

SOCIETÀ

A che età si diventa grandi?

Nella nostra società la fase di transizione tra adolescenza ed età adulta si è allungata, tanto che oggi si parla di giovane età adulta. Una fase di libertà e incertezza ancora tutta da studiare

di Paola Emilia Cicerone



bowtie15/istock

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600



A che età si diventa grandi? Nelle società industriali avanzate la fase di transizione si allunga, ed emergono nuove categorie a definire i passaggi tra l'infanzia e l'età adulta. Se l'idea di adolescenza compare con la società industriale, oggi sempre più spesso si parla di *emerging adulthood*, o di adulti emergenti. È stato lo psicologo statunitense Jeffrey Arnett a coniare quest'ultima definizione, all'inizio degli anni Duemila, per la stagione tra i 18 e i 28-30 anni, che spesso coincide con gli studi universitari e/o con una fase di precarietà lavorativa, ed è anche una fase di transizione tra le turbolenze dell'adolescenza e la relativa stabilità della giovane età adulta, collocabile tra i 30 e i 40.

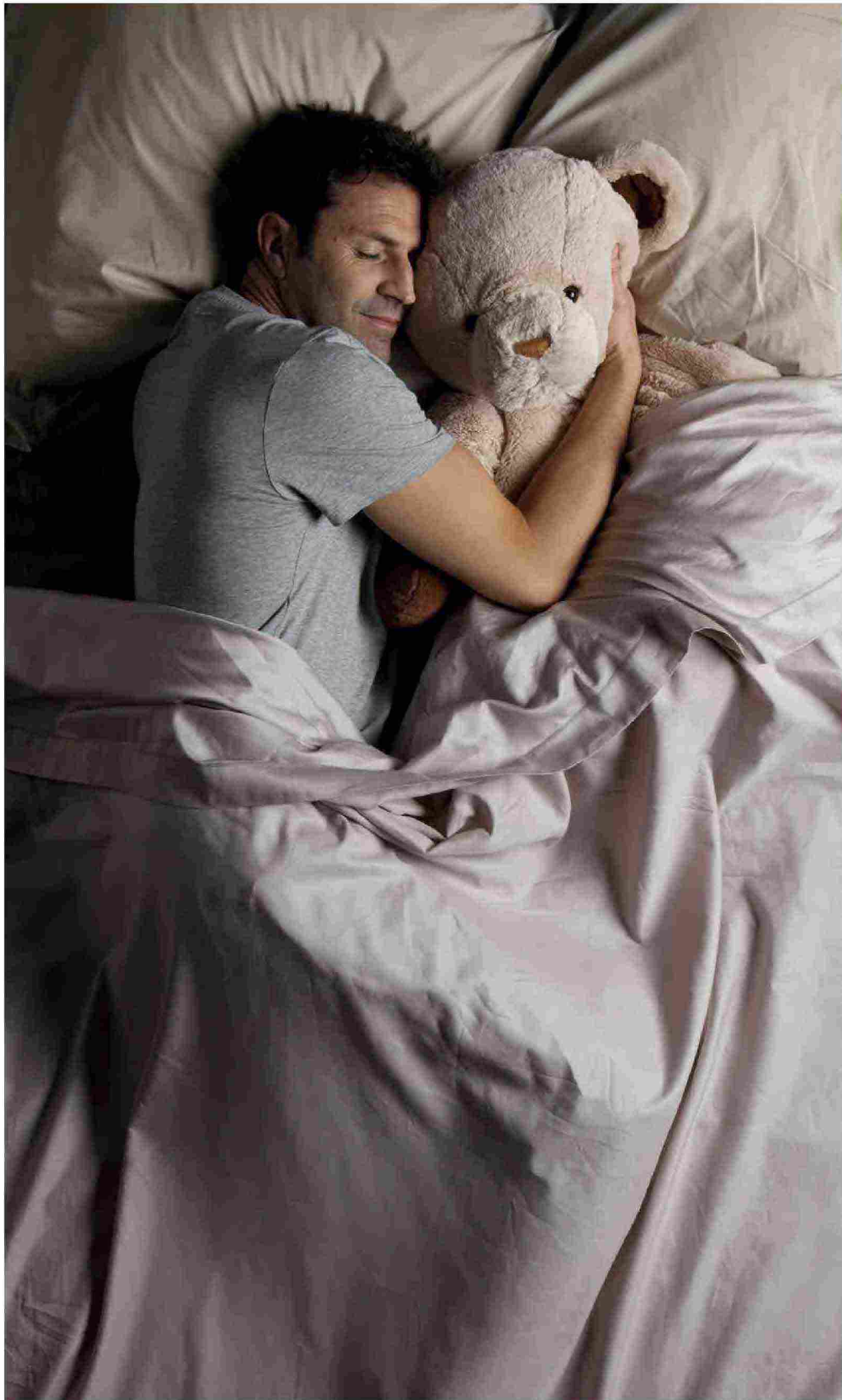
«Esiste anche una rivista dedicata all'*emerging adulthood*», spiega Cristina Riva Crugnola, psicoanalista e professore associato all'Università di Milano Bicocca, che al tema ha dedicato un saggio a più voci, con contributi di altre autrici e autori, intitolato *Diventare giovani adulti. L'approccio psicodinamico a livello evolutivo e clinico* (Raffaello Cortina Editore, 2024). «Prima esisteva la definizione di giovani adulti, che adesso in genere si usa per la fase successiva in cui le scelte fondamentali sono avvenute – prosegue la docente – mentre quella di cui stiamo parlando è una fase prolungata di transizione tra la tarda adolescenza e la giovane età adulta vera e propria».

