

Emma Doria e Miriam Sferragatta

CRESCERE NON É SBAGLIATO

LA GUIDA CHE AVREMMO VOLUTO AVERE



FRONTESPIZIO

CRESCERE NON È SBAGLIATO

La guida che avremmo voluto avere

Emma Doria

Miriam Sferragatta

Manuale per ragazzi e ragazze

Prima edizione – 2026

PAGINA COPYRIGHT

© 2026 Emma Doria e Miriam Sferragatta

Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta delle autrici.

Copertina: Sferragatta Miriam, Emma Doria, intelligenza artificiale Chat gpt]

L'immagine è utilizzata con diritti di pubblicazione commerciale autorizzati.

Prima edizione: 2026

ISBN: da inserire in fase di pubblicazione

INDICE

Introduzione

Prefazione

Capitolo 1 – Le emozioni

Capitolo 2 – Chi sono io quando mi guardano gli altri

Capitolo 3 – Quando cerchiamo di stare meglio, ma nel modo sbagliato

Punti di ascolto territoriali

Ringraziamenti

Biografia delle autrici

Disclaimer

INTRODUZIONE

Sinceramente? Perché a volte sembra che nessuno capisca davvero cosa stiamo passando. Tra i compiti, le prime cotte, le litigate con i genitori che sembrano non finire mai, e la pressione di dover essere perfetti sui social: l'adolescenza è un c-a-s-i-n-o. Volevamo scrivere qualcosa che parlasse davvero di noi, senza usare paroloni da grandi o giudicare. Volevamo una guida che fosse come parlare ad un amico, ma con qualche dritta utile.

La cosa che ci ha colpito di più: quanto, nelle nostre ansie, siamo tutti diversi ma allo stesso tempo tutti uguali. Un giorno sei super sicuro di te perché hai preso un bel voto, il giorno dopo ti senti invisibile perché il tuo crush non ti ha risposto subito.

Abbiamo visto compagni apparire super forti e sicuri, per poi scoprire che sono terrorizzati di non piacere agli altri. È come se tutti indossassimo una maschera: ma sotto sotto, siamo tutti un po' spaesati.

Questa guida è rivolta soprattutto a noi ragazzi, per farci capire che quello che sentiamo è normale, anche se a volte è strano. E se gli adulti ci leggeranno, speriamo potranno capire meglio perché a volte reagiamo in certi modi. Questa guida è per chiunque voglia cercare di capire meglio i nostri pensieri.

PREFAZIONE

Care lettrici e cari lettori,

è un vero piacere poter introdurre questo libro, scritto da due ragazze incredibilmente coraggiose e autentiche. Con curiosità, sensibilità e tanta voglia di condividere, hanno deciso di raccontare ai loro coetanei cosa significa attraversare l'adolescenza: un periodo ricco di cambiamenti, scoperte, emozioni intense e, a volte, anche un po' di confusione.

Come psicologa, so quanto sia importante sentirsi compresi e trovare parole che parlino davvero del proprio mondo. In queste pagine le nostre giovani autrici Miriam ed Emma fanno qualcosa di molto prezioso: raccontano la loro esperienza e, allo stesso tempo, aiutano chi legge a capire un po' meglio come funziona l'adolescenza. Con semplicità e sincerità spiegano emozioni, pensieri, dubbi e trasformazioni che molti ragazzi e ragazze vivono ogni giorno, mostrando che ciò che si prova in questa fase della vita è spesso più condiviso di quanto si possa pensare.

Leggendo questo libro potreste riconoscervi in alcune situazioni, scoprire nuovi punti di vista o semplicemente sentirvi meno soli nei momenti più complicati. Crescere significa anche questo: imparare a conoscersi, fare domande, sbagliare, rialzarsi e trovare piano piano il proprio posto nel mondo.

Vorrei lasciare a chi leggerà queste pagine un piccolo consiglio: a volte, quando le emozioni diventano molto forti o difficili da sostenere, si può essere tentati di affrontarle da soli o di trovare modi per farle tacere in fretta. Ma il dolore, le paure e la fatica di crescere non sono qualcosa di cui vergognarsi o da nascondere. Sono segnali che chiedono ascolto, cura e presenza. Parlare con qualcuno, chiedere aiuto, concedersi il diritto di essere fragili è il primo passo per prendersi davvero cura di sé.

