
QUELLO CHE SIAMO

Gapmondo

Benvenuto/a in questo Spazio

Ciao. Sì, proprio tu che stai leggendo queste parole. Magari in questo momento ti senti un po' perso/a, forse il cuore ti batte forte per l'ansia, o una tristezza sottile ti avvolge senza che tu sappia il perché. Ti è mai capitato di sentire che nessuno ti vuole davvero, che il mondo intero ti rema contro, come se tutti volessero farti del male? Quella sensazione che ti stringe a tarda notte, un misto strano di motivazione e dolore acuto, di ansia, paura, persino terrore.

Forse è l'ansia di perdere qualcuno che ami, o la paura di perdere te stesso/a in questo caos. Forse sono i flashback, flash di momenti brutti o belli che ti sorprendono, magari proprio quando non dovrebbero. O quelle canzoni che ti fanno compagnia nella malinconia. E quel pensiero fisso su quella persona, sapendo già che non potrai vederla.

Beh, se hai annuito anche solo a una di queste domande, e magari non vuoi chiedere aiuto perché non ti piace esprimerti, sappi una cosa: non si chiama "sto bene", "non ho niente", "non mi piace dire quel che ho". In realtà, si chiama "non mi hanno mai autorizzato a dire tutto quel che ho dentro e ora ho paura a dirlo". È una sensazione comune, quasi universale, più di quanto pensi.

Diciamocelo, c'è quella sensazione dopo essersi sfogati, quel dubbio atroce che l'altra persona si stia stancando di noi, che non gliene importi più, anche se la amiamo e lei ci ama. È un pensiero che rode. Tutto quello che abbiamo dentro, possiamo cercare di nasconderlo chiamandolo "stanchezza", "sto bene", "vado fuori", "dormo", ma non va via così. La sensazione di aver sbagliato tutto tornerà, forte come prima. La sensazione di non essere abbastanza, tornerà. La paura di esprimere la nostra opinione per paura di essere giudicati, o perché sappiamo che magari la diciamo a una persona fidata ma questa persona non ci motiva, non ci aiuta.

Mai provate queste emozioni? Se sì, sappi che è **normale**.

Ci parlano di "fase adolescenziale", come se fosse una malattia passeggera, un capriccio. Ma direi che stare così male lo fanno anche gli adulti, quindi, cos'è veramente la cosiddetta "fase adolescenziale"? È un'etichetta, spesso usata per sminuire quello che provi. "Ma dai su, sei giovane, pensa a divertirti!", "Eh, fossero questi i veri problemi!". Secondo te sono frasi che ti tirano su il morale? Beh, ti rispondo io: NO. Anzi, magari in certi casi ci fanno stare anche peggio. Ci fanno sentire sbagliati per come ci sentiamo.

Il ridere in pubblico per non mostrare dolore. Le lacrime che ormai non scendono più, o scendono poche, o solo in casi rari. Il cuscino bagnato a tarda notte. Sentirsi soli anche essendo in compagnia, in mezzo alla festa più rumorosa. E chiedersi "cosa ho sbagliato?".

Sai che ti dico? **Non hai sbagliato nulla tu.** Non hai sbagliato nei tuoi errori da essere umano. Perché se non ti ricordassi, **SEI UN ESSERE UMANO.** Un essere umano che prova emozioni, sentimenti, dolore, felicità, tristezza e molto altro. Tutte valide, tutte parte di te.

Iniziare a non parlare per stare bene, iniziare ad aver paura di annoiare una persona, pensando che se le/gli scrivi un messaggio, lui/lei possa dire "che palle, ancora lui/lei". Lo so che può far male tornare a casa senza manco un "come è andata a scuola" o "come è andata a lavoro", iniziare subito a fare i compiti o facende domestiche, e arrivare a sera... stanchi... Ma andare a dormire perché domani è un altro giorno. E svegliarsi di nuovo, con magari la sveglia che strilla, non avere voglia ma farlo comunque, andare a scuola/lavoro, stare lì, magari vedersi con una persona da noi amata, poi lasciarla per tornare a casa. E così in loop. Finché quella persona non va via, magari, lasciandovi soli per sempre....

Quella sensazione che a volte si ha, quando magari si deve uscire e si chiede soldi ai genitori e ci si dice "devo iniziare a farmi dei soldi, non posso sempre chiederli a loro". È il primo senso di responsabilità, il desiderio di indipendenza.

Insomma, se tutto questo è anche solo un minimo il riassunto un po' di come ti senti, continua a leggere. Questo libro è stato scritto per te. Non ho tutte le risposte, ma spero di darti gli strumenti per trovarle dentro di te. Questo non è un manuale su come "aggiustarti", perché non sei rotto/a. È una guida per capire meglio te stesso/a e il mondo intorno a te, per navigare le sfide e trovare la tua strada.

PARTE I: IL VIAGGIO DELLA CRESCITA

CAPITOLO 1: L'INIZIO DI TUTTO: L'INFANZIA E I PRIMI SEGNALI

Ah, che bella la vita quando si è più piccoli! Ricordi? L'unica cosa che ci preoccupava era magari tornare a casa ed aver paura di trovare il minestrone nel piatto, oppure di non trovare il nostro cartone preferito in TV. Se cadevamo dalla bici, c'erano papà o mamma pronti a tirarci su e a metterci il cerotto. Il gelato con gli amici al parco, le corse spensierate. Sembrava un mondo semplice, dove la felicità era a portata di mano e i problemi si risolvevano con un abbraccio.

Sì, tutto questo fino praticamente ai 12 anni (se non prima), dove le cose iniziano a farsi più complesse. È il momento in cui si inizia a cambiare, il corpo muta in modi che non capiamo, e con lui cambiano anche le amicizie, i pensieri, il modo di vedere il mondo. È l'inizio della prima fase dell'adolescenza, quella che chiamiamo "**pubertà**", una fase di crescita fondamentale dove i maschi iniziano a diventare uomini e le femmine donne.

Ma l'infanzia, con la sua apparente leggerezza, è anche il terreno fertile per le prime, piccole, ma significative, delusioni e ferite. Non è sempre tutto rosa e fiori. Ti è mai capitato di voler disperatamente un giocattolo che poi si rompeva, e la frustrazione era così grande da sembrarti insopportabile? O il bruciore amaro del primo "no" netto, magari da un genitore o un amico, che ti faceva sentire impotente? E che dire del primo litigio con un amichetto, che sembrava la fine del mondo, perché la tua piccola bolla di certezze si crepava?

Questi "piccoli traumi" infantili, spesso sottovalutati dagli adulti, sono in realtà i primi mattoni con cui costruiamo la nostra percezione di noi stessi e del mondo. Sono i primi contatti con la frustrazione, il rifiuto, l'impotenza. Se non gestiti o compresi, possono insinuarsi silenziosamente e gettare le basi per insicurezze future, per quella sensazione di non essere "abbastanza" che poi ti porta dietro negli anni. La paura di non essere scelti per una squadra, la prima volta che qualcuno ti prendeva in giro per un piccolo difetto, la scoperta che i tuoi genitori non erano onniscienti e potevano sbagliare: tutte queste esperienze, per quanto piccole, sono i primi semi della complessità emotiva.

Il Ponte della Pre-adolescenza: Tra l'Essere Bambino e il Diventare Grande

Tra i 9 e i 12 anni, la **pre-adolescenza** è un periodo di transizione delicatissimo. Non sei più un bambino spensierato, ma non sei ancora un adolescente con tutte le sue sfide. È un limbo. È qui che i primi cambiamenti fisici, a volte scomodi e imbarazzanti, iniziano a manifestarsi. Inizi a confrontare il tuo corpo con quello degli altri, e la sensazione di **inadeguatezza fisica** può farsi sentire forte. Quella prima "cotta" per un compagno di classe che non ti ricambia, o il disagio di un corpo che cambia in modi inaspettati, possono essere fonte di grande stress e confusione.

È anche in questo periodo che le dinamiche sociali si complicano enormemente. I gruppi di amici iniziano a consolidarsi, a volte in modo esclusivo. Ti ritrovi a voler far parte di qualcosa, ma magari ti senti escluso/a, o devi "lavorare" per essere accettato/a. Si formano i primi pettegolezzi, le prime alleanze, i primi tradimenti innocenti che per te sembrano macigni. Questi sono i primi segnali di quelle insicurezze che esploderanno poi nell'adolescenza vera e propria, creando le fondamenta per come affronterai le sfide future. Comprendere che queste esperienze sono comuni può aiutarti a sentirle meno pesanti.

Riflessione Personale: La Mia Capsula del Tempo Emotiva

- Ripensa a un momento della tua infanzia o pre-adolescenza (tra i 6 e i 12 anni) in cui hai provato un'emozione molto forte – gioia inconfondibile, grande tristezza, rabbia, o paura.
- Descrivi il momento nel dettaglio. Cosa è successo? Chi c'era con te? Come ti sei sentito/a fisicamente ed emotivamente?
- Se ci fosse stato/a un adulto che ti avesse capito/a, cosa avresti voluto che ti dicesse o facesse in quel momento?
- Questo esercizio ti aiuta a riconoscere come le prime esperienze, anche quelle piccole, abbiano contribuito a modellare le tue reazioni e sensazioni attuali.

CAPITOLO 2: NEL CUORE DELL'ADOLESCENZA - EMOZIONI E IDENTITÀ

Ed eccoci qui. La porta si spalanca sulla fase che può essere definita, senza mezzi termini, la più brutta e la più bella della vita contemporaneamente: **L'ADOLESCENZA**.

