



La relazione con i suicidanti nell'aiuto al telefono

Il nostro atteggiamento di fronte al problema del suicidio è determinante nel modo in cui avviciniamo gli esseri minacciati di suicidio.

Fino a questi ultimi tempi si è considerato il suicidio quasi esclusivamente dal punto di vista etico e, essendo la nostra cultura religiosa e sociale, il suicidio è stato marchiato dal sigillo del peccato e della vergogna.

Gli aspiranti al suicidio si sono dunque sentiti maltrattati ed incompresi; sono stati rifiutati e ricacciati nella loro solitudine interiore.

Ora, nelle pubblicazioni importanti di questi ultimi decenni, il suicidio è stato presentato quasi unanimemente come sintomo di una malattia dell'animo avente generalmente per origine una deviazione dello sviluppo della personalità e dei fenomeni di disintegrazione sociale. Perciò, il candidato al suicidio, considerato per secoli un colpevole, è oggi guardato come un malato, un essere sofferente che ha bisogno di aiuto. Ma se, da un altro lato, si analizza il suicidio solamente dal punto di vista della patologia del candidato, si rischia di non vedere in lui nient'altro che un "altro", un diverso, più precisamente un malato che deve essere messo rapidamente nelle mani di uno psichiatra, perché sono troppo pochi i punti di vista in comune con lui.

Romano Guardini scrive nel suo libro "Il senso della malinconia": *"la malinconia è così dolorosa, ha delle radici così profonde che noi non abbiamo il diritto di abbandonarla agli psichiatri. Stimiamo che si tratti di un fenomeno legato alle profondità dell'essere umano. In verità, io credo che noi dobbiamo riconoscere che precisamente la malinconia a rivelare il punto critico della nostra condizione di esseri umani."* (Guardini, 1968, pagina 7 e pagina 24).

Quello che Guardini dice qui sulla depressione è, a mio avviso, particolarmente valido per il problema del suicidio. La tendenza suicidio, in quanto crisi esistenziale fondamentale, ma per l'individuo in questione un'importanza tale che non è certo possibile minimizzare, considerandola come un semplice fenomeno patologico. Questo non vuol dire che occorra respingere in blocco la tesi medica, secondo cui l'aspirante al suicidio è, nella maggior parte dei casi, un malato dell'animo, ma conviene riportare queste idee nelle sue giuste proporzioni, per evitare di affrontare il problema solamente sotto questo aspetto. Numerosi sono gli individui che sono ricorsi all'aiuto di uno psicoterapeuta o di un medico dell'animo, perché sono depressi e hanno delle tendenze suicide, anche se sono bene integrati nella società, hanno successo nella loro vita professionale ed hanno delle buone relazioni familiari. Questo non impedisce che sentano profondamente il vuoto e l'assurdità della loro esistenza. Molti di questi individui si reputeranno male compresi se li si considerasse come malati psichici e se li si trattasse come tali.

Il fatto di dubitare del senso dell'esistenza non vuol dire che si sia malati, ma è segno di una



destrezza mentale.

Bisogna vedere nella tendenza al suicidio la manifestazione di una crisi esistenziale e di rimessa in questione del senso della vita dell'individuo: è dunque la sua stessa vita che giustifica il suicidio.

Come ogni crisi della vita, la crisi del suicidio, ancora più di ogni altra crisi, ha un duplice aspetto: l'essere umano può essere abbattuto e spezzato, ma può anche essere portato, grazie a questa sofferenza, ad una trasformazione completa, a un rinnovamento.

I risultati della ricerca della psicologia del profondo possono facilitare grandemente le relazioni con le persone tentate dal suicidio. L'originalità, in questo modo di avvicinarsi ai suicidanti, risiede nel fatto che lo psicoterapeuta non affronta il problema dall'esterno, ma si sforza di comprendere la tentazione suicida, esaminandola a partire dalle relazioni esistenziali del soggetto. La psicologia del profondo ha cercato diverse vie per comprendere il problema del suicidio. Le concezioni e i tentativi di spiegazione di certe scuole si completano l'una con le altre ed io posso riassumerle qui solo in una maniera frammentaria. Alcune di queste concezioni non possono esse sole a spiegare interamente il suicidio.

Secondo la teoria psicoanalitica di Freud, l'atto di donarsi la morte è la conseguenza di un conflitto di aggressione non risolto. Freud ha analizzato le colpevolezza del depressivo ed ha concluso che queste sono le realtà provate verso un'altra persona, con la quale il depressivo intrattiene una relazione ambivalente. Questa relazione gioca ugualmente un ruolo nella psicologia del suicidio.

Freud parte dall'idea che esiste certamente, nel suicidio, un desiderio di morte, ma che è in realtà la morte di un'altra persona.

