

Adolescenti in cammino

Regolazione emotiva ma anche integrazione dell'identità

Nicolò Lamperti*

L'adolescenza è una fase del ciclo di vita in cui l'individuo acquisisce le competenze e i requisiti per assumere le responsabilità di adulto. È in questa fase che si fissano le strutture portanti del funzionamento del soggetto. In questo percorso di crescita si intrecciano variabili storiche (la cultura e la società di appartenenza, la formazione scolastica e il mondo del lavoro), variabili legate alle interazioni interpersonali (nella famiglia e con i coetanei) e variabili che riguardano la personalità del soggetto (dalle componenti ereditarie a quelle legate all'esperienza).

Ma è anche una fase di turbolenza: i cambiamenti a livello fisico ne sono il segno visibile. Non più bambino ma neppure adulto, l'adolescente vive in bilico fra due mondi senza appartenere completamente a nessuno dei due. Il mondo nuovo fatto di esigenze di autonomia, voglia di affermare se stesso e di vivere di convinzioni personali, ma anche il perdurare del mondo infantile antico, fatto di sogni, dipendenze, ricerche di protezioni. Il mondo nuovo con il suo desiderio di progettazione, ma anche le paure per il futuro e la solitudine. Il mondo nuovo dell'idealismo, ma anche il persistere delle antiche insicurezze del bambino che cerca riparo in figure di accudimento.

* Laureato in psicologia clinica, dello sviluppo e neuropsicologia presso l'università degli studi di Milano-Bicocca. Diplomato all'Istituto Superiore per Formatori.

Per questa età si parla, infatti, di «seconda nascita», che, proprio come la prima, avviene tramite un passaggio traumatico e rischioso, per poi dispiegarsi in tutte le sue potenzialità di vita. Si tratta di un periodo di continua transizione e non di una rottura momentanea, anche se l'esito di questa trasformazione comporta una metamorfosi, un cambiamento qualitativo che genera una profonda discontinuità nell'idea di sé, con la possibilità che la crisi evolutiva porti, in età adulta, ad esiti disadattivi.

Due componenti fondamentali della personalità

Per attraversare questa fase con sufficiente serenità circa il futuro, due sfide diventano inevitabili: la regolazione emotiva e la costruzione dell'identità.

- *Regolazione emotiva.* Essa riguarda il rapporto con le emozioni, spesso particolarmente intense, alcune assolutamente inedite, che creano non pochi problemi allo stesso adolescente che le prova. La regolazione emotiva è fondamentale per una crescita equilibrata e per un buon adattamento alla vita sociale. Viene favorita dai «tratti» di personalità, ossia dalle dimensioni di base della personalità, per lo più di origine genetica, che influenzano il comportamento in modo stabile e non transitorio. I tratti costituiscono un modo costante di percepire, rapportarsi e pensare se stessi e il mondo; si manifestano in un ampio spettro di contesti sociali e personali e si dimostrano stabili nel tempo. I tratti possono essere legati a fattori innati, come le caratteristiche temperamentali, oppure a una specifica realtà genetica, anche se si possono acquisire con l'apprendimento oppure attraverso le relazioni con gli altri (più o meno, sono ciò che il linguaggio comune chiama carattere). Non essendo disposizioni transitorie, ma componenti fondamentali della personalità, sono difficilmente modificabili per cui, se sono tratti immaturi o addirittura patologici, agiscono come fattori di rischio per la regolazione emotiva.

Pertanto, un percorso formativo che si sofferma unicamente sull'aspetto della regolazione emotiva sarebbe riduttivo e dal successo compromesso nel caso (non raro!) di ragazzi che presentino dei tratti problematici. Qui troviamo già un'indicazione pedagogica interessante: di solito si pensa che aiutare l'adolescente ad esplicitare e

a sentire le proprie emozioni («l'importante è che si esprima, che tiri fuori...») sia sufficiente per farlo crescere o per superare il suo disagio, mentre, da sola, questa strada non è risolutiva. Richiede anche quella della costruzione della propria identità.

