

Rischio suicidario in adolescenza e pensiero dicotomico

Autore : Dominga Verrone

Data : 11 Dicembre 2019



Vi è solamente un problema filosofico veramente serio: quello del suicidio. Giudicare se la vita valga o non valga la pena di essere vissuta è la risposta al quesito fondamentale della filosofia. Il resto... viene dopo.

Albert Camus - Il mito di Sisifo

Il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 13 e i 24 anni, sia in Italia che nel resto del mondo occidentale. Secondo l'Osservatorio Nazionale Adolescenza i tentativi di suicidio da parte degli adolescenti negli ultimi anni sono quasi raddoppiati: si è passati dal 3,3% al 5,9%, ovvero 6 adolescenti su 100 di età compresa tra i 14 e i 19 anni hanno provato a togliersi la vita.

Un dramma che riguarda soprattutto le ragazze, 71%. Il 24% degli adolescenti ha invece avuto almeno una volta pensieri suicidari. Una fotografia che mette a nudo un crescente disagio giovanile che gli adulti non sempre sono preparati ad accogliere.

L'Osservatorio Nazionale Adolescenza, inoltre ha intervistato un campione di 10.300 giovani e il 53% dei ragazzi e delle ragazze si percepisce depresso. Gli interpellati affermano di provare una sensazione di tristezza e malumore che a volte si accompagna a pianto. La depressione nei bambini e negli adolescenti si presenta con caratteristiche ben diverse rispetto all'adulto e alcuni segnali vengono spesso sottovalutati.

Lo Psicologo statunitense Shneidman definisce il suicidio come un desiderio di morte per porre fine ad una sofferenza psicologica insopportabile. La morte volontaria, quindi, è un movimento di allontanamento da emozioni insopportabili, fonte di un'angoscia che la persona da sola non riesce a reggere, non riesce a contenere.

Spesso è un gesto meditato nel tempo. Il soggetto non riesce a trovare uno scopo nella sua vita e ritiene la sofferenza di quel momento ineliminabile e insopportabile.

Nel momento in cui un adolescente decide di togliersi la vita è perché non è in grado di trovare altre risorse interne o esterne a cui aggrapparsi. In adolescenza, inoltre, il pensiero ha caratteristiche dicotomiche e questo complica le cose.

Il pensiero dicotomico è un pensiero "tutto o nulla" che divide la realtà in bianca o nera cancellandone la complessità, la mutevolezza e ogni forma di sfumatura.

Il pensiero dicotomico è una distorsione cognitiva che offusca la capacità di prendere decisioni ponderate, deformando o cancellando tutti gli elementi della realtà non congruenti con la visione "bianco o nero" che invece andrebbero ragionevolmente considerate.

Questa forma di pensiero limita la capacità dei giovani di leggere il mondo, riduce la quantità di scelte possibili e cancella ogni possibilità di mediazione e sintesi. Il pensiero dicotomico, oscurando le scelte possibili, espone l'adolescente ad un sentimento di impotenza di fronte alla realtà. È un tipo di pensiero che può indurre la depressione, in cui ciò che è sbagliato diventerà irreparabile, ciò che è brutto diventerà mostruoso, ciò che è pauroso diventerà terrorizzante, ciò che è negativo diventerà catastrofico.

Quando l'adolescente mette in atto l'idea suicidaria sta sperimentando una sofferenza che non riesce a tollerare e, di fronte al dolore psicologico, emerge questo pensiero dicotomico: o la sofferenza sparisce immediatamente e completamente oppure il suicidio è l'unica scelta possibile.