

La depressione nell'adolescenza

La depressione in età evolutiva rappresenta un fenomeno complesso che richiede uno sguardo attento alle caratteristiche specifiche dell'infanzia e dell'adolescenza. Nell'ambito di un progetto europeo dedicato alla prevenzione e al riconoscimento precoce dei disturbi depressivi, emerge l'importanza di comprendere i sintomi generali della depressione e di coglierne le particolarità quando si presentano nei giovani. La scuola, con la sua posizione privilegiata a contatto quotidiano con gli studenti, svolge un ruolo decisivo nella sensibilizzazione, nell'osservazione e nella prevenzione, soprattutto se sostenuta da materiali mirati, filmati, poesie, proposte espressive e un'adeguata rete di servizi pubblici.

Durante l'adolescenza, molte esperienze possono essere vissute come vere e proprie perdite, simili a un processo di lutto. L'adolescente deve confrontarsi con l'idea che ciò che apparteneva all'infanzia non gli è più vicino, e questa constatazione può suscitare angoscia, tristezza e smarrimento. La pubertà porta con sé la perdita della quiete corporea: il corpo si tende, si trasforma rapidamente e genera un nervosismo difficile da gestire, che talvolta induce il giovane a chiudersi in se stesso. Anche l'immagine corporea cambia in modo drastico, mettendo in discussione abitudini, stili e modalità di identificazione precedenti, mentre emerge la domanda angosciante: "Chi sono io?". A questa trasformazione si accompagna la perdita della bisessualità potenziale propria dell'infanzia, cioè quella libertà fluida di adottare comportamenti dell'uno o dell'altro sesso. Il corpo che si definisce in modo irreversibile sembra entrare in contraddizione con la nascente capacità di pensiero astratto, creando sentimenti di inadeguatezza o disorientamento.



Un'altra perdita riguarda la separazione dal mondo infantile e dagli oggetti edipici: l'adolescente deve prendere distanza dal rifugio materno e imparare a calmarci da solo, a trovare in sé risorse che prima cercava all'esterno. Il distanziamento dai genitori, spesso interpretato come disimpegno o opposizione, rappresenta invece un passaggio necessario per costruire una nuova forma di relazione con loro, più adulta e autonoma.

La pubertà porta con sé un aumento delle pulsioni aggressive e sessuali, come sottolinea Winnicott quando afferma che crescere è per natura un atto aggressivo. Queste spinte interiori generano eccitazione, conflitto e tensione, e l'adolescente cerca spesso di proteggersi mantenendo una certa distanza dai genitori o dagli adulti significativi. Tale distanza può sfociare in incomprensioni reciproche, proiezioni, delusioni e comportamenti di difesa che comprendono sia l'espressione diretta dell'aggressività, anche contro se stessi, sia forme di inibizione e passività. Il ritiro in camera, la mancanza di

interesse e il ripiegamento su sé stessi rappresentano tentativi di controllare emozioni percepite come troppo intense, ma possono anche aprire la strada a uno stato depressivo.

La svalorizzazione dei genitori si accompagna spesso alla svalorizzazione di sé: il giovane perde la stima di sé, sperimenta vuoto, noia, disinteresse e fatica a motivarsi. Accanto a questi vissuti, tuttavia, possono emergere momenti di grandiosità o un'adesione rigida e acritica a gruppi o ideali, che fungono da appoggi temporanei per sostenere la fragile identità in costruzione.

La tristezza adolescenziale presenta sfumature particolari: può assumere la forma della *morosité*, una condizione descritta da Mâle come un rifiuto di investire il mondo esterno, che non implica necessariamente una depressione clinica ma costituisce un aspetto ricorrente dell'esperienza adolescenziale. Il mondo appare vuoto, privo di senso, e la noia diventa una protezione contro emozioni troppo forti. La labilità emotiva, con bruschi cambiamenti di tono dell'umore, è frequente e viene spesso interpretata dagli adulti come mancanza di sincerità, quando in realtà rappresenta l'espressione di un'instabilità interna profonda.

In alcune situazioni l'adolescente vive una crisi ansioso-depressiva, oscillando tra il desiderio di legarsi a un nuovo oggetto affettivo e la paura di separarsi da quello originario. I sintomi possono includere tristezza alternata ad ansia, crisi di pianto, disturbi del sonno e dell'alimentazione, difficoltà di attenzione, paura della scuola e idee di morte. La depressione grave dell'adolescente assume forme simili a quella dell'adulto, soprattutto dopo i quattordici o quindici anni, ma l'adolescente non presenta quasi mai la tipica "maschera depressiva": il suo volto non appare necessariamente triste o abbattuto, ma può mostrare ostilità o indifferenza, tratti che rischiano di essere scambiati per mancanza di rispetto o oppositività.

Il vissuto depressivo si manifesta attraverso la perdita della fluidità del pensiero, con idee fisse e difficoltà a distrarsi, un rallentamento psicomotorio, ansia, ritiro sociale, perdita di energia, svalutazione di sé, difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno e dell'alimentazione. A differenza dell'adulto, l'adolescente raramente dichiara apertamente di essere depresso e presenta remissioni temporanee dell'inibizione motoria. Le sue idee di morte possono andare da un vago interrogarsi sul senso della vita fino a un autentico desiderio di morire.

È possibile distinguere varie forme di sofferenza: la tristezza legata alla consapevolezza di una perdita; la crisi ansioso-depressiva caratterizzata da un conflitto tra attaccamento e separazione; la depressione vera e propria, che blocca il processo di separazione perché vissuta come un danno irreparabile; e la *depressività*, una lotta contro la depressione che maschera il bisogno dell'oggetto originario dietro il desiderio di autonomia assoluta.