

La paura dell'infelicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ha avuto coraggio, a uccidersi”. “E’ stato grande”. Queste parole, espresse da coetanei di ragazzi suicidi, ci fanno riflettere. Contengono ammirazione, quasi un’idealizzazione, come se uccidersi fosse un gesto eroico. Ci lasciano spiazzati e preoccupati.

Che cosa porta un adolescente ad ammirare un gesto irreparabilmente distruttivo, invece che sentirlo come un atto drammatico, perdente, e definitivo? E, soprattutto, che cosa rivelano queste parole di ammirazione, a noi adulti, genitori, insegnanti o amici, che non abbiamo colto, che non abbiamo capito? E’ probabile che l’adolescente che vive questi sentimenti, che esprimono quasi un desiderio di emulazione, abbia provato, almeno a tratti, il desiderio di farla finita: in un momento di depressione, di delusione, di frustrazione, di disagio, di solitudine non consolata da un abbraccio o da uno sguardo affettuoso. Queste parole sono innanzitutto un semaforo rosso che ci deve allertare su una condizione di vulnerabilità psichica molto più profonda e complessa di quanto si pensi, e che può arrivare a una depressione grave, da diagnosticare e curare in modo appropriato. Ci dicono, queste frasi di ammirazione, che manca un senso reale della morte: come se uccidersi fosse una delle tante opzioni possibili, anzi una “soluzione” rapida, che ti toglie, e per sempre, ogni pensiero. E’ una tragica banalizzazione della morte, come se lanciarsi da un ponte, o spararsi, fosse un gesto replicabile, come in una fiction, in un videogioco o in un cartoon. Ci dicono, allo stesso tempo, che manca un senso spirituale e insieme avvincente della vita, come esperienza difficile, sì, specie negli anni confusi dell’adolescenza, ma anche esaltante.

Ci dicono che manca un senso degli affetti, familiari e amicali: finché ci sentiamo amati, e proviamo un sentimento d’amore, siamo portati a credere nella vita, e ad affrontare le difficoltà, anche le più grandi e inquietanti, con grinta, con forza, con coraggio, con fiducia. Finché l’amore è percepito, il non voler dare un dispiacere, ai genitori, alla sorella, al fidanzatino, all’amica, funziona come deterrente potente del suicidio, anche nei momenti più bui. E’ la perdita di questa rete di protezione (o la percezione o paura di una sua perdita) a rompere la rete affettiva di sicurezza e consegnare l’adolescente a un rischio concreto di suicidio.

Manca la fiducia in un domani che non vale la pena di vivere: uccidersi è allora “sventare il futuro”, eliminando per sempre una minaccia di infelicità che sembra più tenebrosa della morte. Per i ragazzi cui il futuro non sorride, la scuola è un parcheggio che non prepara alla vita; la casa è un albergo in cui ognuno si fa i fatti suoi; il gruppo di amici è un insieme di solitudini che non consolano il dolore di vivere più profondo. Il vissuto del tempo è contratto e totalizzante, nell’epoca del mondo informatico, veloce e di breve durata, con poco futuro e scarso passato. L’infelicità di un momento, o di un’ora, diventa paradigma della vita e come tale può condizionare una scelta urgente e irreversibile di morte. Manca la capacità di dirigere l’energia vitale, e anche l’aggressività, intesa come energia propulsiva, su un progetto esistenziale di qualità: ed ecco che tutta l’aggressività viene rivolta direttamente contro se stessi e, indirettamente ma ferocemente, contro chi resta.

Se un figlio, un allievo, un amico, mostra quest’ammirazione per l’amico suicida, che cosa posso fare? Ascoltare, soprattutto con il cuore, per sentire bene quali buchi neri lo/la attraggano come

sirene su un pensiero suicida. Osservare come stia davvero il ragazzo, o la ragazza che mi sta a cuore: come va a scuola, se studi volentieri o no, quanto dorma, se abbia orari regolari o una vita disordinata, se beva o possa far uso di droghe, che amici frequenti, se in casa parli volentieri o sia sempre silenzioso, o chiuso, o aggressivo e irritabile. Se abbia un amico o un'amica veri, se parli con entusiasmo o no di che cosa farà da grande, se pratichi uno sport o un hobby che lo entusiasmi. Se si proietti verso il futuro o no. O se sia disperato, nel senso profondo di aver perso ogni speranza in un futuro migliore. Quasi di regola questi adolescenti a rischio si vivono come falliti: il loro orizzonte di vita si è già ristretto molto prima dell'ultimo gesto. Sta a noi capirlo, prima dell'ultimo passo. Sta a noi saper stare vicini, per riaccendere lo sguardo sul domani, con curiosità ma anche senso di responsabilità. Sta a noi far sentire, con l'affetto e l'esempio, con la positività del nostro agire nei momenti difficili, che ci vuole molto più coraggio a vivere che non a morire. E fiducia, senza arrendersi allo sconforto o alla solitudine, perchè l'ora più buia è sempre quella prima dell'alba.