

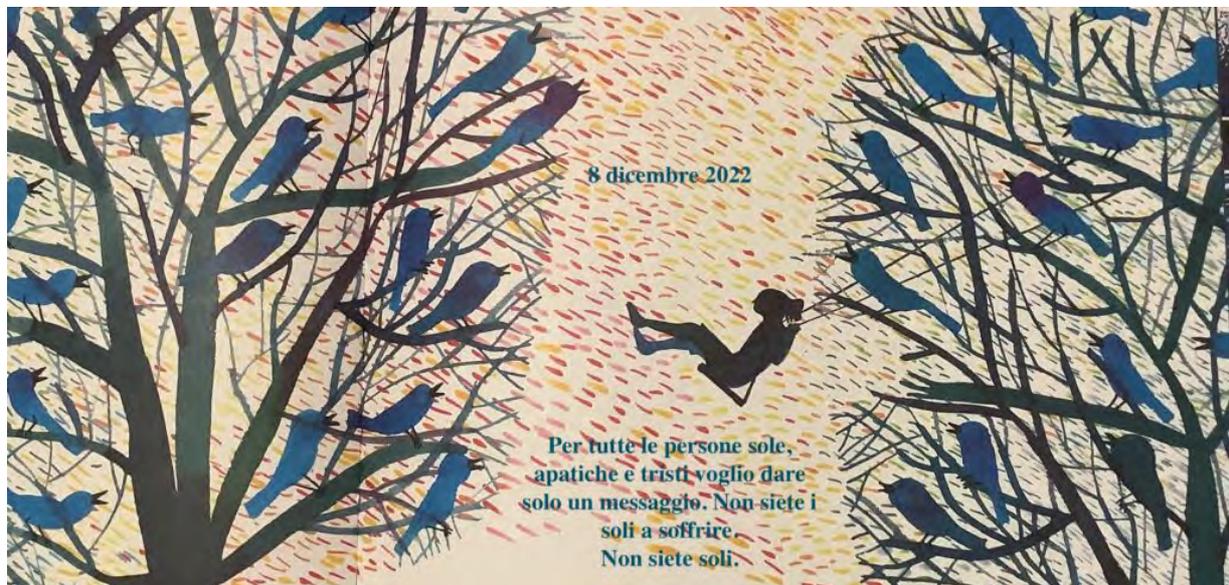


ZingarelliNews

La realtà...a misura dei ragazzi

IN PRIMO PIANO

NON SIAMO SOLI



dabbicom Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 2022, 8 dicembre, Anto Paninabella OdV,,
Zingarellinewsbari Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

L'incontro con il padre di Antonella è stato per tutti noi molto importante e commovente.

Io in particolare mi sono sentita molto coinvolta dalle cose che sono state dette, perché anche io sembro una ragazza molto forte, che tende a non parlare di sé con nessuno e a soffrire senza farlo notare né a mia madre, né ai miei amici, né ai professori, proprio per lo stesso motivo che ci ha spiegato il papà di Antonella: la paura di sentirsi un peso o di essere presi in giro.

Io, come Antonella, penso che non debba essere sempre chi soffre a chiedere aiuto, e vorrei che gli altri, quando vedono una persona che sta sempre in disparte o si isola dal gruppo, si avvicinino a lei, magari anche senza dire niente, solo per farle compagnia; perché posso assicurare che un gesto del genere, magari insignificante per gli altri, per chi soffre è tanto.

Forse molti pensano: “Sì, vabbè, ma quella è sempre felice e sorridente, quindi sta sicuramente bene” e per questo non chiedono mai “Come stai?” e non le stanno mai vicino, ma non sanno che questa persona in realtà soffre tanto e che il sorriso serve solo a mascherare ciò che prova realmente.

Dico questo perché io sono così e so che vuol dire non essere creduta da nessuno solo perché hai sempre il sorriso.

Vorrei dire ancora due cose.

La prima a chi soffre: non chiudetevi in voi stessi e parlatene con qualcuno, so di essere contraddittoria perché sono la prima che non riesce a farlo, ma non voglio che voi facciate il mio stesso errore.

La seconda a tutti gli altri: non giudicate mai una persona dalla “copertina” perché un sorriso sul volto non vuole dire stare bene.

Agnese Bianchi

📅 8 Dicembre 2022 👤 Agnese Bianchi 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI!

Bari, 25/12/2022

Cara Antonella,

quest'anno avresti compiuto diciotto anni, ma non è andata come previsto.

Succede di sentirsi abbandonata da tutti, di tentare di urlare senza mai essere ascoltata e compresa, di sentirsi come un pesce rosso in mezzo a tanti squali, di guardarsi allo specchio la mattina e piangere perché 'non potrai mai essere come le altre'.

E' capitato anche a me, sono addirittura passati nella mia mente brutti pensieri, ma mi è bastato ricordare che non sono sola in questo mondo e che per salvarsi basta avere la forza e la determinazione di cercare qualcuno in grado di aiutarci.

Cara Antonella, ormai ciò che è accaduto non può essere dimenticato, ma si può impedire che accada di nuovo. I tuoi genitori, dopo la tua morte, hanno fondato un'Associazione affinché noi ragazzi, studenti ma soprattutto esseri umani, con un cuore, con lacrime di gioia e di dolore e con le incertezze che ci assalgono, possiamo imparare a vedere la luce del sole tra le tenebre.

Non dobbiamo mai mollare la salda presa di chi è pronto ad aiutarci, quando siamo stanchi di lottare per qualcosa che ci sembra così lontana e difficile da raggiungere.

E' in questo momento, proprio mentre stiamo per cadere giù dal dirupo, che dobbiamo mettercela tutta; perché la vita è troppo bella per cadere giù da un burrone.

So come ti sei sentita nel momento in cui lo hai fatto. Non riuscivi a trovare qualcuno che fosse disposto ad allungare la mano per dare un senso alla tua esistenza, o per lo meno eri convinta che nessuno ti avrebbe compresa.

Dovremmo imparare a tenere sempre l'orecchio in ascolto verso chi ha bisogno.

Così che le uniche cose a cadere dal dirupo saranno l'indifferenza e la cattiveria immotivata.

Come stai?

E' la cosa che ci viene spesso chiesta, io per prima rispondo solo 'bene'; perché temo che nessuno vorrebbe essermi amico se iniziassi a parlare dei miei problemi.

Sono la prima che, a volte, si sente diversa, non voluta, che prova ad assomigliare agli altri per non essere esclusa, che ha dimenticato com'è essere se stessa pur di non rimanere sola.

Non riesco a dire ad alta voce questi concetti e sono sicura di non essere l'unica, però mi dà conforto sapere di non essere sola. Questo mi aiuta ad andare avanti;

sono certa che parlare con un amico o con un adulto verso il quale si nutre fiducia, serve.

Invito tutti a non tenere i propri problemi chiusi nella cassaforte dell'anima.

Ho visto un video un po' di tempo fa che mostrava come, tenendo un bicchiere d'acqua in mano per qualche secondo non accadeva nulla; per qualche minuto, l'arto iniziava a fare male; per ore, il nostro braccio rimaneva paralizzato.

I problemi e le insicurezze che abbiamo dentro di noi sono come quel bicchiere d'acqua.

Non lasciamoci paralizzare dai nostri problemi.

Più li terremo dentro di noi più faranno male, fino a quando non sopporteremo più il dolore.

Impariamo a lasciare il nostro bicchiere in modo tale da lasciare andare anche la nostra sofferenza.

A presto

Giulia Della

Marca

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giulia Della Marca 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✍️ AntopaninaBella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

La lezione di Antonella

Il giorno 3 novembre la nostra classe ha incontrato il presidente e fondatore dell'Associazione "Antopaninabella", Domenico Diacono. Questa associazione è dedicata a sua figlia Antonella, una ragazza che nel 2017 ha deciso di togliersi la vita. Antonella aveva un profilo Wattpad chiamato "Paninabella", da qui il nome dell'associazione. In questo incontro, il padre di Antonella ci ha spiegato cosa dobbiamo fare quando ci sentiamo tristi, soli, non accettati... Infatti ci ha detto che l'unica soluzione è quella di parlarne con qualcuno che ci capisca, perché non sempre le persone si accorgono che noi stiamo male.

Anche lui- ci ha spiegato- non si era mai accorto del disagio della figlia perché lei, davanti a tutti, indossava una "maschera". Antonella non aveva mai parlato di questo aspetto di lei con nessuno, neanche con i suoi genitori.

Antonella, però, nella sua ultima lettera scritta su Wattpad, ci ha lasciato un grande messaggio: non siamo mai soli, perché possiamo sempre trovare qualcuno disposto ad ascoltarci e ad aiutarci. Noi la ricorderemo e la ringrazieremo per questa sua lezione di vita il giorno 8 dicembre, che sarebbe stato il giorno del suo compleanno.

D'ora in poi, però, io mi propongo di attuare, ogni giorno, il suo insegnamento e ciò che ho imparato dalle parole del padre di Antonella: cercherò di essere più attenta ed empatica nei confronti degli altri e, quando avrò un momento di difficoltà, ne parlerò con le persone che so che potranno aiutarmi, se non a risolvere i miei problemi, quantomeno a sentirmi capita.

Adelinda Vurro

📅 8 Dicembre 2022 👤 Adelinda Vurro 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✍️ Anto Paninabella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

L'importanza di parlare

Nel mese di novembre abbiamo incontrato il Presidente dell'Associazione Antopaninabella nell'ambito di un progetto per la prevenzione del bullismo e cyberbullismo.

Il signor Domenico Diacono ci ha raccontato la storia di sua figlia Antonella, una bella ragazzina che alla mi stessa età, nel 2017, ha deciso di togliersi la vita.