Fasi diverse

In ogni caso si tratta di definizioni basate su criteri culturali, «che non hanno, come l'adolescenza, un equivalente biologico: questa fase è presente in situazioni in cui c'è un divario tra la maturità fisica e il momento in cui si diventa socialmente adulti», osserva Mauro Di Lorenzo, autore di *Giovani adulti in crisi. Comprendere e affrontare gli ostacoli nel percorso formativo* (Franco Angeli, 2024). «Stiamo parlando di una percezione legata ai criteri che portano a viverci come adulti, sanciti in modo diverso da ogni società e ogni periodo storico: per Freud, per esempio, l'età adulta era caratterizzata dalla capacità di prendersi cura dell'altro e di stare in una situazione lavorativa». E anche la durata di questa fase si dilata o si restringe secondo i momenti storici e non solo: «Alcuni studi americani mostrano che nelle classi più svantaggiate la possibilità, tipica di questi anni, di sperimentare diversi ruoli e scelte si riduce, a causa della necessità di rendersi economicamente autonomi», precisa Riva Crugnola.

E la maturità si può raggiungere in fasi diverse: «I sociologi considerano un intervallo che va dai 19 ai 35 anni, anche se ci sono persone adulte con le medesime caratteristiche e, più raramente, ragazzi con caratteristiche più adulte, spesso legate a un ingresso precoce nel mondo del lavoro».

In Italia un adulto emergente di oggi somiglia a un liceale degli anni settanta; in altri paesi la situazione è diversa.

**L'AUTRICE**

Paola Emilia Cicerone giornalista scientifica, scrive per quotidiani e periodici occupandosi di medicina, psicologia, alimentazione, sessualità. Nel tempo libero pratica tai chi chuan e meditazione.

Vincent Besnault/Gettyimages

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600

ro», aggiunge la psicoterapeuta Elena Rosci, che sul tema ha curato il saggio *Giovani adulti. Nuovi modi di essere e di apparire* (Franco Angeli, 2022). «Oggi questa fase tende a protrarsi perché si è allungato il percorso di studi: offrire un'educazione prolungata è diventata una scelta comune, anche se per molti l'università diventa una sorta di parcheggio». In Italia un adulto emergente di oggi somiglia a un liceale degli anni settanta, in altri paesi la situazione è diversa: «È più facile uscire da casa e la fine dell'università coincide anche con la fine dell'emerging adulthood, mentre da noi c'è una coda lunga fino ai 30», spiega Di Lorenzo, psicoterapeuta e socio dell'Istituto Il Minotauro, dove coordina il gruppo che si occupa di adulti emergenti.

Decisioni da prendere

Un dato certo, e lo sottolinea anche Arnett, è che le differenze rispetto all'adolescenza ci sono: «C'è minore turbolenza emotiva, minore ansia e depressione, la personalità è più consolidata e c'è più autostima», osserva Riva Crugnola. Anche se non mancano comportamenti a rischio, come abuso di alcool o sostanze. E anche l'atteggiamento degli adulti cambia: «C'è un venir meno del monitoraggio di genitori e insegnanti che può dare una sensazione di libertà, ma al tempo stesso genera incertezza, instabilità», osserva la docente. «Anche se in Italia, in genere, in questa fase di età la convivenza continua, a differenza di quanto avviene nei paesi anglosassoni, i rapporti con i genitori cambiano a favore di una relazione più paritaria, e le figure centrali di attaccamento diventano il gruppo dei pari e i partner».

