



Associazione "CRESCERE INSIEME"

"AIUTAMI A NON FARMI MALE!"

CONDOTTE AUTOLESIONISTICHE E TENTATIVI DI SUICIDIO IN ADOLESCENZA, DIARIO DI UN'ESPERIENZA

A cura della dr.ssa Roberta Poli, Psicologo

Le condotte autolesionistiche degli adolescenti, spinte fino ai veri e propri tentativi di suicidio, rappresentano delle realtà con cui l'adulto ha grandi difficoltà a confrontarsi.

Il seminario di oggi¹ costituisce una grossa opportunità di confronto e di scambio tra gli addetti ai lavori, sia sul versante degli esperti, sia sul versante dei docenti che con i ragazzi si relazionano quotidianamente.

Colgo l'occasione di questo incontro per riferire un'esperienza personale; opero con l'incarico di psicologo (con una formazione specifica sul disagio in età evolutiva) nelle classi del biennio di un Istituto d'Istruzione Superiore con un progetto di "Prevenzione del disagio e promozione del benessere e del successo formativo".

Si tratta di un progetto realizzato con incontri quindicinali nelle classi prime e seconde dell'Istituto, svolti nel periodo compreso tra novembre e maggio, per un totale di circa 10-12 interventi l'anno in ciascuna classe.

Durante gli incontri l'intervento è molto flessibile, (sono utilizzate tecniche come il brainstorming, il circle-time, il role-play, il problem-solving) e persegue vari obiettivi in base ai diversi bisogni che possono emergere nei gruppi classe:

- ⌚ Favorire la conoscenza reciproca e il confronto tra i ragazzi attraverso l'ascolto attivo e l'attivazione delle capacità empatiche.
- ⌚ Facilitare la rimessa in comunicazione delle parti in situazioni di conflitto.
- ⌚ Rinforzare l'autostima e il senso di autoefficacia, potenziando le risorse personali.
- ⌚ Intervenire in maniera mirata in situazioni di prevaricazione, bullismo o in casi di autolesionismo o altre condotte a rischio (abuso di alcol, abuso di sostanze, condotte a rischio su strada, ecc.)

In questi anni è stato possibile seguire una classe prima a composizione prevalentemente femminile, al cui interno era presente un allievo con disabilità psico-fisica.

Questo gruppo-classe ha mostrato sin dall'inizio due aspetti rilevanti:

- ⌚ La grande coesione interna e la capacità di contenere situazioni emotivamente molto forti che caratterizzavano i diversi membri (casi di violenze fisiche intra-familiari, abusi subiti durante l'infanzia, malattie gravi dei genitori o dei ragazzi stessi).
- ⌚ La tendenza, che oserei dire "diffusa" tra i diversi membri, a mettere in atto "condotte a rischio" e atti di autolesionismo.

Ricordo la prima volta che li incontrai, si trovavano in aula video per seguire un film; durante la proiezione uno di loro si divertiva a bruciare con un accendino l'orlo dei pantaloni o si avvicinava la fiamma a varie parti del corpo (volto, mani, bocca), mentre una compagna cercava di impedirglielo. Sospesi la visione del film e decisi di fare un confronto diretto con tutti loro su questo episodio.

Per circa un'ora parlammo di come si possono agire le frustrazioni, la rabbia e altre forti emozioni attraverso l'azione auto lesiva.

Sappiamo come il dolore psichico, in alcuni casi, è talmente intollerabile che l'angoscia è spostata sul piano fisico; negli adolescenti in difficoltà manca la capacità di verbalizzare gli affetti e "l'azione nega l'emozione" evacuandola all'esterno, e veicolandola attraverso l'attacco al corpo (Pelanda, 1999.)

¹ Il presente lavoro è stato illustrato in occasione di un seminario sulle condotte suicidarie in adolescenza

Raccontarono le loro esperienze: chi aveva provato a bere del profumo, chi si divertiva a buttarsi sotto l'autobus in manovra (cercando però di schivarlo in tempo), chi si tagliuzzava le mani con le forbici, chi affrontava in bicicletta la ripida discesa di una scalinata. Dopo questo episodio decisi di iniziare quanto prima gli incontri e di approfondire queste dinamiche.

E' necessario sintetizzare rispetto ai contenuti emersi nei diversi incontri svolti; sono stati affrontati vari temi, vicini ai bisogni dei ragazzi, lasciando spazio alle loro storie e ai vissuti personali che di volta in volta emergevano, cercando di attivare le risorse positive del gruppo rispetto alla singola situazione.

Con il trascorrere dei mesi, i ragazzi hanno approfondito la conoscenza reciproca, scoprendosi capaci di parlare direttamente su un piano affettivo, condividendo le emozioni e imparando a supportarsi reciprocamente rispetto ai loro bisogni.

