



A.I.C.C.e F.

Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari

Fondata nel 1977

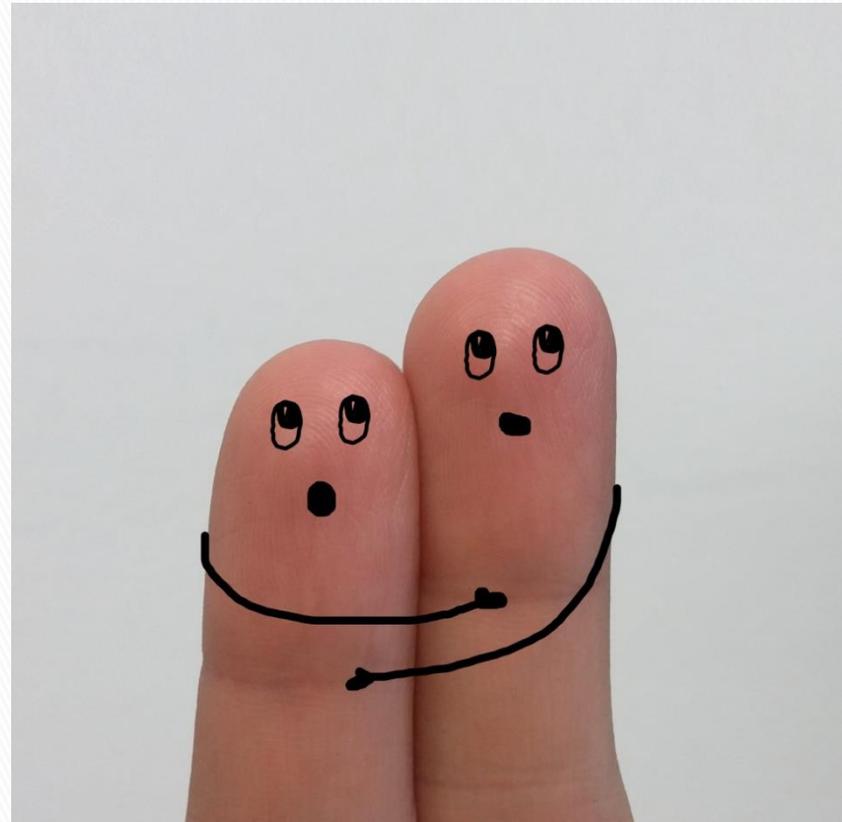
DA RIBELLI A SOFFERENTI

Esperienze di consulenza agli
adolescenti alle prese con la
fragilità

Autore: Dr. Leonardo Di - Consulente Familiare

- Una delle più frequenti richieste di aiuto che arriva nelle nostre stanze è legata al **tema dell'insicurezza e della fragilità.**
- I nuovi adolescenti appaiono ansiosi, impauriti, oppure demotivati, delusi, spenti.
- A volte la loro condizione non è legata a situazioni specifiche.
- E' più un modo generale di guardare se stessi, la vita e il futuro.

- La pandemia, come evento inatteso, incontrollabile, collettivo, ha amplificato il senso di insicurezza.