Proprio per questo l'intenzione di queste due giovani autrici ha un valore davvero speciale. Mettere in parole ciò che si vive dentro richiede coraggio, e condividere le proprie riflessioni con gli altri significa trasformare un'esperienza personale in qualcosa che può aiutare molti. Miriam ed Emma con le loro parole hanno acceso una piccola luce che può aiutare altri ragazzi e ragazze a sentirsi capiti, meno soli e, forse, un po' più fiduciosi nel loro cammino.

Ed è proprio da gesti come questo che spesso nascono i cambiamenti più significativi.

Con affetto e ammirazione

Chiara Pasqualotto

psicologa

CAPITOLO 1

Le emozioni

Ciao a tutti! Sono Emma. Questo capitolo è per spiegarvi perché a volte ci sentiamo come se fossimo su una montagna russa emotiva e perché facciamo cose senza pensarci due volte. Non è che siamo strani, è che il nostro cervello è in fase di "ristrutturazione"!

Vi è mai capitato di essere felicissimi per un messaggio carino e un'ora dopo sentirvi distrutti per una piccola critica? Le nostre emozioni sono molto intense.

La spiegazione è nel cervello: la parte che gestisce le sensazioni (gioia, rabbia, ecc.) è già super sviluppata e va al massimo. È come avere un amplificatore a tutto volume.

Immaginate di avere in testa un pulsante dell'entusiasmo che si schiaccia in maniera semplicissima: basta semplicemente una canzone che ci piace o un complimento per farci saltare dalla gioia. Però, purtroppo, anche il pulsante della tristezza è sensibilissimo. Se un'amica non ci risponde subito, iniziamo a pensare mille cose negative. Non siamo "esagerati", è che in questo momento sentiamo tutto il doppio rispetto ai grandi. È come se noi vedessimo il mondo a colori super brillanti, mentre loro lo vedono un po' più sbiadito.

Però la parte che ci aiuta a controllare queste reazioni, a frenare l'impulso di urlare o piangere per ore, sta ancora crescendo. Esempio: quando il vostro amico vi dice che non può venire alla festa, la delusione sembra immensa, perché il vostro cervello sta processando quella tristezza con il volume al 100%. È normale sentirsi così travolti.

Quante volte avete risposto male a un genitore o mandato un messaggio che subito dopo volevate cancellare? Succede a tutti.

L'impulsività arriva perché la parte del cervello che pensa alle conseguenze a lungo termine (la chiamiamo la "parte che frena") è l'ultima a maturare. È un po' come guidare una macchina che ha un motore velocissimo ma i freni ancora in fase di aggiornamento. Se nella macchina premiamo sull'acceleratore, noi adolescenti invece diciamo quella cattiveria o facciamo quella cavolata, ma solo dopo averla fatta ci rendiamo conto di aver combinato un guaio. Non sentitevi in colpa: stiamo solo imparando a gestire questo nuovo "motore" che ci ritroviamo in testa.

Sembra quasi che, nella nostra testa, il "vai" sia sempre più veloce dello "stop".

Comunque non pensate che essere impulsivi significhi essere cattivi o non importarsene degli altri, significa solo che il vostro sistema di controllo è ancora in fase di aggiornamento; con l'età diventerà più preciso!

Sentirsi accettati è fondamentale adesso. Stiamo cercando la nostra identità, e lo facciamo confrontandoci costantemente con gli altri, soprattutto con i coetanei.

Il gruppo ci dà sicurezza. Se siamo con i nostri amici, ci sentiamo capiti e meno soli nel caos dell'adolescenza. È una necessità biologica, il nostro cervello cerca la conferma che siamo sulla strada giusta.

Sui social, questo si traduce nella ricerca di like e approvazione. Vogliamo che gli altri vedano la nostra versione migliore, perché ci dà quella conferma esterna di cui abbiamo bisogno per sentirci validi, finché non impariamo a darcela da soli.

CAPITOLO 2

Chi sono io quando mi guardano gli altri

Ciao, sono Miriam. Questo capitolo parla di una cosa che facciamo tutti, spesso, senza nemmeno accorgercene: guardarci attraverso gli occhi degli altri. È un po' come avere uno specchio magico che non riflette solo come siamo fatti, ma anche come pensiamo che gli altri ci vedano.

