



Sanremo, l'analisi dei testi: le canzoni sul lettino dello psicologo

Descrizione

(Adnkronos) [â??](#)

Bisogno di cura, sensi di colpa, coazione a ripetere, vergogna del maschile, dolore e lutto. Nei testi delle canzoni presentate a Sanremo 2026 non c'è solo amore e cuore ma anche temi psicologici complessi. Lo psicologo Marco Piccolo ha voluto scegliere e analizzare alcune canzoni, proponendo una guida ai brani in gara.

Mi sono preso la briga di leggere testi e presentazioni dei 30 brani in gara. Non per fare il critico musicale ma per accendere una piccola luce sull'inconscio. Molti testi di quest'anno, di primo acchito, sembrano semplici. A tratti persino banali. Ma in realtà alcuni brani che lasciano intravedere qualcosa di molto vero sulla nostra psiche: ferite, difese, paure, evidenzia lo psicologo che ha scelto cinque canzoni, alcune menziona.

Il primo ["Magica favola"](#) di Arisa, una canzone che mette a tema la regressione psicologica come richiesta di cura. Il testo ["un viaggio a ritroso"](#). Non per nostalgia estetica, ma per bisogno. Quando il presente diventa stancante, disordinato, confuso, la psiche cerca un luogo dove tornare. E quel luogo ha un nome antico: ["tra le braccia di mia madre"](#). Qui la regressione non è infantile, ma una richiesta di contenimento. E c'è un altro dettaglio importante: la passione che si confonde con la sofferenza. In molte relazioni, il soggetto chiama ["amore"](#) che in realtà è un impasto di bisogno e di ferite. La favola, allora, non è una fuga. È un modo di sopravvivere senza crollare.

La seconda canzone scelta dallo psicologo cosentino ["Male necessario"](#) di Fedez & Masini è un brano che parla del padre, della colpa e dell'ombra. Questo forse il brano più esplicitamente clinico. Non tanto per le parole forti, ma per la struttura interna: un io che prova a separarsi da un Ego che lo imprigiona, e un tribunale interiore che continua a parlare. Il verso sul padre è centrale: ["Ogni padre inizia come fosse un Dio, ma poi finisce che diventa un alibi"](#). Qui si sente il crollo dell'idealizzazione. Un punto delicato è anche il titolo: ["male necessario"](#).

È un'idea ambigua, e proprio per questo interessante. Per alcuni è trasformazione: attraversare il dolore per smettere di scappare. Per altri è condanna: restare attaccati alla sofferenza perché almeno quella fa sentire vivi.

Il terzo brano è "Avvoltoi" di Eddie Brock che parla dell'impulso irrefrenabile a scegliere l'oggetto che ferisce. La canzone evidenzia Piccolo lo esprime con durezza: parla di chi sceglie sempre quello che farà male. Qui non siamo nel romanticismo. Siamo nella ripetizione. Freud la chiamerebbe coazione a ripetere: il soggetto torna, senza saperlo, nello stesso punto doloroso per tentare di controllarlo, di trasformarlo, di dominarlo. Ma finisce per riaprirlo. Gli avvoltoi diventano una bella immagine psichica: non solo nemici esterni, ma figure interne che si posano sulla nostra vulnerabilità e impediscono il gesto più semplice e più difficile: spogliare il cuore, cioè uscire dalla corazza. È una canzone sul masochismo relazionale, ma detta senza moralismi: come se il testo dicesse lo so, eppure ci ricascio.

La canzone di Tredici Pietro "Uomo che cade" è la quarta che ho scelto perché descrive la fragilità del S e la vergogna del maschile. Già il titolo è perfetto: l'uomo che cade. Non l'uomo che combatte, non l'uomo che vince. Cade. E nel testo compaiono immagini di buio interno, mancanza di rispetto per sé, interni neri. Qui sento un tema molto contemporaneo: la mascolinità che non riesce a reggere l'obbligo culturale della prestazione. E forse è un bene. Perché quando il S è costretto a essere sempre forte, la fragilità non sparisce: diventa sintomo, dipendenza, anestesia. L'imbarazzo, la macchia, il fallimento diventano paradossalmente l'unica autenticità possibile.

Un quinto brano merita una riflessione, "Stella stellina" di Ermal Meta. Qui il dolore non è un tema: è un ambiente. Il tempo si spezza, diventa irregolare, quasi irreale. È il lutto quando non scorre, quando non passa e ti cambia la percezione del mondo. Il testo oscilla tra due movimenti opposti: tenere vivo il legame e anestetizzare per non sentire, spiega Piccolo.

Oltre a questi cinque, ci sono altri brani che per Piccolo vale la pena evidenziare. "Osessione" di Samurai Jay descrive quando l'altro diventa una sostanza; non una relazione ma un vero e proprio craving con picchi e sindrome di astinenza. Mentre "Animali notturni" di Malika Ayane parla della notte come luogo del legame clandestino, come se l'identità possa reggere solo al buio. "Prima che" di Naye esprime il bisogno di esistere nello sguardo dell'altro: la fame di riconoscimento prima dell'immagine e del ruolo. E infine "Le cose che non sai di me" di Mara Sattei è incentrata sul silenzio come forma di controllo: non ti dico tutto non perché non ti ami, ma perché ho paura di essere presa.

In conclusione una diagnosi su questo Sanremo: «Parlerei di un'edizione nostalgica e un po' depressiva, ma con un dettaglio molto importante: il dolore non viene mascherato da eroismo, ma viene cantato. E quando il dolore viene cantato, a volte, smette di essere solo dolore e comincia a diventare simbolo. Come dico spesso alle persone che incontro: quando il dolore può essere pensato, cambia forma. Diventa energia e cambiamento», conclude Piccolo.

«

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 25, 2026

Autore

redazione

default watermark