Caro Alberone

Lettere di sei ragazzi con interessi, caratteri, modi di esprimersi diversi ma con lo stesso obiettivo: "Aiutare ad aiutare"

Agnese

Aurora

Beatrice

Camilla

Clarissa

Claudio

Classe 4aC

Liceo scientifico

Leonardo Da Vinci

Sora

Caro Alberone,

appena ho saputo del tuo progetto non ci ho pensato neppure per un attimo ed ho deciso di dare il mio contributo; vorrei avere l’opportunità di fare qualcosa per aiutare qualche mio coetaneo attraverso la tua iniziativa. I problemi, o meglio le difficoltà che alcuni ragazzi si trovano ad affrontare sono tante, ma secondo me, quella che più di tutte coinvolge vari aspetti è la solitudine. Viviamo in un’epoca in cui tutti siamo connessi, condividiamo esperienze sui social, partecipiamo ad eventi, ma quanto realmente siamo in grado di condividere noi stessi, di farci vedere nelle nostre debolezze , di esprimere i nostri bisogni, di chiedere aiuto? Spesso ci chiudiamo in un’altra dimensione, in cui siamo soli, indifesi, deboli e nessuno riesce a vederci anche se stiamo gridando aiuto. La solitudine in alcuni diventa talmente profonda che porta a fare scelte sbagliate che tutti giudicano senza comprendere. Io vorrei suggerirti di combattere questo stato con un progetto che comprenda uno spazio comune dove i ragazzi si possano incontrare, parlare di se stessi, interagire. Si potrebbero attivare laboratori teatrali che favorirebbero l'autostima, la consapevolezza delle proprie potenzialità, ma anche l'empatia, il relazionarsi con gli altri, la capacità di memorizzazione e concentrazione, oppure laboratori di arte nei quali scoprire la propria creatività. Sarebbe un luogo dove ognuno può esprimere se stesso e sentirsi libero di chiedere aiuto.

Grazie Alberone per quello che fai

e per quello che farai

il tuo amico Claudio

Caro Alberone,

Che bella idea che hai avuto con questo progetto! Leggendo della tua iniziativa non sono riuscita a trattenermi dallo scriverti questa lettera per farti conoscere la storia di una mia amica; Giulia. Lei ha sedici anni e , a prima vista sembra essere una normalissima adolescente. Ciò che nessuno sa, però, è che Giulia non è sempre stata così. Ci siamo conosciute in prima media, era una bambina solare, gioiosa e divertente: non smetteva mai di sorridere. Poi è arrivato il liceo. Ne era terrorizzata, tanto da non farla uscire dalla sua stanza per due intere settimane. Tutto per non andare in quella scuola nuova. Ci è voluto veramente tanto tempo per convincerla, eppure dopo tanti sforzi non era più la stessa. Felpe e tute nere avevano preso il posto di Jeans e magliette super colorate, le sue guanciotte sempre rosate avevano lasciato il posto a d occhiaie scure e molto marcate. Perfino i pomeriggi insieme e i nostri discorsi erano spariti. Il giudizio degli altri ragazzi l’aveva trasformata in una ragazza completamente chiusa in se stessa. Nella sua scura vita, riusciva a vedere uno spiraglio di luce solo facendosi di tutte e sostanze che aveva occasione di provare. Mi fanno sentire libera da tutto e da tutti raccontava. Convincere Giulia a tornare la ragazzina stupenda che era sempre stata fu un viaggio pieno di ostacoli. Oggi però posso raccontare con molto orgoglio la sua storia e la ragazza sicura di sé che è diventata. Caro Alberone ho voluto raccontarti la storia per mettere in evidenza quanti sono i problemi che l’uso di sostanze stupefacenti porta, non solo su chi ne fa uso, ma anche e soprattutto, sulle persone che ci sono affianco e che ci vogliono un mondo di bene.

Le situazioni che portano all’abuso di droghe sono tantissime: dalla morte di un caro ad un improvviso cambiamento, dalla solitudine all’insicurezza e posso assicurarti che uscirne è un milione di volte più difficile che entrarne.

