Adolescenti tra autonomia e dipendenza. Quali rischi di un'eccessiva protezione nel supportogenitoriale?

Crescere un figlio durante l'adolescenza è una delle sfide più ardue per un genitore. L'adolescenza è una fase di profonda trasformazione, un periodo di cambiamenti significativi sia per i ragazzi, che per i genitori stessi. I ragazzi sperimentano cambiamenti fisici, emotivi e sociali mentre sviluppano un forte desiderio di autonomia. Allo stesso tempo, tuttavia, hanno ancora bisogno del supporto e della guida dei propri genitori. Trovare, dunque, il giusto equilibrio tra autonomia e dipendenza diventa un obiettivo importante da percorrere e raggiungere, sia per gli adolescenti, che per i genitori. Un supporto genitoriale adeguato, che sappia dosare libertà e limiti, è fondamentale per favorire una crescita sana e un passaggio sereno all'età adulta. L'importanza dell'autonomia è un bisogno fondamentale per gli adolescenti. In particolar modo, in questa fase di crescita, i ragazzi desiderano prendere decisioni, esplorare le proprie passioni e interessi, sviluppare un senso di identità personale. Concedere loro spazi di autonomia significa riconoscere le loro capacità e attitudini, incoraggiandoli e promuovendone la loro autostima e la loro fiducia in se stessi. Entro quest'ottica, viene naturale, tuttavia, chiedersi quali siano i rischi di un'eccessiva dipendenza da parte dei ragazzi verso i propri genitori e se un ambiente familiare troppo protettivo e controllante possa ostacolare il loro processo di crescita e autonomia. Adolescenti che non hanno la possibilità di sperimentare e mettersi alla prova, (lo rivelano significativi studi scientifici citati in questa intervista), possono infatti, rischiare di sviluppare insicurezze, dipendenza emotiva e difficoltà nel prendere decisioni in modo autonomo. E allora quali, scelte educative importanti è necessario che i genitori prendano in considerazione per garantire un giusto ed equo supporto ai propri figli? Lo abbiamo chiesto a Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, perché l'autonomia è un bisogno fondamentale per gli adolescenti in questa loro fase di crescita? Quali sono, a Suo avviso, i rischi di un'eccessiva protezione invece, da parte dei genitori?

“L'autonomia rappresenta il fulcro del processo di individuazione, ovvero la costruzione di un'identità separata da quella dei genitori. In questa fase, i ragazzi devono sviluppare la capacità di prendere decisioni, gestire le proprie emozioni e affrontare le difficoltà della vita in modo indipendente. Se i genitori esercitano un controllo troppo stretto o tendono a risolvere ogni difficoltà al posto dei figli, si possono sviluppare una fragilità emotiva con bassa tolleranza alla frustrazione, insicurezza con difficoltà a prendere decisioni, difficoltà nello svincolo adolescenziale dalla famiglia con una dipendenza prolungata dai genitori, difficoltà relazionali con i coetanei, a scuola e nelle prime esperienze amorose”;

In che modo, in particolare, un ambiente familiare troppo protettivo e controllante può ostacolare il processo di crescita e l'autonomia degli adolescenti?

“Innanzitutto, se i genitori prendono sempre decisioni al posto dei figli, fenomeno in crescita negli ultimi anni, l'adolescente può interiorizzare il messaggio implicito che non sia in grado di cavarsela da solo, inoltre, non hanno modo di sviluppare una capacità riflessiva e introspettiva, né tantomeno un pensiero critico. Di conseguenza, avranno difficoltà nell'assumersi delle responsabilità per paura di non accontentare o compiacere i genitori. Oltre a ciò, gli adolescenti hanno bisogno di fare le proprie esperienze autonomamente, i percorsi imposti, non aiutano a tollerare la frustrazione e fanno vivere qualunque caduta un brutto voto, ad esempio o un insuccesso sportivo) come un fallimento difficile da tollerare emotivamente”;

Quali sono le principali preoccupazioni dei genitori?

“La prima senz'altro è la salute dei figli a cui è strettamente collegata la paura che si facciano del male o venga fatto loro del male. Da qui, ne conseguono reticenze, come il permesso di prendere la macchina, andare in discoteca, uscire con gli amici la sera o viaggiare con gli amici in Italia o all'estero e dormire