

Adolescenza tra autonomia e ribellione. L'importanza di comprendere e sapere gestire rabbia e chiusura negli Adolescenti per un sano sviluppo

L'adolescenza è un periodo di profondi cambiamenti, in cui i ragazzi si trovano a navigare tra la ricerca di autonomia e manifestazioni di ribellione. Questo passaggio, seppure faticoso, è cruciale per la definizione della propria identità e per l'acquisizione di indipendenza. Spesso, proprio questa fase si accompagna a manifestazioni intense come attacchi di rabbia e momenti di chiusura. Gli attacchi di rabbia e i momenti di chiusura sono entrambe, manifestazioni comuni del disagio adolescenziale. La rabbia, in particolare, può esprimere frustrazione, tristezza o un bisogno non soddisfatto. La chiusura, invece, può indicare un forte disagio, isolamento o difficoltà a comunicare ciò che si prova. Quanto è importante allora, in detto contesto, creare un ambiente di fiducia per riuscire ad abbattere questo disagio, da parte dei genitori e della Scuola? Come è possibile creare un ponte di comprensione con gli adolescenti per gestire gli attacchi di rabbia o di chiusura che possono verificarsi? Di questo e molto altro, ne parliamo oggi con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association".

Dott.ssa Lucattini, cosa accade in particolare nella fase dell'adolescenza? Quali cambiamenti psicologici importanti possono esserci?

“L'adolescenza è una fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta, caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, intellettivi, emotivi e sociali. Tradizionalmente, l'adolescenza è stata associata ai “teen years” (13–19 anni), secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'adolescenza comprende la fascia d'età tra i 10 e i 19 anni, oggi però si riconosce che l'inizio coincide con l'avvio della pubertà, che può iniziare già intorno ai 10 anni. La fine è meno definita e può estendersi fino ai 24 anni, considerando lo sviluppo neurobiologico, il prolungamento dell'istruzione e il ritardo nell'assunzione dei ruoli adulti, e l'integrazione nei ruoli sociali adulti. Questo periodo prolungato è definito come emerging adulthood (età emergente), concetto introdotto dal professor Jeffrey Arnett della Clark University (Massachusetts).

Insieme ai cambiamenti fisici legati alla pubertà con i cambiamenti ormonali, sviluppo dei caratteri sessuali secondari e la crescita staturale, si ha una progressiva maturazione cerebrale e soprattutto importanti cambiamenti psicologici. Gli adolescenti affrontano una crescita che porta a fare il lutto dell'infanzia, la ridefinizione della propria identità e dei ruoli, sia in famiglia che nel gruppo dei coetanei. Inoltre, cercando di comprendere e definire chi sono e quale sia il proprio posto nel mondo”;

La psicoanalisi può offrire contributi significativi alla comprensione dell'adolescenza?

“La psicoanalista Anna Freud ha descritto l'adolescenza come una fase di “necessaria disarmonia”, caratterizzata da conflitti interni ed esterni che, sebbene turbolenti, sono considerati tentativi benefici di raggiungere un nuovo equilibrio psichico. Peter Blos ha introdotto il concetto di “secondo processo di separazione-individuazione, in cui l'adolescente cerca di differenziarsi dai genitori per costruire una propria identità. Egli suddivide l'adolescenza in diverse sottofasi, dalla preadolescenza alla tarda adolescenza, evidenziando le funzioni evolutive specifiche di ciascuna fase.

Un recente studio pubblicato su Lancet psychiatry (2025) mostra che durante questa fase, gli adolescenti affrontano sfide significative nel ridefinire la propria identità, stabilire relazioni sociali più complesse e assumere ruoli adulti. Questi cambiamenti possono generare tensioni interne e conflitti interpersonali, rendendo l'adolescenza una fase potenzialmente turbolenta, ma essenziale per lo sviluppo dell'individuo. Lo studio spiega in che modo, l'adolescente si trova “tra due mondi”, quello infantile e quello adulto.