Immagina di salire su una gigantesca montagna russa, senza sapere quando finirà o quali curve ti aspettano. Ecco, questa è l'adolescenza. Le emozioni sono amplificate, intense, a

volte travolgenti. L'amore è un fulmine che ti colpisce, la rabbia è un vulcano che erutta, la tristezza è un oceano profondo in cui ti senti affogare. Non si tratta solo di sentimenti "normali", ma di una gamma vibrante e spesso caotica di sensazioni: amore, amicizia, tristezza, rabbia, stanchezza cronica, noia esistenziale, euforia immotivata. Tutto si mescola mentre cerchi disperatamente di capire come "funziona il mondo" e come si fa a diventare adulti. È un periodo di prime volte intense: il primo bacio, la prima vera cotta, la prima grande delusione amorosa. L'inizio delle scuole superiori, magari inizia a piacerti qualche ragazzo/a e ti ci innamori, poi magari ti fidanzi, poi magari vi lasciate in modo devastante... oppure, chissà, state insieme per tantissimo, fino al matrimonio! Tutte queste esperienze, per quanto comuni, sono le prime vere prove del tuo cuore e della tua psiche.

La Pressione del Gruppo e la Costruzione dell'Identità

In questa "Fase 2", la **pressione del gruppo dei pari** diventa fortissima. Non è solo il desiderio di essere accettati, ma quasi una necessità biologica. Ti ritrovi a volte a sopprimere la tua vera natura, a nascondere interessi o opinioni per paura di non essere "cool", di non far parte del giro giusto, di essere etichettato/a. È un conflitto costante tra il desiderio di conformarsi, di mimetizzarsi con la massa per sentirsi al sicuro, e la spinta interiore a trovare la tua unicità, a capire "chi sono io davvero?" e "cosa voglio io, al di là di ciò che vogliono gli altri?". Questa lotta per definire la tua **identità** può essere estenuante e confusa. A volte sembrerà di mettere su una maschera ogni giorno prima di uscire di casa.

- **Scenario:** Giulia, 15 anni, ama disegnare fumetti e leggere fantasy. I suoi amici sono tutti fissati con le serate in discoteca e i videogiochi sportivi. Giulia si sente in bilico: se parla delle sue passioni, teme di essere considerata "strana" o "sfigata". Così, inventa scuse per non uscire il sabato sera e passa ore su Instagram a mettere like a foto di feste a cui non partecipa, sentendosi sempre più sola, pur fingendo di far parte del gruppo.
- Questo è un esempio lampante di come la pressione del gruppo possa portare a nascondere parti autentiche di sé.

La Solitudine in Mezzo alla Folla: Un Paradosso Doloroso

Uno degli aspetti più dolorosi di questa fase è la **solitudine in mezzo alla folla**. Ti è mai capitato di sentirsi solo/a, anche circondato/a da amici, magari a una festa rumorosa, o a un ritrovo dove tutti sembrano divertirsi? È un paradosso crudele. Questa sensazione non deriva dall'assenza fisica di persone, ma da una profonda **disconnessione emotiva**. Forse hai paura di mostrare la tua vulnerabilità, di rivelare i tuoi veri sentimenti per paura di essere giudicato/a, o hai la sensazione che nessuno ti capisca veramente, anche i tuoi amici più stretti. Questa incapacità o difficoltà a comunicare le tue profondità può portare a un isolamento silenzioso, dove sorridi all'esterno ma ti senti vuoto/a dentro.

Il Confronto Costante: Il Ruolo dei Social Media

E poi ci sono i **social media**. Ah, i social media! Amplificano tutto, nel bene e nel male. Ti espongono a un flusso continuo e apparentemente inarrestabile di vite perfette, corpi idealizzati, successi ostentati, vacanze da sogno. Questo crea un **confronto sociale** incessante. Guardi le foto dei tuoi coetanei e pensi: "Loro sì che si divertono", "Loro sì che sono belli/e", "Loro sì che hanno una vita entusiasmante". Questo paragone costante può alimentare insicurezze profonde, senso di inadeguatezza, ansia sociale e persino

depressione. Quella perfezione patinata non è reale, ma la tua mente, specialmente in un'età così vulnerabile, può faticare a distinguerla dalla realtà, rendendo ancora più difficile accettare e amare chi sei veramente. Ti fa sentire costantemente sotto esame, mai abbastanza bravo/a, abbastanza bello/a, abbastanza popolare.

- **Riflessione:** Quante volte hai scrollato i feed dei social e ti sei sentito/a peggio dopo? È un'esperienza comune e un segnale che il confronto digitale può essere tossico.

La Fase della "Depressione" (anche se non è clinica)

Per molti, l'adolescenza include anche quella che io chiamo la fase della "depressione", anche se magari non si tratta di una diagnosi clinica. È quel periodo in cui si manifestano in modo più acuto quelle sensazioni che hai letto all'inizio: il sentirsi perso/a, non voluto/a, come se nessuno ti capisse. La monotonia della routine quotidiana (scuola, casa, studio, letto) può diventare soffocante. Immagina la frustrazione di non poter uscire con gli amici o con la persona che ami perché devi studiare, e magari prendi comunque un brutto voto. Ti senti intrappolato/a. Dopo un po', ci si abitua, sì, ma l'abitudine non significa che il dolore sia sparito, solo che è diventato una parte del paesaggio.

Ti capita di sentirti chiuso/a per mesi, magari solo perché la tua media scolastica è leggermente insufficiente? Non puoi vedere gli amici, il/la partner, non puoi fare nuove esperienze. E allora cerchi di goderti i piccoli momenti, quelle brevi fughe, ma poi torni a casa e tutto è come prima. È una morsa, ma sappi che anche questo passa. Ci sono momenti in cui la felicità ritorna, come un'onda inattesa. E quando arriva, la riconosci. La senti. E sai che è reale. Non è un miraggio, ma una possibilità.

Riflessione Personale: Il Mio Specchio Interiore

- Prenditi un momento per stare in silenzio e pensare a te stesso/a.
- Scrivi tre cose che ami di te (anche piccole, un tuo talento, un tratto del carattere, una parte del tuo corpo che ti piace).
- Poi scrivi tre cose che vorresti cambiare di te.
- Ora, rifletti: quanto le cose che vorresti cambiare sono influenzate da quello che vedi o senti dagli altri, dai social media, dai tuoi amici? Quanto sono davvero un tuo desiderio profondo, che nasce da te e non da un confronto esterno?
- Questo esercizio può aiutarti a distinguere la tua vera identità dalle aspettative esterne e a iniziare un percorso di maggiore accettazione di te stesso/a.

PARTE II: LE SFIDE RELAZIONALI

CAPITOLO 3: L'OMBRA DEL BULLISMO: RICONOSCERLO E REAGIRE

Che bello essere ragazzi, eh? Ma non è sempre così. A volte, ci sono problemi enormi, e uno dei più dolorosi è il **bullismo**.

Il bullismo, in fondo, cos'è? Non è solo una semplice lite o uno scherzo. È quando una o più persone usano la loro posizione di potere (fisica, numerica, sociale) per farti del male intenzionalmente e ripetutamente. Quando torni a casa e provi in tutti i modi a far finta di niente, a nascondere i lividi, le lacrime, o il dolore invisibile, beh, ti capisco. Ho visto troppe persone in silenzio, e questo silenzio fa più male di qualsiasi colpo.

Le Mille Facce del Bullismo

Il bullismo non è un mostro con un solo volto, ma una creatura dalle mille facce, e tutte lasciano cicatrici profonde.

- **Bullismo Verbale:** È fatto di parole. Insulti, prese in giro costanti, pettegolezzi maligni, umiliazioni pubbliche. "Sei grasso/a", "Sei uno sfigato/a", "Guarda come si veste". Queste frasi, ripetute nel tempo, possono distruggere la tua autostima più di un pugno.
- **Bullismo Fisico:** Questo è quello che viene subito in mente. Spintoni, botte, calci, danneggiamento di oggetti personali. Immagina questo: hai una classe "di schifo", esci per ricreazione, torni e ti trovi l'astuccio spaccato. Ovviamente chiedi subito ma non ti fidi di nessuno, e quindi non sai cosa fare. Le cose magari continuano, magari fuori scuola ti picchiano, ti strattonano, ti minacciano.
- **Bullismo Relazionale:** Questa forma è più subdola e difficile da individuare, ma non meno dolorosa. Si manifesta attraverso l'**esclusione dal gruppo**, l'isolamento sociale, la diffusione di voci false per minare la tua reputazione, il manipolare gli amici per metterli contro di te. Ti fanno sentire invisibile, un paria, o il bersaglio di sguardi e risatine che ti fanno dubitare di ogni tua interazione.
- **Cyberbullismo:** Questa è la forma più insidiosa nell'era digitale. Si materializza attraverso messaggi online offensivi, la pubblicazione di foto o video imbarazzanti o intimi senza il tuo consenso, la creazione di profili falsi per denigrarti, commenti crudeli su post o video che ti riguardano. La cosa più spaventosa del cyberbullismo è che ti raggiunge ovunque, anche nella tua stanza, dove dovresti sentirsi al sicuro. Non c'è tregua, il telefono squilla, le notifiche arrivano, e il mondo intero sembra prenderti in giro.

Le conseguenze di queste aggressioni, in qualsiasi forma, possono essere devastanti e durature. Una vittima di bullismo può sviluppare **bassa autostima**, sentirsi costantemente ansiosa o depressa, evitare le situazioni sociali (cadendo nell'**ansia sociale**) e persino ritirarsi completamente dalla vita di relazione. Non è raro che si manifestino anche disturbi del sonno, problemi di alimentazione e difficoltà di concentrazione a scuola. Ricorda, **non è mai colpa della vittima**. Nessuno merita di essere trattato così.

- **Scenario di Cyberbullismo:** Marco aveva postato una foto della sua partita di calcio, fiero del suo gol. Ma alcuni ragazzi della sua classe, invidiosi, hanno iniziato a commentare sotto la foto con insulti sul suo aspetto fisico, creando meme con la sua faccia e condividerli in chat di gruppo. Marco ha iniziato a non voler più andare a scuola, a spegnere il telefono, a sentirsi costanzo e umiliato, intrappolato in una spirale di vergogna e isolamento. Il dolore era costante, anche a casa.

