

Gianluca Marchesini

ADOLESCENZA

Guida pratica per genitori



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Gianluca Marchesini

ADOLESCENZA

Guida pratica per genitori

Le Comete FrancoAngeli

Metà dei diritti d'autore derivati dalla vendita del presente volume verrà devoluta a "C'è Da Fare ETS", associazione no profit fondata nel 2023 da Paolo Kessisoglu e Silvia Rocchi per raccogliere fondi destinati a sostenere la cura degli adolescenti e abbattere lo stigma delle malattie mentali nei giovani.

Isbn E-Book: 9788835192237

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Leticia,

*hai vissuto di strappi che non abbiamo potuto cucire.
T'immagino, ora, come un filo indistruttibile
nel tessuto eterno dell'Universo.*

Indice

| | | |
|--|------|----|
| Prefazioni , di <i>Gherardo Colombo, Michele Lupi, Giorgio Terruzzi</i> | pag. | 11 |
| Introduzione | » | 15 |
| 1. Società e adolescenze a confronto | » | 21 |
| 1. La <i>nostra</i> adolescenza vs la <i>loro</i> adolescenza | » | 22 |
| 2. La crisi della funzione genitoriale | » | 24 |
| 3. Non gli abbiamo mai fatto mancare niente! | » | 26 |
| 4. Ti voglio bene, quindi no | » | 28 |
| 5. Alleati non vuol dire amici | » | 32 |
| 2. Dalla crisi alla psicopatologia: di cosa stiamo parlando? | » | 35 |
| 1. La crisi adolescenziale | » | 36 |
| 2. Il disagio | » | 48 |
| 3. La psicopatologia | » | 54 |
| 3. Orientamento sessuale, identità e disforia di genere | » | 63 |
| 1. Cosa dice la scienza? | » | 64 |
| 2. LGBTQIA+: che significa? | » | 66 |
| 3. La fluidità | » | 67 |
| 4. Il rischio dell'onnipotenza | » | 70 |

| | | |
|---|------|-----|
| 5. Le angosce genitoriali | pag. | 71 |
| 6. Che fare? | » | 72 |
| 7. Per concludere | » | 74 |
| 4. Lo psicologo, la valutazione e la diagnosi | » | 75 |
| 1. La consultazione e la valutazione psicodiagnostica | » | 76 |
| 2. La valutazione testale | » | 79 |
| 3. La formulazione dell'ipotesi diagnostica | » | 80 |
| 4. Il colloquio di restituzione | » | 82 |
| 5. Quando non scatta la scintilla | » | 82 |
| 5. E dopo la diagnosi? | » | 84 |
| 1. Il congedo | » | 84 |
| 2. L'invio | » | 85 |
| 3. La presa in carico psicoterapica | » | 86 |
| 6. Intorno alla psicoterapia | » | 87 |
| 1. Dieci miti | » | 88 |
| 2. Quante forme di psicoterapia ci sono? | » | 92 |
| 3. Ma quanto ci costerà? | » | 93 |
| 4. Il contratto con l'adolescente e i genitori | » | 95 |
| 5. Il segreto professionale | » | 96 |
| 6. Perché lo psicologo non dice quasi nulla di sé? | » | 100 |
| 7. Ho un'amica psicologa, forse può aiutarci lei | » | 101 |
| 7. La stanza misteriosa | » | 102 |
| 1. Lettino, poltrona o scrivania? | » | 102 |
| 2. Non solo parole: i gesti che curano | » | 105 |
| 3. Non serve a niente, sto sempre male! | » | 107 |
| 4. I rischi dell'idealizzazione | » | 109 |
| 5. Perché lo psicoterapeuta non dà consigli? | » | 111 |
| 6. E se l'adolescente mente? | » | 112 |
| 7. Curare e/o guarire | » | 113 |
| 8. Quando e come termina la psicoterapia? | » | 115 |

| | |
|---|----------|
| 8. Non è mai la stessa cosa | pag. 118 |
| 1. I silenzi di Mattia | » 119 |
| 2. Mauro e Jackson Pollock | » 122 |
| 3. La pornografia di Linda | » 125 |
| 9. Il futuro della psicoterapia dell'adolescente | » 129 |
| 1. Integrazione e multidisciplinarietà | » 130 |
| 2. La psicoterapia online | » 132 |
| 3. E l'intelligenza artificiale? | » 134 |
| 10. C'è ancora domani | » 135 |
| 1. Una nuova adultità | » 136 |
| 2. Una nuova scuola | » 138 |
| 3. Una nuova cultura della cura | » 140 |
| Bibliografia | » 142 |

Prefazioni

Il futuro non è più quello di una volta

di *Gherardo Colombo**

È difficile crescere, è molto difficile crescere oggi. È più difficile oggi, rispetto a ieri, rispetto ai tempi miei, io che sono sulla soglia degli ottant'anni. Era difficile anche allora, lo è stato molto per me, ma il mondo era diverso e un po' ti soccorreva, era più capace di aiutarti, o perlomeno di non ostacolarti.