Durante questo incontro, forte è stata l'emozione che ho provato, sia per la storia di Antonella sia per la forza d'animo che hanno avuto i genitori nel fondare questa associazione in nome della figlia per farsi promotori di un'iniziativa di supporto a noi ragazzi.

E' stato un momento decisamente emozionante e che mi ha permesso di fare una serie di personali riflessioni.

Prima di tutto ho compreso meglio quanto possa essere importante parlare apertamente delle proprie angosce e tormenti.

Mi reputo fortunata, perchè ho accanto persone con le quali riesco liberamente a raccontare di me, delle mie giornate, dei miei momenti felici ed infelici.

Quando parlo, attorno a me non sento giudizi, incomprensioni, oppressione o timore, ma provo un grande senso di sollievo.

Mi sento accolta!

Trovando conforto e comprensione, quello stato di angoscia che mi opprime si alleggerisce.

Questa mia "fortuna" vorrei che la provassero tutti ed è per questo che spesso mi rendo disponibile per ascoltare i miei amici, sperando di essere loro di aiuto anche solo per il fatto di essermi interessata a loro, anche quando non so proprio come consigliarli.

Ginevra Nicastrì

📅 8 Dicembre 2022 👤 Ginevra Nicastrì 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

UN ABBRACCIO PER TE... ANTOPANINABELLA

Conoscevo di vista Antonella, perché per 3 anni ha frequentato il corso di teatro insieme a mia sorella Aurora. Era molto brava a recitare e forse per questo nessuno è riuscito a comprendere fino in fondo i suoi problemi e il suo disagio.

Devo riconoscere che tutti noi abbiamo paura di essere giudicati e spesso recitiamo e indossiamo una “maschera” per piacere agli altri e, quando non stiamo bene, ci teniamo tutto dentro, ma mi rendo conto che non è giusto trattenere e mascherare le proprie emozioni: non serve a farci stare meglio. Antonella non è riuscita ad avere un dialogo con i genitori o con i professori; io penso che esporre i suoi dubbi o i suoi pensieri, i problemi che stava vivendo, l'avrebbe aiutata ad affrontarli e superarli.

Io cerco sempre di confrontarmi con i miei genitori affinché possano spiegarmi alcune situazioni che mi fanno stare male e penso che tutti dovremmo imparare a cercare il dialogo senza tenerci tutto dentro.

D'altra parte pure noi dobbiamo essere pronti ad ascoltare e accogliere gli amici che vediamo in difficoltà, mostrando loro tutte le nostre più affettuose attenzioni.

Eleonora Sophie Venneri



ZingarelliNews

La realtà...a misura dei ragazzi



NON SIAMO SOLI

Antonella, studentessa al primo anno del classico Socrate a Bari, apparentemente, era una ragazza allegra, gioiosa, a cui piacevano il teatro e la scuola ma che, nel profondo, soffriva di una grande solitudine, come tanti di noi...

In classe avevamo già parlato della sua storia, ma ascoltarla dalle parole e soprattutto dal volto si suo padre è stata per me un'esperienza unica e della quale difficilmente mi dimenticherò.

Domenico Diacono ci ha fatto vedere video e immagini con messaggi diversi e tutti molto profondi. Abbiamo affrontato temi come: le differenze che contraddistinguono ognuno di noi, l'importanza di chiedere aiuto e di incitare gli altri a chiedere aiuto e di cosa sia e come funzioni l'empatia.

Ciò che più di tutto mi ha fatto riflettere è stata l'espressione del signor Diacono: ha mantenuto il sorriso nonostante fossero argomenti molto delicati per lui. Penso che riuscire a parlare apertamente di qualcosa che ti fa soffrire così tanto sia proprio solo delle persone speciali.

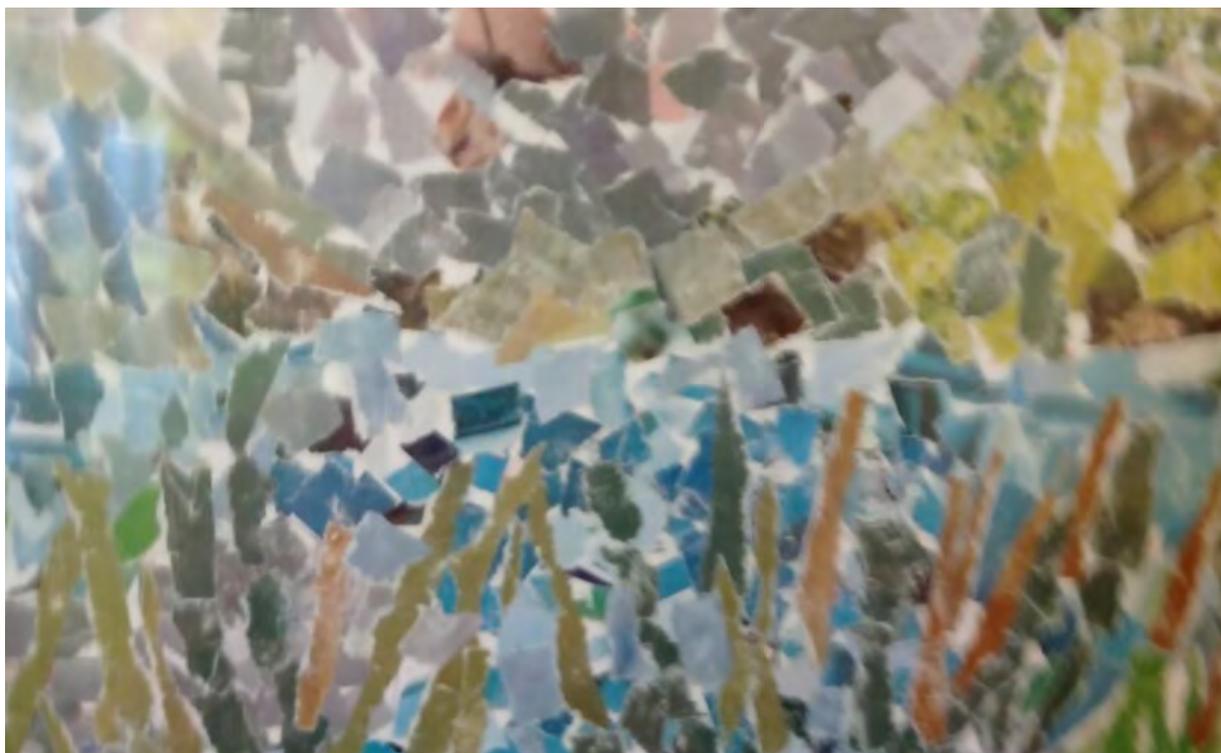
Un'altra parte del discorso che mi ha segnato è stata la lettura di alcuni scritti di Antonella, in particolare: "Sono un personaggio di sfondo nelle vite degli altri" perché mi sono reso conto che molto più frequentemente di quanto pensiamo veniamo messi di fronte a persone vicine a noi con comportamenti che denotano questo sentire. Penso che quando riusciremo a guardare gli altri non solo con gli occhi ma anche con il cuore, persino coloro che si sentono sempre in primo piano possano fare un passo indietro, facendo emergere tutti i dettagli e i colori dei soggetti sfocati al lato del foglio.

Questo incontro ha cambiato il mio modo di ascoltare gli altri: troppo spesso anche io tendo a minimizzare i problemi altrui, credendo di aiutarli, o non comprendendo i segnali che provano a mandarmi. Se ognuno di noi riuscisse ad entrare in un contatto psicologico più stretto con le altre persone allora ci sarebbero meno solitudine e meno dolore.

Tra i suoi messaggi con un'amica di Antonella troviamo: "Ho voglia di piangere" con la risposta "Ma come, tu che ridi sempre!". Questa mancata accettazione di ciò che si trova dietro le nostre maschere induce ad aggiungere ulteriori filtri alla nostra personalità e, di conseguenza, ad opprimere sempre di più il nostro vero "io".

Ciò che però più mi fa riflettere sulla nostra società è il credo comune "io capisco sempre gli altri ma gli altri non capiscono me" solo che, pensandoci bene, se tutti la pensano in questo modo questa frase rappresenta semplicemente un paradosso: come posso sentirmi solo se tutti gli altri sono convinti di capirmi e, a loro volta, come gli altri possono sentirsi soli se io sono sicuro di conoscerli alla perfezione? Beh forse chi lo pensa non conosce l'interno di chi lo circonda, ma solo la superficie e se si conosce solo la parte esterna, si torna al problema d'origine fa: la continua presenza di maschere che non permetterà mai di farsi conoscere fino in fondo.

Ivan Leonardo Carlucci



NON SIAMO SOLI

L'incontro con il padre di Antonella Diacono è stato il più intenso ed emozionante di questi tre anni di scuola.

Ammiro la capacità di Domenico di parlare di sua figlia Anto, la chiama quando racconta di lei, con il sorriso, perché perdere la propria figlia deve essere davvero devastante.

Il signor Diacono e la sua famiglia hanno fondato l'associazione "AntoPaninaBella" per far sì che Antonella non sia dimenticata e per far sì che nessuno si ritrovi mai più nella sua stessa posizione. Io trovo che non chiudersi in sé ma fare qualcosa per gli altri sia davvero straordinario.

Tra le tante riflessioni che abbiamo condiviso, mi ha colpito molto quella sulla vergogna, un'emozione strisciante che spesso proviamo ma non sappiamo come affrontare. Tanto è terribile che non se ne parla, e questa diventa la sua forza.

Ringrazio Domenico Diacono, perché con questo incontro, anche io mi sono sentito un po' meno solo.