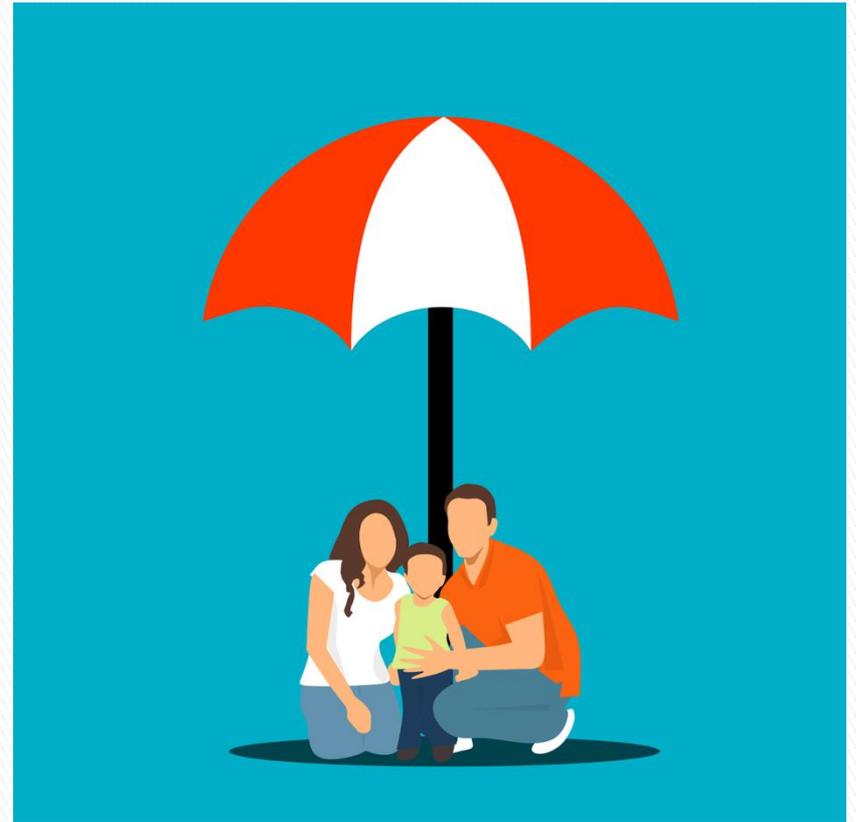


Tutto il mondo soffre

Cosa succederà?

Da dove arriva

- **Rispecchia l'ansia degli adulti di riferimento**
- **Da un ambiente educativo molto accudente**, che ha cresciuto i figli nell'ottica del **“devo evitarti la sofferenza”** e che non ha permesso loro di confrontarsi con il dolore e con il limite.



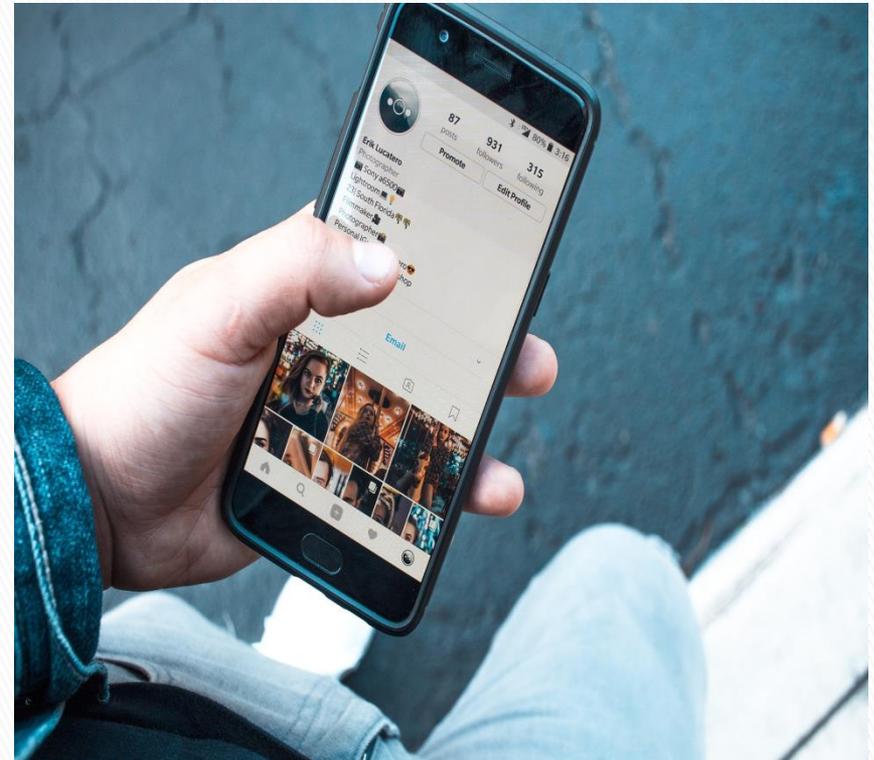
Non deve accaderti niente di brutto

- Da una società sempre più competitiva
- Gli stessi ragazzi descrivono le loro esperienze come delle “performance”



The winner is ...

- Dalla pressione della relazionalità social.
- I social amplificano l'essere visto/o non visto – la popolarità o impopolarità dei ragazzi.
- **La paura di “non essere abbastanza”.**



A quanti piaccio?

“L’effetto Bartleby”

- Stefania Andreoli, nel suo libro “*Mamma ho l’ansia*” definisce questi vissuti di “paura, vergogna, insicurezza come “Effetto Bartleby”.*
- Bartleby, un impeccabile scrivano, alla richieste di compiere qualche nuovo o più impegnativo lavoro, risponde sempre: “***Preferirei di no***”.

