DENTRO LE FERITE

Sette storie di adolescenti in psicoterapia

A cura di
LUCA PIANIGIANI

Capponi
Editore

© 2026 Luca Pianigiani
© 2026 Capponi Editore srl
Ascoli Piceno, Italia
www.capponieditore.it

Copertina © DALL-E 3

ISBN 979 12 5638 124 1

Prima edizione aprile 2026

Il curatore ringrazia l'Agenzia letteraria Toniarini Dorazi.

Tutti i diritti sono riservati.
Qualsiasi parte di questo volume non può essere utilizzata
in ogni modo e forma senza il preventivo consenso dell'Editore.

Stampato in Italia. Printed in Italy.

Ai ragazzi e alle famiglie
che incontriamo in terapia

Sommario

Premessa **9**

Prima parte. L'ombra della crescita nelle nuove generazioni **15**

Crescere 17

Seconda parte. Le storie **51**

Kajilime. Il resto di me e me 53
Ezia Mazzaraco

La storia di Aurora: storia di un dolore, storia di ferite, e storia di una cura 73
Sara Cartocci

Lo specchio: Laura e Marta 91
Luca Pianigiani

Gemma: la ferita come porta di accesso al mondo interno 125
Giulia Centini

La speranza di Luce 151
Smeralda Betti

Margherita: il ritratto di me stessa 167
Luca Pianigiani e Cristi Marcì

Giorgia: là dove il buio si apre alla luce 187
Luca Pianigiani e Cristi Marcì

Conclusione **195**

Premessa

Caro lettore, cara lettrice,

grazie per aver scelto di attraversare queste pagine. Qui incontrerai storie di giovani anime in cammino, alla ricerca di risposte al proprio dolore, un dolore che, in maniera dilaniante, sembra non trovare pace.

Le sfide evolutive dell'adolescenza non sempre scorrono in modo lineare, poiché il cammino verso l'età adulta costringe a incontrare sentieri sconosciuti: spesso frastagliati e poco visibili, sono luoghi interiori in cui le emozioni e i desideri si scontrano con l'ansia e con il timore di essere esclusi dalla vita; eventi traumatici del passato o del presente che si avvicendano. In questi spazi, la felicità vissuta e sognata nell'infanzia fatica a emergere lungo il percorso evolutivo, fino a sembrare talvolta irraggiungibile. L'unica soluzione che molti giovani trovano a portata di mano è un'aggressione autodiretta al proprio corpo, un tentativo di silenziare almeno per un istante il tumulto interiore.

Eppure, nessuna domanda può trovare risposta attraverso la violenza, perché solo il rispetto e l'amore per sé possono condurre verso una guarigione autentica. Per quanto il percorso sembri lungo e tortuoso, ogni persona ha il diritto di essere accolta per ciò che è, e non per ciò che si

sente costretta a diventare. L'obiettivo – difficile, doloroso, ma necessario – è imparare poco alla volta l'accettazione di sé, perché soltanto attraverso questa si apre la possibilità di incontrare la propria pace interiore e, forse, la serenità.

I giovani protagonisti di queste pagine proveranno ad affrontare le loro avversità e a cercare una direzione, un orizzonte, sostenuti dal percorso psicoterapeutico e dalle esperienze di vita che lo accompagnano. Scopriranno che la forza autentica risiede nella capacità di riconoscersi, di amarsi e di accogliere la propria storia.

Le storie qui raccolte nascono dall'esperienza diretta degli autori, psicoterapeuti che hanno assistito in prima persona ai percorsi narrati, condividendo con gli adolescenti incontrati in terapia frammenti di cammino, soste difficili e passaggi trasformativi. Questo volume si propone come uno spazio editoriale di testimonianza: un luogo in cui il lavoro terapeutico può essere raccontato senza essere semplificato, standardizzato o ridotto a protocollo. Ogni testo è il risultato di un'elaborazione attenta, etica e rispettosa dei vissuti emersi in seduta, nel rispetto della riservatezza e della dignità delle storie incontrate. Ogni incontro terapeutico è unico e irripetibile, così come lo è ogni relazione autentica. Non esistono due stanze di terapia uguali: cambiano i silenzi, le attese, le parole che trovano spazio, le immagini che affiorano. Per questa ragione, la scelta editoriale è stata quella di non imporre un linguaggio uniforme né una struttura narrativa comune. A ciascun terapeuta è stata lasciata piena libertà di racconto, affinché ogni esperienza potesse mantenere la propria forma originaria. Questa pluralità stilistica non è una mancanza di coerenza, ma una scelta precisa: riconoscere che la cura non