Strategie di Difesa e Supporto: Reagire e Rialzarsi

Quando ti senti così, a un certo punto... vuoi farla finita. È un pensiero orribile, ma comprensibile quando si è sotto una pressione così grande. Ma fermati. Pensa a questo: "Cavolo, mi hanno spacciato tutto, ma se mi facesse coraggio e andassi dalla preside? Potrei iniziare a dirlo a mia madre che poi ci parla lei. Anzi no, altrimenti ci sarebbero più problemi...".

Ecco no, **non fare così**. Facendo così la dai vinta a loro. Il tuo silenzio è la loro forza. Fatti coraggio e dillo. Parla. Parla di quel che sta succedendo.

1. **Parla con un Adulto di Fiducia:** Un genitore, un insegnante, un professore, un consulente scolastico, un allenatore, un parente. Scegli qualcuno di cui ti fidi e racconta tutto. Non minimizzare, non nascondere. Il loro compito è proteggerti e aiutarti. A volte, anche se gli insegnanti sembrano non fare molto, il solo fatto che la cosa venga alla luce può portare a un cambiamento.
2. **Documenta gli Episodi:** Se puoi, conserva messaggi, screenshot, foto. Annota date, orari, luoghi e nomi delle persone coinvolte. Queste prove possono essere fondamentali per chi ti aiuterà a risolvere la situazione.
3. **Non Rispondere con la Violenza:** Rispondere agli aggressori con la stessa moneta può peggiorare la situazione e metterti nei guai. Cerca di mantenere la calma e, se possibile, allontanati.
4. **Costruisci una Rete di Supporto:** Cerca amici veri, quelli che ti sostengono e ti difendono. Avere qualcuno al tuo fianco può farti sentire meno solo/a e più forte.
5. **Cerca Aiuto Professionale:** Se il bullismo ti sta causando ansia, depressione o difficoltà a dormire, non esitare a parlare con uno psicologo o un terapeuta. Loro possono darti gli strumenti per gestire il dolore e ricostruire la tua autostima.

Non sei solo/a e non devi affrontare questa battaglia da solo/a. Il suicidio non è mai la risposta. **Tu vali**, e meriti di vivere una vita serena e rispettata. Impara a riconoscere i segnali, a mettere dei confini e a sviluppare la tua **resilienza**: la capacità di rialzarti dopo ogni caduta, più forte di prima.

Esercizio Pratico: Il Mio Piano Anti-Bullismo

- Pensa a una situazione in cui ti sei sentito/a o ti senti vittima di bullismo (verbale, fisico, relazionale, cyber).
- Se non l'hai già fatto, prova a scriverne i dettagli: chi è coinvolto, cosa è successo, quando e dove.
- Identifica almeno due persone adulte di cui ti fidi e con cui potresti parlare di questa situazione. Se non ti senti pronto/a a parlarne, prova a scrivere un messaggio o una lettera che potresti dargli/le.
- Pensa a una frase che vorresti potergli/le dire che ti dia forza in quel momento, o una frase che avresti voluto sentir dire.
- Ricorda che parlare è il primo passo per spezzare il ciclo del bullismo.

CAPITOLO 4: AMORI CHE FINISCONO E NUOVI INIZI

Cavolo, la tua/il tuo ragazzo/ragazza ti ha lasciato/a! È una delle pugnalate più dolorose che un adolescente possa ricevere, specialmente se era il primo amore, quel sentimento che ti sembrava eterno e insostituibile.

Quando una relazione finisce, è come se una parte di te si strappasse. È normale sentirsi a pezzi, confusi, arrabbiati, vuoti. Non sei solo/a.

Ecco come ci si sente e come potresti affrontare la situazione:

Il Dolore della Rottura: Un Vero e Proprio Lutto

La fine di una relazione, soprattutto la prima, è una vera e propria forma di **lutto**. Non stai perdendo una persona per sempre come in un decesso, ma stai perdendo una parte importante della tua vita, i sogni che avevi costruito insieme, le abitudini, i piani per il futuro. Questo processo può attraversare diverse fasi, molto simili a quelle del lutto vero e proprio:

1. **Negazione:** Non ci credi. Non può essere vero. Continui a inviare messaggi, a sperare che sia solo un brutto sogno o un litigio passeggero.
2. **Rabbia:** Una volta che la realtà inizia a farsi strada, subentra la rabbia. Verso l'altra persona ("Come ha potuto farmi questo?"), verso te stesso/a ("Cosa ho sbagliato?"), verso il mondo intero.
 - **RAGAZZO:** Credo proprio che se hai la patente e la amavi veramente, andrai in motorino/moto, andrai veloce, pensando a quanto la amavi, non pensando al resto. Ecco, **FERMATI**. Questo è il momento in cui la rabbia e il dolore ti spingono a fare cose irrazionali e pericolose. Non andare in motorino/moto a folle velocità, non ubriacarti, non cercare risse. Lo so che è difficile, ma devi trovare un modo sano per sfogare questa energia.
3. **Negoziazione:** Cerchi un modo per far funzionare di nuovo le cose. Prometti di cambiare, cerchi di convincere l'altro/a, ti illudi che con un po' di sforzo tutto tornerà come prima.
4. **Depressione:** Un profondo senso di tristezza, vuoto, apatia. Ti senti svuotato/a di energie, demotivato/a.
 - **RAGAZZA:** Stai piangendo, vero? Stai inzuppando il cuscino, forse hai anche il mascara colato... Ecco, lo so che è difficile. Le lacrime sono normali, sono uno sfogo. Permettiti di piangere. Poi, però, asciugati le lacrime e non pensarci in modo distruttivo.
5. **Accettazione:** Lentamente, molto lentamente, inizi ad accettare la realtà della situazione. Il dolore non sparisce del tutto, ma diventa meno acuto, meno totalizzante. Inizi a vedere una luce in fondo al tunnel.

Coping Sano vs. Autodistruttivo: Come Gestire il Dolore

È fondamentale adottare **meccanismi di coping sani** per affrontare questo dolore. Il desiderio di intorpidire il dolore è forte, ma le soluzioni veloci spesso portano a problemi più grandi.

- **Coping Sano:**
 - **Parla:** Esci con i tuoi amici fidati, parla con un genitore o un adulto di fiducia. Esprimere a parole quello che provi può alleggerire il peso.

- **Sfogati Fisicamente:** Gioca a calcio, a basket, vai a correre, allenati in palestra. L'attività fisica rilascia endorfine che migliorano l'umore e ti aiutano a scaricare la tensione.
- **Dedica Tempo a Te Stesso/a:** Leggi un libro, guarda una serie TV, ascolta musica (non necessariamente solo quella depressa, cerca anche qualcosa che ti dia energia!), gioca ai videogiochi, impara qualcosa di nuovo. Fai cose che ti facciano stare bene e ti distraggano.
- **Dormi:** Il sonno è fondamentale per la guarigione emotiva. Non sottovalutare il potere di un buon riposo.
- **Crea:** Scrivi, disegna, suona, balla. L'arte è un potente sfogo per le emozioni complesse.
- **Coping Autodistruttivo (da evitare):**
 - **Velocità e Rischio:** Come l'esempio del motorino. Mettere a rischio la tua vita non risolve il dolore, lo amplifica e mette a rischio anche gli altri.
 - **Abuso di Sostanze:** Alcol, droghe. Ti danno un'illusione di sollievo temporaneo, ma creano dipendenza e peggiorano il tuo stato mentale e fisico a lungo termine.
 - **Isolamento Eccessivo:** Chiudersi in casa, rifiutare ogni contatto sociale, abbandonare hobby e passioni. Questo non ti aiuta a superare il dolore, ma ti imprigiona in esso.

Il Tradimento e la Fiducia Spezzata

A volte, la fine di una relazione è causata da un **tradimento**. Il tradimento non è solo un atto fisico. È anche quando lui/lei inizia a **flirtare** (che significa una relazione di amoreggiamento leggero, superficiale, temporaneo e avventuroso, caratterizzato da atteggiamenti sentimentali adottati senza un reale impegno o progetto) con un'altra/o e inizia a ignorarti.

Lo/la vedi magari sempre al telefono quando siete insieme e poi appena provi a prendergli/prenderle il telefono, se è appoggiato per esempio sul tavolo se lo prende in velocità, oppure semplicemente se lo ha magari in mano non ti fa vedere lo schermo, le risposte fredde ecc.

O magari è talmente bravo/a che non ti fa nemmeno dubitare che ti stia tradendo, scrivendo falsi messaggi, dicendo cose false, bugie ecc. Questa forma di tradimento emotivo è devastante perché mina alla base la **fiducia**, il pilastro di ogni relazione sana. Ti fa dubitare della tua percezione, della tua intelligenza, della tua capacità di giudizio. La **gelosia**, anche se naturale, può diventare tossica quando la fiducia è già compromessa, trasformando ogni sguardo, ogni messaggio, in un sospetto.

E immagina poi, il colpo finale: ti lasciate, e dopo poco lo/la trovi con il/la tuo/a migliore amico/a. Il sospetto che si fossero messi insieme mentre stavano con te, o che avessero un flirt segreto, è un dolore che si moltiplica, un doppio tradimento che mina non solo l'amore, ma anche l'amicizia e la tua capacità di fidarti in futuro.

Quando l'Interesse Sfuma: Una Reazione Naturale

Poi, c'è la **perdita d'interesse**. A volte, non c'è colpa, non c'è tradimento. Semplicemente, con la crescita e l'evoluzione, non provi più gli stessi sentimenti che provavi prima. I tuoi

interessi, i tuoi obiettivi, le tue priorità cambiano, e con essi anche i tuoi sentimenti verso una persona. Questo è un caso diverso dal tradimento, perché non si tratta di un'azione scorretta, ma di un cambiamento naturale. La difficoltà in questo caso è sapere come dirlo all'altra persona in modo onesto e rispettoso, senza causare più dolore del necessario. È un'opportunità per imparare la difficile arte della comunicazione onesta nelle relazioni.

