

Adolescenza, quando il desiderio di libertà e di dipendenza affettiva si manifestano in fase di crescita. Le indicazioni più utili per i genitori

Crescere un figlio adolescente è una delle esperienze più delicate e complesse per un genitore. L'adolescenza, infatti, è un periodo di grandi trasformazioni, i ragazzi affrontano cambiamenti fisici, emotivi e sociali, mentre sviluppano il desiderio di indipendenza e autonomia. Allo stesso tempo, però, hanno ancora bisogno della guida e del sostegno dei genitori. Trovare il giusto equilibrio tra libertà e protezione diventa quindi un compito fondamentale, concedere spazi di autonomia significa riconoscere le capacità dei figli, incoraggiarli a sperimentare e favorire lo sviluppo della loro identità, autostima e fiducia in se stessi. Un atteggiamento genitoriale eccessivamente controllante o protettivo, invece, può limitare la possibilità degli adolescenti di mettersi alla prova, con il rischio di ostacolare la loro crescita emotiva e decisionale. Le ricerche scientifiche sottolineano come l'iperprotezione sia associata a maggiori livelli di ansia, insicurezza e dipendenza affettiva, mentre stili educativi che bilanciano sostegno e libertà risultano predittivi di un migliore adattamento psicosociale e di una maggiore resilienza in età adulta. Il compito dei genitori è pertanto, trovare strategie educative che sappiano sostenere i figli senza soffocarne lo sviluppo, accompagnandoli con fiducia nel loro delicato percorso verso l'età adulta. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: “Uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2025) ha dimostrato che quando i genitori esercitano un controllo psicologico troppo stretto, i ragazzi tendono a sviluppare più facilmente emozioni negative, che possono tradursi in difficoltà con i coetanei o in comportamenti aggressivi. In altre parole, se le paure e le ansie dei genitori vengono trasmesse in modo inconsapevole ai figli attraverso un eccesso di controllo, questi ultimi rischiano di sentirsi meno liberi, meno capaci di affrontare le sfide e più vulnerabili sul piano emotivo. Un buon equilibrio educativo si traduce nel messaggio: “Prova, se hai bisogno io ci sono”.

Dott.ssa Lucattini, lo sviluppo dell'autonomia è fondamentale nella vita degli adolescenti per la costruzione della propria identità individuale, può spiegare perché è così importante, in particolare modo, in questa fase di crescita? E quali rischi può comportare, invece, un'eccessiva protezione da parte dei genitori?

“L'autonomia rappresenta il fulcro del processo di individuazione, cioè la costruzione di un'identità distinta da quella dei genitori. In questa fase evolutiva, i ragazzi hanno bisogno di imparare a prendere decisioni, gestire le proprie emozioni e affrontare in modo indipendente le difficoltà della vita. Quando i genitori esercitano un controllo troppo stretto o tendono a risolvere ogni problema al posto del figlio, si rischia di favorire una fragilità emotiva con bassa tolleranza alla frustrazione, insicurezza, difficoltà nel prendere decisioni e nello svincolarsi dal nucleo familiare. Questo può tradursi anche in relazioni complicate con i coetanei, a scuola e nelle prime esperienze sentimentali.

La letteratura scientifica più recente conferma questi rischi: ad esempio, uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2025) ha mostrato che uno stile genitoriale iperprotettivo è associato a livelli più elevati di ansia e difficoltà di adattamento negli adolescenti, sottolineando come un eccesso di protezione possa compromettere la crescita psicologica e sociale dei ragazzi”;

Quali rischi comporta per un adolescente crescere in un contesto familiare che limita la sua autonomia con eccessiva iperprotettività e controllo da parte dei genitori?

“Quando i genitori assumono sempre il ruolo decisionale per il figlio, tendenza che sembra aumentata negli ultimi anni, l'adolescente può interiorizzare l'idea di non essere capace di cavarsela da solo. Ciò impedisce lo sviluppo di riflessività, pensiero critico e introspezione. Ne consegue che il ragazzo può fuggire la responsabilità per paura di sbagliare o di deludere i genitori. Oltre a questo, gli adolescenti

