

E NOI?



Esperta di suicidio spiega perché sempre più bambini cercano di togliersi la vita

[Magdalena Prokop-Duchnowska](#) - pubblicato il 23/09/22 da Aleteia

In ogni classe, in molti Paesi una media di due studenti ha provato a suicidarsi. Non provengono necessariamente da famiglie patologiche. “I bambini che si sentono invisibili in casa propria ricorrono a noi. Scrivono di non avere speranza, di non valere nulla e che sono molto soli”, afferma l'esperta Halszka Witkowska

Perché i giovani di 16, 10 e a volte perfino 8 anni decidono di togliersi la vita? Halszka Witkowska, esperta di suicidi e autrice del libro in polacco *Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie* (La vita ad ogni modo. Conversazioni sul suicidio), ci parla dei “piccoli limiti del mondo”, delle lettere d'addio scritte dai bambini e del senso di colpa e di lutto che a volte ci si porta dietro fino alla tomba.

«A mamma interessano più le unghie nuove che i miei pensieri suicidi»



In appena un anno, i tentativi di suicidio tra i bambini sono aumentati del 77% nel suo Paese, la Polonia. In molti altri Paesi il dato è simile. A cosa è dovuta questa impennata repentina?

La pandemia ha avuto un grande impatto. Questo periodo ha fatto sì che i problemi che esistevano già in precedenza si approfondissero. L'isolamento sociale e il confinamento dei bambini sotto lo

stesso tetto con i perpetratori della violenza non hanno fatto che esacerbare la violenza stessa. Il bambino non sapeva dove fuggire. Non andava a scuola, e quindi non ha avuto l'opportunità di parlarne con nessuno. A sua volta, l'incapacità di esprimere le emozioni ha esacerbato i maltrattamenti psicologici. La gente era stressata e preoccupata per il futuro, il che ha portato a un consumo maggiore e più frequente di alcool.

Contrariamente alle apparenze, i bambini non si tolgono la vita solo per esperienze "grandi" e traumatiche. A volte è sufficiente l'abbandono emotivo. È questo che si vive in molte famiglie, e non solo in quelle patologiche ...

Molti bambini che si sentono invisibili in casa propria ricorrono a noi. Scrivono di non avere speranza, di non valere nulla e che sono molto soli. Che non sanno chiedere aiuto, e quando decidono di farlo i loro genitori non vogliono ascoltare perché non hanno tempo per loro. Un'amica, maestra in una scuola, ha detto che una bambina le ha confidato che a sua madre interessavano più le unghie nuove che i pensieri suicidi di sua figlia.



Nel suo libro, lo definisce "lasciar andare il dolore umano assordante".

Dal punto di vista adulto, i problemi dei bambini sembrano frivoli e insignificanti, ma dimentichiamo che stanno affrontando cose diverse per la prima volta. La prima volta che perdono il portafogli, la prima volta che qualcuno spezza loro il cuore, la prima volta che si sentono arrabbiati e traditi da un amico ... I giovani non hanno ancora acquisito gli strumenti per risolvere le crisi. La distanza e la capacità di distinguere ciò che è importante e ciò che non lo è vengono col tempo. Per i bambini, le loro preoccupazioni sono i piccoli limiti del mondo.

Quando vanno dai genitori con questi "piccoli limiti del mondo", però, spesso si sentono dire che non sono veri problemi.

Il giovane è molto flessibile: sensibile, impulsivo, emotivo. Sta costruendo la propria identità. Un adulto, sotto l'influenza delle emozioni, dirà qualche parola in più e poi dimenticherà immediatamente. Nel bambino, però, quelle parole si accumuleranno e germoglieranno.

Se un gatto corre su una pavimentazione di cemento fresco lascia le impronte delle zampe, se passa quando è ormai secco non lascia tracce.

Se un bambino si sente dire che è un ignorante e non farà mai niente di buono, quelle parole possono ossessionarlo per anni.

Una donna ha detto che sua madre le diceva sempre: "Se non pulisci la stanza/getti la spazzatura non mi vuoi bene", e oggi, dopo molti anni, le sembra di dover fare tutto quello che le viene chiesto, altrimenti non meriterà amore e amicizia. Come i bambini sono capaci di credere a Babbo Natale e alla fatina dei denti, crederanno ancor di più di essere stupidi e superflui.



Come i bambini sono capaci di credere a Babbo Natale e alla fatina dei denti, crederanno ancor di più di essere stupidi e superflui.

Stress, vita frenetica, concentrazione sul lavoro: non sono buone basi per conversare e ascoltare con attenzione.

Al giorno d'oggi abbiamo molto meno tempo per la vita familiare. Mancano conversazioni lunghe e calorose. Siamo esauriti e sottovalutiamo i problemi dei bambini, sostenendo che abbiamo questioni ben più importanti di cui preoccuparci. Chiudiamo la bocca ai bambini. Preferiamo metterli davanti a uno schermo che dedicare il nostro tempo e le nostre energie a trascorrere del tempo insieme. Ovviamente la questione non è concentrarsi nell'incolpare tutti i genitori del mondo. Viviamo tempi difficili. I problemi finanziari, la stanchezza derivante dal lavoro e le sfide quotidiane fanno sì che sia molto difficile trovare il tempo per crescere i figli con impegno.

Evitare il deterioramento graduale

Come influisce tutto questo sulle nostre famiglie?