procede per modelli replicabili, ma per incontri singolari, costruiti nel tempo e nella relazione. In alcuni racconti emerge il dialogo diretto tra terapeuta e adolescente, che rende visibile il lavoro dell'alleanza: l'accoglienza, il confronto, le resistenze, la ricerca condivisa di senso. In altri, la narrazione si affida alla voce interna del giovane, permettendo al lettore di avvicinarsi ai pensieri più nascosti, ai dubbi, alle fratture e alle domande che accompagnano la crescita e il processo di cura. Ogni storia diventa così una finestra aperta su un paesaggio interiore specifico, illuminato da una luce diversa.

All'interno di queste narrazioni compare il tema del taglio come espressione di una sofferenza profonda che fatica a trovare parola. Il gesto autolesivo viene restituito nel suo significato simbolico e relazionale, come tentativo estremo di sentire, di delimitare, di rendere visibile un dolore che altrimenti resterebbe muto. In queste pagine, il taglio non è mai isolato dal contesto affettivo e terapeutico in cui emerge, ma viene accolto come un segnale che interpella la relazione e chiede di essere trasformato in parola, immagine, pensiero condiviso. Nel linguaggio, spesso simbolico, che attraversa queste storie, il taglio appare talvolta come una scrittura sul corpo, una traccia incisa là dove la parola non è ancora possibile. È un gesto che chiede di essere visto e compreso: come se l'anima, non trovando spazio nella voce, cercasse una superficie su cui lasciare un segno. Il corpo diventa allora pagina, il sangue inchiostro, la ferita una lettera aperta indirizzata all'altro, nella speranza che qualcuno possa leggerla senza giudicare.

In questa prospettiva, il taglio può essere pensato come una soglia: una linea sottile che separa e insieme connette,

che distingue il dentro dal fuori, il sentire dal non sentire. È una ferita che, nel suo significato più profondo, non è solo lacerazione ma *feritoia.* All'interno della relazione terapeutica, questa ferita-soglia può lentamente trasformarsi. Ciò che inizialmente è inciso sulla pelle trova spazio nella parola, nell'immagine, nel silenzio condiviso. Il gesto perde la sua necessità concreta e diventa simbolo, permettendo alla sofferenza di cambiare forma senza essere negata. È in questo passaggio che il corpo smette di essere il solo luogo del dolore e può tornare a essere dimora, confine abitabile, terreno di esperienza viva.

Così, anche il taglio, accolto nel suo significato simbolico e non ridotto a comportamento da correggere, entra a far parte del percorso di trasformazione. Non come fine, ma come segnale di attraversamento in corso: una chiamata che, se ascoltata, può aprire la strada a una narrazione nuova, più integra, in cui la ferita non viene cancellata, ma riconosciuta come luogo di passaggio verso una diversa possibilità di essere.

Questo libro si rivolge a professionisti della salute mentale, insegnanti, educatori, genitori, giovani e a chiunque desideri comprendere il dolore evolutivo degli adolescenti, offrendo uno sguardo autentico sulle loro esperienze. Le storie non offrono soluzioni, né risposte definitive, ma mostrano il lavoro paziente e, purtroppo, spesso imperfetto della cura. Insieme, compongono un mosaico di voci e di sguardi che restituisce la complessità del lavoro terapeutico: non solo ciò che accade, ma ciò che si muove, risuona e trasforma quando si sceglie di incontrare davvero la sofferenza dell'altro, riconoscendone l'unicità e accompagnandola senza forzarne il tempo. Tutti i nomi, le date, i luoghi

e i dettagli potenzialmente identificativi sono stati modificati, omessi o fusi: nessuna storia corrisponde a un singolo individuo reale, ma rappresenta un composito clinico, un intreccio di vissuti che riflette temi universali dell'adolescenza. È stata una scelta che risponde alla necessità etica di tutelare l'intimità, la dignità e la fiducia di chi, negli anni, ha avuto il coraggio di parlare di sé.

