

«**Tutto Annodato**» è un progetto di cinque studenti piemontesi nato dopo il suicidio di un compagno di classe nel 2021. Sono a Torino

I nodi della **vita**? Sciogliamoli

«Ognuno dice la sua sulla nostra fragilità. E quella degli adulti?»

di JESSICA CHIA

«**N**on volevo vivere nella paura di vivere». «È il vuoto dentro e sotto di me. C'è stata un'esplosione che ha portato al vuoto. Un casino tale a cui è bastata una scintilla». «A volte è difficile "sentire" quell'intrinseco valore della vita di cui si parla». Sono pensieri dolorosi quelli che vengono lasciati, anonimi, sulla pagina Instagram di Tutto Annodato, una realtà fondata nel 2021 da 5 studenti (oggi universitari) di Moncalieri (Torino), che sensibilizza al tema del disagio mentale.

Nel mese della salute mentale, il gruppo sarà al Salone del Libro con *Lasciarsi leggere*, una proposta di 45 titoli, e uno spazio di confronto con gli psicologi, sul disagio psichico e il suicidio giovanile: saggi, romanzi, fumetti per grandi e piccini (6-12 anni; questi sul dolore, la perdita, la malattia). *Lasciarsi leggere* fa parte della Biblioteca delle Passioni, lo spazio dell'Area Bookstock dedicato ai consigli di lettura scelti da ragazzi per loro coetanei.

Tutto Annodato è stato fondato da Giulia Calabrese (22 anni), Gabriele Crea (21 anni), Beatrice De Luca (22 anni), Aurora Longo (22 anni) e Alice Viotti (21 anni) con lo scopo di parlare di salute mentale per «normalizzare il tema, rendere più semplice una richiesta di aiuto e, di conseguenza, intervenire prima di arrivare al limite», spiegano quattro dei fondatori a «la Lettura». «Il nostro progetto nasce in seguito a un evento che abbiamo vissuto l'ultimo anno di liceo — racconta Longo —: un compagno, Andrea, si è tolto la vita nel 2021 (era il 13 maggio, ndr). Un evento che ci ha fatto riflettere sull'assenza di prevenzione sul tema del suicidio».

Su quell'esperienza, ricorda De Luca: «Quando Andrea è morto, la scuola (l'Istituto Majorana di Moncalieri, ndr) ha cercato di dare un supporto alla classe con tre incontri collettivi con gli esperti dell'associazione La Tazza Blu. Ma la scuola non era preparata ad af-

frontare la situazione, anche perché c'erano già stati altri casi di suicidio, e nonostante ciò non c'era mai stata sensibilizzazione sul tema. Noi ragazzi, e i professori, non avevamo gli strumenti per riconoscere queste problematiche; abbiamo fatto notare le mancanze, ma ci siamo scontrati con un muro».



«Il nome Tutto Annodato esprime la sensazione che si prova in un momento di difficoltà, quando si sente che non c'è una via d'uscita. Ma è anche il tentativo di creare una rete tra le persone e sul territorio», dicono. Il gruppo promuove, oltre che eventi, anche una pagina Instagram. Spiega Calabrese: «Abbiamo quattro rubriche, quella più "tecnica" dove attingiamo dal Dsm (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, ndr) per illustrare vari disturbi, come la depressione, l'attacco di panico. Nella rubrica "Spazio agli altri" facciamo conoscere luoghi del Torinese dove si può fare terapia a prezzi ridotti. Poi c'è "It's not okay", in cui smantelliamo stereotipi su questi temi. E infine "Punto e virgola", dove raccogliamo pensieri, storie di vita che pubblichiamo in anonimato». E, quando arrivano le richieste di aiuto, i ragazzi, affiancati dagli psicologi, indirizzano a servizi specifici.

