

Intorno al concetto di morte e di suicidio per gli adolescenti: alcune riflessioni dai colloqui con i ragazzi

Bisogna amarsi molto per suicidarsi.

Albert Camus, *I giusti*, 1950

Le riflessioni che seguono muovono dai racconti di ragazzi e giovani adulti che da alcuni anni affollano i servizi di consulenza psicologica loro dedicati, nei contesti scolastici e nei centri di ascolto del privato sociale del territorio. Due parole ancora per meglio precisare natura e 'qualità' delle considerazioni esposte. I servizi menzionati rappresentano una sorta di novità nel panorama delle attività legate alle relazioni d'aiuto: da una quindicina d'anni, inizialmente nelle scuole secondarie superiori, sono state avviate iniziative diverse ed eterogenee tutte animate dal tentativo di offrire agli adolescenti opportunità di dialogo e confronto in contesti a domanda individuale. Lo scetticismo iniziale, *'chi vuoi che andrà dallo psicologo...?'*, *'non sono mica matto!'*, ecc..., ha lasciato in fretta spazio allo stupore, prima, e ad una consapevolezza, appena dopo, di realizzare un servizio che in realtà ha incontrato da subito i favori dei diretti interessati. Esperienze molto diverse tra di loro sono riuscite comunque ad intercettare un bisogno che fino a quel momento non si era espresso compiutamente. Molte cose sono cambiate in questi anni, a partire dal necessario aggiornamento di tecniche e metodi psicologici che sembravano segnare il passo, pressate da 'domande' nuove ma con lo stesso gusto dell'impellenza che da sempre caratterizza questa particolare fascia di età. Il rapporto che queste generazioni di ragazzi hanno con lo psicologo e con l'idea stessa di relazione d'aiuto è molto diverso da quello che avevano all'epoca, e che pensano ora, i loro genitori, al punto che il rischio più grande è quello di generare una domanda impropria, per qualità e quantità. In sintesi, questi servizi sono caratterizzati da due dimensioni tecnico-organizzative particolari: sono di prossimità e a bassa soglia. Significa che sono costruiti nei contesti di appartenenza dei ragazzi, scuole, centri d'incontro, ecc... e non devi per forza soffrire di allucinazioni psicotiche per chiedere un appuntamento... luoghi 'normali' in cui poter affrontare situazioni di disagio 'normale'. In definitiva le considerazioni che si riprendono dai colloqui non sono elucubrazioni di qualche grave malato psichico ma un modo di pensare di ragazzi molto molto normali.

Il tema del suicidio va affrontato a partire da un concetto più ampio, utile a comprendere meglio i particolari pensieri adolescenziali. Il concetto di morte. Credo sia esperienza comune a tutti gli adulti notare

il fatto che il concetto di morte ha subito nel breve volgere di qualche lustro un cambiamento notevolissimo. È come se il concetto fosse stato rimosso, oppure negato. Comunque non se ne parla più, quando invece fino a non molto tempo fa si moriva in casa, i cadaveri venivano vegliati e i funerali erano fatti sociali, non privati. Insomma l'esperienza della morte era più endemica nella vita e nel processo di crescita. In poco tempo la morte è diventato un concetto tabù, una brutta cosa da risparmiare ai più piccoli di noi, in nome di una molto ambigua idea di protezione, di allontanamento della frustrazione, di riparo dal dolore, ecc... E' curioso notare come il concetto di sesso ha percorso il cammino opposto: da cosa di cui non parlare a fenomeno immanente nella nostra società. Da tabù a valore guida. A parte questo, non si parla (più) di morte per svariati motivi. Senza dubbio il pensiero del morire e della morte (avere un punto di vista personale sulla morte) è una tappa obbligata nella crescita individuale, tappa che si incontra proprio in adolescenza, in un modo magari egocentrico e di certo narcisistico (*la folla al mio funerale*), e si sviluppa in un'area segreta e intima della propria personalità, del proprio Sé, alla quale gli adulti accedono con grande difficoltà, molte volte perché non invitati. Ma altrettanto certamente gli adulti non pensano sia il caso di inserire il tema nei dibattiti casalinghi, perché parlare di morte con adolescenti richiede capacità di immedesimazione in quel dolore e in quella sofferenza che spaventa. Quasi che parlare di morte significhi evocarla, istigarla.

In realtà il tema è presente nella testa dei ragazzi e alcuni, con grande timore, decidono di affrontare la faccenda con qualcuno, quasi sorpresi poi che quel qualcuno non solo accetti di poterne parlare ma addirittura si offra di accompagnarli nell'esplorazione di quei territori inospitali, grandiosi e angoscianti ad un tempo. Perché parlare di morte significa anche parlare della propria mortalità. Perché dal momento che si può morire occorre dare un senso al perché si vive. Il senso di interrogarsi sulla morte ha significati evidenti nella costruzione dei pensieri di un adolescente. Il concetto emerge in piena evidenza e sta ad indicare una sopraggiunta capacità cognitiva, un bisogno intellettuale nuovo. Da qui a pensare il (non per forza al) suicidio il passo è breve, quasi che il primo termine implicasse il secondo. Qui però la differenza si fa abissale perché la mentalizzazione del pensiero ha un senso, la sua traduzione in 'atto', in comportamento, ha un senso molto diverso, non implicante.

