

Percezione di sè e costruzione dell'identità dei giovani di oggi

-

Rispondere all'appello: domande aperte agli adulti



Lerda Gian Sandro – Psicoterapeuta, Analista Didatta SIPI, Presidente
Istituto di Psicologia Individuale “A. Adler”

Burdisso Luca – Psicoterapeuta, Analista SIPI



San Bartolomeo al mare
27 Gennaio 2026





“La relazione è tutto. La relazione è l’unica esperienza che ti può far cambiare idea se stai pensando di suicidarti o se hai deciso di digiunare fino a scomparire o di ritirarti dalla scuola e dalla società. La relazione è tutto quello di cui ha bisogno un bambino, un figlio, uno studente e tutto ciò che un adulto dovrebbe offrire quotidianamente ai più giovani, oggi più che mai. Per questo dovremmo puntare tutto sulla relazione. Sto parlando, si intende, di una relazione autentica, basata sulla capacità di interessarsi a chi è l’altro, a partire dal suo modo di essere, dal suo modo di interpretare quanto gli sta accadendo. Non di una relazione egocentrica, focalizzata sulla necessità di sentire di essere in relazione con l’altro, incapace insomma di ascoltare cosa ha da dire il proprio interlocutore, che mette a tacere le parole e le emozioni troppo disturbanti per poter essere accolte e accettate autenticamente”

(M. Lancini, Chiamami adulto. Come stare in relazione con gli adolescenti, 2025)



Caratteristiche terreno

Fiori, frutti, erbacce

Semina e contadini





Gli adulti dicono degli adolescenti:

- ·sono poco autonomi
- ·vanno in crisi di fronte alle difficoltà e ai cambiamenti
- ·sviluppano facilmente paure e ansie
- ·non sopportano la frustrazione e il fallimento
- ·si scoraggiano e desistono facilmente
- ·non sopportano la fatica
- ·sono travolti dalle emozioni come la rabbia e la paura
- ·sono passivi e poco motivati
- ·hanno un'autostima instabile e soggetta a forti oscillazioni
- ·sono disorganizzati e dispersivi, hanno difficoltà di concentrazione
- ·sono poco responsabili
- ·tendono ad isolarsi o a comunicare attraverso i dispositivi
- ·sono immersi nel mondo virtuale.



Fragilità emotiva: fattori

Caratteristiche tipiche del funzionamento mentale di questa fascia di età

- Il cervello si trasforma: zona limbica e corteccia pre-frontale
- Iper-stimolazione e modificazioni transitorie e stabili del funzionamento cerebrale
- Reattività emotiva, impulsività e capacità di regolazione



Azioni educative:

- Sostenere nei ragazzi lo sviluppo delle capacità di “stare sulle cose”, riflettere, osservare, approfondire, argomentare, sviluppare un pensiero critico.
- Aiutare i ragazzi ad ascoltarsi dentro, riconoscere i moti emotivi che li percorrono, dare un nome, una forma e poter condividere ciò che stanno vivendo.
- Passare dalla reazione emotiva immediata, amplificata e caotica, alla sedimentazione ed elaborazione delle emozioni, alla pianificazione non impulsiva, ma ragionata, organizzata e finalizzata dei comportamenti



Fragilità emotiva: fattori

Caratteristiche del contesto socio-culturale di oggi

- Complessità e indefinitezza
- Insicurezza, precarietà e angoscia
- Questi fattori agiscono sul processo di costruzione dell'identità



Azioni educative:

- Aiutare i ragazzi ad orientarsi nella complessità, a trovare qualche punto di riferimento, individuare parametri etici e valori a cui ispirarsi.
- Porre dei limiti con cui confrontarsi e scontrarsi per definirsi e riconoscere l'altro da sé
- Soffermarsi con i ragazzi a elaborare cognitivamente ed emotivamente le informazioni che quotidianamente ricevono.
- Sostenere la fiducia nelle loro capacità e risorse per affrontare i problemi, aiutandoli ad ancorarsi alla realtà e alla concretezza della loro quotidianità che è vivibile e affrontabile.



Fragilità emotiva: fattori

Impronta narcisistica degli stili educativi attuali

- Dalla famiglia normativa, alla famiglia affettiva, alla viziatura. Cultura narcisistica.
- Soddisfacimento immediato dei bisogni più che raggiungimento di obiettivi di crescita.
- Mentalità del “tutto e subito” e del “successo senza sforzo”
- Riduzione delle capacità di tollerare la frustrazione, accettare i limiti e i fallimenti, saper attendere e rinunciare, impegnarsi per raggiungere un obiettivo nel tempo.
- Delusione delle aspettative.
- Fragilità e instabilità emotiva, manifestazioni emotive opposte ed estreme:
 - euforia, eccitazione associate a sovrastima di sé
 - depressione, scoraggiamento, rabbia associate a autosvalutazione e senso di incapacità.



Azioni educative:

- Rinforzo della fiducia nelle proprie capacità
- Spinta all'autonomia e alla sperimentazione
- Incoraggiamento a rimettersi in gioco e riprovare anche di fronte al fallimento, tollerando l'inevitabile frustrazione.
- Sostegno nell'accettazione dei limiti propri e della realtà, puntando sulla messa a frutto delle proprie risorse e dei propri talenti.



Fragilità emotiva: fattori

Indebolimento del senso comunitario a favore di una spinta individualistica

- Diminuzione delle occasioni di aggregazione spontanea tra persone, del senso di appartenenza ad una comunità, del sostegno della rete sociale.
- Limite nello sviluppo del «sentimento sociale»: capacità di cooperare e di partecipare emotivamente.
- Limite nelle capacità di: decentrarsi, cogliere le diversità e saperle accettare, condividere con altri e sentirsi sostenuti emotivamente, scoprire la potenza del gruppo e della collaborazione.



Azioni educative:

- Coltivare la socializzazione, creare occasioni di incontro e confronto, stimolare la cooperazione per raggiungere obiettivi comuni, il lavorare in gruppo, il fare squadra, l'aiuto tra pari.
- Aiutare i ragazzi a mettersi dal punto di vista degli altri e provare ad immedesimarsi nelle emozioni che prova l'altro

Fattori protettivi personali

- Capacità di prendere decisioni e risolvere problemi
- Autoefficacia
- Creatività (trasformare, il simbolico)
- Pensiero critico
- Empatia
- Gestione emozioni
- Desiderio



Fattori protettivi sociali

- Contare almeno su una persona di riferimento (prevedibile, che mi riconosce, che mi dà responsabilità, che sceglie, che desidera, che ci prova)
- Contare su una rete sociale (appartenenza, decentramento)





:

“Io sono l'altro
Puoi trovarmi nello specchio
La tua immagine riflessa
Il contrario di te stesso”

(“Io sono l'altro”, Niccolò Fabi)





“Noi siamo onde di coscienza in un oceano di coscienza.
L'identità individuale non è separata dal tutto, ma è un'espressione locale
di una coscienza universale”.

(“Irriducibile”, Federico Faggin, 2022)

“La persona è un'unità che tiene insieme la singolarità dell'individuo e la
dimensione collettiva, universale, della relazione con gli altri”

(“Se questo è un Altro”, Lino G. Grandi, 2019)



Adler, I centri di consultazione

Istituzione pionieristica dei
**centri di consulenza
psicologica ed educativa** in
collaborazione con il
Dipartimento dell'istruzione
di Vienna



Vienna, anni '20



Il conflitto tra identità e
confusione di identità è il compito
evolutivo primario
dell'adolescenza.

(“Infanzia e società”, Erik Erikson, 1950)

L'integrazione dell'identità implica
continuità temporale del Sé,
coerenza di comportamento e
relazioni oggettuali stabili.

(“Disturbi gravi della personalità”, Otto
F. Kernberg, 1987)



La minaccia all'orizzonte ci impone di funzionare, poiché l'avvenire ci inquieta [...] Occorre agire in modo da non dover attendere che l'avvenire avvenga. Vorremmo poter sapere, prevedere, prepararci ad affrontarlo: ci abbeveriamo alle teorie e ai racconti deterministici: che sollievo se i giochi fossero già fatti, per sempre! [...] Se solo potessimo evitare questa angoscia: l'angoscia esistenziale che è però proprio ciò che ci fa sentire vivi e ci rivela che la vita deve la sua stabilità esattamente al fatto di essere, a tutti i livelli, un sistema lontano dall'equilibrio.

(“Funzionare o esistere”, Miguel Benasayag, 2019)



