

*Dal catalogo*

Matteo Lancini (a cura di)

*Il ritiro sociale negli adolescenti*

La solitudine di una generazione iperconnessa

Matteo Lancini, Loredana Cirillo,  
Tania Scodeggio, Tommaso Zanella

*L'adolescente*

Psicopatologia e psicoterapia evolutiva

Matteo Lancini

*L'età tradita*

Oltre i luoghi comuni sugli adolescenti

Matteo Lancini

*Sii te stesso a modo mio*

Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta

Matteo Lancini

## *Chiamami adulto*

Come stare in relazione con gli adolescenti

[www.raffaellocortina.it](http://www.raffaellocortina.it)

Copertina  
mara scanavino project | Alberto Lameri

ISBN 978-88-3285-744-3  
© 2025 Raffaello Cortina Editore  
Milano, via Rossini 4

Prima edizione: 2025

Stampato da  
Print on Web SRL – Isola del Liri (FR)  
per conto di Raffaello Cortina Editore

Ristampe

0	1	2	3	4	5
2025	2026	2027	2028	2029	

## Indice

Introduzione	
<i>Ogliastra</i>	7
1. <i>Sentirsi soli in mezzo agli altri</i>	15
Emozioni senza voce	15
Liberi di fare ma non di essere	30
Poca misura e nessuna vergogna	43
Umana educazione	58
2. <i>Vivere la relazione</i>	71
Trame affettive	71
Amicizia e coppia	75
Lasciarsi per sempre	92
Sesso e corpo	102
Scuola mia o vado via	118
Non ci resta che la rete	135
3. <i>Costruire la relazione</i>	143
Canta che ti passa	143
Prevenire è una cosa seria	151
Fare le domande giuste	164
Potere ai minorenni non votanti	173
Genitori e nonni	182
Conclusioni	
<i>Dall'adulto del fare all'adulto dello stare</i>	195

*Indice*

Ringraziamenti	207
Bibliografia	209



## *Introduzione*

Ogliastra

Da quarantacinque anni frequento, in estate ma anche in altri periodi dell'anno, una zona della Sardegna chiamata Ogliastra. Si tratta di una provincia composta da ventitré comuni, distribuiti in un territorio ampio caratterizzato da una bassissima densità di popolazione: i suoi abitanti sono meno di sessantamila. Oltre a essere uno dei luoghi più belli del mondo, l'Ogliastra è anche una delle cinque zone blu del nostro pianeta. Le *Blue Zones* sono località contraddistinte da una presenza significativa di centenari; insomma stiamo parlando di luoghi dove la prospettiva di vita è superiore a quella di chi nasce e abita altrove. In particolare, alcuni comuni ogliastrini dell'entroterra sono noti per la longevità della popolazione maschile e l'Ogliastra risulta così essere la zona con la più alta percentuale di centenari maschi.

Sono numerose le ricerche che hanno provato a individuare i motivi della longevità della popolazione locale e l'interesse per il materiale genetico dei nativi ogliastrini ha condotto alla nascita,

alcuni decenni addietro, di un laboratorio dove raccogliere e conservare il DNA di donne e uomini nati e vissuti in questa zona della Sardegna. Peraltro, pochi anni fa, il laboratorio in questione è stato lo scenario di una sparizione con successiva ricomparsa di migliaia di provette contenenti il materiale biologico della popolazione locale. Una vicenda dai contorni misteriosi, che ha avuto strascichi giudiziari e vasta eco sulla stampa.

Ma torniamo alle teorie sulla longevità ogliastrina. Le ipotesi di ricerca riguardano il clima (aria tersa e prossimità di mare e montagna, tanto per iniziare), l'alimentazione (culurgiones, pane pistoccu, maialetto, capra, pecorino, cannonau, birra...) ma soprattutto lo stile di vita. La popolazione si muoverebbe per lavorare e sbrigare le faccende e, in estrema sintesi, vivrebbe secondo ritmi veglia-sonno più conformi a quelli naturali e non sarebbe intossicata dallo stress della moderna vita lavorativa urbana. Detto questo, qualsiasi studioso o ricercatore abbia incontrato sostiene che in realtà il vero segreto è costituito dalla relazione e dalla socialità. Insomma, nessuno ha risposte certe e, come quasi sempre accade, le motivazioni di un fenomeno statisticamente certificato sono molteplici, ma al di là di ogni possibile dimostrazione scientifica, al di là di ogni dichiarazione pubblica, quasi tutti coloro che ho incontrato in Sardegna e interrogato a proposito della longevità ogliastrina sostengono che lì si vi-

ve più a lungo grazie alle relazioni. In Ogliastra si conduce una vita di comunità. Luoghi isolatissimi, ma dove si trascorre molto tempo in relazione, in casa, in famiglia, nei bar, locande o bettole, localmente chiamate *zilleri* o *tzilleri*. Il mito del pastore isolato in montagna sarebbe in contrasto con il fatto che è la relazione a prolungare la vita, a spingerti a restare in vita più a lungo.

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.

