



## 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.

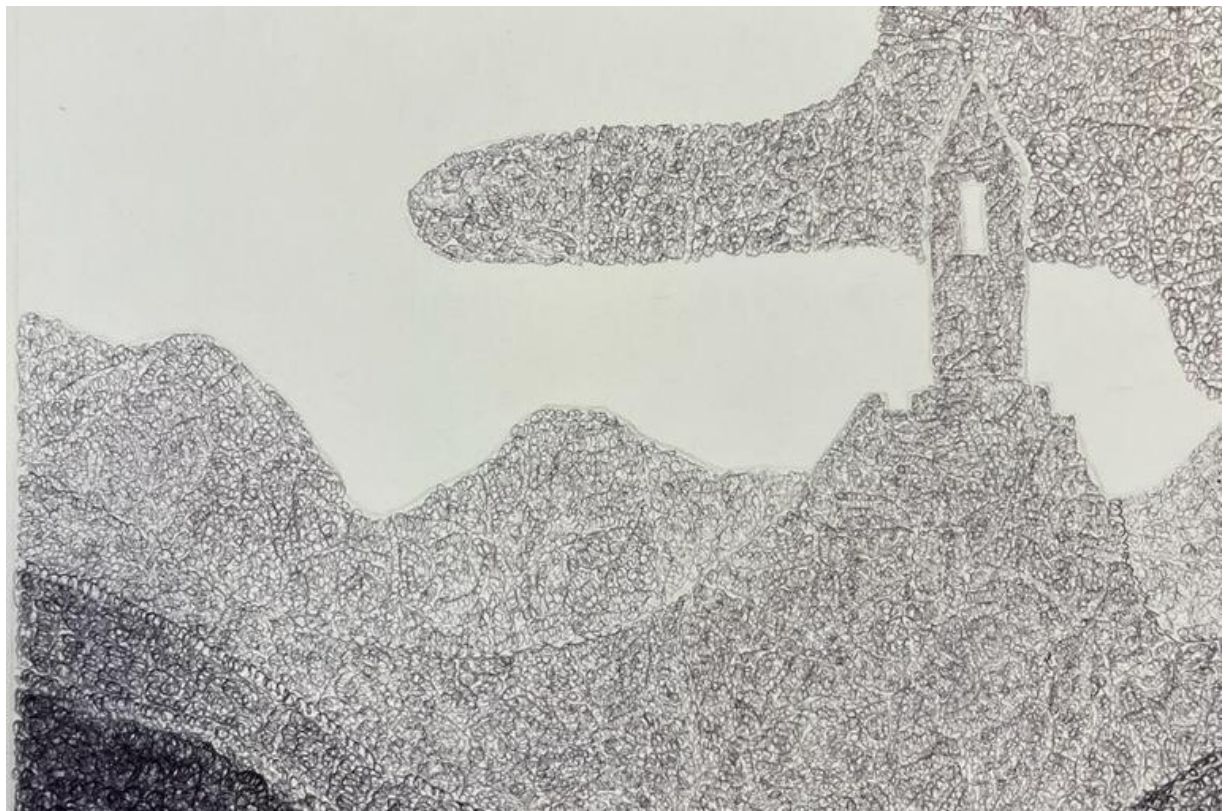


Un giorno Antonella ha confidato ad una sua amica che aveva necessità di piangere e che, in tale circostanza, invece di essere aiutata ha ricevuto come risposta un: “Com’è possibile, proprio tu che sei sempre allegra!” Ho pensato che tante volte anche noi, pensando di aiutare qualcuno a sdrammatizzare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