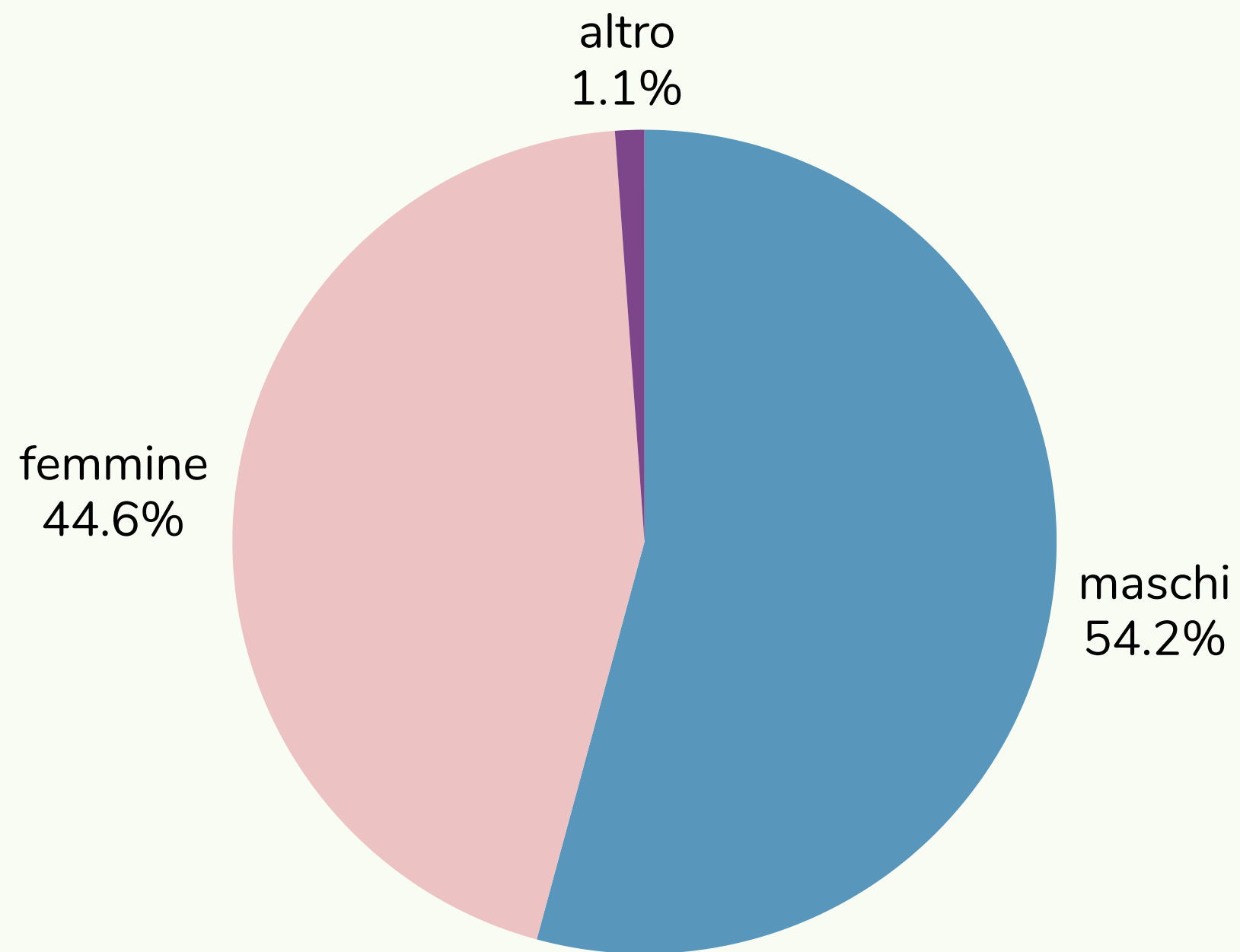
Introduzione

Caratteristiche della popolazione

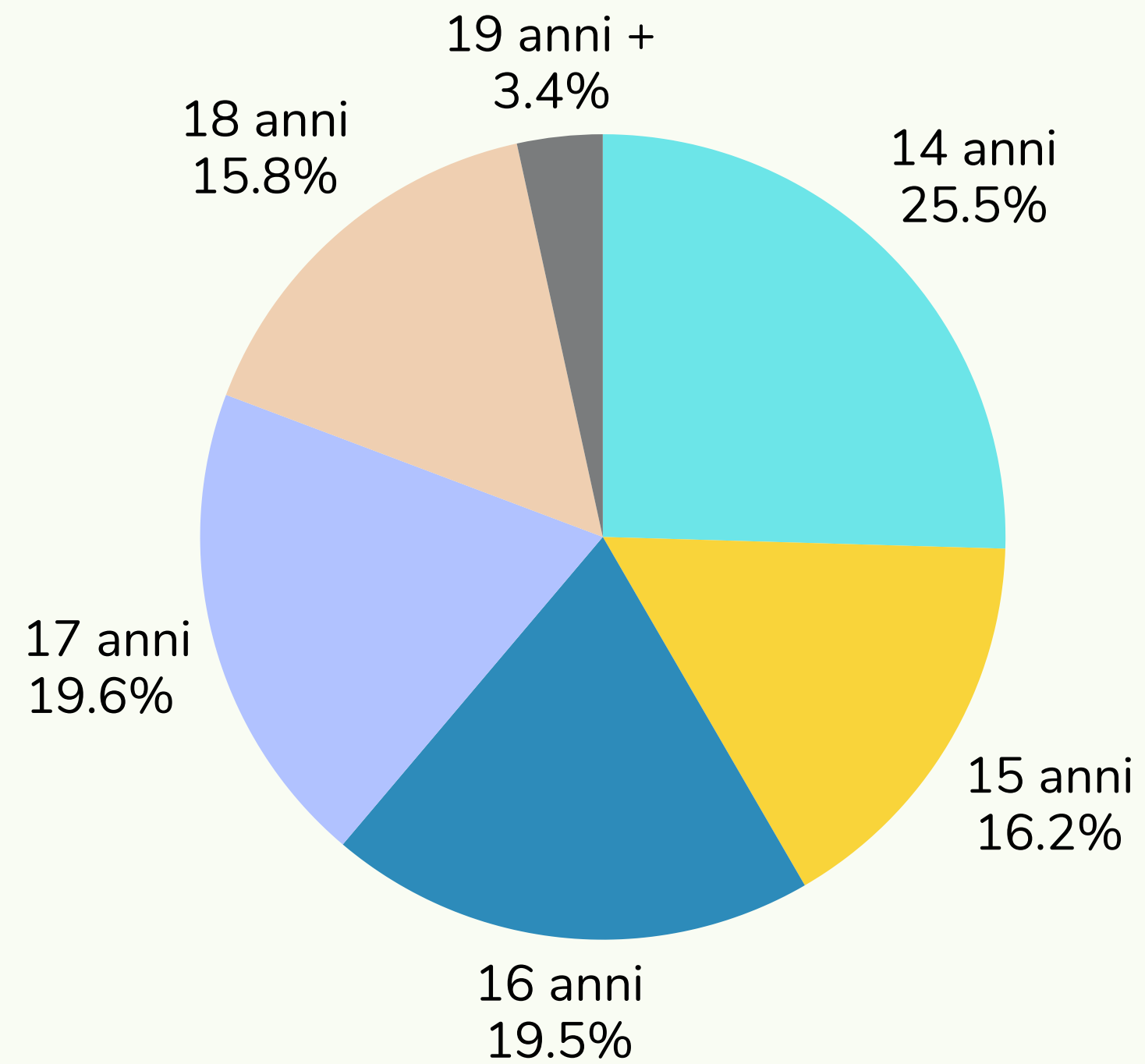
- Fotografia di una popolazione di adolescenti (3230) del territorio di Cuneo e Provincia, raccolta nel settembre 2023.
- 4 Istituti di Istruzione superiori coinvolti:
- 45 domande



