

## Prevenire il disagio e l'idea del suicidio

DOMENICO TOSINI, DEBORAH FRACCARO

**S**criviamo in risposta ad una lettera pubblicata su L'Adige del 29 maggio scorso. L'autore ha trovato il coraggio di parlare del suo dolore e della sua difficile ricerca d'aiuto. Ma ci ha dato anche l'opportunità di cogliere alcuni ostacoli seri alla prevenzione del malessere diffuso

nella nostra comunità.

Cominciamo dal primo punto: condividere e chiedere aiuto.

CONTINUA A PAGINA **39**

# Prevenire il disagio e l'idea del suicidio

DOMENICO TOSINI, DEBORAH FRACCARO  
(segue dalla prima pagina)

L'autore della lettera, come si evince dal racconto della sua sofferenza, ha dimostrato di essere un esempio per tutti noi: perché, dopo il dramma culminato in due tentativi di suicidio, ha fatto e sta facendo, come possiamo immaginare, uno sforzo enorme "per seguire un percorso di analisi che mi aiuta nei momenti di disperazione". Mentre tutti noi, chi più chi meno, siamo un po' restii a parlare del nostro dolore, a confidarci e a cercare sostegno. Questo si verifica soprattutto negli uomini, che temono di apparire deboli per il fatto di condividere le proprie fragilità e cercare aiuto.

Tutti noi possiamo scoprirci fragili quando ci scontriamo con la perdita del lavoro, un problema economico, un lutto, la separazione dal partner, un brutto voto a scuola, una malattia oppure con paure e incertezze del futuro e con molte altre situazioni simili. Il peso assegnato a questi eventi dipende sempre dalla soggettività del singolo, che può persino avere pensieri di morte dovuti alla convinzione che dal dolore insostenibile per quelle perdite o condizioni personali non ci sia altra via d'uscita che un gesto estremo.

Questo risultato così drammatico non è tuttavia un destino segnato per nessuno, ma l'esito di vari processi e circostanze su cui si può intervenire, certamente con tante difficoltà, al fine di allievare la sofferenza di chi può pensare al suicidio. Ci riferiamo non solo ovviamente a tutte le figure professionali che in ambito medico e psicologico possono assisterci con farmaci e psicoterapia. Pensiamo ad esempio anche ai gruppi di auto mutuo aiuto (sulla depressione e altri disagi oppure sul lutto da suicidio e sui tentativi di suicidio),

presenti anche in Trentino, in particolare all'interno della rete dell'Associazione Ama ([gruppi.automutuoaiuto.it/i-gruppi](http://gruppi.automutuoaiuto.it/i-gruppi)).

Ma tutto questo non basta, perché ora viene il secondo punto della lettera, che dovrebbe indurre tutti noi, come comunità, anche ad un'autocritica. Come dicevamo, l'autore della lettera ci mette di fronte ad alcuni problemi molto seri per tutti gli interventi di prevenzione del disagio. La lettera ricorda infatti "che la maggior parte dei miei amici si sono allontanati o addirittura spariti"; fa inoltre riferimento al fatto di sentirsi etichettato con "lo stigma del depresso, di quello che è costretto ad andare dallo psicologo", fino al punto di essere trattato come un "matto". La lettera sottolinea una diffusa impreparazione da parte degli altri ad affrontare il disagio, con l'effetto di accentuare il senso di abbandono in coloro che, ad esempio, soffrono di depressione e di spingerli a nascondere il loro dolore. Ma anche con l'ulteriore risultato di aggravare il loro isolamento e persino la vergogna per la propria condizione.

La lettera tocca dunque un aspetto cruciale anche per la prevenzione del suicidio: il fatto che un malessere profondo e un gesto estremo sono generalmente anche (insieme quindi a molte altre cause) la conseguenza di una falla che si apre nelle nostre relazioni con gli altri che ci circondano. Tutti noi, quando soffriamo per una qualche circostanza difficile della nostra vita,



Peso: 1-3%, 39-30%

possiamo percepire che gli altri non siano in grado di capire il nostro dolore. Questa percezione può spingerci ad isolarci col pensiero che nessuno possa offrirci una soluzione e liberarci dai nostri tormenti. Quando a questo si somma l'idea di essere un peso per gli altri a causa di un senso d'inadeguatezza, allora nella mente può balenare la ricerca della morte, come anche gli autori di questo articolo hanno constatato da alcune testimonianze raccolte durante una ricerca su un gruppo di auto mutuo aiuto in Trentino.

Per limitare questo senso di isolamento in coloro che stanno male, è allora importante che ognuno di noi sia pronto ad ascoltare queste persone e ad offrire informazioni sui servizi a cui rivolgersi. Ognuno di noi: non solo medici, psicologi o assistenti sociali, ma anche familiari, parenti, amici, colleghi, insegnanti, compagni di scuola, sacerdoti, forze dell'ordine, giornalisti, allenatori, ecc. Dovremmo immaginarci come una comunità che, nel segno della reciprocità, educa se stessa a non squalificare, etichettare o lasciare soli coloro che, per tante ragioni, provano un qualche malessere, ma piuttosto a riconoscere loro tutto il rispetto e la dignità che meritano e ad essere solidali nei loro confronti.

In Trentino ci sono vari progetti che mirano sia ad aiutare, sia a educare in tal senso.

Pensiamo non solo al progetto "Invito alla Vita" ([invitoallavita.automutuoaiuto.it](http://invitoallavita.automutuoaiuto.it)), che

prevede tra l'altro una linea telefonica (tel. 800061650) per tutte le persone che si sentono sole, analogamente a Telefono Amico (tel. 0223272327). Abbiamo in mente ad esempio anche il progetto di comunità "Restiamo insieme" per la prevenzione del suicidio in Valle di Sole ([facebook.com/restiamoinsieme.valdisole](https://facebook.com/restiamoinsieme.valdisole)) oppure il progetto "Psychaché", nato a Rovereto, in cui i giovani diventano protagonisti della sensibilizzazione su disagio e suicidio tra i loro stessi coetanei ([facebook.com/progettopsychache](https://facebook.com/progettopsychache)).

Speriamo che queste iniziative possano dare un po' di speranza a tutte le persone che attraversano momenti dolorosi, incluso l'autore della lettera, che ringraziamo per averci aiutato a riflettere su aspetti talvolta trascurati anche da operatori e studiosi. A questo riguardo, lo stesso autore della lettera, o chiunque altro lo desideri, può sentirsi libero di contattarci o di scriverci (anche in forma anonima) per condividere o approfondire la propria testimonianza. Noi ci impegneremo alla massima tutela della riservatezza, come per altre storie personali che abbiamo già raccolto durante il nostro lavoro di ricerca sulla prevenzione del suicidio e sul lutto per suicidio: Domenico Tosini, Dipartimento di Sociologia (Via Verdi 26, Trento); Tel. 0461/281324; [domenico.tosini@unitn.it](mailto:domenico.tosini@unitn.it) oppure [fraccaro.ricerca@gmail.com](mailto:fraccaro.ricerca@gmail.com).

**Domenico Tosini**, Università di Trento  
**Deborah Fraccaro**, sociologa e ricercatrice



Peso:1-3%,39-30%