

## La solitudine dei nostri figli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa è più importante, oggi, per un adolescente? Il gruppo degli amici. Essere accettati, amati, rispettati, ammirati dagli amici costituisce la base dell'autostima, della fiducia in sé. E' il paradigma del proprio valore. E' motivo di gioia profonda sentirsi accolti, cercati, invitati. E' cruciale essere al centro dell'attenzione, o almeno far parte del gruppo leader, quei tre o quattro che fanno il bello e il cattivo tempo, che decidono cosa fare, dove andare, come passare la serata. Che decidono anche chi è "in" e chi è "out", chi è nelle simpatie del gruppo e chi è allontanato, emarginato, deriso. Che decidono anche chi diventa – più o meno consapevolmente – il capro espiatorio della distruttività che alberga in ognuno e che può diventare fatale quando si coagula in un atteggiamento unanime di tutto il gruppo.

Una distruttività più drammatica – come è forse il caso di Isabella, la ragazza che si è suicidata domenica scorsa – se entrano in risonanza due fattori: da un lato un gruppo più aggressivo (e intimamente frustrato) della media, dall'altro una maggiore vulnerabilità al rifiuto, alla solitudine, alla depressione, all'autodistruttività, anche, nel singolo adolescente.

Risonanza più probabile quando il gruppo tende ad aggregarsi e polarizzarsi su valori e comportamenti negativi: per esempio tacitando il malessere così frequente in tanti adolescenti con la canna, l'alcool, la coca. Rispondendo al disagio, in altri termini, in modo chimico: il che può, sul breve termine, dare la sensazione illusoria di narcotizzare il dolore di vivere, il senso di inadeguatezza o di fallimento. Ma impedisce, sul lungo termine, che ciascun adolescente affronti sul terreno psichico gli ostacoli che ognuno di noi, prima o poi, incontra nel percorso di crescita. Rischiano di esasperarsi, allora, i comportamenti che scaricano l'aggressività, conscia e inconscia, sul parafulmine di turno: il ragazzo o la ragazza che, per qualche misterioso motivo, o perché meno belli, meno attraenti, meno "simpatici" o più timidi di altri, diventano il bersaglio di critiche sottili, di giochi crudeli, di battutine feroci, di sms derisori o inquietanti.

La vulnerabilità di un adolescente – più di un altro – all'aggressività del gruppo e/o al sentimento di esclusione si fonda, a sua volta, su fattori diversi. Per esempio, l'aver alternative: per molti degli adolescenti per cui "quel" gruppo è il mondo, intorno c'è il deserto, la solitudine, l'emarginazione, reale o percepita. Nei più vulnerabili c'è spesso un iter scolastico insoddisfacente e precocemente interrotto. C'è la disoccupazione o un lavoro, spesso precario e sottopagato, fatto per guadagnare due euro e avere un minimo di autonomia, ma che non dà soddisfazione specifica. Non c'è sport o musica o letture o volontariato o ecologia, un animale amato o altri interessi che possano polarizzare le energie dell'adolescente su obiettivi positivi, che lo aiutino a sbocciare, a coltivare i suoi talenti, a credere in sé. A sviluppare anche quella sana capacità di autonomia che consente di giudicare con la propria testa e di pesare, anche ridimensionandolo, il valore di una critica o di una battuta, e anche di un rifiuto, in base al valore reale di chi la pronuncia o lo esprima. La vulnerabilità dell'adolescente aumenta quando soffre di una depressione subclinica, di cui gli atteggiamenti aggressivi, oppure sopra le righe, o la supponenza, sono solo la faccia rumorosa. Una maschera sempre più frequente oggi, anche tra le ragazze, con cui l'adolescente cerca di proteggere la propria vulnerabilità, la propria insicurezza, la propria fragilità.