C'era speranza: gli adulti – o, come si diceva allora, i *grandi* – avevano vissuto esperienze terribili e ne erano usciti. Il loro futuro era iniziato con la liberazione dalla guerra, c'era la prospettiva di ricostruire, l'impegno e la fatica erano cose belle, perché erano lo strumento per vivere in un mondo progressivamente sempre migliore. Guardavi avanti e lo sguardo si allargava vedendo trasformazioni positive, e tu ci eri in mezzo, da protagonista. E, non è poco, si aveva la consapevolezza di procedere riparando: si trattasse del motorino, piuttosto che della bici, oppure del pallone da calcio, delle cose di casa, non si buttava nulla e quel che si rompeva lo si aggiustava.

La morte era lontana, per quanto fosse stata protagonista fino a pochi anni prima. Il futuro era la vita, e per esserci dentro non ci voleva tanto. Ti dava una mano la sicurezza dei rappor-

* Magistrato e saggista, protagonista di importanti inchieste sulla corruzione, è socio fondatore di “C'è Da Fare ETS”.

ti sociali: le regole erano semplici e, anche se spesso ingiuste, formalmente accettate da una maggioranza notevole; l'ipocrisia aiutava a non metterle in discussione, tabù consolidati davano il senso del limite. Ciò nonostante era difficile diventar grandi: quante domande esistenziali; quanti interrogativi, dubbi, incertezze sulla consistenza del mondo; quante paure nell'affrontare il nuovo, nel cercare di identificarsi.

Immaginiamoci oggi, dove tutto si butta, il futuro è un buco nero, si sta "insieme" per competizione, ovunque ti volti i valori sono quelli rigorosamente stabiliti dalla pubblicità: l'imperativo categorico è essere belli, sereni, efficienti e felici, e chi non è tutte queste cose insieme è fuori, non vale nulla. Diventar grandi oggi sembra, per tanti adolescenti, un'impresa disperata, un incubo dal quale uscire è impossibile.

Leggete l'indice di *Adolescenza*: basta quello per verificare l'utilità delle parole di Gianluca Marchesini, l'aiuto che possono dare a chi ha il compito di aiutare la crescita degli adolescenti e a loro, che della crescita sono i protagonisti. Grazie a Gianluca, e grazie a "C'è Da Fare ETS", a chi l'ha inventata, a chi la gestisce con passione e competenza.

Il mestiere impossibile

di *Michele Lupi**

Non sapevo cosa fare. Non sapevo più cosa fare.

Era passata da un bel po' la mezzanotte. Eravamo arrivati nel parcheggio interno del Fatebenefratelli in macchina, con qualche valigia nel baule. Anzi, no, ora ricordo: erano solo due piccole borse. Dopo aver firmato alcune carte su un tavolo gelido, l'infermiere in camice azzurro, molto gentile anche se visibilmente molto stanco, ci accompagnò lungo corridoi deserti, illuminati da una luce fredda. La stanza che ci avevano assegnato era laggiù, in fondo. Piccola, come mia figlia allora. C'e-

* Giornalista e direttore editoriale, racconta storie di persone, luoghi e passioni che definiscono lo spirito del nostro tempo. È socio fondatore di "C'è Da Fare ETS".

rano una poltrona, un letto e una scrivania lunga e stretta. Per la notte avremmo dormito lì, io sulla poltrona, lei rannicchiata nel letto.

Non sapevo cosa fare. Non sapevo più cosa fare.

Quella notte, mentre lei dormiva, stremata, cercavo di recuperare le forze per non addormentarmi, e capire: perché eravamo lì, ma soprattutto cosa ci aveva portato lì?

Avevo sbagliato io? Avevamo sbagliato noi? O, comunque ci fossimo comportati, non sarebbe cambiato nulla? E, soprattutto: ero preparato io per tutto ciò?

