

Blue Whale: giocare con la vita in adolescenza



La vita degli adolescenti sembra consumarsi sempre più all'interno della rete virtuale. Smartphone, tablet e PC rappresentano il tessuto sociale privilegiato delle nuove generazioni. È proprio in questo scenario di socializzazione che ha preso le sue mosse il cosiddetto '*Blue whale challenge*', altresì detto gioco del suicidio.

La parola balena (traduzione dell'inglese *whale*) richiama personalmente la favola di Pinocchio di quel Carlo Collodi che è nato e vissuto proprio a Firenze: d'istinto si attiva nella mia mente l'immagine di quell'animale che prima inghiotte Geppetto, poi Pinocchio, e dal quale insieme accendendo un fuoco riescono a venire fuori. Sono trascorsi ormai diversi anni dalla mia adolescenza. Del resto, però, trasformare quella rappresentazione di balena in un gioco che semina vittime nel mondo risulta qualcosa di non facile da realizzare.

Perché *blue whale*? Gli etologi sanno bene che le balene scelgono di spiaggiarsi senza alcun motivo apparente; si arenano nella spiaggia correndo il serio rischio di morire dal momento che non riescono più a tornare in acqua.

In queste ultime settimane, complice un servizio della trasmissione televisiva '*Le iene*', si è portato all'attenzione del nostro paese un fenomeno nato in Russia ad opera di uno studente di psicologia. Risulterebbe il ventiduenne Philipp Budeikin l'ideatore del gioco che istiga al suicidio gli adolescenti.

Il pericolo sembra essere tangibile: nella sola Russia sarebbero 157 i ragazzini morti suicida nell'ultimo anno. Possiamo essere certi del fatto che siano suicidi riconducibili a questo gioco? Ovviamente no. Alcuni infatti dicono che non sia vero, riconducendo il gioco a un caso isolato trasformatosi in leggenda metropolitana. Spetta a organi precipui occuparsi della veridicità o meno del fenomeno.

Del resto, però, gli adolescenti ne parlano e, se ne parlano, il fenomeno esiste come qualcosa di vero, di reale nella loro esperienza quotidiana. E questo è sufficiente a considerarlo un

fatto che non può essere ignorato. È indubbio però che il clamore mediatico di questo 'gioco' potrebbe complicare il quadro con bravate e gesti di emulazione rendendo difficile il lavoro degli organi di competenza.

Che fare, dunque? C'è chi sostiene che sia bene glissare sul tema, lasciando al suicidio quel tabù che possa prevenire il rischio di stimolarne la curiosità, oppure trasformare questo fenomeno, reale o presunto, nell'opportunità di parlare di un argomento scomodo, quale è il suicidio (o il tentativo di suicidio) in adolescenza. Provo a scegliere la seconda opzione.

Blue whale sembra dunque essere un gioco mortale che spinge gli adolescenti a procurarsi ferite sul corpo fino a condurli alla morte. Come ogni gioco che si rispetti, prevede delle regole: 50 azioni da compiere (una al giorno) propedeutiche all'ultima regola che richiede di saltare nel vuoto da un edificio alto e prendere in mano la propria vita. Le azioni sono paragonabili a una serie di "livelli" che i ragazzi devono perseguire, proprio come all'interno di un videogioco.

Sembra che gli adolescenti possano essere adescati in chat da un 'tutor' che si propone di incitare i ragazzi a partecipare alla sfida e a rispettare le regole del gioco. Si chiede al partecipante di procurarsi dei tagli (disegnando sul corpo, tra le altre cose, proprio una balenottera azzurra), guardare film horror e psichedelici in orari precoci del mattino, interferendo così pesantemente con il ritmo sonno-veglia, fino all'ultima prova, quella definitiva: il suicidio. Il tutto testimoniato al tutor con una foto in modo tale che possa confermare il raggiungimento dell'obiettivo rinforzando socialmente il traguardo.