La famiglia d'origine mantiene però un ruolo importante anche a livello affettivo, tanto che l'eventuale assenza di questo tipo di supporto rappresenta un fattore di rischio: «Quella dell'emerging adulthood è in generale una fase a rischio, in cui possono emergere ansia e disturbi dell'umore», prosegue Riva Crugnola. «Il problema è che in questa fase i ragazzi sono centrati sull'autonomia e tendono a non chiedere aiuto psicologico, o comunque a non rivolgersi ai servizi di salute mentale». Una situazione aggravata dal gap che si crea quando, dopo i 18 anni, i giovani smettono di essere seguiti dal servizio di neuropsichiatria infantile e non trovano servizi dedicati, creandosi una discontinuità di cure che rischia di far mancare il sostegno in una fase difficile. Nonostante l'impegno di iniziative come il servizio di *counseling* attivo da anni presso l'Università di Milano Bicocca, di cui Riva Crugnola è coordinatrice con altri colleghi: «Un'opera di prevenzione che ci permette di intervenire in situazioni che potrebbero cronicizzarsi, da cui in parte è nata l'idea di questo libro», sottolinea la docente. «Vediamo

ogni anno circa 600 studenti cui è proposto un ciclo breve di incontri con counselor psicoterapeuti, cui nel 20/30 per cento dei casi segue l'indicazione di una psicoterapia».

Un capitolo del saggio è dedicato proprio alla gestione della psicoterapia per adulti emergenti, che deve focalizzarsi in particolare sul presente e sulle decisioni da prendere: «Se per gli adulti concentrarsi sul passato può essere particolarmente utile, in questa fase lo è meno, c'è l'esigenza di lavorare sui sentimenti di incertezza del presente, sulle scelte da fare, un processo che deve essere assecondato», osserva Riva Crugnola.

Una parola chiave per questa fase di vita è soggettivazione: «È il momento in cui ci si appropria di modelli e valori che diventano i propri aspetti identitari», prosegue la docente. «Uno dei compiti del lavoro psicoterapeutico è aiutare a mettere a punto questo processo, per esempio facendo proprie oppure rifiutando le aspirazioni genitoriali nei propri confronti». Tra i temi affrontati ci sono le difficoltà di relazione all'interno del gruppo dei pari, con il partner o con la famiglia

La famiglia ha un ruolo importante a livello affettivo per gli adulti emergenti, tanto che l'assenza di questo supporto rappresenta un fattore di rischio

d'origine, ma anche le difficoltà di chi deve fare i conti con le aspettative dei genitori, che spesso confliggono con le proprie, o si trova in un corso di studi in cui non si riconosce: «Da qui la necessità di esplorare in particolare le risorse nascoste su cui puntare».

