

Benessere con noi e con gli altri | Lo psicoterapeuta

Matteo Lancini

«Accogliamo le emozioni dei nostri figli, la paura, la tristezza, la rabbia»



Lo psicologo e saggista spiega che per stare davvero in relazione con gli adolescenti bisogna ascoltarli: «Attribuiamo il malessere dei ragazzi ai social o ai trapper, ma siamo noi che dovremmo comportarci da adulti e sostenerli». Troppo spesso li lasciamo da soli

Dialogo tra **Matteo Lancini**, psicologo e psicoterapeuta, ed **Eliana Liotta**, direttrice di BenEssere

Lo psicologo Matteo Lancini, che è docente all'Università Milano-Bicocca e all'Università Cattolica di Milano, nonché presidente della Fondazione Minotauro, ha partecipato in autunno a Bookcity Milano, la grande rassegna dedicata ai libri. È stato invitato a presentare il suo saggio recente, *Chiamami adulto*. Come stare in relazione con gli adolescenti (Raffaello Cortina editore), nel percorso tematico "Le parole della cura", organizzato da quattro anni al Museo della Scienza dalla direttrice di BenEssere Eliana Liotta. Ecco uno stralcio della loro conversazione, raccolto da Marianna Corte.

Matteo Lancini, partiamo dal titolo del suo best seller recente. Chi dice «chiamami adulto»? I ragazzi? I genitori? Entrambi?

«Il titolo ha due significati. Parto dal secondo, che è riferito agli adolescenti. Non che si debbano trattare da adulti ma, incontrando i ragazzi da tanti anni, direi che è molto meglio se vengono responsabilizzati. C'è un'emergenza educativa: abbiamo adultizzato l'infanzia, caricandola di impegni, e poi è come se ne fosse nato un processo di infantilizzazione dell'adolescenza».

Il primo significato, invece?

«Noi adulti, invece di interrogarci su che tipo di relazioni potremmo offrire alle nuove generazioni, troviamo delle scusanti in una sorta di rinuncia alla nostra età adulta. Siamo fragili e preferiamo attribuire a internet, ai social network, ai videogiochi, ai trapper le responsabilità del malessere dei ragazzi, senza interrogarci su che cosa vo-

Docente universitario

Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, è presidente della fondazione Minotauro di Milano. Insegna presso il dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e presso la facoltà di Scienze della formazione dell'Università Cattolica di Milano.

una volta ma dev'essere esteticamente all'altezza. E quindi abbiamo gli attacchi a quel corpo: disturbo della condotta alimentare, ritiro sociale, i tagli, i suicidi di cui dovremmo parlare tutti i giorni. Attacchi al sé perché non corrispondi a degli ideali, con una qualità d'ansia che è angoscia. Ce l'hanno tutti, anche ragazzi che si stanno laureando con 110 e lode, belli, con un futuro davanti».

Alcuni attribuiscono ogni colpa al cellulare, ma lei spiega nel suo libro che i problemi sono altri.

«Invece di farci carico di cosa significhi per un adolescente costruirsi un'identità e avere un posto nella società iperconnessa, si sceglie la scorciatoia lava-coscienza dell'individuazione del responsabile del disastro. E cosa c'è di meglio che additare lo smartphone, accusandolo di essere il colpevole dello scempio generazionale? Abbiamo creato questa società terribile dove tutti ballano su internet, mandano saluti e poi lanciano appelli contro il fatto che i ragazzi usano internet. Ma perché non lo spegni tu il cellulare e dai il buon esempio? È incredibile questa cosa qua. Compresi alcuni insegnanti che, invece di insegnare, sono degli influencer famosi e vanno nelle trasmissioni a dire che ai ragazzi lo smartphone fa male. Ma spegnilo tu, allora, torna a fare l'insegnante».

La prima cosa che dovremmo fare noi adulti?

«Viviamo in una società dove quasi nessuno si interessa all'altro, alle sue emozioni, ai suoi pensieri, ai suoi vissuti, fornendo un ascolto autentico. Partiamo dalla domanda che tutti dovremmo fare e nessuno fa: "Chi sei tu?"».

