

---

# Comprendere e accompagnare la rabbia

**Autore:** Mariano Iavarone

**Fonte:** Città Nuova

**Nel sesto appuntamento di formazione del corso “Migliorare la relazione con gli adolescenti: una cassetta degli attrezzi” si affronterà il tema della rabbia dei ragazzi per imparare a comprenderla, a gestirla e ad accompagnarli in quel delicato processo che è la crescita**

**Giulio non riesce proprio a farsi capire dai genitori.** Non si fida di loro, li vede distanti dai suoi interessi, non gli va di confrontarsi poiché ogni volta che ci prova viene zittito: «Qui siamo noi a decidere, sta' al tuo posto!». Giulio **si è chiuso nel silenzio** e quando sta a casa resta da solo in camera. È convinto di non valere abbastanza e sta perdendo interessi e vitalità: «quando provo a protestare mi sento in colpa e **penso che dovrei sparire dal mondo**».

**Ambra** è sempre stata etichettata come una **ragazza ribelle e inaffidabile**. A scuola colleziona continui fallimenti ed ha ormai deciso di lasciarla, le hanno detto che è veramente maleducata e che non combinerà mai niente di buono nella vita. Vive a casa con la nonna da piccolissima, da quando i genitori sono morti in un incidente. Non vuole saperne delle regole ed è **sempre oppositiva**, con scatti improvvisi di ira: «che mi importa degli altri!».

**Andrea** è sempre stato il ragazzo modello. Docile e buono da bambino, brillante da grande, **è stato indirizzato a non sbagliare** e a credere di essere il migliore. I genitori lo premiano ogni volta che dimostra di valere, ed appaiono compiaciuti **a meno che non mostri le sue debolezze**. Appare agitato e ansioso: «è come se la mia vita fosse un continuo esame». L'altro giorno un compagno gli ha rotto il cellulare e lui lo ha aggredito mandandolo in ospedale, **sembrava un vulcano in eruzione**.

Giulio, Ambra, Andrea... storie comuni di adolescenti inquieti in bilico tra le pulsioni della loro età ed un ambiente poco capace di riconoscerne i bisogni. Giulio è vittima della **svalutazione**: non viene riconosciuto nel suo bisogno di pensare e di affermarsi in autonomia. Ambra ha subito un'**esperienza infantile di incontenibile dolore** e non ha trovato aiuto competente nell'elaborarla rimanendo bloccata nel suo processo di crescita. Andrea appare come il classico bravo ragazzo che si sente in colpa se fa dispiacere i genitori: su questa paura costruisce la propria identità **compiacendo gli altri e accumulando malessere**.

Storie comuni che **ci interpellano in quanto genitori**: senza pensare che la rabbia sia una cosa sbagliata, che cosa possiamo fare per comprenderla e gestirla? Siamo sicuri che **ogni reazione di rabbia sia da censurare** e da considerare negativa?

Ne parleremo **giovedì 23 febbraio** nel sesto appuntamento di formazione del corso **“Migliorare la relazione con gli adolescenti: una cassetta degli attrezzi”**, in cui ci attiveremo per guardare alla rabbia dei ragazzi oltre luoghi comuni e pregiudizi.

Vi aspetto!

[qui](#) le indicazioni del corso