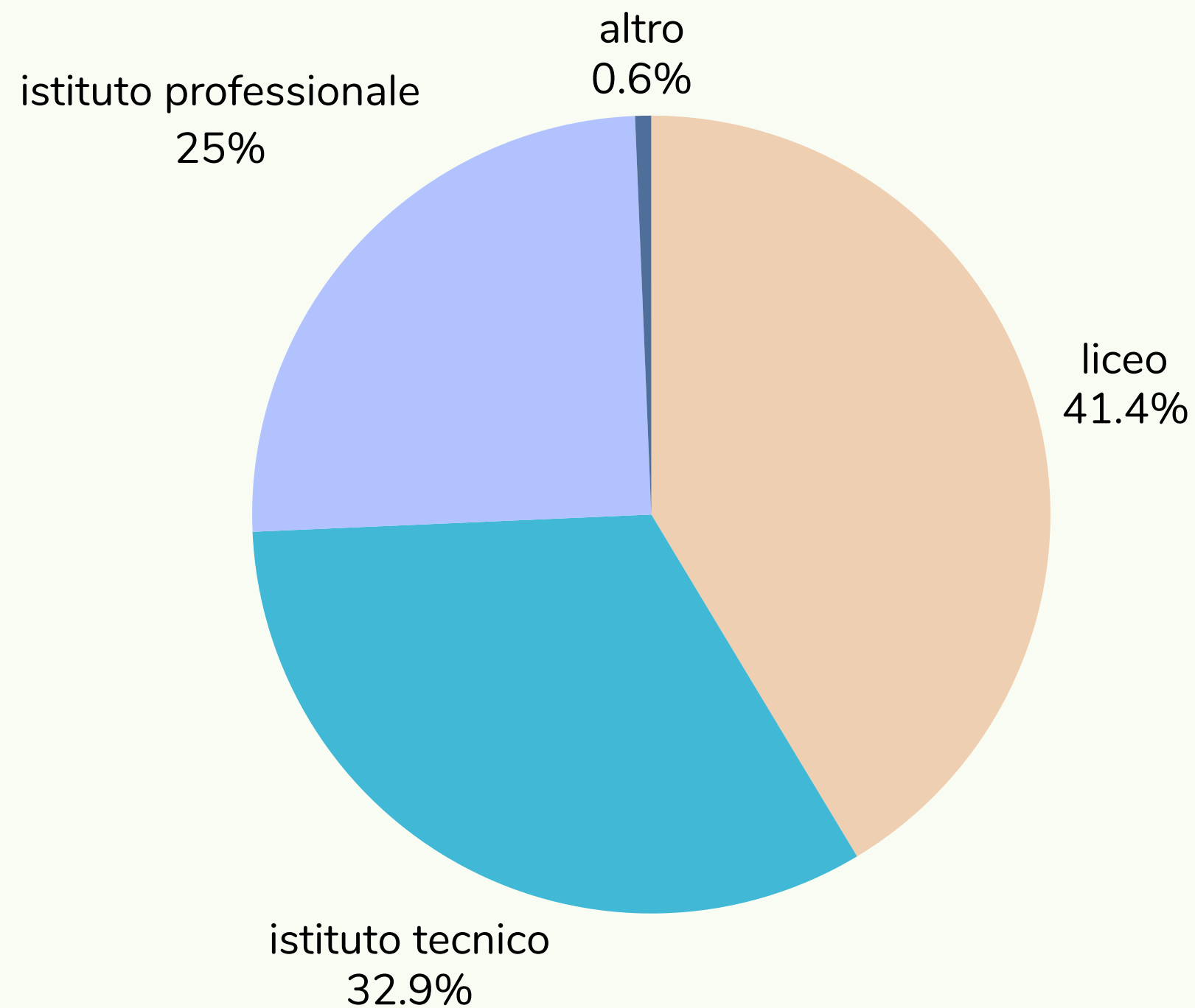
sessso



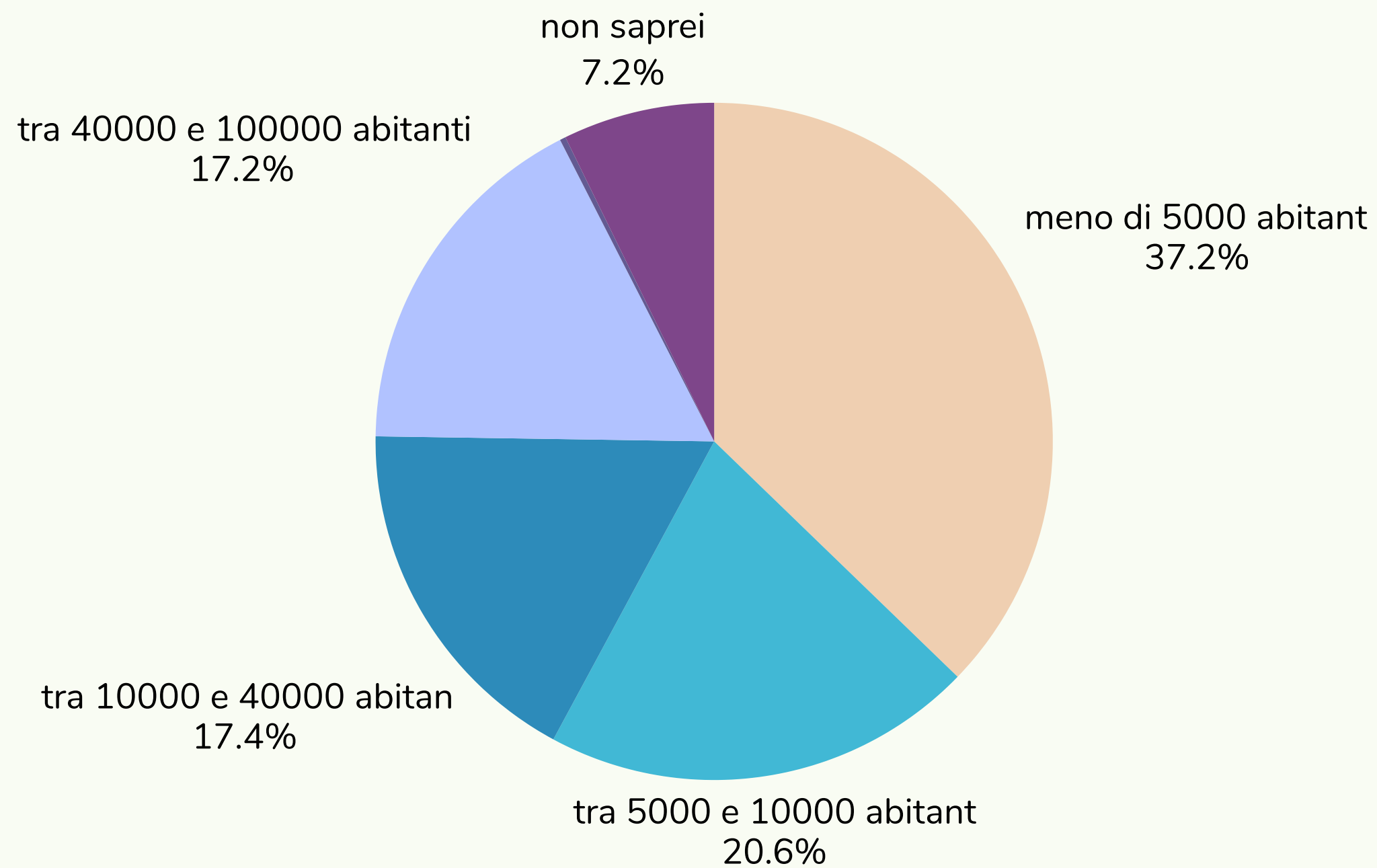
età



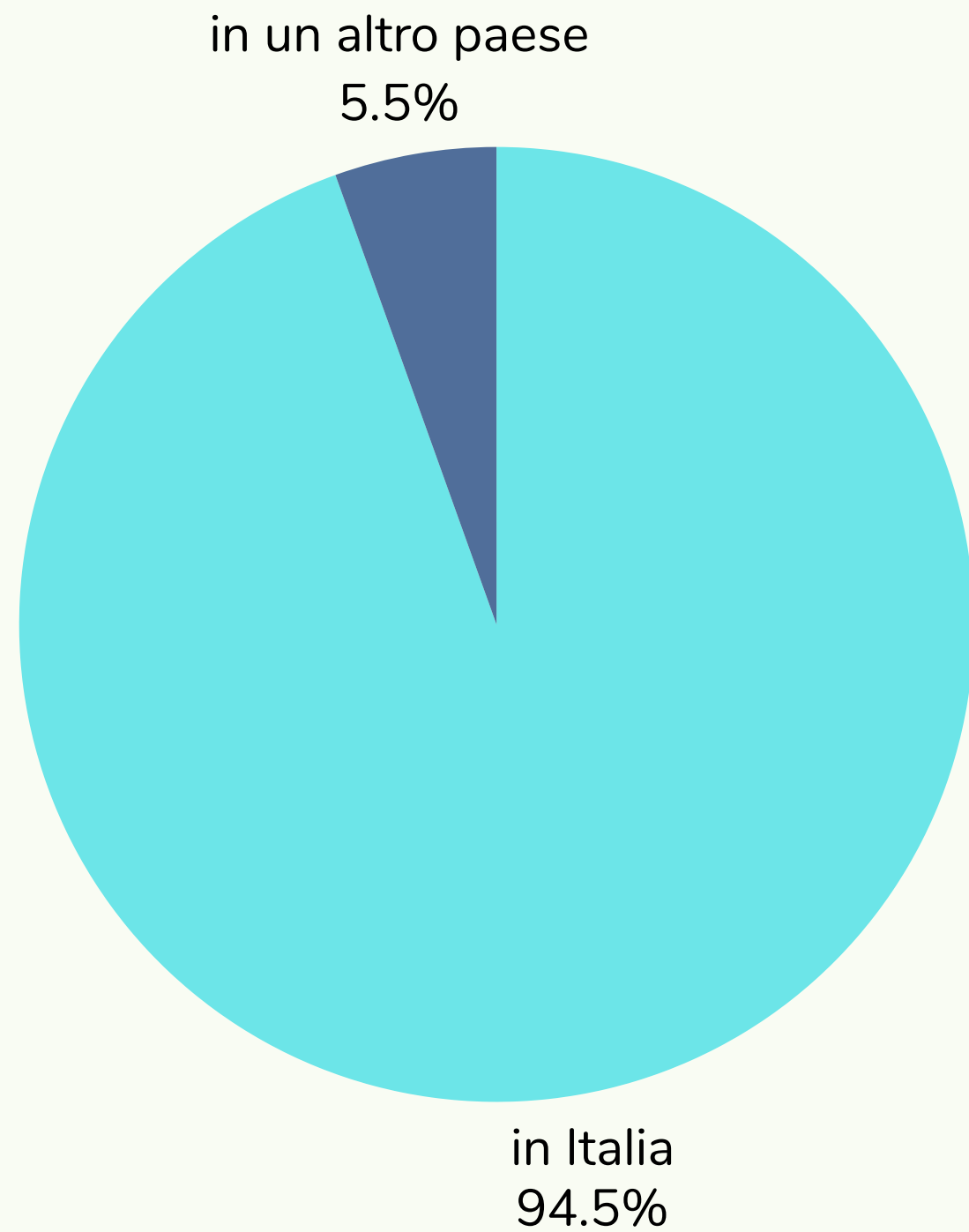
tipo di scuola



città in cui vivo



sono nato



i miei genitori sono nati





Il questionario: aree indagate

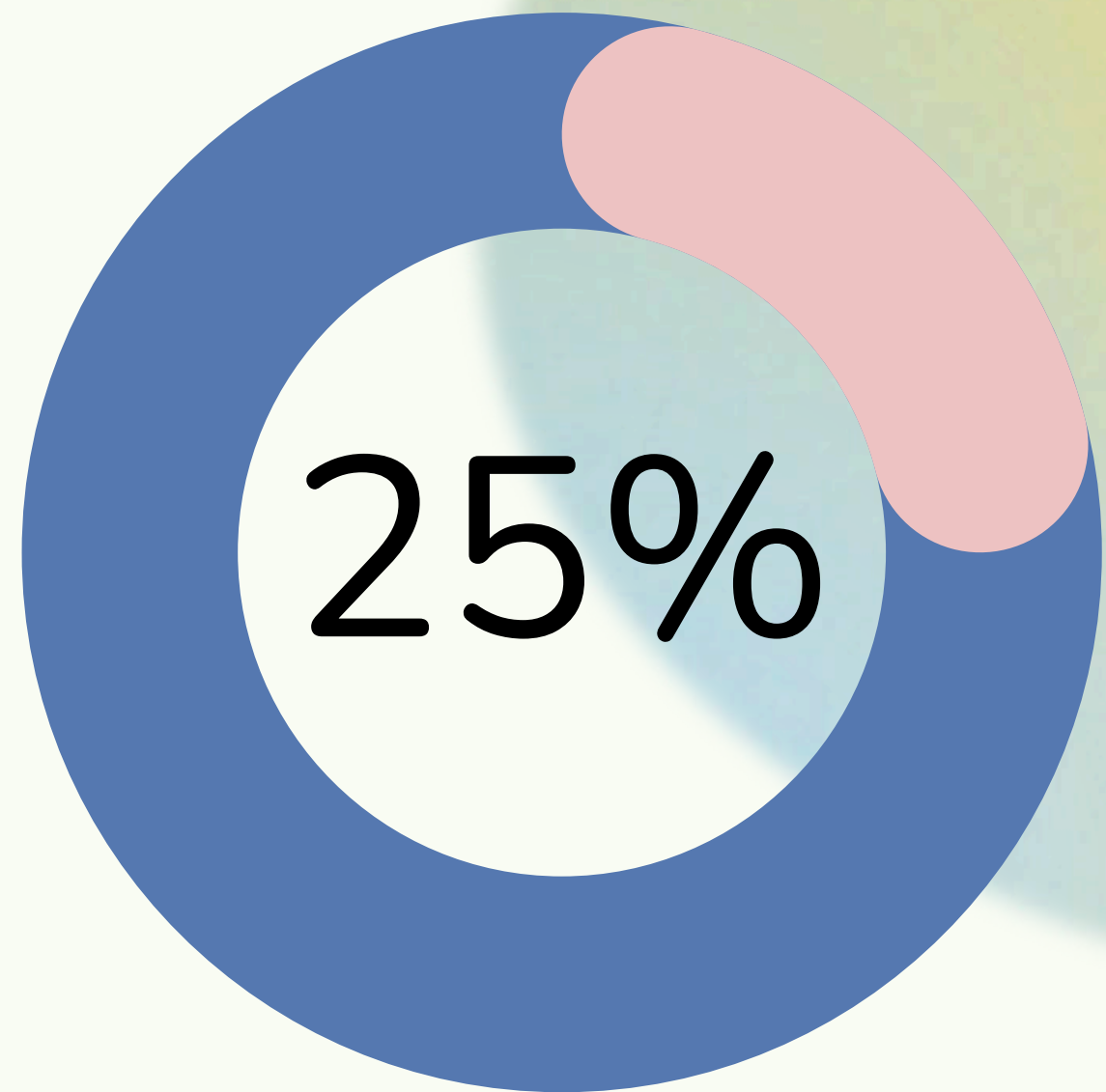
- Dati introduttivi
- Percezione di sè
- Percezione dell'adulto e delle persone di riferimento
- Amicizia e dintorni
- Identità e relazioni sentimentali
- Vivere e pensare il futuro
- I valori in cui credo
- Le scelte
- Le regole

Percezione di sè...

[Torna all'indice](#)