Antonio Trentadue



NON SIAMO SOLI

Il giorno 11 novembre ho avuto la fortuna di assistere ad un incontro con Domenico Diacono, padre di Antonella, la quale, purtroppo, una mattina di novembre del 2017 si è tolta la vita.

Il signor Diacono ci ha parlato di Antonella e ci ha letto diversi dei suoi bellissimi pensieri scritti sul suo diario personale. Ho riflettuto molto, durante l'incontro e anche dopo, ma la sensazione che più mi è rimasta dentro è che lei fosse una persona profonda, gioiosa ed intelligente. Com'è possibile che una ragazza così si sia tolta la vita?

Domenico ci ha detto che Antonella non subiva nessuna forma di bullismo o di insulti, però si sentiva ignorata ed incompresa da tutti a tal punto da sentirsi invisibile.

Tutto ciò mi fa riflettere: qualcuno si fosse mostrato più empatico nei suoi confronti, probabilmente lei oggi sarebbe ancora qui con noi.

Un giorno Antonella ha confidato ad una sua amica che aveva necessità di piangere e che, in tale circostanza, invece di essere aiutata ha ricevuto come risposta un: “Com’è possibile, proprio tu che sei sempre allegra!” Ho pensato che tante volte anche noi, pensando di aiutare qualcuno a sdrammatizzare un momento di tristezza, rispondiamo così, facendo però sentire la persona sempre più sola...

Ecco, questo porto con me più di tutto da questo incontro: l'importanza dell'ascolto vero.

Matteo Di Biase

📅 8 Dicembre 2022 👤 Matteo Di Biase 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Cos'è il senso di vuoto?

Forse è la paura che ci viene adesso, davanti a questo foglio bianco, di non riuscire a riempirlo con le parole giuste.

Non è certamente il vuoto del frigorifero quando si è alla ricerca disperata di qualcosa di buono da mangiare.

Qualche giorno fa è apparsa la notizia di un enorme buco nero a milioni di anni luce da noi. Gli scienziati lo hanno osservato divorare le stelle attorno a sé. Forse è fatto così il senso di vuoto quando si crea nel piccolo universo delle nostre emozioni: un buco nero che divora la luce che accende la nostra felicità, la voglia di vivere.

È una sensazione che mette le radici nelle nostre insicurezze e ci fa sentire incompleti, diversi, fuori luogo, strani.

Il senso di vuoto è una sensazione che ci distrugge, che si allarga piano piano e se non lo si ferma o lo si ferma in modo sbagliato, può inghiottirci, inglobarci come le anidi, serpenti marini che divorano il loro stesso cervello.

Spesso è qualcosa che si crea quando viene a mancare una delle nostre certezze, quando, ad esempio, una persona che ci ha accompagnato per un lungo tratto del nostro cammino non è più al nostro fianco. Allora ci si sente come disorientati, come se al posto del terreno sicuro dove posare i nostri piedi ci fosse una fune sospesa in mezzo al nulla. Sono le occasioni in cui dobbiamo farci coraggio e riempire quei vuoti con la nostra forza d'animo.

Il senso di vuoto, però, si può creare dentro di noi anche per le nostre insicurezze, per il nostro sentirci inadeguati. Allora esso diventa una forza negativa che ci spinge a riempirlo con gioie artificiali, sogni impossibili, che invece di renderci veramente felici ci distruggono e ci uccidono.

Il senso di vuoto può presentarsi con un brutto voto, con un fallimento, con la solitudine, con la noia di certe giornate inutili. Il senso di vuoto ci prende quando ci sentiamo esclusi, brutti, inadeguati e non all'altezza di un compito che ci era stato assegnato.

Potrei continuare all'infinito, perché il senso di vuoto, ogni giorno, inventa un nuovo modo per insinuarsi dentro di noi. Immaginatevelo lì, seduto alla scrivania proprio al vostro fianco, con un foglio bianco e una penna con inchiostro simpatico, a cercare nuovi travestimenti e nuovi modi per distruggerci.

Spesso il senso di vuoto, all'inizio, è una esile e solitaria nuvoletta nel cielo azzurro di una giornata felice, all'apparenza semplice da scacciare. Poi basta un niente e quella nuvoletta si trasforma in un temporale. Ed è qui che molti cadono, sbagliano, alimentano il vuoto con altro vuoto. La droga, il fumo, l'alcol, il gioco d'azzardo, l'autolesionismo, i disturbi alimentari sono il cibo di cui si alimenta il senso di vuoto.

Basta digitare su internet “storie di persone dipendenti da sostanze stupefacenti” e davanti ai nostri occhi, sul nostro schermo appariranno circa centinaia di migliaia di risultati.

Basta leggerli per renderci conto di come sia facile iniziare queste dipendenze, magari ci verrà spontaneo chiederci “Ma veramente ci si può iniziare a drogare per questi stupidi motivi?”. Eppure sono proprio queste centinaia di migliaia di persone e le loro storie che ci danno la risposta...

Sono tutte storie di gente che si sente piccola di fronte a grandi problemi, che cammina sull’orlo di un precipizio, dove anche una semplice pietra, una storta può far sbilanciare o addirittura cadere. Il vuoto è sempre lì, subito accanto a quella pietra scivolosa, subito dopo quel passo falso, quell’imprevisto che ci può fare male, ma può anche cambiarci la vita.

Anche un’offesa, anche un complimento mal espresso, un amore sbagliato, una sottomissione, una violenza subita, un’etichetta scomoda appiccicata addosso con cattiveria e superficialità può alimentare il vuoto e spingere la persona colpita a portare il proprio corpo allo stremo, come punizione per un errore mai commesso, ma di cui è stata addossata la colpa.

Il vuoto trae forza da tutta la negatività che ci circonda e divora tutta la luce che c’è in ognuno di noi, come quel buco nero divora le stelle di quell’universo lontano. Ma questo senso di vuoto può essere annientato dalla nostra positività, dalla nostra voglia di fare, di costruire relazioni, amicizie, esperienze, di incontrare culture, di inventare giorno per giorno un buon motivo per brillare come piccole stelle nell’universo.

Agata Ancora, Laura Laghetti, Sofia Rocchio e Sofia Tucci

📅 8 Dicembre 2022 👤 Laura Laghetti 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🗓️ 2022, Anto Paninabella OdV; Zingarellinewsbari 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Veronica è una ragazza per niente introversa, che cerca di esternare le sue emozioni, belle o brutte, a tutti. Spera che, facendo in questo modo, le persone possano apprezzarla di più, ma non è sempre così.

Quando è giù di morale, cerca di non farsi abbattere, di continuare a credere in se stessa. Dice di non essere interessata al parere degli altri ma, ogni volta che ripensa a quelle brutte parole, si mette a piangere.

Davanti ai suoi genitori si comporta un po' male, perchè prende brutti voti e cerca di difendersi accampano scuse.

È ormai grande, ma ha ancora paura del buio., immagina che qualcosa o qualcuno possa uscire dal buio e fare del male a lei e alla sua famiglia.

Non accetta del tutto il suo fisico. Ogni giorno spreca tanto tempo per creare un outfit che le possa stare bene e che in qualche modo la faccia sembrare magra.

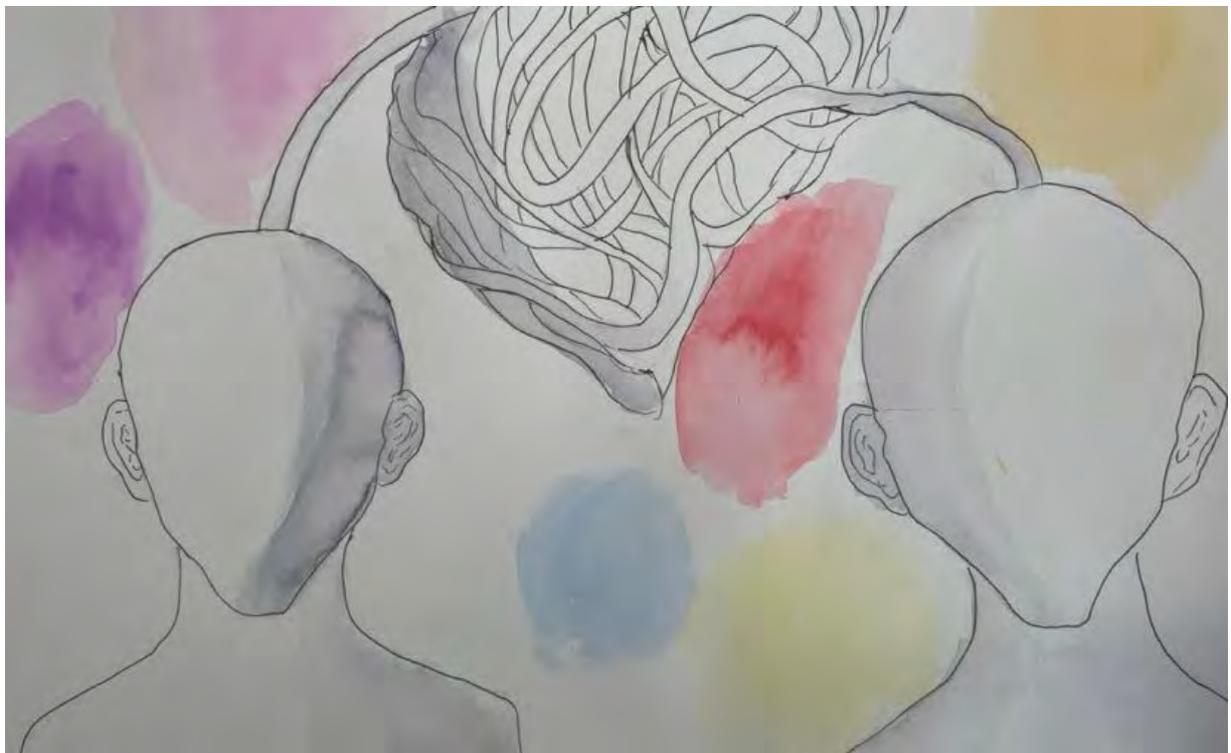
Nonostante tutto, lei apprezza molto i suoi capelli, il suo carattere e la sua forza esteriore ma soprattutto quella interiore, che le permette di rialzarsi sempre dopo ogni caduta.

