



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

5 aprile 2025

Il Ciclo Vitale della Famiglia

La famiglia con figli adolescenti parte seconda

dott.ssa Paola Torrieri

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

La Nuova Adolescenza



**Solo recentemente si hanno difficoltà con
gli adolescenti?**

**"I giovani di oggi non hanno controllo e
sono sempre di cattivo umore. Hanno
perso il rispetto per gli adulti, non sanno
cosa sia l'educazione e sono privi di
morale"**



Aristotele
384 a.C. – 322 a.C.

"Che cosa sta accadendo ai nostri giovani? Mancano di rispetto agli adulti, disobbediscono ai genitori. Disprezzano la legge, si ribellano in strada animati da idee assurde. La loro morale è in declino. Cosa ne sarà di loro?"



Platone
427 a.C. - 347 a.C.

"La gioventù di oggi (...) è maleducata, disprezza l'autorità, non rispetta gli adulti e si perde in chiacchiere anziché lavorare (...). Contraddicono i genitori, divorano dolci, stanno a gambe incrociate e tiranneggiano i loro maestri"

Socrate (469-399 a.C.)

"I giovani sono i più difficili da gestire. Dai loro troppa confidenza, diventano insolenti; se li tieni a distanza, si offendono"

Confucio (551-479 a.C.)

"I giovani sono presuntuosi perché frequentano i loro simili, i quali non sono nulla, ma vogliono significare molto"

Nietzsche (1844-1900)

L'adolescenza: età di mezzo

Chi sono gli adolescenti oggi?

Come sono cambiati gli adolescenti di oggi rispetto al passato?

Si potrebbero porre tantissime domande sull'argomento, quello che è certo è che si tratta di una età caratterizzata da un bisogno inestimabile di conoscersi e riconoscersi, un processo naturale, identitario, difficile e straordinario.

Il periodo adolescenziale ha cominciato ad essere preso in considerazione dalla psicologia verso l'inizio del '900, dallo psicologo e pedagogista statunitense **Stanley Hall** (1904).

L'adolescenza è vista da **Stanley Hall** come una "nuova nascita" in quanto, con essa, si assiste ad un rinnovamento totale di tutti gli aspetti della personalità. A differenza del bambino orientato verso l'esterno, l'adolescente è chiamato ad un'introspezione e anche gli eventi esterni hanno una rilevanza sui propri stati d'animo, spesso contrastanti.

Hall descrive l'adolescenza come la fase di "storm and stress", caratterizzata da tempeste emozionali, innamoramenti irrazionali e odi ciechi, prese di posizione estremistiche, fiducia smisurata nelle proprie forze, angoscia per i propri limiti, voracità intellettuale e sentimentale, sino all'autodistruzione e all'opposizione conflittuale e continua con i genitori.

Hall considera anche la determinante biologica dei comportamenti messi in campo durante il periodo adolescenziale che valuta indipendente da variabili culturali e ambientali.

Anche Freud ed **Anna Freud** si sono occupati di adolescenza, fino ad arrivare a **Kurt Lewin** (1939), considerato il fondatore della moderna psicologia sociale.



Lewin parte dalla constatazione che fino a quel momento tutti gli studiosi impegnati a definire il costrutto dell'adolescenza, hanno cercato di indicare questo passaggio evolutivo privilegiando in taluni casi i fattori biologici, in altri i fattori psicologici e sociali, in altri ancora quelli culturali.

Secondo Lewin è poco utile comprendere dal punto di vista scientifico l'evidenza del peso di un fattore piuttosto che di un altro, ma risulta più importante analizzare una situazione concreta che, all'interno di un contesto ben preciso, possa considerare quali siano le condizioni che intensifichino o quelli che rendono più sfumati, i fenomeni tipici dell'adolescenza.

Secondo l'autore, l'adolescente è il soggetto che si trova tra due categorie sociali, l'infanzia e l'età adulta. Questa posizione lo spinge ad esplorare zone ancora sconosciute, fuori dalla zona di comfort offerta dall'età infantile. D'altro canto però, l'adolescente potrà sperimentarsi in situazioni nuove, prima magari vietate. Un aspetto importante che riporta l'autore riguarda anche l'ingresso dell'adolescente in un nuovo gruppo, quello dei "più grandi".



