Giovani e fragilità, quel malessere che sfugge agli occhi. La psicologa: “Serve sensibilità relazionale”

E’ sempre più complesso cogliere il disagio, in particolare quello di giovani e giovanissimi. Un disagio che spesso non ha segnali eclatanti, che può restare nascosto anche in vite che, dall’esterno, sembrano ‘normali’. “Quando si parla di segnali di malessere, si rischia spesso di immaginare qualcosa di evidente, quasi leggibile. In realtà – spiega la psicologa e psicoterapeuta in formazione sistemica relazionale Lita Bellassai – dal punto di vista psicologico, uno degli aspetti più difficili è proprio questo: il disagio non segue schemi chiari e riconoscibili per tutti. Questo perché il dolore non è tutto visibile, e non tutto può essere riconosciuto in tempo, e si può soffrire in silenzio, anche accanto a chi le ama profondamente”.

Oggi i ragazzi vivono in un equilibrio fragile tra aspettative alte, esposizione continua sui social ed una fatica crescente a raccontarsi per davvero. E per chi sta intorno – famiglie, amici, adulti in genere – diventa sempre più difficile capire quando qualcosa non va.

“Molti ragazzi, soprattutto in età adolescenziale o nella prima età adulta, vivono una tensione forte tra il bisogno di essere visti e quello di proteggersi. Questo – prosegue Bellassai – può portarli a mostrare solo parti selezionate di sé. Alcuni riescono a mantenere un’apparenza di normalità sorprendente: vanno bene a scuola, mantengono relazioni, partecipano alla vita quotidiana. Questo non significa che stiano bene, ma che hanno sviluppato modalità per contenere o mascherare la sofferenza. Altri segnali, quando ci sono, possono essere ambigui. Un ritiro sociale, per esempio, può

essere interpretato come una fase passeggera, bisogno di autonomia o semplice stanchezza. Un cambiamento d'umore può essere attribuito allo stress o a dinamiche relazionali. Anche frasi che esprimono sfiducia o tristezza possono essere normalizzate, soprattutto in contesti in cui il disagio emotivo è diffuso. Questo rende molto difficile distinguere ciò che è parte di una fase evolutiva da ciò che invece rappresenta un segnale più profondo".

C'è la necessità allora di imparare – ed in fretta – ad ascoltare di più, senza dare per scontato che il silenzio sia serenità. E creare spazi in cui chiedere aiuto. Chiunque stia vivendo una fase difficile e si sente preda di pensieri foschi, sappia che c'è sempre una via d'uscita contattando le strutture del territorio o parlandone a scuola. Non è debolezza, men che meno si diventa un "peso". Nessuno si salva da solo. E tanti, anche nel siracusano, sono pronti ogni giorno a dare una mano. Forte, solida e concreta.

"È importante sviluppare una sensibilità relazionale. Notare i cambiamenti, anche piccoli, e soprattutto prenderli sul serio. Non serve essere sicuri che ci sia un problema grave per iniziare ad avvicinarsi. E qui entra in gioco il 'cosa fare', che spesso mette in difficoltà tanto quanto il riconoscere. Per prima cosa – dice la psicologa – sarebbe ideale aprire uno spazio di dialogo, in modo semplice e non invasivo. Anche una frase come 'ti vedo un po' diverso ultimamente, vuoi parlarne?' può essere un punto di partenza. Non è tanto importante trovare le parole perfette, quanto trasmettere disponibilità autentica".

Altra cosa importante, "ascoltare senza correggere subito, senza minimizzare e senza cercare soluzioni immediate. Riconoscere ciò che l'altro prova, anche quando non lo capiamo fino in fondo, può fare una grande differenza. Quando il disagio appare intenso o persistente, è importante coinvolgere altre figure come familiari, insegnanti, professionisti. Chiedere aiuto non è un fallimento, ma una forma di responsabilità. La rete intorno alla persona è uno degli strumenti più importanti di prevenzione".

Senza dimenticare una verità difficile ma cruciale: non sempre è possibile prevedere o evitare ogni gesto estremo. “Ma ciò che possiamo fare, concretamente, è costruire contesti relazionali più attenti, più disponibili all’ascolto. È lì che aumenta la possibilità che il disagio trovi spazio per essere espresso, prima di trasformarsi in qualcosa di irreversibile”.

foto generata con strumenti di IA