Mi sento fragile

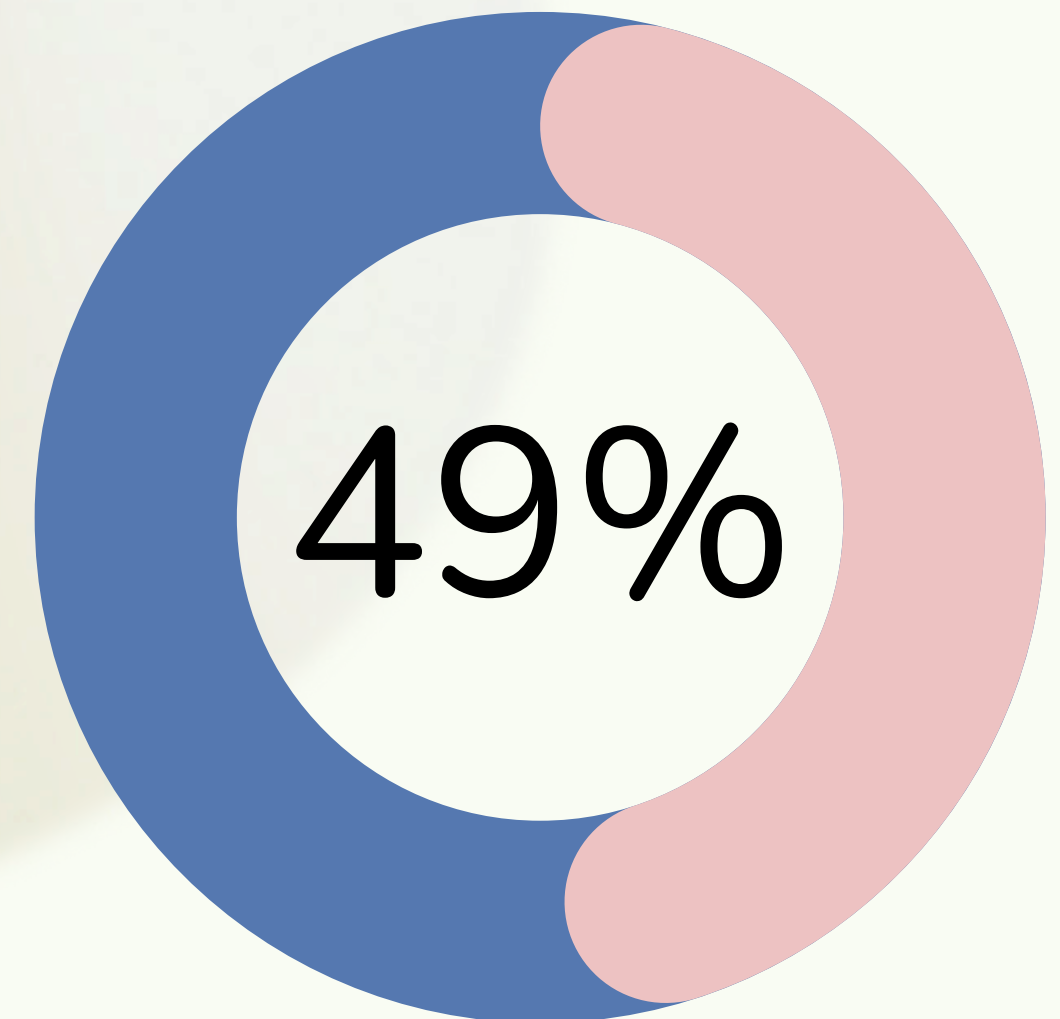
1 2 3 4 5



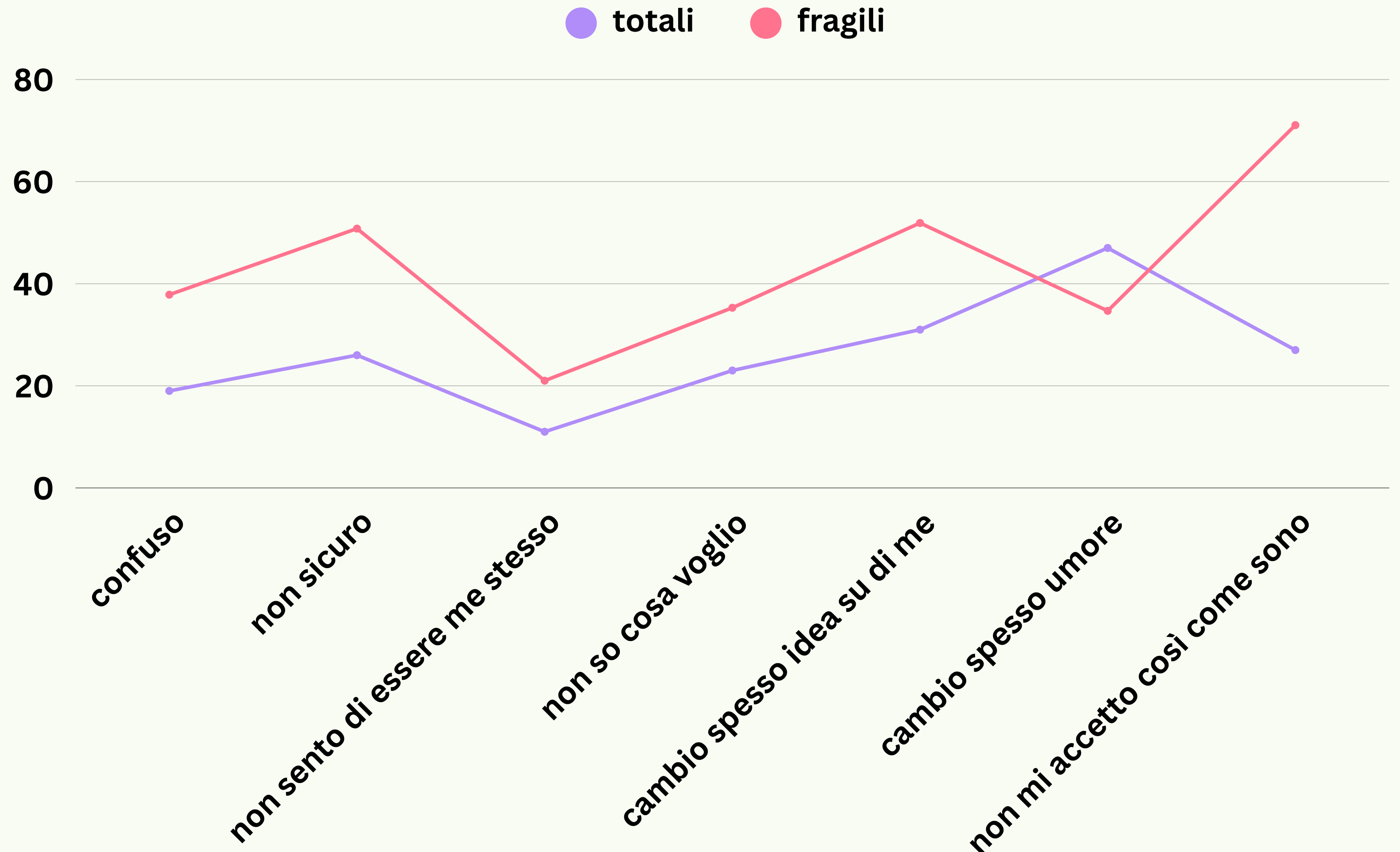
Sentirsi fragili...

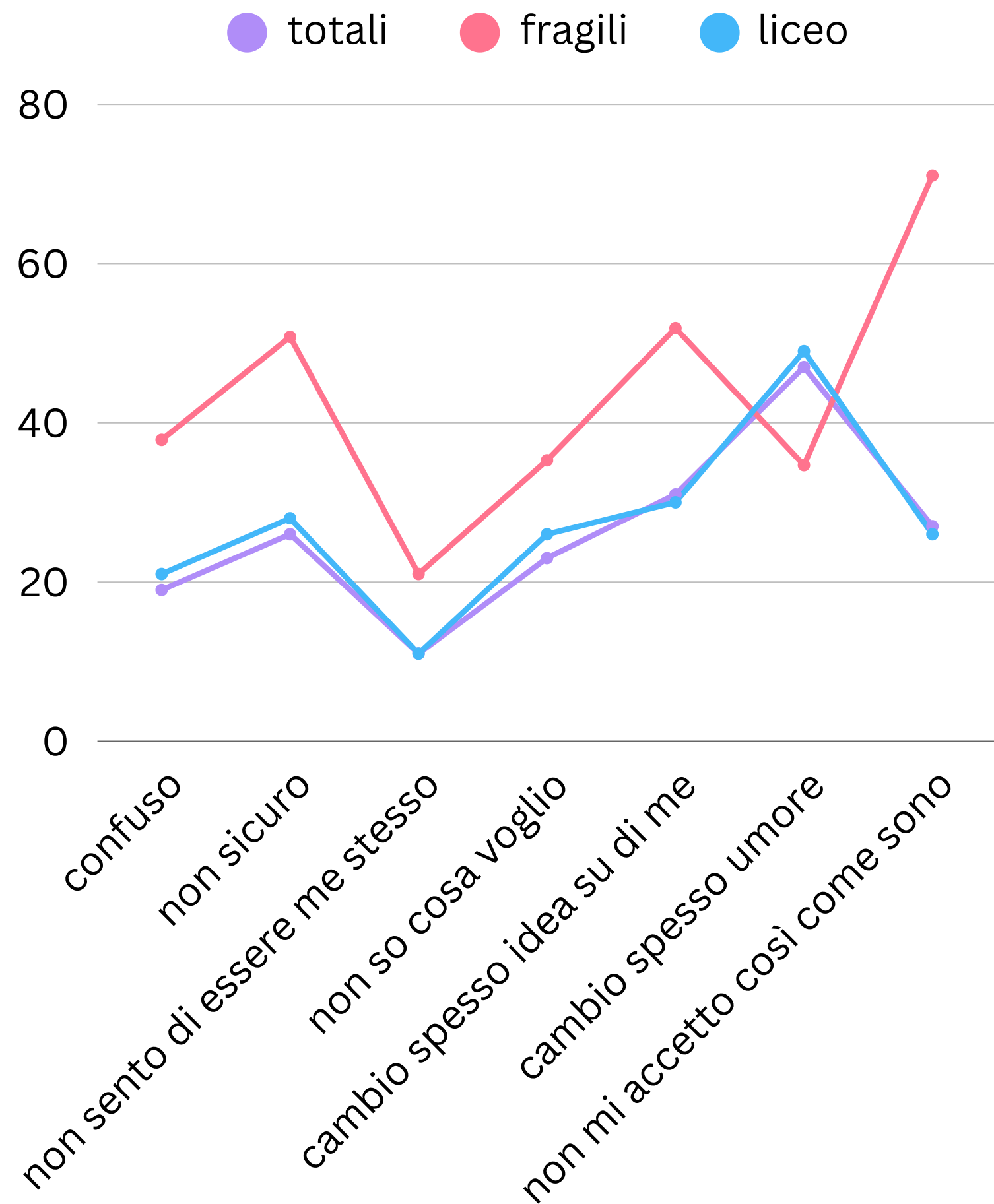
Mi sento fragile

1 2 3 4 5



Sentirsi fragili...



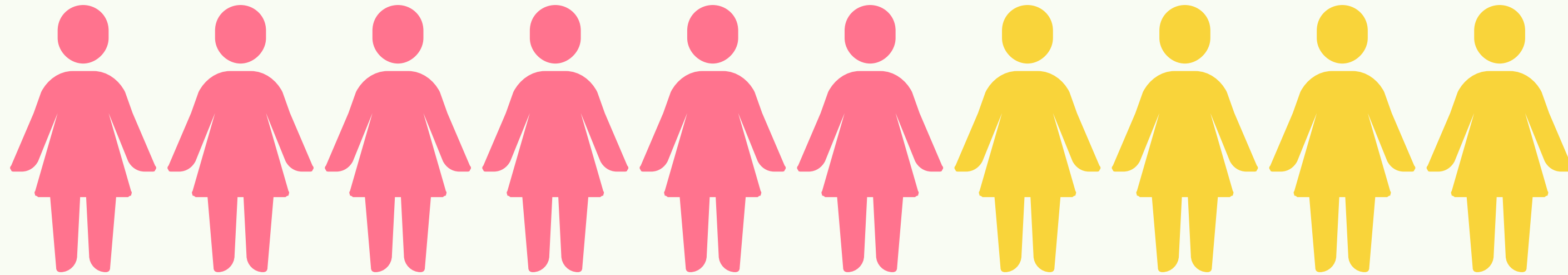


Possiamo notare che le persone che si rappresentano come Fragili hanno un senso di sicurezza significativamente più basso rispetto alla media, si sentono confusi, cambiano spesso idea su di sé, cambiano frequentemente umore e si accettano poco per come sono.