Lo so che uscire da una relazione (se era vero amore) non è per niente facile. Ti sembrerà di non farcela, di non voler più riprovare, di non poterti fidare. Però bisogna andare avanti. E ripeto, so che non è per niente facile, ma **devi andare avanti e farti una nuova vita**. Il dolore è temporaneo. Le lezioni che impari da ogni relazione, anche quelle finite male, ti renderanno più forte e più consapevole di ciò che cerchi e di ciò che meriti in futuro. Ogni fine è un nuovo inizio, un'opportunità per crescere e per definire meglio chi sei e cosa vuoi da una relazione.

Esercizio Pratico: Ricomincio da Me

- Prendi un foglio e scrivi una lettera (che *non invierai mai*) alla persona con cui hai chiuso la relazione. Esprimi tutto quello che provi: rabbia, tristezza, confusione, rimpianto, ma anche gratitudine per i bei momenti. Non censurarti.
- Quando hai finito, leggi la lettera ad alta voce (o nella tua mente) e poi strappala, bruciala (con cautela!) o cancellala. È un atto simbolico per lasciare andare.
- Poi, su un nuovo foglio, fai una lista di 5 cose positive che hai imparato da quella relazione, anche dalle difficoltà. (Es: "Ho imparato a comunicare meglio", "Ho capito cosa non voglio in un partner", "Ho scoperto la mia forza interiore").
- Infine, scrivi 3 attività che ti piacerebbe iniziare o riprendere, che ti facciano stare bene e che non dipendano da nessun altro.

PARTE III: LE SFIDE CON SE STESSI E CON IL MONDO

CAPITOLO 5: L'ARTE DELL'AMICIZIA VERA

Le amicizie sono cose belle, sì, bellissime. Ma solo se sono vere. È una lezione dura da imparare, ma fondamentale: a volte, le persone sono "amiche" per un loro scopo personale, e appena raggiunto il loro obiettivo, ti lasceranno cadere come una vecchia scarpa.

Hai presente i **manipolatori**? Ecco un esempio lampante di come agiscono. Immagina questa situazione: una tua "amica" ti dice: "Hey, se vuoi venire a quella festa sabato prendi anche il tuo ragazzo, ci divertiremmo da morire!". Tu, felice e ingenua, rispondi: "Va bene allora porto anche lui ahahah". Bello, vero? Una serata tra amici, tutti insieme. Poi, però, questa vostra "amica" ci prova spudoratamente con il tuo ragazzo.

Bello, vero? Come no... Ti senti tradito/a, ferito/a, confuso/a. E qui giustamente si arriva al pensiero comune: "Sì, ma se lui ci sta è anche colpa sua". Se hai pensato questo, non hai afferrato il concetto chiave, o almeno non del tutto. Certo, la responsabilità è anche di chi "ci sta", ma il punto cruciale è la slealtà. La **vera amica** ti dice magari sì di invitare il tuo ragazzo, ma poi non ci prova, rispetta il tuo legame. È inutile che poi magari restate amiche

perdonandola senza che ci sia un vero pentimento o un cambiamento. Perdonare è nobile, ma non a discapito della tua dignità e della tua sicurezza emotiva.

Lo stesso vale per i ragazzi. Non perdonate il vostro amico se vi dice di portare la vostra ragazza e poi ci prova con lei. Ovviamente anche voi starete dicendo "sì, ma se lei ci sta è anche colpa sua". Se hai pensato questo, non hai afferrato il concetto: il **vero amico** ti dice magari sì di invitare la tua ragazza, ma poi non ci prova, perché rispetta il legame sacro dell'amicizia e il tuo rapporto. Non ha senso che poi magari restate amici perdonandolo se il suo gesto ha tradito la fiducia.

Amicizie Autentiche vs. Amicizie Tossiche: Riconoscere i Segnali

Riconoscere le **amicizie sane** da quelle **tossiche** è fondamentale per la tua salute mentale ed emotiva. Non tutte le relazioni sono fatte per durare, e non tutte ti fanno bene.

Caratteristiche di un'Amicizia Autentica:

- **Reciprocità:** C'è un equilibrio nel dare e nel ricevere. Sia tu che l'altra persona investite tempo, energia ed emozioni nella relazione. Non ti senti mai di essere l'unico/a a fare sforzi.
- **Ascolto Attivo e Supporto Incondizionato:** Un vero amico ti ascolta davvero, senza giudicare, e ti supporta nei momenti difficili, anche quando fai errori. Ti incoraggia a essere la versione migliore di te stesso/a.
- **Rispetto:** Rispetta le tue opinioni, i tuoi limiti, i tuoi spazi e le tue altre relazioni. Non cerca di manipolarti o di farti sentire in colpa per le tue scelte.
- **Spazio per Crescere:** Un vero amico non ti trattiene, ma ti spinge a evolvere, anche se questo significa prendere strade diverse o avere nuove esperienze. Non si sente minacciato dal tuo successo.
- **Onestà e Trasparenza:** Ti dice la verità, anche se è scomoda, ma lo fa con gentilezza e con l'intenzione di aiutarti.

Caratteristiche di un'Amicizia Tossica:

- **Manipolazione:** L'amico/a cerca costantemente di influenzarti, di farti fare ciò che vuole lui/lei, spesso attraverso il senso di colpa o ricatti emotivi ("Se mi vuoi bene, fai così...").
- **Invidia e Competizione:** Invece di celebrare i tuoi successi, ti sminuisce o cerca di competere con te. Ogni tua vittoria diventa per lui/lei una sconfitta.
- **Pettegolezzi alle Spalle:** Parla male di te con altri, o ti racconta i pettegolezzi sugli altri, facendoti dubitare della sua lealtà. Se parla male degli altri con te, probabilmente parlerà male di te con gli altri.
- **Sfruttamento:** Ti cerca solo quando ha bisogno di qualcosa (aiuto con i compiti, soldi, un passaggio, essere consolato/a), scomparendo appena ha ottenuto ciò che vuole.
- **Critica Costante:** Ti fa sentire costantemente inadeguato/a, sminuendo le tue capacità o il tuo aspetto.

Impara a leggere i **segnali d'allarme**. Fidati del tuo istinto. Se una relazione ti fa sentire costantemente svuotato/a, usato/a, insicuro/a o peggio, è probabile che tu sia in un'amicizia

non equilibrata. Ricorda, è giusto allontanarsi da chi ti fa male o da chi non ti fa crescere. Proteggere il tuo spazio emotivo è un atto di auto-rispetto.

Gestire i Conflitti e Perdonare (o No)

I **conflitti** sono una parte normale di qualsiasi relazione umana, comprese le amicizie. Nessuna amicizia è perfetta, e i disaccordi accadono. La differenza tra un'amicizia sana e una tossica sta nel modo in cui questi conflitti vengono affrontati. In un'amicizia sana, i disaccordi vengono affrontati con **comunicazione aperta e empatia**. Si cerca di capire il punto di vista dell'altro, di esprimere il proprio dolore o disappunto in modo costruttivo, e di trovare una soluzione, invece di alimentare rancore, silenzi ostili o battaglie per la supremazia.

Quando qualcuno ti ferisce profondamente, specialmente se è un amico, il **perdono** è una scelta personale. A volte è giusto perdonare e dare una seconda possibilità, soprattutto se c'è un vero pentimento e un impegno a cambiare. Ma a volte, per proteggere te stesso/a, la scelta più sana è non perdonare o, perlomeno, non ristabilire lo stesso livello di fiducia. Non sei obbligato/a a mantenere una relazione che ti fa del male. La tua salute emotiva viene prima di tutto.

Esercizio Pratico: La Mia Mappa delle Relazioni

- Prendi un foglio grande e disegna un cerchio al centro. Scrivi il tuo nome al centro di quel cerchio.
- Ora, pensa alle persone nella tua vita (amici, familiari, insegnanti, conoscenti) e disegna altri cerchi.
- Posiziona i cerchi più vicini al centro per le persone a cui ti senti più legato/a, e più lontani per le relazioni più superficiali.
- Per ogni cerchio, scrivi il nome della persona e un aggettivo che descriva la natura della relazione (es. "supportiva", "competitiva", "divertente", "esigente", "neutra", "stressante").
- Guarda la tua mappa. Le relazioni più vicine a te sono quelle che ti fanno stare meglio? Ci sono relazioni "stressanti" o "esigenti" troppo vicine? Questo esercizio ti aiuta a visualizzare le tue relazioni e a riflettere su quali ti nutrono e quali ti prosciugano.

CAPITOLO 6: I CAMBIAMENTI INTERNI ED ESTERNI

Nella vita, l'unica costante è il **cambiamento**. Lo vediamo intorno a noi, nelle stagioni, nelle città, nelle persone che ci circondano. Ma non tutti i cambiamenti sono visibili e immediati. Vi sarà sicuramente capitato di notare dei cambiamenti nelle persone: nel loro **carattere**, nel loro **aspetto**, nel modo in cui parlano o si comportano. A volte, questi cambiamenti sono evidenti, ma non tutti sanno veramente quando una persona sta cambiando, specialmente quando si tratta di trasformazioni interiori profonde.

Certi cambiamenti non sono visibili perché le persone scelgono di non farli vedere. Possono indossare una maschera di normalità, un sorriso che cela un universo di dolore. Puoi sempre sapere se qualcuno è triste? La risposta è quasi sempre: No. Questo perché magari

è talmente bravo/a a nascondere i suoi sentimenti che manco lo vedi. Per te, è sempre lo/la stesso/a, la persona divertente, quella forte, quella che non si scomponе mai. Ma sotto la superficie, può esserci una tempesta. Ecco perché è fondamentale essere **attenti a cosa dite o fate**. Qualsiasi azione, anche una parola apparentemente innocua, potrebbe farlo/a rimanere male in un momento di fragilità nascosta. La gentilezza, l'empatia, e l'attenzione ai piccoli segnali possono fare una grande differenza.

Traumi e le Loro Manifestazioni Nascoste

Per parlare di cambiamenti, bisogna però affrontare un argomento delicato: i **traumi**. Non si tratta solo di grandi eventi catastrofici, ma anche di esperienze dolorose e significative che lasciano un segno profondo nella psiche di una persona. Non so se vi è mai capitato di incontrare una persona che fa un po' la bulla con voi, che sembra aggressiva o indifferente. Magari, se andate a cercare il perché, una motivazione profonda c'è. Non è una giustificazione per il loro comportamento, ma una spiegazione di ciò che li ha portati a quel punto.

