

Il disagio profondo in adolescenza

Attacco al corpo

Giulia De Monte

Adolescenza oggi

- Gli adolescenti odierni navigano in acque molto diverse da quelle del passato ➡ **famiglia affettiva** VS famiglia normativa
- Conta essere una “bella persona” piuttosto che essere ligi alle norme e ai valori
- Non si sottomettono (**SPAVALDI**, arroganti) MA ricercano esperienze di rispecchiamento relazionale, successo sociale e di valorizzazione del sé (**FRAGILI**)
- Adolescenti **nativi digitali on life** ➡ le relazioni sono senza corpo: spesso distanti ma mai soli

Adolescenza oggi

- Perdita di credibilità e autorevolezza adulta a discapito del potere orientativo dei coetanei, della sottocultura mass mediatica, della rete, degli youtuber e degli influencer
- Società dell'immagine e del successo ➡ **il fallimento è intollerabile**
- Sono alle prese con un livello elevato di **aspettative (interne ed esterne)** difficilmente conciliabili con un incerto livello di autostima e sicurezza personale
- Non hanno paura dell'adulto ma cercano la relazione

Dalla colpa alla vergogna

Passaggio dal sistema della colpa al sistema della vergogna:

Colpa

- È emendabile
- Viene riconosciuta socialmente
- Può essere scaricata chiedendo scusa
- È specifica e può essere temporanea

Vergogna

- È costituzionale
- Va tenuta nascosta, non si può condividere
- Non è emendabile
- Viene percepita come costitutiva e intrinseca al soggetto

Disagio profondo

- **Disagi e patologie della vergogna:** inadeguatezza, bruttezza, mancata popolarità
- Sperimentano un pervasivo conflitto tra aspettative ideali e ciò che si è davvero: corpo, bellezza, successo
- Assenza di ribellione e trasgressione, **si cresce per delusione**: ritirarsi degli investimenti, deludere le aspettative, sottrarsi
- **Aggrediscono il Sé più che l'adulto** (attacchi al corpo)
- Sostanze come anestetico e antidoto alla noia, no trasgressione
- Ritiro scolastico e sociale

Le fatiche dei genitori

- **Modelli educativi genitoriali «iperideali»:**
 - a conferma del proprio ruolo
 - «in favore» dei figli
- Madri e padri soffrono la sofferenza dei figli
- Adolescenza impone la presenza del figlio reale, nuovo soggetto diverso da sé ➡ a volte è difficile capire, immedesimarsi, trovare la giusta chiave di lettura e la giusta distanza...

Dolore muto

Società dell'immagine e del successo in cui il fallimento è bandito + famiglia affettiva...

...l'adolescente **si vergogna + non vuole far soffrire i suoi genitori** → **non chiede aiuto all'adulto**

RISCHI:

- Ritiro
- Tentativo di risolvere problemi da solo
- Si rivolge al gruppo dei coetanei
- Attacco al Sé

Alcuni dati sul suicidio

- In Italia, nella fascia 14-25 anni, il suicidio rappresenta la seconda causa di morte per i maschi e la terza per le femmine
- Dal 2000 aumento dei tentativi di suicidio non letali
- Primo fattore di rischio suicidale è avere tentativi di suicidio alle spalle

La specificità del suicidio in adolescenza

L'adolescente è impegnato nella costruzione della propria identità e nell'affrontare i compiti evolutivi.

Quando questo processo si blocca può verificarsi una scissione interna:

«Sé grande»

- rappresenta l'ideale, è immaginario, perfetto, «giusto»
- conserva al suo interno ideazioni connesse al riconoscimento relazionale, scolastico, amoroso

«Sé piccolo»

- meschino, sbagliato, inadeguato
- si struttura intorno alle angosce di fallimento, alla percezione dismorfofobica della bruttezza corporea, alla goffaggine e all'incapacità relazionale



Smascheramento narcisistico: compagno fantasie di morte

Reazioni di fronte al suicidio: adulti

- Sorpresa, Shock
- Negazione, Evitamento

- Preoccupazione - Rabbia
- Colpa (su di sé o sugli altri)

Nello specifico...

- Impotenza
- Circospezione - Ipervigilanza
- Conflitti
- Solitudine

Reazioni di fronte al suicidio: adolescenti

- Sorpresa, Shock
- Negazione, Evitamento

- Preoccupazione - Rabbia
- Colpa (su di sé o sugli altri)

Nello specifico...

- Stima - Lettura eroica del gesto

Rischi

- *Contagio ed emulazione*
"Effetto Werther" (Phillips, 1974)
- *Accuse e colpevolizzazioni*
"Capro espiatorio" (Waddell, 1998)

Dinamica suicidale: l'ostacolo insormontabile

- L'adolescente sente di essere in un vicolo cieco
- Compaiono **vergogna e inadeguatezza**
- Compaiono le **fantasie di morte**: meglio sottrarsi al confronto con l'ostacolo piuttosto che doverci fare i conti
- Perdita della prospettiva futura

Possibili ostacoli

- **Un corpo «brutto» e mortificante:** viene vissuto come condanna
- **Mancata popolarità o riconoscimento dei coetanei:** l'adolescente sperimenta solitudine e vede crollare l'ideale di rispecchiamento
- **Difficoltà nell'apprendimento:** l'adolescente si sente incapace, ora e per sempre

Aspecificità → adolescenti fragili

Dinamica suicidale: la morte come salvezza

- L'adolescente sofferente **si identifica con il problema**
- La fantasia è quella di **attaccare se stessi per salvare gli altri**
- L'adolescente vive la propria morte come elemento in grado di proteggere il sistema dalla vergogna

Leggende da sfatare

- *L'adolescente che si suicida è "matto"/strano/malato*
 - ! In ottica evolutiva: no psicopatologia ma ostacolo insormontabile

- *Le adolescenti femmine muoiono meno frequentemente dei coetanei maschi, quindi i loro comportamenti suicidali non vanno presi troppo sul serio*
 - ! Falso. Drammatizzare il gesto

Leggende da sfatare

➤ *Chi vuole suicidarsi davvero non ne parla*

! Falso. Importante cogliere i segnali + Non sottovalutare

➤ *Chi dice di volersi suicidare poi non lo fa*

! Falso. Ambivalenza ed esitazione

Leggende da sfatare

- *Parlare del suicidio aumenta il rischio suicidale*

! Falso. Lo riduce, diminuendo le fantasie

- *I ragazzi che pensano al suicidio o hanno fantasie di morte, non ne parlano volentieri e non ammettono di aver bisogno di aiuto*

! Falso. Sono sollevati di poterne parlare

Le sfide degli adulti

- **Recuperare competenza agli occhi dei figli:** conoscere le nuove normalità, la cultura della vergogna e i suoi dolori
- Amare i figli per quello che sono: scovare ciò che ci piace di loro e riuscire a dirlo
- Non serve consolare ma ascoltare e drammatizzare: **legittimare il dolore** → l'adolescente si sente ascoltato, preso sul serio e sollevato di poter mettere in parola pensieri incomunicabili
- Consegnare loro la speranza di un futuro possibile, senza lasciarli soli

Le sfide degli adulti di fronte al suicidio

- **Non cadere nella trappola del controllo, più relazione!**
- Chiedere ai figli come vivono il passaggio adolescenziale (e non solo quello scolastico): pensieri sul corpo, la morte, i successi ma anche gli insuccessi, i fallimenti
- **Parlare «bene» del suicidio:** comunicazioni chiare ed esplicite, affettive, supportive
- Creare una cultura di sostegno e condivisione all'interno della comunità scolastica ferita contro lo stigma, la solitudine e la vergogna