



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della
Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato Finale

L'influenza genitoriale sugli esiti adolescenziali

Parental influence on adolescent outcomes

Relatrice:
Prof.ssa Laura Nota

Laureanda: Giulia Forestan
Matricola: 2045678

Anno Accademico 2023/2024

*A Desirée, per avermi mostrato che sarebbe stato possibile
E alla mia famiglia, per avermi permesso di rifiorire*

INDICE

INTRODUZIONE	3
CAPITOLO 1 – LA FAMIGLIA ATTUALE: DAL PARADIGMA EDIPICO A QUELLO POST-NARCISISTICO	6
1.1 LA SOCIETÀ POST-NARCISISTICA	6
1.2 “SII TE STESSO A MODO MIO”	9
CAPITOLO 2 – L'ADOLESCENZA E LE SUE CARATTERISTICHE	12
2.1 CHI È L'ADOLESCENTE	12
2.2 LUOGHI COMUNI E VERITÀ SULL'ODISSEA DELLO SVILUPPO	13
2.2.1 <i>La propensione al rischio: un fenomeno normativo in adolescenza</i>	14
2.2.2 <i>L'importanza dell'amicizia e l'influenza dei pari</i>	16
2.2.3 <i>Ciò che serve per crescere</i>	17
2.3 CAMBIAMENTI BIO-FISICI DELL'ADOLESCENZA	18
CAPITOLO 3 – IL RAPPORTO DEGLI ADOLESCENTI CON I GENITORI	21
3.1 L'INFLUENZA GENITORIALE E IL CLIMA EMOTIVO FAMILIARE	22
3.1.1 <i>L'effetto della qualità relazionale genitore-adolescente: associazioni e affiliazione deviante</i>	24
3.1.2 <i>Eventi di vita stressanti e benessere psicologico</i>	26
3.1.3 <i>La scelta professionale</i>	29
CAPITOLO 4 – PROGRAMMI D'INTERVENTO PER UNA BUONA INFLUENZA	34
4.1 CONNECT	34
4.2 TRIPLE P – POSITIVE PARENTING PROGRAM®	35
CONCLUSIONI	37
BIBLIOGRAFIA	38
SITOGRAFIA	41

INTRODUZIONE

Il riconoscimento da parte della cultura occidentale dell'adolescenza come specifica fase dello sviluppo umano è un'acquisizione relativamente recente. Dopo lunghi anni di indifferenza, mossi dal crescente interessamento per l'infanzia e dalle nuove esigenze educative reclamate dalle famiglie, si assiste ad una crescente sensibilità verso le età più precoci dello sviluppo che porta ad un primo cambio di prospettiva. Oltreoceano, agli inizi del '900, cresce l'interesse del mondo scientifico americano per gli anni a cavallo fra l'adolescenza e l'età giovanile, portando gradualmente la società a concedere ai teenagers maggiore sperimentazione, libertà di mettersi alla prova e muoversi verso i propri interessi e le proprie motivazioni. Ne è un esempio l'istituzione delle High School, ovvero le scuole superiori, che garantiscono il prolungamento degli studi per favorire l'apprendimento dei codici socio-normativi utili alla vita sociale.

La famiglia inizia a voler allevare i figli con modalità migliori rispetto al passato, la ricerca si focalizza sullo studio dell'età dello sviluppo aumentando le sue pubblicazioni in merito, con un'attenzione particolare per i ragazzi e le ragazze che costituiscono la parte più giovane della popolazione, ovvero coloro che necessitano di essere guidati nella loro crescita verso l'adulthood.

Da questa concezione si rafforza la consapevolezza dell'importante ruolo che spetta ad ogni nuova generazione, la quale deve arrivare preparata al proprio ingresso nella società, per apportarne un contributo positivo (Steinberg, Lerner, 2004).

Questo pensiero si rifà alla visione Ericksoniana degli anni '60 secondo cui l'adolescenza si contraddistingue come fase di sviluppo privilegiata (Erikson, 1968) nella quale è possibile costruire un senso di identità stabile e più definito rispetto alle epoche precedenti della vita. Spogliandosi delle vesti infantili per indossare progressivamente quelle adulte, i ragazzi diventano agenti sempre più attivi e autodeterminati (Deci e Ryan, 1985). Anche alla luce delle più recenti trasformazioni sociali, preparare i giovani adulti alla loro vita futura è diventato un compito educativo sempre più complesso a causa dell'influenza di molteplici fattori.

Uno dei più significativi, nonché oggetto dell'attenzione di questo elaborato, è il ruolo della famiglia e la sua influenza sugli esiti adolescenziali. Il processo di progressiva definizione del sé è reso possibile, tra le altre cose, dall'identificazione con le figure adulte significative che l'adolescente prende a modello (Erikson, 1968). Studi basati sulla Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan e Deci, 2007) hanno dimostrato come i genitori contribuiscono allo sviluppo dei figli mediante il soddisfacimento dei bisogni psicologici filiali tra cui: l'autonomia, che permettere ai figli di agire in armonia con il proprio sé, la competenza, ovvero la percezione che le proprie azioni producano dei risultati, ed infine la relazionalità, che consiste nello sviluppare relazioni appaganti con individui significativi.

L'ottica contemporanea con la quale ci si approccia all'adolescenza deve essere necessariamente multidisciplinare, multifattoriale ed ecologica (Bronfenbrenner, 1986) per rispondere alla necessità di indagare il complesso intreccio di elementi con il quale il soggetto adolescente entra in relazione durante il proprio sviluppo. Partendo quindi dal presupposto che lo studio dell'adolescente non può prescindere dal suo contesto (Albiero, 2011), andremo ad indagare specificatamente il ruolo degli adulti di riferimento per eccellenza: i genitori e l'influenza che questi ultimi esercitano.

Nel primo capitolo saranno trattate le principali trasformazioni sociali del mondo occidentale degli ultimi sessant'anni che hanno trasformato la cosiddetta "famiglia normativa" nell'attuale "famiglia affettiva". Verrà dato riscontro dei cambiamenti che hanno accompagnato e favorito l'evoluzione dei valori tradizionalmente associati all'infanzia e dei sentimenti genitoriali verso i figli, analizzandone anche i relativi impatti, non sempre positivi. Ci renderemo conto di essere di fronte ad un nuovo fenomeno: la fragilità del mondo adulto, così in seria difficoltà nell'accogliere le insicurezze che l'adolescenza normalmente porta con sé e a loro affida, da finire essi stessi a ricercare rassicurazioni nei figli che sarebbero chiamati a guidare. Chiedendo di adempiere agli ideali da lui immaginati, l'adulto invoca al figlio << *sii te stesso a modio mio*>>.

Nel secondo capitolo sarà definita l'adolescenza, di cui esploreremo le trasformazioni cerebrali più salienti per spiegare due dei più tipici comportamenti che osserviamo in questo periodo, ovvero il *risk taking* e l'influenza dei pari. Sulla scia di questa spiegazione verrà quindi approfondito perché, in questa fase, gli adolescenti manifestino comportamenti rischiosi con maggior frequenza rispetto ad altri periodi di vita, e perché diano tanto valore alla presenza e al giudizio degli amici. Nel fare ciò cercheremo di dimostrare come la concezione negativa della società che affligge l'adolescenza sia in realtà frutto di un'errata interpretazione delle sue trasformazioni psicologiche, bio-fisiche e comportamentali.

La conoscenza di questi cambiamenti, infatti, può aiutare i genitori a capire cosa stia attraversando il figlio adolescente, interpretando con maggior consapevolezza ed efficacia il proprio compito di guida e sostegno nello sviluppo filiale.

Nel terzo capitolo, anche alla luce della vastità dell'argomento che impedisce un'analisi approfondita di tutti gli elementi della genitorialità che influenzano lo sviluppo adolescente, si è scelto di analizzare tre aspetti specifici e particolarmente rilevanti in adolescenza:

- il ruolo protettivo esercitato dai genitori verso lo stress adolescenziale
- l'influenza genitoriale nella scelta dei pari
- le dinamiche genitore-adolescente nelle discussioni sulla scelta professionale.

Partendo dalla trattazione più generale circa l'importanza del clima emotivo familiare, si esporrà il ruolo di mediazione che i genitori possono svolgere nei confronti degli eventi di vita stressanti,

favorendo il benessere psicologico adolescenziale; successivamente, ricollegandosi al tema trattato nel capitolo precedente, ovvero i pari e la loro influenza durante l'adolescenza, illustreremo come i genitori possono favorire l'affiliazione deviante o agevolare amicizie di qualità, sostenendo o ostacolando il benessere dei propri ragazzi; infine, l'analisi verterà sulle dinamiche genitore-adolescente inerenti la scelta professionale di quest'ultimo e di come i comportamenti e le emozioni della diade, possano influenzarne gli esiti.

La trattazione si concluderà con il quarto e ultimo capitolo, nel quale verranno brevemente presentati due programmi d'intervento *evidence-based* a sostegno dei genitori di figli adolescenti. Tramite il miglioramento delle proprie capacità genitoriali, gli adulti riescono in modo più funzionale ad esercitare un'influenza efficace e favorire esiti adolescenziali positivi. Un genitore sufficientemente buono e attento, infatti, riesce ad intuire quali siano le unicità e gli aspetti più autentici dei propri figli, e a sua volta facilita in loro il riconoscimento e l'espressione di quella stessa autenticità e unicità a cui lui per primo è riuscito a far spazio (Fratini, 2008).

CAPITOLO 1 – La famiglia attuale: dal paradigma edipico a quello post-narcisistico

I ragazzi d'oggi sono profondamente diversi da quelli di qualche decennio fa e la peculiare velocità con cui si susseguono i cambiamenti sociali del nostro tempo, non fa che acuire tale differenza. È di fondamentale importanza comprendere almeno in parte le trasformazioni sociali avvenute in questi decenni per capire le influenze che esse esercitano sugli adolescenti che, per loro natura, stanno sperimentando una profonda metamorfosi.

Nel presente capitolo indagheremo le più recenti trasformazioni che hanno caratterizzato l'ambiente di sviluppo primario dell'essere umano, ovvero la famiglia, in relazione al contesto sociale. Nel suo essere nucleo generatore non solo della vita, ma anche del suo dispiegarsi, ricopre un ruolo tanto importante quanto delicato, che si interseca costantemente con i mutamenti della società, all'interno di un rapporto di reciproca influenza (Bronfenbrenner, U. 1986).

Va specificato che il tentativo di descrivere le trasformazioni di un sistema complesso come quello familiare in relazione ad un ancora più vasto sistema, quello sociale, è un'ardua sfida in cui è insito il rischio di ipersemplicizzare scenari altresì unici e variegati. Tuttavia, nonostante la debita precisazione, si ritiene necessario iniziare ad affrontare la trattazione di questa trasformazione sociale così importante, perché solo così potremo comprendere a ragion dovuta le sue conseguenze.

1.1 La società post-narcisistica

Negli ultimi decenni il costrutto di famiglia ha subito profondi mutamenti sia nella struttura che nelle pratiche educative ritenute valide, fino ad arrivare ai valori e alle abitudini che muovono la vita dell'intero nucleo familiare.

Poco più di 60 anni fa due giovani adulti, possibilmente innamorati, dovevano seguire senza esitazione il tradizionale percorso di costruzione di una vita insieme che la società aveva previsto per loro: un matrimonio, una casa e, infine, uno o più figli.

Il neonato fin da subito si trovava a dover soddisfare, senza averne ancora tutte le capacità, quanto ci si aspettava da ogni bambino: sottostare all'autorità adulta. Seguendo la concezione della tabula rasa (Locke, 1689), nella sua originaria vacuità l'infante sarebbe stato "sculpito" nella crescita dai dettami ritenuti più adeguati dalla società stessa. Il suo sviluppo si sarebbe realizzato esclusivamente attraverso l'educazione impartita dagli adulti e le esperienze quotidiane di rigore che avrebbero plasmato con sapienza la sua mente vuota e placato la sua indole impetuosa (Locke, 1689). Il valore ricondotto all'infanzia era, quindi, l'obbedienza.

La natura indomita dell'infante andava addomesticata, pertanto gli strumenti educativi appropriati erano il rigore, le punizioni, talvolta anche fisiche, il castigo inflessibile e la cultura del "no" che

abbondava sulla bocca degli adulti. L'obiettivo da perseguire era sconfiggere la maleducazione insita nell'insolenza di un essere umano vuoto perché non ancora divenuto adulto.

L'aspetto relazionale, come l'instaurarsi di un legame sicuro, caratterizzato da affetto e fiducia, era considerato irrilevante, un vezzo inutile, al contrario dei sentimenti di colpa e inadeguatezza che i genitori rivolgevano con leggerezza nei confronti dei figli, convinti che frustrazioni e privazioni aiutassero a crescere individui forti. La rabbia e lo scontro all'interno della vita familiare erano tollerati in quanto permettevano agli adulti di proteggere il precetto di rispetto che doveva essere loro riservato; il conflitto, allo stesso modo, rappresentava per il giovane l'unico e necessario mezzo attraverso cui ottenere l'emancipazione dal nucleo familiare e dalla comunità attorno alla quale era stato, suo malgrado, obbligato a gravitare secondo precise regole.

Il sistema valoriale e familiare fino a qui descritto è quello che Lancini definisce "famiglia edipica" anche detta "famiglia etica e normativa" (Pietropolli Charmet, 2000).