Viviamo in una società dove il sistema valoriale dominante è quello del singolo. Viviamo in una società dove sempre più spesso vengono as-

sunte posizioni politiche e educative, definendole a volte anche "etiche", del tutto dissonanti, se non antitetiche, rispetto a quelle che sono le proprie scelte personali di vita e le proprie condotte quotidiane. Viviamo in una società dove quasi nessuno si interessa all'altro, alle sue emozioni, ai suoi pensieri, ai suoi vissuti e rappresentazioni, fornendo un ascolto autentico, a partire dalla domanda che tutti dovremmo fare e nessuno fa: "Chi sei tu?". Viviamo in una società dove invece sovrintendiamo la mente dell'altro, chiedendogli di essere se stesso a modo nostro e obbligandolo a esprimere ciò che più serve a noi stessi, per sentirci adeguati e sostenuti nel nostro ruolo affettivo e professionale, dichiarando che però lo stiamo facendo per lui e per il suo benessere. Insomma, in questa società dissociata, dominata e pervasa da una fragilità degli esseri umani adulti senza precedenti, bisognerebbe puntare tutto sulla relazione. Solo la relazione può offrirci un appiglio e rischiarare la visione di un futuro possibile per adolescenti e giovani adulti. Ragazzi e ragazze animati da stati d'ansia sempre più importanti e pervasivi. Giovani abitati da tristezze e angosce che li spingono a silenziarsi in casa o a urlare di dolore, se non a sparire definitivamente tentando il suicidio oppure "guidando senza un domani", senza speranza, cioè suicidandosi, ma lasciando agli adulti l'illusione che si sia trattato di un incidente, di un gesto non voluto. Oppure

impugnando lame, senza le quali non conviene uscire perché domina il sentimento della paura, dentro e fuori. Così può essere che si accoltelli qualcuno, il primo che passa o un coetaneo incontrato da poco oppure un altro essere umano che si conosce fin da piccoli o con il quale si è sviluppata una relazione intensa. Si dirà che non c'era movente, ma il movente, come vedremo, c'è sempre: una fragile rabbia che diventa violenza devastante. Il movente è la solitudine profonda sperimentata in mezzo agli altri, la disperazione di non essere visti, pensati e amati davvero per quello che si è. Il movente è l'assenza di relazione autentica.

Spesso, invece, si fa strada l'ipotesi che i bambini e i ragazzi di oggi siano stati troppo ascoltati e amati da noi genitori, che abbiano avuto troppo, che non abbiano ricevuto sufficienti "no" e che gli siano mancati i limiti e il rigore adulto. Purtroppo, domina ancora la favoletta accusatoria nei riguardi di una genitorialità iperprotettiva che manterrebbe i figli in una dipendenza affettiva e li proteggerebbe dalle difficoltà della vita, e che dunque i giovani siano portati ad agire in modo sconsiderato a causa dell'incapacità delle loro menti di tollerare esperienze di frustrazione. A quel punto ci dovrebbe pensare la scuola, che, grazie alle perquisizioni che non consentono l'accesso dello smartphone in classe e all'erogazione di valutazioni numeriche e bocciature

somministrate a fin di bene, li renderebbe giovani consapevoli, consci dei propri limiti e pronti ad affrontare la dura realtà della vita. Una visione che, a mio avviso, non intercetta il senso profondo degli atteggiamenti e dei comportamenti degli adolescenti contemporanei, i quali ricercano, invece, adulti significativi, autentici e responsabili. Cercansi disperatamente adulti capaci di offrire relazione, di mettersi in relazione e di stare in relazione. Cercansi disperatamente qualcuno a cui potersi rivolgere in caso di bisogni, emozioni intense e necessità evolutive, qualcuno che invece di fare e privare, sappia stare. *Chiamami adulto.*

Un'espressione che non intende solo affermare quanto sia importante non infantilizzare gli adolescenti dopo averli adultizzati in infanzia, come in realtà facciamo da diversi anni. Piuttosto, un invito a costituirsi come adulti di riferimento autorevoli e credibili. Gli adolescenti odierni ricercano gli adulti in modo certamente più autentico rispetto al passato, quando il contesto familiare e sociale favoriva lo sviluppo di relazioni caratterizzate da una forma di sottomissione ambivalente nei riguardi dei propri adulti di riferimento. Questo atteggiamento relazionale generazionale, che io considero in assoluto il portato più positivo delle trasformazioni dei modelli educativi generati dalla cultura adulta degli ultimi cinquanta o sessanta anni, richiede l'assunzione di una postura più responsabile e consapevole da parte

di genitori, insegnanti, educatori e professionisti di ogni settore. L'autenticità che caratterizza la ricerca dello sguardo di ritorno dell'adulto da parte dell'adolescente, l'esigenza di sentirsi visto e pensato dai propri adulti di riferimento come imprescindibile occasione evolutiva, come impareggiabile esperienza a sostegno della personalissima costruzione identitaria e realizzazione di sé, chiedono a ognuno di noi di declinare il proprio ruolo affettivo e professionale in modo autentico, cioè identificato con la complessità odierna e il funzionamento del nostro giovane interlocutore. Altrimenti non si conta niente o, peggio ancora, ci si costituisce come un problema e non come una risorsa e dunque si viene immediatamente licenziati, a volte in modo esplicito e urlato, oggi, sempre più spesso, in modo profondo e silenzioso, mascherato e mutacico. Adulti deludenti. Dunque inutilizzabili per la crescita e lo sviluppo di sé e di sé nel mondo attuale e futuro. Meglio rivolgersi ad altro, a Internet, dove sempre più spesso le nuove generazioni crescono, ricercando riparo, un rifugio che consenta di lenire il dolore sperimentato dal sentirsi, ogni giorno, soli in mezzo agli altri. Niente di più terribile: sentirsi soli in mezzo a adulti che privano, limitano, controllano, pensano soprattutto a se stessi e dichiarano che stanno facendo tutto ciò per il tuo bene. Oggi, chiamarsi adulti significa tenere conto sia del funzionamento affettivo, psichico e

*Introduzione*

relazionale del proprio figlio e studente sia della società complessa e in continua trasformazione in cui sono costretti a crescere e nella quale dovranno trovare un proprio posto, senza il quale manca la speranza. Quella speranza che la relazione può offrire.