I racconti appartengono quindi a ciascuno di noi, non come testimonianze riconoscibili, ma come specchi narrativi del significato che le ferite dell'adolescenza assumono quando entrano in contatto con la psiche, il corpo e la complessità del crescere. L'intento non è documentaristico, ma umano: restituire voce al dolore e alla trasformazione, offrendo al lettore uno spazio di comprensione, riflessione e speranza. Cercheremo di mostrare come questo dolore non sia soltanto un sintomo, ma una chiave d'accesso ai mondi interiori: un territorio in cui fragilità e potenziale si intrecciano in modo delicato e spesso inatteso.

Dopo una parte introduttiva che intende offrire al lettore una visione psicosociale dell'adolescenza contemporanea, il libro entra nei racconti. Ogni viaggio sarà preceduto da una breve cornice teorica che offre al lettore alcune coordinate per orientare il proprio sguardo, delineando i punti essenziali da cui osservare le traiettorie dell'adolescenza e provare a comprenderne la dinamica.

L'augurio è di vivere una lettura serena, aperta e rispettosa della complessità di queste vite che cercano la luce attraverso le loro ferite.

Prima parte.
L’ombra della crescita nelle nuove generazioni

Crescere

Le sfide legate alla crescita e al raggiungimento dei compiti evolutivi che la Generazione Z[1] e la Generazione Alpha[2] si trovano ad affrontare sono molteplici e indecifrabili all'oc-

[1] La Generazione Z, quella dei nati approssimativamente tra il 1997 e il 2012, è conosciuta per la sua familiarità con il mondo digitale fin da una giovane età. Questi ragazzi sono cresciuti durante la diffusione di internet, dei social media e degli smartphone, il che li rende particolarmente abili nell'uso delle tecnologie e delle piattaforme digitali. Sono anche noti per il loro pensiero progressista, il valore dato alla diversità e all'inclusione, e un marcato senso di responsabilità globale.

[2] Con il termine Generazione Alpha si intendono i nati dal 2012 in poi, figli prevalentemente della Generazione Y (o Millennials), ovvero coloro che sono nati tra i primi anni '80 e la metà degli anni '90, cresciuti nel passaggio dall'analogico al digitale. La Generazione Alpha include inoltre una quota minoritaria di figli dei membri più giovani della Generazione Z, nati nella seconda metà degli anni '90. Questi bambini e preadolescenti stanno crescendo in un contesto caratterizzato da rapidi e continui avanzamenti tecnologici, in cui dispositivi digitali come tablet e smartphone entrano a far parte della quotidianità già nelle primissime fasi dello sviluppo, spesso prima dell'ingresso nel percorso scolastico. Le proiezioni indicano che la Generazione Alpha potrebbe diventare la più istruita e tecnologicamente integrata di sempre, con implicazioni rilevanti sulle modalità di apprendimento, sulle forme di relazione e sul futuro assetto sociale ed economico.

chio dell'adulto, in quanto differiscono tra loro per forma e contenuto. Alcune sono tipiche del passaggio dall'infanzia all'adolescenza e riguardano la gestione del proprio sé e dei cambiamenti corporei, i quali all'unisono definiscono i cosiddetti compiti evolutivi. Altre, viceversa, sono influenzate dal narcisismo tipico del nostro tempo che spinge alla perenne ricerca di una costante visibilità e di una prestazione sempre migliore e all'altezza delle aspettative esterne. Il confronto coi pari e una fluidità di genere possono difatti generare insicurezza di fronte alle sfide che la crescita e il passaggio all'età adulta impongono.