Oggi ricordiamo Antonella, una ragazza forte, ma non abbastanza da non soccombere all'indifferenza degli altri.

L'indifferenza non ci appartiene; infatti Antonella oggi è amata e ricordata da tutti noi.

Giorgia Lavermicocca

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giorgia Lavermicocca 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV; , NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Il 7 novembre 2022, ho partecipato a un incontro con il fondatore dell'Associazione Anto Paninabella. L'uomo ci ha sensibilizzati, ci ha spiegato quali sono le domande davvero importanti per capire le motivazioni di tragedie come quella che ha colpito la sua famiglia e cosa si può fare per prevenirle. Ci ha mostrato tutto quello che Antonella scriveva, che provava nei periodi più bui, tutte le frasi di incoraggiamento che, nonostante tutto, rivolgeva anche agli altri che potevano trovarsi nella sua stessa situazione.

Ricordo che descriveva di sentirsi come se fosse bloccata dietro una maschera di apparente felicità ed è stato anche questo il motivo per cui i genitori non si sono mai

NON SIAMO SOLI

Bari, 25 novembre 2022

Cara Antonella,

come mi farebbe piacere incontrarti e provare a capirti. L'8 dicembre avresti dovuto compiere 18 anni, invece rimarrai per sempre una ragazza di 15 anni, per colpa di coloro che non ti hanno compresa fino in fondo. Le persone che ti volevano veramente bene avrebbero voluto che la tua vita fosse un cammino gioioso e pieno di esperienze.

Io sono una ragazza come le altre e non posso ovviamente fare la differenza, ma sai chi può farlo?

Tu e la tua famiglia.

Secondo me è importantissimo tenere vivo il ricordo di chi ha vissuto una tale esperienza per insegnare a tutte quelle persone che si sentono sbagliate e inutili ad agire saggiamente. È necessario anche insegnare a chi non si sente parte di questi problemi ad essere più sensibile e meno superficiale perché, in realtà, queste situazioni sono molto più vicine a noi di quanto si pensi.

I tuoi genitori hanno addirittura fondato un'Associazione in tua memoria per far capire a tutti che, anche se con gesti che possono sembrare inutili, possiamo causare questi avvenimenti così come possiamo prevenirli. Spesso noi emarginiamo, a volte senza rendercene conto, qualcuno che magari non si sente capito e si tiene tutto dentro, e chi può saperlo meglio di te!

Quando di sera guardo il cielo spesso penso a te e immagino che ora potresti star correndo in un prato, potresti star ascoltando della musica, potresti star studiando... Se non ti fossi fatta sconfiggere dalla fragilità, che in realtà è dentro ognuno di noi, anche di chi ti prendeva in giro, tutto questo ora potrebbe essere realtà.

La Fondazione dei tuoi genitori mi ha fatto capire quanto sia importante il dono della vita e quanto sia facile permettere di farcelo portare via.

La tua storia mi ha davvero commossa e mi ha fatto vedere il problema da un'altra prospettiva di cui prima non avevo idea. Pensavo che tutte le persone a me vicine stessero bene con loro stesse, ma dopo l'incontro con tuo padre ho aperto gli occhi e ho visto che non era proprio così e ho subito colto l'attimo per cercare di essere una persona migliore. Ho cercato di far sentire meglio le persone che mi circondano e non mi aspettavo di sentirmi così bene anche io.

Detto questo vorrei ricordarti con tenerezza un tuo errore: non aver parlato con qualcuno che ti avrebbe davvero aiutata. Tu non eri sola. C'è sempre chi è pronto ad ascoltarti, a comprenderti e a cercare di tirarti su!!

Nessuno è completamente solo.

Buon compleanno, Antonella!

Matilde Cutrone

📅 8 Dicembre 2022 👤 Matilde Cutrone 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 AntopaninaBella OdV; Non siamo soli; Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Mi ha stupito ogni cosa che il Presidente dell'Associazione "Antopaninabella" diceva.

Non pensavo che una ragazzina come me potesse essere così triste e così profonda. Ho avuto quasi paura, paura che anche io un giorno mi potessi trovare in quella situazione.

Ho pensato anche di non essere “empatico” come invece avevo sempre creduto di essere. Pensavo che un “ma dai, va tutto bene” e una pacca sulla spalla potessero risolvere tutto, che fossero un bel gesto, ma ho capito che non è assolutamente così. Non bastano.

Ho tanti amici che mi sembrano “isolati” dal resto del gruppo e tanti amici che soffrono per motivi familiari o per la mancanza di attenzione da parte dei loro coetanei.

Mi sono ripromesso, dopo questo incontro, di essere più vicino alle persone più isolate o con più difficoltà. So di non essere un supereroe, che può riuscire a rendere gioiosa una persona travagliata ma, nel mio piccolo, anche io ora so di poter fare qualcosa.

Non mi tirerò mai indietro e mi metterò in ascolto.

Michele Giglione

📅 8 Dicembre 2022 👤 Michele Giglione 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🗨️ Anto Paninabella OdV; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Le parole sono importanti

Non conoscevo la storia di Antonella e, da quello che ci è stato detto, mi è sembrata una ragazzina molto forte ma, allo stesso tempo, fragile e sensibile.

Purtroppo lei provava vergogna, paura e pensava di essere di peso per le persone; tutti questi sentimenti e pensieri li teneva tutti per sé e non li esternava a nessuno.

È fondamentale che ci sia empatia tra le persone, bisogna essere in grado di comprendere i pensieri e gli stati d'animo di chi ci circonda.

Ci si deve mettere nei panni dell'altro e capire come ci sentiremmo noi al posto degli altri. L'empatia, infatti, facilita la conoscenza tra le persone e l'instaurarsi di un rapporto sincero di fiducia reciproca.

Spesso; noi non ci soffermiamo molto a riflettere su queste cose, perché non ci accadono in prima persona, ma dovremmo. Purtroppo questi spiacevoli eventi accadono e, anche se fanno davvero male, la cosa più giusta da fare è parlarne, come abbiamo fatto nel corso di questo incontro, in modo che non avvengano più.

Serena Giammaria

📅 8 Dicembre 2022 👤 Serena Giammaria 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV;, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Dall'11 novembre penso spesso al racconto di Domenico Diacono, anzi, ad Antonella, che alla mia età si è tolta la vita...

Non si sa esattamente il motivo di questo gesto disperato, ma lei già nel corso della scuola media si sentiva sola, non aveva amici cari con cui condividere le sue giornate.

Anche nei primissimi mesi di scuola superiore non si sentiva a suo agio a scuola, e così, forse per non soffrire come era successo alle medie, ha pensato di suicidarsi.

Il padre ci ha raccontato che lei era una ragazza pigra, le piaceva leggere ed era amante di Caparezza. Era una ragazza solare, e solo quando muore, il padre e la madre, nella sua cameretta, ritrovano tanti disegni e frasi che esprimono il suo desiderio di mettere fine alla sua vita angosciosa.

Prima di morire, Antonella lascia un messaggio a tutte le persone che si sentono come lei: "non siete soli."

E' molto difficile capire noi adolescenti, perchè nella maggiorparte dei casi ci chiudiamo in noi stessi e non parliamo dei nostri problemi con nessuno se non con gli amici di cui ci fidiamo. Nei fogli che hanno ritrovato i genitori di Antonella, lei

scrive che era depressa e ancora oggi la sua famiglia continua a chiedersi perché non abbia chiesto aiuto.

Io penso che lei l'abbia fatto per non angosciarli, capita anche a me di non voler preoccupare i miei genitori e di tenere dentro di me il dolore che provo. Magari Antonella ha pensato che potesse continuare così, ma alla fine da soli non ce la facciamo ed è arrivata al punto di mettere fine alla sua vita.

Io ora so che tutti, quando parliamo, dobbiamo essere molto attenti a quello che diciamo perché mentre ad alcune persone scivola addosso il pensiero degli altri ci sono persone più sensibili o con poca autostima che possiamo ferire, anche tanto. Dato che siamo tutti in questa fase dovremmo aiutarci, quindi se c'è una persona che si isola o che è particolarmente timida accoglierla e farle capire che non è sola.

Elisabetta Romanini

📅 8 Dicembre 2022 👤 Elisabetta Romanini 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV; , NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Tra le tante esperienze vissute in questi mesi di scuola, l'incontro con il Domenico Diacono è stata sicuramente la più utile ed emozionante.

Domenico è il fondatore, insieme alla moglie Angela Albanese, dell'Associazione "AntoPaninabella", dedicata alla figlia Antonella Diacono, purtroppo morta suicida quando aveva la nostra età.

Durante l'incontro abbiamo riflettuto sui disagi adolescenziali e sulle conseguenze a volte davvero terribili che possono portare.

Molto spesso, infatti, noi ragazzi ci sentiamo non capiti, o peggio ignorati dai nostri coetanei e anche dai nostri genitori, che sminuiscono i nostri problemi definendoli "sciocchezze": forse credono di aiutarci, facendo così, ma invece ci fanno sentire solo tremendamente soli.

Proprio per questo atteggiamento molti ragazzi come me tendono a chiudersi in se stessi invece di confrontarsi con qualcuno, e cominciano anche a provare un sentimento pericolosissimo, la VERGOGNA.