Il Confronto con gli Altri

Appena entriamo in questa fase, iniziamo a confrontarci tantissimo. Non è solo una questione di voti o di sport, ma di tutto: chi ha gli amici più fighi, chi è più bravo a fare certe cose, chi ha l'outfit più azzeccato. Questo confronto è naturale, ma può essere pesante.

Se vediamo che un nostro compagno sembra sempre tranquillo e sicuro, magari pensiamo: "Perché io non sono così?". Questo ci spinge a cercare di essere come lui, o almeno a farlo credere agli altri. A volte passiamo ore a prepararci o a scegliere cosa dire per paura di sembrare "strani" o "diversi". Ci chiediamo: "Cosa penseranno se metto questa maglietta?" o "Mi prenderanno in giro se dico questa cosa?". È faticoso vivere costantemente ponendosi queste domande, perché è come se fossimo giudicati per ogni singola cosa fatta o detta, sembra quasi di essere su un palco con tutti gli occhi addosso. Ma la verità è che anche gli altri sono troppo impegnati a preoccuparsi di cosa pensiamo noi di loro per guardarci davvero così tanto!

L'Immagine di Sé e il Corpo

Il modo in cui ci vediamo (la nostra immagine di sé) cambia continuamente. Un giorno ci guardiamo allo specchio e ci piace tutto, il giorno dopo ci sembra che i nostri capelli siano orribili o che non siamo abbastanza bravi.

Il corpo, poi, cambia velocemente e questo può creare confusione. Un momento ci sentiamo già grandi e perfette, quello dopo ci vediamo ancora delle bambine con qualcosa da migliorare. Spesso tendiamo a paragonarci alle modelle o alle influencer presenti sui social e ci sentiamo "sbagliate" perché non siamo come loro. Ricordiamo però che non tutto ciò che si vede sui social è così come sembra. Il nostro corpo sta solo facendo il suo lavoro: sta cambiando per farci diventare degli adulti, e ha bisogno di tempo per trovare il suo equilibrio. Non è un difetto, è una trasformazione in corso. Ci guardiamo e non sempre riconosciamo la persona che vediamo. Cerchiamo approvazione costante, vogliamo che gli altri ci dicano che siamo ok, che andiamo bene, perché da soli, a volte, non riusciamo ad accettarci per ciò che siamo. Questo accade molto spesso con le ragazze, perché sentono la necessità di migliorare ogni singola cosa del proprio corpo, come se il loro fosse inferiore a quello delle altre.

Come ci sentiamo VS Come ci mostriamo (anche online)

Questa è la parte più strana: c'è una grande differenza tra quello che proviamo dentro e quello che facciamo vedere fuori.

Nella vita vera magari siamo nervosissimi prima di parlare in classe, ma facciamo finta di niente e parliamo con voce ferma. Online, sui social, possiamo scegliere con cura ogni foto, ogni storia. Pubblichiamo solo i momenti migliori, le risate, le uscite riuscite. È facile sembrare sempre felici, sempre perfetti, sempre al top.

Questa ricerca di approvazione è forte. Vogliamo quel "controllo" sull'immagine che diamo agli altri. Se pubblichiamo una cosa e ci arrivano subito tanti like, ci sentiamo validati, come se avessimo ricevuto una conferma: "Sì, esisto, sono interessante, piaccio". Se invece i like non arrivano, o se qualcuno ci critica, ci sentiamo svalutati, anche se sappiamo razionalmente che non è così importante. È la ricerca di conferme che ci spinge a "performare" la nostra vita, invece di viverla semplicemente. Alla fine, la sfida più grande è provare a essere noi stesse anche quando lo specchio o i social ci dicono altro. Piacere agli altri è bello, ma iniziare a piacerci per come siamo davvero, con tutti i nostri dubbi, è la cosa più difficile in assoluto, ma è quello che ci fa stare bene sul serio.

CAPITOLO 3

Quando cerchiamo di stare meglio, ma nel modo sbagliato

Ok, qui parliamo di quando le cose si fanno un po' più difficili e di come a volte, per cercare di risolvere un problema, ne creiamo uno più grande.

Non è che noi adolescenti ci svegliamo la mattina dicendo: "Oggi voglio fare una cosa sbagliata!". Spesso i comportamenti che sembrano "a rischio" o esagerati sono in realtà dei tentativi, un po' goffi, di risolvere un problema che abbiamo dentro.