Secondo il più recente rapporto dell'Unicef (2021), il suicidio è, nel mondo, una fra le prime cinque cause di morte fra i 15 e i 19 anni ma in Europa occidentale diventa la seconda do-

po gli incidenti stradali. Per il Telefono Amico Italia sono state quasi 6.000 le richieste d'aiuto nello scorso anno. La loro campagna, *Non parlarne è 1 suicidio*, è arrivata sul palco di Sanremo 2024 con la band punk La Sad (interpreti di *Autodistruttivo*), La Tazza Blu e Tutto Annodato, che hanno mostrato cartelli che riportavano le ultime parole lasciate da giovani che si sono tolti la vita. Anche De Luca era sul palco: «Mi sono resa conto che appena inizia ad esserci un dialogo sul tema, scopri quante persone abbiano voglia di parlarne, e quanti



ne siano toccati».

Sui malesseri più comuni, i ragazzi elencano l'ansia e le forme di autosabotaggio: i disturbi alimentari, il ritiro sociale, l'autolesionismo. Calabrese aggiunge: «Se al liceo i professori fossero più formati, i sintomi sarebbero più intercettabili. All'università, invece, se vuoi essere invisibile, puoi esserlo». Dice Crea: «Qui si soffre di forme di ansia legate alla pressione della performatività; ci sentiamo in continuo difetto rispetto agli altri». Conclude Longo: «Non abbiamo difficoltà a chiedere aiuto ai nostri pari, è rivolgerci a un adulto che rimane complicato, per paura del giudizio. Siamo figli di una cultura che per anni ha stigmatizzato il linguaggio mentale. E sembra che solo i giovani stiano male oggi, che siamo la "generazione fragile" che non sa affrontare nulla. Ma non si parla mai della fragilità e del malessere degli adulti, che tendono a dare una visione sbagliata di sé: loro sapevano fare tutto, affrontare tutto... Questo porta a farci sentire in difetto ancora una volta».

La selezione di *Lasciarsi leggere* è avvenuta con l'affiancamento dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte. Spiega lo psicologo, psicoterapeuta e psicoanalista Omar Fassio (1976): «Abbiamo unito i grandi classici della letteratura a testi sulla prevenzione del suicidio in età adolescenziale e a titoli che trattano il disagio giovanile e il dolore». E sulla necessità di parlarne: «Il suicidio non è un tratto clinico patologico; può essere un momento di disperazione molto importante, è legato al non poterne o saperne parlare. È questo un primo modo, nel caso in cui uno si senta disperato, di sentire di poter chiedere aiuto. Parlarne in modo consapevole è guardare verso la prevenzione».

A Torino, Tutto Annotato terrà, sabato 11, l'incontro *Affogare in una lacrima* con, tra gli altri, lo psicologo, psicoterapeuta e presidente della Fondazione Minotauro di Milano, Matteo Lancini (1965). Che spiega: «Parleremo del dolore degli adolescenti, che se non trova le parole e il confronto con gli adulti, diventa attacco al corpo fino al suicidio. Oggi sono i ragazzi a chiederci di parlarne perché fanno fatica a farlo sia a scuola, dove bisognerebbe affrontarlo nelle secondarie di secondo grado, sia in famiglia, dove bisognerebbe chiedere: pensi al suicidio? Parlarne con i giovani abbassa il fattore di rischio, e i ragazzi sentono che gli adulti non sono così fragili o spaventati ad affrontare queste tematiche. L'emulazione del suicidio in età giovanile esiste, ma se gli adulti ne parlano è meno probabile che i ragazzi lo pensino o lo agiscano senza chiedere aiuto».

E sul tabù, conclude Lancini: «È ancora associato alla malattia mentale, invece i pensieri o i gesti suicidari in adolescenza non sono necessariamente l'esordio di una psicopatologia, ma un modo di risolvere un dolore che non trova forme espressive. Poi c'è un tabù culturale: il suicidio è la negazione del dono della vita, non solo religiosa, e come tutte le cose dolorose, è visto come qualcosa che va allontanato. Anche per questo è difficile parlarne».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consigli di lettura