Nel suo libro c'è un passaggio significativo. Lei scrive: «Stiamo a sentire quanto male hanno dentro e quanto fa male a noi. La loro rabbia, la loro fatica, l'assenza di prospettive, di amici, di una qualsiasi visione arriva e ci trafugge come una lama in mezzo al petto, come un pugno nello stomaco, come il sangue che arriva al cervello, come qualco-

sa che ci scava dentro. Ci toglie il fiato. Ma anche questa è vita».

«Tu cresci in una società che ti ha promesso che avresti potuto essere te stesso, ma in realtà ti chiede di mettere a tacere tutte le emozioni che disturbano i genitori e gli insegnanti: la paura, la tristezza, la rabbia. C'è un vuoto identitario, creato dagli adulti, a cui si sommano prospettive future incerte. Abbiamo detto ai ragazzi di essere sé stessi ma a modo nostro. Ed è questo il passaggio: se sei un adolescente, hai dovuto intercettare da quando sei nato i bisogni della maestra, del papà e della mamma. Ti ascoltano più di mio nonno, dicono che stanno facendo tutto per te, ma in realtà fanno di tutto per schermare la loro fragilità».

Noi adulti mettiamo a tacere le emozioni dei ragazzi che ci disturbano?

«Sì ed è il grande patto tradito che i ragazzi invece cercano tutta la vita di ritrovare. Mamma, papà, insieme a tutti gli altri di fatto dicono: "Io ti ascolto a patto che tu non mi dica niente che mi rompe le scatole, a patto che tu non mi dica niente che mi faccia fare i conti con la mia tristezza". È una società che alimenta l'individualismo e la superficialità per poi dire ai ragazzi che loro sono individualisti e superficiali. Succede al padre che accompagna alla festa il bambino, che vede un clown e dice di averne paura. E il papà nega l'emozione e risponde: "No, no, il clown è buono". Altrimenti deve stare con il figlio a discutere e non può bere lo spritz con i genitori dei compagni di classe».

Che domande dovremmo fare ai nostri figli?

«Una domanda: "Hai pensato al suicidio?". Sappiamo che gli adolescenti che pensano al suicidio sono sempre più numerosi. Bisogna chiederlo, perché questo abbassa il fattore di rischio, li alleggerisce. Noi non solo non glielo chiediamo, ma ci siamo inventati che, se glielo chiedessimo, allora glielo faremmo venire in mente. Cioè, immaginate, io stasera vado a casa da mio figlio di 13 anni, "ma tu hai mai pensato al suicidio?", "ma no papà, che bella idea però, adesso vado di là e applico la materia"».

Un'altra domanda?

«Chiedere a una figlia: "Ma come ti vedi davanti allo specchio?". E lei: ☹️

glia dire aver creato una società così complessa e su che cosa possiamo fare come adulti».

Quali sono le nostre responsabilità?

«Tanti anni fa crescevi nella famiglia tradizionale normativa, in una società del "devi obbedire", prima il dovere e poi il piacere, una società sessuofobica. E per anni l'adolescenza è stata l'età della trasgressione, in cui affrontavi la colpa e sperimentavi. Si cresceva per opposizione e trasgressione. Nella fase del narcisismo, i ragazzi sono cresciuti con aspettative ideali di competizione e hanno espresso il loro disagio attraverso la vergogna di non essere mai sufficientemente belli e popolari».

Lei parla di ansia del corpo.

«Il corpo non è più peccaminoso come

► Guarda la sezione
"Bambini e adolescenti"
nel sito benessere-magazine.it

Benessere con noi e con gli altri | Lo psicoterapeuta



Costanza Longhini

“Mamma, brutta, brutta”. E invece di approfondire la discussione, di sentirle dire che magari si sente nei guai fino al collo perché se non sei stupenda e filiforme non fai niente nella vita, diremo che è la principessa di casa, che è tutta colpa dei social e chiuderemo l'argomento. Sono atteggiamenti che lasciano i ragazzi soli in mezzo agli adulti».