- *Costruzione dell'identità.* Secondo la classica definizione di Erikson, per identità si intende il senso di unità e continuità interiore perdurante nel tempo e nelle diverse circostanze («io attuale»), unito alla capacità di mantenere solidarietà con un sistema realistico di valori («io ideale»)¹. L'adolescenza è il tipico periodo favorevole per iniziare a chiedersi «chi sono?» (io attuale) e «che cosa voglio diventare?» (io ideale), e, d'altra parte, è il tipico periodo a rischio perché la domanda di identità è emotivamente ansiogena e la risposta non può che essere parziale. Rispetto al precedente, questo compito identitario è meno condizionato dai tratti di personalità, sia perché senza identità si muore, sia perché anche le persone patologiche – dai tratti anche molto disturbati – possono darsi un'identità, seppure confusa e «diffusa». Completando l'indicazione pedagogica appena esposta, curare questo versante della costruzione dell'identità rende le proposte educative meno a rischio di fallimento: quella di aiutare il ragazzo a sentire se stesso (regolazione emotiva) e quella di aiutarlo a definire se stesso – nell'oggi e in prospettiva di mete future – non sono lo stesso tipo di proposta e la prima non contiene né attiva necessariamente la seconda.

Il ruolo dei tratti

Fra le teorie psicologiche della personalità basate sui tratti (a partire da quelle di Cattell o di Eysenck), quella denominata dei *Big Five* ritiene che il cuore della personalità sia riconducibile a cinque grandi tratti di base: la «stabilità emotiva» (vale a dire, la tendenza ad affrontare efficacemente le emozioni negative), l'«estroversione» (vale a dire, la tendenza a essere orientato all'esterno, a essere espressivo e dominante), l'«apertura all'esperienza» (essere fantasioso, curioso

¹ Cf E. Erikson, *Introspezione e responsabilità*, Armando, Roma 1972.

e creativo), la «gradevolezza» (la tendenza ad essere propositivo e orientato al comportamento cooperativo) e la «coscienziosità» (avere senso del dovere e di auto-disciplina).

L'ultima edizione (2013) del DSM-5 (cioè il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) propone, nella terza sezione del testo, un modello, empiricamente fondato, di personalità disfunzionale basato sui tratti. Identifica cinque tipologie di tratti che sono il polo negativo dei 5 sopra elencati e che stanno alla base dei disturbi di personalità: «affettività negativa», «distacco», «antagonismo», «disinibizione» e «nevroticismo».

I 5 tratti si riferiscono alla regolazione affettiva. Lo sviluppo di una personalità non patologica non può fare a meno di regolare i propri affetti, relazionarsi con gli altri, lasciarsi interpellare dal mondo esterno, essere propositivi, dimostrarsi affidabili. Tutto ciò ha importanza per l'adulto, ma non può esserci in quell'età se non si sono poste le basi nell'adolescenza. Questa regolazione si sviluppa, passo per passo, attraverso l'esercizio di compiti concreti e «settoriali» come: il rapporto con il proprio corpo, il consolidamento delle condotte di genere, l'inizio di autonomia dalla famiglia e l'apertura a nuove forme di socialità, nuovi livelli di riflessione su di sé, l'ampliamento degli ambiti d'interesse e della gamma affettiva... Ognuno di questi compiti si declina in una molteplicità di esperienze ancor più «settoriali» e concrete, il cui valore non è tanto l'esperienza in sé che si sta facendo, ma la sua capacità di «far risalire la scala», cioè di soddisfare con successo i compiti evolutivi e, ancora più «in su», insegnare la regolazione affettiva.

Va però tenuto in conto che l'educazione dei tratti non è sufficiente per fare di un adolescente un adulto, come anche va considerato che la presenza di tratti negativi estremi non è sufficiente per diagnosticare la presenza di un disturbo di personalità o per precludere l'accesso ai compiti dell'età adulta. Infatti, non è raro incontrare ragazzi/e emotivamente stabili, ma che nella vita si rivelano degli inconcludenti, come può capitare che adolescenti tormentati si rivelino giovani adulti credibili. L'esito differente non è dovuto al caso, ma all'importanza o meno data all'altro fattore di sviluppo, che riguarda la costruzione dell'identità complessiva di sé e che non si preoccupa solo di avere un ragazzo dai tratti buoni, ma una persona che incomincia ad interessarsi della complessiva collocazione di sé nel mondo: chi sono? Chi

voglio essere? Chi amo? Da chi voglio essere amato? A chi appartengo? Dove vado?...