Non è stato un lavoro facile, anche perché c'era la presenza costante di uno studente in difficoltà che aveva un forte bisogno di essere accolto, contenuto e sostenuto da me e dal gruppo, lasciando, in alcuni casi, ben poco spazio ai compagni.

Dal mese di aprile gli eventi sono precipitati ed ho ricevuto delle richieste di colloquio individuale da parte di tre allievi della classe, che si erano spinti "oltre" nei loro comportamenti autolesionistici.

Lo sportello CIC, gestito da altri esperti esterni, era in fase di chiusura e diedi la mia disponibilità per seguirli direttamente con incontri di counseling.

In tutti e tre i casi si trattava di ragazze, età media quattordici anni, tutte con genitori separati e che, in vari modi, si erano ferite alle mani e ai polsi.

Carlotta fu la prima a essere accolta, venne con un'amica e mi raccontò della sua disperazione, del non avere più scopo nella vita, del non sentirsi amata...

Piangeva spesso, soffriva di forti mal di testa, a scuola non riusciva più a impegnarsi come al solito e c'era un calo nel rendimento scolastico. Aveva cominciato a tagliarsi i polsi nel bagno di casa usando uno specchietto, lo faceva di notte mentre la famiglia dormiva, quando usciva il sangue, si tamponava con la carta.

Angela arrivò qualche giorno dopo, lei usava la lametta per tagliarsi i polsi quando era sola in casa, ma lo faceva anche davanti agli amici usando un coltellino e mostrando poi le ferite ai coetanei che si preoccupavano per lei. Appariva fredda e distaccata, verso se stessa e verso gli altri. I suoi tagli erano un disperato tentativo di comunicare al padre che era viva e che anche lei aveva diritto di stare male e di essere aiutata.

Susanna viveva in una situazione caratterizzata da violenze psichiche quotidiane precedute, in passato, da violenze fisiche che l'avevano costretta a ricorrere alle cure mediche. In questo periodo della sua vita non ce la faceva più e aveva tentato di tagliuzzarsi le mani senza arrivare mai a incidersi in profondità come le altre perché, mi raccontava, non ne aveva il coraggio.

E' significativo che tutte e tre avessero scelto questa modalità di attacco al corpo, sappiamo che la pelle ci avvolge ed ha una funzione di protezione e contenimento; tagliarsi le mani e i polsi ha una valenza simbolica e ci rimanda il loro vissuto di frammentazione, il loro non sentirsi contenute, le fratture presenti nella continuità dell'essere. Simbologgiare questi vissuti con i tagli concretizza l'angoscia, la rende visibile ma soprattutto la sposta su un piano diverso, quello fisico, per renderla più accettabile.

In questo periodo così particolare decisi di utilizzare una diversa strategia per sostenere le ragazze e il gruppo-classe. Ho ritenuto utile, sulla base delle esperienze condotte nel settore della Peer-education, coinvolgere una ragazza molto giovane (22 anni) che ha avuto in passato delle esperienze personali importanti dalle quali è uscita "indenne" grazie all'aiuto della scuola (sia con il counseling, sia con interventi di gruppo) e grazie a un supporto psicoterapeutico individuale. E' una persona che ha sviluppato una sensibilità particolare verso i ragazzi in difficoltà ed ha espresso con molta efficacia i suoi vissuti e le sue emozioni attraverso la poesia.

L'obiettivo era quello di provare insieme a lei a far passare ai ragazzi dei messaggi positivi di "speranza" nel cambiamento: riuscire ad amare, saper chiedere aiuto, accettare di farsi aiutare, avere il coraggio di affrontare un percorso terapeutico con tutte le sue difficoltà, credere nelle proprie capacità, ma soprattutto apprezzare la vita.

L'idea era di ricreare un anello di congiunzione tra due generazioni, adulti e giovanissimi, al fine di riparare le fratture che i ragazzi sentono nel contenimento (e che i tagli simbolicamente esprimono), anche al fine di progettare un cambiamento per il futuro, grazie all'identificazione con una persona poco più grande che poteva costituire un modello positivo per loro.

Sono stati realizzati due incontri con questa ragazza, il primo accorpando due classi prime, il secondo singolarmente in ciascuna di queste classi. Ogni incontro ha visto l'alternarsi del confronto reciproco e della lettura di poesie a tema.

All'inizio di maggio ho organizzato un incontro particolare assicurandomi di non coinvolgere l'allievo disabile che non poteva essere presente, per la delicata situazione emotiva contingente.

Abbiamo iniziato con una riflessione comune su quello che era rimasto dopo gli incontri con la ragazza più grande, che li aveva molto colpiti, a seguire ho proposto un brainstorming sul significato del suicidio per loro.

Ho cercato di lavorare su due fronti: i messaggi positivi di speranza veicolati dalle poesie e dai racconti della ragazza e il suicidio come "falsa" soluzione dei problemi.