Il suicidio si produce quando le pulsioni aggressive dell'individuo non si dirigono più verso l'esterno, ma contro se stesso. Freud considera che *"ogni tendenza al suicidio risulta da un impulso di uccisione di un'altra persona, rivoltato contro se stesso"*; e W. Stekel aggiunge: *"nessuno si uccide che non abbia prima voluto o desiderato uccidere un'altra persona"*.

Al medesimo tempo il suicidio è marcato dalla tendenza a punire se stesso, ciò è la reazione a un impulso di omicidio e a sentimenti di odio. Si potrebbe, semplificando, riassumere qui le motivazioni del suicidio secondo Freud: *"il soggetto ha dapprima sottomesso le aggressioni del suo ambiente, esse sono le influenze traumatizzanti che segnano spesso la sua vita a partire dalla prima infanzia, e che conducono a dei gravi conflitti interiori"*.

Ne risultano per il soggetto dei sentimenti aggressivi verso il suo ambiente, verso le persone che sono in relazione stretta con lui e, dal momento che non riesce a controllare i suoi sentimenti, questi gli si riversano contro. Questo meccanismo è ancora più accentuato dai sensi di colpa che trascinano con sé e la tendenza a volersi castigare con le proprie mani. Il soggetto si sente colpevole nei confronti dei suoi vicini delle proprie pulsioni aggressive ed espia questa colpa dandosi la morte.

Il legame che esiste fra l'aggressione alla propria persona e l'altrui è evidente se si confronta il numero degli omicidi e quello dei suicidi. Si constata ovunque che la frequenza degli omicidi è inversa a quella dei suicidi: nei paesi in cui il numero dei suicidi elevato, gli omicidi sono pochi, e questo è reciproco. Il Messico e l'Austria possono essere qui citati con



cifre esemplari: l'1,9 suicidi contro 22 omicidi su centomila abitanti per anno. Quanto agli Stati Uniti d'America, il numero dei suicidi è assai più basso che nella maggior parte dei paesi europei, ma il numero degli omicidi è spaventosamente alto.

La correlazione esistente fra l'aggressione alla propria persona e l'aggressione all'altrui persona si evidenzia pure in numerose esperienze pratiche. In effetti, sono soprattutto gli individui altruisti, pieni di spirito di sacrificio, ad essere esposti al suicidio; poiché le loro aggressioni sono represses, non sono in grado di difendersi.

Se l'aggressione viene liberata, il rischio del suicidio diminuisce.

La tentazione del suicidio è tanto meno forte quando il soggetto riesce ad aprirsi, liberando, se non altro, le proprie manifestazioni verbali. Per aiutarlo bisognerebbe quindi trovare quali sono i veri oggetti di questa aggressioni. Due piccoli esempi possono qui chiarire quanto è stato espresso.

1) Donna molto giovane, è in uno stato di depressione profonda, si rivolge al soccorso telefonico. Comunica l'intenzione di suicidarsi, poiché non ha più senso per lei continuare a vivere. Passa da un fallimento all'altro e non è che un peso per tutti. Ora, durante un lungo colloquio notturno, appaiono sempre più chiaramente le accuse la collera, che prima frenava, verso suo marito, da cui giudicava apertamente di essere respinta, maltrattata, ingannata. È allora possibile agganciare la sua attenzione a questo punto, e nella misura in cui i veri problemi di colpa vengono affrontati, e questa donna può dare libero corso alla propria collera verso suo marito, le sue tendenze suicide diminuiscono.

Era una delle numerose persone che non possono confessare il loro rancore o la loro ira nei confronti del congiunto, senza sentire un grave senso di colpa; per questo non le era stato possibile esaminare il suo conflitto. Certamente questo primo colloquio non è stato sufficiente per risolvere il problema, ma una nuova via si era aperta, che ha condotto poi a rivedere la propria condizione coniugale.

2) Il secondo esempio è quello di un uomo rivoltosi al soccorso telefonico dichiarando di aver preparato tutto per il suicidio e stava ora scrivendo delle lettere di addio ai familiari. Desiderava affidarci queste lettere, per essere certo che arrivassero nelle mani dei genitori dopo la sua morte. Questo modo di presentare il problema non aveva nulla di teatrale, ma dava piuttosto l'impressione della rassegnazione. Pensavo nondimeno che questa domanda specifica nascondesse il desiderio di parlare con qualcuno della situazione. Infatti accettò la proposta di incontrarmi personalmente, allo scopo di discuterne insieme. In quell'occasione, mi comunicò il contenuto delle lettere d'addio. Si trattava soprattutto di rimproveri verso la famiglia e ci fu possibile una analisi obiettiva. Si sentiva profondamente ferito ed ingannato dai suoi prossimi, ma alla fine, egli stesso trovò la forza per esprimere agli interessati quanto pensava di loro.