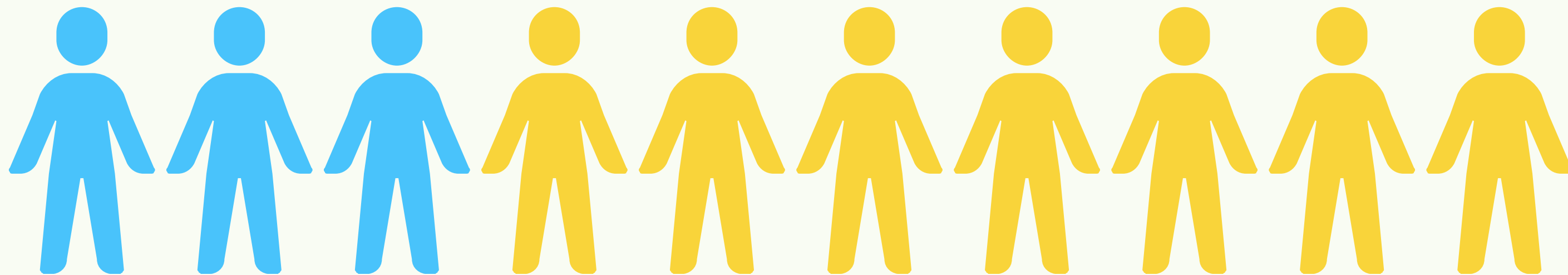
COSTRUTTO DI FRAGILITÀ

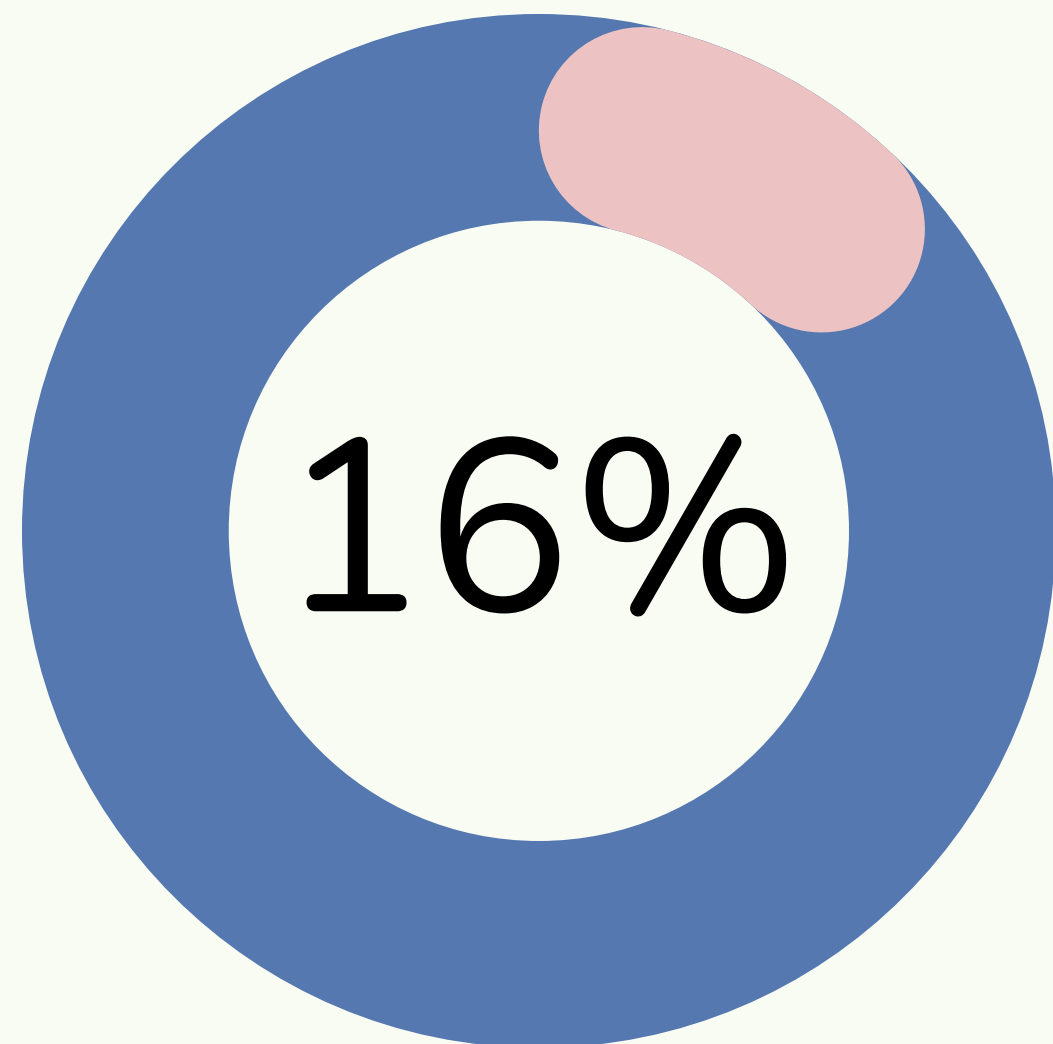
Le caratteristiche che sembrano “spiegare” la concezione di fragilità sono dunque l'insicurezza, la confusione, la mutevolezza dell'umore e dell'idea che si ha di sé e la poca auto accettazione.

65% di chi si sente fragile è femmina



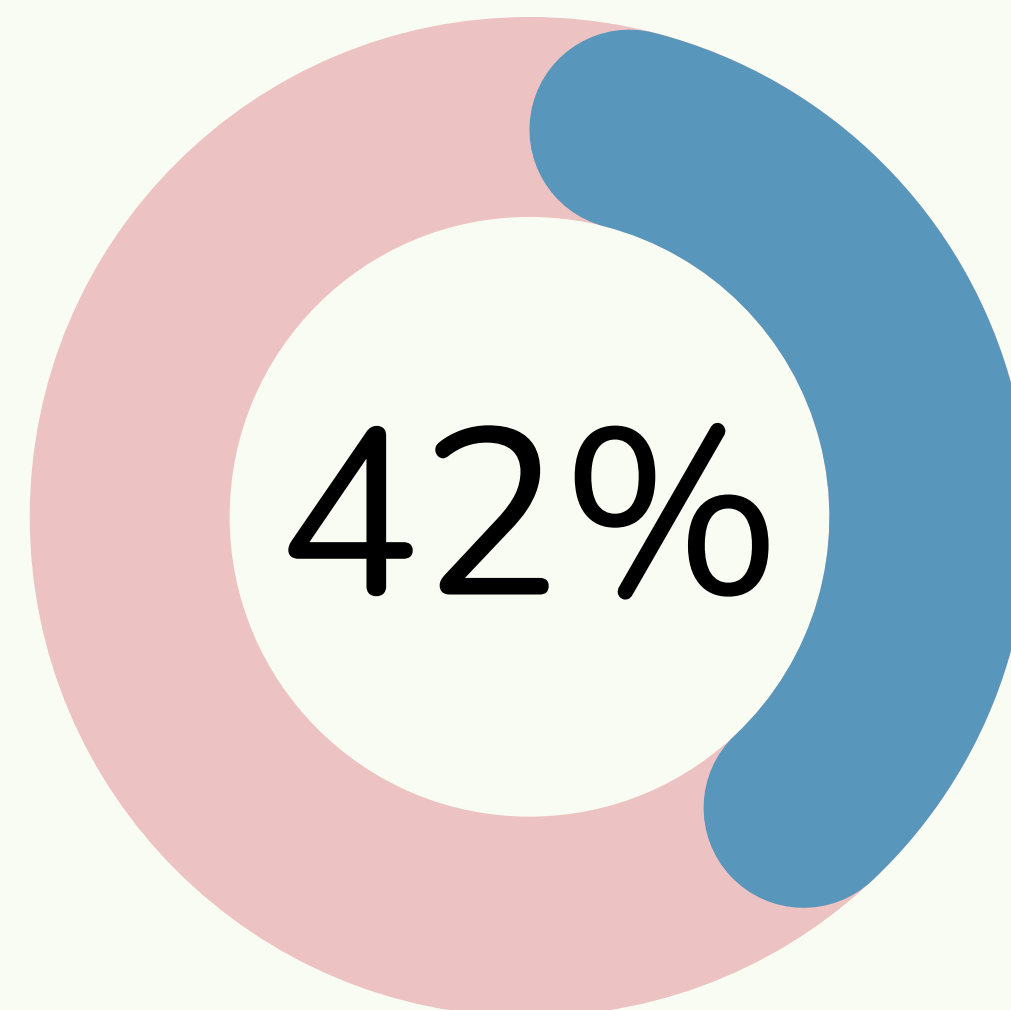
Il 33 % di chi si dichiara fragile è maschio