E' stato un confronto aperto, molto carico emotivamente ma anche chiarificatore rispetto al "non detto" che serpeggiava comunque nel gruppo. Ho scelto di verbalizzare anziché negare il problema anche perché il "segreto" è sempre patogenetico (Giannakoulas, 2005.)

Nel frattempo, le famiglie delle tre ragazze erano state contattate e attivate rispetto al problema assicurando che, laddove possibile, fossero seguite all'esterno per dare continuità al contenimento e cercare di recuperare le fratture presenti.

A conclusione dell'anno scolastico è stato fatto un monitoraggio finale per valutare la ricaduta degli interventi attraverso un questionario anonimo di autovalutazione.

Sappiamo che, nel gruppo, alcuni membri si fanno portavoce di un messaggio collettivo e a questo proposito la frase elaborativa di uno dei ragazzi, che vorrei riportare integralmente, testimonia il percorso realizzato dal gruppo-classe che era arrivato a un radicale cambiamento di prospettiva.

Alla domanda aperta "Le cose che mi sono piaciute di più sono state....." un allievo ha risposto: **"Gli incontri sul suicidio perché questa classe prima di questo tema delle lezioni sembrava una CLASSE SUICIDA!"**

Vorrei terminare con una breve riflessione riferendomi alle parole di Ladame (1981) "Sul piano psicologico ogni tentativo di suicidio è estremamente grave.....Né le circostanze né il metodo utilizzato riflettono di per sé la natura della turba emotiva o il livello di consapevolezza delle possibili conseguenze dell'atto in termini di vita o di morte".

Come ci dice Orbach (1988) in adolescenza possono riattarsi ed emergere tendenze autodistruttive e suicidarie che si sono strutturate gradualmente in epoche di sviluppo precedenti. L'atto autolesivo distruttivo costituisce fondamentalmente un grido di aiuto che spesso è ignorato per varie ragioni.

La tendenza più diffusa è la negazione dell'atto da parte di chi sta intorno al ragazzo, si evita di parlarne nel tentativo di normalizzare la situazione.

Questo non aiuta l'adolescente a dare un senso all'esperienza ma ne esaspera il vissuto di disperazione che è un aspetto saliente dell'atto suicidario, molto più della depressione che è una condizione possibile, ma non necessaria.

La scuola può fare molto, soprattutto laddove i genitori non sono attenti a quanto avviene. L'adolescente che vive con malessere questo periodo evolutivo cercherà innanzi tutto di trovare aiuto nel suo ambiente primario, la famiglia. Se i suoi tentativi sono inefficaci può portare i sintomi del disagio in altri contesti di soccorso per cercare di trovare risposte adeguate. (Novelletto, Biondo e Moniello, 2000).

In particolare l'adolescente si rivolge alla scuola delegandole il compito di accogliere quei bisogni, per lui fondamentali, che non sono stati accolti altrove (Cerutti, Carbone e Poli, 2004).

Non è un caso che a scuola un docente, uno psicologo, un compagno si accorga (da un tema, da una frase, da un messaggio) di quanto è sotto gli occhi di tutti ma che si ha difficoltà a vedere o ad *ammettere di sapere*.

Vorrei terminare con un ricordo particolare; le ragazze delle quali vi ho parlato, solitamente mascheravano i tagli con decine di bracciali, una in particolare, usava dei lunghi manicotti neri di lana, molto dissonanti con il resto dell'abbigliamento (faceva già molto caldo e indossavamo ormai tutti dei vestiti a mezze maniche).

Ricordo che mi domandavo come mai nessuno si chiedeva il motivo di questi "travestimenti", eppure bastava un po' di fantasia per capire cosa poteva celarsi sotto quei lunghi manicotti di lana, ma forse è più facile e più comodo per tutti credere che si tratti solo di una nuova moda delle nostre "spensierate" teenagers!

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- ☆ Cerutti R., Carbone P., Poli R., (2004) *"Adolescenza e disagio"*, Edizioni Kappa, Roma
- ☆ Giannakoulas A., (2004) :*"Prospettive psicoanalitiche contemporanee nel lavoro istituzionale con bambini ed adolescenti"* Seminari di Formazione Psicodinamica condotti dal Prof. Giannakoulas presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'Età Evolutiva dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" (materiale non pubblicato)
- ☆ Ladame F. (1981) *"I tentativi di suicidio degli adolescenti"*, Trad. Ed. Borla, Roma (1987)
- ☆ Novelletto, A, Biondo, D. e Monniello, G. (2000), *"L'adolescente violento"*, Milano, Angeli.
- ☆ Pelanda E., (1999) Il dolore psichico: una chiave di lettura dell'abbandono scolastico in Sempio, O.L., Gonalonieri, E., Scaratti, G. (a cura di) *"L'abbandono Scolastico - Aspetti culturali, cognitivi, affettivi"*, Milano, Cortina, pp. 201-228.