I traumi possono derivare da molteplici esperienze:

- **Separazione o divorzio dei genitori:** Anche se comune, può essere estremamente doloroso, causando insicurezza e senso di abbandono.
- **Lutti:** La perdita di una persona cara (un familiare, un amico, un animale domestico) può lasciare un vuoto immenso e influenzare profondamente il carattere.
- **Malattie gravi:** Proprie o di un familiare, che stravolgono la routine e generano paura e incertezza.
- **Abusi:** Fisici, emotivi, sessuali. Queste esperienze lasciano ferite invisibili ma profonde, che possono manifestarsi in comportamenti autodistruttivi o aggressivi verso gli altri.
- **Esperienze di esclusione o umiliazione ripetute:** Come il bullismo cronico, che erode l'autostima e la fiducia nel mondo.

Questi traumi possono manifestarsi in una varietà di comportamenti. Non solo il bullismo, ma anche il **ritiro sociale** (chiudersi in sé stessi), l'**ansia cronica**, attacchi di rabbia improvvisi, **difficoltà di apprendimento** a scuola, **disturbi alimentari** o persino comportamenti autolesionistici. Spesso, questi comportamenti sono un meccanismo di difesa, un modo per gestire un dolore interno troppo grande, o uno sfogo per una sofferenza che non si sa come esprimere.

- **Esempio:** Luca, un ragazzo sempre sorridente e apparentemente spensierato, ha iniziato a chiudersi in sé dopo che i suoi genitori hanno annunciato il divorzio. A scuola è diventato irascibile con i compagni e ha perso interesse per i suoi hobby. Nessuno sapeva cosa stesse succedendo a casa, e i suoi amici pensavano fosse semplicemente "cambiato in peggio". In realtà, stava affrontando un dolore immenso e non sapeva come gestirlo.

L'Accettazione del Cambiamento: Un Atto di Forza

Il cambiamento è inevitabile. La vita è un flusso costante. Imparare ad **accettare i propri cambiamenti** (le proprie evoluzioni, le proprie ferite) e quelli degli altri, senza attaccarsi ostinatamente al passato, è un atto di grande forza. Non si tratta di dimenticare chi eravamo

o chi erano gli altri, ma di integrare le nuove esperienze, di riconoscere che siamo tutti in continua evoluzione.

L'**auto-consapevolezza** e l'**empatia** sono chiavi fondamentali per navigare questi cambiamenti. Imparare a riconoscere e comprendere i propri cambiamenti emotivi, fisici e psicologici è il primo passo. Poi, estendere questa comprensione agli altri, cercando di leggere oltre le apparenze e di cogliere i segnali, anche i più sottili, di ciò che potrebbero stare attraversando. Questo significa rispondere con comprensione, anziché con giudizio, creando un ambiente di maggiore supporto e accettazione reciproca.

Esercizio Pratico: Diario dei Cambiamenti

- Per una settimana, ogni sera, prendi qualche minuto per scrivere.
- **Parte 1: I Miei Cambiamenti Silenziosi.** Annota come ti sei sentito/a emotivamente durante la giornata (anche piccoli sbalzi d'umore, momenti di noia, di gioia, di frustrazione). Prova a identificare se hai nascosto qualche emozione agli altri e perché.
- **Parte 2: I Cambiamenti che Ho Notato Negli Altri.** Pensa a una o due persone che hai incontrato o osservato durante la giornata. Hai notato qualcosa di diverso nel loro atteggiamento, nel loro tono di voce, nelle loro abitudini? Prova a pensare a una possibile ragione (senza giudicare, solo osservando con empatia).
- Questo esercizio ti aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza di te stesso/a e una maggiore sensibilità verso gli altri, allenando la tua empatia.

CAPITOLO 7: L'IMPATTO DELLE MODE E DEL CONSUMISMO

Viviamo in un mondo dove l'immagine conta tantissimo, e la **moda** ne è un esempio lampante. Vi sarà capitato di vedere un vestito, delle scarpe, un accessorio, o anche un taglio di capelli a un vostro amico/a o su un social e dire subito "Lo voglio anche io!". Subito dopo, si prova a convincere i vostri genitori a comprarlo. Questo desiderio, che sembra così innocuo, è il cuore della moda e del consumismo giovanile.

Voi semplicemente vedete qualcosa che vi piace, magari che mettono tutti, e sentite una spinta irresistibile a volerlo anche voi. Lo comprate, magari dopo mille suppliche ai vostri genitori. Va di moda per un mese o due, o forse anche meno, e poi, con la stessa velocità con cui è arrivato, non va più di moda. E così, giustamente, lo mettete lì nell'armadio, dimenticato. È un ciclo continuo che alimenta un senso di **pressione a possedere** e un'insoddisfazione latente.

La Pressione del "Devo Avere" e il Circolo Vizioso

Il meccanismo è subdolo. I social media, le pubblicità, gli influencer, e persino i tuoi stessi amici creano un ambiente in cui sembra che per essere accettati, per essere "cool" o semplicemente per "esistere", devi avere quel determinato oggetto, indossare quella marca, seguire quel trend. Questa **pressione del "devo avere"** è enorme. Ti fa sentire inadeguato/a se non sei al passo, genera invidia e un costante desiderio di qualcosa di nuovo. È un circolo vizioso: compri per sentirti parte del gruppo, la moda cambia, e ti senti di nuovo "out", spingendoti a comprare ancora.

- **Esempio:** Marta spendeva gran parte della sua paghetta in vestiti e accessori di marca che vedeva addosso alle influencer. Ogni volta che usciva un nuovo modello di scarpe, sentiva un'ansia crescente finché non le aveva. Una volta comprate, però, la gioia durava poco, e presto subentrava il desiderio per il prossimo "must-have", lasciandola spesso con meno soldi e un senso di vuoto.

L'Effimero del Trend e il Valore del Denaro

Questa rapida obsolescenza delle mode ha un costo, non solo economico, ma anche emotivo. Quanto ti senti frustrato/a quando realizzi di aver speso i tuoi (o i loro) soldi per qualcosa che ora non usi più? Questo senso di colpa o di spreco è comune.

Oppure, c'è un altro caso, un atteggiamento lodevole ma che nasconde comunque una difficoltà:

C'è un tipo di ragazzi che dopo aver visto qualcosa che gli/le piace, sì, provano a farselo comprare, magari ci riescono, magari se lo mettono anche, ma poi non lo mettono più perché si sentono in colpa. Sentono che costa tanto e non vogliono rovinarlo per nessun motivo, per non rovinare una cosa a cui i vostri genitori hanno speso tanto. E quindi il vestito sta lì, intonso, e poi chissà che fine fa. Ecco, se sei così, sei bravissimo/a, perché dimostri un grande rispetto per il valore del denaro e per il sacrificio dei tuoi genitori. Solo che dovrresti mettertelo a volte, in rare occasioni, magari quelle più importanti. È giusto godere dei sacrifici fatti per te, ma con consapevolezza.

Consapevolezza e Stile Personale: Trova la Tua Autenticità

Invece di seguire ciecamente la massa e rincorrere un trend effimero, il vero atto di forza è sviluppare un tuo **stile personale**. Unisci ciò che ti piace veramente a ciò che ti fa sentire a tuo agio e che rispecchia la tua autenticità.

- **Fai ricerca:** Invece di comprare subito, cerca alternative, negozi vintage, o capi che puoi personalizzare.
- **Qualità vs. Quantità:** Meglio pochi capi di buona qualità che durano nel tempo, piuttosto che tanti capi di moda effimera che finiscono nell'armadio.
- **Definisci il Tuo Stile:** Cosa ti fa sentire bene? Quali colori e tagli ti valorizzano? Cosa rappresenta la tua personalità? Non devi essere per forza alla moda per essere interessante o accettato/a. La tua unicità è il tuo valore più grande.

Esercizio Pratico: Cosa mi Definisce?

- Prendi un foglio e dividilo in due colonne.
- Nella prima colonna, scrivi 5 cose che ti definiscono profondamente come persona (es. "la mia gentilezza", "il mio talento nel disegnare", "la mia curiosità", "la mia determinazione", "il mio senso dell'umorismo"). Queste sono qualità che vanno oltre ciò che possiedi.
- Nella seconda colonna, scrivi 5 oggetti materiali che desideri ardentemente in questo momento (es. "nuove scarpe alla moda", "un nuovo smartphone", "un capo di marca").

- Ora, rifletti: quali di queste due liste ti rende davvero felice a lungo termine? Quale lista rappresenta chi sei veramente? Questo esercizio ti aiuta a capire la differenza tra il valore intrinseco e il valore che la società attribuisce agli oggetti, e a dare priorità a ciò che è veramente importante per te.

CAPITOLO 8: STEREOTIPI DI GENERE E LIBERTÀ DI ESSERE

Ti sei mai chiesto/a perché in certe situazioni sembra che le ragazze siano più facilmente aiutate o consolate, mentre ai ragazzi venga detto "su, fatti forza, non è niente"? Avete mai fatto caso che in certe occasioni, le ragazze sono più aiutate e i ragazzi no? Ve lo dico io perché: perché si dice che "sono uomini e devono andare avanti", però in certi casi sono loro che subiscono certe azioni e sì, magari provano ad andare avanti, ma poi non riuscendoci fanno anche brutte cose... Magari se le ragazze stanno passando un momento difficile hanno le amiche che provano a distrarla, i ragazzi raramente hanno delle persone così. Poi si sente anche dire "eh gli uomini devono soffrire" ma non è vero. Sì, non tutti gli uomini sono bravi, ma è lo stesso per le donne. Fidatevi che molto probabilmente è più facile che abbia più problemi un uomo rispetto a una donna.

Questo fenomeno ha un nome: si chiamano **stereotipi di genere**, e sono aspettative rigide che la società impone a uomini e donne fin dalla nascita. Sono convinzioni comuni, spesso non vere, su come i maschi e le femmine "dovrebbero" comportarsi, pensare, sentire.