Un passaggio delicato

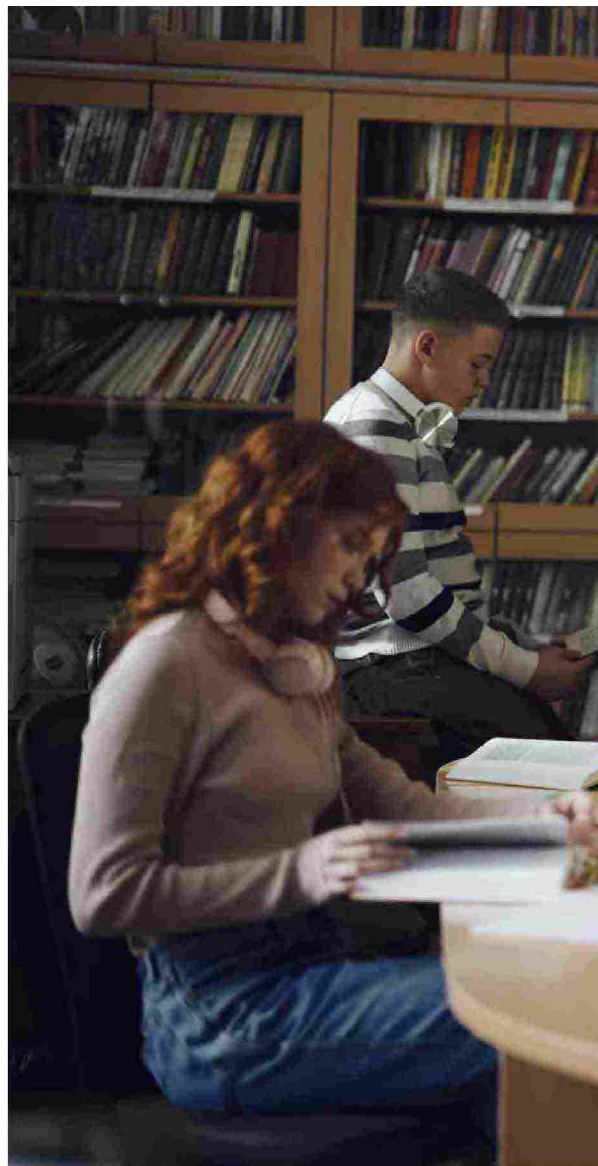
Un impegno che si è fatto più intenso durante il *lockdown*: «Abbiamo lavorato da subito in università con la didattica a distanza, ma anche come *counseling on line* per contenere i problemi», spiega Riva Crugnola. «Le ricerche segnalano un aumento di ansia, depressione e disturbi alimentari, soprattutto tra le ragazze, oltre a un incremento dei problemi con la famiglia, che hanno ostacolato la ricerca identitaria tipica degli adulti emergenti, facendo riemergere conflitti adolescenziali». Tutte difficoltà difficili da superare, anche quando il lockdown si è fatto meno rigido: «Solo da poco, anche se ci sono ancora poche ricerche su questo terreno, sembra che ci sia un riassorbimento di questa impennata di disturbi».

Per molti adulti emergenti il disagio nasce proprio dall'incontro con gli studi universitari. Tutti abbiamo in mente i casi più drammatici che finiscono in cronaca, ma in Italia uno studente su

Ragazzi senza casa

Ci sono anche marginalità poco note che tolgono diritti e servizi: come quella dei ragazzi senza casa di cui, nel saggio curato da Elena Rosci, parla Federico Lupo Trevisan, partendo dall'esperienza dell'Unità di strada psicologica di Croce Rossa Milano. Se lo stereotipo del *clochard* è quello di un uomo adulto o anziano, ci sono però realtà diverse, come diversi sono i fattori scatenanti del fenomeno: problemi con la famiglia, discriminazioni basate sull'orientamento affettivo, abuso di sostanze, disturbi psichiatrici, problemi di apprendimento, detenzione in giovanissima età, appartenenza a comunità per minori o – per le ragazze – gravidanze indesiderate.

In Italia, spiega Trevisan, si tratta soprattutto di giovani espulsi dal loro nucleo familiare – o dalla famiglia adottiva – per gravi conflittualità, difficoltà economiche o detenzione dei genitori, giovani migranti non accompagnati che una volta maggiorenni sono espulsi dai centri di accoglienza e hanno difficoltà a gestirsi autonomamente, sia dal punto di vista emotivo che da quello pratico, oppure giovani con problemi di dipendenza, i più difficili, a detta degli operatori, da inserire in un programma di recupero. Perché l'arrivo in strada è comunque il segnale del fallimento di una serie di compiti evolutivi che non sono stati portati a termine. Anche la separazione dalla famiglia, che potrebbe sembrare una tappa evolutiva compiuta, nota l'autore, è in realtà una rottura non risolta, mentre le relazioni d'amore sono rese difficili dalla consapevolezza di non avere nulla da offrire. E, quando ci sono, l'altro è visto, soprattutto dalle ragazze, come un sostegno per la sopravvivenza, così come la socialità in generale, orientata soprattutto su bisogni contingenti. Se oggi per i giovani i desideri si trasformano in diritti, osserva Trevisan, i senza dimora sono persone senza desideri, con pochi diritti e con molti bisogni. Cui cercano di fare fronte tra mille difficoltà e servizi forniti dalle istituzioni e soprattutto le associazioni del terzo settore. Come il servizio di psicologia di strada con cui la Croce Rossa milanese cerca di intercettare questi ragazzi aiutandoli a far cadere il muro di vergogna che rende impossibile qualunque intervento, e a riprendere il percorso evolutivo interrotto.



due abbandona l'università prima della laurea, contro una media OCSE del 30 per cento, tenendo conto che il nostro è uno dei paesi con meno studenti universitari e che meno investe sull'istruzione superiore. Senza dimenticare la difficoltà di trovare poi un'occupazione coerente col titolo di studio acquisito. E un'altra caratteristica degli studenti italiani è che si tende a scegliere un'università vicina a casa, i fuori sede sono una ristretta minoranza «e sono in genere – osserva Di Lorenzo – ragazzi con un'ottima preparazione che si spostano dal sud verso il nord e su cui la famiglia fa un investimento importante».