La dielettrica edipica che la caratterizza, identificabile nell'istanza inflessibile del "Super-io" (Freud, 1923) e assimilabile alla voce autoritaria del padre, aveva come scopo ultimo quello di consegnare ai figli un'identità chiara anche a costo di farli sentire sbagliati. I giovani adulti erano investiti da un costante senso di manchevolezza e inadeguatezza che portava la loro mente a interiorizzare un sistema valoriale permeato da divieti e intriso di senso di colpa, comportando quella che Massimo Ammaniti nel suo libro "La famiglia adolescente" definisce un'armatura, che si sostanzia nella pratica del conformismo. Un tentativo maldestro non solo di permettere una convivenza civile in famiglia e nella società, ma anche un modo per scongiurare i futuri sconvolgimenti adolescenziali grazie ad un'educazione ferrea, in cui risuona forte la voce paterna e la sua autorità indiscutibile.

Nonostante i dibattimenti di chi ormai mal tollerava questo sistema sociale e normativo, esso è perdurato fino al 1969 circa. È negli anni '70 si assiste all'instaurarsi di nuove ideologie capaci di portare alla ribalta un concetto di famiglia che, seppur con qualche aggiustamento, arriva fino ai giorni nostri. L'aumentata sensibilità al concetto di uguaglianza di genere che per circa quarant'anni ha caratterizzato gli Stati Uniti fino ad oltrepassare il nuovo millennio, si diffonde oltreoceano: le proteste giovanili degli anni '60 giungono a maturazione, i matrimoni diminuiscono, mentre i tassi di divorzio e famiglie monoparentali aumentano (OCSE, 2011), sancendo la provvisorietà del legame matrimoniale; l'aborto decreta la separazione tra il concetto di procreazione e quello di sessualità ed infine, la scoperta della fecondazione in vitro permette la maternità anche in assenza di un partner. Le scoperte che interessano le branche del sociale, della psicologia e dell'età dello sviluppo si iniziano a riflettere nei nuovi modelli educativi adottati, nel modo di concepire il funzionamento umano, nei valori consegnati alle menti dei bambini, non più considerati esseri pervasi solo da istinti

da domare con il rigore. I sentimenti di colpa e inadeguatezza provati dai giovani sono sostituiti da un nuovo sentimento: la vergogna.

Da qui in avanti l'essere umano verrà sempre più concepito come "relazionale" fin dai primi giorni di vita (Trevarthen, 1998), alla fagocitante ricerca di un legame con il mondo che lo circonda, come dimostra l'innata preferenza per i volti degli infanti (Goren, Sarty e Wu, 1975; Morthon & Johnson, 1991; Valenza, Simion, Macchi-Cassia e Umiltà, 1997). Il neonato, infatti, è effettivamente dotato delle strutture biologiche e cognitive necessarie per interagire da subito con l'ambiente come, ad esempio, l'imitazione (Meltzoff e Moore, 1977; Trevarthen e Stern, 1977) e i sensi, già in gran parte sviluppati durante la vita intrauterina (Herbinet, Busnel, 2001). Questo bisogno innato di legarsi all'altro rimanda ad un mondo psichico capace di ospitare, fin dai primi istanti di vita, una motivazione interpersonale. Questa caratteristica rappresenta il perno centrale dell'attuale concezione di essere umano (Trevarthen, 1998). Ad accompagnare la trasformazione della concezione del neonato, segue quella che ridefinisce il ruolo dei genitori: madre e padre, più anziani rispetto che nel passato, iniziano a guardare il proprio figlio come quintessenza dell'affetto che li lega, il "frutto del loro amore"¹, gioioso risultato a coronamento della reciproca realizzazione personale e professionale. Raggianti di gioia nel trovarsi di fronte ad un soggetto intenzionale, per sua natura buono, si sostanzia la famiglia affettiva con i suoi valori, talvolta anche soffocanti, di comprensione, relazione, caldo affetto e vicinanza. Il nuovo sistema educativo, frutto di due ulteriori ma sostanziali cambiamenti sociali, quali la ridotta natalità (Kearney et al., 2022) e l'età via via più avanzata alla quale si diventa genitori (Hayford, Guzzo e Smock, 2014; Bongaarts, Mensch e Blanc, 2017), predilige le modalità della spiegazione a quelle dell'imposizione e la vicinanza affettiva alla verticalità della relazione, il tutto nel tentativo di mantenere un rapporto genitore-figlio il più possibile positivo e di scongiurare il conflitto. In questa contemporaneità, al crescere dell'affetto scambiato e ricambiato sembra crescere però anche l'insicurezza percepita: non solo negli adolescenti ma anche nei genitori che, immersi in una crisi d'identità rispetto al significato della propria funzione, sono portati a cercare rassicurazioni nei figli stessi, come se il riconoscimento e la legittimazione del loro ruolo genitoriale dipendesse in massima parte proprio dall'approvazione filiale.

"Siamo passati da un eccesso all'altro: dalla famiglia padrona alla famiglia serva dei capricci filiali. Meglio cedere ai desideri del figlio, piuttosto che sostenere terribili e inconcludenti litigate".² Come di consueto, ogni sistema educativo porta con sé svantaggi e vantaggi: questa "deposizione delle armi"³ da parte dei genitori ha sicuramente permesso di crescere ragazzi maggiormente capaci di

¹ Lancini M. (2015). Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali, *Edizioni Centro Studi Erikson*, p. 11

² Ammaniti M. (2016), *La famiglia adolescente*, Editori Laterza, p. 36

³ Lancini M. (2015). Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali, *Edizioni Centro Studi Erikson*, p. 12

identificarsi con l'altro e di percepire le sofferenze altrui (Boele et al. 2019) grazie ad una profonda vicinanza relazionale che, entro i limiti della ragionevolezza, ha effetti positivi sulla salute fisica (Floyd et al., 2014; Floyd & Riforgiate, 2008; Floyd et al., 2017) e mentale (Aloia & Brecht, 2017), oltre a benefici sociali (Hesse et al., 2014; Assia e Floyd, 2011); dall'altro, però, questi ragazzi non sembrano sufficientemente dotati della necessaria capacità di gestire il proprio mondo relazionale e, soprattutto, di tollerarne le intrinseche delusioni. Possiamo ricondurre la causa di ciò alla tendenza da parte dei genitori a mantenere l'incontro con il dolore e la sofferenza fuori dalle proprie pratiche educative, aumentando il rischio di crescere individui fragili, impreparati ad affrontare le frustrazioni. Ne derivano una serie di conseguenze negative sia in ambito interpersonale, come più alti livelli di stress e percezioni di ostilità (Laceulle et al., 2015), che occupazionale (Jeronimus, Laceulle, 2017).

1.2 “Sii te stesso a modo mio”

Con l'odierno passaggio dalla famiglia normativa a quella affettiva (Pietropolli Charmet, 2000, 2012; Scabini e Cigoli, 2000, 2012), fin dagli inizi della pubertà, si assiste nei ragazzi al cedimento dell'immagine di sé interiorizzata durante l'infanzia, alla ricerca di una nuova identità (Erikson, 1968). Se prima essa era caldamente nutrita da aspettative di eccezionale unicità, ora si trova a fare i conti con profonde trasformazioni biologiche e psicologiche, talvolta persino dolorose, nel tentativo di affrontare le sfide che accompagnano l'adolescenza (Santrock, 2023). Se da un lato i modelli educativi passati si caratterizzavano per pratiche che gli adulti d'oggi si sono ripromessi di non replicare con i loro figli, come l'uso del rigore e del castigo inflessibile, dall'altro il sentimento di inadeguatezza del Super-io (Freud, 1923) normativo allenava positivamente alla tolleranza della frustrazione che sarebbe sopraggiunta egemone durante la pubertà.

L'adolescenza, in particolare, è un periodo di forte suscettibilità alle aspettative altrui (Steinberg, 2008) e la pressione che l'esterno esercita sui ragazzi è maggiore rispetto alle altre età dello sviluppo (Flett et al., 2002, Stoeber et al., 2018): la ricerca dimostra infatti che il livello di perfezionismo socialmente prescritto⁴ della generazione di giovani d'oggi sia più alto di quella precedente (Curran e Hill, 2019).

In accordo con queste ricerche, Lavinia et al., nel 2022 hanno dimostrato che la maggior parte dei giovani può sentirsi in dovere di essere perfetto pur di essere accettato dagli altri.

Gli adolescenti, come vedremo successivamente, sono più sensibili ai feedback e agli standard sociali rispetto agli adulti e ai bambini, per via delle trasformazioni neurobiologiche che rendono questi aspetti particolarmente salienti, nonché per le aumentate capacità cognitive che favoriscono una

⁴ Il perfezionismo socialmente prescritto si riferisce alla percezione che gli altri nutrano delle aspettative perfezionistiche su di noi, che dobbiamo soddisfare per essere accettati (Hewitt e Flett (1991). Potrebbe essere rappresentato anche dai genitori.

maggior autocoscienza e consapevolezza (Steinberg, 2008). Gli adolescenti d'oggi si trovano a fare i conti con il fallimento del proprio Ideale dell'Io (Freud, 1914) di fronte alle aspettative adulte: il loro corpo cambia senza "chiedere il permesso", impulsi sconosciuti sopraggiungono impetuosi, le amicizie prima solide ora vacillano, altre addirittura finiscono per sempre, mentre le capacità fino a quel momento esercitate con sicurezza si trasformano in comportamenti goffi e sgraziati che faticano a controllare.

È soprattutto ai genitori e alla loro importante funzione di guida (Scholte & e Van Aken, 2006) che dobbiamo rivolgere la nostra attenzione. Sono tra i partner sociali più significativi ed influenti per gli adolescenti, su cui essi fanno affidamento per ricevere sostegno.

I comportamenti genitoriali percepiti dagli adolescenti sono tra i fattori sociali più rilevanti da ricondurre allo sviluppo della personalità (Schiner & Caspi, 2003) e del perfezionismo, con elevate implicazioni per il disadattamento psicologico (Hewitt et al., 2002), i disturbi mentali e affettivi (Roxborough et al., 2012) e i disturbi della personalità (Ayearst et al., 2012).

Nonostante i numerosi segnali che annunciavano il crescente bisogno di autonomia da parte dei figli, la famiglia affettiva si è illusa di poter scongiurare la distanza che l'adolescenza stabilisce grazie al suo apparentemente ricco, ma eccessivo, moto di affetto e calore, da cui derivano l'abbassamento dell'autostima e la minore soddisfazione di vita (Hesse et al., 2018) negli adolescenti.

Escamotage vari e goffi tentativi da parte dei genitori pur di conservare il clima familiare fino a quel momento avuto, testimoniano lo smarrimento vissuto dagli adulti di fronte alla metamorfosi adolescenziale che invece richiede nuovi adattamenti e la ridefinizione della relazione che necessita di farsi orizzontale e più paritaria. La difficoltà che si osserva sta nell'accogliere e comprendere un figlio "sconosciuto", di cui non si comprendono più i sentimenti e di cui non si riescono a tollerare i dolori.

Nella rigidità del proprio ruolo genitoriale, frutto del senso di insicurezza che caratterizza il rapporto con i giovani d'oggi, si assiste a una sorta di rovesciamento di ruoli. Gli adulti sembrano meno in grado di un tempo di affrontare le critiche senza farsi condizionare o ferire e, implicitamente, proiettano sugli adolescenti la responsabilità di mitigare l'ansia adulta. Le rassicurazioni loro richieste, come adempiere alle aspettative genitoriali, fanno sì che gli adolescenti finiscano per accettare proposte che collimano con quello che sarebbe il mandato educativo genitoriale di questa fase di vita, come ad esempio essere una guida. In tutto ciò, non è appropriato aspettarsi che gli adolescenti, ancora prima che lo abbiano fatto i genitori, accolgano le trasformazioni, le difficoltà e il senso di inadeguatezza che caratterizzano l'adolescenza.

Le difficoltà del mondo adulto nel relazionarsi con i giovani adolescenti possono far percepire a questi ultimi di trovarsi circondati da un terreno emotivo instabile e poco ospitale per condividere

preoccupazioni ed emozioni nuove, racimolando estraneità rispetto a sé stessi e sviluppando una bassa autostima. L'autostima rappresenta infatti un importante fattore di protezione frutto della sua naturale associazione con un'affettività più positiva e un miglior benessere psicologico⁵ (Piekarska, 2020; Erol e Orth, 2011). Certi comportamenti genitoriali responsabili, come l'avviare conversazioni per primi, supportare il confronto con l'ascolto e porsi come guida rispettosa, possono facilitare la condivisione di pensieri e preoccupazioni da parte dei figli (Milakovic et al., 2018), consolidando l'azione positiva di protezione dei genitori verso gli adolescenti.

Gli adolescenti d'oggi necessitano di uno sguardo esterno che li accolga e li aiuti a sentirsi quanto più possibile a loro agio nei nuovi, e spesso scomodi, panni che si vedono costretti ad indossare, soprattutto all'interno di una società che fa del perfezionismo e della produttività i propri valori cardine. La ricerca dimostra che la percezione di una discrepanza tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere è associata a sentimenti di frustrazione, senso di inferiorità e depressione, con un basso livello di accettazione sociale percepita (Minev et al., 2018)

Tale è l'istanza narcistico-affettiva della famiglia d'oggi che essa non si limita a chiedere ai figli di crescere rispettando gli ideali consegnategli, ma di farlo confermando che ciò è esattamente il modo in cui desiderano essere perché lo credono giusto, finendo poi per sentirsi sballati, e quindi in colpa, quando ciò non accade. Sotto mentite spoglie, l'ordine genitoriale è "sii te stesso a modo mio"⁶.