Le Aspettative Sociali sui Generi: Una Gabbia Invisible

- **Per i Ragazzi:** La pressione sociale è spesso quella di essere "duri", "forti", "indipendenti", "razionali". Viene detto loro che "gli uomini non piangono", che "devi risolvere i problemi da solo", che "non devi mostrare debolezza". Questa aspettativa li costringe a soffocare le proprie emozioni, a non chiedere aiuto, a non condividere le loro paure o tristezze. Se un ragazzo si sente fragile o triste, può vergognarsi e nasconderlo, perché teme di essere giudicato "meno uomo", "effemminato" o "debole" dai suoi amici, dalla sua famiglia o dalla società. Questa incapacità di esprimere il dolore può portare a conseguenze gravi, come la rabbia repressa, l'isolamento, l'abuso di sostanze o, nei casi più estremi, gesti disperati.
- **Per le Ragazze:** Anche le ragazze affrontano stereotipi pesanti. Ci si aspetta spesso che siano "gentili", "compreensive", "emotive", "disponibili", "belle", e che diano sempre priorità ai bisogni degli altri. Possono sentirsi sotto pressione per essere sempre "perfette" in ogni ruolo, a volte a discapito dei propri bisogni e desideri. Se una ragazza è assertiva o ambiziosa, può essere etichettata come "troppo aggressiva" o "antipatica". Questa pressione può portare a difficoltà nell'affermare i propri confini, a un'eccessiva autocritica o a una ricerca ossessiva della perfezione estetica.

Il Costo di Non Conformarsi: Essere Chi Sei Veramente

Il problema di questi stereotipi è che creano una vera e propria gabbia invisibile. Se non ti conformi a queste aspettative, puoi sentirti sbagliato/a, escluso/a, o addirittura deriso/a. La difficoltà di esprimere la propria identità quando non si rientra negli schemi preconstituiti è immensa. Un ragazzo che ama la danza o l'arte, una ragazza che preferisce il calcio e i

videogiochi, possono sentirsi sotto pressione per nascondere le loro vere passioni per paura del giudizio.

- **Esempio:** Andrea, un ragazzo molto sensibile e appassionato di poesia, si sentiva costretto a fingersi disinteressato alla lettura e a parlare solo di sport con i suoi amici, per paura di essere preso in giro. Questa finzione gli causava molta ansia e gli impediva di essere sé stesso.

L'Importanza dell'Espressione Emotiva per Tutti: Rompere i Tabù

È fondamentale **rompere questi tabù** e sfidare gli stereotipi. Non c'è nulla di sbagliato nel mostrare le proprie vulnerabilità, chiedere supporto, o esprimere le proprie emozioni, indipendentemente dal genere. Piangere non è un segno di debolezza, né per un ragazzo né per una ragazza. È un modo naturale del corpo di sfogare il dolore. Chiedere aiuto non è un fallimento, ma un atto di coraggio e intelligenza.

Sia gli uomini che le donne meritano di essere ascoltati e compresi, senza giudizi o aspettative basate su ruoli prestabiliti. Solo così possiamo costruire una società più equa e compassionevole, dove ognuno si senta libero di essere se stesso/a e di cercare il benessere senza paura. La tua vera forza risiede nell'essere autentico/a, nel rispettare te stesso/a e nel permettere alle tue emozioni di esistere.

Esercizio Pratico: Rompere gli Schemi

- Pensa a una frase che ti è stata detta sul tuo genere (da un parente, un amico, un media) e che ti ha fatto sentire in gabbia o male (es. "Le ragazze non devono alzare la voce", "I maschi non devono essere emotivi").
- Scrivi quella frase su un pezzo di carta.
- Ora, riscrivila in una versione che la ribalti, che ti faccia sentire più forte e libero/a. (Es. "Posso alzare la voce quando è importante esprimere la mia opinione", "Posso mostrare le mie emozioni perché è un segno della mia umanità").
- Ripeti questa nuova frase a te stesso/a ogni volta che senti la pressione degli stereotipi.

CAPITOLO 9: INIZIARE A CAPIRE: L'OVERTHINKING E L'ESPERIENZA

Non so se ti è già successo, ma certe volte, quando alcune cose succedono in un certo modo, inizi a capire la realtà dei fatti, o a farti idee che sì, potrebbero essere false, ma forse no. È una sensazione che ti spinge a scavare, a collegare i puntini, a cercare un senso.

Come si chiama questo fenomeno? In tanti direbbero "**overthinking**", ovvero quella condizione psicologica caratterizzata da una costante attenzione ad alcuni pensieri, tanto da renderli intensi e ripetitivi. Un ciclo infinito di domande, supposizioni, paure che ti bloccano. Ma sinceramente, io la chiamo "**esperienza**".

Il Labirinto dell'Overthinking: Quando Pensare Troppo Ti Blocca

L'overthinking è come un criceto sulla ruota: pensi e ripensi, analizzi ogni dettaglio, ogni parola detta o non detta, ogni sguardo. Ti perdi in un labirinto di "e se...?" e "forse avrei

dovuto...". È vero che se uno pensa tanto è difficile che si sbagli su certe cose, perché a forza di pensare si immagina tutto dall'inizio, anche in più versioni diverse. E magari, se poi la situazione è simile a quella immaginata da lui/lei, si convince ancora di più e così va avanti per sempre.

Questo processo può essere utile per l'analisi, per prevedere potenziali problemi, per imparare dagli errori. Ma può anche diventare una vera e propria **trappola**. Ti paralizza, ti impedisce di agire, ti consuma energie mentali preziose. Invece di trovare soluzioni, ti ritrovi intrappolato/a in un'ansia costante, in un circolo vizioso di preoccupazioni che non portano a nulla di concreto. L'overthinking eccessivo può portare a insonnia, stress e un senso di spossatezza mentale.

- **Scenario:** Luca ha un appuntamento con un'amica. Dopo averle inviato un semplice messaggio "Ci vediamo lì?", inizia a pensare: "E se avessi dovuto scrivere altro? Sarà sembrato troppo sbrigativo? Forse pensa che non mi interessa. Ma se avessi messo un emoticon, sarebbe stato troppo? E se poi non viene?". Questi pensieri lo tormentano per ore, impedendogli di concentrarsi su altro.

L'Esperienza come Maestra: Bilanciare Riflessione e Azione

Ma allora, qual è il punto di equilibrio? L'**esperienza** è la vera maestra. Sì, è importante riflettere, analizzare, imparare dagli errori e dalle situazioni. Ma arriva un punto in cui il "troppo pensare" diventa controproducente. L'esperienza ti insegna che a volte, le cose più importanti le capisci subito, senza bisogno di ore e ore di ruminazione. Sono intuizioni, sensazioni, piccoli segnali che il tuo cervello, forte di ciò che hai già vissuto, riesce a cogliere in un secondo.

- **Sviluppare l'Intuito:** L'intuito non è magia, è il risultato di tutte le tue esperienze accumulate. Impara a fidarti di quella prima sensazione, di quella "pancia" che a volte ti dice qualcosa prima che la tua mente razionale elabori tutti i dati.
- **Agire, non solo Pensare:** L'esperienza si costruisce agendo. Fai il primo passo, anche se piccolo. A volte, la soluzione a un problema non arriva pensando di più, ma iniziando a fare qualcosa, anche se imperfetto.

Riconoscere i Segnali dell'Overthinking e Liberarsene

Quando il pensare diventa controproducente?

- Quando ti senti **paralizzato/a** e non riesci a prendere una decisione.
- Quando i pensieri sono **ripetitivi** e non portano a nuove intuizioni.
- Quando senti **ansia o stress** crescente a causa dei tuoi pensieri.
- Quando ti impedisce di **dormire** o di concentrarti su altro.

Consigli per interrompere il ciclo:

- **Consapevolezza:** Riconosci quando stai overthinking. Dì a te stesso/a: "Sto pensando troppo".
- **Mindfulness:** Concentrati sul momento presente. Respira profondamente. Nota i suoni, gli odori, le sensazioni fisiche. Questo riporta la tua mente alla realtà.
- **Fissa un Tempo Limite:** Datti un limite di tempo per pensare a un problema (es. 15 minuti). Dopo, passa ad altro, anche se non hai una soluzione perfetta.

- **Scrivi i Pensieri:** Butta giù tutto quello che ti passa per la testa su un foglio. A volte, vedere i pensieri scritti li rende meno potenti.
- **Azione:** Se c'è un piccolo passo che puoi fare per risolvere il problema, fallo. Anche un'azione minima può interrompere il ciclo del pensiero eccessivo.

E ti dirò, certe volte è meglio che tu pensi tanto, perché ti rende più consapevole e ti aiuta a evitare errori. Ma a volte, è meglio agire, fidarsi, e lasciare che l'esperienza ti guidi.

Esercizio Pratico: Pensare o Agire?

- Pensa a una situazione recente in cui hai pensato troppo e ti sei sentito/a bloccato/a. Scrivi cosa è successo e come ti sei sentito/a.
- Ora pensa a una situazione in cui hai agito d'istinto o hai preso una decisione rapidamente, e il risultato è stato comunque buono o ti ha permesso di imparare qualcosa. Scrivi cosa è successo e come ti sei sentito/a.
- Cosa impari dal confronto tra queste due esperienze? Quando è più utile l'analisi e quando l'azione? Questo esercizio ti aiuta a bilanciare meglio la tua tendenza a pensare e quella ad agire.

CAPITOLO 10: PERDITA DI INTERESSE E LA NATURA DELLA CRESCITA

Con la crescita, è del tutto normale che i tuoi interessi, le tue passioni e persino le tue amicizie possano cambiare. In alcuni casi, le persone iniziano a **perdere interesse** nelle cose o nelle persone per lasciare spazio ad altre, nuove opportunità, nuove passioni, nuove conoscenze.