Mi è capitato molto spesso di tornare a casa rassegnato e triste e di rispondere “niente” alla classiche domande: “Perché sei silenzioso?” “Cosa è successo?”

Sempre in quei giorni, però, mi sono stati accanto i miei amici, uniche persone con cui sono riuscito a confidarmi: senza di loro avrei represso in me la tristezza e lo sconforto fino a quando non ci sarebbe stato più spazio e sarei stato sopraffatto.

Credo che se non avessi partecipato all’incontro non sarei mai riuscito a capire il vero significato di amicizia e conforto; per questo motivo secondo me associazioni come quella dei signori Diacono dovrebbero essere più presenti nelle scuole e nelle vite dei ragazzi e dei loro genitori, facendo aprire gli occhi a molte persone come hanno fatto con me.

Federico Trotta

📅 8 Dicembre 2022 👤 Federico Trotta 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✎ Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Qualche settimana fa a scuola abbiamo partecipato a un incontro con il fondatore dell'Associazione Antopaninabella, che ha molteplici scopi: combattere i pregiudizi e l'indifferenza al fine di non escludere gli altri; aiutare a capire quando il dolore interiore diventa così forte che bisogna trovare il coraggio di parlarne; sensibilizzare ragazzi, genitori e insegnanti sulle fragilità di chi si sente escluso.

Subito l'argomento ha suscitato tutta la mia attenzione e, quando il signor Diacono ha esposto il motivo per cui ha fondato questa associazione, dentro di me ho sentito una grande tristezza e un dispiacere così forte, da farmi venire le lacrime agli occhi.

Antonella era una ragazza della nostra età, apparentemente felice, studiosa, che suonava e che aveva un blog in cui parlava di videogiochi; una di noi, che però un bel giorno ha deciso di togliersi la vita, perché avrebbe voluto più amore, più attenzione, avrebbe desiderato sentirsi più accettata dal gruppo da cui si sentiva emarginata.

Chiaramente i genitori hanno attraversato momenti di profonda disperazione interrogandosi sul perché di un gesto tanto estremo e, scavando tra le cose più private della figlia, hanno trovato dei suoi scritti, che lasciavano trasparire il grande disagio che Antonella stava vivendo e che nessuno aveva notato.

Spesso gli adolescenti offendono, deridono, emarginano i compagni per tanti diversi motivi e nelle scuole, che sono ambienti di aggregazione, questo fenomeno può manifestarsi.

Per questo motivo ritengo che sensibilizzare i ragazzi a scuola sia davvero utile.

Ognuno di noi è libero di essere se stesso: io non devo per forza giocare alla play se non mi va, non devo per forza vestirmi come si vestono tutti, non devo smettere di studiare per paura che mi dicano che sono "secchione"... io devo poter essere libero di esprimermi per come sono e, nel momento in cui non vado bene per qualcuno, pazienza, andrà meglio con altri compagni più simili a me.

Un'altra considerazione importante è che bisogna parlare sempre del nostro disagio, anche se ce ne vergogniamo; parlare con i genitori, o anche con un insegnante di cui ci fidiamo, può essere utile.

I consigli degli adulti sono sempre molto preziosi, perché loro hanno l'esperienza che noi ancora non abbiamo e possono guidarci.

La vita è un dono troppo grande per rinunciarvi.

📅 8 Dicembre 2022 👤 Davide VINO 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🗑️ Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Antonella Diacono, una mattina di novembre di 3 anni fa, a soli 13 anni, ha scelto di smettere di vivere. C'entrano il bullismo o il cyberbullismo? «La risposta breve è **no**. Molto probabilmente Antonella era **depressa**. Sicuramente era **disperata**» questo si legge nel sito dell'associazione che i suoi genitori Domenico e Angela hanno scelto di intitolare a lei, non con il suo nome, ma con il suo soprannome: [AntoPaninaBella](#).

La loro missione quotidiana oggi è quella **di andare nelle scuole e parlare con i ragazzi: del dolore, dell'ascolto, dello scherno, della paura e soprattutto della vita**. Per ricordare la bellezza e la ricchezza di Antonella e per raccogliere tutti i lamenti più silenziosi, per tentare di trasformarli e perché la diversità inizi ad essere considerata un valore, una risorsa.

Sono venuti anche nella nostra scuola. Ho ascoltato con attenzione ogni parola del papà e man mano sentivo una commozione profonda che mi saliva in gola.

Antonella amava le storie, i libri, la musica, il teatro, gli insetti, i musei, le serie televisive, il silenzio e il mare, come illustrano bene i versi da lei scritti:

*Mare, blu intenso,
pieno di onde spumeggianti.*

Mare in burrasca se c'è tempesta.

Mare liscio come l'olio.

Mare pieno di vita, e colori.

Io sono come il mare.



E anche noi adolescenti vogliamo essere come il mare, accogliendo tutti i suggerimenti preziosi che ci vengono dati dai saggi, come afferma Kavafis nella sua poesia “Itaca”, perché il bene vinca sempre.

Francesco Bove

📅 8 Dicembre 2022 👤 Francesco Bove 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 AntopaninaBella OdV; Non siete soli; zingarelli2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Il giorno 7 novembre si è tenuto, presso l'auditorium della nostra scuola, un incontro con il signor Domenico Diacono, fondatore dell'associazione Anto Paninabella, il quale ha condiviso con noi la storia di Antonella, la sua meravigliosa figlia che, un triste giorno di cinque anni fa, ha deciso di compiere il gesto estremo di togliersi la vita.

L'incontro ci ha dato la possibilità di riflettere sul profondo dolore esistenziale che oggi affligge ragazzi e ragazze come me: paura di apparire deboli, di non essere capiti, di essere etichettati, di dimostrarsi imperfetti. Spesso tutto ciò non si riesce a esternare per la paura di essere giudicati e quindi può sfociare, nei casi più gravi come quello di Antonella, in gesti estremi. La domanda da cui siamo partiti è stata: – Ma perché Antonella non ha chiesto aiuto? Perché non si è fidata nemmeno dei suoi genitori? –

Nessuno lo sa...

Lei scriveva nel suo diario di essere depressa e di sentirsi diversa e inadeguata rispetto al resto del mondo, rispetto alla società che oggi ci richiede per essere popolari e vincenti. Allo stesso tempo, però, scriveva a tutti “non siete soli”, una frase che purtroppo non è riuscita a fare propria, ma che per fortuna ha voluto lasciare in eredità agli altri.

Di fronte a tutto ciò, noi che cosa possiamo fare? Possiamo fare in modo che ciò non si ripeta mai più? Secondo me la risposta è sì... andiamo incontro a chi è solo, interessiamoci di chi ci sta accanto, prendiamo a cuore chi è “diverso” da noi e soprattutto impariamo ad ascoltare e a esprimere le nostre emozioni, sensazioni, stati d’animo.

Non lasciamo sole tutte le “Antonella” che sono vicino a noi.

Giada Ficarella

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giada Ficarelli 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Antonella Diacono, una mattina di novembre di 3 anni fa, a soli 13 anni, ha scelto di smettere di vivere. È morta per bullismo o cyberbullismo? «La risposta breve è **no**. Molto probabilmente era **depressa**. Sicuramente era **disperata**» questo si legge nel sito dell’associazione che i suoi genitori Domenico e Angela hanno scelto di intitolare a lei, non con il suo nome, ma con il suo soprannome: AntoPaninaBella.

La loro missione quotidiana oggi è quella **di andare nelle scuole e parlare con i ragazzi: del dolore, dell'ascolto, dello scherno, della paura e soprattutto della vita.** Per ricordare la bellezza e la ricchezza di Antonella e per raccogliere tutti i lamenti più silenziosi, per tentare di trasformarli e perché la diversità inizi ad essere considerata un valore, una risorsa.

Sono venuti anche nella nostra scuola. Ho ascoltato con attenzione ogni parola del papà e man mano sentivo una commozione profonda che mi saliva in gola.

Antonella amava le storie, i libri, la musica, il teatro, gli insetti, i musei, le serie televisive, il silenzio e il mare, come illustrano bene i versi da lei scritti:

*Mare, blu intenso,
pieno di onde spumeggianti.*

*Mare in burrasca se c'è tempesta.
Mare liscio come l'olio.*

Mare pieno di vita, e colori.

Io sono come il mare.



E anche noi adolescenti vogliamo essere come il mare, accogliendo tutti i suggerimenti preziosi che ci vengono dati dai saggi, come afferma Kavafis nella sua poesia “Itaca”, perché il bene vinca sempre.

Francesco Bove

📅 8 Dicembre 2022 👤 Francesco Bove 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✍️ AntoPaninaBella
OdV;, Non siamo soli;, Zingarelli Bari; 💬 Lascia un commento

Proudly powered by WordPress



ZingarelliNews

La realtà...a misura dei ragazzi



NON SIAMO SOLI

Venerdì 11 novembre ho assistito ad un incontro speciale.

Abbiamo incontrato e dialogato con il signor Domenico Diacono, che la sofferenza l'ha provata sulla sua pelle. Domenico è, infatti, il papà di Antonella, una ragazza che faccio fatica a pensare sia morta alla mia stessa età. In seguito alla morte di Antonella, il signor Diacono, insieme a sua moglie, ha creato l'associazione Antopaninabella affinché non ci siano mai più altre Antonella in futuro.

Non ho ascoltato uno dei soliti discorsi: Domenico mi ha aperto gli occhi su come aiutare una persona.

Dopo l'incontro ho riflettuto a lungo su varie cose: tre frasi, e il viso di Domenico, sempre sorridente nonostante gli argomenti di cui parlava, che per lui è tanto doloroso.

