



## **CHE COS'È VERAMENTE L'ADOLESCENZA? Ce ne parla la Dott.ssa Adelia Lucattini**

*L'adolescenza è un periodo di rapido sviluppo fisico e profondi cambiamenti emotivi, che sono fonte stupore e meraviglia ma anche confusione e disagio per i figli ed i genitori. La Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra, psicoterapeuta e psicoanalista della SPI e dell'IPA spiega a Corpo e Salute cosa avviene, in particolare, nel processo di crescita dei ragazzi*

Marialuisa Roscino

**Dott.ssa Lucattini, può spiegarci cosa accade ai ragazzi, in particolare, nel periodo dell'adolescenza?**

L'adolescenza inizia con la pubertà purché questa avvenga a partire dagli 11 anni circa per le ragazze e dai 13 anni circa per i ragazzi. Con la pubertà avvengono grandi trasformazioni fisiche e

sessuali. Prima di questa età si parla di “pubertà precoce” ma psicologicamente l’adolescenza inizia sempre tra gli 11 e i 13 anni.

Le trasformazioni del corpo includono:

Per le ragazze: il ciclo mestruale, la crescita dei seni, della statura e dei peli pubici.

Per i ragazzi: la voce diventa più profonda, la crescita di peli sul corpo e sul pube, peluria facciale, erezioni e polluzioni notturne.

Gli ormoni responsabili di questi cambiamenti possono produrre periodi di malumore e inquietudine già da qualche anno prima che i segnali fisici che generalmente marcano questo passaggio si rendano evidenti.

Dall’età di 17, i ragazzi diventano giovani uomini e donne e la loro maturazione sessuale è completa. Tuttavia, questo non vuol dire che non abbiano più bisogno del sostegno dei genitori.

Per la velocità con cui avvengono questi cambiamenti, alcuni adolescenti diventano molto preoccupati per il loro aspetto fisico. Alcuni, soprattutto se la loro crescita o maturazione si verifica più rapidamente od in ritardo rispetto ai loro amici, possono avere bisogno di molte rassicurazioni. In questo caso è bene ricordare loro che i ritmi di crescita possono essere differenti e l’età in cui hanno luogo questi cambiamenti è diversa per ciascuno. Altri possono mostrarsi eccessivamente orgogliosi del nuovo aspetto, mettendo in mostra i caratteri sessuali appena sviluppati.

### **Quando finisce l’adolescenza?**

Dal punto di vista dell’organizzazione dei servizi scolastici e sanitari a 19 anni

In realtà l’adolescenza da un punto di vista medico e dello sviluppo psicologico si conclude tra i 22 e i 24 anni, con la completa maturazione delle fibre cerebrali di connessione tra l’emisfero destro e sinistro e con la maturazione psicologica.

Poiché l’adolescenza è un “processo”, non un “periodo” temporale o anagrafico, le oscillazioni maturative sono normali anche se non sempre accettate o accettabili dal contesto sociale in cui i ragazzi e le ragazze vivono.

### **Dal punto di vista psicologico, cosa accade?**

I ragazzi dopo la pubertà, che non è solo lo sviluppo sessuale ma anche lo sviluppo di capacità affettive e mentali diverse dall'infanzia, iniziano a pensare e sentire in modo diverso. Chi dei genitori non ci è passato? Chi non se lo ricorda? La vita si sviluppa maggiormente al di fuori della famiglia e stringono forti rapporti con gli amici della loro stessa età. È questa l'età in cui si trascorre molto tempo in compagnia, al telefono o in chat, con gli amici. Le amicizie hanno un ruolo importante per diventare più indipendenti e costruire un senso di identità che è distinto da quello della famiglia.

I genitori diventano meno importanti ed il rapporto con loro comincia a cambiare. Emergono per la prima volta disaccordi e conflitti. I ragazzi cominciano a sviluppare una visione propria delle cose e della vita, che spesso non viene condivisa dai genitori. L'abbigliamento e l'aspetto fisico sono un modo per dimostrare l'appartenenza al gruppo dei coetanei.