Stranieri a noi stessi Rachel Aviv Iperborea, 2024	traduzione di Claudia Durastanti pp. 288, € 19
L'epoca delle passioni tristi Miguel Benasayag e Gérard Schmit Feltrinelli, 2013	traduzione di Eleonora Missana pp. 129, € 10
Veronika decide di morire Paulo Coelho La nave di Teseo, 2019	traduzione di Rita Desti pp. 240, € 15
I dolori del giovane Werther Johann W. Goethe Feltrinelli, 2014	traduzione di Paola Capriolo pp. 160, € 9
NON BUTTIAMOCI GIÙ Nick Hornby Guanda, 2016	traduzione di Massimo Bocchiola pp. 308, € 14
Sii te stesso a modo mio Matteo Lancini Raffaello Cortina, 2023	pp. 208, € 14
SVEGLIAMO A MEZZANOTTE Fuani Marino Einaudi, 2019	pp. 168, € 17
Volevo essere una farfalla Michela Marzano Mondadori, 2019	pp. 224, € 11,50
LA CAMPANA DI VETRO Sylvia Plath Mondadori, 2016	traduzione di Adriana Bottini e Anna Ravano pp. XVI-228, € 12
La prevenzione del suicidio Maurizio Pompili Il Mulino, 2013	pp. 256, € 23
Goblin Girl Moa Romanova Add, 2023	traduzione di Alessandro Storti pp. 184, € 22
Anna Karenina Lev Tolstoj Feltrinelli, 2013	a cura di Gianlorenzo Pacini pp. 1.120, € 13
Uno solo, ben fatto Stefano Vicari Erickson, 2023	pp. 120, € 13,50
La signora Dalloway Virginia Woolf Feltrinelli, 2013	traduzione di Nadia Fusini pp. XXIX-177, € 10
Una vita come tante Hanya Yanagihara Sellerio, 2016	traduzione di Luca Briasco pp. 1.104, € 27

Corriere della Sera



Il gruppo

Tutto Annotato è nato nel 2021 su iniziativa di cinque studenti torinesi (oggi di 21-22 anni) per sensibilizzare sulla salute mentale. Attivi sulla pagina Instagram @tuttoannotato, tengono anche incontri dal vivo. Sono sempre affiancati da esperti e psicologi

Il progetto

Al Salone di Torino Tutto Annotato sarà presente con *Lasciarsi leggere*, una bibliografia di 45 libri (a sinistra: una selezione di 15 titoli) e 6 consigli di lettura per bambini e ragazzi sul tema del disagio psichico. È stata scelta con l'Ordine degli psicologi del Piemonte (che saranno presenti a Torino con il gruppo).

Lasciarsi leggere fa parte della Biblioteca delle Passioni, spazio di condivisione di lettura per i più giovani

L'appuntamento

Sabato 11 alle 13 (Arena Bookstock) Tutto Annotato, Matteo Lancini, la band La Sad, La Tazza Blu e Telefono amico parleranno di *Affogare in una lacrima*. Ascoltare e affrontare la sofferenza delle ragazze e dei ragazzi

La foto

I fondatori di Tutto Annotato, da sinistra: Aurora Longo, Beatrice De Luca, Alice Viotti, Giulia Calabrese e Gabriele Crea



La biblioteca per i più piccoli

Un rifugio dentro di me
Anne Booth e David Litchfield
Sassi, 2022

traduzione di Valentina Bonaguro
pp. 36, € 15,90

Quando piove dentro
Claudio Gobetti e Paolo Proietti
Sassi, 2023

pp. 32, € 15,90

I Kill Giants
Joe Kelly e Ken JM Niumura
Bao Publishing, 2018

traduzione di Caterina Marietti
pp. 240, € 19

IL BUCO
Anna Llenas
Gribaudo, 2016

traduzione di Daniela Gamba
pp. 88, € 16,90

BIANCA
Bart Moeyaert
Sinno, 2019

traduzione di Laura Pignatti
pp. 160, € 13

Un sassolino nel cuore
Sara Trofa e Simona Mulazzani
Terre di Mezzo, 2020

pp. 36, € 15