La locuzione che di solito introduce l'argomento del suicidio nei colloqui è qualcosa di simile a '*... perché poi mi vengono pensieri brutti, terribili, capisci?*'. L'innominabile, quella cosa di cui non si parla, meritevole di un'ellissi, di un'allusione; come il 'brutto male' di qualche tempo fa. Ha un potere lenitivo tremendo il sottolineare subito che non sono certo gli unici ad avere quei pensieri, che è un'esperienza comune a tanti (non tutti), e che certamente se ne può parlare. E questa apertura di colloquio non fotografa tanto una strategia clinica quanto l'emblema del fatto che... hai bisogno di un professionista per capire che le tue

riflessioni sono patrimonio e sentire comuni; evidentemente perché tra di loro i ragazzi non ne parlano. Nei colloqui si incontrano posizioni diverse, diverse angolazioni dalle quali il tema viene osservato. C'è chi ci sta pensando, chi ci ha pensato in passato e vuole capire perché. C'è chi l'ha provato, e ora è il momento di parlarne. Chi soffre perché qualche persona vicina lo ha fatto o anche solo minacciato di farlo.

Senza paradossi, mi sembra prudente non tentare di rispondere alla domanda più importante, che poi ne porta con sé molte altre: perché dei tanti che ne parlano o ci pensano qualcuno decide di farlo? Chi? Come si distingue dagli altri? Cosa deve succedere per tradurre un pensiero in un'azione? Come si può capire chi è vicino a farlo? Quali sono i segnali d'allarme? E se le domande risuonano imponenti, il non-rispondere implica almeno due considerazioni: in un tema come questo è importante fuggire da soluzioni magiche e rassicuranti e, come un corollario, ogni persona è una storia a sé. Al punto che rimane inevasa una delle prime e più importanti domande che si pone chi, professionalmente o meno, si misura su questo tema. Il suicidio o il tentato suicidio sono prodotti di crisi acutissime quanto rapide o il risultato di un lungo e tortuoso progetto sotterraneo che emerge dirompente solo all'ultimo? L'esperienza di chi da anni lavora con queste problematiche fissa il quesito senza fraintendimenti.

“...è frequente che alcune autopsie psicologiche eseguite a seguito di suicidi di adolescenti modello confermino il dubbio irrisolvibile se la causa della morte sia ascrivibile ad una crisi fulminea, impulsiva, non prevedibile neppure dallo stesso soggetto o se invece la morte sia la fatale conclusione del breve ciclo di vita di un essere incompleto da anni, quasi del tutto sprovvisto degli strumenti per affrontare le burrasche e le bonacce adolescenziali. In alcuni casi non sembra ipotizzabile che la morte covasse sotto le mentite spoglie di un falso sé vitale, amabilissimo, in contatto con l'ambiente, capace di prestazioni memorabili e facili prede del processo di idealizzazione che amici e congiunti legittimamente fanno del caduto sul campo di battaglia della crescita. Mi sembra sia scontato che a parte la ovvia percentuale di adolescenti che segnalano con un tentativo di suicidio il debutto ufficiale in una grave psicosi o uno stato depressivo maggiore, la maggior parte delle ragazze e il più modesto numero di ragazzi che tentano la morte siano fin dai primi colloqui difficilmente inquadrabili in una diagnosi psicopatologica di facile accesso e subitaneamente convincente, soprattutto per quanto attiene alla psicodinamica del gesto suicidale, che appare all'inizio più agevolmente riconducibile a problematiche critiche fase specifiche quali lutti e ostacoli insormontabili, perentorie fuoriuscite da umiliazioni patite o ipotizzate come certe a scadenza divenuta imminente.” (G.

Pietropolli Charmet. L'intervento clinico in adolescenza fra crisi evolutiva e psicopatologia, 5° Convegno Nazionale di Psicoterapia dell'adolescenza "L'adolescente fra contesti naturali e contesti terapeutici" 18 e 19 ottobre 2002 – Firenze)

A partire da questo assunto, che anche l'esperienza nostrana conferma, si possono però consolidare alcune riflessioni. Fermo restando il fatto che la psicodinamica che porta all'idea o al comportamento suicidale può avere un'origine profonda e datata oppure reattiva e subitanea, alcuni temi specifici permettono forse di inquadrare meglio il fenomeno. Sintesi che si sofferma su tre precursori del comportamento a rischio, che non generano deterministicamente l'azione ma che sono meritevoli di attenzione e comprensione profonda.