L'insieme di tutti questi cambiamenti, da quello corporeo, a quello cognitivo fino a giungere a quello esperienziale e di gruppo, potrebbe portare l'adolescente ad una tipica incertezza comportamentale. Ogni azione intrapresa rappresenta quindi una prova, magari condotta per tentativi ed errori, alla scoperta di un mondo nuovo.



Cos'è l'Identità

“L'identità è come la pelle che ci ricopre: impossibile farne a meno, perchè segna il confine tra l'interno e l'esterno di noi, tra la sfera della soggettività e quella dell'oggettività, ci definisce e ci consente di entrare in relazione col mondo”.

Definizione di Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta che sintetizza in maniera efficace, il concetto di identità, intesa proprio come quello strato superficiale di confine tra l'io e il resto del mondo. Quel confine che ci mette in relazione, che è parte pubblica ma nel contempo privata di noi stessi.

Galimberti definisce l'identità come il risultato di un processo di costruzione che ha inizio dal confronto con l'altro, dal riconoscimento. L'autore prosegue la sua trattazione specificando che questo riconoscimento avviene principalmente tramite la relazione con l'altro vicino e, a seconda del periodo di vita, potrebbe essere il genitore o il compagno di classe. Ma quando manca, come spesso manca a chi va male a scuola, l'identità, che è un bisogno assoluto per ciascuno di noi, si costruisce altrove, in luoghi fuori dalla scuola e dalla famiglia. Luoghi limitati che Galimberti ritrova nella "strada", con le limitazioni che questa può presentare. Oltre che la strada in senso fisico, penso anche alla "strada virtuale", alla rete, osservando i giovani d'oggi.

MITI DA SFATARE

- È COLPA DEGLI ORMONI
- CI VUOLE UNA RADDRIZZATA
- ORA GLI FACCIO CAPIRE IO CHI COMANDA
- AL GIORNO D'OGGI È PEGGIO CHE IN PASSATO
- È COLPA DEL CELLULARE / SOCIAL....

FASE ADOLESCENZIALE

Si forma la parte che ci permette di prendere DECISIONI sagge ed efficienti: la corteccia prefrontale che ci permette di prendere decisioni, con valori, analisi del passato, guardando il futuro....
UNICITÀ DELLA SPECIE UMANA



Ecco cos'è l'accompagnamento all'adolescenza: aiutare a sviluppare questa parte in maniera sana.





Appartenenza, creatività, socialità, utilizzano la corteccia prefrontale! Qui hanno sede diverse Competenze: flessibilità cognitiva, immaginazione, memoria di lavoro, controllo inibitorio, pensiero logico....

Strumenti che devono utilizzare per un video curato, qualunque sia l'oggetto.

Strumento che risponde a dei bisogni fondamentali dell'essere umano: appartenenza!.... Anche altri bisogni che non sono condivisibili, ma accade se non c'è una alternativa.

OMS: inizio anni '90, disagio crescente (alcol, abbandono scolastico, droghe). Si è interrogata su come intervenire: fa male, vietare.



IMPATTO ZERO!! Disagio crescente.

Hanno pensato di studiare quelle competenze dei ragazzi che invece non cadono nel disagio, così è possibile trovare la Bussola che può aiutare tutti a sviluppare queste competenze.

Competenze adolescenti:

"Skills for life" (documento che trovate in rete)

Ne hanno individuate 10

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. Pensiero creativo | 6. Relazioni efficaci |
| 2. Pensiero Critico | 7. Problem solving |
| 3. Gestione Emozioni | 8. Empatia |
| 4. Gestione dello Stress | 9. Consapevolezza |
| 5. Comunicazione efficace | 10. Prendere decisioni |

Noi nutriamo con le nostre parole e le nostre AZIONI!!!

