



GIOVANI E MOVIDA: DALLA NOIA ALLA VIOLENZA. COSA C'È DAVVERO DIETRO I RITUALI ERRATI DEL DISAGIO GIOVANILE? INTERVENTO DI ADELIA LUCATTINI, MEMBRO ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Descrizione

Lucattini ai giovani: "Protegete con serenità la vostra capacità di pensare e scegliere. Divertirsi è importante, ma lo è altrettanto tornare a casa sentendosi padroni delle proprie decisioni".

Di Marialuisa Roscino

Il fenomeno della movida notturna è da tempo associato al divertimento e alla socializzazione giovanile, ma può trasformarsi in un contesto di vulnerabilità per la salute mentale e il benessere dei più giovani. Recenti studi scientifici evidenziano una connessione profonda e spesso sottovalutata tra relazioni interpersonali tossiche, abuso di sostanze stupefacenti e insorgenza di disturbi mentali anche seri.

Spesso, l'avvicinamento e la conseguente iniziazione all'uso di droghe e alcol in età giovanile, in particolare modo, nei contesti di vita notturna non nasce da un semplice desiderio ricreativo o da una semplice ricerca edonistica, ma da un bisogno disperato di inclusione, di superamento dell'isolamento e di fuga da contesti affettivi svalutanti o violenti.

Questi fattori di rischio possono agire da veri e propri inneschi per il disagio psicologico dei giovani. Riconoscere tempestivamente questi segnali e comprenderne le cause profonde del malessere giovanile è il primo passo fondamentale per offrire un ascolto autentico e percorsi di cura mirati, multidisciplinari ed efficaci, basati sulla qualità della formazione, delle relazioni umane e sociali. Ne parliamo oggi in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista membro Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e Full Member dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

Dott.ssa Lucattini, in che modo dinamiche di esclusione, di sottomissione o di conflitto violento spingono i giovani verso l'abuso di sostanze come strumento di fuga o di auto-inganno?

Le dinamiche di esclusione, di sottomissione o di violenza possono essere particolarmente destabilizzanti durante l'adolescenza, perché proprio in questa fase che il senso di identità e il valore personale passano anche, inevitabilmente, attraverso il riconoscimento dei coetanei. Essere umiliati, rifiutati oppure costretti ad adeguarsi al gruppo può generare vergogna, solitudine, rabbia, sentimenti di impotenza difficili da mentalizzare e, talvolta, anche da sopportare.

In questi casi, alcol e droghe attenuano temporaneamente l'angoscia, disinibiscono, danno l'illusione di sentirsi più forti, più sicuri o, finalmente, parte del gruppo, creando per un circolo vizioso molto pericoloso. Le sostanze di abuso possono diventare una sorta di "oggetto" immediatamente disponibile, attraverso cui anestetizzare emozioni intollerabili, evitando così di riconoscere il dolore che le ha generate. Ecco, l'auto-inganno si manifesta proprio in questi casi: nello scambiare un sollievo momentaneo per una soluzione, mentre la fragilità sottostante rimane, e può progressivamente aggravarsi. Anche la sottomissione al gruppo ha un peso importante: alcuni ragazzi assumono sostanze non tanto perché realmente le desiderano, quanto piuttosto per non essere esclusi (*Child Health Nursing Research, 2025*).

Qual è, secondo Lei, il confine tra disagio relazionale e disturbo psichiatrico?

Il confine non è sempre così netto, soprattutto durante l'adolescenza, perché momenti di crisi, conflitti, oscillazioni dell'umore e bisogno di appartenenza possono fare parte del normale processo di crescita. Il disagio relazionale diventa più preoccupante quando non è più transitorio, ma persiste, si irrigidisce e, poco alla volta, invade più aree della vita dei giovani: la famiglia, la scuola, le amicizie, il sonno, gli interessi e anche la capacità di progettare.