Sfortunatamente le cose non sono sempre così facili. Sovente sono necessari numerosi incontri psicoterapeutici,, ed anche l'aiuto dell'analisi dei sogni per scoprire il conflitto che si nasconde dietro la tendenza suicidio e per giungere a fortificare l'io del



soggetto, in modo che egli stesso arrivi a risolvere oggettivamente i suoi problemi. Ma sarà già un grande passo in avanti quando noi non ci spaventeremo più all'annuncio di un'intenzione suicida e potremo, al contrario, ascoltare con calma ed attenzione il soggetto, cercando di portare alla luce, attimo dopo attimo, le sofferenze e i desideri che si nascondono dietro l'intenzione, a noi confidata, di suicidarsi.

Gli individui dalla tendenza suicida manifestano spesso, verso coloro che vogliono aiutarli, tutto il rancore che essi hanno accumulato e sono soprattutto i volontari dell'ascolto telefonico che constatano frequentemente come gli appellanti li insultino senza ragione. Occorre dunque possedere il buonsenso del discernimento e dell'indulgenza per accertare queste aggressioni senza respingere colui che chiede aiuto e senza rimproverarlo. Ora, chi risponde non può giungere a questo scopo, se non è egli stesso capace di dominare la sua propria aggressività. Nell'interesse di giungere a prevenire dei suicidi, bisognerebbe quindi dare importanza anche allo sviluppo e al miglioramento dei mezzi di analisi dei conflitti e di padronanza delle aggressioni che si producono in qualsiasi relazione fra esseri umani.

È questo un compito pedagogico sociale che dovrebbe già compiere i primi passi in seno alla famiglia e alla scuola.

Alfred Adler affronta l'analisi del suicidio in una maniera totalmente differente. Esamina l'influenza che questo atto può esercitare sull'ambiente e riscontra in esso il mezzo per agire su altri individui. Il suicidio rappresenta, secondo lui, la compensazione ultima di un senso di impotenza e di inferiorità, *"una sistemazione nevrotica"*, rivolta a procurare all'essere deluso e scoraggiato un'illusione di potenza e di dominio, e rafforzare così l'interesse altrui. Adler pensa che nell'inconscio del soggetto si sia creata una situazione tale da essere di fronte ad una scelta obbligata: la malattia e persino la morte; da una parte per fare soffrire i suoi vicini e dall'altra per costringerli a prendere consapevolezza dell'importanza di un essere che essi hanno sempre respinto, nel momento in cui lo perdono. Nelle mie esperienze, questa ipotesi si riscontra regolarmente all'origine dei suicidi, anche se, più avanti negli anni, non sono più i genitori, ma un insegnante, un essere amato, la società o il mondo che vengono presi di mira con questo atto di odio.

Il suicidio appare dunque come il mezzo sicuro per sfuggire, in una maniera selvaggia, alla lotta per l'esistenza e a tutti i suoi ostacoli.

Mark Twain descrive molto bene questa attitudine nel suo "Tom Sawyer": *"Zia Polly si era allontanata, per qualche istante; il fratello di Tom si impadronì della zuccheriera e la lasciò cadere. Secondo l'azienda, il ragazzo modello non avrebbe potuto in ogni caso essere il colpevole, picchiò quindi tomba, che si rifugiò in seguito in un angolo per tenere il broncio. Sapeva bene che sua zingara era moralmente in ginocchio davanti a lui, e questo pensiero gli faceva piacere fino al più piccolo dito del piede. Non voleva più rammaricarsi per nessuno, nessuno. Sentiva sopra di lui, di tanto in tanto, uno sguardo fu pregevole e i pieni di lacrime, ma faceva come se niente fosse e continuava a tenere il broncio in silenzio. Si vedeva steso, malato e morente, nel suo letto. La zia si piegava su di lui e, contorcendosi le mani, implorava una sola, una piccola, una miserabile parola di perdono; ma lui, muto, voltava il capo, senza lacrime ed infine moriva, senza che la parola di perdono fosse*



pronunciata. Cosa avrebbe fatto lei allora? Oppure, egli vedeva come venisse lì accompagnato dal fiume morto, i capelli grondanti, il viso pallido e irrigidito, il suo povero cuore finalmente calmato e in pace per sempre. Oh, come la zia si sarebbe gettata su di lui. Le sue lacrime scendevano a fiotti e implorava Dio affinché facesse rivivere il povero ragazzo, poiché, mai più, lo avrebbe trattato male. Ma egli, povero martire, rimaneva steso là, freddo e immobile, e le sue sofferenze erano finite".

Questo flirt con la morte è tipico in coloro che non considerano seriamente la morte come realtà. Essi la belli escono con i loro fantasmi sentimentali e non si rendono generalmente conto delle conseguenze dell'atto che desiderano compiere.

Il suicidio rappresenta per essi una via di scampo, il mezzo per sfuggire alla vita, alle sofferenze, alle difficoltà. Per debolezza e per paura di vivere, essi retrocedono davanti agli ostacoli, al posto di affrontarli e di superarli.