Perché facciamo cose che sembrano sbagliate?

1. Scappare da emozioni difficili: se siamo molto ansiosi o tristi, a volte cerchiamo qualcosa che ci faccia sentire "niente" per un po', o che ci dia una scarica di adrenalina per distrarci. È come quando hai un ronzio fastidioso nelle orecchie e accendi la musica a palla per non sentirlo più. Il problema è che, quando spegni la musica, il ronzio c'è ancora, e magari ti fa anche male la testa. Molte cavolate che facciamo servono a "spegnere il cervello" perché la realtà in quel momento ci fa troppa paura o ci sembra troppo grigia.
2. Sentirsi accettati: se ci sentiamo esclusi, potremmo fare cose estreme o seguire un gruppo che fa cose che non faremmo da soli, solo per non restare fuori. Il bisogno di appartenenza è così forte che a volte ci fa accettare rischi solo per avere un posto al tavolo. Avete presente quando nel gruppo tutti iniziano a fare una cosa stupida e voi, anche se sentite che non è il caso, ridete e vi unite a loro? Lo facciamo perché l'idea di essere gli unici a non aver provato, quindi essere "quelli diversi", ci terrorizza più della cosa sbagliata in sé. Preferiamo sbagliare insieme agli altri piuttosto che avere ragione da soli.
3. Sentirsi più forti o meno soli: a volte prendere un rischio (anche piccolo) ci fa sentire potenti, come se avessimo il controllo su qualcosa, quando in realtà ci sentiamo fuori controllo.

Esempi di Tentativi Sbagliati

Dipendenze digitali: passare ore e ore sui giochi o sui social, non perché ci divertiamo tantissimo, ma perché è l'unico modo per non pensare ad altro, o per sentirsi bravi in quel mondo virtuale quando ci si sente inadeguati nel mondo reale.

Eccessi e sostanze: a volte provare sostanze o fare eccessi (tipo mangiare troppo o fare sport fino allo sfinimento) è solo un modo per anestetizzare un dolore o un senso di vuoto che non sappiamo come gestire diversamente.

Pensiamo che queste cose siano come una medicina rapida: ti senti male, le usi, e per dieci minuti sembra che tutto vada bene. Ma l'inganno è proprio questo: durano poco, e quando l'effetto finisce, ci sentiamo più stanchi e più tristi di prima, perché oltre al problema iniziale adesso abbiamo anche il peso di aver fatto qualcosa che ci fa stare male.

Isolamento o sfida: chiudersi in camera per giorni o, al contrario, sfidare continuamente le regole, sono modi per comunicare che qualcosa non va, anche se lo facciamo nel modo più complicato possibile.

La buona notizia è che ci sono modi davvero efficaci per gestire queste cose! Questi modi possono farci sentire forti, non solo per cinque minuti.

1. Parlare: sembra banale, ma è la cosa più potente. Parlare con qualcuno di cui ti fidi (un amico fidato, un genitore, un fratello o una sorella maggiore) può alleggerire subito il peso.
2. Chiedere aiuto: se il peso è troppo grande, chiedere aiuto a un adulto di riferimento (un prof che ti ispira, il coordinatore o la psicologa della scuola) non è un segno di debolezza, ma di grande coraggio, perché la vera forza sta proprio nel dire: "Da sola non ce la faccio, mi daresti una mano?". Ricordatevi che nessuno nasce con il libretto delle istruzioni per gestire i momenti difficili.

Sbagliare strada fa parte della nostra vita, l'importante è capire quando è il momento di fermarsi, fare un passo indietro e ripartire verso la direzione giusta. Non siete i vostri errori, siete le persone che imparano da quegli errori.

3. Attività: trovare qualcosa che ci appassiona davvero e che ci faccia sentire competenti. Sport, musica, disegno, volontariato. Quando sei concentrato su qualcosa di positivo, le emozioni negative si alleggeriscono e fanno meno rumore.

Ricordate: i comportamenti a rischio sono spesso un SOS mascherato. Imparare a leggere quell'SOS e chiedere aiuto è il vero passo da grandi.

PUNTI DI ASCOLTO TERRITORIALI

Se hai bisogno, non restare da solo. Trova la forza di chiedere aiuto.