E gli altri del gruppo? Possibile che, anche tra loro, nessuno abbia colto la sofferenza di questa ragazza? Non abbia sentito che lei era arrivata a un punto di non ritorno? Purtroppo, l'adesione conformista e acritica alle decisioni del leader del gruppo – o del gruppetto di testa – è un altro aspetto specifico delle dinamiche di gruppo contemporanee. Il bisogno di accettazione, da parte del gruppo, è oggi così forte e pervadente da azzerare, o quasi, la capacità del singolo ragazzo o ragazza di contrastare un'aggressività che sta passando il segno, di difendere il più debole o l'emarginato del gruppo, di opporsi a bravate, o di mostrare un minimo di capacità critica indipendente, che lo porti a solidarizzare con l'escluso, evitando che si senta del tutto solo. L'accettazione – acritica – è tutto. La dinamica del gruppo tende quindi a polarizzarsi su contrapposizioni rigide, bianco o nero, buono o cattivo, dentro o fuori del gruppo. Con aggressioni ripetute, terrorismi psicologici, abusi verbali o comportamentali, che causano molto dolore. E a volte possono creare un tale crollo di autostima – tragico e irrimediabile – da esitare in un gesto fatale.

Perché gli adolescenti si suicidano, in risposta alla frustrazione? E perché lo fanno oggi, molto più di ieri, in tutto il mondo occidentale, con un'impennata che non tende a stabilizzarsi? Un aumento iniziato negli anni Ottanta, con il record negativo della Federazione Russa, come testimonia l'articolo scientifico di Ellenor Mittendorfer-Rutz, appena pubblicato sul Journal of Men's Health and Gender.

Le ragioni sono molteplici, ma con un denominatore comune: una solitudine a cui il giovane non trova più risposta. Una solitudine che cresce per il crollo della rete sicura degli affetti familiari, e del microcosmo sociale, per il crollo del grande e confortante analgesico costituito dalla religione, e il conseguente aumento esponenziale della depressione e della solitudine, e dei suoi antidoti illusori, alcool e droghe. Causalità confermata dall'epidemiologia del suicidio in Europa: gesto che è massimo nei Paesi a massima disgregazione familiare, con una mortalità di 38 adolescenti per 100.000 in Russia e nei Paesi nordici, decisamente minore nei Paesi mediterranei, tra cui l'Italia, in cui la percentuale è intorno a 4 su 100.000. In genere le ragazze tentano il suicidio, i maschi lo realizzano. E sono più vulnerabili a un gesto estremo, con un rapporto tra ragazze e ragazzi suicidi che varia da 1 a 2, fino ad 1 a 8 per i Paesi nordici. Per questo il gesto di Isabella appare ancora più disperato.

In generale, in tutto l'occidente, la famiglia sta perdendo la capacità di essere la "base sicura", il centro degli affetti dei bambini e degli adolescenti. Lasciati troppo presto soli, al nido, alle materne, con baby sitter, con madri fuori casa per dieci ore al giorno, nonni lontani, genitori isolati dalle famiglie di origine se non già separati tra loro, i bambini rischiano di subire una frustrazione sostanziale del bisogno di attaccamento affettivo. Non a caso la parola più usata oggi dai bambini delle elementari, anche in Italia, come si ricordava tempo fa, è "casa", e non più "mamma". Un sorpasso storico. La casa può essere la tana ancora sufficiente per contenere l'ansia e la solitudine del bambino. Diventa tuttavia inadeguata per l'adolescente, che per destino di crescita deve uscire dalla casa/tana e confrontarsi con il mondo. Se l'adolescente non ha una base sicura interiore, si "attacca" al gruppo. Trova lì il suo centro di affetti. Purtroppo, se non ha una fiducia in sé nutrita da affetti certi negli anni precedenti, se non ha un'autostima maturata anche in buon iter scolastico o sportivo, e ha una predisposizione genetica alla depressione, la sua vulnerabilità all'aggressività del mondo esterno – e del gruppo dei coetanei – cresce in modo esponenziale.

Non sapremo mai la verità. Questa ragazzina infelice ha portato con sé il suo segreto. Ci lascia tuttavia un'eredità morale. Ci dice, con il suo gesto estremo, di non chiudere più gli occhi. Di guardare oltre le maschere del volto. Di avere il coraggio di leggere nell'anima inquieta e infelice dei nostri figli, dei nostri allievi, dei ragazzi che ci circondano, degli amici. Per non farci scoprire, con dolore e amarezza e rimpianto, e troppo tardi, quanto quell'adolescente fosse in realtà solo. Ciao, Isabella, spero che adesso, libera dal dolore del mondo, tu possa sorridere di nuovo, sulle tue montagne. Ciao, piccola.