Freud diceva che il mestiere di genitore è impossibile.

Oggi – dopo anni di battaglie – posso definirmi un dilettante esperto, o quasi, di questi temi. Sono andato, sono tornato, mi sono informato, ho studiato, sono stato seguito da professionisti. Mi ci sono voluti lunghi anni per trovare una via. Per mettere insieme le informazioni di cui avevo bisogno per capire.

In questo libro di Gianluca Marchesini, almeno una piccola parte di questo sapere che ho accumulato negli anni è concentrata in meno di 150 pagine. Chiare e molto utili.

È un libro quasi essenziale, per chi ha vicino un'adolescente in difficoltà. Consegna utensili emotivi a chi si trova in una condizione difficile.

Ma, a furia di sbattere il muso, chi ha a che fare con adolescenti in difficoltà forse ha – o almeno dovrebbe avere – già acquisito strumenti ed esperienze utili al proprio percorso. Questo libro è quindi uno strumento utile per chi si illude di non averne bisogno. È un abecedario per tutti quei genitori che non hanno adolescenti in particolare difficoltà, e che quindi di questi temi non sanno nulla.

La consapevolezza, l'essere a conoscenza di ciò che fa anche paura, può aiutarci a capire gli altri e prendere la via giusta in un percorso, quello della genitorialità, che nella società di oggi è così cambiato, diventando accidentato e complesso. O forse lo è sempre stato.

Questo volume ha quindi un doppio merito: quello di aiutare chi ha bisogno oggi, subito; e soprattutto quello di far scoprire un mondo, anche affascinante, a chi pensa di non averne biso-

gno. Aiuta a non buttare poi anni nel cercare la via, nel capire, nell'orientarsi.

Aiuta, anche, a cancellare il pregiudizio.

C'è da fare per crescere

di *Giorgio Terruzzi**

«L'adolescenza è, per sua natura, la stagione del possibile: un tempo in cui il presente è in trasformazione e il “dopo” è intuibile, ma non prevedibile con precisione». Questa frase di Gianluca Marchesini vale, per me, come sintesi e come stimolo. Ma sì, perché prima di essere genitore sono stato ragazzo in un tempo più semplice, più crudo di questo, che poi è anche il tempo delle mie figlie. Andavano a spanne i miei genitori, sono andato a spanne io quando sono diventato padre. Contenendo gli inciampi, gli errori, gli strafalcioni, grazie all'aiuto provvidenziale di una psicoterapia. Lo dico ben consapevole che una esperienza del genere non può rispondere del tutto alla domanda “come si fa?”. Come si fa a crescere, a interpretare, educare, sostenere davvero chi viene su così vicino a noi eppure, talvolta, lontanissimo, preso da qualcosa che sfugge, sta dentro un mistero all'apparenza indecifrabile?

Non esiste ricetta. Però esiste un percorso utile, ciò che ci porta a capire meglio l'adolescente che sei stato, l'adulto che sei diventato, con i tuoi limiti, i tuoi slanci, i tuoi modi maldestri. Scoprendo, magari, un modo per accogliere dopo esserti accolto, per accogliere un figlio, una figlia, così diversi da te. Per stare al caldo, più vicini. Passi. Portano via qualche arretratezza, trasportano in una dimensione meno egocentrica, più quieta.

Sono grato a Marchesini per questo lavoro così importante. E sono orgoglioso di far parte di “C'è Da Fare ETS” una associazione composta da persone vive e attente, dedicata, alle complicità connesse all'adolescenza, alla crescita, alle famiglie che faticano a trovare un equilibrio.

Buona lettura.

* Giornalista e scrittore, è noto per le sue storie che intrecciano sport, cultura e vita. È socio fondatore di “C'è Da Fare ETS”.

Introduzione

È noto che l'adolescenza sia una fase di transizione: un periodo di profondi cambiamenti che può essere vissuto con serenità ed entusiasmo, ma anche con difficoltà e conflitti. Non tutti gli adolescenti “patiscono” il passaggio dall'età infantile a quella adulta; tuttavia, nell'ultimo decennio – e in modo particolare dopo la pandemia da Covid-19 – il disagio giovanile appare in aumento e le forme attraverso cui si manifesta risultano, in molti casi, più complesse rispetto al passato. Parallelamente, il contesto sociale si è fatto sempre più articolato, accelerato e difficile da interpretare, mentre il futuro appare meno lineare e prevedibile di quanto non fosse per le generazioni precedenti.