Questa concezione è diffusa anche nel popolo, come dimostra la storia del vagabondo e del minatore.

"Un vagabondo giunse una volta a raccontare i suoi dolori ad un vecchio e saggio minatore: la vita non valeva la pena di essere vissuta. L'unica soluzione che gli rimaneva era darsi al più presto alla morte. Il minatore l'ascoltò pazientemente e concluse: "tu hai ragione di voler morire" e ordinò lo sventurato di sdraiarsi a terra. Quando fu in questa posizione, egli batté il suolo con una pesante scure, proprio vicino al capo di quell'uomo stanco di vivere, ma costui si alzò di scatto con un grido di orrore e scappò. Si racconta poi che morì molto vecchie di morte naturale." All'improvviso, egli aveva compreso che cosa era la morte nel vero significato della parola.

In simili circostanze, conviene discutere con chi domanda aiuto, con tatto, ma in una maniera concreta ed oggettiva, delle conseguenze reali del suo suicidio. Ma non occorre dimenticare che una vera abilità, tanto quanto una vera incapacità nel dominare le difficoltà dell'esistenza, si nascondono, entrambe, dietro questo atteggiamento. L'individuo che chiede aiuto non deve, in nessun caso, essere smascherato brutalmente. Si tratta di raggiungere un ben altro scopo: arrivare ad incoraggiare fortificare i suoi io e il suo senso di dignità della propria sorte, affinché possa rinunciare ad un mezzo così insensato per superare i suoi problemi.

Tuttavia ci sono dei casi in cui le nozioni di aggressione o di fuga nei confronti della realtà non sono di soccorso alcuno. Io penso a quegli individui che hanno avuto successo nella vita, sono capaci di lottare e non hanno nessun complesso di inferiorità e che provano, nondimeno, il desiderio di morire e, a volte, giungono a togliersi la vita. Sono spesso persone al culmine della loro carriera.

Faust ne è un esempio celebre in letteratura. Dopo studi di filosofia, diritto, medicina e, come egli dice *"sfortunatamente di teologia"*, egli non si sente più saggio di prima. Malgrado prestigiosi risultati e conoscenze eccezionali, vive il vuoto e la miseria interiore e pensa che la sua vita sia sciupata. Del desiderio ardente di trascendenza, egli prende il filtro avvelenato? Le campane di Pasqua lo riportano la vita. In seguito conclude un patto con Mefisto, ciò gli apre la porta a tutte le possibilità dell'esistenza da lui non ancora esplorate.



Faust è l'esempio del tipo d'uomo che, pur essendo all'apice dell'esistenza, si trova davanti al nulla. Egli non scopre più nuovi valori per la sua vita in quelle funzioni e qualità che ha fino ad allora praticate e sviluppate, e neppure nella concezione che egli ha dell'esistenza. Per questo gli sembra di aver sprecato stupidamente la sua vita. Adesso sono i valori che ha trascurato e disprezzato altre volte che possono portargli la liberazione. Per questo bisogna che l'essere umano si distacchi dalle aspirazioni e dagli ideali del suo passato e ciò lo porta a rinunciare a se stesso, a compiere un vero sacrificio.

Jung ha così dichiarato: *"è un fatto ben noto che l'apice dell'esistenza venga espresso dal simbolo della morte"*.

Si tratta qui dell'importante aspetto di una crisi troppo poco osservata: un vero tornante dell'esistenza e che non è raro veder concludere in atti suicidi.

Su un piano più modesto, ma nel medesimo stato, viene a trovarsi l'uomo di mezza età, vittima di una grave depressione con tendenze suicide, dopo aver potuto offrirsi la Mercedes che desiderava da tempo. D'origine scolastica elementare, aveva realizzato un successo professionale al di sopra della media ed acquisito una posizione invidiabile grazie alla propria perseveranza e abilità. L'auto di lusso era per lui simbolo dello scopo che si era prefissato di raggiungere, superando le modeste condizioni della giovinezza, ottenere potenza e considerazione e conquistare, per sé e per la propria famiglia, la sicurezza di un certo standard di vita e di un certo lusso.

A mano a mano che questi scopi venivano raggiunti, diventava sempre più depresso. Tutti i tentativi per dargli e dalla sua depressione fallirono, mentre si rendeva conto che avrebbe dovuto essere un uomo felice per quanto era in suo possesso. Tutto quello che aveva conquistato, veniva rimesso in questione. In fondo, la vita gli sembrava miserabile e priva di senso. Solamente l'accesso ai nuovi valori della vita, fino ad allora trascurati, poteva guarire la sua depressione. Era dunque diventato necessario per lui trasformare radicalmente la propria concezione dell'esistenza e aveva paura di questo cambiamento, poiché sapeva di dover rinunciare agli ideali che avevano guidato la sua vita fino a quel momento.