Si parla degli adolescenti per le difficoltà, comportamenti, ribellione tragedie ecc ecc ma si parla della costruzione dell'identità? Perché qui si costruisce una seconda identità che avranno per la vita
Galimberti: definizione di identità, attraverso lo sguardo degli altri
Sguardo degli adulti di riferimento: **NOI**.

Identità come DONO SOCIALE: se tutti si focalizzano su ciò che non va, non costruiscono una buona immagine di sé

Pensiamo un attimo a cosa diciamo ai nostri figli, nella quotidianità e pensiamo se la comunicazione si riduce a :
Metti a posto questo
Ma ti pare che lasci così le scarpe.

.....

Comunicazione solo con rinforzo negativo!
Parli con rinforzo negativo? Prova a pensarci....
Spesso con l'intento di spiegare la vita sottolineiamo solo cosa che non va .

Pensa alla giornata e quante volte sottolinei cosa fa di bello o di brutto



Se noi genitori facciamo vedere solo il brutto, loro costruiscono una **pessima immagine di sé** e quindi non si sentono nè sentiranno in diritto a essere felici, perché pensano di valere poco. Ed è per questo che fanno "cavolate" ... anche gravi.
La trasgressione è sì un bisogno biologico, ma alcune le pagano care.

E sono quelle che hanno alla base scarso valore di sé.

Non basta la nostra intenzionalità: bisogna fermarsi e chiedersi "Sta funzionando?" "Che reputazione ha di sé?"

Ed informarsi!!!!



Momento di destabilizzazione familiare, gli equilibri cambiano.
Momentanea destabilizzazione familiare! Fatica per tutti.



Loro hanno paura, preoccupazione... ma anche Ali!
Non c'è periodo dallo stesso potenziale di creatività.

Plasticità cerebrale come a 2 anni!!!
Le più grandi idee nascono in adolescenza (Steve Jobs, L. Da Vinci...)

Aidan Dwyer è un giovane studente di New York che, all'età di 13 anni, ha attirato l'attenzione per la sua innovativa idea di un pannello fotovoltaico a forma di albero. Durante un'escursione nei Monti Catskill, Aidan notò che i rami degli alberi seguivano schemi specifici, in particolare la sequenza di Fibonacci, una serie matematica in cui ogni numero è la somma dei due precedenti (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, ecc.). Questa osservazione lo portò a ipotizzare che la disposizione dei rami potesse essere ottimizzata per massimizzare la raccolta di luce solare per la fotosintesi.



Con questa ispirazione, Aidan costruì un prototipo di "albero fotovoltaico": un piccolo impianto solare in cui i pannelli (mini-pannelli solari) erano posizionati come le foglie sui rami, seguendo proprio la sequenza di Fibonacci.

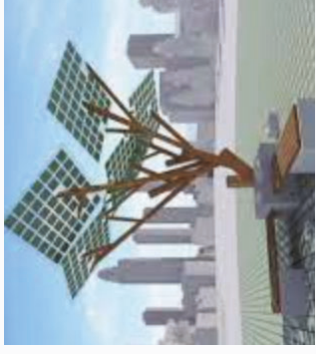
Lo confrontò con un classico pannello piano e... ✨ sorpresa!

Il suo modello raccolse più luce durante le ore del giorno, in particolare in inverno e con luce indiretta, perché ogni "foglia-pannello" era posizionata per evitare di fare ombra alle altre, proprio come fanno gli alberi nella natura.





20%



60%



Siamo qui per migliorare un pezzetto di noi, del mondo e loro ci mostrano come. A volte i figli ci mostrano qualcosa che noi non vogliamo vedere, e quello ci fa arrabbiare.. perchè? Quante volte al giorno ti fermi e ti chiedi come ti senti?
Facciamo il meglio che possiamo con gli strumenti che abbiamo, consapevoli che il passato “pesa”.

La conoscenza senza esperienza non serve: “sii il cambiamento che vuoi portare nel mondo” (Mahatma Gandhi) vuol dire che dobbiamo cambiare noi. Il lavoro su noi stessi è fondamentale, è la base. Spesso riproponiamo gli stessi schemi che sono stati insegnati a noi. Per quello è importante cambiare lo sguardo. Anche nel giudizio tra genitori.