Una ricerca empirica

È quanto è stato fatto dalla ricerca empirica da me svolta nel 2016², che qui riporto in modo molto sintetico e che è stata condotta secondo il modello teorico della rinnovata impostazione del DSM-5 (sezione III) per la diagnosi dei disturbi di personalità.

Il campione studiato ha riguardato 358 studenti di un liceo scientifico, un liceo classico e un liceo linguistico della Lombardia, precisamente della città di Saronno, dall'età compresa tra i 14 e i 19 anni. La distinzione del campione per genere rivela una preponderanza di soggetti femminili (230 = 64,2%) e 128 maschi (35,8%).

La misurazione dei tratti di personalità del campione oggetto di questo studio è stata compiuta tramite lo strumento ufficiale fornito dall'American Psychiatric Association per la misurazione dei tratti previsti dal DSM-5 per la personalità patologica: il Personality Inventory for DSM-5 (PID-5)³.

Attraverso lo strumento Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)⁴ sono state misurate due diverse strategie di regolazione emotiva, ovvero *Cognitive Reappraisal* ed *Expressive Suppression*: il *Cognitive Reappraisal* (CR) rappresenta una sorta di nuova elaborazione cognitiva che tenta di modificare il significato degli eventi e il loro impatto emotivo, intervenendo prima dell'attivazione della risposta emotiva. L'*Expressive Suppression* (ES), invece, tenta di inibire o ridurre, mentre sta accadendo, il comportamento emotivo ed espressivo. Queste due strategie di regolazione emotiva sono indipendenti e i diversi individui le usano al variare delle situazioni in cui incorrono, anche se la prima viene considerata maggiormente adattiva nel regolare lo stato emotivo.

² Lavoro svolto all'interno del progetto di ricerca condotto dal prof. Fabio Madeddu e dalla dott.ssa Ilaria Maria Antonietta Benzi, dal titolo «Sviluppo della personalità in adolescenza», presso il dipartimento di psicologia dell'Università degli studi di Milano-Bicocca.

³ Il PID-5 è uno strumento self-report composto da 220 items, i quali misurano 25 aspetti della personalità che permettono di ottenere una descrizione della personalità disfunzionale.

⁴ Il test self-report Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) è stato messo a punto da J.J. Gross e O.P. John per valutare le differenze individuali nelle due componenti del processo regolativo delle emozioni: *cognitive reappraisal* e *expressive suppression*.

I dati raccolti sono stati analizzati attraverso diverse procedure statistiche, per cercare di evidenziare eventuali relazioni tra le variabili in gioco. Innanzitutto, dallo studio effettuato, emerge una chiara relazione d'influenza tra i tratti di personalità patologica e la capacità di regolazione emotiva studiata. I dati mostrano che la presenza di forti tratti patologici comporta maggiori difficoltà nel raggiungere una regolazione emotiva adattiva⁵. Ricerche precedenti⁶ hanno evidenziato come la relazione fra tratti patologici e regolazione emotiva sia sbilanciata verso il rischio patologico, per via della relativa stabilità dei tratti. Questo significa che, alla luce dei risultati raccolti, sarebbe difficile intervenire, dal punto di vista clinico e terapeutico, per migliorare questo rapporto.

Lo studio ha cercato di osservare, all'interno della relazione tra le variabili osservate, il ruolo esercitato dalla variabile integrazione dell'identità. Quest'ultima è stata analizzata sottoponendo i soggetti del campione al test Severity Indices of Personality Problems⁷ (SIPP-118).

