

## RABBIA E AGGRESSIVITÀ

### COSA SAPPIAMO

Un certo numero di genitori riporta con un certo affanno una accresciuta conflittualità con i figli adolescenti, contraddistinta da momenti di aggressività (verbale) che mettono in difficoltà madri e padri. Ascoltando i racconti di episodi e situazioni in cui questi conflitti avvengono si delineano due immagini talvolta divergenti, talvolta sovrapposte:

- Nel momento in cui l'adolescente è alle prese con una nuova e più avanzata fase di individuazione sente il bisogno di ridefinire i confini personali tra sé e ciascun genitore, e non di rado questa ridefinizione viene marcata con forza eccessiva, con reattività molto pronunciata, con una attenzione quasi maniacale al superamento di confini ancora incerti o appena tracciati. Si tratta di comportamenti quasi esclusivamente destinati a padri e madri, rimanendo, magari, assolutamente affabili e "deliziosi" con le altre persone.
- In altri casi la rabbia ha un fondamento diverso, che può convivere e sommarsi col precedente: l'adolescente "sente" che gli adulti (in particolare gli adulti *di riferimento*) lo hanno "tradito", che sono stati "inadempienti" o "assenti" verso di lui/lei in uno o più contesti, e tende a metterli in scacco aggredendoli, quasi a provocare nell'adulto (finalmente) una reazione, non importa quale, purché diversa dalla sua (reale o presunta) indifferenza. Questo tipo di rabbia, assai più di quello precedente, può essere agito non solo in famiglia ma anche nei riguardi di altre figure adulte, in particolare gli insegnanti.

### COSA FARE

Ovviamente non c'è una risposta unica ma tante quante sono le situazioni e le storie personali, ma è possibile affermare almeno qualche criterio molto generale. La conflittualità "da separazione" descritta in (a) corrisponde il più delle volte a una fase transitoria che, per quanto penosa per i genitori coinvolti, ha esito benigno una volta costruiti i nuovi confini del sé. La conflittualità descritta in (b) richiede invece maggiore attenzione, poiché segnala l'esistenza di aspetti irrisolti nella relazione col mondo adulto e con le figure di riferimento; per quanto anch'essi potrebbero avere spontaneamente un esito benigno, ciò potrebbe però avvenire dopo una fase piuttosto lunga di conflitti che, specie a scuola, potrebbero avere un prezzo rilevante in termini di sanzioni disciplinari, bocciature, insuccessi. È quindi importante cercare di "leggere" nella rabbia dei figli gli eventuali segni del tipo (b) e rivolgersi ad essi con comprensione e apertura, chiedendo eventualmente un aiuto esterno.

### COSA EVITARE

Due opposti eccessi:

- Lasciarsi prendere totalmente dalla situazione, arrabbiandosi al punto da mettersi sullo stesso piano dei figli
- Estraniarsi totalmente dalla situazione, "lasciando correre" senza reagire con fermezza alla rabbia.