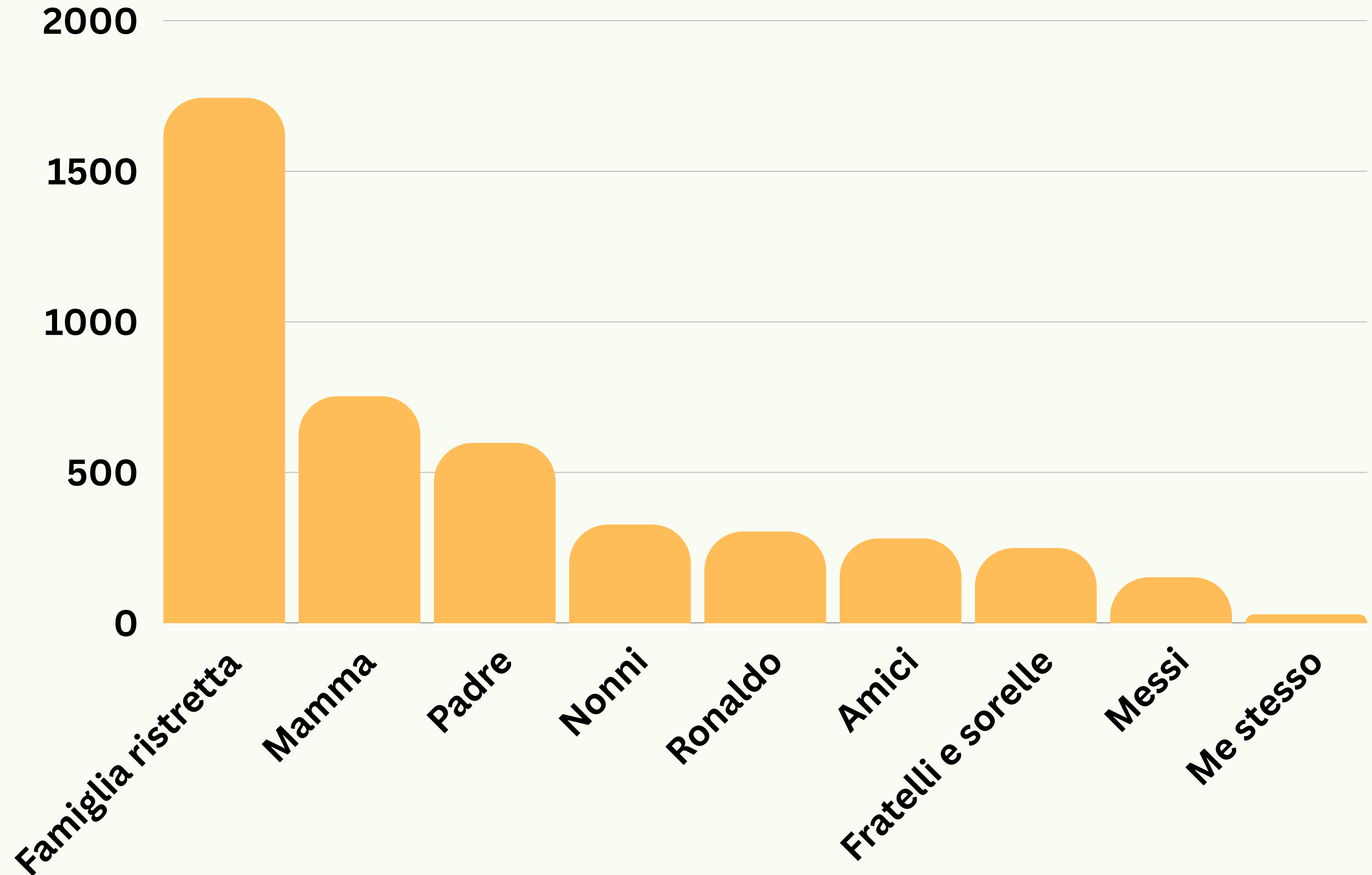


Tra chi si sente fragile,
il 16% dichiara di NON avere un gruppo di
amici

ma per il 42% di questi,
sarebbe importante averlo

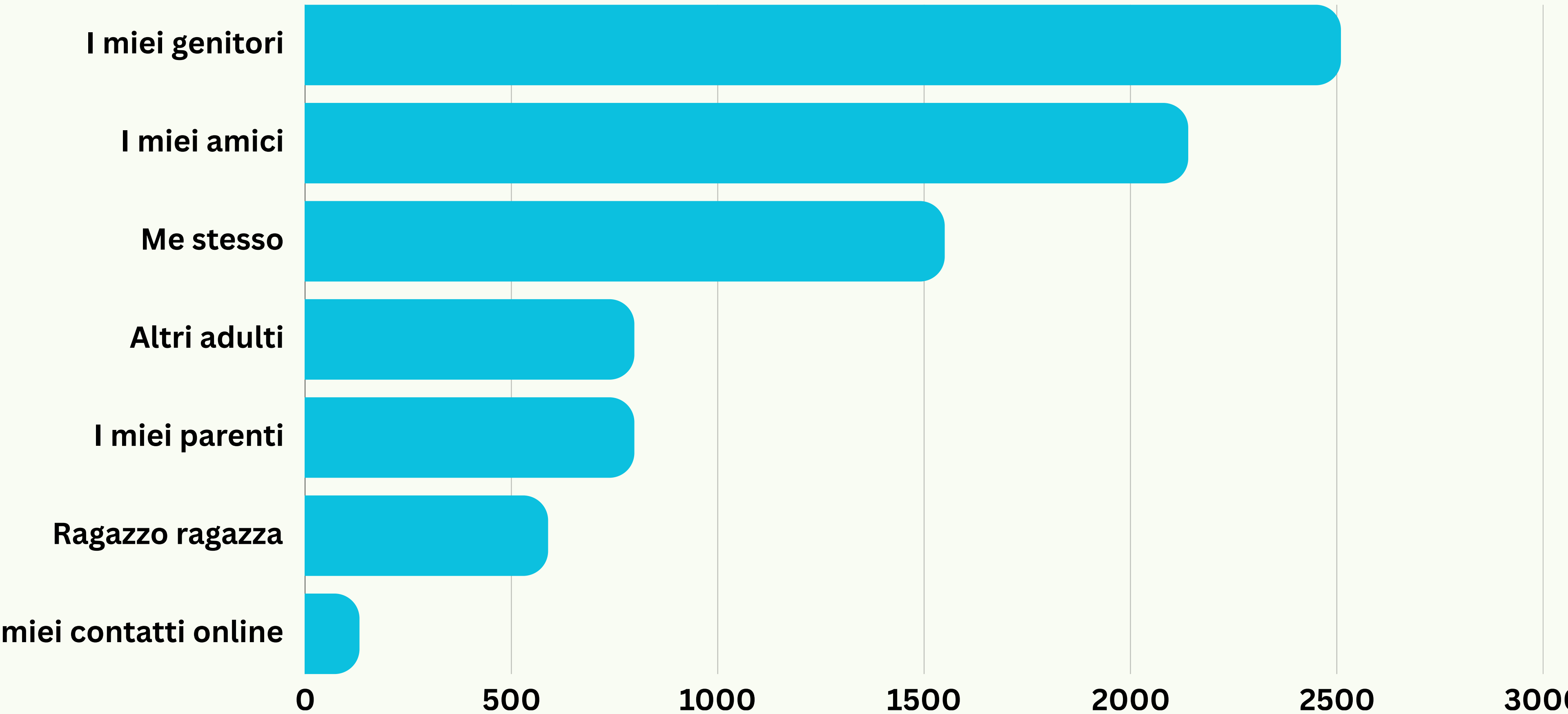


Personaggi di riferimento

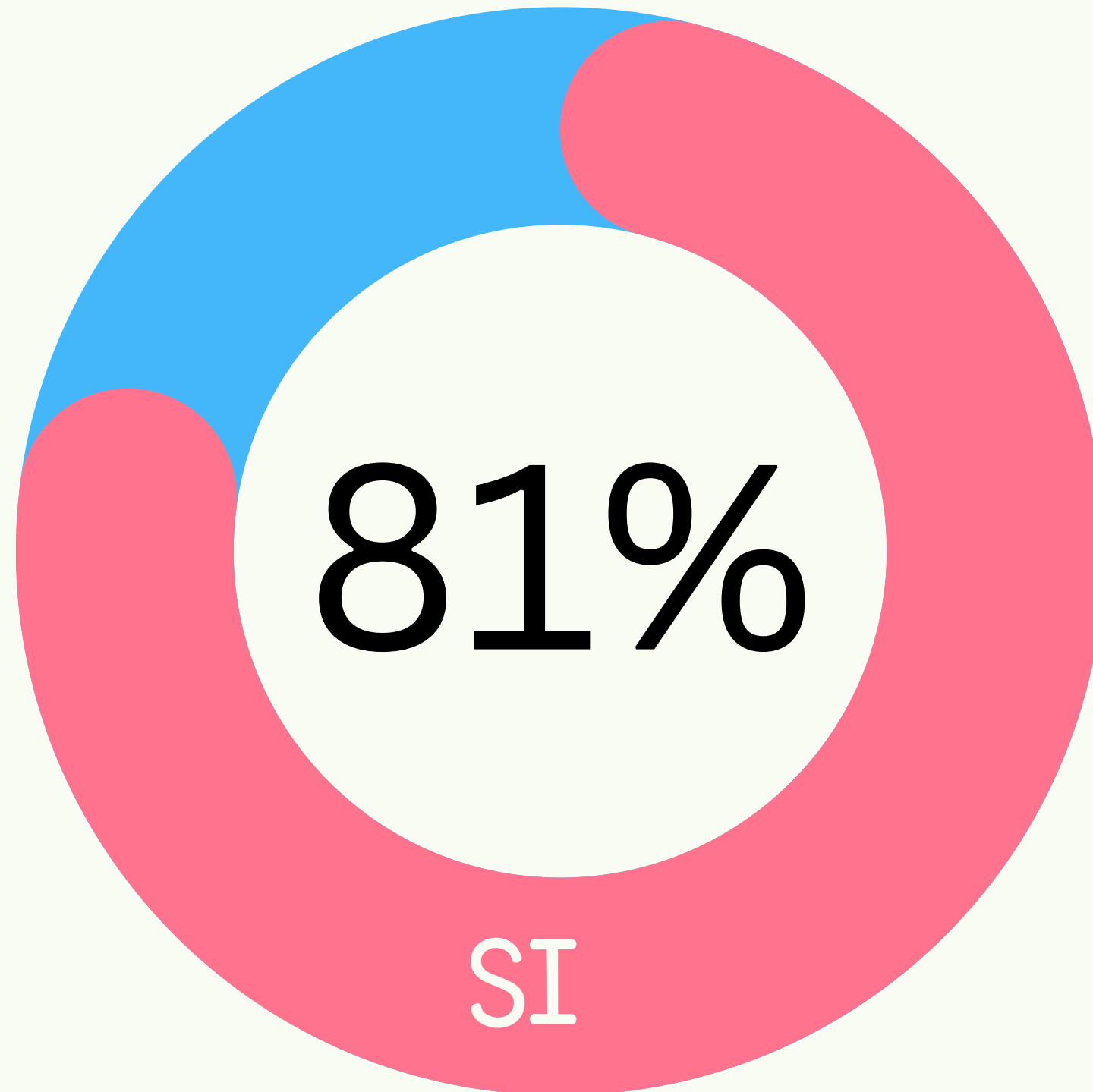




PERSONE di riferimento

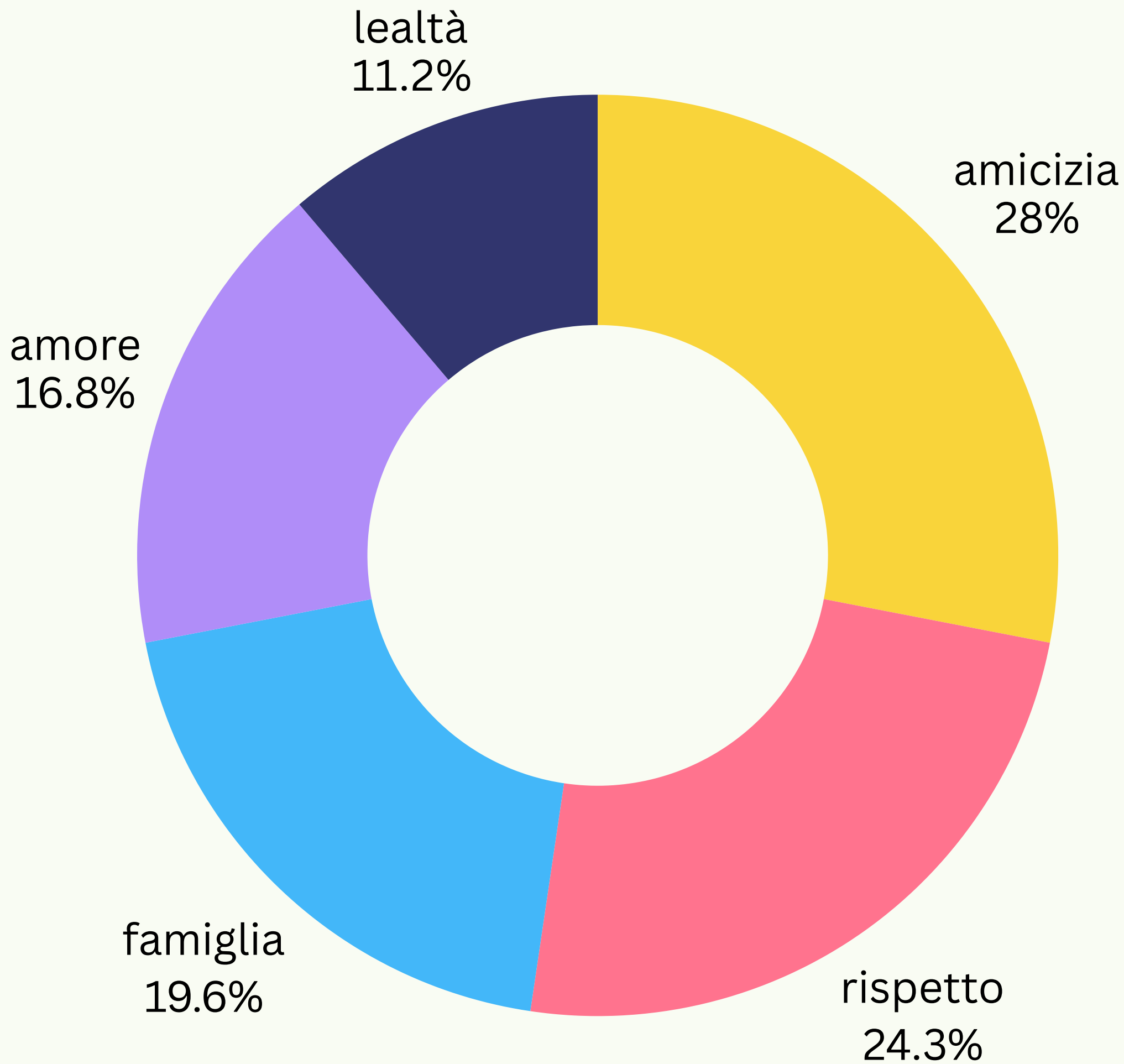


Ho dei valori in cui
credo?