Ipotizzando una relazione di mediazione statistica⁸, in cui l'integrazione dell'identità è stata analizzata come variabile di mediazione tra la variabile tratto e la variabile regolazione emotiva, si è potuto constatare come un adolescente con una buona integrazione dell'i-

⁵ Attraverso un modello statistico di regressione lineare si è notato che tre tratti patologici di personalità esercitano un effetto negativo sulla strategia CR: Affettività Negativa presenta un coefficiente di regressione negativo significativo $\beta = -1.3$; Distacco presenta un coefficiente di regressione negativo significativo $\beta = -2.08$; Disinibizione presenta un coefficiente di regressione negativo significativo $\beta = -2.09$. Al contrario, si è visto che la presenza di altri tratti patologici di personalità accresce l'utilizzo della strategia ES: Distacco presenta un coefficiente di regressione positivo significativo pari a $\beta = 4.75$; Antagonismo presenta un coefficiente di regressione positivo significativo $\beta = 1.75$; Disinibizione presenta un coefficiente di regressione positivo significativo $\beta = 1.34$.

⁶ Cf T.A. Klimstra, *The dynamics of personality and identity in adolescence*, in « European journal of developmental psychology », 9 (2012), pp. 472-484.

⁷ Il test, sviluppato da R. Verheul, H. Andrea, C. Berghout et al. copre 16 aspetti della personalità raggruppabili in 5 domini principali: armonia sociale, funzionamento relazionale, autocontrollo, responsabilità e integrazione dell'identità. Alti punteggi nei diversi aspetti della personalità indicano un buon funzionamento adattivo, mentre bassi punteggi rappresentano un funzionamento di personalità disadattivo.

⁸ L'analisi della mediazione, nella sua forma più semplice, coinvolge una variabile esogena, la cui variabilità proviene dall'esterno del modello, una variabile endogena, la cui variabilità proviene in parte da dentro il modello, e un mediatore. Le condizioni perché vi sia un modello di mediazione sono le seguenti: la variabile esogena deve avere un effetto sul mediatore; il mediatore deve avere un effetto sulla variabile endogena indipendentemente dalla variabile esogena. Se ciò accade, è possibile affermare che la variabile di mediazione media l'effetto della variabile esogena sulla variabile endogena.

dentità può migliorare la propria regolazione emotiva (favorendo l'utilizzo della strategia adattiva CR e, viceversa, portando a utilizzare in modo minore la strategia meno adattiva ES), nonostante la presenza di tratti patologici di personalità⁹.

Questi dati assumono un'importanza rilevante dal punto di vista dei percorsi educativi che si possono offrire ai ragazzi. La regolazione delle emozioni è un aspetto delicato durante quest'età: i grandi cambiamenti e le sfide di crescita poste dalla società mettono sotto pressione i ragazzi di oggi. La possibilità di poter contare su una buona regolazione emotiva è un aspetto cruciale per raggiungere una personalità che sappia adattarsi agli standard della vita sociale e lavorativa. Tuttavia, percorsi formativi che lavorano anche sulla identità aprono uno spazio d'intervento ancor più efficace. In presenza di un deficit delle strategie regolative delle emozioni, se l'effetto disadattivo dei tratti lascia pochi spazi di cambiamento per via della loro relativa stabilità, le analisi dello studio qui accennato aprono alla possibilità di intervenire sull'integrazione dell'identità.

Esperienze, ma di un certo tipo

Costruire l'identità – oltre all'altra pista di educare a gestire le emozioni – è anche educare ai valori, visto che, per definizione, l'identità contiene anche questa dimensione. Dunque, si potrebbe dire: nulla di nuovo rispetto a quanto già si sapeva! Già tutti sapevano che i valori servono per crescere!

Ciò che, invece, viene evidenziato è che i valori, in quanto tali, non vanno a definire l'identità del ragazzo, non hanno il potere di

⁹ Il modello di mediazione è stato studiato attraverso la tecnica statistica della regressione lineare. Nel caso della relazione tra la variabile tratto di personalità e la variabile strategia di regolazione emotiva CR si sono osservati i seguenti effetti di mediazione: nella relazione tra Affettività Negativa e CR, l'Integrazione dell'Identità mostra un coefficiente di regressione positivo significativo $\beta=3.04$; nella relazione tra Distacco e CR, l'Integrazione dell'Identità mostra un coefficiente di regressione positivo significativo $\beta=2.85$; nella relazione tra Disinibizione e CR, l'Integrazione dell'Identità mostra un coefficiente di regressione positivo significativo $\beta=2.67$. Ciò significa che, in presenza di questi tratti patologici, l'Integrazione dell'Identità favorisce un uso della strategia CR. Nel caso della relazione tra la variabile tratto di personalità e la variabile strategia di regolazione emotiva ES si sono osservati effetti di mediazione differenti: nella relazione tra Antagonismo e ES, l'Integrazione dell'Identità mostra un coefficiente di regressione negativo significativo $\beta=-2.25$; nella relazione tra Disinibizione e ES, l'Integrazione dell'Identità mostra un coefficiente di regressione negativo significativo $\beta=-2.70$. Ciò significa che, in presenza di questi due tratti patologici, l'Integrazione dell'Identità sfavorisce l'utilizzo della strategia ER.

