gestaltista**: recitarla e ripetervela vi aiuterà a non sentirvi accusati dagli insuccessi altrui né a rovesciare le vostre frustrazioni sugli altri!

Io sono io. Tu sei tu.

Io non sono al mondo per soddisfare le tue aspettative.

Tu non sei al mondo per soddisfare le mie aspettative.

Io faccio la mia cosa. Tu fai la tua cosa.

Se ci incontreremo sarà bellissimo; altrimenti non ci sarà stato niente da fare.

La preghiera della Gestalt, Fritz Perls (1893-1970)