Il suicidio tra i giovani: un'arma di distruzione di massa

È difficile avere una stima precisa del numero di suicidi tra gli adolescenti. Sembra però che **il suicidio sia la seconda causa di morte, dopo gli incidenti stradali, tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni (Turecki & Brent, 2016). Secondo l'Istat si parla di circa 500 casi nell'ultimo anno e tale frequenza potrebbe essere sottostimata rispetto al fenomeno reale.**

In adolescenza le fantasie suicidarie sono molto frequenti ed è bene tenere distinte le fantasie dalla messa in atto delle stesse. Per fortuna, infatti, solo una piccola percentuale di queste fantasie si traduce in un'azione definita. Se è vero che in alcuni casi i suicidi avvengono in conseguenza di situazioni imprevedibili, il più delle volte non è così.

Nella maggior parte dei casi, infatti, prima di un tentativo di suicidio il soggetto si intrattiene a lungo in fantasie, perlopiù segrete, non confessabili al mondo adulto (Pietropolli Charmet & Piotti, 2009). Ecco che la realtà virtuale può essere il teatro nel quale condividere questi pensieri e può accadere di riuscire a trovare qualcuno con cui rispecchiarsi.

Sembra dunque che il progetto di portare a termine la propria vita da parte del giovane possa essere qualcosa di pensato e messo da parte, poi ripreso, e considerato come il miglior tentativo di soluzione nei confronti di uno stato altrimenti intollerabile.

Il fatto che il tentativo di suicidio possa non essere in larga parte la conseguenza di gesti impulsivi lascia ampio margine di prevenzione e tutti abbiamo bisogno di credere che potremmo o avremmo potuto cambiare le cose se solo avessimo prestato attenzione a certi segnali dell'adolescente. L'incessante formulazione di ipotesi su segni non riconosciuti nell'adolescente permette infatti di ripristinare l'illusione del controllo sovvertendo un sentimento di impotenza che renderebbe il tentativo suicidario ancora più intollerabile.

I sentimenti di autoaccusa e il senso di colpa che ne derivano, per quanto logoranti, hanno proprio la funzione di rendere 'prevedibile' un mondo che, dopo una morte così inaspettata, violenta e traumatica, non lo è più.

Cosa può spingere un adolescente al suicidio?

La domanda che tutti si pongono è che cosa può spingere un adolescente a commettere un suicidio. Per quanto da sempre l'adolescenza sia considerata una fase di transizione difficile, si è soliti pensare che gli anni adolescenziali dovrebbero essere felici e, come tali, può risultare idiosincratico che un adolescente scelga di togliersi la vita. Ed è proprio l'elemento di scelta, legato alla propria morte, a fungere da elicitatore di molte più domande rispetto ai decessi per cause naturali o accidentali.

È importante comunque sottolineare che gli adolescenti tentano il suicidio o arrivano a realizzarlo non perché desiderano morire; piuttosto la morte si configura come un tentativo di fuggire da un dolore reale e insopportabile. Una frustrazione talmente intollerabile da risultare incompatibile con la vita. La maggior parte degli adolescenti intervistati dopo un tentativo di suicidio affermano che le cause principali sono riconducibili perlopiù a sentimenti di impotenza e disperazione. Spesso si sentono non amati, rifiutati, spaventati di deludere gli altri; si percepiscono un peso per tutti.

Vivono la propria vita provando estrema vergogna circa la propria inadeguatezza e questo vissuto li espone al rischio di umiliazioni e mortificazioni sociali che incrementano, in un circolo vizioso, il dolore e la vergogna rendendo la prospettiva del futuro assolutamente angosciata.

La totale assenza di speranza per il futuro potrebbe spingere così il giovane a contemplare due strategie nel tentativo di trovare una soluzione da una vita altrimenti insostenibile (Pietropolli Charmet & Piotti, 2009). La prima opzione consisterebbe in un esilio dal mondo reale subendo al contempo la fascinazione della realtà virtuale.

È qui che il *blue whale* potrebbe rappresentare un'opportunità di riscatto di Sé, tale da ingenerare quel consenso e approvazione che il giovane non è riuscito a ottenere nella vita vera. La seconda, invece, risulterebbe in un tentativo di lenire il dolore attraverso un progetto di vendetta che, da un lato, sveli il dolore immenso delle ferite subite, e dall'altro attribuisca agli altri la responsabilità delle proprie sofferenze costringendoli a sentirsi in colpa.

