

Matteo (14 anni) e il disagio di vivere in un corpo estraneo. La scoperta della disforia di genere e la riconquista del sé di Stefano Vicari

Una profonda sofferenza che si acuisce in adolescenza e porta a chiudersi per paura, vergogna e ansia di non essere capiti. Poi la scoperta della propria dimensione e l'aiuto psicologico (che accompagna anche la famiglia) (Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 aprile 2026)



Matteo vive in una grande città e i genitori lo descrivono come un ragazzino sensibile, con pochi amici ma molto legato a loro. Ama disegnare, ascoltare musica e passare tempo online. Per anni in nulla è sembrato diverso dagli altri, almeno in apparenza.

Poi, con l'inizio dell'**adolescenza**, qualcosa è cambiato.

Intanto il **corpo**. La voce che si abbassa, i lineamenti che si fanno più marcati, la crescita dei primi peli. Molti coetanei accolgono tutto questo con curiosità e soddisfazione, a volte perfino con impazienza, perché significa diventare grandi. Per Matteo, invece, ogni trasformazione viene vissuta come un'invasione. Si guarda allo specchio e prova un senso crescente di **estraneità**.

Quell'immagine non gli appartiene. Non è solo disagio. È come se il suo corpo raccontasse una storia che lui non sente sua. Con il passare dei mesi il malessere aumenta.

Matteo evita di cambiarsi davanti agli altri nello spogliatoio, indossa abiti larghi per nascondere il corpo, passa molto tempo chiuso in camera. A scuola fatica a concentrarsi, soprattutto quando i compagni fanno battute sull'aspetto fisico o sul sentirsi maschi. Anche se non sono rivolte direttamente a lui, le vive con sofferenza.

Dentro di sé, Matteo comincia a mettere in parole qualcosa che fino a quel momento era rimasto una sensazione confusa.

Non si riconosce nel genere che gli è stato assegnato alla nascita. Si sente più vicino a un'identità femminile, ma dirlo ad alta voce gli sembra impossibile. La paura del giudizio, del rifiuto, di deludere la famiglia lo paralizza.

Nel frattempo, **l'ansia cresce**. Ci sono giorni in cui alzarsi dal letto è difficile. Il corpo diventa ingombrante, una fonte costante di disagio, quasi un nemico da evitare. **Matteo passa molto tempo online, cercando storie simili alla sua. Leggere le esperienze di altri ragazzi e ragazze lo fa sentire meno solo, ma allo stesso tempo aumenta la confusione.** Teme di non essere capito, o peggio, di essere sbagliato.

Anche il rapporto con i genitori cambia. Matteo si chiude, diventa più **irritabile**, risponde poco alle domande. La madre percepisce che qualcosa non va, ma fatica a capire che cosa. Il padre tende a minimizzare, pensando a una fase passeggera dell'adolescenza.

Dopo mesi di silenzio, Matteo trova il coraggio di parlare con la **psicologa della scuola**. Per la prima volta racconta il senso di estraneità verso il proprio corpo e il disagio legato alla propria identità. Scopre che quello che prova ha un nome. **È una disforia di genere.**

Nel percorso terapeutico Matteo impara a esplorare i propri vissuti senza giudizio, a distinguere tra identità di genere, espressione di genere e aspettative sociali. Non ci sono risposte immediate né decisioni affrettate. Il lavoro è graduale, fatto di ascolto, consapevolezza e piccoli passi. **Anche la famiglia viene coinvolta**, per comprendere e sostenere il percorso.

Col tempo Matteo comincia a non vivere più tutto soltanto come un groviglio indistinto di vergogna, paura e solitudine.

Il disagio non scompare subito, ma smette di essere qualcosa di innominabile. Acquista contorni, parole, possibilità di essere condiviso. E questo cambia molto. Perché quando un ragazzo riesce **finalmente a dire** ciò che prova, il corpo smette almeno un po' di essere solo il luogo dell'estraneità e può diventare, lentamente, un luogo meno ostile da vivere.

Il commento del neuropsichiatra Stefano Vicari*

Durante l'adolescenza la costruzione dell'identità rappresenta uno dei compiti evolutivi più complessi. Per alcuni ragazzi questo processo include una profonda incongruenza tra il sesso assegnato alla nascita e l'identità di genere percepita. Quando questa incongruenza si accompagna a un disagio psicologico significativo, parliamo di disforia di genere.

Negli adolescenti la disforia può **emergere o intensificarsi con i cambiamenti puberali**, che rendono il corpo sempre più distante da quello percepito come autentico. Questo può generare ansia, ritiro sociale, difficoltà scolastiche e, in alcuni casi, sintomi depressivi.

Negli ultimi anni, in molti servizi specialistici, si è **osservato un aumento delle richieste da parte di adolescenti assegnate femmine** alla nascita. È un cambiamento reale, descritto anche dalla letteratura e dai servizi sanitari, ma che va letto con prudenza, evitando spiegazioni semplicistiche

e mantenendo sempre al centro la storia individuale del ragazzo o della ragazza.

È fondamentale offrire al ragazzo o alla ragazza uno **spazio di ascolto non giudicante**, in cui possa esplorare la propria identità in modo sicuro e graduale. Il percorso clinico non ha l'obiettivo di indirizzare verso una scelta, ma di **accompagnare nella comprensione di sé**, coinvolgendo quando possibile anche la famiglia.

Un intervento precoce e competente può ridurre in modo significativo la sofferenza psicologica e favorire un migliore adattamento. Ma il punto non è soltanto stare meglio. È anche permettere a questi adolescenti di non vivere più il proprio corpo come una condanna silenziosa, e di trovare parole, relazioni e contesti in cui la loro esperienza possa essere pensata, ascoltata e sostenuta.

***Direttore della Neuropsichiatria Infantile dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma; professore di Neuropsichiatria Infantile all'Università Cattolica del Sacro Cuore; il suo ultimo libro è *Diversamente intelligenti* (Feltrinelli).**