CONNESSIONE ALLA COMPRENSIONE

NON esiste il genitore perfetto

ESISTE avere buoni obiettivi

Carl Rogers: padre della psicologia positiva.

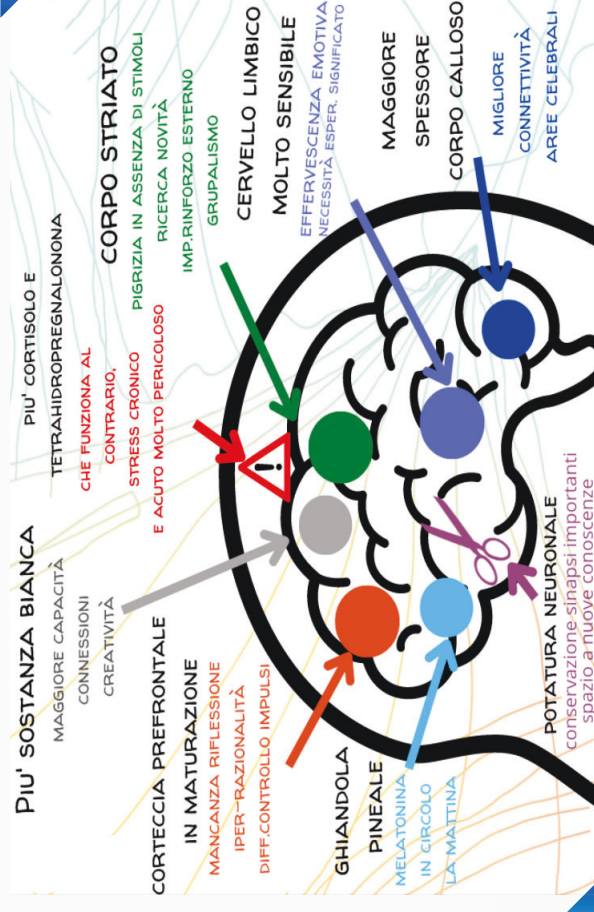
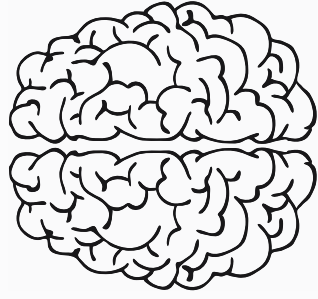
La psicologia umanistica si basa sul partire dai punti di forza e sul valorizzare questi e le potenzialità, dando strumenti per maturare la volontà.

Stesso vale per l'adolescenza, per permettere loro di non cadere nella fragilità: se noi parliamo solo di fragilità, creiamo fragilità (Matteo Lancini)

- Matteo Lancini** parla di
- adultizzazione dell'infanzia
 - infantilizzazione dell'adolescenza



LA SPECIFICITÀ DEL CERVELLO ADOLESCENTE



Ormone Tetrahidropregnalonona (2007)

...ha a che fare con lo stress...E lo stress serve?

La biologia non fa le cose a caso, quindi se ce l'abbiamo... serve!

Stress: Meccanismo biologico pre-cosciente involontario che si attiva in automatico quando noi siamo in una situazione che classifichiamo minacciosa, poco salutare.

Provoca dei cambiamenti neurofisiologici: produciamo prevalentemente 2 ormoni per gestire lo stress

- Adrenalina
- Cortisolo

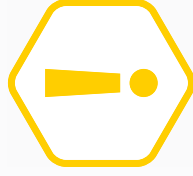
Che servono per energizzare e per porre attenzione alla possibile minaccia.

Sono delle antenne, funzionali di fronte ad una possibile minaccia.



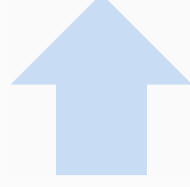
La biologia sa che lo stress ci aiuta ma se non diventa **cronico**... altrimenti non è funzionale.