L'investimento elevato sui figli però è un dato generalizzato, «e questo può spingere gli studenti a cercare una carriera di prestigio per soddisfare le richieste familiari», spiega Rosci. «I genitori

ri tendono ad avere aspettative esagerate rispetto alla capacità dei figli, e ritengono che la possibilità di scegliere quali corsi seguire porti a un esito favorevole. Un atteggiamento narcisistico che rischia di danneggiare i ragazzi».

Un sostegno necessario

Le difficoltà possono insorgere in fasi diverse, «a volte all'inizio del percorso di studi», spiega Di Lorenzo. «Per altri lo studio diventa insostenibile dopo aver sostenuto e superato diversi esami, altri ancora vanno in crisi a pochi esami dalla laurea». Con motivazioni e dinamiche diverse, «la tendenza a procrastinare, l'eccessivo perfezionismo, l'indecisione, un senso di inadeguatezza e purtroppo anche la tendenza a dare una rappresentazione fasulla di sé raccontando un percorso



di successo fittizio, che a volte si conclude con un gesto drammatico». A essere in difficoltà sono soprattutto i maschi: anche le ragazze possono essere indotte a fare scelte che non possono o non vogliono sostenere, «ma sembrerebbero più capaci di adattarsi, e anche il disagio o l'ansia da prestazione portano meno spesso a scelte radicali», osserva Rosci. «Forse perché fino a oggi – anche se non sappiamo per quanto varrà – hanno avuto un'identità più sfaccettata rispetto ai maschi, in cui i diversi aspetti hanno una funzione protettiva e forniscono qualche paracadute in più».

Fortunatamente per molti l'università è una bella esperienza, «anche se non è quel paradiso che i genitori hanno in mente», osserva Di Lorenzo. «C'è poi un 15/20 per cento di studenti che ha qualche forma di disagio psicologico, una percen-

tuale non molto diversa da quella della popolazione generale, ma soprattutto ci sono gli studenti che si bloccano e non finiscono gli studi». E se in molti casi la scelta di un percorso diverso si rivela valida, ci sono molti ragazzi che si perdono. «Ma se un adolescente va in crisi o perde un anno si attivano risorse, in famiglia e non solo», sottolinea lo psicoterapeuta. «Sarebbe necessario fare qualcosa del genere anche per gli universitari, mentre oggi non è facile intercettarli».

Anche i servizi di counseling sono pensati soprattutto per chi frequenta, e spesso per affrontare problemi che non riguardano l'università, «poi non è detto che in questi casi la psicoterapia classica sia la risposta adeguata», afferma Di Lorenzo. «A volte una consulenza per individuare i motivi della crisi, come quella proposta al Mi-

In Italia uno studente su due abbandona l'università prima della laurea, contro una media OCSE del 30 per cento.

notauro, può già contribuire a sbloccare la situazione, però alcuni hanno bisogno di un sostegno, per loro stessi o anche per aiutare i genitori a capire quanto sta accadendo».

In mezzo all'oceano

Rispetto ad altre fasi della vita questa è più libera, ma la libertà comprende anche maggiore responsabilità, e se non c'è un'educazione adeguata trasmette smarrimento: «Se sono io a decidere che cosa diventare, e sbaglio, sono un cretino», sintetizza il terapeuta. «Ci si trova in una situazione simile a quella evidenziata da studi neuroscientifici che mostrano come, di fronte a un gran numero di alternative, il nostro cervello reagisca con una forma di sovraccarico: l'estrema libertà dà la sensazione di essere su una zattera in mezzo all'oceano, senza la possibilità di orientarsi».