L’appello non è solo per te, caro Alberone, ma per tutti noi, affinché ciascuno possa accertarsi delle condizioni degli amici più cari prima che sia troppo tardi. Essere dei veri amici su cui poter contare: ecco di cosa ha bisogno un ragazzo nel bel mezzo di una crisi inconsapevole di ciò in cui si sta per immischiare. Il tuo potrebbe essere il luogo dove trovare sempre un amico pronto ad aiutarti, un luogo dove potersi incontrare e scambiarsi moltissime idee, chiacchierare e ascoltare della musica, leggere un libro e discuterne insieme. un luogo in cui potersi dedicare a molte attività gratificanti come la cura delle piante, la pratica di un hobby o, semplicemente, passare del tempo con un gioco di società Spero che questa mia lettera possa essere di aiuto a tanti adolescenti, affinché la storia di Giulia non si ripeta di nuovo anche grazie al tuo intervento.

Grazie Alberone per quello che fai

e per quello che farai

 la tua amica Clarissa

Caro Alberone,

Credo che questo tuo progetto sia il modo migliore per aiutare i ragazzi in difficoltà. Viviamo, ormai, in un mondo fatto di pregiudizi e luoghi comuni. Un mondo in cui pochi riescono ad essere se stessi senza diventare vittime di critiche non costruttive. Un mondo in cui si combattono problemi come l’inclusione, ma che alla base hanno un concetto comune: il bullismo. Fin dalla scuola elementare ci sono situazioni in cui c’è chi attacca e chi subisce. Bullo e vittima. Iniziano le notti in cui si riempie il cuscino di lacrime, il troppo tempo che si passa nella propria camera, le frasi non dette, gli occhi che non riescono a guardare altro che il pavimento. Nella maggior parte dei casi l’insicurezza che nasce non va più via. E così si arriva a vivere l’adolescenza, il momento più bello della vita di un ragazzo, con la sola voglia di scappare o diventare grandi. Come ci si può stupire di fronte a chi soffre di disturbi alimentari, di dipendenza da un videogame, di uso di droga e alcol? Come ci si può stupire di fronte a chi alla bellezza della vita preferisce il suicidio? Impossibile. Sono tutte conseguenze ovvie, perché magari legato al cibo c’è quel conforto che nella vita reale non esiste; perché in un telefono si trova la compagnia di cui si ha bisogno; perché un sorso di troppo permette di non essere trasparente; perché una finestra aperta o un treno in corsa rappresentano libertà.

Brividi.

Mi piacerebbe aiutare, nel mio piccolo, a combattere il bullismo. Ti propongo alcune idee che mi sono venute in mente.

Credo che il primo passo da fare sia sensibilizzare i ragazzi sull’argomento, si potrebbero organizzare incontri per studenti ma anche per bambini in collaborazione con le scuole. Spesso si inizia ad assumere atteggiamenti da bullo anche in tenera età. Sarebbero inoltre utili corsi di self-confidence, per aiutare i ragazzi a trovare se stessi e a fare uscire fuori il proprio io.

Spero che le mie idee possano esserti di aiuto e che in futuro il significato di bullismo lo si debba cercare nelle enciclopedie più remote.

