



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

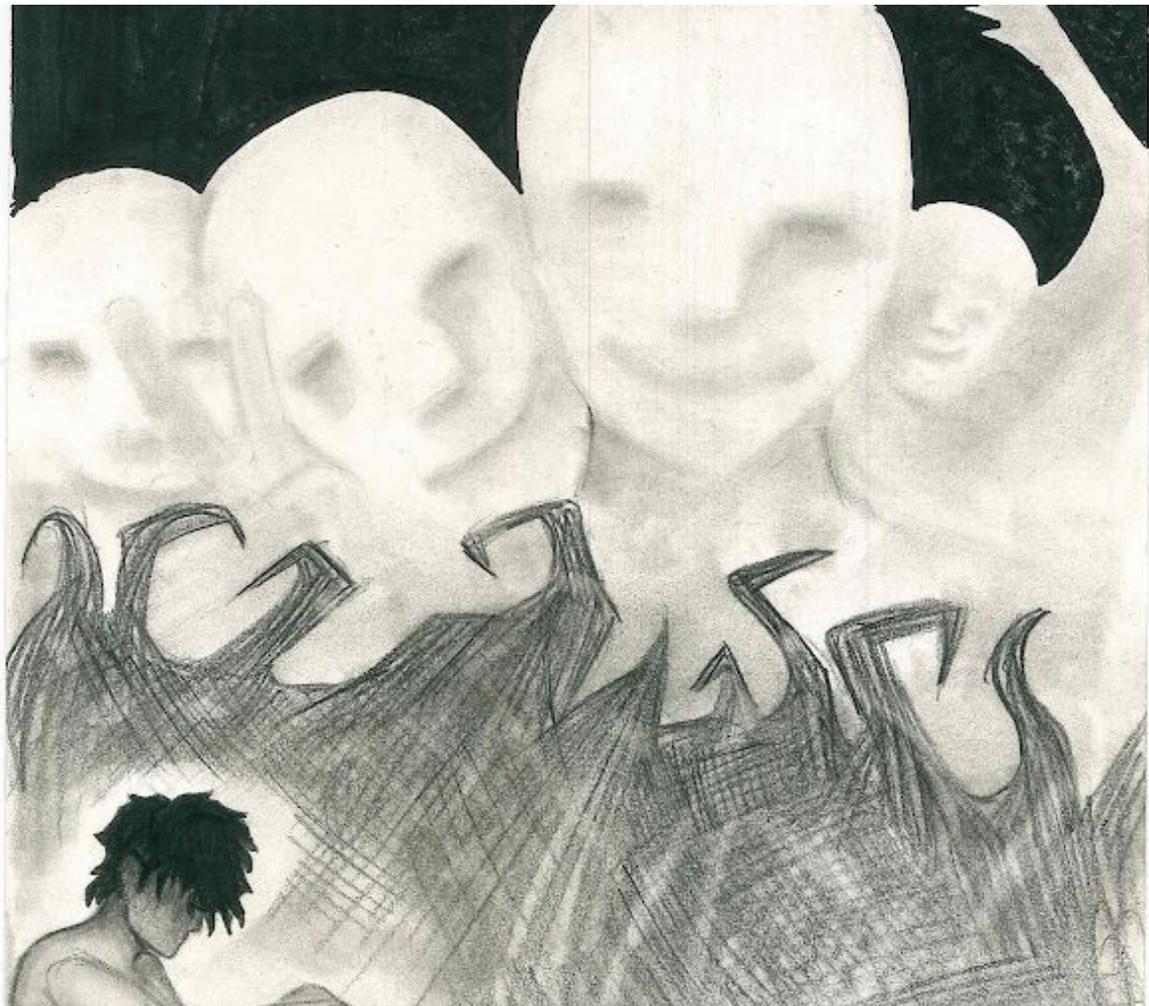
accanto e sulla capacità di andare oltre quella “maschera” che, essendo ingannevole, necessita della connessione vera con l’altra persona, la connessione che ti permette di capire come sta davvero: l’empatia.

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 necessaria 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