

I pensieri possono soffocarti come una mano intorno al collo, che stringe e stringe mentre tu annaspi in cerca di aria, in cerca di libertà da ciò che ti tieni dentro.

Ogni tanto penso che le parole che fanno più male non siano quelle che ti vengono dette ma quelle che tu devi dire a te stess\*. Le cose che devi ammettere, che ti fanno soffrire.

Le cose che devi tirare fuori, un parassita da rimuovere con un'operazione lunga e dolorosa.

Ho scoperto l'importanza delle parole, l'importanza del parlare, del liberarsi dal mostro nella testa capace di divorarti dall'interno.

Sembra stupido, è tremendamente difficile ma parlare è ciò che più può aiutarti.

Parla, liberati di quella mano intorno al collo e respira di nuovo.

\*\*\*

Una ricerca dell'OMS rivela che, a livello mondiale, il suicidio è la seconda causa di morte nei ragazzi tra i 15 e i 29 anni.

Ad oggi, non abbiamo ancora un sistema di sostegno efficace.

Manca protezione, manca ascolto.

Quante vittime dovranno ancora esserci per renderci conto che c'è qualcosa di sbagliato?

~

Sono letteralmente anni che cerco di parlarvi di questo libro sul mio profilo, una lettura che ho fatto nel 2017 e che ha avuto bisogno di un'elaborazione lunga ben tre anni.

La lettura del romanzo e la visione della serie tv da esso derivata sono stati per me un modo di elaborare e affrontare alcuni avvenimenti nella mia vita.

In modo semplicemente stupido mi hanno dato un aiuto non indifferente ad alzarmi, a parlare di me con le persone che amo in modo che potessero aiutarmi.

Ho davvero imparato che, senza parlare, senza l'aiuto di qualcuno, da sola non puoi salvarti.