In questo scenario capeggiato dall'Ideale dell'Io, piuttosto che prendersi cura del senso di inadeguatezza tipico di questa fase di sviluppo, gli sguardi adulti vanno a confermarlo, allargando le naturali crepe dell'Io adolescente in costruzione.

⁵ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce il benessere psicologico come "uno stato d'animo in cui un individuo è in grado di sviluppare il proprio potenziale, lavorare in modo produttivo e creativo ed è in grado di far fronte ai normali stress della vita" (OMS, 2021).

⁶ Lancini M. (2023). Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta, *Raffaello Cortina Editore*, p. 14

CAPITOLO 2 – L'adolescenza e le sue caratteristiche

L'adolescenza non rappresenta semplicemente una complessa fascia di età tra i 12 e i 20 anni da attraversare a denti stretti, anche da parte dei genitori. Essa può essere concepita alla stregua di una seconda nascita (Dolto, 2006) se consideriamo il fatto che è caratterizzata da profonde e importantissime trasformazioni cognitive, psicologiche, neurobiologiche e comportamentali che risultano cruciali nel definire chi saremo successivamente da adulti. Partendo dalla definizione di chi sia l'adolescente, esploreremo il percorso di maturazione cerebrale di alcune aree chiave come le regioni prefrontali, a cui sottendono le funzioni esecutive. La discrepanza maturativa tra le aree deputate all'elaborazione cognitiva da un lato, e quella affettiva dall'altro, sono alla base di alcuni comportamenti e modalità di pensiero tipiche degli adolescenti, tra le quali la propensione al rischio e l'elevata salienza dei pari. La conoscenza di tali trasformazioni è vitale soprattutto per ridimensionare le numerose credenze erronee attribuite da sempre a questa fascia di età, che ne determinano ingiustamente la distorta concezione attuale. Capiremo che ciò che è recriminato agli adolescenti, altro non è che il pesante ma necessario bagaglio di cui la natura li ha dotati per poter crescere e diventare individui adulti autodeterminati.

2.1 Chi è l'adolescente

L'adolescenza, intesa come specifica fase dello sviluppo caratterizzata “da dinamiche psicologiche che si manifestano durante le trasformazioni puberali e negli anni successivi, fino all'acquisizione di un'identità più matura”⁷, è una concezione relativamente recente che ha iniziato ad affermarsi lentamente intorno alla fine del XIX secolo e l'inizio del XX, specificatamente negli Stati Uniti. Da quel momento in poi, la ricerca scientifica ha dedicato maggiore attenzione all'adolescenza, rendendone più rigoroso lo studio allo scopo di definire le caratteristiche e le acquisizioni che la contraddistinguono. Nei primi anni del 900 Stanley Hall, la descrisse come “qualcosa di più della pubertà, che si estende a un periodo di dieci anni, dai 12-14 anni fino ai 21 per le ragazze e 25 per i ragazzi, anche se il picco si raggiunge a 15-16 anni”⁸.

Oggi l'adolescenza è definibile come “l'ultima fase dell'età evolutiva, interposta tra la fanciullezza e l'età adulta, caratterizzata da una serie di modificazioni somatiche, neuro-endocrine e psichiche, che accompagnano e seguono l'età puberale”⁹. Compito degli adolescenti è sperimentare e mettersi alla prova in un mondo che non è più familiare, con lo scopo di trovare la propria direzione, nonché interessi e motivazioni personali utili alla vita adulta futura.

⁷ M. Ammaniti, (2018). *Adolescenti senza tempo*. Raffaello Cortina Editore, p. 14

⁸ G.S. Hall, (1931). *Adolescence. Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, and Education*, D. Appleton and Company

⁹ Vocabolario Treccani

2.2 Luoghi comuni e verità sull'odissea dello sviluppo

Stanley Hall, precursore nel riconoscere l'importanza di questo periodo di passaggio evolutivo, avviò l'indagine scientifica sull'adolescenza, concependola come un periodo di transizione verso la civiltà che si caratterizza da "Storm and Stress" (Coleman, Hendry, 1990; Palmonari, 1997, Ardone, 1999; Cicognani, Zani, 2003). L'adolescente secondo Hall deve guadagnarsi il proprio posto nell'adulthood superando i propri primordiali impulsi. I modelli di gioventù che a questo si sono succeduti hanno continuato a concentrare la loro attenzione sulle problematiche legate al periodo adolescenziale, connotandolo con una concezione prettamente negativa.

Lo stesso Laurence Steinberg nel suo libro "L'età delle opportunità", riconosce che l'adolescenza, nonostante le sue innumerevoli particolarità, venga tutt'oggi descritta principalmente sulla base di stereotipi negativi, ovvero facendo riferimento più agli aspetti che angosciano gli adulti rispetto alle implicazioni per i suoi reali protagonisti.

Dal punto di vista comportamentale, un aspetto che contraddistingue l'adolescenza è sicuramente l'incremento di comportamenti rischiosi. Tale condotta infatti presenta un'incidenza maggiore rispetto ad ogni altro periodo di vita, finendo per diventare fonte di preoccupazione per la famiglia e la società tutta. Con il termine "comportamenti rischiosi" ci riferiamo ad un'ampia gamma di condotte in grado di compromettere, nel breve o nel lungo periodo, il benessere fisico, psicologico e sociale dell'individuo (Bonino, Cattelino, Ciairano, 2007). Sono quindi inclusi comportamenti legati all'assunzione di sostanze psicoattive, attività sessuale precoce e/o non protetta, guida pericolosa e comportamenti devianti. Questo fenomeno è stato spesso spiegato in modo semplicistico, come la carenza di capacità intellettive ancora in via di sviluppo che comporterebbero l'erronea valutazione delle situazioni, nell'incapacità di distinguere tra ciò che è pericoloso e ciò che non lo è.

Nel corso dell'esistenza, passiamo progressivamente dal dipendere dalle cure altrui ad un graduale allontanamento dai genitori. I cambiamenti cerebrali nei primi anni dell'adolescenza predispongono al coinvolgimento sociale e a una maggiore intensità della vita emotiva, portando i ragazzi a cercare gratificazioni attraverso la sperimentazione e la relazione con i coetanei in modo più intenso rispetto all'infanzia. Il naturale bisogno umano di relazionarsi, durante l'adolescenza viene soddisfatto principalmente dagli amici e dai compagni di vita, dai quali l'adolescente ha bisogno di essere visto e confortato. L'aumentato sostegno che ne deriva, si è visto favorire un maggior grado di benessere e felicità nel corso della vita (Smith e Layton, 2010). I teenager sono naturalmente portati ad allontanarsi dagli adulti e dalla loro guida, correndo maggiormente il rischio di mettere in atto condotte sconsiderate e pericolose. Di riflesso, i genitori possono sperimentare a loro volta sentimenti di disorientamento, insicurezza e paura nei confronti dei cambiamenti osservati nei figli (Boffo, 2008). Al crescente senso di estraneità provato dai genitori si sommano anche le trasformazioni

fisiche ed ormonali degli adolescenti che vanno ulteriormente a modificare la percezione genitoriale nei confronti dei figli.

Questa narrativa distorta sulle caratteristiche più normative dell'adolescenza, che fatica ad accoglierne i precetti evolutivi, è pervasa da modelli di identificazione densi di contraddizioni che portano a vedere i ragazzi come una "brutta copia degli adulti". Tale dinamica allontana gli adolescenti dai nuclei affettivi stabili che dovrebbero fungere da base sicura durante la loro crescita, primi fra tutti proprio la famiglia.

2.2.1 La propensione al rischio: un fenomeno normativo in adolescenza

Nell'illustrare quanto scoperto dalla ricerca scientifica, che ci aiuterà a comprendere la normatività del fenomeno della propensione al rischio adolescenziale, partiamo dalla considerazione che vede l'adolescenza come un periodo di transizione (Casey, Getz, Galvan, 2008), nel quale osserviamo sostanziali differenze cerebrali di tipo funzionale e strutturale rispetto sia all'adulto che al bambino: tali differenze si esprimono attraverso delle specificità nelle modalità di assunzione dei rischi. Lo sviluppo delle capacità psico-sociali necessarie a controllare il comportamento e agire in modo adattivo, come ad esempio il controllo degli impulsi e la capacità di posticipare una gratificazione, inizia in infanzia e prosegue per tutta l'adolescenza fino all'età adulta, influenzando sensibilmente la propensione al rischio degli adolescenti. Tale processo prosegue fino all'età adulta influenzando notevolmente la propensione al rischio degli adolescenti. Le neuroscienze dello sviluppo hanno permesso di evidenziare come l'incremento dell'assunzione di rischi in questo periodo sia il prodotto dell'interazione fra due circuiti (Casey, Getz, Galvan, 2008): quello socio emotivo, localizzato nelle aree più antiche del cervello, quelle limbiche, in grado di regolare i processi affettivi e motivazionali, e il circuito di controllo cognitivo che svolge funzioni di più alto livello. La differenza maturativa a cui assistiamo durante l'adolescenza tra queste aree, in cui la prima matura prima della seconda (Steinberg, 2010), ci permette di far coincidere l'aumento di questo fenomeno con l'inizio dell'adolescenza e il suo ridursi alla fine di tale periodo, grazie alla completata maturazione del sistema di controllo cognitivo. La tipica impulsività osservata negli adolescenti è in stretta relazione con la maturazione della corteccia prefrontale, sede del controllo cognitivo (Casey et al., 2005) che, solo quando completamente sviluppata, garantisce maggiori capacità di controllo che permettono la riduzione dei comportamenti rischiosi.

È importante inoltre sottolineare come all'assunzione di rischio si associa anche una maggiore sensibilità alle gratificazioni, anch'essa tipica in adolescenza, e connessa specificatamente al funzionamento del sistema limbico. I sistemi subcorticali in essa inclusi sono coinvolti nel

riconoscimento di stimoli socialmente rilevanti, nel giudizio sociale e in generale nel processamento delle informazioni sociali.

Ne deriva che i maggiori livelli di attivazione di queste aree (Steinberg, 2010) durante l'adolescenza, nonché l'alta concentrazione di dopamina e la densità di recettori dopaminergici che ne regolano il funzionamento (Wahlstrim et al., 2010), portino gli adolescenti ad essere particolarmente sensibili alle ricompense: la conseguenza è che i rinforzi esterni acquisiscono, in questo contesto, una spiccata forza motivazionale. Uno studio condotto da Galvan e collaboratori nel 2006, mediante risonanza magnetica funzionale, ha dimostrato come gli adolescenti messi di fronte a stimoli gratificanti presentino una esagerata attivazione del nucleo accumbens (che ha sede nel sistema limbico) e questo si traduce, a livello comportamentale, in una maggiore motivazione a mettere in atto comportamenti volti ad ottenere una ricompensa.

In altre parole, l'impulsività e l'accettazione del rischio sono motivati dalla gratificazione che gli adolescenti sperano di ottenere attraverso il piacere e la valutazione sociale dei pari, sotto forma di ammirazione per l'attività realizzata.

Inoltre, grazie alla ricerca, sappiamo che le maggiori diversità tra adulti e adolescenti rispetto al *risk taking* riguardano le modalità di valutazione dei pro e dei contro. In uno studio condotto da Susan G. Millstein e Bonnie L. Halpern-Felsher (2002) sulla percezione del rischio e la vulnerabilità in adolescenza, si è riscontrato come i teenagers siano capaci di valutare costi e benefici in maniera simile agli adulti, ciò che li differenzia è la maggiore enfasi data alle possibili gratificazioni. Ciò significa che sebbene gli adolescenti siano perfettamente in grado di pronosticare le conseguenze delle proprie azioni, la salienza emotiva posseduta dalla ricompensa finale è così forte da non poter competere con la parte più razionale di sé.

Non deve sorprendere che di fronte alla presentazione di proposte spiccatamente pericolose o insensate, gli adolescenti possano discriminare correttamente la natura sconsiderata dei comportamenti seppur impieghino più tempo per esprimere un giudizio. In tali situazioni, in effetti, si registra una maggiore attivazione delle regioni cerebrali preposte all'elaborazione degli stimoli spaventosi o disgustosi, a dimostrazione della capacità degli adolescenti di identificare i potenziali rischi, ma l'ostacolo principale è la loro più forte attrazione per le possibili gratificazioni insite nel comportamento rischioso (Abigail A. Baird, Jonathan A. Fugelsang e Craig M. Bennett, 2005). I sentimenti positivi scatenati da una situazione piacevole, anche solo ipotetica, sollecitano il circuito della ricompensa a ricercare ulteriori gratificazioni (Piotr Winkielman, Kent C. Berridge e Julia L. Wilbarger, 2005), innescando una sorta di circolo vizioso potenzialmente pericoloso. Esisterebbe quindi un sostanziale sbilanciamento tra l'asse della ricompensa e quello della regolazione: il primo

peserebbe più del secondo che, non riuscendo adeguatamente a controbilanciarlo, sposterebbe l'equilibrio verso la componente emozionale per un considerevole numero di anni.

Queste informazioni non assumono in alcun modo l'esistenza di un rapporto di causalità diretta tra l'adolescenza e le condotte rischiose, piuttosto vogliono mettere in luce le motivazioni alla base di un comportamento frequentemente riscontrato in questa fase di sviluppo. Riconoscere la base biologica di questo fenomeno decostruisce l'idea popolare secondo cui la tendenza alle condotte rischiose durante l'adolescenza sia motivata semplicemente dalla sconsideratezza dei ragazzi. Senza voler in alcun modo sottostimare la pericolosità del fenomeno, quanto attesta la ricerca ci aiuta anzitutto a comprendere l'origine di uno dei comportamenti più tipici di questa fase di sviluppo e successivamente a sapervi rispondere in modo adeguato, prediligendo politiche sociali che dotino i teenagers di strumenti efficaci per gestire situazioni sociali potenzialmente pericolose per la loro sicurezza.