La prima frase pronunciata dal signor Diacono che mi ha fatto riflettere molto è stata la seguente: "Fatti avanti tu, non aspettare che siano gli altri a notare il tuo dolore". Ho condiviso appieno le parole di Domenico e ho pensato a come spesso gli altri non pensino e non notino come stiamo interiormente. Ho pensato anche a come spesso una persona possa aver paura di ferire l'altra dicendole che ha notato il suo sconforto...

Un'altra frase che mi ha colpito, anche se apparentemente sembra contraddire la precedente: "se vedete qualcuno che sta male e non fa il primo passo verso di voi, aiutatelo!". Ho riflettuto anche su questa affermazione e sono arrivato alla conclusione che prima di tutto dovremmo stare più attenti alla salute emotiva altrui e che se si nota che una persona a noi vicina sta male dobbiamo aiutarla, spesso accade infatti che le persone non hanno il coraggio di parlare dei propri problemi con gli altri, e che abbiano bisogno di una spinta per affrontare i propri problemi.

La frase (o meglio il racconto) che però in assoluto mi ha colpito di più è stato questo: "tra le conversazioni che Antonella aveva con le sue amiche ne è stata trovata una nella quale Antonella spiegava alla amica che aveva voglia di piangere ottenendo come risposta dell'amica un "ma come tu che sorridi sempre!?".

Questo racconto mi ha fatto pensare a come spesso il sorriso che abbiamo in faccia sia solo il frutto della società che ci obbliga a tenerlo su facendoci chiudere le emozioni vere nel profondo di noi stessi.

Dalla storia di Antonella e da questo racconto ho imparato che non possiamo mai essere certi di come si sente nel profondo chi abbiamo davanti, o con chi stiamo davvero parlando. Rivolgerci a qualcuno con parole cattive, pensando che tanto è forte e che le nostre parole non lo faranno stare male, è pericolosissimo perché le cose e le persone non sono sempre come appaiono.

Luca Delle Grazie



NON SIAMO SOLI

L'incontro con Domenico Diacono, il padre di Antonella, è stato diverso da tutti gli altri e mi ha colpito in modo particolare .

Conoscevo la storia di Antonella, ma ascoltare la testimonianza diretta del suo papà Domenico e averlo fisicamente vicino mi ha fatto avvertire davvero l'immenso dolore di quest'uomo e anche la grande sofferenza vissuta da questa ragazza.

Antonella sembrava felice e serena ma, invece, portava dentro di sé un grande dolore nascosto che nessuno è riuscito a vedere, andando oltre la "maschera" con la quale lei viveva.

Ma aveva davvero una maschera? O forse qualche volta era anche felice davvero, come appariva... Io credo di sì...

Ho riflettuto molto e ho compreso che è importantissimo avere una relazione aperta al dialogo e allo scambio sia con i propri genitori che con i propri amici, e che il confronto può essere una forma di sostegno psicologico e una grande risorsa per aiutarci nei momenti di difficoltà che tutti viviamo.

Questo messaggio è talmente importante che i genitori di questa ragazza, persone che io ammiro molto, hanno intrapreso un percorso di divulgazione nelle scuole per sensibilizzare l'attenzione di tutti sullo stato del benessere psicologico di chi ci vive

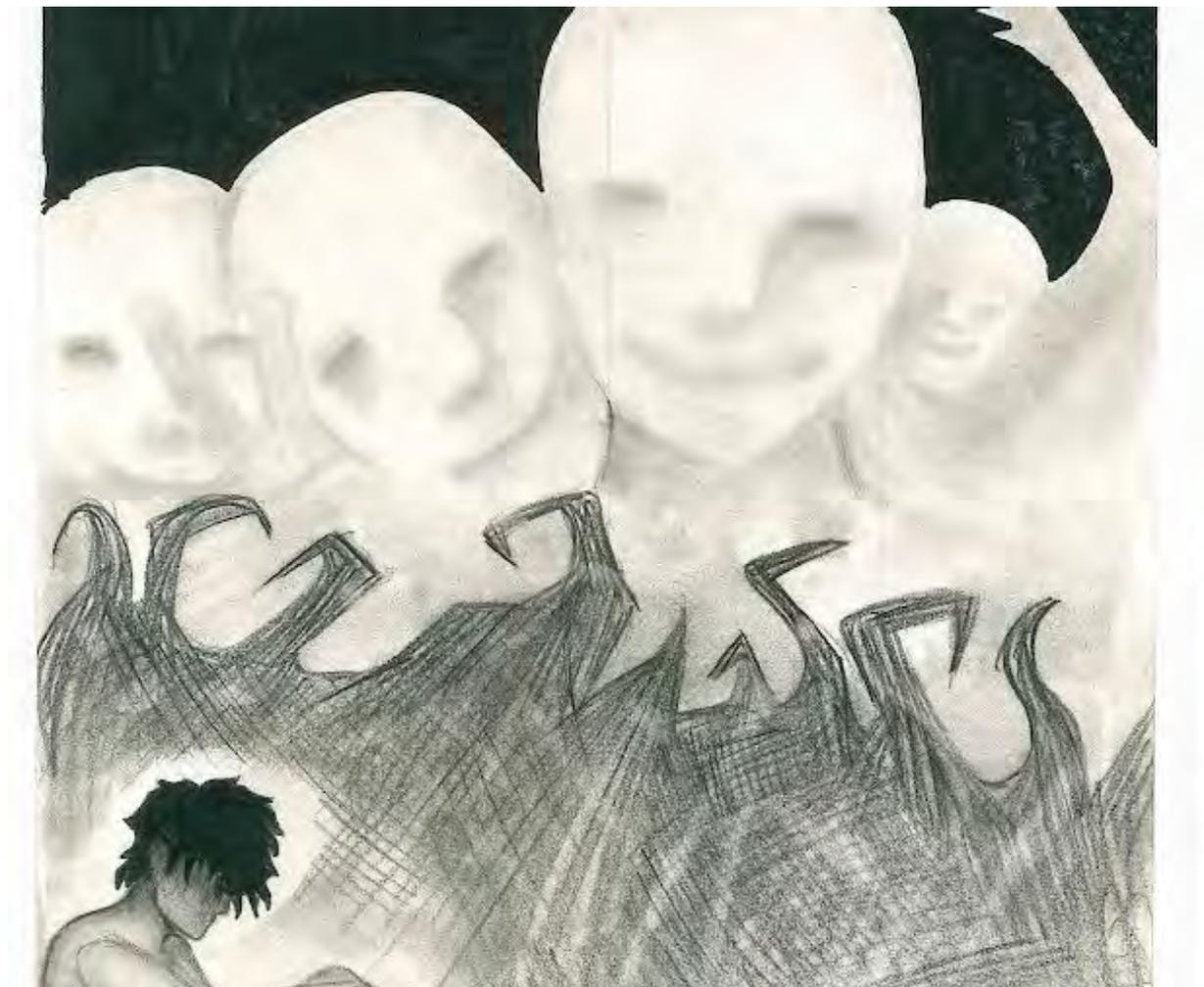
accanto e sulla capacità di andare oltre quella “maschera” che, essendo ingannevole, necessita della connessione vera con l’altra persona, la connessione che ti permette di capire come sta davvero: l’empatia.

Concludo con un consiglio: guardate questo video bellissimo.

<https://www.youtube.com/watch?v=nSVyLBsQ00A>

Alfredo Bressani

📅 8 Dicembre 2022 👤 Alfredo Bressani 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔖 Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Il sentimento che ci rende incapaci di dire ciò che pensiamo davvero e che non ci fa essere noi stessi è la vergogna. Non si parla spesso della vergogna, quasi quasi ci si

vergogna anche di provarla, ma Domenico l'ha fatto, quando ci siamo incontrati, qui a scuola, ed è stato importante, per me.

A parer mio, la vergogna è un'emozione sia positiva e sia negativa.

Quante volte ci troviamo davanti a cose che non sappiamo fare o a situazioni che ci trovano impreparati?

Ecco, in quei momenti, istintivamente ci vergogniamo, e per superare la vergogna cerchiamo di dare il meglio. In questi casi, secondo me, la vergogna è un sentimento che ci aiuta a dare il meglio e, forse, a mettercela tutta e a migliorarci.

In altre occasioni, però, la vergogna prende il sopravvento, allora indossiamo maschere che nascondono la nostra vera identità, manteniamo dentro di noi le emozioni autentiche e cerchiamo di apparire agli occhi degli altri persone belle e sempre sorridenti.

La verità è che raramente siamo spensierati davvero e che, almeno una volta nella nostra vita, tutti abbiamo indossato delle maschere... maschere che all'inizio sembrano completamente diverse dal nostro essere ma che col tempo diventano parte di noi. Purtroppo.

A volte siamo anche costretti ad indossarle, queste maschere, per evitare situazioni spiacevoli, e in quel caso, si rivelano anche abbastanza utili.

Credo che per affrontare la vergogna vera, quella che ci fa indossare la maschera, ci sia bisogno di avere intorno persone empatiche, che sappiano ascoltare e starci vicino finché il dolore o qualsiasi altra sensazione negativa non saranno svanite del tutto.

Certo, non è facile trovare persone così, ma credo che valga la pena provare a cercarne, anche perché solamente in questo modo potremo finalmente tornare ad essere noi stessi.

E poi, nel frattempo, potremo cercare di essere noi persone empatiche, che sappiano ascoltare e stare vicino agli altri, finché il loro dolore non sarà svanito del tutto.

Michele Sciacovelli



NON SIAMO SOLI!

Venerdì scorso abbiamo incontrato Domenico, il papà di Antonella Diacono, una ragazza che, mi fa male dirlo, si è suicidata.