Possiamo dire che, nel disagio, il giovane conserva ancora una certa capacità di pensare il proprio dolore, di trasformarlo, di chiedere aiuto e di utilizzare le relazioni. Nel disturbo, invece, la sofferenza tende a cristallizzarsi e il sintomo prende progressivamente il posto della possibilità di elaborare i conflitti interiori. Quel disagio che, nel linguaggio giovanile, viene spesso chiamato "paranoie" può assumere un peso diverso. Possono comparire un ritiro marcato, perdita di interesse, ansia o depressione persistenti, condotte aggressive, un abuso crescente di sostanze o comportamenti autolesivi. Gli studi longitudinali più recenti confermano, inoltre, che i sintomi emotivi adolescenziali non sono fenomeni isolati, ma possono rinforzarsi reciprocamente nel tempo, rendendo prioritaria la necessità di intercettarli precocemente (*Journal of Affective Disorders, 2026*).

Quanto pesa la solitudine esistenziale e in alcuni particolari contesti, la mancanza di punti di riferimento degli adulti autorevoli nella scelta di cercare rifugio in ambienti notturni estremi, dove il legame con gli altri si riduce a un'effimera condivisione di sostanze?

Pesa anche molto, ma non è un fattore che da solo possa determinare una condotta a rischio. La solitudine nei giovani non coincide necessariamente con l'essere fisicamente da soli, infatti, possono essere circondati da tante persone e sentirsi non visti, non compresi, profondamente soli.

In adolescenza, la presenza di adulti autorevoli, non autoritari, ferma ma affettuosi, presenti ma non invadenti, ha una funzione psicologica fondamentale, offre contenimento, limiti, possibilità di confronto e soprattutto un riferimento con cui identificarsi. Quando questa funzione adulta è fragile o assente, alcuni ragazzi possono cercare nel gruppo dei coetanei un'appartenenza sostitutiva.

In alcuni contesti della vita notturna può instaurarsi un paradosso, si cerca il gruppo per non sentirsi soli, ma si finisce per condividere soprattutto eccitazione, alcol o sostanze, senza costruire relazioni autentiche. Il gruppo può diventare temporaneamente una sorta di "protesi identitaria" in quanto permette di sentirsi qualcuno perché si appartiene a qualcosa, mentre la sostanza attenua angoscia, insicurezza e vuoto interno.

Il problema, quindi, non è la notte o il divertimento in sé. Diventa preoccupante quando non si va verso gli altri per incontrarli, ma per sfuggire a se stessi e alle proprie insicurezze (*Drug and Alcohol Review*, 2025).

Alla luce di queste dinamiche di movida tossica giovanile sempre più frequentemente riportate dalla cronaca odierna, quanto è importante, a Suo avviso, l'ascolto attivo nei giovani per arginare il loro malessere prima che il disagio si trasformi in patologia o dipendenza grave?

L'ascolto attivo è uno dei primi strumenti di prevenzione, perché consente di intercettare il disagio quando ancora può essere espresso con le parole, prima che venga affidato prevalentemente al corpo, all'aggressività o alle sostanze. Ascoltare attivamente significa mostrare un interesse autentico, tollerare anche ciò che è difficile da sentire e offrire al ragazzo la sensazione che possa parlare senza essere immediatamente giudicato o punito. Dal punto di vista psicoanalitico, l'adulto svolge così una funzione di contenimento emotivo e mentalizzazione (favorire la capacità di pensare), poiché aiuta il giovane a trasformare emozioni confuse e impulsi in pensieri comunicabili.

I segnali d'allarme vanno colti soprattutto quando compaiono insieme, persistono e rappresentano un cambiamento rispetto al funzionamento abituale, isolamento improvviso, abbandono delle amicizie precedenti, irritabilità o aggressività insolite, oscillazioni importanti dell'umore, alterazioni del sonno, calo scolastico, perdita di interessi, frequenti assenze o rientri notturni in condizioni alterate, bugie crescenti, bisogno sempre maggiore di denaro, episodi ripetuti di intossicazione, uso di sostanze per calmarsi o riuscire a stare con gli altri. Particolare attenzione, richiedono autolesionismo, disperazione, pensieri di morte e comportamenti gravemente impulsivi, che necessitano di una tempestiva valutazione specialistica.