2.2.2 L'importanza dell'amicizia e l'influenza dei pari

L'amicizia, definita come relazione reciproca e volontaria tra compagni intimi (Lin, 2009), riveste un ruolo centrale in adolescenza: i ragazzi sono maggiormente inclini a socializzare con gli amici e fanno affidamento su di loro per ricevere un supporto, una guida e per godere della loro compagnia (Scholte & Van Aken, 2006). La costruzione di rapporti stretti con i coetanei riveste quindi una funzione adattiva fin dall'infanzia, in quanto risponde a bisogni di carattere sociale, affettivo e cognitivo che sostengono il superamento dei compiti evolutivi (Havighurst, 1948).

Le funzioni svolte dalle relazioni amicali in adolescenza, infatti, vanno dal sostegno e supporto sociale, all'apprendimento di norme e potenziamento di abilità e competenze sociali, fino alla sperimentazione di nuovi comportamenti sociali e alla costruzione di una nuova consapevolezza di sé (Rubin, 2004).

L'importanza dell'amicizia per la salute (Smith e Layton, 2010) è stata spesso studiata in relazione al numero di relazioni intrattenute (Zhu, Woo, Porter e Brzezinski, 2013) e al supporto sociale ricevuto, ovvero gli atti di sostegno emotivo tangibile (Chu, Saucier & Hafner, 2010). Nonostante la ricerca dimostri i benefici dell'amicizia con i pari in termini di salute psicologica, altri studi sottolineano come sia la qualità delle relazioni a rendere efficace il supporto sociale. Definiamo il concetto di qualità relazionale come la valutazione individuale che ciascun individuo fa da un lato degli aspetti positivi della relazione, come la fiducia e la comunicazione, e dall'altro degli aspetti negativi dall'altro, come il conflitto. Uno studio condotto da Teo, Choi e Valenstein nel 2012 ha permesso di scoprire che la qualità relazionale, tanto con i pari quanto con la famiglia, è più vantaggiosa nel miglioramento del benessere psicologico rispetto al solo supporto sociale con un follow-up di 10 anni.

Nonostante a molti genitori possano sembrare totalizzanti, le relazioni di qualità con i pari durante l'adolescenza svolgono un importante ruolo per il benessere psicologico adolescenziale.

La scoperta del “*peer effect*” (Margo Gardner e Laurence Steinberg, 2005) ha poi permesso di dare una spiegazione all'ingente influenza che i pari esercitano sugli adolescenti, testimoniando come la loro presenza, anche presunta, abbia il potere di influenzare il comportamento dei ragazzi.

In presenza dei pari, si è riscontrata una forte attivazione del sistema socio emotivo (Chein e collaboratori, 2011) che risulta in parte sovrapposto al circuito della ricompensa preposto alla regolazione del comportamento in vista di futuri sforzi. Questa iperattivazione ha quindi due conseguenze: in primo luogo il controllo cognitivo fatica a svolgere la sua funzione regolatrice (Steinberg, 2007, 2008) e la forte salienza dei pari, nonché la sovrapposizione tra il sistema socio emotivo e quello della ricompensa, fanno percepire gli amici come rinforzanti, rendendo gli adolescenti ipersensibili alla loro accettazione o al loro rifiuto (Nelson et al., 2005). In secondo luogo, il cervello adolescente a livello neurobiologico risulta fortemente attivato dagli stimoli sociali molto più di un adulto, portandoli ad occuparsi e preoccuparsi in misura maggiore delle opinioni degli amici e della loro posizione all'interno del gruppo. Questa amplificata percezione degli stimoli sociali e la forte sensibilità alle gratificazioni di natura sociale possono altresì interferire con loro capacità di rilevare nuovi stimoli successivamente, ostacolando l'elaborazione di importanti informazioni, come quelle legate alla sicurezza.

“La sola presenza degli amici fa sì che l'ipersensibilità alle gratificazioni di natura sociale renda gli adolescenti più sensibili a qualunque tipo di gratificazione, compresa quella derivante da attività pericolose”.¹⁰

2.2.3 Ciò che serve per crescere

La propensione al rischio, i veloci cambiamenti comportamentali talvolta inspiegabili, la costante ricerca di emozioni intense e l'alta influenza dei pari, altro non sono che l'esito del fisiologico sviluppo cerebrale dell'adolescente. Le caratteristiche più tipiche di questa fase, nonché quelle più demonizzate, sono in realtà “[...]ciò che serve a muoversi in un mondo complesso”¹¹ perché sostengono l'esplorazione e il distacco necessario dalla famiglia. Le sfide che si frappongono tra l'adolescente e l'età adulta includono l'aumento della distanza emotiva dai genitori e l'intensificazione dei conflitti (Laursen, Coy e Collins, 1989 citato da Steinberg e Silk, 2002).

¹⁰ Steinberg L. (2015), Adolescenti. L'età delle opportunità, *Codice Edizioni*, p. 103

¹¹ J.N. Giedd. (2015). Le meraviglie del cervello adolescente, *Le Scienze*, p. 52

Laurence Steinberg, uno dei principali esperti mondiali sull'adolescenza, afferma come sia necessario uno sguardo lucido su questo periodo dello sviluppo in quanto il cervello degli adolescenti presenta una plasticità che è quasi paragonabile a quella delle età più precoci dello sviluppo. Ciò comporta la necessità di cambiare il nostro sguardo nei confronti di questo periodo di vita, ovvero passare da una visione negativa dell'adolescenza, come età del rischio, ad una più positiva, ossia caratterizzata da grandi opportunità. Le risorse insite nell'adolescente necessitano, però, di essere prima di tutto riconosciute e successivamente stimolate perché esse possano fiorire al meglio.

Perché questa complessità non rimanga rinchiusa dentro una manciata di luoghi comuni che non fanno altro che ostacolare il loro sviluppo, è necessario ripensarla all'interno di un "quadro di funzionamento affettivo, psichico e relazionale"¹² di tipo evolutivo.

L'adolescenza segna la transizione dall'infanzia all'età adulta e, come tale, si caratterizza per costanti e normali oscillazioni tra il desiderio di crescere e la paura per il futuro, tra l'eccitazione per le nuove esperienze e il timore di perdere la protezione familiare e, infine, dalla confusione generata dalle numerose nuove emozioni sperimentate.

2.3 Cambiamenti bio-fisici dell'adolescenza

Usufruendo delle tecniche di neuroimmagine, soprattutto grazie della risonanza magnetica (RM), la ricerca ha potuto riscontrare profondi cambiamenti nel cervello adolescente durante il suo sviluppo. Sono due le trasformazioni neurali fondamentali evidenziate: l'incremento della mielinizzazione degli assoni dei neuroni e il successivo pruning sinaptico (Lenroot, Giedd, 2006).

All'inizio di questo periodo dello sviluppo, infatti, si assiste ad un aumento della sostanza bianca, ovvero alla crescita di nuove sinapsi e ad una intensa mielinizzazione degli assoni che favorisce un miglioramento della capacità e della velocità di trasmissione neurale (Casey, Getz, Galvan, 2008). Grazie allo sviluppo di ampi e nuovi circuiti neurali sono possibili connessioni tra regioni corticali distanti tra loro e una migliore comunicazione tra aree corticali e sottocorticali (Luna, Sweeney, 2004).

La maturazione della sostanza grigia, invece, segue una curva di sviluppo a U rovesciata a cui fa seguito un periodo di stasi che, seppur con tempi diversi per ciascuna area corticale, si caratterizza per un progressivo sfoltimento delle sinapsi meno utilizzate (Hensh, 2004; Sur, Rubinstein, 2005). Tale processo, definito pruning sinaptico, continuerà anche nella giovane età adulta ma in modo meno massiccio. È grazie a questi fenomeni se osserviamo una maggiore efficienza rispetto all'infanzia nella connessione e nella comunicazione delle varie aree prefrontali, ora in grado di attivarsi in modo più stabile, duraturo e sincronizzato di prima (Miller, Cohen, 2001).

¹² Lancini M. (2015). Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali, *Edizioni Centro Studi Erikson*, p. 74

I cambiamenti del cervello adolescente, quindi, non riguardano solo un aumento della capacità di elaborazione delle singole aree, ma soprattutto una migliore integrazione tra esse.

La corteccia prefrontale, centrale nelle funzioni esecutive, è tra le ultime aree a raggiungere la definitiva maturazione in seguito al pruning sinaptico (Lenroot, Giedd, 2006). Le funzioni esecutive riguardano l'insieme di processi psicologici di alto livello che permettono di mettere in atto comportamenti adattivi orientati al raggiungimento dei propri obiettivi futuri (Gilbert, Burgess, 2008), nonché di regolare emozioni, pensieri e comportamenti in modo adeguato. Ne possiamo distinguere due tipologie nonostante esse non debbano essere intese scovre l'una dall'altra in quanto cooperano costantemente, seppur con differenti prevalenze a seconda della situazione.

Anatomicamente la corteccia prefrontale è suddivisa in: corteccia prefrontale dorsolaterale (Ardila, 2008), anche detta funzione esecutiva "fredda", per via dell'elaborazione più cognitiva e lenta delle informazioni (Zelazo, Mueller, 2002), e in corteccia prefrontale orbitofrontale (Ardila, 2008), detta anche funzione "calda" per via della veloce ed automatica elaborazione di carattere affettivo (Zelazo, Mueller, 2002).

La ricerca (cfr. ad. es. i numeri monografici – 26, 1, 2004 e 28, 2, 2005 – di "Developmental Neuropsychology" e di "Neuropsychologia", 44, 11, 2006) ha dimostrato come queste aree abbiano lunghi tempi di maturazione, raggiungendo livelli di efficienza analoghi a quelli adulti in età differenti tra loro.

I processi di mielinizzazione e pruning sinaptico si ripercuotono altresì sui tempi di sviluppo delle aree connesse alle funzioni esecutive calde e fredde, facendo sì che le prime maturino con anticipo rispetto alle seconde (Galvan et al., 2006; Rubia et al., 2000) che, invece, continuano la loro evoluzione fino alla giovane età adulta (Steinberg, 2008).

Questa disparità maturativa ha rilevanti conseguenze nella vita dell'adolescente che sarà naturalmente portato ad una intensa attivazione di fronte agli stimoli sociali ed emotivi, come i pari e le ricompense sociali, in quanto elaborati dalla corteccia prefrontale orbitofrontale già fortemente sviluppata. Tuttavia, allo stesso tempo, egli sarà in difficoltà nel formulare adeguate risposte adattive per via non completa maturazione della corteccia prefrontale dorsolaterale (Hare et al., 2008). Alcune aree della corteccia orbitofrontale sono fortemente connesse a strutture sottocorticali del sistema limbico come il nucleo striato ventrale e il nucleus accumbens. Queste regioni cerebrali regolano i processi di decisione finalizzati alla ricompensa e al piacere tanto che, in fase di valutazione delle proprie scelte o delle ricompense successive alle proprie azioni, si iperattivano (Ernest et al., 2005, Galvan et al., 2006; Geier, Terwilliger et al., 2009; van Leijenhorst et al., 2010). Questo dimostra l'esistenza di un fondamento neurobiologico alla base della forte responsività degli adolescenti alle ricompense, come il gruppo dei pari (Yin, Ostlund, Balleine, 2009). Tale iperattivazione non avviene solo nel momento

in cui si ottiene la ricompensa, ovvero una volta raggiunto l'obiettivo desiderato, ma anche durante la fase di anticipazione della gratificazione stessa (Geier, Terwilliger et al., 2009). Questo può intuitivamente suggerirci come un adeguato uso dell'anticipazione della ricompensa potrebbe sollecitare l'adolescente a impiegare maggiormente le proprie risorse, come ad esempio il controllo inibitorio (Quist, Geier, Luna, 2018). Sfruttando con criterio quello che è un normale funzionamento del cervello adolescente, possiamo aiutare in modo funzionale i ragazzi a raggiungere obiettivi utili alla loro crescita.

CAPITOLO 3 – Il rapporto degli adolescenti con i genitori

La genitorialità, anche detta *parenting*, è definibile come l'insieme dei comportamenti di cura e di accudimento che i caregivers rivolgono ai figli, allo scopo di soddisfarne i principali bisogni fisici e psicologici (Bornstein, 2006), oltre ad indirizzare e supportare i processi di sviluppo e socializzazione (Jones, 2001).

Richiamando gli studi di Tobach e Schneirla (1968), Lerner et al. (2002) sottolinea come la genitorialità non sia riducibile al semplice soddisfacimento dei bisogni di base come il cibo e la sicurezza, bensì essa rappresenti un complesso processo in cui elementi biologici e sociali si combinano tra loro. La componente biologica è identificabile nelle condotte specie-specifiche che, complementariamente a quelle del bambino, si innescano in risposta a specifiche condizioni ambientali, come i comportamenti volti a mantenere la prossimità fisica (Bowlby, 1987); quella sociale, invece, è determinata dalle rappresentazioni culturalmente condivise circa il ruolo del genitore, del bambino e della famiglia, modulando i comportamenti ritenuti adeguati. L'interazione tra queste due componenti si concretizza negli agiti che caratterizzano gli scambi fra genitore e figlio, i quali procedono secondo una dinamica d'influenza circolare. Come sostengono Scabini e Cigoli (2000) l'adolescenza è "un'impresa evolutiva congiunta", in cui sia i genitori che i figli si trasformano a favore di un rapporto più egualitario e reciproco (Cicognani, Zani, 2003), il quale sorreggerà i compiti evolutivi dell'adolescente (Havighurst, 1948).