Sappiamo, grazie soprattutto alle ricerche di Jung, che gli stati d'animo si esprimono sovente attraverso immagini mitologiche archetipiche e dobbiamo quindi porci le seguenti domande:

1. Che cosa si esprime nel desiderio della morte e dell'impulso al suicidio?
2. Non c'è in ciò ben altro che l'aspirazione ad una mera
3. morte biologica? Di quale esperienze interiore, di quale verità universale è parabola la morte?
4. In che modo occorre intendere la motivazione alla morte, motivazione che si trova non solo nei sogni e nell'immaginazione dell'uomo moderno, ma anche inviti, racconti, scritti religiosi e riti di iniziazione?

Il simbolo della morte e della resurrezione si ritrova in quasi tutte le religioni. I misteri



dell'antichità, soprattutto, ci chiarificano nettamente questo aspetto, poiché parliamo sempre, o in un modo o nell'altro, di morte e di resurrezione, nella certezza che morire non significhi divenire cadavere, ma poter accedere ad un rinnovamento interiore. Un esempio notevole ci viene fornito dai misteri Eleusi. Nel mezzo della cerimonia a, viene mostrata all'assemblea una spiga di cereale. Proprio come il tipico, dopo essere stato seminato, si sveglia ad una nuova vita e offrirà alla fine un nuovo frutto, l'Iniziato vive una morte simbolica, da cui risorgerà ad una nuova vita. Nel rito di iniziazione si trattava, per chi ad esso eccedeva, fra le altre cose, di essere interrato, vivo, fino alla testa. In seguito, dal momento in cui era nato di nuovo, lo si nutriva di latte. Si tratta qui palesemente dell'espressione di un processo di trasformazione interiore.

Questo simbolo si trova nel cristianesimo, per esempio, quando Gesù dice: "A in verità, in verità io vi dico, se il grano di frumento non muore quando cade nella terra, rimane solo, ma se muore porta molti frutti. Colui che ama la sua vita la perderà, colui che odio la sua vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna".

In ogni tempo l'evoluzione interiore è stata espressa, ed anche provocata, da immagini di morte e di resurrezione, poiché l'evoluzione interiore è un perpetuo *"morire e divenire"* quello che ci appare come l'essenza stessa della vita può diventare vano e assurdo e, visto sotto questa prospettiva, condurre alla morte. Il motivo della morte si esprime allora attraverso il sacrificio delle vecchie convinzioni e la rimessa in questione della personalità cosciente in vista della sua evoluzione ad uno stato superiore. Cambiamenti, sofferenze, crisi e sfortuna fanno parte della vita e l'uomo disperato è sovente più vicino rinnegare il passato, ora morto, e cominciarono a nuova vita; *"non è possibile rinnovarsi, senza morire al vecchio ordine del mondo"* scrive James Hillmann. *"L'animo umano aspira all'esperienza della morte, poiché questa esperienza apre le strade alla trasformazione. Ed è così che l'impulso suicida risponde al bisogno di cambiamento. Esso sta ad indicare che la vita, così com'è, deve cambiare, deve cessare..."* così si esprimeva già Karl Meninger (1938), un pioniere della ricerca sul suicidio: *"non ci si uccide per cessare di vivere, ma per vivere in un altro modo, meglio"*.

L'aspirazione, così tipica del suicidio, alla sicurezza, alla calma, alla liberazione e alla pace, ma al di là del desiderio di dimenticare o di ritornare allo stato narcisistica primario; essa nasce dalla gravitazione interna dell'anima verso il grande Centro, come dice Guardini. La spinta verso l'anteriorità e la profondità, le regioni nascoste dove la vita inizia il suo corso, allontanandosi dal caos delle incertezze (Guardini, 1968, pag. 43).

Capita che questa aspirazione profonda verso il rinnovamento e il cambiamento si esprima nettamente nei sogni e nelle immaginazioni degli individui predisposti al suicidio? Un uomo d'affari d'una cinquantina d'anni, membro della direzione di una grande impresa industriale, soffre di una grave depressione con forte tendenza suicida. Durante una passeggiata domenicale ebbe la visione, che ora narreremo, su di una panchina, sotto una pianta di tiglio in fiore, presso cui giaceva una corda.

"Io metto la corda attorno al collo, salgo sulla panca, fisso l'altra estremità della corda ad un ramo e frecce mi slancio nel vuoto e nella morte. Mentre il mio corpo pende così



dall'albero, io lo vedo diventare chiaro e persino brillante, per lanciarsi infine verso il cielo. Sembra come portato da una forza di rinnovamento, che emana dai prati e dagli alberi in fiore. I prati brillano di innumerevoli fiori di tarassaco e sembrano inondati d'oro. al suolo rimane la corda che è servita alla mia liberazione e alla mia metamorfosi".