A SCUOLA

- Sportello di ascolto psicologico
- Docenti di riferimento
- Dirigente scolastico

NEL TERRITORIO – ULSS 6 Euganea

- Consultorio Familiare ULSS 6 Euganea
- Servizio di Neuropsichiatria Infantile
- Servizi Sociali del Comune
- Sportelli Giovani comunali

NUMERI NAZIONALI

- 112 – Numero Unico di Emergenza
- 114 – Emergenza Infanzia
- Telefono Azzurro – 1.96.96
- Telefono Amico – 02 2327 2327 / 116 123
- 1522 – Numero antiviolenza e stalking

Chiedere aiuto è un atto di coraggio.

RINGRAZIAMENTI

Siamo arrivate alla fine di questo viaggio e, guardandoci indietro, ci rendiamo conto che non avremmo mai potuto scrivere queste pagine da sole. Questo libro è nato tra i banchi di scuola, tra un'ora di lezione e l'altra, ma è cresciuto grazie al supporto di persone speciali che hanno creduto in noi.

Vogliamo ringraziare di cuore la nostra professoressa Chiara Pistore. Grazie per averci seguito passo dopo passo nella scrittura di questa guida, per la sua pazienza infinita e per averci incoraggiato a dare voce ai nostri pensieri. Grazie per aver creduto in questo progetto fin dall'inizio e per averci insegnato che la scrittura è un'arma potentissima per capire se stessi e il mondo.

Un ringraziamento particolare va al nostro Dirigente Scolastico. Grazie per aver reso la nostra scuola un posto dove è possibile sognare e dove i progetti degli studenti non vengono chiusi in un cassetto, ma incoraggiati e valorizzati. Sentire che la "grande istituzione" della scuola fa il tifo per noi, ci ha dato la forza di arrivare fino all'ultima pagina.

Infine, un grazie immenso alla psicologa Chiara Pasqualotto. Senza il suo aiuto, la Prefazione di questo libro sarebbe rimasta bianca. Grazie per averci aiutato a dar vita a questa guida e ad aver collaborato con noi.

Grazie a chiunque terrà tra le mani questo libro: speriamo che possa farvi sentire un po' meno soli in questo splendido e complicatissimo "c-a-s-i-n-o" che è crescere.

Emma e Miriam

BIOGRAFIA DELLE AUTRICI

Miriam Sferragatta: Mi chiamo Miriam Sferragatta, ho tredici anni e frequento la scuola media Alfonso Pilonato. Sono nata l'8 settembre 2012 a Monselice. Amo trascorrere il tempo con i miei amici e sono appassionata di scrittura e lettura. A breve inizierò il liceo delle scienze umane presso l'istituto Masotto. Per realizzare questa guida ho dato il massimo e spero che il risultato finale sia di vostro gradimento.

Emma Doria:

DISCLAIMER

Questo manuale ha finalità educative e divulgative.
Non sostituisce un percorso psicologico, medico o terapeutico.

In caso di emergenza o pericolo immediato, contattare il 112 o rivolgersi a professionisti qualificati.

TRAMA LIBRO

L'adolescenza è un casino? Sì, lo sappiamo bene! Questa guida è nata proprio perché ci siamo rese conto che nessuno ci spiegava davvero cosa succede nel nostro cervello e perché sentiamo così intensamente.

Scritto da noi, con l'aiuto di una psicologa, questo libro è un viaggio onesto nel mondo di chi sta crescendo: capirai perché le emozioni sono così forti e perché a volte agiamo d'impulso. Non è un difetto, è solo che il tuo cervello è in fase di aggiornamento!

Chi Sono io Davvero?: analizzeremo il confronto costante con gli altri, la pressione dei social e la differenza tra come ci mostriamo e come ci sentiamo dentro, concentrandoci sulla ricerca di approvazione.

Quando il Rimedio è Peggio del Male: spiegheremo che certi comportamenti a rischio spesso nascono solo dal desiderio di fuggire da emozioni difficili o sentirsi accettati. Vedremo insieme quali sono delle alternative sane per chiedere aiuto e stare meglio.

Infine, una pagina super utile con tutti i numeri e i posti dove puoi trovare ascolto se ne hai bisogno.

Se sei un ragazzo, un genitore o un insegnante, questa guida ti aiuterà a capire meglio questo periodo intenso. Se stai crescendo, questo libro è per te.