Questa seconda opzione può essere alla base della serie tv *'Tredici'* in cui la protagonista Hannah Baker, prima di suicidarsi, prepara delle audiocassette per le persone che lei sente come responsabili della sua morte e in cui sono forniti i 13 motivi che spiegano il suo gesto. In questo modo il suicidio palesa il dolore e le ragioni che hanno spinto a morire pur di evitare ulteriormente le angherie della vita e delle persone che, invece di starti vicino, ti umiliano facendoti sentire indegno di stare al mondo.

Ho letto di molta indignazione, anche tra gli addetti ai lavori, a che il suicidio possa essere interpretato come un atto di vendetta. Del resto, l'esperienza di colleghi che lavorano con adolescenti che hanno tentato il suicidio riferiscono questo come un possibile scenario.

Fa orrore forse pensare al suicidio come atto vendicativo nei confronti di bullismo, soprusi, vessazioni, umiliazioni di sorta e forse terrorizza riflettere su una fantasia di rivalsa, in base alla quale il suicidio possa far pentire il bullo dei soprusi che hanno giocato un ruolo nel porre fine alla propria esistenza. Lungi da me glorificare il suicidio, consapevole di quanto possa essere pericoloso per la vittima sentirsi quasi giustificata rispetto al male che ha sopportato e legittimata con il suicidio a redimere coloro che le hanno fatto del male. In ogni caso non ci sono mai buone ragioni per compiere un'azione così devastante sul proprio corpo e sulla memoria delle persone care.

Indipendentemente dai motivi, è indubbio che ci debba essere qualcosa di molto grave se un ragazzo vede nella morte un'opportunità, una soluzione al proprio male di vivere.

L'opportunità di parlare di un tema così delicato solleva una riflessione rispetto a cosa il mondo degli adulti e quello dei pari possano fare per prevenire il suicidio. Considerando, come detto in precedenza, quanto sia difficile che un evento isolato conduca a questo gesto estremo, può essere utile saper cogliere dei segnali nell'adolescente che ci spingano ad ascoltare i giovani, non avendo paura di affrontare eventuali fantasie suicidarie e porre loro delle domande.

Repentini e improvvisi cambiamenti nel modo di comportarsi rappresentano segnali da non sottovalutare. Può accadere per esempio che il ragazzo non abbia più desiderio di uscire di casa o di relazionarsi con gli altri preferendo trascorrere la maggior parte del tempo ritirato nella propria camera, adibita a pianeta virtuale; la perdita di interessi per attività sportive, per gli hobbies, così come la scoperta di ferite o tagli nel corpo. E ancora, un calo nel rendimento scolastico, così come uno stato di costante irritabilità e di profonda costernazione dinanzi alla minima delusione, che sia un brutto voto così come una non corrispondenza amorosa.

L'errore più frequente è banalizzare, che risulta ben diverso da 'normalizzare'. Per dirla con le parole di Pietropoli Charmet e Piotti (2009), *"la morte ha un fascino incomprensibile per chi non ha mai pensato di consegnare a lei il proprio onore e desiderio di riscatto"* (p.7).

Fonte: lpsico.it

Il silenzio e la negazione da parte del mondo adulto non danno diritto di esistenza ai pensieri di morte dell'adolescente, non permettendo il riconoscimento di quel dolore che funge da innesco ai comportamenti suicidari.

Di qui l'invito a cogliere segnali, magari innocui, comunque degni di esplorazione, sufficienti a elicitare un dialogo con l'adolescente rispetto a come sta, a quello che vive, a quello che sente. Questa è la nostra migliore forma di prevenzione. Forse.

Bibliografia essenziale:

Pietropolli Charmet, G., & Piotti, A. (2009). *Uccidersi. Il tentativo di suicidio in adolescenza*. Raffaello Cortina Editore.

Turecki, G., & Brent, D. A. (2016). Suicide and suicidal behaviour. *Lancet*; 387:1227-39. doi:10.1016/S0140-6736(15)00234-2.