

Spesso ci dicono che questa è l'età in cui dovremmo avere tutto il mondo in mano, ma la verità è che a volte non abbiamo nemmeno le parole per descrivere quello che sentiamo. Ci muoviamo in un labirinto di sensazioni nuove, dove un attimo prima ci sentiamo invincibili e quello dopo sprofondiamo in un silenzio che sembra non avere fine.

Durante l'adolescenza, le emozioni non sono semplici concetti, sono tempeste. È come cercare di risolvere un'equazione complessa dove le variabili cambiano ogni secondo.

Ci sentiamo dire "parla, sfogati", ma come si fa a spiegare quel nodo alla gola che non ha un nome? Come si spiega la malinconia che arriva senza invito la domenica mattina? o quell'euforia improvvisa che ci fa battere il cuore a mille per un messaggio ricevuto?

A volte le parole sembrano troppo piccole, quasi strette, per contenere tutto quello che è dentro di noi. Usiamo i social, le canzoni nelle storie di Instagram o i messaggi scritti a metà per provare a comunicare, sperando che qualcuno legga tra le righe. Eppure, dare un nome a ciò che proviamo è spesso impossibile.

Ma cosa succede quando le parole non bastano più, o quando si trasformano in qualcosa di diverso? A volte, il silenzio diventa così assordante che si cerca un altro modo per comunicare il proprio malessere. Ci sono momenti in cui il corpo, senza che la mente riesca a trovare le parole giuste, inizia a parlare da solo. Si manifestano disturbi, che diventano un modo distorto per esprimere un dolore troppo grande, un vuoto che non si riesce a colmare. La lotta con il cibo, o il rifiuto di esso, può diventare un grido muto, un tentativo disperato di controllare qualcosa quando tutto il resto sembra sfuggire di mano. È la dimostrazione che, quando le parole mancano, il corpo trova altre strade, spesso dolorose, per farsi sentire.

Trovare le parole per dirlo, quindi, non è solo un esercizio di stile, ma un bisogno vitale. Significa imparare a dare un nome alle nostre emozioni, a quelle più belle e a quelle più difficili, per non lasciare che prendano il sopravvento in modi che ci feriscono. Significa capire che chiedere aiuto, usare le parole per esprimere il nostro disagio, è un atto di coraggio, forse il più grande che possiamo compiere durante l'adolescenza.

Perché, in fondo, ogni emozione è un verso non ancora scritto, una melodia non espressa. E quando riusciamo a trovare le parole giuste, è come se accendessimo una piccola luce nel buio, illuminando il sentiero che ci porta verso noi stessi, verso gli altri, verso la comprensione. È il nostro modo di dire al mondo, con la forza fragile della nostra giovinezza: "Io sono qui, e questo è il mio cuore che batte".