Tra poco ci saranno gli esami di maturità. Quattro studenti, l'anno scorso, sono rimasti in silenzio all'orale come critica al sistema di valutazione scolastica. Il governo ha risposto a questa forma di protesta simbolica con un decreto del 9 settembre: chi fa scena muta sarà bocciato. Secondo alcuni sondaggi, la maggioranza degli adulti ritiene che il provvedimento sia giusto. Lei che ne pensa?

«Allora, quattro ragazzi hanno deciso di far cosa? Di sedersi, prendersi un titolo senza il quale non potevano iscriversi all'università e dire: “Vorrei segnalare con il mio silenzio che la scuola è competitiva, non è servita a niente”. Invece di ascoltare le ragioni degli studenti, si sono riuniti e hanno fatto la finta di varare la ventisettesima riforma della maturità, perché è la ventisettesima. Ma non cambia niente... In una società dove gli adulti fan-

A Bookcity Milano

Lancini ha pubblicato per Raffaello Cortina editore il recente best seller *Chiamami adulto*. Nella foto, la presentazione a Bookcity Milano, durante la rassegna “Le parole della cura”, ideata e condotta dalla direttrice di *BenEssere* Eliana Liotta.



Il best seller

In *Chiamami adulto* (2025) lo psicoterapeuta Matteo Lancini esplora i molteplici contesti e le modalità in cui gli adolescenti costruiscono relazioni. L'autore scava in profondità, rivelando cosa serve davvero per avvicinarsi ai giovani: l'ascolto e una presenza empatica. Con esempi concreti, storie personali e riflessioni incisive, il libro offre a genitori, insegnanti e psicologi gli strumenti per aiutare i ragazzi a non sentirsi più soli in mezzo agli altri, ma compresi e sostenuti. Il best seller conclude la trilogia che comprende *L'età tradita* (2021) e *Sii te stesso a modo mio* (2023).

no tutto quello che vogliono e non hanno vergogna, quei quattro ragazzi non si sono sottomessi. Ma non sono stati ascoltati. I ragazzi oggi si suicidano e si ritirano, non siamo nel '68. Ogni volta che si fa un provvedimento bisognerebbe chiedersi: “Lo sto facendo per star meglio io o perché stia meglio lo studente?”».

Di che riforma avrebbe bisogno la scuola?

«Bisognerebbe cambiare il sistema. Vorrei che venisse scritto sulla mia tomba: “Ha provato a difendere la scuola italiana fino al giorno della sua morte”. Un adolescente dev'essere in classe. Se non è lì è sempre in un posto peggiore. Non si capisce perché la scuola stia alimentando la dispersione così enormemente e perché sia diventata un luogo di competizione. Ancora una volta dipende dall'approccio che l'adulto sceglie».

Lei scrive che ci sono due modi diametralmente opposti di pensare all'adolescenza.

«Il primo è proprio di chi ritiene che le nuove generazioni abbiano ricevuto troppa libertà, troppo affetto, troppo accesso ai social, troppi videogiochi, senza mai imparare a fare i conti con la frustrazione, con i limiti, con la fatica. Si sostiene che siano mancati i “paletti” e perciò si propongono soluzioni di tipo punitivo: bocciature per condotte inadeguate, restrizioni sull'uso degli smartphone, limiti severi all'utilizzo dei social, in modo da “reinserire i ragazzi” dentro un sistema educativo. Il secondo approccio considera la questione da un punto di vista diverso: il problema è la mancanza di un ascolto autentico delle emozioni da parte di adulti talmente fragili da non essere in grado di accoglierle. La scuola, allo stato attuale, sembra impernata sullo studio di nozioni, senza lasciare spazio alla creatività, al pensiero critico e alla curiosità individuale. Da tempo non si costruisce una scuola su misura di ragazzi e ragazze. L'apprendimento dovrebbe basarsi su una ricerca comune, una condivisione che stimoli la riflessione e il desiderio di porsi e porre domande da parte degli studenti. Solo in questo modo i ragazzi potrebbero sentire che c'è qualcuno che sta pensando a loro».