

◊ HOME CHI SIAMO REDAZIONE AUTORI CONTATTI PUBBLICITÀ COLLABORA NEWSLETTER



**State of Mind**  
Il giornale delle scienze psicologiche

IN EVIDENZA :: COVID-19 :: ARTICOLI :: EVENTI COORDINATE :: PARTNERS ::

## Emozioni in adolescenza: le difficoltà dei ragazzi e dei loro genitori – Recensione del libro “Adolescenti con emozioni intense”

RSS FEED  
0 COMMENTI

*'Adolescenti con emozioni intense' mira ad insegnare ai genitori a comprendere le ragioni alla base delle problematiche emotive e comportamentali dei figli*

ID Articolo: 186726 - Pubblicato il: 13 luglio 2021

di **Enrica Gaetano**



Messaggio pubblicitario

**We are Open.  
Open your mind.**

**SFU**

Sigmund Freud  
University  
Sede di Milano

Condividi

SHARE

TWEET

+1

SHARE

Il libro di Harvey e Rathbone, *Adolescenti con emozioni intense*, edito in Italia da **Franco Angeli** editore, si prefigge di essere un manuale di auto-aiuto a portata di mano per quei genitori che si sentono esausti, frustrati e impotenti nel gestire le emozioni e i comportamenti problematici dei propri figli adolescenti o giovani adulti.

Messaggio pubblicitario

L'essere genitori di un figlio adolescente è sicuramente un compito arduo: durante l'**adolescenza** infatti, i ragazzi si trovano a dover affrontare una fase molto delicata del loro sviluppo in quanto devono affrontare una serie di sfide quotidiane per separarsi dalla **famiglia**, per integrarsi nel gruppo dei pari e per costruirsi autonomamente un'identità.

In questa fase di transizione, i **genitori** si ritrovano a dover gestire i conflitti e le necessità dei propri figli che da un lato pretendono autonomia, dall'altro necessitano ancora di una guida, una protezione e un punto di riferimento genitoriale.

Nella maggior parte dei casi il conflitto genitore-figlio viene superato ma talvolta può succedere che tale conflitto si inasprisca e che si producano delle vere e proprie lotte di potere tra genitori e figli all'interno della famiglia.

Quando i normali comportamenti di ribellione degli adolescenti diventano più intensi e si connotano di violenza verbale o fisica, gesti autolesivi e ripetuti tentativi di **suicidio**, i genitori potrebbero sentirsi soli, confusi e in balia dei comportamenti problematici e delle montagne russe emotive dei propri figli.

Quel figlio così ubbidiente e bravo a scuola fino a qualche anno prima, ora minaccia, aggredisce, si taglia in varie parti del corpo, si abbuffa di cibo o si ritira nella sua stanza senza voler vedere più nessuno.

Agli occhi dei genitori, queste reazioni così intense e dolorose potrebbero apparire assurde, irragionevoli e imprevedibili e potrebbero pertanto suscitare altrettante reazioni genitoriali che rinforzano la problematicità di tali reazioni anziché ridurla.

I genitori infatti, anche se muniti delle migliori intenzioni, potrebbero non capire le motivazioni di tali reazioni o non sentirsi sufficientemente in grado di gestire queste difficoltà.

Nello stesso tempo, la stanchezza, l'angoscia, le preoccupazioni esperite per le condizioni del figlio potrebbero portare i genitori a concentrarsi solo sugli aspetti più negativi e disfunzionali non facilitando né l'accettazione della sofferenza dei propri figli né la promozione a lungo termine di cambiamenti positivi.

Per tale ragione, il libro di Harvey e Rathbone, sul modello dello skill training della **terapia dialettica comportamentale** di Marsha Linehan (2015), si prefigge di insegnare ai genitori a comprendere le ragioni alla base delle diverse problematiche emotive e comportamentali dei figli e ad apprendere abilità e strategie per una loro gestione efficace.

La prima parte del libro è infatti dedicata a fornire una psico-educazione sulle **emozioni** e

sui fattori che possono generare, sostenere o modificare un comportamento problematico.

L'intento è quello di fornire informazioni utili per la comprensione delle reazioni dei figli e la promozione di nuovi comportamenti più efficaci che evitino gli effetti potenzialmente negativi che si potrebbero verificare qualora il genitore adottasse risposte invalidanti o oppostive.

La seconda parte è invece incentrata sulle specifiche situazioni problematiche che i figli adolescenti potrebbero riportare come i gesti autolesivi e suicidari, l'abuso di **sostanze** e **alcol**, comportamenti promiscui e **disturbi dell'alimentazione**.

Messaggio pubblicitario

Infine l'ultima parte è dedicata alla famiglia ovvero ai circoli viziosi che possono essere innescati o influenzati dai comportamenti disadattivi dei figli e a come sia possibile rispondere ad essi coinvolgendo anche gli altri membri familiari con il fine di interrompere i meccanismi nocivi di mantenimento.

Il libro è scritto con un linguaggio chiaro, semplice e comprensibile.

Nelle spiegazioni, non ci sono tecnicismi o termini medici troppo stigmatizzanti o spaventanti in quanto l'obiettivo finale è quello di supportare i genitori a riconoscere i propri segnali di **ansia** e preoccupazione, a validare il disagio dei propri figli e a comprenderne le motivazioni alla base.

La comprensione delle ragioni che hanno portato il proprio figlio a reagire in modo discontrollato o impulsivo può aiutare i genitori a non lasciarsi travolgere né dall'urgenza del momento né da emozioni di **rabbia**, **colpa** o **vergogna** che potrebbero ad annebbiare la loro capacità di riconoscere e validare la sofferenza.

Tuttavia, parallelamente alla comprensione e alla gestione delle problematiche, gli autori mantengono il focus anche sull'aiutare i genitori a monitorarsi e a riconoscere i propri segnali di disagio e angoscia di fronte ai comportamenti dei figli.

La comprensibile sofferenza di un genitore, che tenta di arginare il pericolo e i rischi associati alla condizione del figlio, potrebbe determinare un'inefficace gestione del comportamento problematico e di conseguenza intensificare la sofferenza del figlio.

Affinché vi possa essere una risoluzione del problema, occorre pertanto che siano in primis i genitori a sviluppare un senso di accettazione del fatto che, nonostante le loro intenzioni o azioni, l'adolescente è l'unico in grado di ridurre la sua sofferenza.

Il duro compito di un genitore è quello di comprendere quando è opportuno lasciar andare.

VOTA L'ARTICOLO

★★★★★  
(Nessun voto)

[Leggi o aggiungi un commento](#)

**Argomento dell'articolo:** [Psicologia](#)

**Si parla di:** [Adolescenti](#), [Bambini e Adolescenti](#), [Disregolazione Emotiva](#), [Emozioni](#), [Gravidanza e Genitorialità](#)

**Scritto da:** [Enrica Gaetano](#)