

CASO 4

Nome: Davide

Età: 16 anni

Luogo: Lombardia

Al termine di una serie di interventi in un'importante azienda, si avvicina a noi uno dei manager in formazione.

“Posso parlarvi in privato, per favore?”.

Ci racconta di avere delle grosse difficoltà con il figlio maggiore, che ha 16 anni e frequenta la scuola secondaria di secondo grado.

“È molto aggressivo, non sa gestire la rabbia, continua a esplodere arrabbiandosi con tutti, a casa arriva anche a urlare spesso contro noi genitori, non ci ascolta...”.

Vista la distanza fisica, prendiamo un appuntamento online con Davide.

Come succede in questi casi nei quali il cliente viene “invitato” da altri a chiedere aiuto, siamo consapevoli di dover creare un'alleanza con lui riguardo ai suoi obiettivi personali e a non farci percepire come un'estensione dei suoi genitori.

Alla sessione si presenta un ragazzo che dimostra molti più anni della sua età, muscoloso e con la testa rasata in stile militare.

“Sono qui perché ho dei problemi con il mio comportamento. A volte mi arrabbio troppo”.

Rispondiamo subito: “Sai che sono i tuoi genitori che ci hanno contattato. Tu sei qui per fare un piacere a loro, oppure perché vuoi veramente lavorare su un qualcosa di te che vorresti cambiare?”.

“No, io voglio cambiare perché a volte sbotto e poi mi pento di ciò che ho detto o fatto, ma la volta dopo comunque mi ricapita”.

Ponendo una serie strategica di domande, analizziamo in quali contesti gli capitano queste esternazioni di rabbia, se con persone specifiche o se in momenti particolari.

“Quindi, se abbiamo capito bene, ti succede di arrabbiarti così tanto in tutti i contesti che frequenti: a scuola, agli allenamenti di calcio e in famiglia. Non ci sono persone né momenti specifici che ti fanno sbottare di più. E non hai trovato qualcosa che ti faccia trovare rimedio a questa tua emozione. Corretto?”.

“Sì, è proprio così!”.

“Ok, benissimo Davide. Abbiamo compreso esattamente come funziona il tuo problema e lo conosciamo perfettamente. Ti possiamo dire che siamo in grado di risolverlo e anche in tempi piuttosto rapidi, ma per fare questo è necessario che segua con precisione gli esercizi che ti diamo da qui alla prossima sessione. Siamo d'accordo?”.

“D'accordo”.

Lasciamo Davide con la tecnica delle “lettere di rabbia” da scrivere nei confronti delle persone più vicine, quelle che passano più tempo con lui e subiscono di più gli effetti delle sue reazioni. Questo anche perché abbiamo scoperto che le figure coinvolte nella sua vita rispondono spesso a loro volta con rabbia, alimentando quindi questo circolo vizioso. Infatti, quello che diamo agli altri, prima o poi, ci viene lanciato indietro perché, come diceva Wittgenstein, “Le parole sono come pallottole”.

Non riceviamo più notizie da Davide per le successive due settimane, fino al momento della seconda sessione.

“Eccoci qui, come sono andati questi 15 giorni?”.

“Beh, insomma... il mister non mi ha fatto giocare la partita di domenica perché all’allenamento sono arrivato tre minuti in ritardo e ho preso qualche nota a scuola. Una perché stavo usando in classe il cellulare, l’altra non avevo fatto niente!”.

“Ci vuoi raccontare cos’è successo?”.

“Sono andato normalmente in bagno e in quel momento c’erano dei miei amici che vendono sigarette elettroniche anche se non si potrebbe. L’insegnante è entrata e ci ha chiesto di svuotare le tasche, ma io non l’ho fatto perché lei non ha il diritto di perquisirci!”.

“E quindi ti sei preso una nota”.

“Sì, ma io non avevo fatto niente!”.

Indaghiamo e veniamo a conoscenza che nelle due settimane precedenti non ha svolto nemmeno una volta l’esercizio che gli avevamo indicato. E in più, la situazione sta prendendo una piega che potrebbe diventare distruttiva: mancano pochi mesi alla fine della scuola e gli insegnanti incominciano a parlare di una seconda bocciatura per i voti insufficienti e il comportamento ribelle, a livello sportivo non sta avanzando perché gli permettono di giocare sempre meno anche quando sono presenti gli osservatori di squadre importanti, in famiglia le dinamiche sono pessime...

“Davide, sapevi che tutti i grandi sportivi hanno un coach?”.

“Ehm... sì credo”.

“Hai presente...?” (qui nominiamo il nome di un giocatore di serie A). “Sai che era considerato una testa calda, tanto da rischiare di non arrivare nelle migliori squadre a causa del suo comportamento, nonostante il suo talento?”.

“Sì, certo!”.