E dopo mezz'ora arriva in circolo la **Tetrahidropregnalonona** che ha lo scopo di rilassarci: annulla il cortisolo e abbassa lo stress.



Negli adolescenti non accade! Loro hanno attitudine allo stress e la Tetrahidropregnalonona non abbassa i livelli di cortisolo e adrenalina.

Perché a loro lo stress serve!!! Come quando guidiamo per la prima volta. Se una situazione è nuova ci può essere una possibile minaccia.



noi possiamo evitare di aggiungere stress allo stress



Come e quando mettere limiti efficaci

La Tetrahidropregna nona consiglia di non comunicare quando sono sotto stress: stress + stress diventa stress cronico. Se comunichiamo quando sono pronti a ricevere, ascoltare, non c'è dinamica di sfida.

COMPRENDERE COME E QUANDO

Come e quando mettere limiti efficaci, questo possiamo fare.

Così possono interiorizzare un principio di rispetto per loro stessi e per gli altri.

RIVOLGIAMO lo sguardo verso di noi, verso di loro ed il contesto: che momento è, che emozioni stanno vivendo...

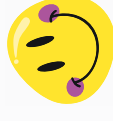
E se non parlano? Come faccio a capire le loro emozioni?

Susana Fuster: "Figli che tacciono, gesti che parlano"

Posso solo captare i segnali non verbali legati ad emozioni e stati d'animo. Mimica facciale, corpo...

Guardiamo. Osserviamo.
La comunicazione è l'ultima che arriva.

Non hanno bisogno di parlare con noi, hanno bisogno di distaccarsi e di sperimentare in autonomia con i loro pari. Vogliono sperimentare che i principi con cui li abbiamo cresciuti funzionano. Guai però a non parlare con loro, guai a non porre limiti. Certo, si lavora prima che arrivi l'adolescenza.



Cercare momenti durante la giornata, captare momenti... e dare esempi!

3 cervelli: Teoria di Paul MacLean

1. **Cervello rettiliano** che assolve alle funzioni basiche per la sopravvivenza (respirazione, battito cardiaco...)
2. **Sistema Limbico**: cervello emotivo, dove nasce buona parte delle emozioni
3. **Cervello saggio**: **Neocorteccia**. La parte davanti: **corteccia prefrontale** - saggezza ed efficienza.

CERVELLO LIMBICO

Una grande specificità dell'adolescenza è che il **cervello limbico** è molto attivo e sensibile, mentre la **corteccia prefrontale** è immatura! Comincia a maturare durante l'adolescenza anche se le basi iniziano a formarsi durante l'infanzia.

1

AMIGDALA

Dove nascono le emozioni.

Negli adolescenti è molto sensibile perchè serve che lo sia: tutto nuovo, potenziali pericoli e reazioni veloci.

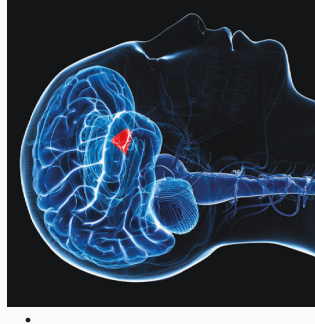
Combo: amigdala sensibile e corteccia prefrontale immatura: non regolano in maniera sana e saggia le emozioni.

N.B. NON agganciarsi ai loro scatti!

2

IPOTALAMO

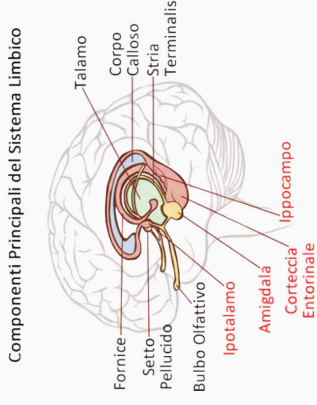
Dove si produce l'ossitocina, ormone delle relazioni e dell'amore. E hanno bisogno di relazioni per costruire le ali e volare, sentire i pari, stare nella relazione.