In questo nuovo e complesso scenario, la “i” inserita sullo sfondo nel titolo di questo libro vuole suggerire, con un filo di ironia, quanto oggi l'adolescenza sembri assomigliare a una vera e propria “disciplina scientifica” e quanto, per gli adulti, sia diventato arduo “maneggiarla”. Se nel Novecento molti genitori si sentivano sufficientemente competenti per accompagnare i figli in questa fase senza particolari istruzioni, oggi sembra necessario disporre di *skill* sempre più articolate: bisogna conoscere la società, i device elettronici, i social media, la musica *trap*, il *K-pop*, il *trading online*, le serie TV, la moda, decine di indirizzi scolastici superiori, tendenze giovanili e culture *underground*... Insomma, essere genitori di un adolescente in questo millennio richiede una capacità di lettura della realtà che non può più essere data per scontata.

Questo volume nasce proprio dal desiderio di offrire ai genitori uno strumento di orientamento e comprensione. Le pagine che seguono descrivono alcuni snodi cruciali del percorso che, a partire dalla pubertà, può condurre alla crisi adolescenziale, a forme di disagio e, talvolta, all'incontro con uno specialista. L'intento è quello di soddisfare curiosità, chiarire dubbi, sfatare miti e offrire una panoramica di ciò che accade nelle "stanze" abitate dai ragazzi di questo millennio: le loro camerette spesso disordinate e difficili da decifrare, le stanze altrettanto complesse delle loro menti e gli studi professionali che frequentano nel caso in cui intraprendano un percorso di supporto psicologico.

Il testo è pensato non solo per chi vive accanto a un adolescente oggi, ma anche per quegli adulti che hanno a che fare con bambini o ragazzi più piccoli e che, nel tempo, si troveranno a confrontarsi con questa fase.

L'adolescenza è, per sua natura, la stagione del possibile: un tempo in cui il presente è in trasformazione e il "dopo" è intuibile, ma non pienamente prevedibile. In questo senso, anche il futuro conserva qualcosa di adolescenziale: è aperto, incerto, ricco di potenzialità e di rischi. Questo volume vuole essere insieme una chiave di lettura e un invito: comprendere meglio l'adolescenza di oggi per poter immaginare e costruire un futuro più umano e generativo, con maggiore consapevolezza e meno paura.

Accompagnare l'adolescenza significa anche interrogarsi sugli strumenti e sulle figure cui affidiamo questo compito: la psicologia si è notevolmente trasformata nel corso della sua storia e la sua presenza nell'immaginario sociale trova oggi maggior legittimazione. Tuttavia l'aumento della familiarità con ciò che è "psicologico" convive ancora con miti, paure e idealizzazioni che rischiano di confondere più che chiarire.

Nella pratica clinica capita frequentemente di imbattersi in equivoci, false credenze e rappresentazioni distorte che circolano intorno al mondo "psi". Da un lato, queste narrazioni possono alimentare diffidenza o timore nei confronti dei percorsi di supporto e cura dell'adolescente; dall'altro, possono favori-

re idealizzazioni e aspettative irrealistiche, come se l'intervento psicologico fosse una sorta di soluzione universale adatta a qualunque necessità.

Orientarsi non è semplice. Comprendere il significato di alcune manifestazioni adolescenziali, distinguere tra crisi evolutive fisiologiche e segnali di disagio, individuare il momento opportuno per chiedere aiuto e le modalità più adeguate per farlo richiede attenzione e strumenti di lettura affidabili. I media, i social network e, più in generale, il sistema della comunicazione offrono una grande quantità di informazioni – non sempre accurate o coerenti – che spesso contribuiscono a confondere ulteriormente il quadro e a restituire un'immagine semplificata o allarmistica dell'adolescenza.

Nei primi capitoli del volume viene analizzata l'evoluzione sociale che, negli ultimi trent'anni, ha profondamente trasformato il sistema educativo e il mondo giovanile, rendendolo profondamente diverso da quello che molti adulti ricordano. Viene poi descritta la trasformazione che si avvia con la pubertà, distinguendo tra crisi evolutive fisiologiche, segnali di disagio e vere e proprie patologie. Un capitolo è dedicato alle delicate questioni dell'orientamento sessuale e dell'identità di genere, oggi particolarmente discusse nei dibattiti culturali e clinici.