Ti è mai capitato di avere un amico/a che ti assillava sempre con la stessa richiesta, tipo "Giochiamo con me?", ma magari ti stava anche un po' antipatico/a, e tu trovavi qualsiasi scusa pur di non stare con lui/lei? Oppure, hai mai perso la stessa emozione, la stessa "scintilla", nel fare una determinata attività che prima amavi alla follia? Magari era un videogioco, un hobby, o anche una materia scolastica che ti appassionava, e ora ti senti apatico/a.

Questo non significa che c'è qualcosa di sbagliato in te o che sei diventato/a una persona "cattiva". È semplicemente una parte del processo di **evoluzione personale**. Man mano che cresci, le tue priorità, i tuoi valori, le tue aspirazioni si modificano. Ciò che prima ti riempiva di gioia o ti sembrava fondamentale, potrebbe non risuonare più con la tua persona attuale.

Accettare e Lasciare Andare

La **perdita d'interesse** può essere un segnale importante. Può indicare che sei pronto/a per nuove esperienze, per esplorare nuove parti di te stesso/a. Il problema sorge quando ti senti in colpa per questa perdita di interesse, o quando cerchi di forzarti a mantenere un'amicizia o un'attività che non ti dà più nulla.

- **Ascolta Te Stesso/a:** Impara a dare valore a ciò che senti. Se un'attività o una relazione ti prosciuga energia invece di dartene, è un segnale.

- **Lascia Andare Senza Colpa:** Non sentirti in colpa per il fatto che i tuoi sentimenti o interessi siano cambiati. È una parte naturale della vita. Non è necessario dare spiegazioni complicate o ferire deliberatamente qualcuno, ma è giusto essere onesti con te stesso/a.
- **Crea Spazio per il Nuovo:** Quando lasci andare ciò che non ti serve più, crei uno spazio vuoto. Questo spazio non deve spaventarti; è lì per essere riempito da nuove passioni, nuove amicizie, nuove scoperte che sono più allineate con chi sei ora.
- **Esempio:** Marco amava giocare a un particolare videogioco online con i suoi amici. Passavano ore insieme. Ma con l'inizio della scuola superiore, Marco ha iniziato a interessarsi alla musica e a suonare la chitarra. I suoi amici continuavano a chiederlo di giocare, ma lui non provava più la stessa gioia. All'inizio si sentiva in colpa a rifiutare, ma poi ha capito che la sua passione per la musica era più forte e che era giusto dedicarsi a quella, anche se questo significava giocare meno con loro.

La crescita non è solo aggiunta, ma anche sottrazione. È un processo continuo di scoperta di sé, che include anche il capire cosa non ti serve più, cosa non ti rappresenta più. Abbraccia questi cambiamenti, perché sono il segno che stai crescendo e stai diventando sempre più te stesso/a.

Esercizio Pratico: Cosa mi Accende Ora?

- Prendi un foglio e dividilo in due colonne: "Ciò che mi appassionava prima" e "Ciò che mi appassiona ora".
- Nella prima colonna, elenca 3-5 attività, hobby o anche persone che ti appassionavano molto in passato, ma per cui ora senti meno interesse.
- Nella seconda colonna, elenca 3-5 attività, hobby o anche persone che ti accendono e ti danno energia in questo momento della tua vita.
- Rifletti: cosa ti dice questa lista su come sei cambiato/a? C'è qualcosa che ti impedisce di dedicarti pienamente a ciò che ti appassiona ora? Questo esercizio ti aiuta a riconoscere la tua evoluzione e a dare priorità alle tue passioni attuali.

PARTE IV: STRATEGIE PER LA RINASCITA E IL BENESSERE

CAPITOLO 11: IL CAMMINO DELLA RINASCITA PERSONALE

Ok, perfetto, sei arrivato/a fin qui. Questo significa che sei pronto/a per un cambiamento, per un percorso di **rinascita**. Forse ti sei appena lasciato/a, o forse semplicemente senti il desiderio profondo di migliorare la tua vita e di diventare la versione migliore di te stesso/a. La fase di "rinascita" non è un interruttore che accendi e spegni; è un viaggio graduale, fatto di piccoli passi costanti che ti portano verso un benessere più profondo e duraturo.

Il Benessere Olistico: Una Visione a 360 Gradi

La rinascita non riguarda solo l'aspetto fisico o la gestione dei soldi, anche se sono componenti importanti. Si tratta di raggiungere un **benessere olistico**, cioè a 360 gradi:

- **Benessere Fisico:** Cura del corpo attraverso alimentazione, sonno, attività fisica.
- **Benessere Mentale:** Gestione dello stress, pensieri positivi, apprendimento.
- **Benessere Emotivo:** Consapevolezza e gestione delle emozioni, espressione di sé.
- **Benessere Sociale:** Relazioni sane, connessione con gli altri.
- **Benessere Spirituale/Scopo:** Trovare un senso, dei valori, delle passioni che ti motivano.

Per iniziare al meglio questo cammino, ecco alcuni suggerimenti pratici e fondamentali, che ti aiuteranno a riprendere il controllo della tua vita.

Le Abitudini Fondamentali per una Vita Migliore

Partiamo col fatto di cambiare certi tipi di abitudini che possono minare il tuo benessere, come l'andare a letto troppo tardi e/o svegliarsi troppo tardi.

1. **Il Potere del Sonno:** Se non è proprio un evento speciale o un'emergenza, evita di fare le ore piccole o di dormire fino a mezzogiorno. Anche se pensi di essere "bello/a attivo/a" con poche ore di sonno, non è vero. Il tuo cervello ha bisogno di almeno **8 ore di sonno** di qualità ogni notte per funzionare al meglio. Il sonno è fondamentale per:
 - **Recupero fisico e mentale:** Durante il sonno, il corpo si ripara e il cervello riorganizza le informazioni, consolidando la memoria.
 - **Regolazione dell'umore:** La privazione del sonno rende più irritabili, ansiosi e suscettibili alla tristezza.
 - **Concentrazione e apprendimento:** Dormire bene migliora la tua capacità di concentrazione e di assimilare nuove informazioni.
 - **Gestione dello stress:** Il sonno di qualità è un potente antidoto allo stress.
2. **Gestione del Tempo Schermo:** Evita di stare troppo davanti a uno schermo (smartphone, tablet, computer, TV), perché sì, fa male. La luce blu degli schermi, specialmente di sera, può disturbare la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Inoltre, un uso eccessivo può portare a affaticamento visivo, mal di testa, e contribuire a problemi di ansia e depressione (come vedremo meglio nel capitolo sul Digital Detox).
 - Certo, se stai chattando con la/il tua/o ragazza/o, va bene che magari a volte ci siano ore passate al telefono, o davanti ai reels, ma cerca un equilibrio. Se riuscite, uscite, fate esperienze insieme ed evitate il più possibile l'uso del cellulare (a parte in casi speciali o di vera necessità). La vita vera è fuori dallo schermo.

Indipendenza Economica e Cura del Corpo

1. **Gestione Intelligente del Denaro:** Inizia a metterti un **limite di soldi** che puoi spendere e quelli che vanno conservati. Questo ti darà un senso di controllo e responsabilità. Un buon modo è dividere i tuoi soldi in categorie:
 - **Spese quotidiane:** Soldi per mangiare fuori, trasporti, piccole necessità.
 - **Risparmio per obiettivi:** Soldi da mettere da parte per qualcosa di più grande (un viaggio, un nuovo gadget, un corso).

- **Risparmio per le emergenze:** Anche se sei giovane, è una buona abitudine avere un piccolo fondo per gli imprevisti.
 - Così che per i giorni normali hai soldi per esempio per mangiare, ma anche per le occasioni speciali hai comunque soldi.
 - **Inizia a lavorare (per quel che puoi):** Anche un lavoretto part-time o occasionale per fare qualche soldo in più. Questo ti darà un senso di autonomia e ti insegnereà il valore del lavoro. E dividili come ti ho detto prima.
- 2. Cura dell'Alimentazione e Attività Fisica:** Il tuo corpo è il tuo tempio.
- **Allenamento:** Se sei fidanzato/a, e passi del tempo con l'altra persona, cerca di bilanciare. Magari mentre lei/lui è a mangiare o impegnato/a, tu allenati. Allenati duramente, non solo per il corpo, ma anche per la mente. L'attività fisica rilascia endorfine, riduce lo stress, migliora l'umore e aumenta la tua energia. Trova uno sport che ti piace o un'attività fisica che ti diverte, così sarà più facile mantenerla.
 - **Alimentazione Consapevole:** Per una mano anche sull'alimentazione, rivolgiti ad un/una **dietologo/dietologa**. Non si tratta di diete estreme, ma di imparare a mangiare in modo equilibrato e nutriente. Evita il cibo spazzatura il più possibile, non solo per il peso, ma per la tua energia, la tua pelle, la tua concentrazione. Un'alimentazione sana è carburante per il tuo cervello e per il tuo benessere generale.

Il cammino della rinascita è un atto di **amore verso te stesso/a**. Richiede disciplina, pazienza e la volontà di affrontare le tue abitudini. Ma ogni piccolo passo che fai in questa direzione ti avvicinerà a una vita più piena, più sana e più felice.

Esercizio Pratico: La Mia Settimana Ideale

- Prendi il tuo diario o un foglio e immagina di pianificare una tua settimana ideale.
- Includi realisticamente:
 - Orari di sonno (almeno 8 ore).
 - Tempo per lo studio/lavoro.
 - Tempo per l'attività fisica (almeno 3-4 volte a settimana).
 - Momenti per i pasti (pasti sani e senza fretta).
 - Tempo per hobby e passioni (senza schermi).
 - Tempo per connettersi con amici e famiglia.
 - Momenti di relax e riflessione.
- Non deve essere perfetta, ma deve essere un modello a cui aspirare. Questo ti aiuta a visualizzare e a creare una routine che supporti il tuo benessere olistico.

CAPITOLO 12: ABITUDINI, CONSAPEVOLEZZA E AUTOCONTROLLO

Parlare di abitudini significa parlare del modo in cui costruiamo la nostra vita, giorno dopo giorno. Siamo la somma delle nostre abitudini, quelle buone e quelle meno buone. Capire come funzionano e come gestirle è un passo fondamentale per il tuo benessere.