Grazie Alberone per quello che fai

e per quello che farai

la tua amica Beatrice

Caro Alberone,

in un tempo come questo che stiamo vivendo, in cui l’Italia, ma più in generale l’Europa è divenuta meta di immigrazione, l’insegnamento della lingua italiana diventa fondamentale per la convivenza. Nella maggior parte dei casi le persone che arrivano nel nostro paese su gommoni o anche in maniera regolare,vengono percepite come un problema. È per questo che spesso più che cercare il modo migliore per aiutarle, si cerca il modo più veloce per sbarazzarsene. Io penso invece che si debba lavorare di più sull’incontro culturale, sull’inserimento e sul dialogo affinché quelle persone siano considerate tali e non semplicemente migranti. Capisco però che le difficoltà siano enormi. Quando arriva in una scuola italiana un ragazzo straniero, viene inevitabilmente inserito in una classe composta principalmente da italiani,cioè da suoi coetanei che parlano una lingua a lui ancora incomprensibile. Penso alla delicatezza della sua situazione emotiva e allo stesso tempo alla difficoltà per gli insegnanti di trovare un modo che aiuti il ragazzo senza trascurare il resto della classe. Sono importanti per lui i momenti di attività collettiva che lo facciano sentire parte di un gruppo. Ma sono altresì importanti momenti individuali che gli permettano di imparare quelle nozioni che ancora non conosce. Infatti non appena i ragazzi acquisiscono una minima padronanza della lingua, essi possono entrare in relazione con i compagni e iniziare a scherzare, giocare, lavorare o discutere, rafforzando così la loro voglia di apprendere. Credo che la scuola ,che è la prima istituzione chiamata ad affrontare questo problema, dovrebbe fare molto di più ma non sempre è in grado di fornire tutti gli aiuti necessari (assunzione di nuovi insegnanti,attività extra scolastiche rivolte all’inserimento di ragazzi stranieri). ,Fondamentali risultano essere quindi associazioni come la vostra che scendono in campo in prima linea per dare sostegno a tutte quelle realtà che ne hanno bisogno. Organizzare corsi di lingua italiana per stranieri è ciò che ti chiedo caro Alberone ma vorrei che mentre i nostri coetanei imparano la lingua si sentano accolti, non debbano pensare di dover rinunciare alla loro identità, sarebbe bello farci conoscere e conoscere, magari organizzare una cena con i loro piatti tipici, una festa con i loro costumi tipici, farli sentire accolti ed apprezzati. Noi giovani dovremmo avvicinarci di più a voi e contribuire con i nostri mezzi (tempo, aiuti pratici ecc.) a far crescere la macchina della solidarietà. La società deve essere luogo di inclusione e non di esclusione … ricordiamolo sempre! Tu caro Alberone puoi fare in modo che ciò si realizzi!

Grazie Alberone per quello che fai

e per quello che farai

la tua amica Agnese

Caro Alberone,

**sono qui a scriverti per parlare di una problematica molto importante, che potrebbe sembrare poco rilevante ma che in realtà è più diffusa di quanto si pensa.**

**Sto parlando in particolare della ludopatia nei giovani; stando ai dati forniti da alcune statistiche, circa il 48% dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni si è approcciato ed ha provato almeno una volta il gioco d’azzardo; questa percentuale è in costante aumento sia nei giochi online che in quelli offline.**

**Nel mio piccolo vorrei cercare di dare un aiuto, attraverso dei consigli che potrebbero salvare il corso della vita di ragazzi adolescenti o giovani adulti, ma anche sensibilizzando i più piccoli che potrebbero iniziare a praticare il gioco d'azzardo e trovarsi in situazioni complicate, difficili da risolvere.**

**Credo che il gioco venga visto come un modo per evadere dalla realtà e dai suoi problemi, per cercare e provare piacere vincendo piccole o grandi somme di denaro.**

**Questa diventa l’unica cosa che ha veramente importanza, non lasciando più spazio per nessun altro tipo di emozione o contatto sociale.**

**Diventa inconcepibile per loro anche solo pensare di avere una dipendenza, perché è proprio quella sensazione insaziabile di vittoria che viene considerata come normalità.**

**Vorrei a tal proposito esprimere quelli che per me potrebbero essere valide possibilità di aiuto per tutti i ragazzi che si ritrovano intrappolati in questo circolo vizioso.**

**In primo luogo dovrebbero essere i genitori ad affrontare il problema non assumendo un tono accusatorio, ma instaurando un dialogo con i figli cercando di far percepire il pericolo senza toni accusatori.**

**Ma dove i genitori non riescono da soli è necessario l'aiuto di qualcuno al di fuori della famiglia.**

**Adesso Alberone vorrei che prendessi in considerazione le mie proposte per aiutare nella prevenzione di tali situazioni.**

**Incontri con psicologi, sociologi, motivatori in grado di fare leva sull'autostima del ragazzi, in grado di spiegare che nel gioco d'azzardo no c'è merito, l'esito è legato al caso, mentre invece ognuno può impegnarsi in una attività nella quale utilizzare le proprie capacità, impegnarsi per raggiungere degli obiettivi, e magari sfidare in una sana competizione i propri coetanei. Sto pensando a tornei sportivi, tornei di dama,di scacchi, ma anche escursioni in montagna, attività di utilità sociale, senza trascurare di spiegare quali sono i problemi a cui si può andare incontro lasciandosi trasportare dall'irrefrenabile desiderio di vincere. Si può vincere in tanti modi più sani!**