Nella seconda parte del volume viene descritto il ruolo che lo psicologo può avere nella vita dell'adolescente e della sua famiglia. Vengono illustrate le situazioni nelle quali può “entrare in scena” e i diversi momenti del possibile percorso – dalla consulenza alla valutazione, dalla diagnosi al colloquio di restituzione – con particolare attenzione alla traiettorie che il cammino può prendere: il congedo, l'invio o la presa in carico.

Alla psicoterapia sono dedicati tre capitoli, nei quali vengono presentati i principi fondamentali e i principali approcci teorici e metodologici, con particolare attenzione al delicato equilibrio tra il diritto alla riservatezza dell'adolescente e il coinvolgimento dei genitori nel percorso di cura. Il lettore viene accompagnato anche all'interno della “stanza” simbolica della terapia, per osservare le dinamiche che si instaurano tra psicologo e paziente e comprendere aspetti cruciali della relazio-

ne terapeutica, come i rischi dell'idealizzazione e l'importanza della costruzione di un'autonomia emotiva. Vengono presentati alcuni casi clinici opportunamente modificati al fine di tutelare la privacy degli interessati.

Infine, il testo apre uno sguardo sul futuro, affrontando temi attuali quali la psicoterapia integrata, la diffusione della terapia online e il ruolo emergente dell'intelligenza artificiale nel supporto alla salute mentale, analizzando quale possa essere il ruolo dell'adulto, della scuola e degli specialisti nella creazione di una nuova cultura della cura e del benessere psichico dei ragazzi.

L'obiettivo di questo percorso è offrire agli adulti una visione delle traiettorie fisiologiche dell'adolescenza – ma anche del disagio e della cura – chiara, accessibile e libera da tecnicismi. Lo studio dello psicologo non è solo un luogo di cura in senso stretto, ma anche uno spazio di comprensione e trasformazione, in cui si costruiscono percorsi che non fanno miracoli, ma aiutano a crescere.

* * *

Come spesso accade quando si scrive un libro, sono molte le persone verso le quali ho un debito di riconoscenza; inizio quindi con un sincero GRAZIE!

Il primo lo rivolgo ai colleghi con i quali ho lavorato negli anni e, in particolar modo, a quelli dell'équipe multidisciplinare costituita per assistere i ragazzi molto sofferenti in regime ambulatoriale intensivo: il confronto con le loro competenze e i loro punti di vista mi suscita ogni giorno curiosità, stimola idee nuove e sostiene la motivazione a raggiungere nuovi obiettivi.

Un ringraziamento speciale va a Cecilia Ferrari e Candi Scatà che hanno letto il manoscritto e suggerito importanti integrazioni e miglioramenti: senza il loro contributo molte di queste riflessioni non sarebbero nate.

Ci sono poi alcuni maestri da cui ho imparato molto e verso i quali ho un sincero debito di gratitudine: Silvia Pozzi, Patrizia Conti, Giampaolo Kluzer, Giovanni Foresti, i compianti Silvio

Stella, Gherardo Amadei, Giuseppe Pellizzari ed Eugenia Pelanda. Ognuno di loro mi ha trasferito un punto di vista ricco, organico, complesso e unico. Spero di essere stato in grado di utilizzare al meglio ciò che mi hanno insegnato.

Non posso non menzionare Paolo Kessissoglu e Silvia Rocchi, fondatori dell'associazione C'è Da Fare ETS, che mi hanno affidato un budget significativo e hanno rinnovato la loro fiducia coinvolgendomi in progetti ambiziosi e stimolanti che spero ci portino lontano. Insieme a loro, ringrazio tutti i soci fondatori dell'associazione e, in particolare, gli autori delle prefazioni di questo libro: Gherardo Colombo, Michele Lupi e Giorgio Terruzzi, uomini di grande generosità, animati da principi e valori di cui questo nostro mondo ha tanto bisogno.

Grazie ai miei genitori, che mi hanno portato in giro per il mondo quando ancora il mondo era diverso, consentendomi di vedere e imparare cose che non tutti i bambini hanno l'opportunità di conoscere. E che, quando avevo solo 17 anni, mi hanno chiesto se volessi parlare con qualcuno: l'ho fatto, ed eccomi qui. E grazie a mio fratello, molto più giovane di me, che quando avevo ormai trent'anni mi ha permesso di vivere una seconda adolescenza, meno travagliata della prima.

Infine un grazie speciale alla mia compagna e alla nostra bambina: senza di loro, forse, non sarei qui.