*Bartleby è il personaggio di un racconto di E. Melville, l’autore del romanzo “Moby Dick” – dal titolo: “Bartleby lo scrivano- Una storia di Wall Street”

“Preferirei di no”

- L’ansia, la fragilità, la paura dei nostri ragazzi è il loro modo per dire: **“Preferirei di no”**.
- **Preferirei di no** significa:
 - - non voglio affrontare questa novità;
 - - ho paura del cambiamento;
 - - ho paura di non farcela;
 - - mi vergognerei troppo se le cose andassero male;
 - - ho paura del giudizio degli altri (adulti e coetanei).



“Fragili e spavaldi”* – competenti ma non forti

*Titolo del libro di G. Pietropoli Charmet:
“Fragile e spavaldo – Ritratto dell’adolescente di oggi”

- **FEDERICA E ANTONELLA:
DUE STORIE DI FRAGILITA'**

- **DUE PERCORSI DI ACCOMPAGNAMENTO
ALLA CRESCITA**

- ▣ Federica, 17 anni. Dopo le scuole medie ha frequentato una scuola professionale per diventare estetista (per la maggior parte in Dad!).
- ▣ Ora lavora presso un Centro Estetico con un contratto di apprendistato, ma la sua titolare la rimprovera spesso perché è lenta e commette diversi errori.
- ▣ A casa viene rimproverata perché con il suo atteggiamento rischia di perdere una opportunità di lavoro che per la famiglia sarebbe un importante sostegno economico.
- ▣ A Federica piace fare l'estetista ma non si sente adeguata.
- ▣ Quando deve andare al lavoro le viene un nodo in gola.



“Questo lavoro non fa per me”!

- Federica porta in consulenza:
- **la rabbia** verso la pandemia perché le ha tolto la possibilità di viverci la scuola appieno (sotto l'aspetto della socialità e quello dell'apprendimento);
- **Il senso di inadeguatezza** rispetto a ciò che ora le viene chiesto al lavoro;
- **Il peso delle aspettative.**
- *“Vorrei essere lasciata in pace, stare a casa e non fare niente!”*

- ▣ Antonella, 15 anni. E' una ragazza piuttosto timida.
- ▣ Frequenta il II anno di Liceo. Il primo anno lo ha trascorso quasi tutto in Dad e ha avuto pochi mesi per conoscere i suoi nuovi compagni, che ora sono per lei ancora degli "sconosciuti".
- ▣ Un tempo le piaceva studiare ma ora, quando deve fare una verifica oppure sa di dover essere interrogata, va in ansia il rendimento non corrisponde all'impegno profuso.



“Non voglio andare a scuola!”

- Antonella porta:
- **rabbia e vergogna** per i suoi insuccessi
- **la paura** del confronto e del giudizio degli altri
- **Il desiderio di essere vista “senza doversi mostrare”**
- *“In Dad stavo benissimo perché annullavo i miei compagni e anche le interrogazioni mi andavano molto meglio!”*

La richiesta:

“Vorrei uscire da questo blocco!”



COSA HANNO IN COMUNE?

- Sentono le emozioni in maniera molto forte;
- Vivono “la prova” come un’esperienza rispetto alla quale hanno aspettative molto alte;
- Hanno paura di deludere le aspettative degli altri (oltre che le proprie);
- Paura del giudizio degli adulti e dei coetanei;
- Danno all’errore il significato di un fallimento personale e tranciante;
- **Entrambe attuano una “fuga dall’esperienza”.**

GLI INTERVENTI IN CONSULENZA

- ▣ 1) **Passaggio: Le emozioni sono preziose.**
- ▣ La paura, la noia, la tristezza, la delusione, l'insicurezza, l'amarezza, la frustrazione ecc. spesso sono emozioni bandite.
- ▣ La società dice che non vanno bene.
- ▣ **Aiutare il ragazzo a comprendere che tutte le emozioni sono funzionali e preziose.**
- ▣ Sono segnali che ci dicono qualcosa.
- ▣ Imparare ad ascoltarle e dare voce.
- ▣ **Hai paura sempre sempre? Cosa ti sta dicendo la tua paura?**