L'albero è uno dei più antichi simboli della vita, continuamente cambiata e rinnovata. In mitologia e gli alberi non si separano mai dalla continuità ininterrotta della vita della vegetazione. Ad essi viene conferita la facoltà di generarsi e di rinascere senza sosta. L'albero sacro appare nella mitologia, tanto albero della vita quanto albero della morte, paradiso e tomba al medesimo tempo. Si trova su tutta la terra l'abitudine a stendere il bambino malato sotto un albero sacro, affinché questo lo aiuti a guarire. Ci sono anche sacrifici ad alberi sacri. Si trova nei miti di numerosi popoli la presentazione di divinità che sono offerte in sacrificio, esse stesse si lasciano prendere da alberi. Per ottenere la saggezza, Odino rimane appeso per nove giorni all'albero cosmico. Il mito racconta le sofferenze che egli sopporta e come, dopo essere stato così sacrificato, scopre le rune e, gridando, lascia la presa. Lasciarsi prendere da un albero riconduce quindi al sacrificio di se stesso, per essere mutato e rinascere.

Analizzando questa visione, si vede chiaramente che la ricerca profonda del cambiamento e del rinnovamento è all'origine del desiderio di morte.

Qualche mese più tardi, lo stesso soggetto fece il seguente sogno:

"Io devo e voglio lasciare la vita. Io sono in piedi presso un terreno piatto, rettangolare, coperto di neve. Tenendomi sul bordo libero dalla neve, da un recipiente fissato ad un lungo tronco d'albero, spando sulla neve sale. Vapori avvelenati si elevano allora dalla neve. Dopo aver sparso il sale, sono obbligato a camminare sulla bianca coltre e a porre fine ai miei giorni respirando il venefico gas. Ma la neve ora si scioglie ed ecco apparire la terra scura. Spuntano fiori multicolori, un uccello saluta con un chiaro grido il giorno nascente di primavera".

Qui il desiderio della morte è legato all'idea di mutazione e di rinascita. La neve indica uno stato di freddezza e di rigidità. Nella mitologia, la neve è associata ai demoni che fanno gelare l'uomo, mentre lo scioglimento delle nevi a della primavera indicano il cambiamento e il rinnovamento. L'io deve morire per accedere ad una nuova vita, su di un altro piano.

Una studentessa di 19 anni visse l'esperienza di una profonda trasformazione, dopo aver tentato di suicidarsi con dei sonniferi. (Devo questo esempio al racconto che ne fece il dott. Ignaz Tauber, durante una conferenza al club di psicologia di Zurigo).

Questa giovane ragazza, cresciuta in un ambiente molto intellettuale, nutrita di scienza scolastica, giudicava la sua esistenza vuota ed assurda. La grave tentazione al suicidio e le analisi che ne seguirono aiutarono la paziente ad entrare in contatto con la ricchezza della vita interiore.

Raccontò infatti un sogno che fece poco prima di tentare il suicidio, qualche attimo dopo avere ascoltato della musica, il Requiem e la messa di incoronazione di Mozart.

Il sogno era il seguente:



"Mi allontanavo da un imbarcadere su di un piccolo battello e vogavo solitaria, lentamente e senza rumore nelle acque calme di un fiordo, attraverso alte pareti di roccia e di ghiaccio riflettenti rosso, verso il sole che tramontava. Era un paesaggio che praticava, e il mio viaggio, dolce sereno, proseguiva lentamente, libero dai pesi della solitudine".

Questo sogno ricorda il viaggio di Kore verso l'Ade, nella mitologia greca. D'altra parte, il Requiem e la messa dell'incoronazione richiamano l'inizio azione di un ordine di monache cattoliche, le Benedettine, che Tauber descrive così:

"Le novizie sono distese al suolo, nel mezzo della chiesa, le braccia in croce, il viso rivolto a terra. Ai lati della chiesa rimangono le monache più anziane. Mentre si suona il Requiem, un lungo drappo nero, ornato di una croce d'argento, viene steso sopra le novizie. Poi un silenzio di tomba: esse sono morte a questo mondo. A questo punto echeggiano le note della messa dell'incoronazione di Maria. Il drappo mortuari o viene arrotondato e avviene allora la resurrezione del nuovo spirito. Le novizie e si inginocchiano e vengono rivestite della tunica e del velo di fidanzati, 1 corone di fiori viene posta sul capo e una candela accesa della mano destra. Esse sono illuminate poiché hanno compiuto il sacrificio e la mutazione."

Se vogliamo portare il nostro aiuto ad un essere minacciato da suicidio, la cosa più importante è stabilire con lui una relazione di confidenza, autentica e solida. Più uomo è solo nella crisi suicida, più il pericolo è grande. Non riconoscendo più spesso, chi è disperato non può giudicare obiettivamente il proprio stato. Tutto ciò che sa è che non può più continuare a vivere così.