A questo si aggiunge la difficoltà di distinguere tra desideri, bisogni e diritti: teoricamente ogni studente ha di fronte a sé infinite possibilità ma questo non implica che siano tutte raggiungibili. «Posso desiderare di diventare un pilota, ma se ho un problema di vista mi si deve dire che non è possibile: altrimenti diamo spazio a progetti che non sono evolutivi ma narcisistici», osserva Di Lorenzo. «Spesso a stare male sono ragazzi cui è stato assicurato che avrebbero potuto fare tutto, e che non si sono resi conto che questa certezza rispondeva a un'esigenza dei genitori più che alla realtà. Per questo è importante avere un piano B».

Ed è questa, tra l'altro, una delle differenze tra adolescenza ed emerging adulthood: «L'adolescente può puntare sul sogno, alcuni adulti lo perdono completamente - prosegue lo psicoterapeuta - mentre l'adulto emergente deve tenere il sogno come riferimento, ma rimanendo legato al principio di realtà». Insomma, bisogna accettare di disciplinare la libertà, e non confondere le proprie capacità con il destino e con un progetto in grado di renderci felici: «Per questo è importante non cadere nella trappola del talento, puntando tutta la propria formazione sul fatto di essere portati per una materia», sottolinea Di Lorenzo.

E qui c'è il problema di fare i conti con i genitori: ci sono adulti che hanno dovuto sacrificarsi tutta la vita e vogliono qualcosa di diverso per i figli, altri che si aspettano che i figli riescano dove loro hanno fallito, o che li trasformano in trofei narcisistici. «Tutte reazioni umanamente comprensibili, ma che fanno sentire i ragazzi ingabbiati», spiega Di Lorenzo. «Non a caso nei romanzi di formazione classici c'è sempre un passaggio in cui la formazione non coincide con una fuga, ma con un allontanamento seguito da un ritorno e dall'acquisizione di un ruolo predefinito».

Oggi il rischio di alcuni percorsi è di vivere una fase di libertà per poi rientrare nei binari, «anche



se in generale - osserva lo psicoterapeuta - i genitori italiani sono un riferimento che non schiaccia, dei buoni genitori che garantiscono un giusto supporto e una giusta distanza. Ma ci sono anche situazioni meno rosee, dove il genitore interviene troppo entrando nelle decisioni sui percorsi di studio, a volte con riferimenti impliciti, o al contrario delega troppo alla società avendo deciso che il proprio ruolo è esaurito con la maggiore età del figlio». Mentre le generazioni degli adulti emergenti di oggi sono un po' più immature delle precedenti, ed è opportuno che i genitori siano più presenti: «Le giornate di orientamento universitario per genitori, che spesso generano reazioni indignate, nascono anche dalla necessità di aiutare ragazzi in difficoltà», osserva Di Lorenzo.

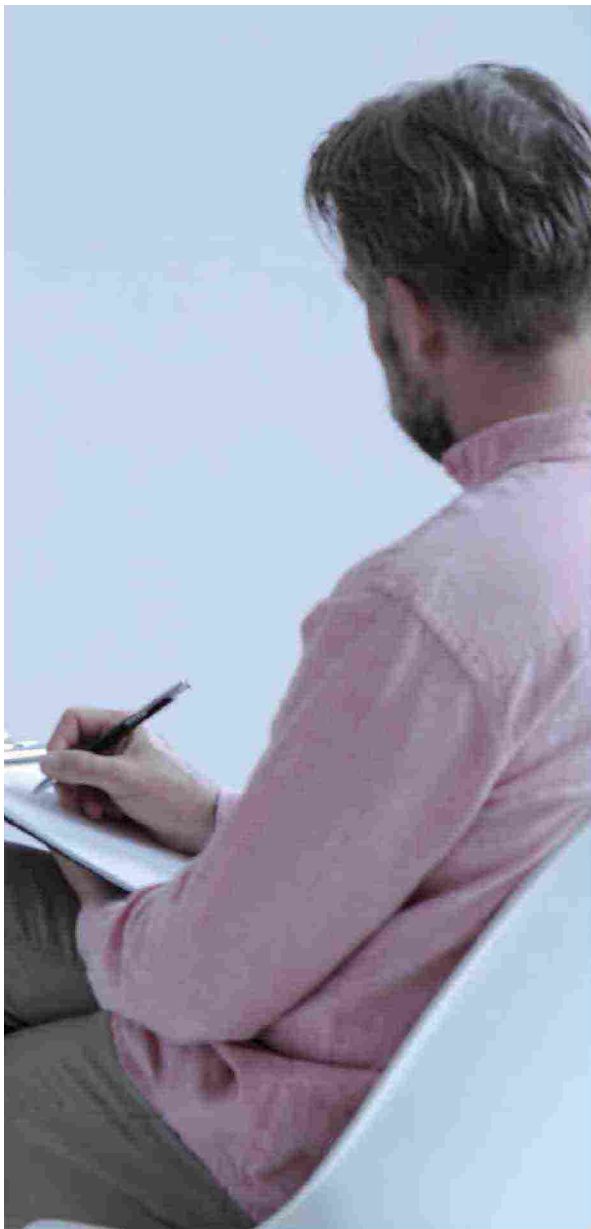
Senza dimenticare che esiste anche una quota meno studiata di ragazzi che si escludono sia dall'università che dal mondo del lavoro, i cosid-