Perché ciò avvenga, è però necessario che il primo passo all'interno della relazione sia compiuto dai genitori, così che l'adolescente possa avere di fronte a sé la guida e il supporto di cui necessita per crescere. La metamorfosi psicologica, cognitiva, fisica e sociale che interessa gli adolescenti richiede che l'impegno e la presenza genitoriale siano effettive, ovvero che si sostanzino in comportamenti di accoglienza, comprensione, sostegno e aiuto. La costante oscillazione che gli adolescenti vivono tra il rassicurante mondo dell'infanzia, non più attuabile, e l'eccitazione per l'indipendenza che li aspetta, richiedono da parte dei genitori l'accettazione di una costellazione di comportamenti apparentemente contraddittori e incoerenti, in realtà normale espressione del percorso evolutivo in atto.

Partendo dall'esaminare l'importanza del più ampio clima emotivo familiare, teatro delle quotidiane interazioni genitore e figlio, si procederà nell'espone i risultati della ricerca più recente in merito all'influenza che i genitori, figure chiave nello sviluppo adolescenziale, hanno rispetto a tre tematiche rilevanti in questo periodo: lo stress adolescenziale, i pari e la scelta professionale.

Le evidenze scientifiche cercheranno di supportare l'idea alla base di questo elaborato, secondo la quale i genitori possano avviare un circolo virtuoso di influenza positiva nei confronti del percorso di sviluppo dei figli adolescenti, sostenendolo con efficacia.

3.1 L'influenza genitoriale e il clima emotivo familiare

Secondo la visione contestuale ed evolutiva dello sviluppo (Lerner et al., 2002), la maturazione adolescenziale avviene in interazione con diversi elementi e fattori sociali con i quali l'adolescente entra in contatto. Tra essi, il contesto familiare e i genitori, rappresenterebbero uno dei più importanti.

Nonostante la letteratura si sia concentrata maggiormente sull'influenza che madre e padre hanno sulla prole, la genitorialità non è esente dagli effetti che i figli esercitano su di essa, stabilendo all'interno della diade un rapporto d'influenza circolare (Schneirla, 1957). L'approccio contestuale di Lerner identifica nelle caratteristiche del bambino una delle principali variabili capaci di influire sulle condotte genitoriali (Lerner, 2002), le quali, sostanziandosi nelle differenti reazioni che il bambino suscita nei propri caregiver, originano i feedback interazionali che scolpiranno lo sviluppo filiale durante tutta la crescita (Schneirla, 1957). Lerner descrive come i bambini incidano sulle azioni e le reazioni emotive dei genitori con i loro comportamenti, influenzando lo stile genitoriale utilizzato (Kerr et al., 2012).

In accordo con il modello contestuale ed evolutivo, la lettura proposta da Baldascini (1996) illustra l'esistenza di una relazione tra l'individuo e i suoi sistemi d'appartenenza ovvero la famiglia, gli altri adulti significativi e i propri pari. L'autore sottolinea come lo sviluppo adolescente sia permesso dalla *mobilità intersistemica*, ovvero dalla possibilità degli adolescenti di utilizzare, spostandosi tra i vari sistemi, le differenti risorse che ciascuno di essi offre, per soddisfare i propri bisogni o per apprendere nuove funzioni utili alla propria crescita (Baldascini, 1996). Coerentemente con queste premesse è possibile comprendere come tra gli ambienti di vita in cui è immerso l'adolescente, la famiglia, nello specifico, svolga un ruolo importante nel determinare, insieme ad altri fattori, gli esiti evolutivi di questa fascia di età sotto vari punti di vista.

Il periodo adolescenziale, infatti, rappresenta "un'impresa evolutiva congiunta", in quanto, all'influenza bidirezionale già in atto tra genitore e figlio, si somma la necessità che quanto costruito in infanzia vada incontro ad una significativa riorganizzazione, così da permettere agli adolescenti di affrontare adeguatamente le sfide del loro percorso evolutivo (Scabini, Cigoli, 2000). Mutando i processi intrapsichici e intersoggettivi implicati nel funzionamento familiare, si rimodellano i rapporti tra i suoi membri (Zavattini, 2002), soprattutto in relazione all'autonomia e al senso di appartenenza dei ragazzi, che vanno così a riflettersi nelle pratiche genitoriali attuate nei loro confronti.

Uno degli elementi che sembra maggiormente condizionare la relazione quotidiana tra genitori e figli è il clima emotivo familiare, ovvero l'atmosfera emotiva in cui la diade interagisce e comunica, frutto degli atteggiamenti genitoriali verso i figli (Lerner et al., 2002) e in parte influenzato dagli obbiettivi

e dai valori della famiglia, nonché dalle progressive interazioni tra i suoi membri (Darling e Steinberg, 1993; Soenens et al., 2019).

Gli atteggiamenti che i genitori hanno verso i figli modellano il clima emotivo in cui si inserisce l'interazione quotidiana, come ad esempio la comunicazione genitore-adolescente che sembrerebbe svolgere un importante ruolo protettivo nei confronti del benessere psicologico dei teenagers (Soenens et al., 2019). Nel corso del tempo gli adolescenti sviluppano una specifica percezione del modo in cui sono trattati dai genitori. Se tale percezione è positiva, aumenta la probabilità che il giovane sia disposto a comunicare le info richieste dai genitori, in quanto la sollecitazione dei caregivers viene percepita come segno di amore e cura nei loro confronti (Brown e Bakken, 2011). Al contrario, il clima emotivo di scarsa qualità porterebbe l'adolescente ad interpretare le richieste d'informazioni da parte dei genitori come invadenti.

La ricerca recente (Kapetanovic, Skoog, 2020) ha infatti dimostrato come la percezione che gli adolescenti hanno del clima emotivo familiare, abbia la capacità di modellare il significato attribuito alle interazioni con i genitori. Nella sua ricerca, Kapetanovic (2020), sottolinea come l'interpretazione che l'adolescente fa rispetto al tono affettivo delle interazioni con i propri genitori, abbia la capacità di condizionare la successiva lettura dei comportamenti genitoriali, influenzando, in ultima battuta, la condotta dei ragazzi. Questo significa che la percezione di un clima emotivo positivo, fa sì che le strategie genitoriali impattino positivamente sul funzionamento psicosociale dell'adolescente (Kapetanovic, Skoog, 2020), dimostrando come il contesto relazionale ed emotivo rappresentato della famiglia, funga da significativo fattore di protezione per lo sviluppo adolescenziale (Kapetanovic, Skoog, 2020).

Questa nuova consapevolezza spiegherebbe come mai la ricerca, indagando il collegamento tra la sollecitazione genitoriale da una parte, ovvero porre domande agli adolescenti sulle loro attività e i loro rapporti, e gli esiti adolescenziali dall'altra, abbia finora riportato dati contrastanti. Alcuni studi riportano infatti associazioni positive tra la sollecitazione e gli esiti psicosociali (Laird et al., 2010), mentre altri riscontrano risultati non significativi (Bendezù et al., 2018) o addirittura negativi (Hessel et al., 2017) tra le due variabili.

In sintesi, per esercitare una buona influenza e sostenere gli esiti di sviluppo dei propri figli adolescenti è necessario fare attenzione al clima emotivo familiare in cui essi crescono: il solo fatto di favorire la condivisione di informazioni da parte dei ragazzi (Baudat et al., 2020), facilita l'agire genitoriale. Venendo a conoscenza dei pensieri che affollano la mente dei figli, le attività che svolgono, gli amici che frequentano o semplicemente dove si trovano, gli adulti sono agevolati nel proteggere i ragazzi dai naturali rischi che l'adolescenza porta con sé.

La sollecitazione genitoriale restituisce ai teenagers la positiva percezione di interesse e coinvolgimento nei loro confronti, sorreggendo un'interpretazione affettuosa anche delle successive azioni compiute dagli adulti.

Rappresentando la base fondante delle interazioni che si susseguiranno quotidianamente durante tutta l'adolescenza, appare quindi chiara l'importanza rivestita dal clima emotivo familiare, che accompagna e influenza gli esiti adolescenziali sotto vari aspetti. Il valore attribuito dagli adolescenti agli scambi comunicativi con i genitori risulta inevitabilmente influenzato dal clima emotivo alla sua base (Kapetanovic, Skoog, 2020), determinando in buona parte gli esiti della conversazione e il conseguente benessere psicologico adolescenziale (Soenens et al., 2019).

3.1.1 L'effetto della qualità relazionale genitore-adolescente: associazioni e affiliazione deviante

Durante l'adolescenza i rapporti sociali subiscono grandi cambiamenti: tra questi, la relazione genitore-figlio diventa via via più paritaria (Branje, 2018) e l'amicizia assume un'importanza maggiore rispetto all'infanzia, sia perché ora basata su valori quali l'intimità e la reciprocità (Bukowski, 2018), sia perché rappresenta una "palestra sociale" nella quale imparare ed esercitare nuove abilità utili al processo di acquisizione di un nuovo senso di sé (Rabaglietti, Ciairano, 2009). Le teorie socio-interazionali e sociocognitive (Baldwin, 1992; Bandura, 1977; Furman e Collibee, 2018; Hartup, 1979; Kaufman et al., 2020), che enfatizzano il ruolo rivestito dal contesto familiare nel modellare le successive relazioni adolescenziali, quali l'amicizia, evidenziano specificatamente come una relazione positiva con i genitori possa favorire relazioni amicali altrettanto positive sia in adolescenza sia nella successiva giovane età adulta (Meeus, 2016). Alla base di questo assunto troviamo l'idea secondo la quale l'adolescente applichi con i propri amici gli stessi modelli interazionali della relazione con i genitori, secondo una prospettiva di continuità comportamentale e relazionale (Burks & Parke, 1996; Furman e Collibee, 2018). A partire da questi schemi "famigliari", l'adolescente leggerebbe i segnali sociali intorno a sé, li interpreterebbe e si formerebbe delle aspettative sui propri e gli altrui comportamenti, generalizzando gradualmente questi schemi cognitivi anche alle relazioni extra familiari che sta via via sviluppando (Dodge e Pettit, 2003). Ciò significa che è possibile presumere che i cambiamenti di cui è protagonista la relazione genitore-figlio in adolescenza, ricadano successivamente anche su quella con i pari e, considerando la spiccata salienza ed influenza che hanno i coetanei in un periodo così sensibile (Laursen & Veenstra, 2021), tale continuità relazionale assume una rilevanza particolare. L'adulto, proprio all'interno della quotidiana relazione che intrattiene con il figlio, può fornirgli gli strumenti di interazione più efficienti così che possa gestire adeguatamente le proprie amicizie.

Quando parliamo della relazione tra genitore e figlio, facciamo riferimento a tre dimensioni particolarmente rilevanti in adolescenza: il supporto, il controllo e l'interazione negativa (Baumrind, 1991; Furman & Buhrmester, 1992; Furman e Collibee, 2018). Le relazioni supportive, ovvero caratterizzate da calore, responsività e affetto, sostengono l'acquisizione di schemi relazionali positivi utili a sviluppare capacità prosociali (Eisenberg et al., 2015) che verranno poi generalizzate, sostenendo nuove e positive relazioni sociali. La dimensione del controllo, invece, riguarda la crescente necessità adolescenziale di indipendenza e uguaglianza, e si concretizza nella progressiva riduzione dell'ispezione genitoriale a favore di una sua negoziazione e un maggior bilanciamento, favorendo così il benessere adolescenziale (Bukowski et al., 2011). Infine, l'interazione negativa, che concerne dimensioni come il conflitto, si è riscontrato come possa svolgere un importante ruolo nello sviluppo delle capacità cognitive e favorire il benessere adolescenziale, grazie alla negoziazione e alla presa in considerazione di altri punti di vista. Se però le interazioni genitore-adolescente sono frequentemente negative e molto intense, il conflitto può ostacolare la salute e lo sviluppo di legami sociali positivi (Laursen & Hafen, 2010), aumentando i comportamenti aggressivi e diminuendo le competenze interpersonali dei ragazzi (Rubin et al., 2015). Una metanalisi condotta nel 2022 (Schulz et al., 2022) ha esaminato come queste tre dimensioni della relazione genitore-figlio, riassumibili nel concetto di qualità relazionale, presentino delle associazioni con le successive relazioni tra pari. Nello specifico si è riscontrato come la qualità della relazione fra genitore e adolescente predica la successiva qualità relazionale del giovane con i propri pari. Coerentemente con le teorie sociali, internazionali e cognitive circa la continuità delle dimensioni relazionali (Baldwin, 1992; Bandura, 1977; Furman e Collibee, 2018; Hartup, 1979; Kaufman et al., 2020), la ricerca ha dimostrato l'associazione tra relazioni più solidali tra genitori e adolescenti, e rapporti tra pari altrettanto supportivi e meno negativi (Schulz et al., 2022). In altre parole, le dimensioni fondamentali che caratterizzano la relazione fra genitori e adolescente continuano nelle successive relazioni sociali in adolescenza e nella giovane età adulta, sia quando esse sono positive, sia quando negative. Tuttavia, è doveroso specificare che le piccole dimensioni dell'effetto suggeriscano, coerentemente con le nostre premesse di inizio capitolo, che la relazione con i genitori non è l'unico fattore che determina la qualità dei rapporti extrafamigliari e più in generale, lo sviluppo adolescenziale, ma devibensi concorrano anche altri fattori (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

In linea con quanto esposto finora, si è riscontrato che l'alto conflitto fra genitore e figlio, e la genitorialità deviante e di scarsa qualità, siano fattori a cui si associa frequentemente l'affiliazione deviante dei figli adolescenti (Chung & Steinberg, 2006, Fergusson & Horwood, 1999). Con questa definizione si intende definibile la frequentazione selettiva di pari con comportamenti problematici, come ad esempio l'attività sessuale precoce e non protetta, il fumo, la guida pericolosa o la

delinquenza. Oltretutto, l'affiliazione deviante rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi esternalizzanti, l'uso problematico di Internet, l'insufficiente rendimento scolastico e l'abuso di sostanze. La ricerca recente ha dimostrato come gli adolescenti che tendono ad affiliarsi a coetanei devianti, si caratterizzano non solo per una qualità della relazione più scarsa con i genitori, ma anche con i pari stessi (Liu, Chui, Chung, 2020).