Un padre è venuto da me in cerca di aiuto perché sua figlia adolescente rifiutava di parlare con lui. Le ho chiesto quale fosse stato l'inizio. Dopo tutto, queste cose non si verificano dalla mattina alla sera. La figlia mi ha detto che non voleva parlare con suo padre perché nell'anno in cui non



avevano avuto molti contatti erano successe così tante cose che non avrebbe saputo da dove cominciare. Ha detto che se il padre si fosse reso conto dei problemi che aveva sarebbe rimasto terrorizzato. E lei non ha avuto la forza e la volontà di raccontargli tutto ciò che era successo e che l'aveva portata a trovarsi in quella situazione. **Ricordate che una frattura nella comunicazione non si crea in un quarto d'ora. È sempre un processo lento e graduale.**

Per questo la comunicazione quotidiana è molto importante, anche nel contesto dei tentativi di suicidio.

Molti tentativi di suicidio sono provocati da esperienze forti. Il problema è che se c'è un problema di comunicazione è possibile che non se ne venga mai a conoscenza. L'80% dei bambini che vengono abusati sessualmente se sceglie di non denunciare l'abuso nell'arco di 2 settimane non lo farà mai.

La goccia scava la roccia, per cui a un certo punto il vaso può traboccare.

Le esperienze e le parole critiche si “depositano” nel bambino a volte per il resto della sua vita. In qualche momento può scoprire che lo zaino che si porta dietro è troppo pesante, soprattutto se non c'è nessuno con cui parlare perché ha amici solo su Instagram.

Cosa succede con Internet? Aumenta il numero di tentativi di suicidio tra i bambini? Non mi riferisco solo alla minaccia dell'odio, ma anche a un maggior accesso, ad esempio, alla conoscenza dei metodi per togliersi la vita.

Internet in sé non è né positivo né negativo. È come un coltello: possiamo tagliarci il pane o tagliare noi stessi. In rete possiamo trovare servizi di aiuto, ma anche forum e web riferiti ai metodi per suicidarsi.

Una minaccia molto maggiore è la tendenza dei bambini a sviluppare la propria autostima basandosi sui siti delle reti sociali. I giovani pubblicano foto su Instagram o video su TikTok, e il loro stato d'animo dipende dalla quantità di “Mi piace” e di cuori accumulati. In questo modo verificano



se agli occhi dei loro amici sono attraenti, curiosi e apprezzati. Spesso si paragonano a vicenda. Se hanno la peggio, cominciano a chiedersi cosa accade loro.

Una minaccia reale è anche la possibilità di inserire in rete video con un amico come protagonista. Purtroppo, capita che le registrazioni dei rapporti sessuali vadano nello spazio virtuale. Una volta pubblicate, quelle cose possono essere viste anche da dozzine di amici, e oggi, nell'era di Internet, la registrazione può arrivare anche a varie migliaia di persone.

Lettere d'addio dei bambini

Il bambino non parla sempre in modo diretto dei suoi problemi e delle emozioni che prova. Come sapere se sta vivendo una crisi mentale o, peggio ancora, se ha pensieri suicidi?

Bisogna allarmarsi di fronte ai cambiamenti di comportamento. Ad esempio, un bambino che prima era allegro ed è diventato triste e apatico. Vale la pena di prestare attenzione ai disturbi del sonno e/o dell'alimentazione, alle difficoltà di apprendimento, ai problemi di concentrazione, a isolamento, aspetto trasandato e carenza di igiene. Bisogna stare anche attenti al nervosismo eccessivo. A volte può sembrare che un atteggiamento sia una manifestazione di ribellione, ma risulta essere un sintomo di depressione infantile o adolescenziale.

Si crede che se una persona parla direttamente del suicidio non lo metterà in atto ...

Questa è una delle convinzioni più comuni. Le ricerche mostrano che fino all'80% delle persone che pensano di suicidarsi lo dice in anticipo alle persone che ha intorno.

Cosa scrivono i bambini nelle loro lettere d'addio?

Leggere queste lettere è di gran lunga la parte più difficile del mio lavoro. Sono documenti decisamente drammatici, e includono problemi come essere testimoni della violenza fisica e sessuale tra i genitori, lottare con la disabilità, sentirsi indesiderati. Queste lettere mostrano quanto siano i grandi i problemi che a volte deve affrontare una persona giovane.

Quando un bambino si toglie la vita, il genitore si pone molte domande e prova un grande senso di colpa. Dopo tutto, avrebbe potuto notare qualcosa, dedicare più tempo al figlio, e magari avrebbe potuto evitare la tragedia.

Per questo motivo la perdita come risultato del suicidio è conosciuta come un trauma. Molti genitori, dopo un'esperienza di questo tipo, dicono che la loro vita è finita con quella del figlio. È molto difficile, ancor più per via dell'ostracismo sociale. La gente giudica una famiglia di questo tipo patologica, si chiede dove fossero i genitori e perché non si siano interessati del figlio. Si tende a colpevolizzare, dimenticando la tragedia che stanno vivendo quei genitori.

È naturale che i genitori cerchino di capire i propri errori. Probabilmente ce ne sono stati, ma la negligenza delle persone a cui è affidata la cura non è il motivo principale e unico della decisione di togliersi la vita. Dietro l'attacco alla propria vita c'è tutta una storia. Non ha senso cercare gli errori in se stessi. Con le sole forze umane è difficile far fronte a una sofferenza disumana, per cui serve il sostegno di uno psicoterapeuta o di uno psichiatra.

Il lutto legato al suicidio è diverso da quello che si sperimenta dopo una morte "normale"?

Una volta mi ha chiamato una donna che 15 anni dopo il suicidio del figlio si chiedeva ancora perché lo avesse fatto. Questo pensiero la perseguitava. Il suicidio è un trauma tale per tutta la famiglia che può distruggere i suoi membri per il resto della vita.

[a meno che non ci sia qualcuno inviato dall'Alto a sorreggerla sulla via in attesa della Vita Vera come fanno questi nostri LASA in Argentina-ndr.]