“Vedi, Davide, per arrivare ai nostri obiettivi nella vita è necessario imparare a gestire le nostre emozioni, altrimenti ci facciamo sbranare da loro. Non c’è altra scelta, o impariamo a gestirle o loro gestiranno noi. Quando M. Cristina ha lavorato con lui, era nella tua stessa identica situazione. Avrebbe potuto raggiungere i suoi sogni perché aveva talento, ma si stava facendo sabotare dalla sua stessa rabbia. Tu vuoi, come lui, sfruttare l’occasione di avere un coach, che tra l’altro pochi possono permettersi soprattutto in giovane età, lavorare su te stesso per diventare un uomo che si impegna per arrivare dove vuole, oppure vuoi continuare a bruciarti, come stai già facendo, nello sport, a scuola e nella tua stessa famiglia?”.

“Sì ma il problema è che gli altri non mi capiscono!”, esclama convinto.

Lasciamo cadere nel silenzio questo suo autoinganno¹³.

“Ci stai quindi dicendo che il mondo è brutto, cattivo e tutti ce l’hanno con te o che forse c’è qualche difficoltà nelle interazioni che hai con gli altri?”.

“No... Beh... certo... ma non so come fare...”.

“L’esercizio che ti abbiamo dato la scorsa sessione ti indica come fare, ora però bisogna vedere se veramente vuoi cambiare le cose o se ti va bene continuare a stare così rischiando di essere cacciato dalla squadra, di essere bocciato nuovamente e che forse i tuoi genitori gettino la spugna con te, lo vedi che sono già al limite...”.

¹³ L’autoinganno è una credenza che viene considerata una verità anche quando in realtà non lo è, o comunque non lo possiamo sapere con certezza. Questo porta a una “profezia che si autodetermina”, cioè i miei pensieri, parole e azioni che scaturiscono da questa credenza, porteranno alla conferma e al rafforzamento della stessa. Gli autoinganni possono essere funzionali quando ci conducono ad azioni e stati d’animo sospingenti verso i nostri obiettivi, oppure sono disfunzionali quando ci affossano.

“Mhh...”.

“A noi non cambia niente se scegli di mettertici oppure no, è della tua vita che stiamo parlando, delle scelte che coraggiosamente sceglierai di fare d’ora in poi o se, invece, vorrai continuare a rimanere impigliato in questa gabbia di rabbia che ti costruisci ogni volta che dai la colpa agli altri di ciò che ti capita, mettendoti nella posizione della povera vittima...”.

“Ok, va bene. Ci provo”.

“Mi sento meglio”, esordisce Davide alla terza sessione.

“In queste due settimane ho avuto solo un episodio di rabbia con mio papà, il resto è andato bene. È come se mi sentissi un po’ più rilassato e non me la prendo così tanto per le cose che succedono. A scuola ho preso delle note, però questa volta veramente non ho fatto niente, è che gli insegnanti hanno già l’idea che io sia uno di quelli che fa casino, quando in realtà ora non sempre è così. Con il mister in realtà ci ho parlato e ho chiarito, tutto a posto. Vedrò di non arrivare più tardi all’allenamento, perché mi ha spiegato che per lui è una mancanza di rispetto nei confronti di tutta la squadra e gli sembravo svogliato. Visto che torneranno gli osservatori di serie A, non voglio saltare più nessuna partita”.

Poco prima della sessione abbiamo sentito i genitori che ci confermavano il così rapido cambiamento di Davide, almeno per quanto riguardava la situazione a casa e, come succede sempre in questi casi, ci avevano comunicato il loro timore che questo fosse un effetto temporaneo, destinato a scomparire.

Invece, il lavoro con Davide è proseguito: ha imparato a gestire la rabbia non più per distruggere se stesso e gli altri, ma come forza propulsiva per raggiungere i suoi obiettivi.

Questo è stato un percorso di accompagnamento nell'affrontare diversi aspetti della sua vita, poiché il problema principale, ossia gli scatti di rabbia, sono spariti in pochissimo tempo, ma c'è stato bisogno di ricucire i danni che nel tempo questo problema aveva creato, in particolare nell'ambiente scolastico nel quale gli insegnanti avevano strutturato ormai il giudizio che Davide fosse un ragazzo ribelle, non aveva talento per la scuola e frequentasse brutte amicizie. Per scardinare questa percezione c'è stato bisogno di insegnare a Davide nuove strategie di comportamento nei confronti degli insegnanti, per riacquistare la loro fiducia. Nel pochissimo tempo prima della fine dell'anno scolastico, Davide non solo non è stato bocciato, ma è riuscito a recuperare tutte le materie insufficienti, oltre che diventare più responsabile delle proprie scelte.

È stato necessario aiutarlo anche a cambiare le dinamiche relazionali con i suoi genitori, i quali nei comportamenti non erano così tanto diversi da lui, anche perché come si dice, "la mela non cade mai lontano dall'albero...".