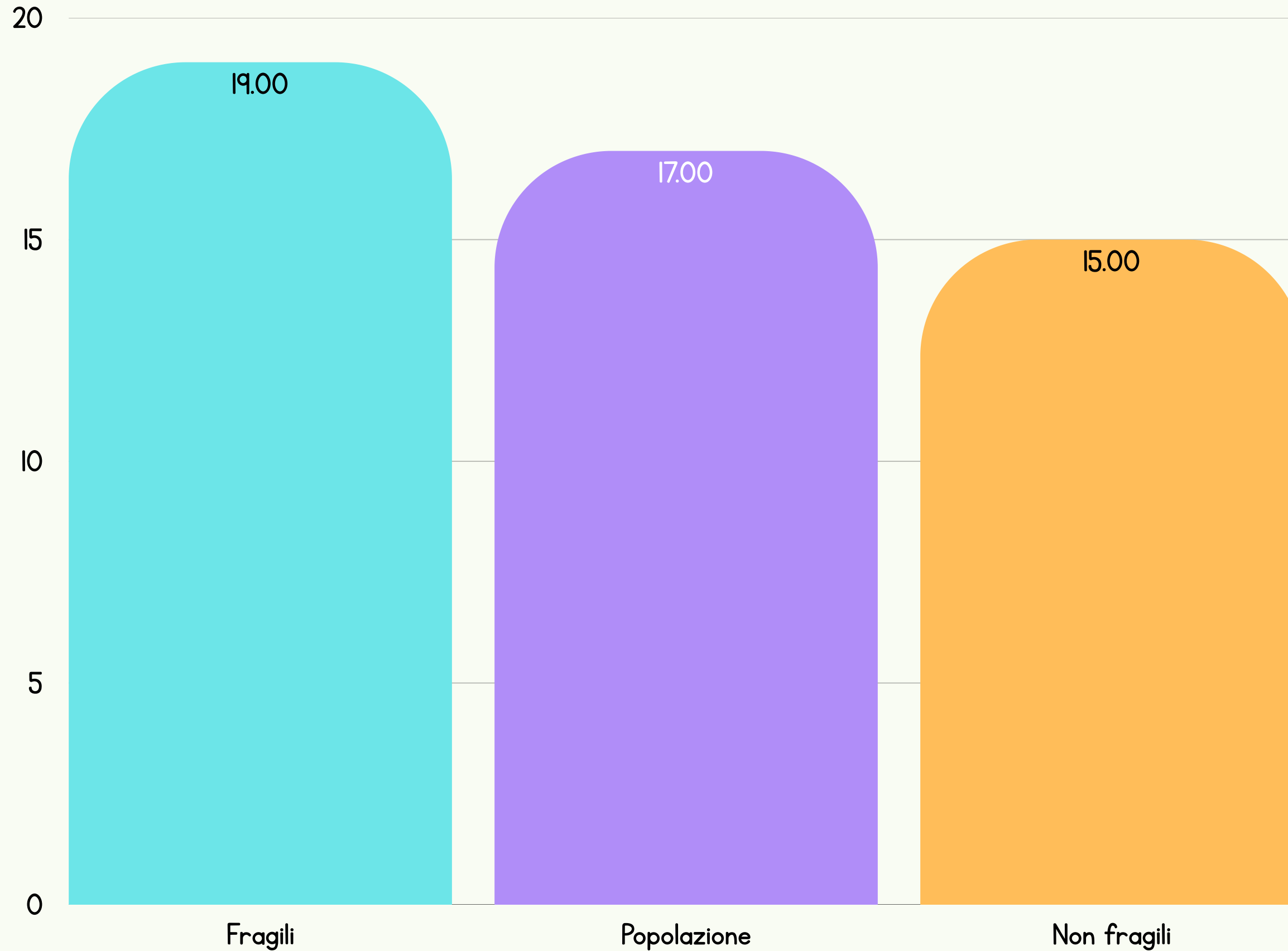
Valori in cui credo

ETÀ	SÌ, HO DEI VALORI IN CUI CREDO	non HO DEI VALORI IN CUI CREDO	non SAPREI
14 Anni	77,21 %	2,75%	20%
15-16 Anni	78,20%	2,50%	19,20%
17-18 Anni	86,13%	1,74%	12,11%
19-20 Anni	82,35%	3,92%	13,72%



**LE PRIME 5 PAROLE
INDICATE COME VALORI**

Non saprei

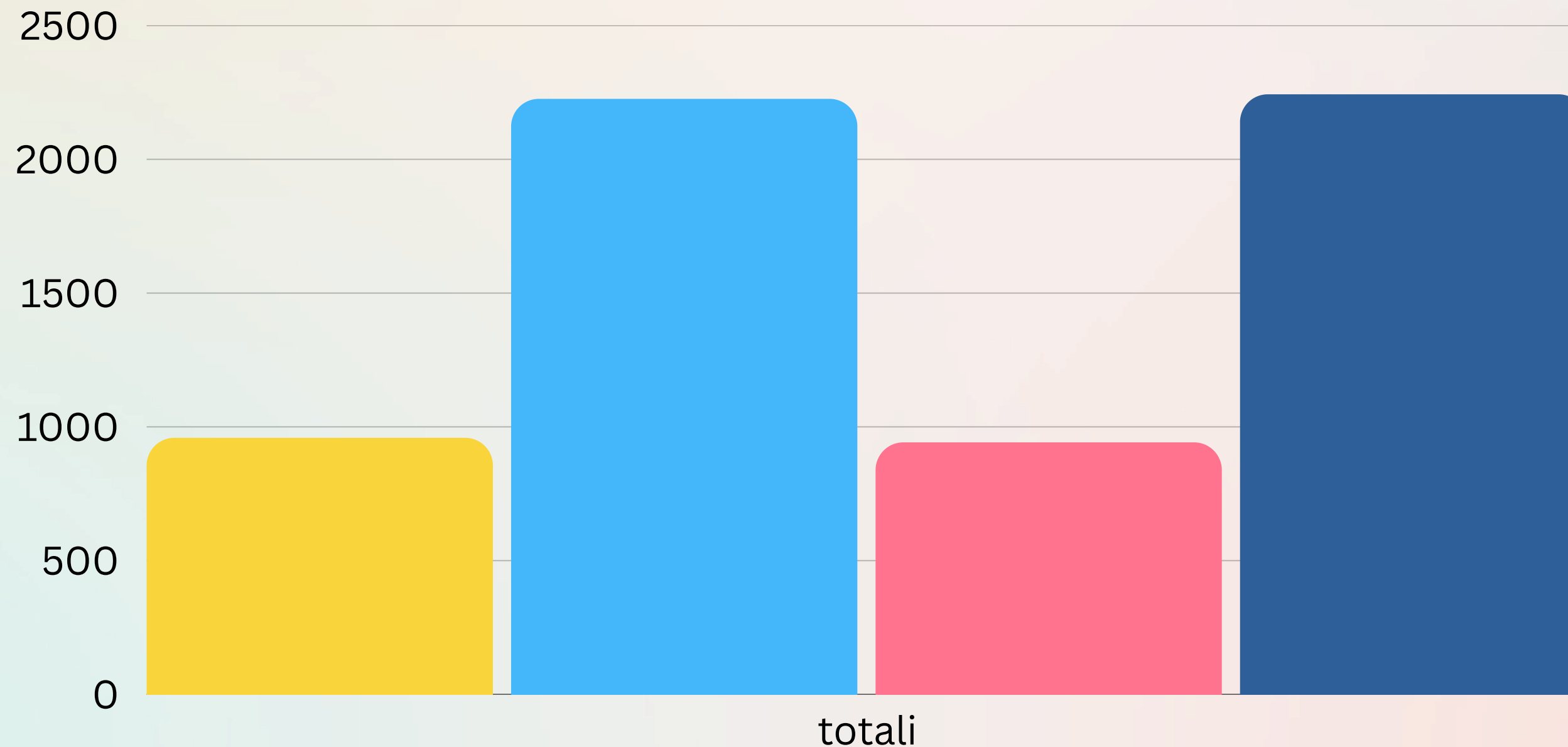


Vivere e pensare al futuro

“La vita è soggettivamente una richiesta”
(Adler, 1912, Il Temperamento nervoso)

[Torna all'indice](#)

● con incertezza ● con desiderio ● con paura
● ponendomi obiettivi



Soggetti che hanno dato
un valore di 4 o 5
(molto o moltissimo)

