

Il Counseling Motivazionale con gli adolescenti

Antonio Bimbo,

counselor e trainer del Counseling Motivazionale,
direttore Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara

Introduzione.

Una professione difficile quella di genitore. E lo diviene ancora di più quando i figli sono adolescenti. Ragazzi in viaggio verso se stessi. Ragazzi che sanno stupire, ferire, perdersi e ritrovarsi a modo loro, che vogliono amore ed essere amati, che sanno pretendere, abbandonare e ricriminare. Ragazzi e ragazze insoddisfatti, curiosi, irriverenti, testardi e diffidenti, vogliosi e timorosi di provare, magari di sbagliare o di farsi abbagliare. Ragazzi, a volte, tristi e disperati, che, quasi sempre, sanno crescere e cambiare.

Le domande ricorrenti che ci pongono molti genitori in situazioni difficili sono:

- "quali sono i motivi del comportamento di nostro figlio?"
- "cosa ci può aiutare?"

Il Counseling Motivazionale.

L'efficacia del Counseling Motivazionale con gli adolescenti si spiega nelle caratteristiche del suo metodo che usa l'ascolto, la riflessività, l'empatia, le domande aperte, lavora sull'ambivalenza, la frattura interiore, l'autoefficacia, evita le dispute e i consigli dell'esperto. Nei nostri interventi abbiamo incontrato anche ragazzi particolarmente silenziosi o distratti. In questi casi le domande aperte non sono sempre sufficienti per avviare il dialogo. Il Counseling Motivazionale, con l'utilizzo dell'ascolto riflessivo, è di particolare aiuto anche per i ragazzi meno loquaci. Naturalmente gli insegnanti, gli animatori o i genitori devono essere preparati a facilitare la relazione con gli adolescenti. Vediamo qualche esempio, puntando il focus sulla relazione genitori – figli adolescenti.

Stili relazionali che
aumentano le incomprensioni
e i conflitti

Perché il counseling motivazionale può avere rilevanza rispetto alla relazione con gli adolescenti:

perché l'adolescenza è diventata (... è sempre stata ...) “... **un campo di battaglia per scontri tra genitori e giovani**”.

In questi rapporti ci sono **stili di relazione**

- che inaspriscono le relazioni, favoriscono l'ergersi di resistenze e difese, e come risultato, **diminuiscono la tendenza all'ascolto, al considerare quanto l'altro dice** e altri stili
- che facilitano le relazioni, diminuiscono l'espressione di difese e resistenze e in definitiva **favoriscono movimenti verso l'elaborazione**

Vediamo la tabella 1: Stili relazionali che aumentano le incomprensioni e i conflitti.

Stili relazionali che aumentano le incomprensioni e i conflitti

Il genitore “confronta” le resistenze (si oppone, disputa, minaccia, dà avvertimenti)
“fa l’esperto” (cerca di persuadere, dà consigli, dà direttive e comandi, fa prediche)

Aumentano le resistenze; l’adolescente “difende” il suo comportamento; diminuisce la Disponibilità al cambiamento; aumentano i Pro del comportamento contestato e i Contro del cambiamento

Il genitore “etichetta” (drammatizza, interpreta) “biasima” (giudica, critica)

L’adolescente viene passivizzato; diminuisce l’Autoefficacia, aumenta eccessivamente la Frattura interiore

Il genitore “consola” (rassicura, giustifica, concorda, loda)

Il problema viene banalizzato, la Frattura interiore viene nascosta

Ora, consideriamo la tabella 2: Stili relazionali che tendono ad aumentare la motivazione a cambiare.

Stili relazionali che tendono ad
aumentare la motivazione a cambiare

Il genitore non “confronta” le
resistenze, evita di giudicare e
biasimare

Ascolta, osserva e restituisce
riflessivamente ciò che
comprende dal giovane

Aiuta il giovane a fare i conti con la
propria ambivalenza

Le resistenze diminuiscono; aumenta la
Disponibilità al cambiamento;
aumentano i Pro del cambiamento
e i Contro del comportamento
contestato

Il genitore esprime interesse, sostiene,
infonde fiducia, incoraggia, dà
rinforzi positivi

Cresce l'Autoefficacia, la fiducia
nella riuscita

Il genitore favorisce l'esame che il
figlio può fare dei disagi e dei
vantaggi derivanti dalla sua
situazione

Viene elaborata la Frattura interiore,
per tenerla nel range efficace

Sul riconoscimento dell'area problematica possono generarsi forti divergenze tra il giovane e la famiglia, ad esempio:

“Il nostro problema è che tu non dai mai retta”

“Il mio problema è che voi non mi aiutate”

Ognuno dei protagonisti di questo rapporto polarizzato e simmetrico tende a vedere come proprio il problema che in realtà è dell'altro, ignorando o trascurando il proprio versante.

E' palese che il problema potrebbe essere affrontato assai più efficacemente ribaltandone i termini, come nel box 3.