Sotto un profilo che tenga conto dell'indissolubile legame tra l'aspetto psicologico e quello sociologico, ci si trova ad affrontare un'era di grande libertà, ma che tuttavia presenta i suoi effetti collaterali, tra cui: l'incertezza e la difficoltà nell'affermare la propria identità, l'acquisizione di nuovi valori e la loro assimilazione e – non ultimo – la nascita e l'affermazione a livello sociale.

A differenza della generazione dei cosiddetti *baby boomer*[3] (ormai quasi nonni), che hanno vissuto un'epoca piena di speranza e garante di un futuro promettente, gli attuali adolescenti si trovano a dover affrontare un futuro incerto e spesso catastrofico, con poche possibilità di successo; rendendo l'adolescenza un periodo di transizione evolutiva dai connotati nichilistici e a volte irreparabili. Quanto emerge

[3] Con il termine *baby boomer* si fa riferimento alla generazione nata indicativamente tra il 1946 e il 1964, nel periodo successivo alla Seconda guerra mondiale, caratterizzato da una forte crescita demografica ed economica.

è, dunque, un insieme di tensioni rispetto ai quali i ragazzi, nel loro passaggio all'età adulta, non intravedono obiettivi e speranze inerenti al futuro che li attende. Piuttosto, come vedremo più avanti, le cause del disagio giovanile non sono soltanto di natura psicologica, ma anche sociologica.

I compiti evolutivi

In letteratura si sostiene sempre più frequentemente quanto l'adolescenza rappresenti una crisi utile al cambiamento per il passaggio all'età adulta. Un'affermazione che nel panorama contemporaneo rischia, tuttavia, di risuonare fin troppo semplicistica e che, al contrario, meriterebbe una revisione di quei codici interpretativi che sappiano tenere conto dei nuovi fenomeni psicodinamici. Assodata quale periodo critico, necessita tuttavia di risorse sia interne che esterne, non poco indifferenti, affinché si riveli utile alla promozione del cambiamento.

Questa fase è infatti caratterizzata da compiti evolutivi specifici che rimettono in discussione quei parametri di riferimento adottati in passato come la consapevolezza del proprio sé corporeo, sessuale e generativo. Nello specifico, gli adolescenti devono fare i conti con un corpo che cambia e che il più delle volte sembra seguire traiettorie sconosciute, di fronte alle quali emergono impulsi ed emozioni difficili da gestire. Immersi nella disperata e costante ricerca di un'individuazione che li veda nuovamente protagonisti della propria vita, percepiscono di pari passo la necessità di una separazione dagli adulti di riferimento, che di contro apre inesorabilmente le porte di ingresso sia della paura "abbandonica" che della rottura dei legami affettivi prima-

ri, poiché il distanziamento dai genitori si rivela non solo un passo obbligatorio bensì un passaggio in grado di scatenare reazioni concatenate.

Tra queste vi è infatti il riemergere del trauma della ferita narcisistica primaria, che a livello inconscio concerne un mancato riconoscimento di tipo affettivo, un vissuto di impotenza e la paura dell'umiliazione che porta l'individuo a controllare tutti quei sentimenti che possono renderlo vulnerabile.

In questa fase, l'adolescente prova ad acquisire quei nuovi valori e punti di riferimento, spesso sponsorizzati e dibattuti all'interno del gruppo dei pari, attraverso cui poter riorientare il proprio sguardo, mettendo in discussione quelli trasmessi dalla famiglia di origine.

Ragazzi e ragazze iniziano così a percepirsi come soggetti della propria vita e a vedere il mondo come un "oggetto" diverso da sé e grazie al quale costruire una relazione in grado di sostenere i processi di soggettivazione e promuovere la nascita sociale, attraverso cui abbandonare gradualmente quella posizione di oggetto predefinito a discapito di tutte le proiezioni genitoriali caratteristiche del percorso infantile.