Tra i vari argomenti, il signor Diacono ha parlato di uno che mi ha colpito molto: la vergogna.

Per vergogna si intendono molte cose, io penso che la più “pericolosa” sia la vergogna di se stessi. Molti ragazzi hanno paura di non essere accettati, solo perché *in primis* non si accettano loro, e per questo tendono a fingersi diversi da come sono davvero, per farsi accettare e integrarsi nel gruppo.

Io spesso penso di non essere come gli altri, di essere diverso, a volte anche in senso negativo, ma non ho vergogna di mostrarmi per quello che sono, non sento la necessità di cambiare, o meglio, fingere di cambiare.

Viviamo in una società in cui tutti provano a omologarsi a tutti, per sentirsi in qualche modo “fighi” come gli altri, e a volte si perde la capacità di pensare con la propria testa, cercando solo di fare ciò che farebbe qualcun altro.

Io non lo faccio. Probabilmente a molti non piacerò, ma sono io, alcuni mi accettano, e mi bastano loro, i miei veri amici. E anche se a nessuno dovesse piacere il vero me, io non cambierei. Io sono io. Penso che sia semplicemente meglio far capire da

subito chi si è, perché anche fingendosi qualcun altro, alla fine, verrà fuori il nostro vero essere e fino ad allora avremo vissuto male, troppo male.

Se ognuno si aprisse davvero agli altri, parlando dei veri interessi e delle vere passioni che ha, socializzare sarebbe molto più bello e ci sarebbero delle reali possibilità di confronto. Magari non saremo amici di chi vorremmo esserlo, ma se loro non ti apprezzano per chi sei davvero, forse è meglio così.

Giovanni Lopez

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giovanni Lopez 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Tutto bene?

È una semplice domanda, ma con tante risposte.

Poniamo questa domanda quando vogliamo iniziare una conversazione, vogliamo sapere se qualcuno ha raggiunto quell'obiettivo cui ambiva da tanto oppure dopo una "botta".

Come dice un personaggio di uno dei miei libri preferiti “Il rinomato catalogo Walker & Dawn”, esistono diversi tipi di “botte” e quelle che fanno più male sono quelle che accadono dentro di noi.

Possono essere causate dalla perdita di qualcuno a noi caro, o da un brutto voto preso a scuola o sono come un dolore eterno e allora, quando vedi qualcosa di bello, ti pulsa in testa la domanda “Perché non io?” e inizi a pensare che gli altri attorno a te siano speciali.

Sai una cosa? Siamo tutti nello stesso cielo buio.

Non è vero che sei sprecato e sono sicura che combattere contro questa insicurezza, questo malessere continuo, e dire al mondo “Io sono così e, se non ve ne importa nulla, potete anche andarcene” sia un grande passo avanti.

Non è vero che nessuno ti capirà, perché dietro quel lato scintillante che tutti cercano di mostrare, c'è per tutti qualche insicurezza, siamo tutti esseri umani.

E magari, solo in due o in migliaia, riusciremo a illuminare la notte più buia della nostra vita.

Serena Caterina Maria Pellegrino

📅 8 Dicembre 2022 👤 Seerena Caterina Maria Pellegrino 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✎
Anto Paninabella OdV;, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Sono rimasta davvero colpita.

Il papà di Antonella mi ha lasciata senza parole.

Ascoltare la storia di sua figlia mi ha fatto quasi piangere.

Anche se non l'ho mai incontrata, penso che se l'avessi conosciuta sarei diventata subito sua amica, perchè una ragazza che pensa che 'c'è una chiave per tutto' non la trovi facilmente. Io mi ritrovo in lei: anche io non mostro facilmente il mio lato triste, anzi quando lo sono sfoggio sempre il mio sorriso migliore.

Vorrei essere forte per affrontare tutte le persone prepotenti che se la prendono con i più deboli, magari solo per divertirsi della loro sofferenza. Vorrei dire a chi ne è vittima: ' Coraggio, non sei sola, perchè tutti dobbiamo trovare la forza e metterci la faccia'.

Teresa Mazzilli



NON SIAMO SOLI

Lo scorso 3 novembre, nell'auditorium della nostra scuola, si è tenuto un incontro con il presidente dell'Associazione "Anto Paninabella", che ci ha raccontato la storia di sua figlia Antonella.

Antonella era una ragazzina di 13 anni, che frequentava il primo anno di un liceo di Bari.

Tutti pensavano che fosse una ragazza che viveva la sua adolescenza in modo sereno, ma non era così, perché un giorno ha deciso di togliersi la vita, lasciando tutti prostrati dal dolore e dall'incredulità..

Per questo il padre e la madre hanno pensato di fondare un'associazione con lo scopo di sensibilizzare i ragazzi della nostra età riguardo ai pregiudizi, alla solitudine e all'esclusione.

Le sue parole mi hanno fatto riflettere su quanto sia importante abbattere i pregiudizi che spesso ci portano a escludere l'altro o a essere indifferenti.

Accade spesso, infatti, che molti miei coetanei tendano a isolare chi non fa parte del "gruppo", perché più chiuso o diverso dalla massa.

Ho capito anche quanto sia importante prendersi cura degli altri, cercando di creare un dialogo, parlando di quello che ci fa star male, senza la paura di apparire deboli o diversi, perché il malessere e la sofferenza sono aspetti dell'animo umano e per questo vanno accettati e vissuti senza vergognarsene.

In tutto questo anche gli adulti – genitori, insegnanti ed educatori – giocano un ruolo molto importante, quello di saper osservare e ascoltare per cogliere qualsiasi segnale ed evitare che si ripetano tragici gesti come quello di Antonella.

Ritengo che questo incontro sia stato molto utile ed educativo e mi auguro che ognuno di noi possa seguire i consigli del padre di Antonella aprendosi al dialogo e all'ascolto.

Elena Villani

📅 8 Dicembre 2022 👤 Elena Villani 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

L'incontro con il signor Diacono è stato molto intenso ed emozionante.

Con il suo sorriso dolce e amorevole e la storia di Antonella, una ragazza non troppo diversa da tanti ragazzi di tredici anni, è riuscito ad entrare in empatia con tutti noi presenti e a toccarci nel profondo del cuore.

In effetti Anto era una ragazza normale, una famiglia fantastica, una nuova scuola e tutta la vita davanti, eppure si portava dentro un dolore fatto di silenzi e sguardi altrui che pian piano l'ha divorata.

Siamo il peggior giudice di noi stessi, è vero, ma anche gli altri non scherzano!!

A volte facciamo o diciamo determinate cose solo piacere a qualcuno e finiamo per dimenticare chi siamo davvero. Oppure restiamo in silenzio per paura di essere giudicati, non capiti, o semplicemente per vergogna.

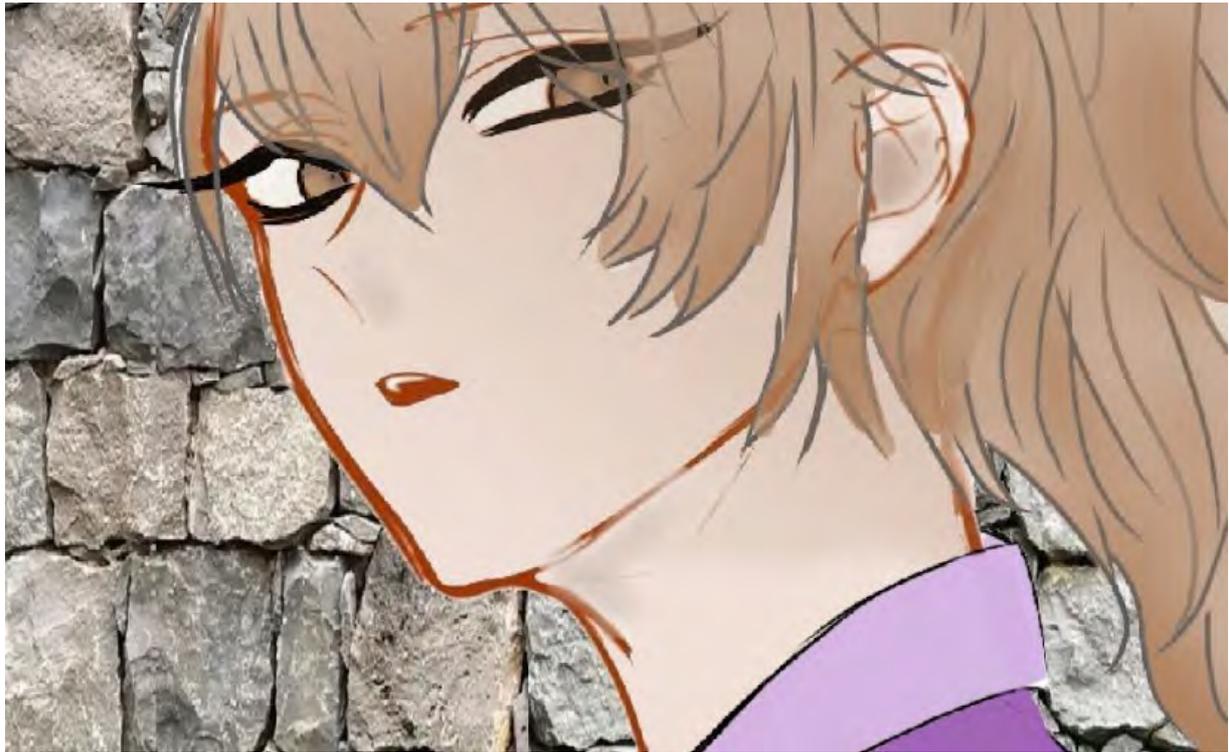
E la cosa peggiore è che soffriamo, pensando di essere gli unici a provare questa sofferenza, e allora ci crediamo sbagliati e ce la prendiamo con noi stessi.