3

TALAMO

Centro deputato all'attenzione involontaria, si attiva davanti alle novità, all'inaspettato, attiva lo stupore, la meraviglia. Talamo molto sensibile perchè serve, perchè spiega che le novità servono per crescere, per cambiare e questo accade attraverso la relazione con il nuovo.



4

CORPO STRIATO

Il Corpo striato non produce dopamina (che nutre la motivazione e la ricompensa) come per noi! Ma la dopamina segue una produzione soprattutto sociale, nella socialità. Per questo la loro biologia li spinge ad utilizzare le modalità che utilizzano.

Nb ascolto!!!! Se non si sentono ascoltati come fanno ad imparare ad ascoltare?

Esistiamo NOI (Siegel), noi possiamo fare la differenza. Non ci sono soluzioni e bacchette magiche preconfezionate.

E come metto i limiti cambia.... Il come ed il quando cambiano!!!! Tra figli e con lo stesso figlio.

Dinanzi alle crisi, ai problemi, dobbiamo imparare ad essere elastici, la destabilizzazione è sana per trovare nuovi equilibri.

Non possiamo cambiare il cervello, diamogli gli strumenti per usarlo in maniera sana.

Non possiamo impedire la trasgressione né la distanza con noi. Perchè il cervello cambia in relazione ai bisogni che abbiamo.

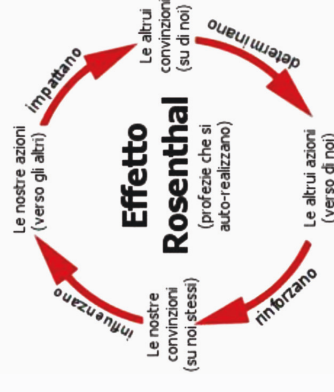


Questi sono meccanismi basilici di funzionamento, dietro c'è un contesto, una storia personale!!!!

La fiducia degli adulti attorno al bambino è l'energia più potente

Effetto Rosenthal

L'effetto Rosenthal, noto anche come effetto Pigmalione, è un fenomeno psicologico che descrive come le aspettative di una persona influenzano i risultati che ottiene.



Se ti aspetti capace, ti comporterai da persona capace. Se ti aspetti incapace, tenderai a confermare quella aspettativa.

EFFETTO PIGMALIONE

noto anche come effetto Rosenthal

Se un insegnante crede che uno studente sia meno dotato lo tratterà, anche inconsciamente, in modo diverso dagli altri. Lo studente interiorizzerà il giudizio e si comporterà di conseguenza.

Origine scientifica del nome: Rosenthal

Il termine deriva da uno studio del 1968 condotto dallo psicologo Robert Rosenthal e dalla preside Lenore Jacobson in una scuola elementare. I ricercatori selezionarono casualmente alcuni studenti e dissero agli insegnanti che quei bambini, secondo un test, avrebbero mostrato grandi progressi nei mesi successivi. Nessuno sapeva che non esisteva alcuna base reale per questa previsione: era tutto inventato.

✋ Risultato? Alla fine dell'anno, quegli studenti mostrarono davvero miglioramenti scolastici significativi. Perché? Gli insegnanti, credendo in loro, li avevano trattati in modo più fiducioso, coinvolto e paziente.

Origine mitologica del nome: Pigmalione

Il nome alternativo, Effetto Pigmalione, viene dal mito greco di Pigmalione, uno scultore che non riusciva a trovare una donna all'altezza del suo ideale, così scolpì una statua perfetta.

Trattandola con amore e venerazione, si innamorò della sua creazione. La dea Afrodite, commossa da tanto amore e convinzione, diede vita alla statua, che divenne reale.

👉 In senso simbolico: la forza dell'aspettativa e dell'intenzione è capace di "dare vita" a ciò che prima non esisteva.

L'Effetto Pigmalione ci ricorda che:

- Le parole e gli atteggiamenti modellano l'altro.
- Educatori, genitori, formatori, leader hanno un enorme potere attraverso le aspettative che trasmettono.
- Anche le convinzioni su noi stessi possono generare o limitare possibilità.

💬 Se credi che una persona possa crescere, è più probabile che cresca.

💬 Se ti aspetti il fallimento, lo faciliti.