Il delinearsi della propria individualità, sia nella vita sociale che nel rapporto coi pari, sovente si accompagna alla nascita di una forte pressione esterna, capace di assumere i connotati di un'aspettativa di fronte alla quale vivere e adeguarsi, diventando un'unica performance: il monito assoluto in funzione del quale orientare il proprio percorso. Agli occhi del giovane, o della giovane, ogni ambiente sembra caratterizzarsi di un aspetto prestazionale (scuola, sport, amicizie, ecc.). Non solo le pratiche sociali, ma anche le di-

namiche di coppia assumono la forma di un campo gravitazionale entro cui l'intimità viene vissuta come performante e giudicante.

Sembra quindi non esserci più spazio per quelle relazioni di coppia come nell'era ante-internet dove l'uno riversava nell'altra persona fantasie di doti strabilianti dai tratti adonici e dove si poteva scegliere la compagna o il compagno con cui condividere e valorizzare le fantasie di una vita da trascorrere insieme. Vita entro la quale, peraltro, la sessualità e l'intimità erano un tesoro prezioso da custodire intimamente.

Viceversa, nel quotidiano i giovani non immaginano più una storia dalle caratteristiche durature, bensì tutto sembra ormai ruotare attorno al perno della transizione e dell'immediatezza, dove il vissuto appartiene soltanto a un particolare momento della vita, congeniale al bisogno istantaneo che si vive e che restituisce un sostegno alla crescita e a un aspetto evolutivo del sé. Quest'ultimo riflette l'odierno passaggio dall'amore romantico all'amore narcisistico, per il quale soprattutto molte ragazze scelgono il primo partner sulla base di caratteristiche quasi iniziatiche inerenti alla sessualità e alla comprensione delle regole implicite ed esplicite dello stare insieme. Serve qualcuno per perdere la verginità, per imparare il sesso, per proteggersi dal giudizio sull'inesperienza. È molto strumentale l'uso dell'altro. Serve non solo per dire che ho un ragazzo ma è una sorta di *training* per imparare a stare in una futura relazione dove altrimenti avrei paura. Paura intesa come la vergogna di essere inesperti nei processi sessuali e amorosi. Di contro, le dinamiche della vita di coppia non racchiudono più i giovani entro i confini di una storia costituita essenzialmente di

spazi privati; dunque, non li sottrae più ai pari, ma li porta a viversi e a sperimentarsi in una dimensione di pre-adultità collettiva. La loro storia diviene elemento del gruppo e si muove – evolvendosi – all'interno di esso. I diversi processi che determinano la nascita del legame, come la costituzione, il suo sviluppo e la possibile estinzione, divengono parte integrante dell'esperienza e dell'identità, nonché dei processi maturativi del gruppo stesso.

A seguito di quanto descritto è ragionevole comprendere come l'adolescenza comporti una serie di cambiamenti, intrapsichici e relazionali, capaci di intaccare la perdita della sensazione di onnipotenza infantile iniziale, subito seguita da un periodo ricco di pensieri, emozioni e sentimenti contraddittori che rendono questo momento della vita ricco di imprevisti. Non è inusuale infatti che bambini intelligenti, estroversi, un tempo etichettati come "anime delle feste familiari", nel prepararsi alla fase adolescenziale, divengano gradualmente sempre più introversi e incapaci di affrontare le sfide evolutive indette dal gruppo dei pari.

Cambiamenti di questo tipo affondano le loro origini nel crollo dell'Io e dell'ideale di sé, tacitamente costruito nelle epoche precedenti. Tale blocco evolutivo diviene intenso quando il soggetto sente di non essere in grado di affrontare le nuove sfide poste lungo il suo cammino, che spesso si traducono in una scissione interna tra ciò che sente di essere e ciò che rappresenta o dovrebbe rappresentare agli occhi del mondo. La risposta degli adolescenti di fronte a questi vissuti di blocco rischia di sfociare in azioni impulsive, attraverso le quali emergono comportamenti "autodistruttivi" di natura autolesionistica. Nello specifico, tramite gli agiti autodiretti, il corpo si rivela lo strumento di relazione attraverso il quale