Può pensare ad un gesto estremo chi è convinto di avere davanti a sé un **ostacolo insormontabile**, espressione che va intesa letteralmente e sempre dal punto di vista dei ragazzi in crescita. Un muro invalicabile perché impossibile da valicare. Senza indugiare sul movimento che porta alla 'costruzione' e alla percezione di un ostacolo insormontabile davanti a sé, la crescita entra in stallo quando il ragazzo ha la convinzione di non essere in grado di controllare o di influenzare un determinato fenomeno che lui giudica fondamentale per lo sviluppo della propria personalità. E' come essere sotto scacco, facile preda della vergogna e della mortificazione per non essere in grado di evolversi. Bloccato e non sbloccabile. Gli ambiti in cui si giocano queste partite sono quelli fondamentali nella testa di un adolescente, affetti e sessualità, relazioni familiari e rapporti amicali, ma l'oggetto specifico che assume un valore e di conseguenza un peso gigantesco ha senso solo all'interno della biografia personale. E il pensiero è quello di farsi da parte prima che la mortificazione, l'umiliazione e la vergogna compiano il proprio inesorabile cammino.

Il tema dell'umiliazione, e del suo precipitato intrapsichico che è la **vergogna**, è cardinale nella comprensione di queste generazioni di adolescenti. Si dice che si è passati, in conseguenza dei mutati modelli educativi, **dalla colpa alla vergogna**, e per quanto non sia un argomento sintetizzabile in poche battute, anche in superficie si può notare che la prima, la colpa, risulta meno arcaica, perché implica la possibilità della punizione o della correzione, diversamente dalla seconda, **la vergogna, che da questo punto di vista appare senza appello anche giocandosi ad un livello intrapsichico**. Il modello educativo attuale è certamente fondato sulle relazioni (lo star bene), diversamente da quando la colpa presupponeva il castigo e risultava centrata sulle regole. **Tra i tanti effetti che il cambiamento ha prodotto vi è certamente il fatto che i ragazzi non hanno più paura...** nel senso, ad esempio, che se prendono un brutto voto a scuola non temono a casa chissà quali punizioni o castighi, al massimo, sono dispiaciuti per aver deluso i propri sponsor, sindacalisti, mentori, in altre parole i propri genitori, e la delusione non è così semplice da lenire, mancando il meccanismo riparatorio della punizione, della correzione.

Tra i tanti modi attraverso i quali si può osservare l'adolescenza uno è anche quello di osservare come nel passaggio dall'infanzia all'età adulta si modifichi sostanzialmente **il Sé**, altro concetto psicologico che, non

nella complessa accezione psicoanalitica ma nella più morbida versione psicosociale, sta indicare l'immagine che abbiamo di noi stessi, qualcosa di simile alla personalità, un insieme organico di valori, pensieri, credenze, costruita sulla base delle esperienze e dei processi di significazione, rispecchiata dagli e negli 'altri'. Il Sé che si appresta a lasciare l'infanzia per fare il suo ingresso in adolescenza è generalmente un Sé semplice, non in senso negativo, articolato su poche dimensioni. A questa età la domanda su 'quali sono le cose importanti per ...?' trova risposte che chiamano in causa pochi ambiti, la famiglia, la scuola, gli amici, poc'altro. E' ancora una fase di vita in cui un ragazzo generalmente considera importanti, anche in senso di gratificanti, le stesse cose che i genitori considerano importanti... **Il Sé che lascerà l'adolescenza dovrà essere più complesso, più ricco.** Dovranno essere molte di più le cose importanti, quelle in grado di orientare le scelte. Se, per diverse ragioni che non abbiamo il tempo di esaminare, il Sé non riesce in questo 'ampliamento' l'adolescente si ritrova con un assetto 'rigido', duro, poco adatto a plasmarsi sui cambiamenti e le sollecitazioni che la vita presenta ora in gran quantità. **Un Sé rigido a questa età è considerato un Sé a rischio.** E' come puntare tutto il proprio gruzzoletto su un numero secco, o mantenere gli investimenti su un solo prodotto, senza diversificarli e così cautelarsi davanti alle sorti avverse. **Un Sé ancorato su una o poche dimensioni è una struttura rassicurante, prevedibile, ma allo stesso tempo fragile, come il cristallo, con un punto di rottura ben preciso. Uno smacco sulla dimensione portante della personalità, in assenza di altre compensazioni, può portare a decisioni drammatiche.** Qualche anno fa l'opinione pubblica è stata molto colpita dai suicidi in serie da parte di giapponesi che perdevano il lavoro: forse non era solo l'importanza assegnata al lavoro quanto l'assenza di altre cose significative.

Dobbiamo sempre essere preoccupati se un ragazzo minaccia il suicidio. Il vecchio adagio che se qualcuno ne parla non lo fa è pericolosissimo e fondamentalmente falso: quel qualcuno non mette in atto il comportamento se nel frattempo sono scattate tutte le contromisure della rete prossimale per fronteggiare una crisi acuta. **Molte volte, troppe credo, il primo soccorso è rappresentato da un ascolto attento. Perché questo è quello che manca più di tante altre cose.** Non sempre la psicologia contempla la questione etica: anche l'idea di lavorare sul suicidio porta con sé inevitabilmente una quota malcelata di moralismo. *'...non è per ragioni etiche che non vogliamo che i ragazzi muoiano suicidi, ma perché oltre a non essere una buona soluzione dei loro problemi è una pessima scelta per gli altri'¹.*

1 G. Pietropolli Charmet, 'Uccidersi', di G. Pietropolli Charmet, A. Piotti, (2009) R. Cortina, Milano