La prevenzione per il figlio, non è soltanto sorveglianza e neppure controllo ansioso. Un'interessante ricerca ha evidenziato che un buon funzionamento della famiglia e un affettuoso controllo genitoriale si associano ad un migliore equilibrio psicologico dall'adolescenza alla giovane età adulta. Per questo, è importante che i genitori osservino i cambiamenti, ma soprattutto è fondamentale mantenere aperto il dialogo con i propri figli adolescenti, perché possano sentire che, anche dopo un errore, esiste un adulto al quale tornare e con cui poter pensare ciò che gli sta accadendo (*Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 2025).

Il lavoro psicoanalitico aiuta i giovani a comprendere i propri modelli relazionali, compresi quelli che tendono inconsapevolmente a ripetere, per esempio, cercare gruppi umilianti o violenti pur di non sentirsi soli, oppure oscillare tra dipendenza dagli altri e rifiuto aggressivo dei legami. In questo senso, l'analisi mira al rafforzamento della capacità di regolazione affettiva, della capacità di pensare, dell'autostima e della possibilità di costruire rapporti positivi, non distruttivi (*Journal of Adolescent Health*, 2026).

Quali percorsi di formazione mirata andrebbero pensati per educatori, operatori di strada e per le famiglie, affinché la prevenzione del disagio giovanile e dell'abuso di sostanze diventi

un'azione corale e tempestiva?

Servirebbe innanzitutto una formazione comune e multidisciplinare, perché il disagio adolescenziale non può essere affidato soltanto agli specialisti quando è ormai diventato grave. Educatori, operatori di strada e famiglie dovrebbero essere messi nelle condizioni di riconoscere precocemente non soltanto il consumo di una sostanza, ma soprattutto ciò che può precederlo e accompagnarlo, ritiro, irritabilità, cambiamenti improvvisi, acting out, trasgressioni ripetute, perdita di interessi, vergogna, sentimenti di esclusione e difficoltà a tollerare frustrazione e solitudine.

In questo senso, una formazione in ottica psicoanalitica può offrire strumenti preziosi. Certamente, non significa trasformare insegnanti o educatori in psicoterapeuti, ma aiutarli a sviluppare una capacità di osservazione e di ascolto che permetta di chiedersi che cosa un comportamento stia comunicando. L'aggressività, la provocazione, la ricerca esasperata dello sbalzo o l'adesione a gruppi pericolosi possono essere anche forme di *acting out*, il giovane mette in scena attraverso l'azione qualcosa che ancora non riesce a rappresentare mentalmente e a esprimere con le parole. Una recente lettura psicoanalitica dell'uso di sostanze in adolescenza sottolinea proprio l'importanza di comprenderne le funzioni evolutive e i significati soggettivi, accanto agli interventi di sanità pubblica.

(*The Psychoanalytic Study of the Child*, 2026).

Parallelamente, indispensabile lavorare con le famiglie, i genitori hanno bisogno di essere aiutati a comprendere come possono maggiormente aiutare i propri figli e a mantenere insieme due funzioni che talvolta sembrano inconciliabili, ascoltare e porre limiti. Non bisogna diventare amici dei figli, né spiarli continuamente, ma essere presenti, capaci di tollerare i conflitti senza sottrarsi e di mettere confini senza umiliare (*Frontiers of Psychology*, 2025).

Quali consigli si sente di dare ai giovani?

- Non avere paura di dire "no" al gruppo. Appartenere non significa adeguarsi a comportamenti che fanno stare male o espongono a pericoli per la vita fisica e mentale;
- Imparare ad ascoltare ciò che provate. Rabbia, solitudine, vergogna e noia non vanno negate o anestetizzate, possono essere comprese e trasformate;
- Non usare alcol o droghe per sentirsi più forti o meno soli. Il sollievo è temporaneo e può nascondere, anziché risolvere, il disagio;
- Scegliere relazioni in cui possiate essere se stessi. Un'amicizia autentica non chiede mai prove di coraggio, comportamenti rischiosi o umiliazioni per essere accettati;
- Cercare sempre adulti di cui fidarsi. Chiedere aiuto a genitori, insegnanti, al proprio medico di base o ad uno psicoanalista, è un atto di consapevolezza, non di debolezza;
- Proteggere con serenità la propria capacità di pensare e scegliere. Divertirsi è importante, ma lo è altrettanto poter tornare a casa sentendo di essere rimasti padroni delle proprie decisioni, sentendosi ancora vivi dentro, contenti e fiduciosi nel domani.