

L'autolesionismo: quando gli adolescenti si fanno del male da soli



L'autolesionismo è estremamente frequente durante il periodo adolescenziale eppure è ancora troppo sottovalutato, se ne parla poco, soprattutto rispetto ad altri fenomeni come il bullismo e il cyberbullismo, nonostante coinvolga allo stesso modo una notevole quantità di ragazzi.

Per **autolesionismo** si intende quel comportamento in cui si attaccano intenzionalmente parti del proprio corpo, tendenzialmente le braccia o le gambe, senza intento suicidario. Generalmente i ragazzi usano lamette, oggetti appuntiti o taglienti per graffiarsi, tagliarsi e ferirsi in qualche modo, oppure si bruciano con accendini o si colpiscono, sbattono i pugni o altre parti del corpo su pareti, muri o vetri. Il *cutting*, ossia il tagliarsi, è la forma più frequente, soprattutto tra le ragazze.

Troppi adolescenti autolesionisti si sentono emarginati e stigmatizzati dalle famiglie, dalla scuola e dalla società che forse, non è ancora in grado di accoglierli e di comprendere la sofferenza che si cela dietro il loro gesto. Per questa ragione si nascondono spesso nei rifugi virtuali, per cercare un conforto, condividere il proprio malessere, sentirsi parte di una comunità ed essere soprattutto accettati, con il rischio però che, invece di trovare un vero aiuto, si vada a rinforzare il problema stesso. Online ci sono centinaia di comunità, di pagine sui social network dedicate all'autolesionismo, cariche di immagini di adolescenti che nascondono le loro ferite dietro un hashtag.

Quanti sono gli adolescenti che si fanno intenzionalmente del male?

I dati sono stati raccolti su un campione composto da circa 8.000 adolescenti sul territorio nazionale. Nella fascia di età compresa tra gli 11 e i 13 anni, quasi 2 preadolescenti su 10 dichiarano di aver messo in atto condotte autolesive senza significative differenze tra i due sessi, rispetto a circa il 18% dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni, di cui il 67% sono femmine.

I dati più preoccupanti in assoluto sono due: quasi il 14% lo fa in maniera ripetitiva e sistematica (**dato in aumento del 2,5% in un solo anno**) e l'età media in cui iniziano a farsi del male è pari a 12,8 anni.

Quali sono le motivazioni che li spingono a farsi del male?

Il 42% degli adolescenti dichiara di mettere in atto condotte autolesive per ridurre l'ansia, la frustrazione, la rabbia o altre emozioni opprimenti, il 36% per calmarsi, il 32% per alleviare il disagio psicologico interno, il 25% per punirsi, il 19% per lasciare un segno che possa esprimere il loro malessere, il 15% per cercare di sentire qualcosa a livello emotivo oppure evitare l'impulso del suicidio.

Chi sono gli adolescenti autolesionisti?

In genere sono adolescenti che tengono dentro e covano tanto dolore e sofferenza, hanno difficoltà a raccontare ciò che vivono, tendono a scaricare le tensioni sul corpo, a volte anche in maniera impulsiva. Quel corpo che spesso li ha traditi, che a volte è stato maltrattato o abusato, quell'involucro che troppo spesso sta stretto e che non è stato accudito come sarebbe dovuto essere. Il 62% di loro litiga molto spesso con i genitori e circa il 40% vive anche in un ambiente familiare pesante, pressante, molto conflittuale, in cui i genitori discutono di frequente tra loro e fanno respirare ai figli tanta instabilità e sofferenza.

Numerosi studi in letteratura hanno anche dimostrato come l'autolesionismo sia spesso associato ad altri tipi di comportamenti autodistruttivi, come le problematiche alimentari e l'abuso di sostanze. Il 65% degli adolescenti autolesionisti, infatti, abusa anche di bevande alcoliche, il 55% è arrivato a ridurre drasticamente il cibo per dimagrire, il 58% si abbuffa e mangia in maniera incontrollata fino a stare male, il 52% è vittima di cyberbullismo e il 32% subisce atti di bullismo da parte dei compagni.

La paura di essere scoperti e di non essere accettati

L'autolesionismo è accompagnato da profondi sensi di colpa e sentimenti di vergogna. I ragazzi hanno paura di essere scoperti, di non essere capiti e considerati "diversi". Hanno timore del confronto con i genitori, delle loro reazioni, di essere giudicati, criticati, attaccati e soprattutto di deluderli. Per tale ragione tentano di nascondere i tagli o le ferite, e quando vengono scoperti, ricorrono a giustificazioni come graffi di animali, sfregamenti su superfici ruvide, cadute e qualsiasi altra cosa gli suggerisca la fantasia in quel momento. Altre volte, invece, attaccano parti del corpo che non si vedono, come per esempio l'inguine o la pianta dei piedi.

Il 95% dei genitori non si rende conto di quello che succede sotto i loro occhi, probabilmente perché mancano gli strumenti per poter riconoscere i segnali e perché tante volte, come riportano i ragazzi stessi, o sono troppo impegnati a litigare con il partner o basta che vadano bene a scuola, come se il rendimento scolastico fosse un indicatore di salute. Il problema è che nelle famiglie non si parla più, non c'è dialogo, si va troppo di fretta, i ragazzi sono sempre più attaccati alla tecnologia e si crea un muro tra le due generazioni che a volte impedisce di vedere i problemi del figlio.

Cosa devono fare i genitori?

“Per aiutare un adolescente che si ferisce, è fondamentale non colpevolizzarlo, né mortificarlo, ma fargli percepire sostegno e comprensione. Bisogna evitare qualsiasi tipo di inquisizione, per far sì che i ragazzi non si chiudano maggiormente in se stessi, e parlare con loro senza accuse e giudizi, evitando scenate teatrali e drammi familiari, perché si sentirebbero ancora più in colpa”, sostiene la dott.ssa Maura Manca, Presidente dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza. *“Non si devono incolpare per il fatto che non lo abbiano raccontato prima, ma capire le motivazioni che li hanno portati a farsi del male attraverso un ascolto empatico e un atteggiamento accogliente. Se si sentono riconosciuti e contenuti impareranno a gestire le emozioni in maniera diversa. L'autolesionismo è, in buona parte, una richiesta di aiuto che non si può non ascoltare. I ragazzi parlano attraverso il corpo, esprimendo con le ferite tutto il dolore e la sofferenza che hanno dentro”.*

Comunicato stampa del 27/02/2017, dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza, Presidente dott.ssa Maura Manca.

Per ulteriori info scrivere a osservatorioadolescenza@gmail.com oppure a maura.manca@adolescenza.it