



dottoressa
Alessandra Varotto,
psicologa
nell'ambito dell'età
evolutiva
e dell'intervento
nella scuola ad
Abano Terme (Pd).

Mia figlia, 17 anni, ha alcune ferite su braccia e mani provocate da una lametta. Dice che è la sola cosa che la fa sentire meglio, da quando ha cambiato scuola.

Barbara, via email

Le condotte autolesioniste possono essere messe in atto per sentirsi vivi attraverso il dolore e contrastare così il senso di vuoto e perfino di "abbandono" di non sentirsi riconosciuti dagli altri. Il paradosso di questo comportamento, che si chiama "cutting", è che ciò che provoca dolore (e quindi da evitare) ha l'effetto di dare un sollievo immediato, simile a quello delle sostanze stupefacenti.

Gli adolescenti sono sovrastati da cambiamenti fisici, cognitivi e sessuali e dalle emozioni e stati psicofisici che accompagnano tali trasformazioni sul piano sociale e relazionale. I ragazzi sono molto sensibili alle perdite e ai rifiuti: un cambiamento di scuola - e con esso la perdita (reale o percepita) di un compagno, il timore di non riuscire a collocarsi all'interno di un gruppo - sono tutte situazioni che possono creare delle difficoltà sul

piano emotivo. Le ferite che sua figlia si autoinfligge sono la modalità più immediata per tranquillizzarsi quando è sopraffatta da pensieri ed emozioni intollerabili. Quale approccio è utile adottare? Indubbiamente considerare il sintomo come un messaggio comunicativo e fare emergere i motivi che sono all'origine del problema è il primo passo da compiere, ma da solo non basta. Bisognerà, quindi, fare in modo di sviluppare la capacità di gestione delle emozioni negative riducendo il loro grado d'intensità, ma anche cercare di orientarla verso esperienze gradevoli che la fanno stare meglio. In altre parole, riuscire a sviluppare quel fattore di protezione che molti psicologi chiamano "resilienza". Gli episodi di cutting vanno affrontati con l'aiuto di un esperto qualificato proprio per questo tipo di problematiche.

→ **L'AUTOLESIONISMO FA SENTIRE VIVI ATTRAVERSO IL DOLORE PER CONTRASTARE IL SENSO DI VUOTO**



**Scrivete a
Viversani&Belli**
Domande&risposte
genitori e figli,
corso di Porta
Nuova 3/A,
20121 Milano,
oppure email
posta@
viversanibelli.com