

Le mie fragilità

Caro diario,

sento spesso parlare di fragilità! Forse la cosa mi riguarda. Sai bene quante volte per me è stato difficile accettarmi, superare i momenti bui e fare delle mie insicurezze un punto di forza.

Ho attraversato un brutto periodo... Qualche mese fa mi sentivo bloccata in un mondo dove tutto ciò che mi circondava mi provocava dolore.

Avevo paura di andare male a scuola, di non essere accettata o di rimanere la sera da sola, sul mio letto, davanti allo schermo del mio cellulare nella vana attesa di ricevere un messaggio da qualcuno che mi scrivesse "ti va di parlare un po'?".

Non riuscivo ad accettare il mio fisico, volevo essere più alta, magari più magra o più alta. Mi facevo queste paranoie e mi provocavo del dolore che cercavo di nascondere a chi quotidianamente faceva parte della mia vita, nascondevo tutto perché non volevo causare sofferenza agli altri o magari non volevo mostrarmi sensibile, di quella sensibilità che fa male perché "eccessiva" e mi sforzavo di apparire la ragazza sorridente che sono sempre stata.

Infatti, di solito lego molto con gli altri, faccio subito amicizia e sono una persona empatica, almeno così ero prima; proprio per questo il mio momento di grande debolezza mi faceva stare ancora più male perché non riuscivo ad aprirmi con la mia famiglia o con i miei amici... o magari, ripeto, non volevo farlo.

Il rapporto con le altre persone per me è sempre stato importante, mi rende felice, mi completa. Un giorno, dopo aver passato una brutta giornata a scuola perché avevo preso un voto negativo in inglese, mi sentivo a pezzi ma cercavo di nascondere come avevo ormai imparato a fare ma un mio amico lo ha notato e ha cominciato a parlare con me. Mi sono sentita sollevata, finalmente qualcuno aveva notato il mio malessere. Da lì ho deciso di riprendere a confidarmi con i miei amici e soprattutto con la mia famiglia che sin da subito mi ha dato il suo sostegno.

Così ho iniziato a incontrare una psicologa che è stata molto brava ad ascoltarmi e mi ha dato dei consigli che mi hanno aiutata ad accettarmi e a vedermi bella.

Oggi sto meglio, il mio dolore si è alleviato grazie a chi ogni giorno cerca di rendermi felice. Ho imparato che chiedere aiuto è importante, che non bisogna vergognarsi delle proprie fragilità che spesso sono le fragilità di molti. Ho imparato che ad una persona che ti vuole bene non pesa darti una mano, che anzi è disposta a fare di tutto pur di vederti felice. Ho imparato anche che devo volermi bene e per questo prometto a me stessa ogni giorno di cercare di rendermi felice anche chiedendo aiuto a chi mi sta vicino ed è lì, pronto ad ascoltarmi.

Alessandra Bottalico, classe 3[^]D
Liceo scientifico Scienze applicate
I.I.S.S. "Tommaso Fiore" - Modugno