Quando è spinto da prepotenti desideri di soppressione, l'uomo ha bisogno di un alleato che l'aiuti a chiarire la situazione e a comprendere che cosa gli sta capitando. Ora molte persone indietreggiano di fronte al problema del suicidio, per timore o paura della propria morte, e condannano senza discussione l'istinto suicida. Con questo atteggiamento si contribuisce solo ad operare una rimozione nell'animo di chi chiede aiuto. Ciò può avere delle gravi conseguenze, poiché si tratta qui, non di rimuovere, ma di comprendere e di rischiarare i cammini interiori.

Noi dobbiamo rinunciare ad ogni idea preconcepita, se vogliamo afferrare il senso e la portata della tendenza suicida a partire dalla relazione esistenziale dell'individuo. Sarebbe decisamente un passo falso a voler distogliere il disperato dalla sua intenzione suicida usando argomenti filosofici o religiosi. Non faremmo altro che costringerlo ad opporsi a noi, obbligando quindi a mostrarsi davvero quanto è grande e la sua angoscia e quanto è seria la sua intenzione suicida.

Se noi assumessimo l'atteggiamento negativo del rifiuto, di fronte alla tendenza suicida, impediremmo che la disperazione trovasse appagamento e quindi fine. Solo il viverla per intero darebbe una possibilità di cambiamento. Il disperato potrà parlare apertamente e liberamente, senza nascondere nulla, a condizione che noi accettiamo la sua tendenza suicida e cerchiamo di comprenderlo. Al medesimo tempo, il suo impulso suicida viene sdrammatizzato e il disperato diventa allora capace di spiegare, ma mano che il suo panico diminuisce.

Occorre assolutamente rispettare con fedeltà la personalità di chi invoca soccorso, se si



vuole aiutarlo e questa fedeltà è messa a dura prova quando è in atto la crisi del suicidio. Noi abbandoneremmo l'appellante alla sua triste sorte, se gli opponessimo dei dogmi come: "il suicidio è un peccato, il suicidio deve essere impedito in nome del principio della conservazione della vita fisica". Infatti il disperato prova il desiderio di morire, indipendentemente da qualsiasi apprezzamento. Egli deve, prima di tutto, sentire che noi siamo concentrati su di lui in quanto uomo e non per interesse ad evitare un suicidio. Per usare un'immagine, potremmo dire che noi non dobbiamo tentare di restituire alla vita chi è disperato, ma accompagnarlo invece per tutta la durata della sua crisi.

Per raggiungere questo scopo, ci può essere d'aiuto la consapevolezza del fatto che la vicinanza della morte è sovente una condizione necessaria di cambiamento e di rinnovamento. Il principio secondo cui, da vent'anni a questa parte, opera il soccorso telefonico (come, per esempio, il diritto dell'appellante all'anonimato, la presenza costante, l'uso intensivo del telefono come mezzo di contatto, il lavoro d'equipe di specialisti di diversi ambienti e l'aiuto dei volontari) comprovano l'assistenza agli esseri minacciati dal suicidio.

L'aiuto telefonico può essere raggiunto ovunque e a qualsiasi ora e lo sforzo richiesto all'appellante per ottenere un contatto è così ridotto al minimo.

Si può parlare senza vedere l'interlocutore delle persone più timide e scoraggiate sono così stimolate a cercare contatto. Inoltre l'appellante può restare anonimo e dalla possibilità di chiudere immediatamente se la reazione di chi risponde non corrisponde alla sua aspettativa.

Nella maggior parte dei casi, l'appellante dà importanza all'anonimato solo all'inizio e vi rinuncia, una volta che è stata stabilita una relazione positiva. Sovente chiede anche di ottenere un incontro faccia a faccia.

La collaborazione di volontari ben selezionati e preparati al loro compito si è rivelata fruttuosa per aiutare suicida. Il collaboratore volontario è in generale addirittura migliore nell'adattare concretamente il suo intervento ai bisogni dell'appellante, di quanto non sia in grado di fare lo specialista. Ha inoltre meno tendenze di quest'ultimo a stabilire come centro del suo interesse la specialità nella quale è stato formato. Il rapporto di forza fra esperto e appellante viene pure attenuato.

Per ottenere questa forma di relazione d'aiuto ed accompagnamento, è nata in Inghilterra la nozione di "befriending" (essere amico). Il successo nell'aiutare persone gravemente in pericolo dipende enormemente dall'individuare in tempo il rischio del suicidio.

Nel corso di questi ultimi anni, sono state elaborate tabelle di valutazione del rischio di suicidio, partendo da statistiche di differenti cliniche psichiatriche. Queste tavole sono molto utili nella pratica, nella misura in cui non giungono a sostituire la comprensione intuitiva, ma la completano solamente.

La sindrome presuicida, descritta da Erwin Ringel, può facilitare l'la scoperta di quanto grave sia il rischio del suicidio, partendo dalle sue tre componenti:

1. L'infiacchimento interiore ed esteriore della personalità,
2. L'aggressività repressa che si ritorcersi contro il soggetto stesso,
3. Il crescere dei fantasmi di uccisione di sé.

