

---

## Il disagio giovanile

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

Ho letto con interesse il suo libro *Il cielo nella mente* e vorrei sapere se esiste qualche altro motivo che genera l'epidemia depressiva giovanile, oltre a quelli trattati nel libro? Piero di Messina  
Certamente. Infatti, oltre a quanto scrivevo nel libro, dove in sintesi parlavo di una cultura dominante che costruisce tra i giovani un'autostima priva di fondamento, tale da farli adottare una prospettiva deresponsabilizzante e da incoraggiarli ad un individualismo rampante, c'è un altro fattore che appare verosimile, come causa dell'epidemia depressiva giovanile: l'eccessivo affidarsi a scorciatoie per raggiungere la felicità: la televisione, la droga, lo shopping, il sesso senza amore, fare spesso la notte, lo sport seguito in poltrona anziché attivamente praticato, il tabacco, l'alcol, per menzionarne solo alcune. La scelta facile della scorciatoia del piacere immediato rispetto alla più impegnativa soddisfazione della gratificazione. Di fronte alla scelta se trascorrere la serata leggendo un buon libro o guardando una fiction alla televisione, spesso si sceglie quest'ultima opzione, benché i sondaggi abbiano più volte mostrato che l'umore medio mentre si guarda una fiction in tivù sia di lieve depressione. Scegliere abitualmente i piaceri facili anziché le gratificazioni può avere conseguenze drammatiche. Mentre scrivo questa frase, sto mangiando una fetta di pane con burro e marmellata. Non ho impastato e cotto io il pezzo di pane, né fatto il burro o la marmellata. La mia colazione è tutta fatta di scorciatoie, che non richiedono alcuna abilità e ben poco sforzo. Che accadrebbe se tutta la mia vita fosse fatta di piaceri così facili e a buon mercato, che non richiedono mai sforzi da parte mia, che non presentano mai qualche sfida? Una vita simile candida alla depressione, e uno dei suoi principali sintomi è l'avvitamento su sé stesso del soggetto. La persona depressa bada molto, troppo, a come si sente. Un umore triste non è questione di vita o di morte, ma per il depresso diventa estremamente importante. Quando individua in sé tristezza, il depresso ci rumina sopra, proiettandola nel futuro e lasciandola dilagare su tutte le sue attività, cosa che a sua volta accresce esponenzialmente la sua tristezza. Entrate in contatto con le vostre sensazioni! strillano i guru dell'autostima nella nostra società. I giovani hanno assorbito questo messaggio e l'averci creduto ha prodotto una generazione di narcisisti, la cui maggiore preoccupazione sta nell'analizzare come si sentano. In antitesi al diktat dell'entrare in contatto con le proprie sensazioni, il criterio definente la gratificazione è proprio l'assenza di sensazioni, la perdita di consapevolezza di sé, l'impegno totale nel mondo. La gratificazione dissipa l'avvitamento su sé stessi e più si sperimenta l'entusiasmo appassionante che essa produce, meno si cade vittime della depressione. Però mentre i piaceri si ottengono facilmente, le gratificazioni (che sono il frutto dell'esercizio delle potenzialità personali come lo studio, lo sport, gli hobby, il volontariato, ecc.) sono un'ardua conquista. Una ferma determinazione a identificare e a sviluppare queste potenzialità diventa pertanto una straordinaria barriera contro la depressione. E bisogna fare presto altrimenti il destino dei nostri giovani sarà come quello dei figli del Sol Levante che soffrono di Hikikomori (letteralmente: rannicchiarsi in sé stesso, isolarsi, appartarsi). Essa è una patologia socialmente invalidante che ha colpito finora più di 1 milione di giovani giapponesi, tale da indurli a vivere all'interno di un mondo completamente privato, di solito la loro stanza, dove porte e finestre sono rigorosamente sbarrate e in cui l'accesso all'altro è negato. Generalmente il permesso d'ingresso è concesso solo alla madre per l'introduzione delle vivande, occasione che rappresenta l'unica rottura di un programma esistenziale monotono fatto di videogiochi, Internet, tv e musica. Insomma è ormai imprescindibile educare i nostri giovani non tanto ai piaceri bensì alle gratificazioni e soprattutto farlo presto.