In conclusione, la famiglia piantando il seme della relazionalità filiale in infanzia e coltivandolo nelle quotidiane interazioni che intrattiene con l'adolescente, può esercitare una considerevole influenza sulle sue amicizie. Influenzando sulla qualità delle relazioni dell'adolescente, il genitore si trova a concorrere, insieme ad altri fattori, agli esiti di sviluppo del figlio, favorendoli o ostacolando. Gli amici, insieme ai genitori, rappresentano i pilastri fondamentali del benessere adolescenziali e come tali, vanno curati e preservati.

Dopo aver esplorato i risultati più recenti della ricerca appare chiara l'influenza tanto positiva quanto negativa che i genitori esercitano sui figli adolescenti, evidenziando la necessità di porre maggiore attenzione al rapporto che li lega così da favorire uno sviluppo positivo nei ragazzi.

3.1.2 Eventi di vita stressanti e benessere psicologico

L'adolescenza, fase dello sviluppo che si contraddistingue per numerosi cambiamenti neurali, biologici e psicosociali, si caratterizza soprattutto per un significativo aumento della plasticità cerebrale (Galvan, 2010) e una maggiore importanza data alle relazioni sociali. Questi elementi favoriscono negli adolescenti una maggiore sensibilità alle esperienze vissute, tanto quelle negative quanto quelle positive (Lucinda e Dylan, 2022) concorrendo, secondo un percorso d'influenza circolare, ad aumentare il rischio d'insorgenza di psicopatologia. Durante questa fase dello sviluppo, infatti, il rischio di sviluppare disordini psicologici sembra raggiungere il suo picco massimo (Kessler et al., 2005) negli adolescenti maggiormente esposti ad eventi stressanti. Questi ultimi sono definibili come quegli avvenimenti che minacciano, o fanno percepire come minacciata l'omeostasi, spingendo così all'individuo a riadattare la propria vita (Holmes & Rahe, 1967). Alcuni esempi di eventi stressanti potrebbero essere la morte di una persona cara, il carcere, le difficoltà finanziarie, l'aborto, il divorzio; ma anche il matrimonio, una gravidanza indesiderata o l'inizio dell'università possono essere catalogati come eventi stressanti, altresì detti *life events* (Paykel, 1971).

In adolescenza, infatti, il sistema preposto alla regolazione delle risposte allo stress, l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), si caratterizza per una maggiore plasticità dovuta alla sua intensa maturazione fisiologica. Ciò rende l'esposizione adolescenziale allo stress foriera di effetti a lungo termine sia positivi, nella direzione di una maggiore resilienza agli eventi di vita, sia negativi, come la

generazione di risposte disadattive che successivamente impattano in maniera sfavorevole sulla salute (Chrousos & Oro, 1992).

A livello fisiologico l'asse HPA media la risposta allo stress per mezzo del rilascio di ormoni glucocorticoidi, garantendo un adeguato funzionamento cerebrale durante la situazione di stress. Si attivano poi il sistema nervoso centrale (SNC) e quello periferico, che innescano a loro volta risposte adattive, secondo il sistema "lotta o fuga" (Chrousos & Oro, 1992). In adolescenza l'aumentata plasticità non solo del sistema di regolazione dello stress, ma di tutto cervello, caratterizzato da un incremento della mielinizzazione degli assoni e dalla successiva potatura sinaptica (Giedd et al., 1999; Meissner et al., 2019), rende i giovani maggiormente sensibili alle influenze ambientali. Le regioni limbiche, deputate all'elaborazione delle risposte sociali e densamente ricche di recettori per i glucocorticoidi (McEwen, Nasca, Gray, 2020), rendono gli adolescenti particolarmente sensibili alle esperienze stressanti, oltre a esacerbare il rischio di un'interferenza tra le risposte neurobiologiche allo stress e i normali processi di sviluppo neurologico in corso. In adolescenza, infatti, l'esposizione prolungata ai glucocorticoidi può comportare cambiamenti cumulativi nella struttura neurale (McEwen, Nasca, Gray, 2020) delle regioni in via di maturazione, oltre ad aumentare il rischio di sviluppare una psicopatologia (McLaughlin et al., 2012).

In generale è stato riscontrato che maggiore è il numero di eventi negativi e stressanti che l'individuo ha vissuto negli ultimi sei mesi, più alta è la probabilità sia di disagio psicologico (Payton, 2009), sia di insorgenza, o recidiva, di disturbo d'ansia generalizzato, depressione maggiore e disturbi legati all'abuso di alcool e sostanze stupefacenti (Brown e Harris 1978; Dohrenwend e Dohrenwend 1974; Mirowsky e Ross 2003b; Thoits 1983, 1995). Durante la transizione verso l'età adulta, i numerosi cambiamenti fisici, sociali ed emotivi possono avere un significativo impatto sul benessere psicologico degli adolescenti (Cook et al., 2016; Simmons, 2017; Strong et al., 2016). In brevi archi temporali si susseguono molte trasformazioni, basti pensare al momento del passaggio dalla Scuola Secondaria di Primo Grado all'ingresso in quella di Secondo Grado, il significativo mutare delle amicizie, i numerosi cambiamenti fisici e l'aumento esponenziale dell'intensità emotiva. Nonostante tutte le fasce di età risultino sensibili a questi avvenimenti, l'adolescenza si rivela particolarmente fragile di fronte ai *life events* (Park, 2004). Sperimentare eventi stressanti in questa delicata fase di vita può essere particolarmente difficoltoso e portare ad esiti negativi per il benessere psicologico e la salute (McMahon, Creaven, Gallagher, 2020).

Come è stato possibile riscontrare nei capitoli precedenti, le relazioni sociali risultino centrali, e talvolta protettive, per la salute degli adolescenti (Greenman et al., 2015). È soprattutto la qualità di tali relazioni, concetto fin qui già esplorato e definibile come la valutazione individuale di quegli aspetti del rapporto che valutiamo come positivi o negativi, ad essersi dimostrata determinante.

Nello specifico, la qualità della relazione tra genitore (soprattutto la madre) e l'adolescente sembra essere uno degli elementi alla base del legame negativo tra lo stress e il benessere psicologico in adolescenza: nello specifico i *life events* comporterebbero una diminuzione della qualità relazionale percepita dai ragazzi sia verso i genitori, sia verso gli amici, diminuendo a loro volta il benessere psicologico riportato dai teenagers. In altre parole, la diminuzione della qualità relazionale tra adolescenti e genitori spiega il percorso tramite cui lo stress impatterebbe negativamente sul benessere in adolescenza (McMahon, Creaven, Gallagher, 2020). Come riportato nel capitolo 2.2.2, la qualità relazionale tanto con i pari quanto con la famiglia, risulta fondamentale per il benessere adolescenziale, tuttavia se tale qualità relazionale diminuisce sotto il peso degli eventi stressanti, si verifica un peggioramento del benessere psicologico e aumentano i rischi per la salute mentale.

Esistono inoltre interessanti differenze di genere in merito: per le ragazze la qualità relazionale con i genitori e i pari risulta più importante rispetto agli adolescenti maschi, riportando di conseguenza un livello di benessere psicologico più basso e un più elevato numero di eventi stressanti (McMahon, Creaven, Gallagher, 2020). Queste differenze di genere sembrano imputabili alla prioritaria, e più precoce, tendenza femminile alla socializzazione e all'espressione delle emozioni con amici e famiglia, rispetto agli adolescenti maschi.

È possibile rilevare nuovamente come i genitori, più o meno direttamente, continuino a svolgere un ruolo centrale per l'adolescenza dei figli. Una genitorialità supportiva, si associa a una maggiore salute mentale anche in quegli adolescenti che hanno sperimentato situazioni di intenso stress sociale durante l'infanzia (Colich et al., 2020), con effetti positivi sull'umore (Rudolph et al., 2020) e un'attenuazione dell'impatto negativo dello stress sulla connettività cerebrale (Brody et al., 2019). In altre parole, una genitorialità che in adolescenza si sostanzia in comportamenti di accudimento, affetto e compagnia (Barber et al., 2005; Maccoby & Martin, 1983; Schaefer, 1965), manifestazioni di amore, cura e attenzione, condividendo esperienze divertenti e accogliendo le preoccupazioni dei figli, ha la capacità di favorire il benessere adolescenziale, mitigando gli intensi effetti che lo stress può esercitare sullo sviluppo cerebrale dei *teenager*.

Anche lo stress provato dai genitori sembra avere degli effetti sull'adattamento emotivo e comportamentale dei ragazzi: sulla base del rapporto di dinamica reciprocità tra pratiche genitoriali e comportamenti filiali (Paschall & Mastergeorge, 2016), si è riscontrato che lo stress familiare incida sulle interazioni tra i membri oltre che sul benessere adolescenziale (Xu, Zheng, 2023). Lo stress genitoriale, infatti, si associa a più problemi emotivi e un minor numero di comportamenti prosociali agiti dagli adolescenti, al contrario il calore genitoriale si associa nei ragazzi ad affetti positivi, più comportamenti prosociali e meno problemi emotivi nel breve periodo (Xu, Zheng, 2023).

I dati evidenziano la salienza e la rilevanza che il rapporto con i genitori continua ad avere in adolescenza, soprattutto in relazione all'influenza che lo stato emotivo e le pratiche educative attuate dagli adulti, hanno sugli *out come* adolescenziali. Questi elementi hanno la capacità di esercitare tali effetti nel giro di pochi giorni, permettendo di intuire facilmente le conseguenze che invece potrebbero avere durante l'interazione familiare quotidiana.

Possiamo concludere affermando che sebbene lo stress fisico ed emotivo caratterizzi certamente tutto l'arco di vita, l'adolescenza si contraddistingue per un aumento esponenziale della possibilità di andare incontro ad eventi stressanti proprio alla luce delle significative trasformazioni che i giovani devono attraversare. Anche a causa della loro maggiore vulnerabilità allo stress, essi corrono il concreto rischio di andare incontro a conseguenze negative, e potenzialmente irreversibili, sul piano fisico e mentale, come i disordini psicologici e i cambiamenti nella struttura neurale che successivamente impattano sul funzionamento cerebrale.

L'impatto che i *life events* possono esercitare sullo sviluppo cerebrale e sul benessere adolescenziale, nonché sulla qualità delle loro relazioni, sottolineano la necessità di porre maggiore attenzione all'influenza positiva che la famiglia può e deve esercitare, per sostenere esiti di sviluppo favorevoli. Una genitorialità che ponga attenzione alla sua azione di supporto può infatti mitigare gli effetti negativi dei frequenti, e talvolta normativi, eventi di vita stressanti che gli adolescenti vivranno nel loro percorso di sviluppo. Infine, alla luce della capacità dello stress di diminuire la qualità percepita della relazione con figure chiave come i genitori e gli amici, intesi come fattori di promozione del benessere adolescenziale e quindi dello sviluppo, ne consegue che la famiglia assume un ruolo primario nella costruzione di un rapporto di qualità con i figli adolescenti. Il supporto sociale sommato a relazioni di qualità ha infatti effetti nettamente migliori sul benessere adolescenziale, rispetto al solo supporto esperito.

3.1.3 La scelta professionale

Secondo la teoria dell'autodeterminazione (Ryan e Deci, 2017) ciascun essere umano ha bisogni psicologici innati che necessitano di essere soddisfatti in quanto, favorendo benessere e autorealizzazione, ne sostengono lo sviluppo (Ryan e Deci, 2017). Tra questi bisogni l'autonomia, ovvero agire volontariamente e in accordo con il proprio sé più profondo, e la relazionalità, intesa come la necessità di costruire e mantenere nel tempo relazioni significative, sono particolarmente importanti in adolescenza in quanto concorrono alla definizione dell'identità personale e professionale futura (Erikson, 1979). Esistono numerosi fattori individuali e contestuali capaci di influenzare il processo decisionale della carriera accademica o professionale imminente. I fattori individuali sono rappresentati dalle tipiche trasformazioni cognitive e psicosociali dell'adolescenza,

che andrebbero ad incidere sulle tempistiche, le modalità e le capacità dell'adolescente di autodeterminare il proprio futuro. Il lobo prefrontale del cervello, responsabile della capacità di pensare "a mente fredda", matura lentamente fino alla giovane età adulta per poi andare incontro al *pruning* sinaptico, che potrà selettivamente le connessioni cerebrali meno utilizzate, favorendo una maggiore efficienza nell'elaborazione dell'informazione. Pertanto, nell'adolescente, le aree e i processi cognitivi che sottendono la presa di decisioni non risultano ancora completamente sviluppati in questo periodo, rendendo più difficoltosa la valutazione ponderata e autonoma del proprio futuro professionale. Tale difficoltà risulta particolarmente marcata negli individui di sesso maschile (Loureiro, 2020).