### **Come si sentono i genitori?**

I genitori si sentono rifiutati, e in un certo senso lo sono. Ma questo è spesso necessario perché i giovani possano sviluppare una propria identità. I rifiuti ed i conflitti spesso non hanno che fare con la personalità dei genitori, ma semplicemente con il fatto che questi sono i loro genitori, dai quali i figli cercano di diventare indipendenti.

### **Quali cambiamenti emergono nei giovani?**

Senza dubbio, emerge la voglia di conoscere il mondo. L'adolescenza è il momento in cui si ha voglia di conoscere il mondo per trovare il proprio posto. I giovani vogliono provare cose nuove, nuove esperienze, alcune delle quali possono essere rischiose o addirittura pericolose.

Colorarsi e tagliarsi i capelli, tingersi le unghie di qualsiasi colore, vestirsi in modo stravagante rappresentano modalità inoffensive e transitorie per opporsi ai genitori, che dovrebbero essere accolte come uno dei sistemi possibili per costruire una nuova identità diversa da quella familiare. I genitori dovrebbero invece vigilare sui comportamenti che possono mettere a rischio i ragazzi e riservare a quelli regole ed atteggiamenti di vigilanza.

*Importante è far sentire ai figli di capire le loro ansie e cercare di essere vicini, con discrezione e tatto, anche quando è un "aiuto non richiesto" ma non per questo necessariamente non gradito.*

### **Cosa accade propriamente quando i giovani sono alla ricerca di nuove emozioni ed esperienze?**

Nella ricerca di nuove esperienze ed emozioni, quando le cose si fanno difficili, i ragazzi possono provare grosse fluttuazioni nel senso di fiducia in loro. Per questo alternano momenti in cui si

sentono e si comportano da adulti, ad altri in cui si sentono incapaci ed inesperti. Queste fluttuazioni, sensazione di malessere o mancanza di fiducia in se stessi possono farli sentire vulnerabili. Normalmente manifestano il loro disagio con comportamenti aggressivi e/o di chiusura, senza mostrare a nessuno di sentirsi in difficoltà. La condizione dell'adolescenza proprio per le sue caratteristiche specifiche correlate con le vicissitudini dei processi di identificazione, esprime le trasformazioni socioculturali di ogni società, dei suoi progressi e dei suoi affanni.

Se l'adolescente di oggi ha certamente guadagnato una maggiore libertà, ha purtroppo anche perso molti riferimenti che prima gli assicuravano sicurezza e stabilità. Assistiamo ad esempio, all'emergere di nuove patologie del corpo e sul corpo, ad un'aggressività o violenza prima inattesa, a disagi diversi, imprevedibili e inspiegabili o anche a nuove manifestazioni della sessualità più precoce e variamente articolata.

**Dott.ssa Lucattini, cosa consiglia ai genitori, che seguono i propri figli in questa fase così delicata, fatta di novità e cambiamenti emotivi?**

“Ascoltarli sempre: c'è tanto da imparare! Proprio perché portatori dei cambiamenti del nostro tempo è fondamentale ascoltarli e chiedere sempre il loro parere, per imparare. I ragazzi sono aggiornati, veloci, recettivi, informati, entusiasti, divertenti.

Hanno una velocità emotiva e mentale non sopraffatta ancora da problemi di gestione quotidiana e dalle fatiche organizzative degli adulti, che può “soccorrere” i genitori in affanno e trasmettere allegria e curiosità.

Attraverso i figli adolescenti, l'adolescenza dei genitori riemerge rapidamente, sboccia di nuovo, insieme a ricordi, avventure, disavventure, aneddoti che vale la pena raccontare”.

Vai all'articolo:

<https://corpoesalute.net/che-cose-veramente-ladolescenza-ce-ne-parla-la-dott-ssa-adelia-lucattini/>