● incertezza ● desiderio ● paura ● con obiettivi

800

600

400

200

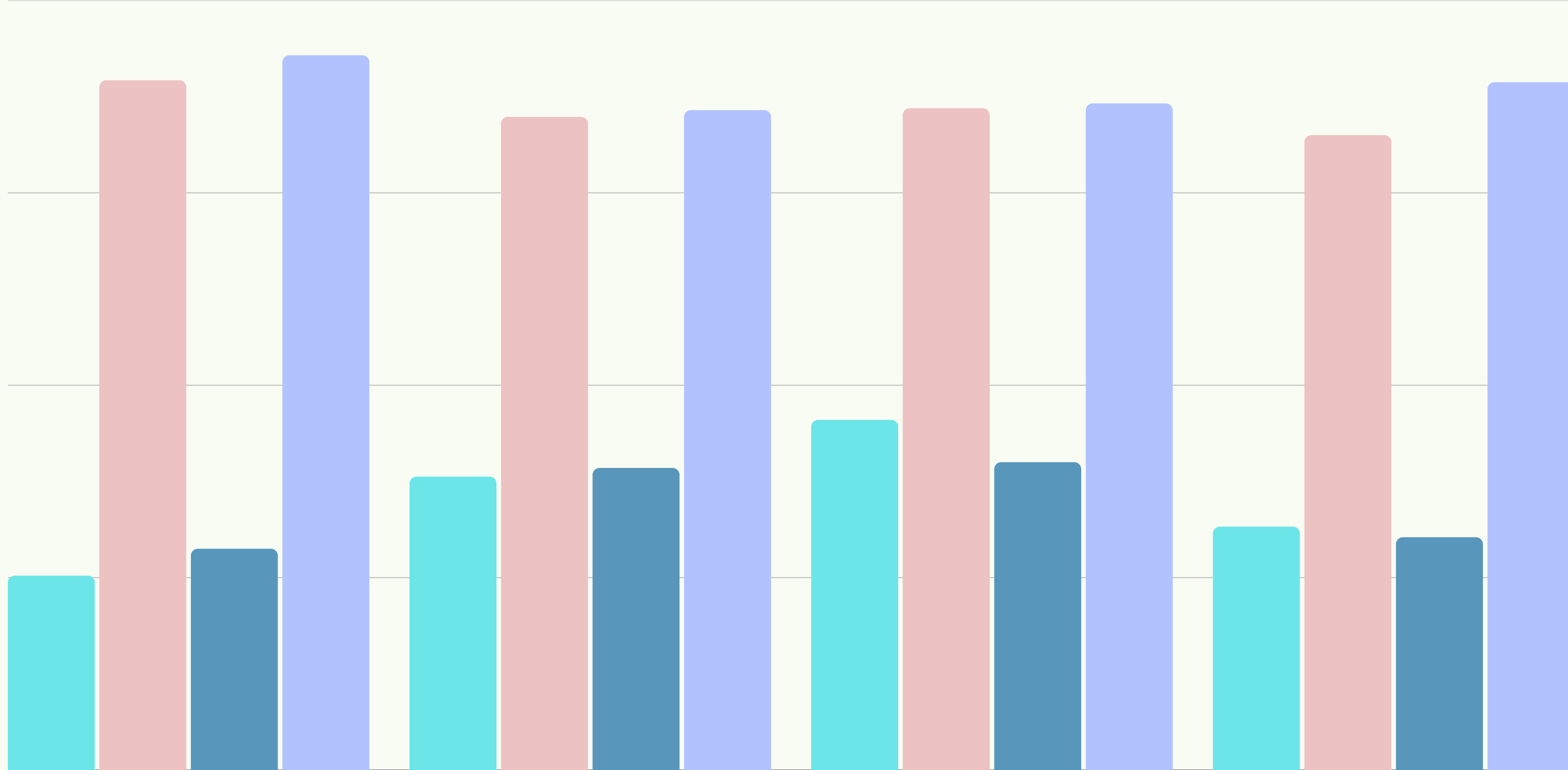
0

14 anni

15-16

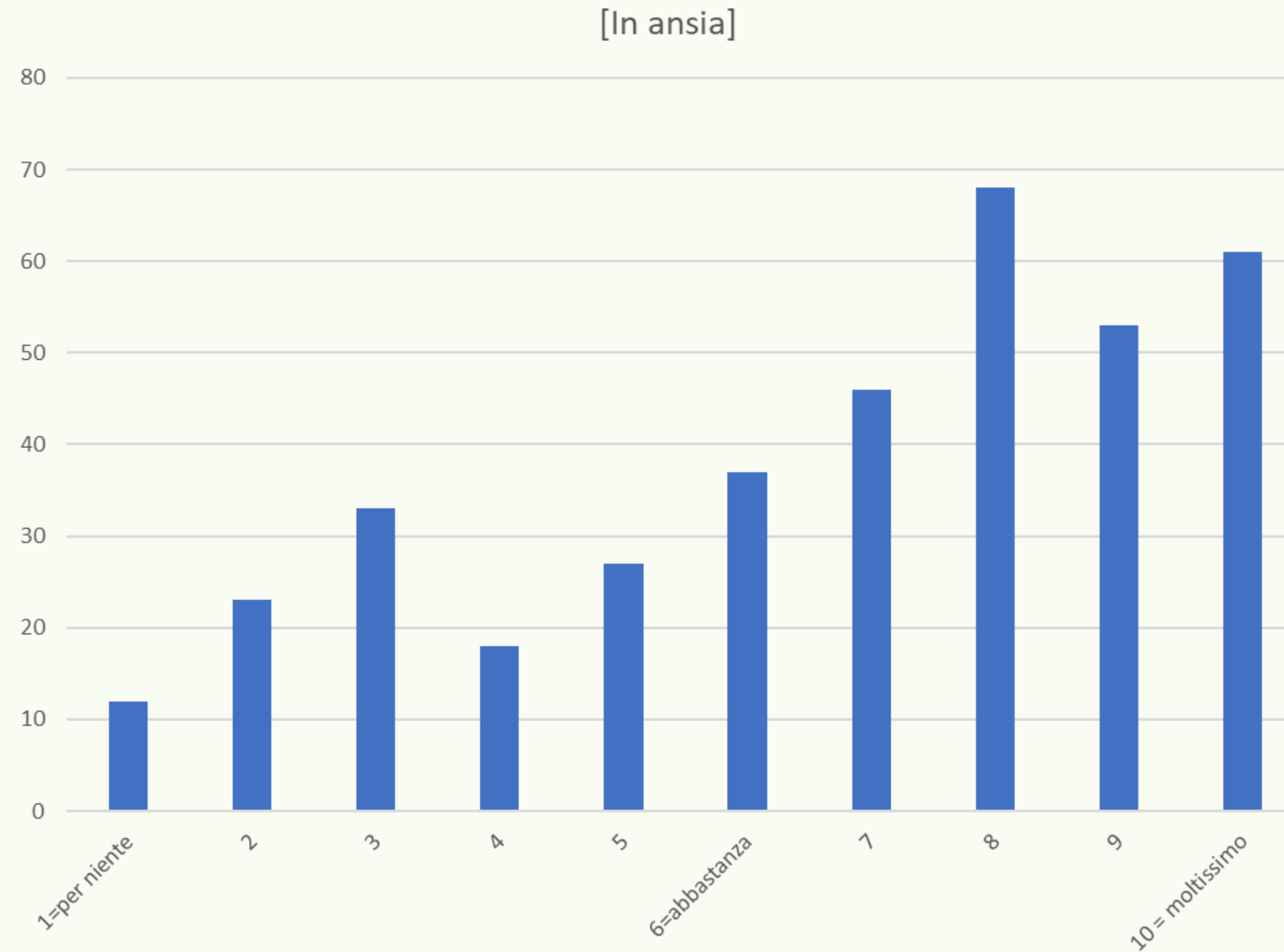
17-18

19-20



Percezione vissuti a scuola

- Indica quanto ognuno di questi aggettivi descrive "come ti senti" quando sei a scuola: IN ANSIA



Percezione vissuti a scuola

- 16% ha **ansia** 10: 4 per classe
- Il 3% ansia 1/10
- **L'ansia**, insieme alle **difficoltà attentive**, è la categoria che gli insegnanti riconoscono come più pregnante negli alunni
- I dati emersi diminuiscono significativamente se ci si riferisce al contesto extra scolastico
- Prevalge la **curiosità** alla **motivazione**
- Tra i docenti prevale la «motivazione» alla «curiosità»
- Per i docenti i valori sono leggermente inferiori nel contesto extra scolastico

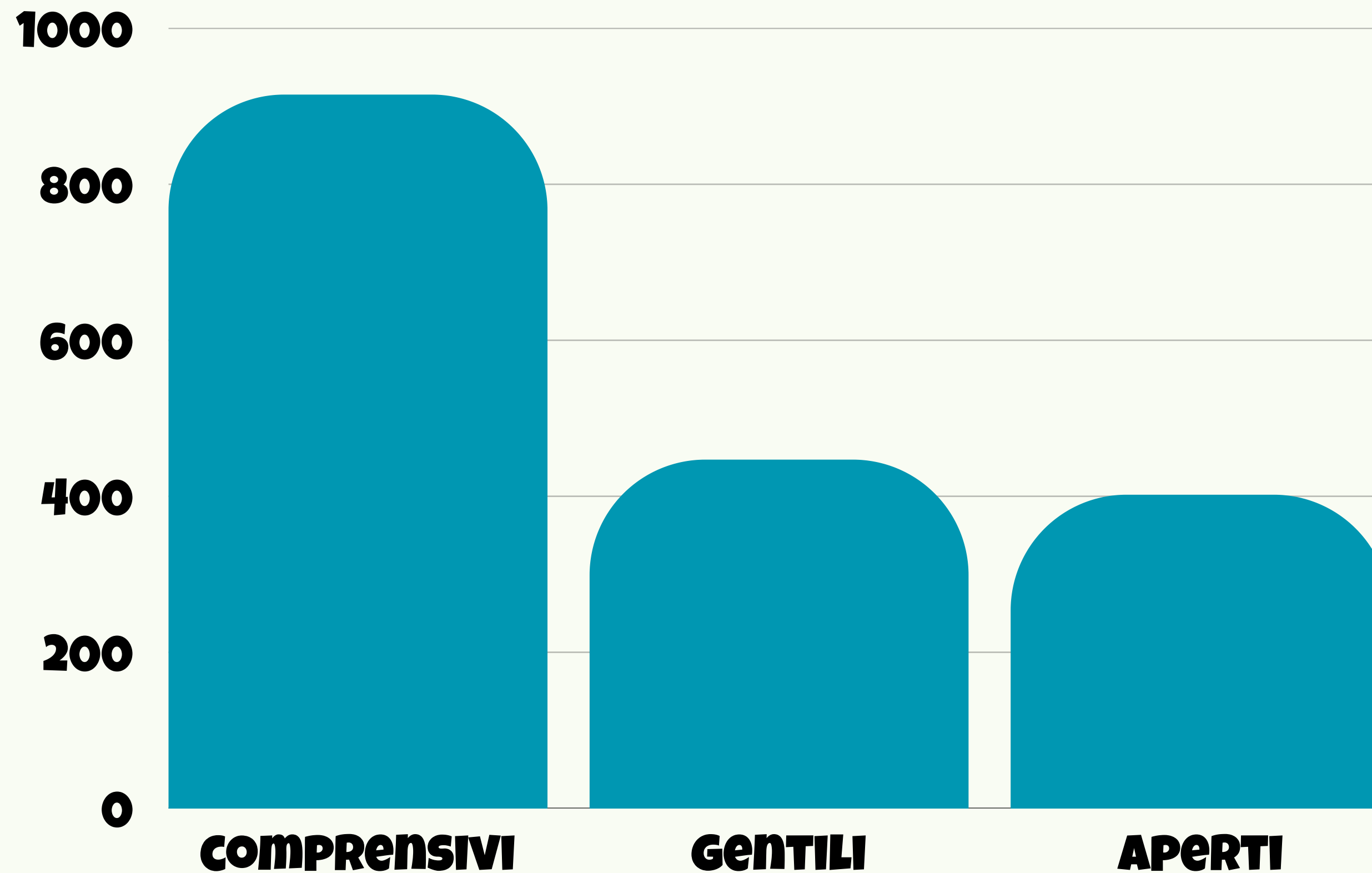
- Molto bassa la percentuale di «**solitudine**» da parte degli alunni
- Sempre bassa ma significativamente più alta per i docenti, il 9,8% dichiara di provare molta solitudine a scuola, meno a casa. L'andamento è opposto a quello dei ragazzi.
- Bassa percezione di «**disorientamento**» ma particolarmente significativo l'aumento crescendo
- «**Panico**» meno presente dell'ansia e anche questa sintomatologia è maggiore nei più giovani
- Molto buono l'«**interesse**» seppur cali significativamente crescendo

In sintesi

- Percezione di **ansia** molto alta e di **panico** seppur in misura minore
- Tenzionalmente poco **fiduciosi**
- Con bassa percezione della **fragilità** pur crescendo con l'età
- Maggior **curiosità** rispetto alla **motivazione** / andamento contrario per i docenti
- I ragazzi esprimono miglior benessere fuori scuola rispetto all'interno dell'istituto, al contrario invece in alcuni item i docenti



Come vorrei che fossero gli adulti...



L'adulto che vorrei essere

Le parole emerse con maggior frequenza sono: **responsabile, comprensivo e gentile**, asptti che accomunano sia la percezione che i giovani hanno degli adulti, sia la loro rappresentazione 'ideale'.

Quale suggerimento daresti ai docenti per migliorare la relazione con te?

- Essere più comprensivi ed **empatici**: Invocano una maggiore **comprensione** delle esigenze e delle difficoltà degli studenti, sia a livello scolastico che personale.
- **Ascoltare** gli studenti: Chiedono di essere ascoltati e di vedere i propri suggerimenti presi in considerazione, creando un dialogo aperto anche sulle questioni che riguardano la classe.
- Considerare la **dimensione emotiva**: Invitano i docenti a prestare attenzione alla salute mentale degli studenti e a comprendere le loro emozioni.
- Interessarsi alle attività extra-scolastiche: Chiedono ai docenti di comprendere e considerare le attività al di fuori della scuola che gli studenti praticano

Quale suggerimento daresti ai docenti per migliorare la relazione con te?

In sintesi, gli studenti desiderano una relazione più empatica, interattiva e comprensiva da parte dei docenti, con una riduzione del carico di lavoro e una maggiore attenzione alla dimensione emotiva degli studenti.

Amicizia e dintorni...



Ho almeno un gruppo di riferimento



L'appartenenza non è lo sforzo civile di stare insieme.

Non è il conforto di un normale voler bene.

L'appartenenza è avere gli altri dentro di sé.

L'appartenenza non è un insieme casuale di persone.

Non è il consenso a un'apparente aggregazione.

L'appartenenza è avere gli altri dentro di sé.