Quando il terapeuta, o il volontario ascoltante, è solidale verso chi chiede aiuto,



istintivamente avverte l'entità del rischio, gli capita persino che i suoi stessi sogni lo portino conoscenza di quanto sia critica la situazione, prima ancora che egli ne abbia realmente preso coscienza. Ad esempio, l'analista sogna che il telefono suoni la notte a casa sua, alza la cornetta e senta prima una esplosione, poi un grido. Comprende che si tratta della paziente X e, il giorno seguente, il dialogo verbale rivela che lei ha effettivamente vissuto una crisi grave. In un altro sogno, l'analista vede il paziente che cerca maldestramente di chiudere la sua casa per intraprendere un grande viaggio; si avvera in seguito che sentiva davvero forti tendenze suicide, ma le aveva dissimulate all'analista.

Nella sua angoscia, il disperato tende, a volte, ad abbandonare a chi lo aiuta tutta responsabilità della sua vita. Chiama ripetutamente ad ogni ora del giorno e della notte e non vive più la sua propria vita, ma lascia al suo interlocutore l'iniziativa di ogni decisione. Se chi aiuta cede senza restrizioni a tutti questi desideri, rischia di fissare la persona assistita in un atteggiamento infantile e bloccare così ogni sviluppo ulteriore. Inoltre bloccare una persona per eccesso di sollecitudine è dannoso pure per altre ragioni.

In effetti questo comportamento non ha per origine una autentico sentimento di compassione o comprensione, ma piuttosto la paura di colui che vuole aiutare di essere responsabile della morte dell'assistito, oppure la paura della propria morte che proietta sull'assistito e combatte in lui. Chi aiuta si sente allora tentato ad esercitare una pressione sul disperato, chiedendogli serratamente di poter diramare il suo nome e il suo indirizzo, oppure mobilitando altre persone senza il suo assenso. Questo atteggiamento può condurre chi è disperato ad una collera tale che porterà a compimento il suo atto suicida, per ritrovare la pace e vendicarsi dell'incomprensione del mondo.

Una donna che si era rivolta al soccorso telefonico, vittima di forti impulsi suicidi, confessò in seguito che si sarebbe buttata dalla finestra del quarto piano se le si fosse spedita una ambulanza. Al contrario, un atteggiamento calmo, fiducioso e comprensivo far nascere fiducia e coraggio presso colui che domanda aiuto e lo libera dal peso grave dei suoi affetti. Chi aiuta deve assolutamente essere cosciente che non è mai il padrone della vita o della morte di un altro essere.

È meglio lasciare, anche agli esseri suicidi, tutta l'autonomia e la libertà possibili. Noi non siamo responsabili delle decisioni conclusive di vita o di morte, ma assai di più di partecipare alla vita di queste persone e farcene carico personalmente. La morte di una persona non può lasciarci indifferenti, allo stesso modo sono importanti per noi la sua vita e la sua disperazione.

Noi possiamo aiutarlo ad una sola condizione: credere noi stessi al senso della vita. Conviene dunque esaminare seriamente in quale modo dobbiamo comportarci di fronte all'appellante e che cosa significhi questo per noi. È per noi un peso di cui preferiamo sbarazzarci? L'appellante sentirà di non essere compreso, anche se avremo usato nei suoi riguardi la più grande compressione, affinché egli non se ne accorga. Se noi cercassimo di introdurre il più profondamente possibile nella sua vita e nel suo destino è di prendere a cuore la sua domanda e la sua difficoltà, noi troveremo forse qualcosa che ci tocca personalmente e a lui ci riallaccia. Altrimenti è meglio riporlo in altre mani.

Ma se il disperato sente la vera compassione, la vera partecipazione alla propria esistenza, la sua relazione con chi l'aiuta ne risulta approfondita. Non compie allora più nulla da solo, di sua propria iniziativa. Questa vera e solida relazione di fiducia è garante del fatto che non



si produrrà un corto circuito. Invece, se non si riesce a stabilire un vero e profondo contatto, il pericolo del suicidio esiste sempre, anzi si aggrava.

In questi casi bisogna assolutamente ricorrere al medico, che giudicherà se il ricovero in ospedale è necessario e lo ordinerà, oppure potrà fare intervenire a tutto l'arsenale delle droghe psicotrope.

"Quando si è in contatto e regna una atmosfera naturale di fiducia, non c'è nulla da temere", scrive Jung, "e anche se sia a confronto con la paura della follia con lo spettro del suicidio, rimane questa sfera di fede nell'uomo, questa certezza di comprendere e di essere compresi, anche nella notte più nera."

Arthur Leitwiler - Augsburg 23 marzo 1976

Conferenza presentata alla seduta della
Società Internazionale di Psicologia del profondo di Augsburg