Difficoltà

- Riconoscersi e adattarsi a un corpo e viso diversi, che cambiano velocemente
- Progettare mete vicine e lontane (conseguenze sui comportamenti)
- Affrontare la vita volendo fare esperienza
- Risposta alle domande che si pone (pensiero astratto)
- **RICONOSCERE e GESTIRE emozioni, dare loro un NOME dopo averle ACCETTATE**



L'aspetto emotivo nel periodo adolescenziale ha un peso determinante. Molti ragazzi, durante l'adolescenza, vivono fasi in cui sono ipersensibili e sono facilmente irritabili. In questi momenti, possono diventare nervosi per il minimo ostacolo da affrontare e un attimo dopo possono tornare a sorridere come se nulla fosse successo. In adolescenza, passare da un'emozione all'altra con una certa rapidità, può rappresentare la normalità, lo sanno bene i genitori.



Adolescenza ed Emozioni

Come è noto l'adolescenza è caratterizzata da significativi cambiamenti fisici, cognitivi e comportamentali, comunemente attribuiti all'incremento ormonale che promuove lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari. Negli ultimi decenni, numerosi studi neurofisiologici e neuroscientifici hanno dimostrato che le trasformazioni adolescenziali dipendono in modo significativo dai cambiamenti cerebrali. In adolescenza il cervello si rimodella attraverso due processi fondamentali.



Il primo processo è la **"potatura sinaptica"**, che consiste nella riduzione del numero complessivo di sinapsi: durante l'infanzia si verifica un'eccessiva produzione di neuroni e di connessioni, soggette a riduzione nel periodo adolescenziale. Le sinapsi inattive vengono appunto progressivamente eliminate, determinando una maggior specializzazione cerebrale.



3 CRITERI PER NON "POTARE"

1. Sinapsi usate tante volte nella quotidianità: più utilizzo più l'apprendimento ha radici = non potato (conoscenze della scuola primaria?). Necessario insegnare competenze socio emotive (autostima, empatia, resilienza, perseveranza, capacità di ascolto, di stare nel conflitto, attitudine positiva alla vita, mediare i conflitti. Queste restano! Non le conoscenze e nozioni.)
2. Legato alle emozioni: competenza e conoscenza legata a emozione intensa = non potato . Ricordare, cor = cuore. Dimensione emotiva con radici profonde delle sinapsi (**learn by heart** - in tutte le lingue: ricordare)
3. Conservato ciò che dall'**ambiente** intorno a noi (famiglia, scuola, cultura) è considerato importante e valorizzato: se utilizziamo gentilezza per vivere, la gentilezza come attitudine resterà.



Il secondo processo è la **mielinizzazione**, che consiste nella formazione della mielina, una guaina di una parte del neurone che consente un più rapido passaggio del flusso elettrico, migliorando l'efficienza della comunicazione fra le connessioni neurali. Durante l'adolescenza in alcune zone cerebrali la mielina raddoppia, aumentando così la rapidità e l'efficienza cognitiva.

Ma l'intensa plasticità cerebrale porta con sé dei rischi: in quanto cervello particolarmente pronto a rispondere agli stimoli, si rivela anche particolarmente fragile e vulnerabile rispetto ad eventuali fattori traumatici.

Inoltre durante l'adolescenza la **regione prefrontale** perde temporaneamente la sua funzione di integrazione e rende i giovani più vulnerabili all'influsso di emozioni intense e dirompenti, generate anche dall'iperattivazione del sistema limbico.

...pensando alle emozioni....



Secondo Daniel Goleman, è necessario introdurre nei programmi scolastici quella che definisce “alfabetizzazione emotiva”. L'autore specifica che non si tratta di una “materia aggiuntiva”, ma di integrare la lezione scolastica con aspetti emozionali, dando alla scuola un ruolo fondamentale di prevenzione rispetto ai rischi legati all’ “analfabetismo emotivo” che potrebbe portare gli alunni ad avere difficoltà relazionali, aggressività, depressioni, disturbi del comportamento alimentare e dipendenza da sostanze.