LA TERRA DI NESSUNO DEGLI ADOLESCENTI

Verso la scoperta di sé e dell'armonia interiore

Laura Dalla Ragione, *psichiatra e psicoterapeuta, ha fondato e dirige la Rete per i disturbi del comportamento alimentare della Usl 1 dell'Umbria. Docente al Campus Biomedico di Roma, come titolare del corso sui disturbi del comportamento alimentare.*

Si conclude un anno molto difficile per chi si occupa di adolescenti. Purtroppo il trend nella crescita del disagio mentale in questa fascia di età, soprattutto dopo la pandemia, non accenna a rallentare. In Europa un bambino/adolescente su 7 vive con una condizione di salute mentale[1]. Oltre il 50 per cento dei quindicenni segnala frequenti malesseri fisici e psicologici, quali nervosismo, irritabilità, difficoltà a dormire, sensazione di tristezza[2]. In Italia, negli ultimi dieci anni, il numero di utenti dei servizi di neuropsichiatria infantile e adolescenziale è raddoppiato, coinvolgendo circa due milioni di bambini e ragazzi[3]. Siamo di fronte a una generazione che vive quotidianamente la paura, la solitudine, l'incertezza.

Ma come mai abbiamo cercato di costruire un mondo per i giovani e gli adolescenti che avrebbe dovuto renderli i più felici di sempre, e invece sono la generazione più infelice di sempre? Poiché non possiamo liquidare la questione come un ingranaggio rotto nella testa dei nostri ragazzi, dobbiamo interrogarci sul nostro ruolo di adulti, a qualunque livello, e comprendere la deriva educativa che ha consentito il dilagare di tanto malessere.

Se ci addentriamo in quella "terra di nessuno" degli adolescenti, li troviamo con la testa china sul cellulare, precoci, intuitivi, competenti, ma anche sofferenti, insicuri, senza un senso di appartenenza al mondo. Usano il corpo come manifesto: lo mortificano, lo annullano, lo idolatrano. Alcuni si barricano nella loro stanza per mesi, perfino anni; altri si tagliano e, a volte, tentano di scomparire.

Eppure sono giovani nati liberi, in un Paese libero, in una cultura libera, con genitori democratici e amici che non negherebbero mai il diritto alla libertà. Ma come si fa a crescere i propri figli dentro una domanda così grande, dentro un impegno così radicale? Sembra quasi che la società adulta abbia svenduto il concetto vertiginoso di libertà, per offrirne in cambio una versione ridotta, meno radicale, che richieda meno responsabilità e che, fondamentalmente, non comporti né la scelta né la conquista quotidiana di essere davvero liberi.

> Gli adolescenti pongono domande irrisolte al mondo degli adulti.

Gli adolescenti pongono domande irrisolte al mondo degli adulti. È una deriva educativa che ci costringe a interrogarci su dove abbiamo sbagliato, perché non c'è dubbio che le principali cornici educative, come la famiglia e la scuola, appaiono oggi inadeguate a intercettare questo malessere così diffuso.

Gli ultimi dati nazionali segnalano un aumento dei disturbi depressivi, dei disturbi del comportamento alimentare, degli attacchi di panico, dei disturbi d'ansia e, soprattutto, dei suicidi. Quando pensiamo all'adolescenza, l'immagine che ci viene in mente è quella di un gomitolo, di un rovo intrecciato, di un groviglio.

Fatica. È questo il termine che spesso risuona in questa fase della vita. Fatica ad accogliere un corpo che cambia. Fatica a convivere con un umore che ci governa. Fatica a trovare un proprio posto e uno spazio in un mondo che cambia ancora più velocemente di quanto cambi il nostro corpo.

Fatica per noi professionisti, genitori e insegnanti che, combattuti tra la curiosità di capire e la rabbia che solo un adolescente può suscitare, spesso restiamo fermi, un po' impotenti, nell'attesa che questa "terra di nessuno" venga attraversata.

Tuttavia, è anche evidente che questa stessa "terra di nessuno" spesso si trasforma in terra di conquista del disagio, della fragilità emotiva e umorale, di impulsi difficili da controllare e del primo contatto con le sostanze stupefacenti. Non si contano, infatti, i tanti e spesso nuovi comportamenti pericolosi che suscitano sgomento e impotenza negli adulti che stanno loro vicino: genitori, educatori, insegnanti. Basti pensare ai nuovi comportamenti a rischio legati al mondo virtuale. Pur contenendo nel loro nome elementi familiari – cyberbullismo, sessualità online – essi vengono agiti con modalità completamente diverse. Anche la diffusione epidemica dei disturbi alimentari e l'uso di stupefacenti riflettono oggi esigenze nuove e comunicano contenuti differenti.

È un mondo, il loro, senza punti fermi. Poliedrico e poetico allo stesso tempo. E per noi adulti, completamente nuovo e per questo tutto da scoprire.

Eppure, di fronte a questo complesso quadro del disagio adolescenziale e giovanile, dobbiamo sempre tenere a mente un "filo rosso" (per citare la canzone di Alpha, così amata dagli adolescenti) uno sguardo non giudicante ma, al contrario, sempre interpretativo ed empatico di fronte ai bisogni, alle paure e alle difficoltà che gli adolescenti esprimono che però spesso non sono in grado di comunicare a parole a chi potrebbe esser loro d'aiuto.

> Quando pensiamo all'adolescenza, l'immagine che ci viene in mente è quella di un gomitolo, di un rovo intrecciato, di un groviglio.

Ci piace pensare che davanti a noi ci sia un giovane uomo o una giovane donna che, dentro di sé, porta tanti strumenti. Il suo tentativo è quello di accordarli. Nel farlo, spesso nasce un rumore di fondo insopportabile, con eccessi che ricordano le stonature. Tuttavia, la sua intenzionalità, il suo movimento verso il futuro rappresentano la ricerca dell'armonia, della polifonia che, come in un'orchestra, cerca di accordare ogni suono, ogni strumento, ogni tensione. È da lì che noi adulti dobbiamo partire per il nostro lavoro educativo.

> Ci piace pensare che davanti a noi ci sia un giovane uomo o una giovane donna che, dentro di sé, porta tanti strumenti. Il suo tentativo è quello di accordarli.

1. Child and youth mental health in the Who European Region: status and actions to strengthen the quality of care. Copenhagen: Who Regional Office for Europe, 2025.
2. Health at a glance 2025: Oecd indicators. Paris: Oecd Publishing, 2025.
3. Monte M. Disagio giovanile: in cosa consiste e cosa lo provoca. Istituto Mario Negri Magazine, 16 dicembre 2025.