L'incertezza è il tratto distintivo dell'emerging adulthood: non ci si riconosce più nel mondo adolescenziale e non si è ancora entrati in quello degli adulti.

KatarzynaBialasiewicz/Stock

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600



detti NEET, acronimo dell'inglese *Not in Education, Employment or Training*. In Italia sarebbero più di 5 milioni, anche se solo in parte sono sovrapponibili agli adulti emergenti. «Il problema – spiega Riva Crugnola – è che nonostante il numero questi ragazzi spesso non si individuano in ricerche focalizzate soprattutto sul mondo studentesco, e tendono a sfuggire ai servizi».

Relazioni in trasformazione

Le difficoltà riguardano anche le relazioni sentimentali: «Si può avere difficoltà a legarsi o non essere soddisfatti di relazioni apparentemente perfette, sentirsi soffocare o dedicarsi ad affannose ricerche di un partner sui social network», osserva la docente. Mentre in Italia non sembra essere particolarmente presente, in questa fascia di età, l'incertezza rispetto alla propria identità sessuale – con una tendenza a una certa

fluidità – che emerge invece da ricerche di altri paesi. E anche la maternità non sembra occupare un posto rilevante nei progetti delle *emerging adult*: «In Italia l'età media della prima gravidanza è di 32 anni», osserva Riva Crugnola. «Presso l'ASST Santi Paolo e Carlo di Milano, in collaborazione con il Dipartimento di psicologia dell'Università di Milano Bicocca, abbiamo creato un servizio di assistenza dedicato a madri adolescenti e adulte emergenti, ma in genere il loro non è un progetto, piuttosto una maternità inconsapevole, spesso agita per coprire vuoti identitari. I veri progetti di genitorialità si spostano in una fase successiva, mentre è presente la riflessione sul tema del *childlessness*, la scelta di non avere figli».

Oggi infatti la genitorialità non è più un obiettivo univoco: «Si sposta l'età in cui le coppie si stabilizzano, e avere figli non è più un esito scontato o atteso dell'unione», osserva Rosci. «Più le

L'adolescente punta sul sogno, alcuni adulti lo perdono, l'adulto emergente deve tenere il sogno come riferimento, ma rimanendo legato alla realtà

giovani donne investono a livello identitario sulla propria immagine professionale e sociale, più la connessione matrimonio-figli salta e l'idea di diventare madre è rinviata o addirittura svanisce, anche per donne che per il resto hanno tutte le caratteristiche dell'età adulta». Un fenomeno più evidente da noi dove, mentre sta emergendo una nuova identità femminile, mancano servizi che possano garantire maggiori possibilità di scelta, mentre in altri paesi le politiche a sostegno della maternità riequilibrano la situazione.

Senza contare che spesso anche la scelta del partner diventa un problema. «In passato c'era un percorso lavoro-fidanzamento-vita in comune indicato dalla società e seguito da molte, mentre oggi il concetto di relazione è meno definito», prosegue Rosci. «Quasi fosse un vestito su misura che prevede possibilità diverse, matrimonio, convivenza, relazioni a distanza o relazioni intermittenti con diverse persone: una libertà che però ha un costo alto, imponendo di mettere in discussione quasi tutto». E forse proprio questa incertezza è uno dei tratti distintivi dell'*emerging adulthood*, «una fase di esplorazione identitaria in cui non ci si riconosce più nel mondo adolescenziale e non ancora in quello degli adulti». Diventare grandi, scrive Riva Crugnola citando Hans Loevald e Thomas Ogden, richiede forza di volontà e un lavoro psicologico inconscio, «nel tentativo di aumentare sempre più la profondità e l'ampiezza di chi siamo e di chi potremmo diventare». ■