**Spero vivamente che apprezzerai queste mie considerazioni e che possano essere di aiuto.**

**Grazie Alberone per ciò che fai**

**e ciò che farai,**

 **la tua amica Aurora.**

Caro Alberone,

Cosa rimarrà di me? Gradino dopo gradino, rapporto dopo rapporto, sarà tutto sgretolato via dalla ruggine del tempo. Forse, come diceva Dante, la scrittura rende immortale, quindi sarebbe l’unico modo per lasciare una traccia di sé nello scorrere di polverose anime. Ma non serve solo a questo. La scrittura salva. Mettendo nero su bianco i tormenti interiori si può chiedere aiuto. Troppe emozioni si perdono nell’aria, troppi pensieri ristagnano all’interno. Così, supero la paura della pagina vuota, squarcio il silenzio di discorsi sottovalutati e considerati “stupidi”, rivolgendomi a te. Do voce a una ragazza, la cui storia in fondo racchiude quelle di tanti adolescenti. Si sente sempre inadatta, fa fatica a fidarsi, non riesce a mangiare. Quante volte si era guardata allo specchio piangendo per ciò che vedeva? Solo una sagoma insignificante e ossuta. Non sarebbe mai stata come *loro*. Voleva fuggire da quel mondo fatto di cartapesta, dove tutto crollava ed iniziava a strapparsi… avrebbe sempre voluto vivere in un film. Lì è tutto scritto, ad ogni errore corrisponde una soluzione unica, ad ogni storia un epilogo preciso. Se qualcosa non va si può sempre mandare indietro ingannando il tempo. Ma lì, la ragazza con una scarsa autostima prende consapevolezza di sé quando il ragazzo popolare le dedica attenzioni; lei voleva emergere con le proprie forze. Ma come capire chi sei quando anche i tuoi pensieri ti dicono che non vali niente? Era un gambo spezzato. Lo scotch che la società le offriva non avrebbe ricucito la sua divisione interiore. Seguire le sue aspirazioni e respirare la vita ? O abbandonarsi all’oblio di aria putrida? Ecco che torna ad eclissarsi.

Voleva inseguire i suoi sogni ma non credeva nelle sue potenzialità. Si sentiva incapace di esprimersi. Una statua ammirata da tutti e di cui tutti hanno pietà. Mai nessuno però che guardi dietro il marmo. Dietro quella facciata di allegria, sicurezza, c’è una ragazza rannicchiata, con le mani sul viso rigato, sola con i suoi tormenti come un prigioniero in gabbia. Come fanno le urla a non trapelare al di fuori? Camminava in punta di piedi per non fare rumore. Ha poi capito che la vita non può essere come quella dei film perché sono le persone ad essere diverse.

E lei era la prima a non poter farne parte. Era lo squalo tra i pesci da cui tutti scappano. Lei impugna la matita iniziando a disegnare i tratti del suo essere. Parte dall’ovale del suo volto, specchio imperfetto che non riesce a riflettere la sua interiorità. Lo riempie con una mente confusionaria, avvinghiata intorno all’equilibrio tra il pensare e il vivere. Spugna a pori larghi, trasforma tutto ciò che ha intorno in pezzi del suo mondo e dalla situazione più buia ne ricava un cielo stellato, assorbendo tutti i dettagli. innumerevoli pezzi di puzzle. Dovrebbe solo riuscire a riordinarli per formare un disegno compiuto… ma gettava tutto nel cestino.

Una foglia nell’occhio del ciclone, un’anima dannata sulla bocca dell’Inferno, non riusciranno mai a tirarsi fuori da ciò che li domina; impotenti, possono solo cedere. Così lei, raggio di luna incollato alle finestre, è vincolata e appicciata ai suoi pensieri e manie. Diventa una passione il cercare di ascoltarli per tentare di capire il suo malessere.

Aggiunge una bocca secca, con la quale assapora il mondo e disprezza il cibo.

Con i capelli disegnati a scatti brevi, accarezza la vita. Con le stesse setole del pennello vorrebbe dare uno schiaffo a chi giudica e una carezza a chi le vuole bene nonostante tutto.