Il secondo tipo di fattore, quello contestuale, include tra le sue componenti la capacità dei genitori di adottare comportamenti positivi a sostegno dell'autonomia adolescenziale, influenzando positivamente il processo decisionale e le azioni dei figli (Halpern-Feshler, 2011).

I genitori sono infatti considerati tra le figure maggiormente capaci di influire sullo sviluppo professionale degli adolescenti, in quanto possono intrattenere con loro conversazioni utili a migliorare la conoscenza di sé (Giovani et al., 2001) e avere l'opportunità di esplorare differenti opzioni di carriera grazie alla propria conoscenza ed esperienze di vita. Considerando che la scelta professionale o accademica rappresenta per molti adolescenti la prima vera e importante decisione della vita, ma anche che i processi di maturazione cerebrale sono ancora in atto, i genitori rappresentano in questo frangente figure di supporto e guida cruciali.

Molti ragazzi possono infatti sperimentare una forte indecisione professionale (Forner, 2007), quel sentimento di smarrimento e difficoltà provato nel momento in cui è necessario decidere la propria carriera futura, valutando se proseguire gli studi e scegliere un corso di laurea o in alternativa entrare subito nel mondo del lavoro. Questa sensazione di confusione, spesso rinforzata dalla mancanza di una sufficiente conoscenza su di sé e del mondo del lavoro, può essere adeguatamente placata mediante l'esplorazione professionale (Denault et al., 2019). Con questo concetto si intende la ricerca di informazioni circa le varie possibilità di carriera alla luce degli interessi personali, nonché discussioni con persone informate o ritenute significative, ad esempio i genitori stessi (Duchesne et al., 2012). Come sostenuto nella Teoria della Carriera Sociocognitiva di Lent et al. (1994), sono diversi i fattori che influenzano gli interessi, e quindi i percorsi professionali, tra cui l'ambiente e le interazioni che l'individuo intrattiene nelle situazioni sociali. I genitori eserciterebbero effetti positivi su processo decisionale, sviluppo professionale, motivazione accademica, soddisfazione di vita e benessere dell'adolescente che, in gran parte, sembrano legati alla percezione adolescenziale del sostegno offerto dai genitori (Parola, Marcionetti, 2022). Anche la Teoria dei Sistemi Ecologici (Bronfenbrenner, 1998) sostiene che l'individuo provi maggiore soddisfazione e senso di

realizzazione quando i suoi atteggiamenti e i comportamenti vengono sostenuti dall'ambiente sociale circostante (in questo caso la famiglia), in quanto viene a crearsi il cosiddetto *fit* persona-ambiente. Una ricerca condotta dall'Università di Foggia in collaborazione con l'Università di Napoli, ha infatti dimostrato che alla congruenza tra i desideri di carriera dei genitori e dei figli si associa una più alta motivazione accademica negli adolescenti, più speranza di trovare lavoro e un più alto senso di importanza esperito (Fantinelli et al., 2023). Questi elementi, a loro volta, hanno effetti positivi sulle future intenzioni dei ragazzi di intraprendere una carriera universitaria nonché sul loro benessere professionale (Fantinelli et al., 2023). La speranza di trovare lavoro, come costruito composto da tre dimensioni quali stabilire obiettivi futuri, sviluppare percorsi e definire strategie per raggiungerli, sembra influire positivamente sulla pianificazione e sulle scelte di carriera degli adolescenti (Kenny et al., 2010; Terrance, Terrance, 2012). Infine, il senso di importanza si sostanzia nella sensazione di essere importanti e nell' apprezzamento di sé, nonché nel valore che ci viene riconosciuto dagli altri e che aggiunge qualità alla propria e all'altrui vita (Prilleltensky, 2014; Prilleltensky, 2020).

In altre parole, è evidente che la famiglia, sostenendo e aderendo alla visione professionale dei figli adolescenti, può indirizzare positivamente il loro futuro lavorativo e accademico in quanto favoriscono la motivazione, nutrono le loro speranze per il futuro e facilitano la soddisfazione professionale.

Inoltre, pratiche genitoriali basate sul sostegno all'autonomia sembrano avere effetti positivi durante le complesse transizioni educative come il passaggio dalla scuola superiore all'università o l'ingresso nel mondo del lavoro (Duineveld et al., 2017). Tale costrutto include una serie di comportamenti genitoriali che vanno dal riconoscimento della libertà filiale di autodeterminarsi, all'opportunità di iniziativa, all'adeguata assunzione di responsabilità fino al riconoscimento e all'accettazione dei sentimenti e degli obiettivi dei figli adolescenti (Ryan e Deci, 2017; Soenens et al., 2019).

Il supporto all'autonomia incoraggia l'impegno dei ragazzi, e quindi il loro rendimento, favorendo un maggior grado di benessere generale (Otis et al., 2005) negli adolescenti di tutte le culture (Bulow et al., 2022). Pratiche educative basate sull'autonomia, inoltre, aiutano gli adolescenti a sentirsi più competenti durante il processo decisionale in quanto sviluppano una visione positiva di sé e maggior fiducia nel futuro, sapendo di poter sempre contare sul sostegno dei genitori quando ne avranno bisogno (Urbing & Monsen, 2012). Percependo che i genitori li sostengono e gli permettono di autodeterminare il loro futuro, gli adolescenti sono incoraggiati nell'esplorazione professionale autonoma (Soenens et al., 2019), la quale sostiene, in ultima battuta, il loro benessere professionale (Pesch et al., 2019).

Gli individui sono però <<prodotti e produttori del loro ambiente>>¹³ come dimostra l'influenza bidirezionale tra genitori e adolescenti. Durante le discussioni sulla scelta professionale, si è visto che non sono solo i genitori ad esercitare un'influenza sui figli, ma gli adolescenti, con le loro emozioni, influenzano a loro volta emozioni e comportamenti genitoriali (Bourret et al., 2023). Durante una discussione, ad esempio, le espressioni facciali dell'interlocutore veicolano importanti informazioni sul suo stato emotivo, aiutandoci di conseguenza a regolare il flusso comunicativo. Nelle interazioni tra genitore e adolescente le emozioni vengono quindi co-costruite, in quanto l'espressione emotiva negativa del genitore aumenta la probabilità di una medesima espressione emotiva nel figlio (Main et al., 2016) che, a sua volta, porta ad un'ulteriore diminuzione delle emozioni positive nel genitore; allo stesso modo, le emozioni positive dei genitori si associano a risposte emotive più positive anche nei ragazzi. Sperimentare emozioni positive durante la valutazione di nuove opportunità future favorisce l'esplorazione e lo sviluppo di nuovi interessi, al contrario quelle negative ostacolano tale processo (Patton & Porfeli, 2007).

Pertanto, genitori e figli sembrano legati da una reciproca causalità dell'espressione emotiva, che tra le altre cose può influenzare gli esiti delle discussioni sul percorso professionale futuro dei ragazzi. Considerando la notorietà del tema nell'innescare disagio e tensioni tra genitori e figli (Kleine et al., 2021) e alla luce di questa reciproca influenza emotiva, risulta quindi fondamentale che i genitori prestino debita attenzione al proprio stato emotivo e a quello dei figli, così da sollecitare emozioni positive che sorreggano esiti favorevoli durante le discussioni di carattere lavorativo-professionale. Una pratica genitoriale nota per i suoi effetti negativi, in contrapposizione a quelli positivi del supporto all'autonomia, è il controllo genitoriale, ovvero l'imposizione di regole, la vigilanza della libertà filiale e i comportamenti che sebbene abbiano lo scopo di sollecitare una riflessione o un comportamento nei figli, agiscono anche attraverso ricompense o minacce (Ryan e Deci, 2017; Ryan et al., 2008). La ricerca è solita rilevare come a tale costrutto si associ la frustrazione del bisogno adolescenziale di autonomia (Pomerantz et al., 2007), maggiori tensioni familiari e più alti livelli di emozioni negative.

Durante le discussioni familiari sul futuro professionale dei figli, si è però riscontrato anche come comportamenti genitoriali più controllanti possano talvolta favorire, seppur a breve termine, l'espressione di emozioni positive negli adolescenti (Bourret et al., 2023).

In accordo con la Teoria del Processo Decisionale di Carriera (Xu, 2021), secondo la quale il senso di ambiguità e confusione che caratterizzano la scelta professione degli individui può minare il

¹³ Legno, R.; Bandura, A. Teoria cognitiva sociale della gestione organizzativa, 1989, pag. 362

processo decisionale, impattando negativamente sulla possibile carriera, i genitori possono aiutare i figli a gestire l'ambiguità e la confusione grazie a un sano controllo, che riduce e perimetra l'incertezza dei ragazzi. Diversamente, l'eccessiva autodeterminazione lasciata agli adolescenti può acuire il senso di responsabilità di una scelta così importante, predicendo meno emozioni positive e un maggior senso di disagio.

Imponendo alternative limitate, ad esempio legate allo stato socioeconomico della famiglia o al contesto, i genitori possono perimetrare le opzioni di carriera, diminuendo, a breve termine, il senso di smarrimento e ansia provato dagli adolescenti durante la discussione sul proprio futuro professionale.

Questi dati fanno luce su vari aspetti: primo fra tutti sulla necessità che i genitori pongano particolare attenzione ai momenti di confronto con gli adolescenti loro sul futuro professionale, in quanto questo si accompagna spesso a tensioni, dibattiti (Kleine et al., 2021) ed emozioni negative per entrambi. Ciò può preparare i genitori a riconoscere e accattare i turbamenti e le difficoltà che caratterizzano questi momenti, stabilendo un dialogo più calmo e rilassato, assicurando i figli sulle loro capacità e sostenendoli nella necessaria presa di decisione.

In secondo luogo, i dati sottolineano l'influenza reciproca a livello emotivo che caratterizza l'interazione genitore-figlio durante una discussione, rimarcando come emozioni positive nei genitori si associno con più facilità a stati altrettanto positivi nei figli. Ciò permette di evidenziare come la modalità e la tipologia di emozioni espresse dal genitore possano avere un impatto concreto sul comportamento e l'espressione emotiva dei figli. Pertanto, i genitori dovrebbero vigilare attentamente sulle proprie azioni ed emozioni, calibrandole in base alle reazioni dei figli, per sostenere e guidare il loro processo decisionale. Quest'ultimo punto si ricollega ai dati contrastanti della ricerca che sono stati qui riportati: considerando il crescente bisogno di indipendenza dell'adolescente, talvolta sembra sortire effetti più positivi il sostegno all'autonomia. Altre volte si è osservato come il controllo risponda in modo più efficace al senso di smarrimento dei giovani di fronte ad una così importante scelta. Anche all'interno di una tale antinomia rimane la necessità costante degli adolescenti di essere percepiti, ascoltati e accolti nella continua mutevolezza dei loro bisogni, soprattutto quando sono posti di fronte a scelte così significative per il proprio futuro. È opportuno che i genitori imparino a sintonizzarsi sul vissuto dei figli adolescenti, dosando di volta in volta la risposta più adeguata esigenze dell'adolescente. In qualunque caso, grazie alla loro presenza e al loro aiuto possono favorire un esito favorevole alla scelta del percorso professionale futuro.

CAPITOLO 4 – Programmi d'intervento per una buona influenza

Alla luce del quadro storico inizialmente trattato, appare chiaro come le sfide che i genitori moderni devono affrontare complesse, richiedendo loro un impegno costante ed effettivo. Per rispondere a queste necessità, negli ultimi anni sono esponenzialmente aumentati i programmi d'intervento e i servizi informativi a sostegno della genitorialità, sia offline ma soprattutto online. Il loro aumento ha acuito, però, anche l'incertezza sul migliore da scegliere, finendo spesso per portare i genitori moderni a rifugiarsi in internet o nei libri per trovare risposta alle loro difficoltà. I genitori più insicuri e in difficoltà diventano il bersaglio più facile della manipolazione mediatica odierna circa l'educazione filiale, finendo così per allontanarsi da quei programmi che potrebbero concretamente supportarli. Per concludere questa trattazione circa l'influenza genitoriale sugli esiti adolescenziali, verranno brevemente esposti due noti programmi *evidence-based* a supporto della genitorialità in questa fase dello sviluppo. I programmi *evidence-based* si basano, per l'appunto, sull'evidenza scientifica che ne attesta la validità e l'efficacia per mezzo della ricerca.

4.1 CONNECT

CONNECT (Moretti, Barber & Obsuth, 2009; Moretti et al., 2012, 2018) è un programma *evidence-based* a sostegno della genitorialità dei genitori di figli adolescenti con difficoltà comportamentali e di salute mentale. È stato formulato in differenti versioni a seconda dell'età:

- Connect per i genitori di adolescenti dagli 8 ai 12 anni
- Connect per i genitori di adolescenti dai 13 ai 19 anni
- Connect per genitori adottivi e affidatari
- Connect adattato per le differenze culturali e di genere:
 - o Connect con le comunità indigene
 - o Connect con le famiglie Somale
 - o Connect con genitori di adolescenti transgender

Basato sulla teoria dell'attaccamento, sostiene che potenziando gli elementi alla base dell'attaccamento sicuro, ovvero la funzione riflessiva genitoriale, la sensibilità e la *mind-mindedness* dei genitori, la collaborazione condivisa e la regolazione affettiva reciproca a livello diadico, si possa favorire uno sviluppo adolescenziale più sano. L'obiettivo del programma è quindi migliorare la sensibilità, la sintonizzazione, l'empatia genitoriale e sviluppare una migliore regolazione emotiva della diade.

