

L' Appel Du Vide (Call Of The Void).

Quando è normale ? Quando Preoccuparsene?

Hai mai attraversato un ponte, o percorso un' autostrada a tutta velocità e, per una frazione di secondo, hai avuto un "flash" di te che ti butti di sotto o che giri il volante improvvisamente e ti schianti? Esiste un nome per questi pensieri: **L' appel du vide**. Un termine francese tradotto come "the Call of the Void" in inglese. E la scienza non si è di certo fatta scappare questa chicca.

Improvvisi pensieri suicidi? E' normale.

Ipotizziamo uno scenario: Stai percorrendo un ponte di montagna. Sotto di te il vuoto. Ti fermi e osservi il panorama, rapito da tanta bellezza. Ad un certo punto i tuoi pensieri sono disturbati dall' immagine di te che, senza alcun motivo, scavalchi la ringhiera e ti butti di sotto; dura pochi attimi ma ha una conseguenza fisiologica: il cuore accelera il suo battito, le gambe cedono leggermente, ti stringi al mancorrente con quanta più forza hai. E questo pensiero suicida, così come è venuto, se ne va.

Capita a tutti, o quasi, almeno una volta nella vita. E una persona di buon senso è comprensibile che si faccia qualche domanda. **E' normale? Avrò istinti suicidi sepolti chissà dove nell' inconscio? Devo consultare un medico?**

Uno studio del 2012 ha provato a fare chiarezza

Lo studio: "*An urge to jump affirms the urge to live: An empirical examination of the high place phenomenon*", pubblicato nel 2012 sul *journal of Affective Disorders* suggerisce una spiegazione scientifica.

Nello studio non si parla specificatamente di "Call of the Void", ma di un fenomeno equivalente, **l' HPP** (High Places Phenomenon), ovvero l' improvviso istinto suicida che si prova quando ci si trova a grandi altezze (uno scoglio a picco sul mare, un ponte montano, la terrazza di un grattacielo ecc.).

Lo studio osservazionale ha preso in esame 431 studenti universitari che hanno compilato un questionario online sulla frequenza, nel corso della loro vita, di episodi di HPP, idee suicide, ansia, sintomi depressivi e sbalzi di umore.

Le conclusioni, pur riconoscendo le fortissime limitazioni a questa ricerca, per ora unica nel suo genere, sono che non vi è correlazione certa tra l' improvviso pensiero suicida e sintomi di depressione e ansia. **Sono pensieri estemporanei che possono sorgere in chiunque a seconda del personale livello di sensibilità.**

Da cosa sono causati questi istinti suicidi?

Non è dato a saperlo. Per il momento solo ipotesi:

- **Istinto di sopravvivenza.** Paradossalmente questi pensieri potrebbero essere un modo per il cervello, in una condizione a rischio, di rafforzare i meccanismi di difesa e precauzione che portano alla sopravvivenza;
- **Ansia.** Nello studio sopra menzionato si evince che i soggetti più sensibili all' ansia o al panico sperimentano con maggiore frequenza questo tipo di pensiero.

Bisogna preoccuparsi?

Nella maggior parte dei casi, no. Per lo meno sei in buona compagnia. Tantissime persone, nel corso della vita, hanno gli stessi pensieri e impulsi, ma non significa che questi nascondano un intimo desiderio di togliersi la vita, anzi, il più delle volte è proprio il tuo istinto di sopravvivenza e attaccamento alla vita che provoca una sorta di "*reazione uguale e contraria*" e ti presenta il peggiore degli scenari per aumentare le tue precauzioni.

L' Appel Du Vide non ha un significato profondo. Non ci sono prove che suggeriscano che abbia un ruolo o sia sintomo di una patologia mentale o reale istinto suicida.

Quando consultare uno specialista?

Come detto, non ci sono prove che il "richiamo del vuoto" nasconda patologie mentali o reali istinti suicidi.

Tuttavia se sono frequenti e coinvolgono ogni aspetto della tua quotidianità (alias: si presentano in ogni situazione), ti rendono difficile uscire di casa o relazionarti col prossimo, e se hai già una storia clinica di depressione o ansia cronica è suggerito parlarne con un medico.