

Soldato
invisibile

Le immagini fanno parte della collezione privata dell'Autore.

Gianluca Murgia

**SOLDATO
INVISIBILE**

Autobiografia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025

Gianluca Murgia

Tutti i diritti riservati

*A mia moglie Emanuela,
per avermi dimostrato grande amore
restandomi accanto nei momenti più bui e difficili.*

*Ai miei figli Simone e Lorenzo,
che con il loro supporto e la loro delicata presenza
sono stati un grosso appiglio a cui aggrapparmi.*

PREFAZIONE

Ogni guerra lascia dietro la persona più che rovine fisiche: incide sulle menti, spezza anime, muta gli uomini e le donne in ombre di ciò che erano. Il conflitto non termina quando l'ultimo colpo è sparato, ma continua a vivere dentro chi è sopravvissuto.

“Che lo vogliate o no, siete in conflitto”, suggeriva Jiddu Krishnamurti.

“La guerra è normale” scrive Hillman, non nel senso di accettabile, ma perché è radicata nella psiche collettiva, nella nostra storia, e nella difficoltà umana di immaginare un mondo senza di essa. Eppure, la guerra non normalizza soltanto la distruzione ma ha il potere di risvegliare elementi della nostra anima, ri-portando alla luce la nostra capacità di amare e odiare, di creare e distruggere, di compiere atti di straordinaria

crudeltà e di sublime altruismo, di interrogarci.

“Soldato Invisibile” ci obbliga a guardare ciò che spesso scegliamo di non vedere: il ritorno dei soldati non è una fine, ma un nuovo campo di battaglia, fatto di silenzi assordanti, grande tristezza e notti spezzate dagli incubi. Il debito che la società contrae con chi è stato mandato a combattere non si dovrebbe esaurire con il congedo, ma iniziare proprio da quel momento. Perché *“il corpo accusa il colpo”* anche quando la mente cerca in tutti i modi di dimenticare: il battito cardiaco accelera senza motivo apparente, il respiro si fa corto, i muscoli restano in uno stato di tensione costante, l'insonnia diventa una compagna silenziosa che porta il corpo a svegliarsi nel cuore della notte in preda a sudori freddi, il sistema immunitario si indebolisce lasciando spazio a infiammazioni croniche e dolori diffusi, il tratto digestivo ne risente, tra nausea, crampi e ulcere, perché l'organismo resta intrappolato in uno stato di allerta perpetuo, e nei momenti più inaspettati, basta un rumore improvviso, un'ombra familiare, per far riaffiorare il passato in una vertigi-

ne incontrollabile di flashback e panico. E in quei momenti, nonostante si abbiano tante persone fisicamente vicine, ci si sente soli come può avvenire solo in altri due atti della vita: il primo e l'ultimo.

La sofferenza diventa il marchio di fabbrica dell'inadeguatezza, stigmatizzando l'individuo in una comunità che misura il valore in termini di produttività economica, sacrificando il benessere della persona per la produzione e il profitto. Ci si sente soli e non si sa dove andare a sbattere perché questo ambiente collettivo fa sentire le persone sofferenti come "deboli", inadatte, non sufficienti. Abbiamo una responsabilità collettiva, non solo morale, ma anche profondamente politica. La struttura sociale tende a normalizzare la violenza quando è funzionale al potere, ma è incapace di gestirne le conseguenze nonostante sia perfettamente consapevole che quelle conseguenze vadano gestite. E così, chi ha vissuto la guerra non solo lotta con i propri fantasmi, ma anche con un sistema che li rende invisibili o cerca di rendere invisibili le loro sofferenze, perché troppo scomode da guardare, troppo onerose da prendere in carico, trop-

po distanti dal modello che si vuole offrire. In questo senso, *“Soldato Invisibile”* è un atto umanistico: una denuncia della cecità della società verso le proprie responsabilità, un appello alla consapevolezza, una richiesta di riconoscimento. Perché nessuna persona dovrebbe mai essere lasciata sola a combattere il proprio inferno.

Il mito dell'eroe è il primo inganno del conflitto armato. Dietro ogni soldato c'è un uomo, c'è una donna, dietro ogni medaglia c'è una storia di paura, una storia di sacrificio e perdite. Gianluca Murgia, alias “Cigno”, ci porta in un viaggio che non è fatto solo di battaglie, ma di un'anima che si frantuma sotto il peso delle esperienze e che ci ricorda costantemente che non ci sono eroi sul campo di battaglia, ma solo persone costrette a sopravvivere. I suoi racconti ci mostrano un aspetto che raramente trova spazio nella retorica ufficiale: la solitudine, il senso di colpa, la difficoltà di riconoscersi allo specchio dopo aver visto troppo. Il trauma non si manifesta solo con i ricordi dolorosi, ma anche con la sensazione di essere diventati estranei a sé stessi, frattura che questo testo esplora con cruda

sincerità: il momento in cui il soldato realizza che il “nemico” più difficile da sconfiggere non è rimasto sul campo, ma ci ha seguito fino a casa.

Il disturbo post-traumatico da stress è uno dei tanti lasciti del dramma bellico, eppure ancora oggi è sottovalutato, se non stigmatizzato. Il trauma si radica nel corpo, cambia la percezione della realtà, altera il modo in cui si vive l'amore, la paura, la fiducia. Le esperienze traumatiche lasciano impronte profonde. La società chiede ai soldati di tornare a essere “normali”, ma non offre loro gli strumenti per farlo, anzi addirittura li rifiuta. In questo contesto spesso si privilegia l'apparenza e la conformità, e coloro che non riescono a tornare allo “stato iniziale” dopo un'esperienza destabilizzante, si trovano nella scomoda posizione di dover rendere conto a chi si illude o finge di poter ignorare le conseguenze della ferita emotiva, la realtà ineludibile di un cambiamento profondo. Chi porta i segni visibili di una battaglia interiore si trova spesso nella posizione di dovere spiegare la depressione, il trauma, l'ansia, lo stress a chi indossa (fino a quel momento)

un'armatura intatta o che ha iniziato a cedere ma che non si può mostrare. Chi quindi ha riconosciuto (o sta riconoscendo) la propria fragilità e chi non l'ha ancora riconosciuta oppure l'ha riconosciuta e sente di non poterlo dare a vedere per difesa, per convivenza sociale o per negare la realtà del dolore per paura di doverlo affrontare. Ma attenzione, non è una dinamica che interessa poche persone. Semmai riflette una più ampia difficoltà della società contemporanea a confrontarsi con il dolore profondo e la vulnerabilità, preferendo spesso rifugiarsi in una negazione o in una "patologia della normalità".

Gianluca, in questo percorso fatto di prese di coscienza, afflizione, malattia, incartamenti si è costantemente confrontato con persone, colleghi e colleghe, ha raccontato parti della sua storia dal vivo, prima di metterla su carta, forse le piccole storie che poteva raccontare. Immagino la riflessione di queste persone: "Se Cigno, gigante indistruttibile, vecchia guardia che ha visto tutte le ultime guerre, quello che sapeva sempre cosa fare e quando, soffre così tanto... cosa accadrà a me quando mi fermerò an-