Aggiunge due occhi colmi di attimi, con i quali vede il rumore della pioggia, il battito di ciglia, il profumo morbido dell’atmosfera serale. Lei non è una ragazza fatta per vivere in un film, ma per vivere ogni istante così come viene, prendere a morsi ogni singola briciola che si stacca dal tumulto di fatalità. Gli ultimi elementi che ritrae con la mano sinistra sono i punti accidentali, le svolte. Ogni sogno un tratto. La vita, giro immenso, sta nel mutare la forma del disegno, giostrando le coincidenze per farle divenire qualcosa di più, riflesso nelle proprie scelte. Imparò ad amare i suoi spazi bianchi. In Italia sono 3 milioni di persone a soffrire di patologie legate all’alimentazione, nel 95% dei casi sono donne. Inoltre ragazzi sempre più giovani non credono in loro stessi, lasciano che la loro vita vada avanti per inerzia. La cosa peggiore è che molto spesso questi disturbi sono scambiati per svogliatezza, per stupidaggini da ragazzini. “Passerà”, dice qualcuno. Scarsa autostima e disturbi alimentari sono indubbiamente legati all’età difficile. È errato però attribuire tutta la colpa all’adolescenza, che funge così da capro espiatorio. Si aggiungono: il peso dei modelli di bellezza proposti (o imposti) dalla società, problemi familiari, insicurezze, delusioni, emarginazioni, depressione. A quest’età ogni minimo problema è visto come una montagna impossibile da scalare. Ogni frustrazione viene sfogata a tavola. Il tutto ricade sui ragazzi, lasciati soli ad affrontare la tormenta. Loro, annegati nell’odio verso la propria persona, sono in una perenne guerra con se stessi. Sono da riportare in superficie.

Chiunque può cadere preda del vortice risucchiante dell’incontinenza. È facile cadere nello spiraglio, tutti pressati da valori morali, aspirazioni di altri, critiche di sconosciuti. Schiacciati da “stereotipi di qualunque cosa perfetta”. Se andiamo a far luce sulla questione però, vedremo che, quello delle convinzioni, non è altro che un apparire. È un solo relativo modo di vedere il mondo. Una limitata prospettiva della realtà.

I disturbi alimentari sono connessi al disagio esistenziale, causato dai cattivi giudizi della società nel maggior numero dei casi. Il bisogno di sentirsi meglio con se stessi, diventerà infatti una costante nella vita del malato, che lo porterà strascicarsi su di una strada piena di buche, costeggiata da specchi e da dita puntate contro. Non è da farne una questione di sesso, di sensibilità o di scherno. Non sono disturbi da ritrovare nelle condizioni fisiche, bensì in quelle psichiche. I commenti non aiuteranno a risolvere il problema. Bisognerebbe pensare 3 milioni di volte prima di parlare, una per ogni persona che soffre di questo male. Non si può pensare di risolvere I problemi passandoci sopra. Sarebbe come tentare di asciugare il mare, come provare a riempire lo spazio di una stella con delle nuvole a bassa quota. Così distanti dalla posizione nella quale prima essa si trovava, esse sarebbero solo otticamente sul punto di fuoco.

Caro Alberone, ti chiedo di aiutare questi adolescenti a trovare la loro strada. Indirizzarli con spazi ricreativi e aree di confronto tra ragazzi di diverse età. Il loro coinvolgimento in attività di volontariato potrebbe farli sentire gratificati, più sicuri delle proprie capacità. Si sentiranno aiutati aiutando a loro volta persone in difficoltà. Inoltre, sono da promuovere attività che puntano alla valorizzazione del territorio. In questo modo capiranno che è importante dare valore anche a loro stessi. Visite in musei e in gallerie d’arte, collaborazioni come guide turistiche. Spaziando in diversi ambiti socio-culturali, riusciranno a capire i loro interessi, a trovare un posto nel mondo. Una persona affetta da questi disturbi non si rende conto dello stato in cui verte. L’incoraggiamento e soprattutto il rimuovere pressioni sulla vittima sono la base per farla tornare ad accettarsi. “So cosa sto facendo”, “So dominare questa situazione”, “Non ho bisogno di una mano, sto bene”. Queste sono delle frasi tipiche di chi chiede aiuto inconsciamente. Bisogna ascoltare questi sordi richiami, prima che non si tramutino in campanelli d’allarme troppo ostinati da spegnere, troppo luminosi e lampeggianti per essere coperti da una nube di fumo. Perché l’odiare se stessi porta all’allontanamento dalla vita.

**Grazie Alberone per ciò che fai**

**e ciò che farai,**

 **la tua amica Camilla**