

UN SILENZIO CHE UCCIDE

Di Clarissa Mondello e Chiara Cremaschi

Un qualcosa di esterno, invisibile, non del tutto controllabile. Può bastare questo per incrinare l'immagine che una persona ha di se stessa. Iniziano così certe discese: rapide, confuse, a volte senza emettere nessun rumore, si finisce dentro tunnel stretti, dove la luce si vede solo in lontananza. Uscirne è complicato ma non impossibile.

Le malattie mentali sono disturbi che offuscano la percezione della realtà, come un mostro che si piazza davanti agli occhi e non lascia passare la verità delle cose. Queste condizioni non si vedono a occhio nudo, ma possono ferire quanto una malattia che colpisce il corpo. Non parliamo di qualcosa da sottovalutare o liquidare con un "è solo un periodo". Quando la salute mentale di un giovane si incrina, si arriva a una vera e propria crisi, uno squilibrio che può cambiare tutte le basi su cui si fonda la sua identità, la sua visione del mondo, la sua speranza nel futuro.

L'adolescenza, già di per sé, è un equilibrio instabile, una fase molto delicata in cui si cerca se stessi e ci si confronta con il mondo. Quando entra in gioco una malattia mentale, ogni cosa inizia a complicarsi. C'è chi al mattino non riesce più ad alzarsi dal letto, chi smette di uscire con gli amici e preferisce restare a casa. C'è chi si chiude in camera, chi finge che vada tutto bene mentre dentro si sgretola. Questi sono i segnali, spesso silenziosi, che mettono in allarme, ma che non sempre vengono ascoltati.

Le storie che arrivano ai giornali non sono solo quelle con il lieto fine, ragazzi che finalmente si possono liberare da quel mostro e da quelle catene che li tiene legati, ci sono anche le catene che non si spezzano. Ci sono ragazzi che non ce la fanno a trovare l'uscita e scelgono di interrompere la battaglia, quando succede, un titolo di cronaca nera, qualche commento veloce, poi la vita va avanti come se nulla fosse. Eppure sarebbe il momento di fermarsi, di domandarsi cosa è mancato, di ascoltare finalmente quel dolore che non si è voluto vedere.

Quando si parla di suicidio tra i giovani, i dati sono allarmanti. Oggi, una persona su sette tra i 10 e i 19 anni convive con un disturbo mentale diagnosticato. Sono circa 89 milioni di ragazzi nel mondo, di cui il 40% affetti da ansia e depressione. Eppure, ancora troppo spesso, il suicidio è trattato con superficialità, come se fosse solo il frutto di una crisi passeggera, senza cogliere il dramma silenzioso che si nasconde dietro ogni gesto estremo.

La sofferenza non riguarda solo chi sceglie di mettere fine alla propria vita, ma anche chi resta. Matteo Bianchi, scrittore e autore del libro *La vita di chi resta* (Mondadori, 2023), ha deciso di raccontare la sua esperienza personale, quella di chi rimane dopo il suicidio di una persona cara. L'autore ha perso il suo ex compagno, che ha scelto di togliersi la vita dopo la loro separazione. Il suo libro è una testimonianza cruda e vera di chi deve fare i conti con la morte di qualcuno che non ha saputo chiedere aiuto.

Per anni si è chiesto se avesse potuto fare qualcosa per salvarlo. Afferma che il peso della colpa è una ferita che non si rimarginerà mai, il dolore non si ferma al lutto, ma anche

all'impossibilità di dare una risposta al "perché". Di trovare un senso a tutto ciò, che è uno degli aspetti più strazianti del suicidio.

Non è solo un fatto di cronaca, è un invito a riflettere su come la società affronta la salute mentale. Quando il suicidio di una persona viene analizzato, troppo spesso ci si concentra sull'idea che sia il risultato di una depressione che non è stata curata. Il dottor Maurizio Pompili, psichiatra e direttore del Servizio di prevenzione dei suicidi dell'ASL di Roma, afferma che il suicidio non è solo il risultato della depressione, ma è una risposta a un dolore mentale insopportabile. La morte non è un desiderio di avvicinarsi alla fine della vita, è un tentativo di allontanarsi da un dolore psicologico che è impossibile da arrestare.

Si evidenzia la grande difficoltà che i giovani, in particolare gli adolescenti, hanno nell'esprimere la propria sofferenza. Molti di essi non sanno come chiedere aiuto. Hanno paura di essere giudicati o non compresi e questo silenzio è ciò che rende la situazione ancora più grave.

Ogni ragazzo ha davanti a sé un futuro che merita di essere vissuto fino in profondità, senza mostri che impediscano di vedere la realtà. Molto spesso, però, queste difficoltà vengono ignorate, minimizzate, o non riconosciute come tali. La salute mentale non può essere più sottovalutata. Deve diventare una priorità per tutti, un diritto che deve essere garantito a prescindere dalla condizione economica, sociale o culturale. Ogni giovane deve sapere che c'è qualcuno disposto ad ascoltarlo, ad aiutarlo, a sostenerlo.

La battaglia per la salute mentale è impossibile vincerla da soli. Si vince insieme, quando la società smette di voltarsi dall'altra parte e inizia a camminare accanto a chi sta cercando l'uscita dal tunnel. È ora di smettere di ignorare il dolore dei giovani, di smettere di considerarlo una fase da dover solo superare, e di iniziare a costruire una rete di supporto che sia davvero efficace, che ascolti e accolga chi ha bisogno di aiuto. Ogni vita spezzata lascia una ferita che non si rimargina mai, ma che può essere curata solo con l'ascolto, l'empatia e la comprensione.

<https://www.unicef.it/diritti-bambini-italia/salute/salute-mentale/>

<https://progettoitaca.org/blog/la-vita-di-chi-resta-il-suicidio-raccontato-da-chi-rimane/>