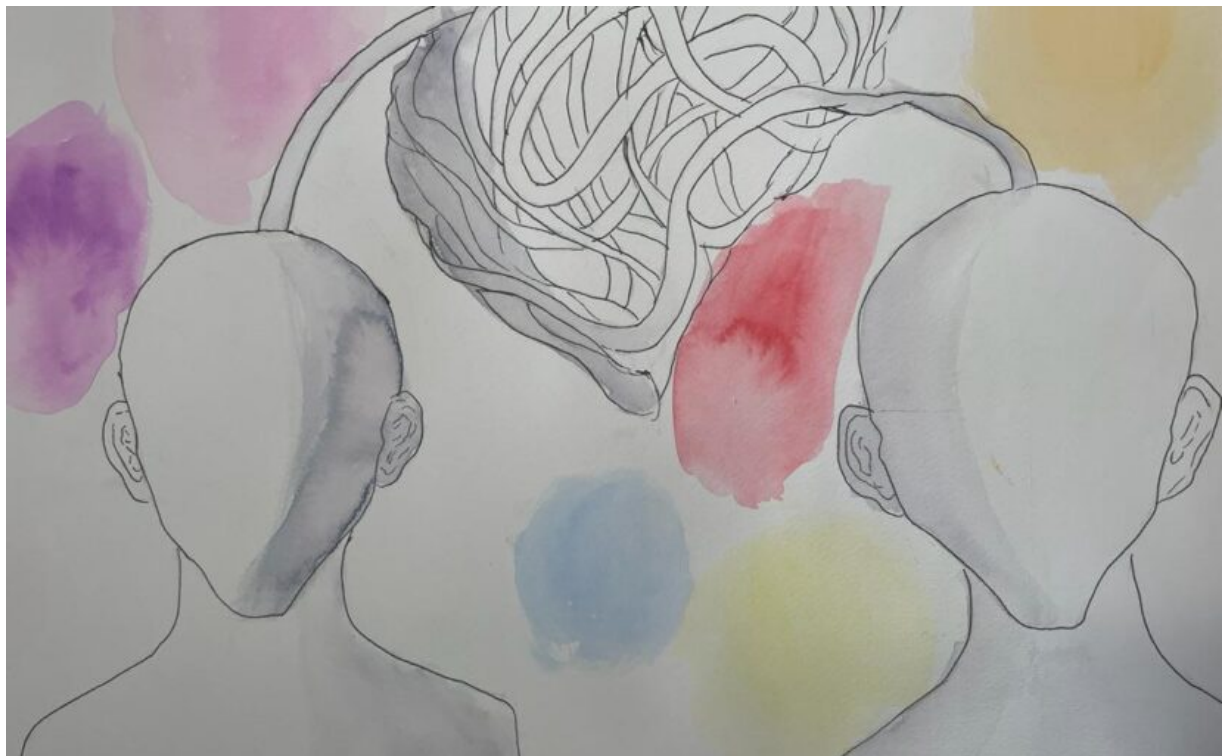


Oggi ricordiamo Antonella, una ragazza forte, ma non abbastanza da non soccombere all'indifferenza degli altri.

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

accorti di nulla prima. Cercava di far capire ai lettori come aiutare le persone in difficoltà, probabilmente basandosi su come avrebbe voluto che le persone si fossero accorte di lei.

Abbiamo avuto l'opportunità di scrivere un qualsiasi pensiero su un foglietto anonimo che poi abbiamo consegnato e infine ci sono state date delle spille con il messaggio:

“Non siete soli”.

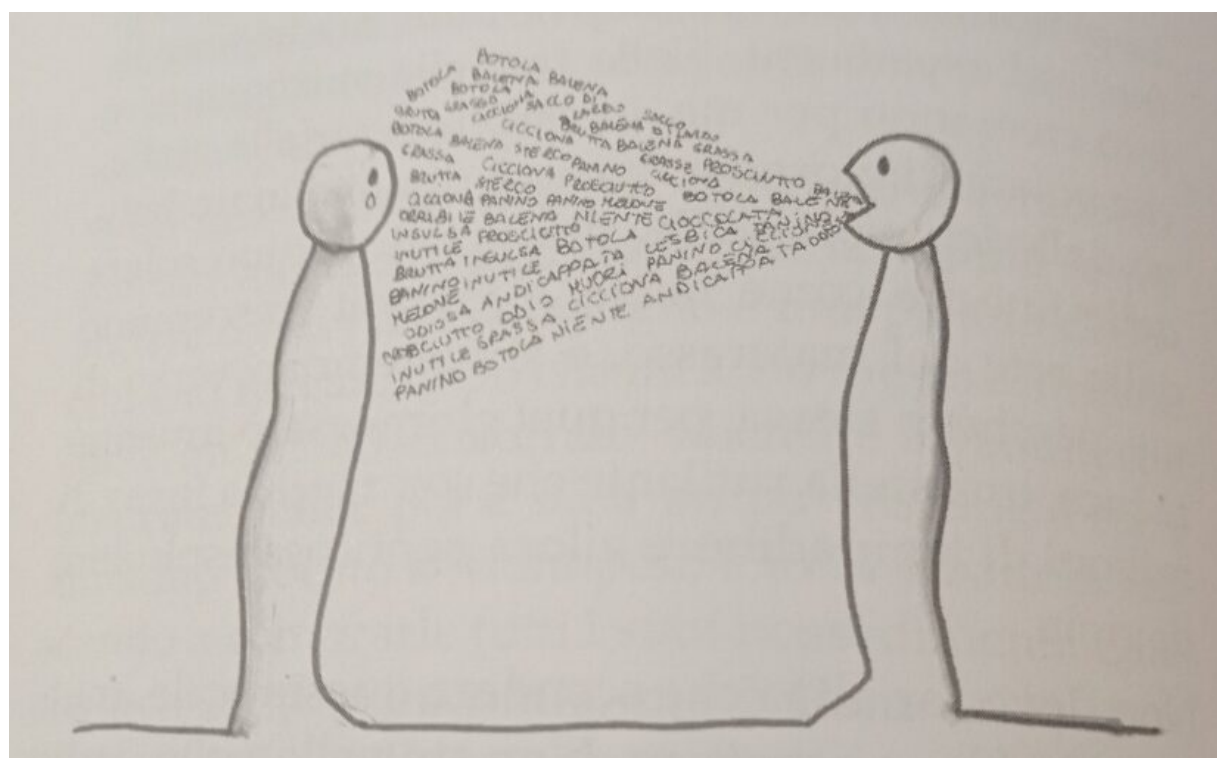
È stato un incontro davvero importante, che mi ha fatto pensare molto e, grazie alle parole di Antonella, sono riuscita (per quanto sia possibile) a immedesimarmi in quello che lei provava.

Era come se avesse scritto emozioni, non parole.

Quando è finito l'incontro, mi sono sentita come svuotata ma anche illuminata, come se mi si fosse appena aperto un varco verso un altro tipo di accortezze. Un varco attraverso il quale, ora più che mai, è arrivato il momento di far passare Antonella e tutti coloro che hanno sofferto e soffrono per lo stesso motivo.

Rossana Basile

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



# 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