parlargli di lui anche se lui li impara, a meno che non riescano ad innescarsi in questo suo dinamismo identitario, a connettersi con le sue domande circa «chi sono io» e «che cosa voglio diventare». Inoltre, se non vanno a toccare la sua identità, i valori non riescono neanche ad aiutarlo a regolare in modo adattivo le sue emozioni intense, ancor più in presenza di tratti di personalità disfunzionali. In parole povere: è illusorio pensare che regolare le emozioni e presentare, insegnare, difendere, ribadire, testimoniare dei valori è già favorire delle identità mature. In pratica non avviene così.

Agganciare i valori all'identità significa pensare i valori non come delle belle idee, ma come esplosivi che prima o poi dovrebbero eccitare tutto l'apparato psichico dell'adolescente. «Il valore è una realtà dalle caratteristiche affettive più che intellettive, una energia di vita più che una ideologia, un modo di sentirsi più che un programma di vita. Avere dei valori non significa avere delle idee da rispettare ma degli amori da vivere. Dire "questo per me è un valore" (ad esempio: il valore giustizia, salute, solidarietà, amore, successo...) è dire "questo è ciò che per me è sommamente amabile, ciò che mi fa ridere, piangere, agire, arrabbiare, stare fermo, gioire..., ciò per cui inventerei di tutto e anche morirei" [...]. Il sistema valoriale non è un codice di leggi da osservare ma la concretizzazione di un desiderio di relazione dato che il fine della vita cristiana non è vivere dei valori ma amare come Gesù Cristo ha amato»¹⁰. I valori incidono se riescono ad allacciarsi alla identità in formazione e, attraverso di essa, alla regolazione emotiva, altrimenti costituiscono oggetto di informazione e non di formazione, dati di conoscenza ma che non governano la vita¹¹.

Questo impatto identitario è provocato dalle esperienze che si propongono ai ragazzi. Non da tutte, ma da quelle che «obbligano» il ragazzo ad agganciare, fra di loro, l'esperienza in atto, il valore che la giustifica e il proprio modo di voler essere da oggi e per il futuro¹².

Nella pastorale giovanile ci si può fermare a proporre esperienze che aiutano a regolare le emozioni, ma che non arrivano fino a toccare l'identità, cioè che – in ultima analisi – non formano alla vita

¹⁰ A. Cencini - A. Manenti, *Psicologia e teologia*, EDB, Bologna 2015, pp. 93-94.

¹¹ «Se mi dici una cosa posso dimenticarla. Se anche me la mostri può darsi che me la ricordi. Ma se mi coinvolgi ne terrò senz'altro conto» (Tagore).

¹² Cf al proposito, l'interessante articolo di G. Sovernigo, *Giovani e volontariato: avventura che passa o esperienza che forma?*, in «Tredimensioni», 1 (2005), pp. 62-71. (Anche in www.isfo.it).

cristiana ma restano una lucente meteora che si dissolve a contatto con la terra. Esperienze che si fermano a formare dei bravi ragazzi, ragionevolmente assennati, semmai anche responsabili, ma che non aprono il ragazzo ad un progetto di vita all'insegna del dono di sé su cui impostare il suo futuro di adulto. Impegnarsi e comprometersi non sono la stessa cosa. La responsabilità si evolve in dedizione di sé quando i tratti «stabilità emotiva», «estroversione», «apertura all'esperienza», «gradevolezza» e «coscienziosità» sfociano in una scelta di vita. Altrimenti abbiamo ragazzi emotivamente regolati ma... indisponibili ad innamorarsi.