Ma come ci ricorda Antonella, non siamo soli e soprattutto non è vero che non c'è una soluzione: c'è sempre una chiave!

Per me questo incontro è stato molto importante e auguro a tutti i ragazzi la fortuna di poter ascoltare le parole che curano di chi ha non si è fatto fermare dal dolore ma ne ha fatto il motore per aiutare gli altri.

Ciao, Domenico.

Sara Medici



NON SIAMO SOLI

IL SILENZIO NON AIUTA

L'8 dicembre sarebbe stato il 19° compleanno di Antonella, una ragazza che a soli 13 anni ha deciso di lasciare il mondo alla ricerca di una pace che non riusciva a trovare. Proprio per questo i genitori hanno deciso di fondare un'Associazione in sua memoria.

Antonella apparentemente viveva una vita normale in famiglia, ma in realtà non era così. All'insaputa dei genitori usava un diario per liberarsi dal peso e dalla paura di mostrarsi senza la maschera che indossava tutti i giorni.

Pensava che con il tempo le profonde ferite causate dall'indifferenza delle persone che la circondavano sarebbero guarite ma, invece, ciò di cui aveva bisogno era essere amata e capita.

L'Associazione ha l'obiettivo di aiutare tutti gli adolescenti come Antonella a non sentirsi soli e li sostiene nella lotta contro l'indifferenza, l'esclusione e il pregiudizio che li circondano. Grazie al racconto del padre di Antonella ho compreso e imparato molto. Nessuno è solo e non siamo gli unici a soffrire. L'unica vera cura sono le parole, l'aiuto, l'empatia e la comprensione di chi ci sta vicino.

Non dobbiamo mai avere paura di apparire deboli, di non essere capiti ma soprattutto di mostrarci imperfetti perché, in fondo, tutti lo siamo. Non bisogna chiudersi in se stessi, facendo finta di essere felici e sereni, ma aprirsi agli altri, chiedendo il loro aiuto e confidando nella loro comprensione e nel loro conforto.

Penso che a volte la vita sia come un labirinto: ti sembra di andare per la strada giusta, quando all'improvviso ti ritrovi davanti a un bivio. Non sai cosa fare e giri a destra, poi a sinistra...

L'importante è non arrendersi, lottare e chiedere aiuto perché, anche quando si pensa di non riuscire a farcela, c'è sempre una via d'uscita.

Simona Lombardi

📅 8 Dicembre 2022 👤 Simona Lombardi 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✎ Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Questa esperienza mi ha portato a riflettere molto, su me e sugli altri

Mi ha fatto capire che non sono l'unica ad essersi sentita sola o 'senza più emozioni', e che, anzi, magari per qualcuno proprio io potrei essere un'ancora di salvezza, potrei aiutarlo a sentirsi compreso e appoggiato.

Ho capito che se qualcuno è sempre sorridente, questo non significa che sia sempre felice... se qualcuno è solo bisogna provare a includerlo, a farlo sentire parte di un gruppo in cui tutti abbiano la stessa importanza e dove si possa essere liberi di esprimersi. Forse basterebbe anche una sola persona che ti stia accanto... che ci sia un flusso di amore e comprensione reciproci, così che uno sia la salvezza dell'altro.

Ma anche chi soffre deve imparare ad esternare e comunicare, perché a volte si vuole apparire forti, o si pensa che nessuno possa essere interessato ai suoi problemi, e invece isolarsi è la prima causa di tristezza.

Nonostante i genitori di Antonella non le facessero mancare nulla, lei si sentiva incompleta, vuota, senza un motivo per restare tra noi, senza nessuno per cui lei facesse la differenza. Ha deciso di lasciarci. Ma, in un certo senso, noi dovremmo ringraziarla: perchè grazie a questo gesto tanti ragazzi e tanti adulti si sono soffermati a pensare a cosa l'abbia spinta, al perché nulla l'abbia distolta, nulla l'abbia fatta sentire abbastanza importante da decidere di restare.

Giusy Cellamare

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giusy Cellamare 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV;, Non siete soli;, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



ZingarelliNews

La realtà...a misura dei ragazzi



NON SIAMO SOLI

Bari, 8 dicembre 2022

Cara Antonella,

tu non mi conosci, ma in questi anni abbiamo sentito molto parlare di te, avrei voluto incontrarti, per poter capire da vicino ciò che stavi vivendo.

Alle volte mi interrogo su quanta cattiveria ci sia in giro, su quanto non siamo capaci di riconoscere i nostri difetti piuttosto che evidenziare quelli altrui, su quanto ci dimostriamo superficiali nelle nostre scelte riguardo alle amicizie e su quanto sappiamo essere, oserei dire infantili, quando ci aggregiamo ai pensieri comuni, mettendo da parte ciò che è il nostro pensiero, per non essere ritenuti “strani”,

perché io sono certa che dietro a tutti quei sorrisi che traspirano indifferenza sono racchiusi volti privi di carattere, incapaci di prendere decisioni.

Mi dispiace che tu ti sia sentita sola ed inadeguata nella società in cui viviamo, che non fa sconti a nessuno, una società che vive di apparenze, che non ha valori e che divora i più deboli.

Fa male pensare a quanto sia facile oggi buttarsi via, rinunciare a tutto e a tutti pur di non soffrire ancora.

Io penso che tu sia una persona tutt'altro che debole, perché per compiere un gesto così estremo hai tirato fuori tanta forza e coraggio, pensando che forse poteva servire a smuovere qualcosa.

Antonella, avrei voluto che tu avessi chiesto aiuto a qualcuno, che tu avessi lanciato un urlo più forte per farti ascoltare o forse avrei voluto che qualcuno avesse ascoltato il tuo silenzio!

È troppo triste tutto questo, non può e non deve accadere ancora, non dobbiamo stare fermi a guardare questo terribile film che continua ad andare in onda, dobbiamo farci forza l'uno con l'altra e contare su chi amiamo, senza vergognarci delle nostre paure e insicurezze.

Circondiamoci di persone vere, sincere, che ci apprezzino così come siamo, persone che sappiano andare oltre le apparenze.

Un abbraccio.

Nicole Milone



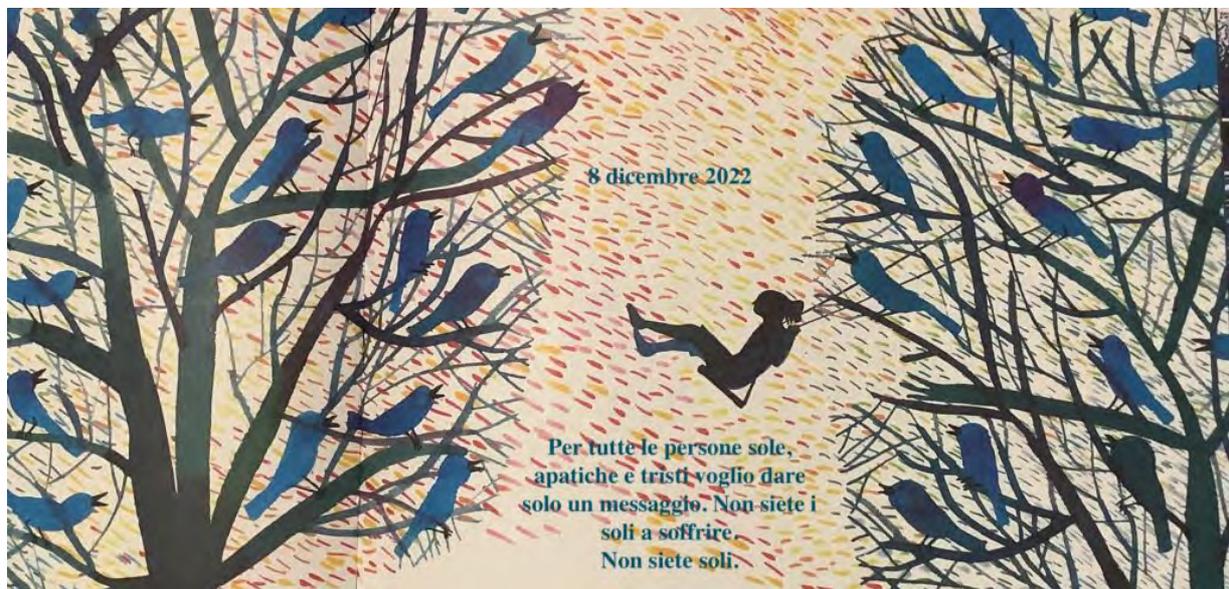
NON SIAMO SOLI

Il 4 novembre scorso la nostra scuola ha ospitato il presidente dell'Associazione "Antopaninabella". Si tratta del papà di una ragazza che all'età di 13 anni ha deciso di togliersi la vita a causa della depressione. Da questo evento così traumatico, che in un primo momento ha gettato il papà di Antonella nello sconforto è nata l'associazione, con lo scopo di aumentare la consapevolezza emotiva e l'autostima nei ragazzi. Il punto su cui noi ragazzi dobbiamo riflettere è che nella vita le difficoltà possono essere tante, ma le possiamo affrontare confidandoci e chiedendo consigli alle persone di cui ci fidiamo come ad esempio i genitori, i nonni o i professori.

Simone Elia

📅 8 Dicembre 2022 👤 Simone Elia 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔖 Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento

NON SIAMO SOLI



📅 8 Dicembre 2022 👤 dabbicom 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 📅 2022, 8 dicembre, Anto Paninabella OdV; Zingarellinewsbari 💬 Lascia un commento