Problema dell'adolescente contestato	Problema della famiglia
<u>Il ricorso a comportamenti a rischio</u>	<u>La relazione col ragazzo che ricorre a comportamenti a rischio</u>

Chiamiamo PROFILO MOTIVAZIONALE

La consistenza dei tre fattori:

- disponibilità al cambiamento
vale a dire, a progredire lungo il ciclo degli stadi del cambiamento: *riconoscere* il problema, *impegnarsi* ad affrontarlo;
- frattura interiore
che rappresenta *l'importanza* attribuita al cambiamento e *la preoccupazione* per lo stato attuale;
- autoefficacia
che riflette *la fiducia* nella propria capacità di conseguire l'obiettivo.

Per quanto riguarda il **giovane**, si valuta il “*profilo motivazionale*” dell'area problematica:

Un determinato comportamento.

Box 4.

FRATTURA INTERIORE

“Quanto IMPORTANTE è per il giovane affrontare il suo comportamento in termini di discrepanza tra disagio e aspirazioni?”

AUTOEFFICACIA

“Quanto FIDUCIOSO è il giovane di saper affrontare il suo comportamento?”

DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO

“Quanto PRONTO è il giovane a rivedere il suo comportamento?”

Per la **famiglia**, l'area d'interesse di cui esplorare il “*profilo motivazionale*” è:
“POSSIBILITÀ DI AIUTARE IL GIOVANE”

Tabella 5.

FRATTURA INTERIORE

“Quanto IMPORTANTE è per noi trovare il modo di aiutare il nostro ragazzo?”

AUTOEFFICACIA

“Quanta FIDUCIOSI siamo di riuscire a trovare il modo di aiutare a superare il suo problema?”

DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO

“Quanto PRONTI siamo a **cambiare le nostre modalità interattive, fra di noi e con lui**, per aiutarlo?”

Il counseling motivazionale si rapporta a queste situazioni secondo il suo stile di relazione:

- Esprimere empatia
- Cogliere il profilo motivazionale e agire di conseguenza
- Evitare lo scontro sulle resistenze
- Favorire l'espressione dei problemi e delle opinioni
- Fornire feedback non colpevolizzante sulla situazione
- Non puntare a istruire o a rieducare
- Sostenere l'autoefficacia, non spingere a "toccare il fondo"
- Evitare atteggiamenti giudicanti, inquisitori, interpretativi
- Evitare consigli prematuri/autoritari
- Fare domande in forma aperta
- Ricorrere prevalentemente all'ascolto riflessivo come modalità interattiva
- Proporre opzioni aperte piuttosto che strade obbligate
- Non esistono genitori perfetti, l'ossessione di volerlo essere crea più problemi che benefici, impariamo a credere anche in una certa dose di fortuna.

In letteratura esistono numerose indicazioni secondo cui il Counseling Motivazionale è particolarmente accettato dai giovani in quanto

- non è confrontazionale
- tende a far emergere gli obiettivi dal giovane piuttosto che imporre quelli dell'adulto.

McCambridge e Strang hanno studiato il CM in un gruppo di adolescenti, per valutarne l'effetto sul consumo di più droghe, in particolare tabacco, alcool, cannabis.

(Addiction, 2004, 99, 39-52)

Tale studio ha assegnato con procedure randomizzate (*cluster randomized trial*) 200 giovani tra i 16 e i 20 anni, o ad **una sessione di un'ora di CM** (N=105) o ad **una sessione educativa** (N=95).

Tabella 6: RISULTATI

	COUNSELING MOTIVAZIONALE	INTERVENTO EDUCAZIONALE
SIGARETTE (sigarette per settimana)	- 21 % da 31,9 a 25,2	+ 12 % da 35.0 a 39.4
ALCOOL (unità per settimana)	- 39 % da 12,7 a 7,7	+ 12 % da 12,7 a 14,2
CANNABIS (episodi di uso per settimana)	- 66 % da 15,7 a 5,4	+ 27 % da 13,3 a 16,9

(McCambridge e Strang, Addiction, 2004)

Un nostro gruppo ha pubblicato dati sul fumo di tabacco e sull'uso di alcol in un disegno simile al precedente, con risultati analoghi di diminuzione del fumo e degli alcolici¹.

Il Family Check-Up (FCU) è un intervento breve centrato sulla famiglia condotto per favorire e controllare lo stile e l'intensità con cui le famiglie seguono i loro figli durante l'adolescenza. Mentre i genitori seguiti con procedure centrate sul CM seguivano i loro figli intensamente fino ai 17-19 anni, le altre non persistevano nell'azione di monitoraggio fino a quell'età. Questa differenza si associava ad un minor impatto dei problemi droga correlati dei loro ragazzi. (Dishion e coll 2002).

Per info e contatti: antoniobimbo@alice.it

¹ A.Bimbo, *Togliersi il fumo dagli occhi*, in *Itaca*, n. 19/20, Roma, 2003, pp. 50-56.

Ibidem, *Per Bacco, nati due volte, Ricerca sui vissuti legati al consumo di alcol negli studenti*, in *Sestante*, n. 24, Cesena, 2005, pp. 24-27.

G. P. Guelfi, M. Scaglia, V. Spiller, *Elementi di valutazione della motivazione*, in "La diagnosi nei disturbi da uso di sostanze", Franco Angeli, MI, 2001, pp. 267-280.