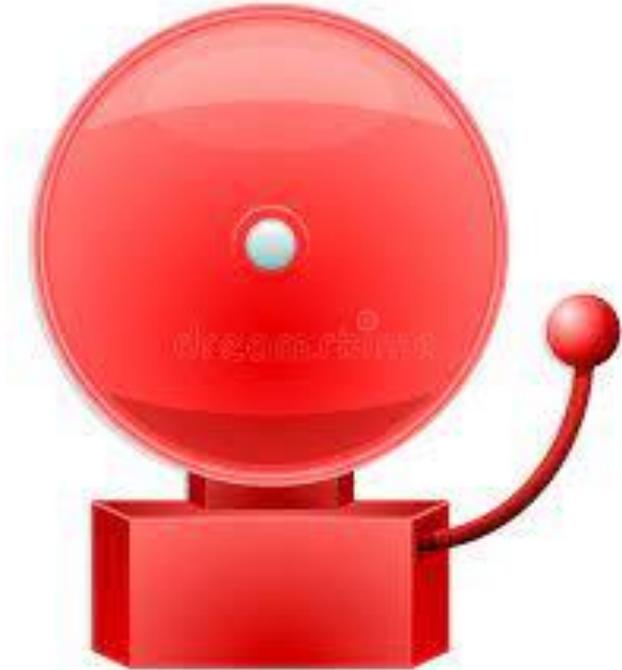
A.I.C.C.e F.

Associazione Italiana
Consulenti Coniugali
e Familiari

Fondata nel 1977

Attenzione!

E' importante!



Cosa c'è di importante per te in questa esperienza?

- ▣ Federica: “Il lavoro è importante per la mia indipendenza economica. Potrei finalmente comprarmi quello che voglio. So fare qualcosa!”.
- ▣ Antonella: “Ci tengo allo studio e anche ad essere apprezzata”.

Siamo nati per evolvere



- **Secondo passaggio:**
- Pensa a quante cose nella tua vita sono già cambiate, da quando sei nato fino ad oggi.
- Esplorare con il ragazzo le tante situazioni nuove che ha già sperimentato.

- **Terzo passaggio:**
riconoscere e
riappropriare delle proprie
risorse.
- **“Ricordati di quando ...”**
- Raccontami un’esperienza
in cui “ti sei lanciato”.
- Come ti sei sentito? Cosa
hai pensato? Come è
andata?



QUALI RISORSE HAI MESSO IN ATTO?

- Il coraggio di provare (Federica);
- La curiosità (Antonella);
- La capacità di imparare nuove cose (Federica);
- Intelligenza/ mi sono preparata/ sono stata attenta;
- La costanza;
- So capire gli altri (Antonella);
- La sensibilità (Antonella);

- **Queste risorse tu le hai già! Fanne memoria!**

Oltre la porta

- ▣ Esercizio della porta:
- ▣ Disegna una porta: oltre la porta c'è l'esperienza che tu temi di affrontare (una nuova giornata di lavoro – l'interrogazione di italiano) .
- ▣ Cosa immagini che potrebbe accadere? C'è solo questo?



Creatività – Immaginazione

Esplorare tutte le
possibilità

Ultimo passaggio: focalizzare un piccolo obiettivo
– un primo passo concreto da mettere in atto.

**Puoi andare oltre quella porta con tutto ciò che
già sei e che già hai.**

Federica ha scelto di giocarsi fino in fondo il suo
periodo di apprendistato.

Antonella ha scelto di andare volontaria
all'interrogazione, che è andata bene.

Percorso di agency

- Accoglienza del ragazzo così com'è
- Esplorazione delle sue emozioni
- Significazione, contestualizzazione delle sue emozioni e sviluppo della capacità critica
- Mappatura delle sue esperienze
- Riconoscimento e riattivazione delle proprie risorse (interne ed esterne)
- Riattivazione della capacità di scegliere.

“Lloyd, mi sento fragile”

“Per quale ragione, sir?”

“Non lo so, ma ho l'impressione di poter andare in mille pezzi da un momento all'altro”

“Sir, anche l'oceano, divenendo pioggia, si separa in mille gocce. Eppure nessuno pensa che sia fragile”

“Questo cosa significa, Lloyd?”

“Che la fragilità, sir, non è perdere la propria forma. Ma non accettare di averne altre”

“Grazie mille, Lloyd”

“Prego, sir”

“Vita con Lloyd” – Simone Tempia