Della durata di dieci settimane, il programma viene svolto sessioni di gruppo di 90 minuti in cui, attraverso mezzo di giochi di ruolo, esempi, esercizi di riflessione guidata e prove esperienziali, vengono trattati argomenti come la comunicazione tra genitore e figlio o le situazioni che solitamente

mettono in difficoltà gli adulti. Sono inoltre esposti i concetti alla base dell'attaccamento sicuro che permettono successivamente di comprendere meglio il comportamento adolescente. Grazie all'aiuto di apposite dispense, i genitori possano poi cimentarsi in autonomia nell'applicazione pratica di quanto appreso, direttamente con i figli adolescenti.

Le ricerche condotte in Canada e in Europa, tra cui anche in Italia, hanno finora permesso di attestare l'efficacia del programma riportando un aumento della competenza genitoriale e una diminuzione dello stress esperito dai genitori, nonché una significativa diminuzione dei sintomi esternalizzanti negli adolescenti e riduzioni più leggere nei sintomi internalizzanti di questi ultimi (Morettiet al., 2015; Moretti e Obsuth, 2009). Dopo aver completato il programma, la stabilità degli effetti va da breve a lungo termine, fino perdurare anche uno o due anni dopo il trattamento.

CONNECT rappresenta un programma d'intervento efficace nel sostenere lo sviluppo sano e positivo degli adolescenti, a riconferma di come la disponibilità e la connessione dei genitori come figure di attaccamento stabili, risulti un elemento centrale nel benessere adolescenziale.

4.2 Triple P – *Positive Parenting Program*®

Il Triple P (*Positive Parenting Program*) è un programma *evidence-based* rivolto alla genitorialità con lo scopo di supportare, prevenire e trattare i problemi comportamentali di bambini e adolescenti da 0 a 16 anni, favorendo relazioni positive all'interno della famiglia. Esiste inoltre una sezione appositamente pensata per i ragazzi dai 12 ai 16 anni, detta Teen Triple P, specializzata in modo specifico sugli adolescenti.

Sviluppato da Sanders e colleghi nel 2002, il programma mira a sostenere la genitorialità, promuovendo l'apprendimento di strategie di gestione efficace utili ad affrontare le sfide dello sviluppo filiale. Strutturato su più livelli di intensità crescente, fornisce un aiuto specifico e calibrato sulle caratteristiche e le esigenze della famiglia, composto da video, suggerimenti scritti, *skill training* e prove comportamentali in cui i genitori vengono osservati nell'interazione con i loro figli, per poi ricevere un *feedback* finale dai professionisti.

Sanders teorizza cinque livelli in intervento:

1. Step informativo: i genitori interessati vengono informati riguardo la genitorialità positiva, cercando così di aumentare la loro consapevolezza sulle tematiche genitoriali e favorire quindi la partecipazione
2. Seminari sulla genitorialità: svolti anche individualmente, prevede che ai genitori vengano fornite informazioni utili a promuovere uno sviluppo sano nei figli; in alternativa viene fornita una guida evolutiva sulle difficoltà comportamentali dei bambini.

3. Il terzo livello è rivolto ai genitori con figli che presentano effettive difficoltà comportamentali, in cui vengono somministrati prove e auto-valutazioni per insegnare loro come gestire i momenti di difficoltà. Possono essere previste sessioni di gruppo utili ad esplorare tematiche comuni.
4. Tra i livelli più intensivi del programma, il quarto si caratterizza per un elevato numero di incontri volti a migliorare l'interazione tra i genitori e bambini con gravi difficoltà comportamentali, tramite l'apprendimento e la messa in atto di pratiche genitoriali positive.
5. Ultimo e più intenso, il quinto livello, è destinato a quelle famiglie in cui, alla condizione di disagio comportamentale del figlio, si aggiungono altre difficoltà familiari, come relazioni conflittuali o depressione genitoriale.

Favorendo l'apprendimento di migliori e più efficaci strategie di gestione, il programma Triple P aiuta i genitori a rinforzare il proprio senso di competenza genitoriale e a migliorare la comunicazione all'interno della coppia e della famiglia tutta, abbassando così il grado di conflitto che, conseguentemente, permette di mitigare il rischio di problemi emotivi e comportamentali nei figli.

I risultati della ricerca sostengono, sia a breve che a lungo termine, l'efficacia dell'intervento, avvalorandone il valore preventivo e di trattamento. Sono stati infatti riscontrati dei miglioramenti nella socialità, nell'emotività e nel comportamento dei figli, oltre a sostanziali benefici in termini di fiducia e relazione nei genitori stessi.

CONCLUSIONI

Nel corso degli ultimi decenni abbiamo assistito ad un crescente interesse verso l'adolescenza, mosso da sostanziali cambiamenti e prese di coscienza di carattere sociale e scientifico. Questa fase dello sviluppo sta attraversando un lungo percorso di evoluzione per riuscire a svincolarsi dai pregiudizi negativi che l'hanno sempre connotata fin dall'inizio della sua concettualizzazione, e che ancora oggi influenzano l'approccio negativo, talvolta semplicistico, della società nei suoi confronti. Se parliamo di adolescenza, non possiamo esimerci dal parlare anche di famiglia, nucleo generatore non solo della vita, ma anche del suo dispiegarsi, elemento chiave per uno sviluppo adolescenziale sano e positivo e fonte d'influenza dei suoi esiti. Nonostante l'agire adolescente, con la sua comunicazione difficile, le richieste d'autonomia e le imponenti trasformazioni psico-fisiche, possa portare molti genitori a credere che i figli non siano né interessati, né tanto meno abbiano bisogno di loro, è importante che la famiglia non si arrenda nel suo mandato educativo.

La letteratura esplorata in questo elaborato supporta quello che la ricerca aveva finora riscontrato, ovvero che la famiglia continua a rappresentare uno degli elementi più importanti nella vita dei giovani *teenager*, non solo per il valore di guida che continua ad essere per gli adolescenti, ma soprattutto per l'influenza che esercita sul loro sviluppo.

L'impatto genitoriale si rivela fattivo sotto numerosi aspetti che vanno dal benessere psicologico dei ragazzi, alla qualità delle loro amicizie, all'impatto dello stress sulla loro vita, fino alla scelta professionale futura. Non sono solo le pratiche educative che incidono sulla crescita filiale, bensì anche lo stato genitoriale e l'intero clima emotivo familiare.

È doveroso sottolineare che nell'analisi di un tema così ampio come i fattori che influenzano lo sviluppo adolescenziale, il focus su uno solo di essi, ovvero i genitori, non permette una comprensione esaustiva del fenomeno. L'approfondimento di un solo contesto di sviluppo in relazione a tematiche specifiche non permette di cogliere la complessità dello sviluppo adolescente, frutto della commistione di numerosi elementi e contesti, come ad esempio la scuola, i pari, le istituzioni, lo status socioeconomico e lo stato in cui si vive. La ricerca stessa fatica ad integrare nelle sue indagini una così vasta molteplicità di fattori, ma ciò non significa che non sia necessario continuare nell'indagine dei meccanismi che influenzano lo sviluppo degli adolescenti, e le relazioni tra essi.

Gli adolescenti rappresentano ciò che saremo domani, ma soprattutto esistono oggi, vivono e affrontano sfide inenarrabili che necessitano del sostegno genitoriale come accade in pochi altri periodi della vita. È necessario che i genitori riconoscano un nuovo senso nel proprio agire educativo, composto tanto dalla norma quanto dall'affetto ma, soprattutto, dal coraggio di accettare i propri figli per quello che sono e desiderano essere. Solo così potranno guidare efficacemente i giovani nel loro cammino di crescita.

BIBLIOGRAFIA

- Albiero, P. (2012). *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*, Carrocci Editore
- Ammaniti M. (2016), *La famiglia adolescente*, Editori Laterza
- Anne Bülow, Andreas B. Neubauer, Bart Soenens, Savannah Boele, Jaap JA Denissen, Loes Keijsers. (2022). Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Nature, Scientific Report, 12*
- Bueno D. (2022). *Il cervello dell'adolescente*, Giunti Editore
- Clea A. McNeely e Brian K. Barbieri. (2010). How Do Parents Make Adolescents Feel Loved? Perspectives on Supportive Parenting from Adolescents in 12 Cultures. *Journal of Adolescent Research, Volume 25, Issue 4*
- Colin Hesse, Kory Floyd, Alan C. Mikkelson. (2022). Affection deprivation is more aversive than excessive affection: A test of affection exchange theory. *Personal Relationships Volume 30, Issue 1*
- Fangsong Liu, Harold Chui, Man Cheung Chung. (2020). The effect of parent–adolescent relationship quality on deviant peer affiliation: The mediating role of self-control and friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships, Volume 37, Issue 10-11*
- Grace McMahon, Ann-Marie Creaven, Stefano Gallagher. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: The role of parent and peer relationships. *Stress and Health, Volume 36, Issue 3*
- Hannah Ulferts. (2020). Why parenting matters for children in the 21st century. An evidence-based framework for understanding parenting and its impact on child development. *OECD Education Working Paper n° 222*
- J.N. Giedd. (2015). *Le meraviglie del cervello adolescente*, Le Scienze
- J.Siegel. D. (2014), *La mente adolescente*, Raffaello Cortina Editore
- Jingyi Xu, YaoZheng. (2022). Parent- and Child-Driven Daily Family Stress Processes between Daily Stress, Parental Warmth, and Adolescent Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, Volume 52*
- Lancini M. (2015). Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali, *Edizioni Centro Studi Erikson*
- Lancini M. (2023). *Sii te stesso a modio mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta*, Raffaello Cortina Editore
- Lavinia Barone, Nicola Carone, Antonella Costantino, Jennifer Genschow, Sara Merelli, Annamaria Milone, Lisa Polidori, Laura Ruglioni, Marlene Moretti. (2020). Formare i

- genitori alle sfide degli adolescenti: il programma per genitori CONNECT. Training parents to adolescents' challenges: The CONNECT parent program. *Quaderni di Psicoterapia Cognitiva*, 46 (1)
- Lavinia E Damian, Oana Negru-Subtirica, Eleonora I Pop, Joachim Stoeber. (2021). Becoming a perfectionistic adolescent. Perceived parental behaviors involved in developmental trajectories of perfectionism. *European Journal of Personality*, Volume 36, Issue 1
 - Lin Zhong, Jun Chen, Xiuzhu Chen, Shuang Lin, Lok-kit Chan, Lei Cao, Weiming Huang, Yu Du, Yijun Su. (2023). Parent-adolescent relationship and friendship quality: Psychological capital as mediator and neighborhood safety and satisfaction as moderator. *Current Psychology*, Volume 42
 - Lucinda M. Sisk e Dylan G. Gee. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Adolescent Development* (2022)
 - Melanie Bourret, Catherine F. Ratelle, André Plamondon, Geneviève Boisclair Châteauevert. (2023). Dynamics of parent-adolescent interactions during a discussion on career choice: The role of parental behaviors and emotions. *Journal of Vocational Behavior*, Volume 141
 - Peggy A. Thoits. (2010). Stress and health: major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, Volume 51, Issue 1
 - Sabina Kapetanovic, Teresa Skoog. (2020). The Role of the Family's Emotional Climate in the Links between Parent-Adolescent Communication and Adolescent Psychosocial Functioning. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*
 - Sara Alfieri, Elena Marta, Margherita Lanz, Maura Pozzi, Semira Tagliabue. (2014). Famiglia delle regole e famiglia degli affetti: quali conseguenze su benessere e disagio nei figli adolescenti? *Psicologia della salute: quadrimestrale di psicologia e scienze della salute*: 2, 2014
 - Savage J. (2009). L'invenzione dei giovani, *Feltrinelli*
 - Stefania Fantinelli, Ciro Esposito, Leonardo Carlucci, Pierpaolo Limone, Francesco Silla. (2023). The Influence of Individual and Contextual Factors on the Vocational Choices of Adolescents and Their Impact on Well-Being. *Special Issue External Influences in Adolescents' Career Development*
 - Steinberg L. (2015), Adolescenti. L'età delle opportunità, *Codice Edizioni*
 - Susanne Schulz, Stefanie Nelemans, Susan Branje, Hana Hadiwijaya, Theo Klimstra, Wim Meeus, Elisabetta Crocetti. (2023). The future is present in the past: A meta-analysis on the

longitudinal associations of parent-adolescent relationships with peer and romantic relationships. *Child development, volume 94, Issue 1*

SITOGRAFIA

- Elisa Rabarbari (2022, Settembre, 23). *Cosa è il modello Triple-P?*
<https://www.stateofmind.it/2022/09/positive-parenting-program/>
- Triplep-parenting. *What is Triple P?*
<https://www.triplep-parenting.net/global/about-triple-p/help-your-child-manage-challenges/>
- Giada Alberti (2019, Novembre, 11). *Connect di M. Moretti: un programma di promozione e prevenzione basato sulla teoria dell'attaccamento.*
<https://www.stateofmind.it/2019/11/connect-adolescenti-attaccamento/>
- Lavinia Barone & Yagmur Ozturk. *Promuovere il benessere e ridurre i fattori di rischio in adolescenza: il programma Connect Parent Group.* https://www.mondino.it/wp-content/uploads/2018/09/Barone_Ozturk.pdf