Costruire Abitudini Sane e Spezzare Quelle Dannose

Le abitudini si formano attraverso un ciclo: stimolo, routine, ricompensa. Se impari a riconoscere questi elementi, puoi manipolarli a tuo favore.

- **Routine Mattutina:** Invece di svegliarti e prendere subito il telefono, prova a bere un bicchiere d'acqua, fare qualche stretching leggero, o leggere per 10 minuti. Questo imposta un tono più positivo per la giornata.
- **Gestione del Tempo:** Stabilisci orari per studio, attività fisica, hobby e riposo. Essere organizzati riduce lo stress e ti dà un senso di controllo.
- **Micro-Abitudini:** Se un obiettivo sembra troppo grande (es. "leggere un libro"), suddividilo in micro-abitudini (es. "leggere 5 pagine al giorno"). È più facile iniziare e mantenere.

Il Ruolo della Dopamina e delle Dipendenze Silenziose

Allora, so che quel che sto per dire verrà criticato, ma sinceramente, è importante parlarne. Il nostro cervello rilascia una sostanza chimica chiamata **dopamina** quando proviamo piacere. Questo è il meccanismo che ci spinge a cercare cibo, acqua, interazioni sociali, ecc. Il problema è che alcune attività moderne, specialmente quelle legate agli schermi e a certi tipi di contenuti, possono generare un rilascio eccessivo e costante di dopamina, creando delle vere e proprie **dipendenze silenziose**.

Pensiamo ai social media, al cibo spazzatura, ai videogiochi. Ti danno un piacere immediato, una "botta" di dopamina, ma poi la sensazione svanisce rapidamente e ne vuoi ancora, sempre di più. Questo può portare a:

- **Ricerca continua di stimoli:** Non riesci più a godere delle attività "normali" che rilasciano meno dopamina (leggere, passeggiare, conversare).
- **Bassa tolleranza alla noia:** Ti senti a disagio se non sei costantemente stimolato/a.
- **Problemi di concentrazione:** Il tuo cervello è abituato a stimoli rapidi e intensi, faticando a mantenere l'attenzione su compiti che richiedono più tempo e sforzo.

La Masturbazione e la Responsabilità Personale

In questo contesto di dopamina e abitudini, è importante affrontare un tema come la **masturbazione**. So che verrà criticato, ma sinceramente, e parlo ai ragazzi (perché in realtà sono poche le ragazze che lo fanno, ma il concetto è valido per tutti): masturbatevi con moderazione (se sentite il bisogno di farlo).

La masturbazione in sé è un atto normale e naturale del corpo umano. Non fa male, è una forma di auto-esplorazione e rilascio della tensione. Ma attenzione, ci sono vari aspetti da tener conto, specialmente legati all'uso della pornografia:

1. **Dipendenza da Contenuti Pornografici:** La masturbazione effettuata tramite contenuti pornografici può provocare una grossa dipendenza. Il porno offre stimoli estremamente intensi e irrealistici, che possono alterare la percezione della sessualità, delle relazioni e del corpo umano. Può creare aspettative irrealizzabili nella vita reale e portare a un desiderio compulsivo, distorcendo la tua capacità di connetterti emotivamente e fisicamente con un'altra persona. Se devi masturbarti, almeno evita i contenuti pornografici e fallo con moderazione.

2. **Relazioni e Rispetto del Partner:** In alcune relazioni, la tua ragazza o il tuo ragazzo potrebbe essere infastidita/o dal fatto che tu ti masturbai, specialmente se questo influisce sulla vostra intimità o se senti il bisogno di farlo anche quando sei con lei/lui. È fondamentale parlare con il tuo partner delle sue sensazioni e delle sue aspettative in merito. Anche se non avete rapporti sessuali, è un segno di rispetto considerare i sentimenti del/la tuo/a partner.

Principi per la Masturbazione Consapevole:

- **Moderazione:** Come per qualsiasi cosa, l'eccesso è dannoso. Se diventa un'ossessione, un rifugio dalla realtà, o se ti porta a trascurare altri aspetti della vita, è un problema.
- **Consapevolezza:** Se sei single: se devi farlo, fallo con moderazione e con consapevolezza, senza lasciare che diventi una fuga dalla realtà.
- **Rispetto nel Contesto di Coppia:** Se sei in una relazione dove il partner accetta che lo fai: puoi farlo, ma fallo comunque con moderazione e soprattutto ascolta il partner se qualcosa può dare fastidio o creare insicurezze. La comunicazione è chiave.
- **Evitare se Non Accettato:** Se sei in una relazione dove il partner non accetta che lo fai o si sente a disagio: evita, per rispetto della relazione e del tuo partner.

La masturbazione è un atto normale, sempre che sia fatto in moderazione e con consapevolezza. Ma è sempre possibile anche decidere di non masturbarsi affatto, se senti che non ti serve o non è in linea con i tuoi valori. L'importante è il controllo di te stesso/a e il rispetto per le tue relazioni.

Esercizio Pratico: Traccia le Tue Abitudini

- Scegli un'abitudine che vorresti cambiare (es. tempo passato sui social, mangiare cibo spazzatura, stare sveglio fino a tardi).
- Scegli un'abitudine che vorresti adottare (es. leggere 10 minuti al giorno, fare una passeggiata, fare un po' di stretching).
- Per una settimana, tieni un piccolo tracker (un quaderno, una nota sul telefono): per ogni giorno, metti una X se non sei riuscito/a a mantenere l'abitudine desiderata, e una V se ci sei riuscito/a.
- Alla fine della settimana, osserva i tuoi progressi. Cosa ti ha aiutato? Cosa ti ha ostacolato? Questo ti aiuterà a diventare più consapevole delle tue routine e a capire come cambiarle.

CAPITOLO 13: IL VALORE DELL'AIUTO: PROFESSIONISTI E PARI

Quando si affrontano problemi, grandi o piccoli che siano, la prima reazione di molti adulti, specialmente i tuoi genitori, è spesso: "Andiamo dallo psicologo". E sebbene la figura dello psicologo sia fondamentale e preziosa, non sempre è l'unica soluzione, o la prima a cui si è pronti.

Lo Psicologo: Un Alleato, Non un Giudice o un Mago

È vero, a volte lo psicologo sembra una figura distante, un adulto che ha studiato molto ma che non può capire la tua realtà. Ma lo psicologo non è lì per giudicarti o per "aggiustarti" come se fossi rotto/a. È un professionista che ha studiato la mente umana e i suoi meccanismi. È lì per fornirti **strumenti e prospettive nuove** per affrontare le tue difficoltà, per aiutarti a capire le tue emozioni, i tuoi comportamenti e le tue relazioni.

Il suo ruolo è darti uno spazio sicuro e confidenziale dove puoi parlare liberamente, senza paura di essere giudicato/a. Ti guiderà nell'esplorazione dei tuoi pensieri più profondi, ti aiuterà a sviluppare strategie di coping e a costruire la tua resilienza. Molti adolescenti trovano un enorme beneficio nel parlare con uno psicologo, scoprendo che è un alleato prezioso, capace di offrire un punto di vista esterno e professionale che amici e familiari non possono dare. **Rimuovi lo stigma:** andare dallo psicologo non è segno di debolezza o "pazzia", ma di forza e di volontà di prendersi cura di sé.

L'Importanza del Supporto dei Pari: Chi Ti Capisce Davvero

Tuttavia, è altrettanto vero che a volte, più che una figura adulta, servono i tuoi **coetanei**. Chi può capire veramente cosa significa la pressione scolastica, le dinamiche dei social media, le paure dei primi amori, se non chi le sta vivendo in prima persona, qui e ora? Un tuo amico/a che sta attraversando la stessa identica situazione può offrirti una comprensione profonda, un'empatia genuina che spesso uno psicologo, per quanto bravo, non può raggiungere completamente.

- **Il Potere della Condivisione:** Parlare con un amico/a che ha vissuto esperienze simili può farti sentire meno solo/a, meno "strano/a". La condivisione riduce il peso dei problemi.
- **Supporto Reciproco:** Un amico/a può non solo ascoltarti, ma anche difenderti da situazioni più serie, offrirti consigli pratici basati sulla sua esperienza diretta, o semplicemente essere lì per te quando ne hai bisogno. I gruppi di supporto tra pari, o anche semplici conversazioni profonde con amici fidati, possono essere incredibilmente curativi.

Quando Serve Cosa: Bilanciare i Tipi di Aiuto

La chiave è capire che questi due tipi di supporto non sono in competizione, ma si completano a vicenda.

- **Quando Rivolgerti a un Professionista:** Se senti che il tuo dolore è persistente, se non riesci a dormire, a mangiare, a concentrarti, se i tuoi pensieri sono ossessivi o autodistruttivi, se la tristezza o l'ansia sono costanti e interferiscono con la tua vita quotidiana, allora è il momento di chiedere l'aiuto di uno psicologo. Loro hanno gli strumenti per affrontare problemi più complessi o traumi profondi.
- **Quando il Supporto degli Amici è Fondamentale:** Per le difficoltà quotidiane, per sentirsi capiti, per condividere le gioie e i dolori di ogni giorno, per avere un confronto "alla pari", gli amici sono insostituibili. Possono integrare, ma non sempre sostituire, il supporto professionale.

Non c'è una risposta giusta o sbagliata su chi chiedere aiuto per primo. La cosa fondamentale è **chiedere aiuto**. Che sia un genitore, un professore, un amico o uno psicologo, non tenere il peso da solo/a. Le tue difficoltà sono valide e meriti supporto.

Esercizio Pratico: La Mia Rete di Supporto

- Prendi un foglio e disegna un piccolo cerchio al centro con il tuo nome.
- Ora, disegna dei cerchi più grandi intorno al tuo. In ciascuno, scrivi il nome di una persona (o una categoria di persone) a cui potresti rivolgerti se avessi un problema. Pensa a chi ti dà fiducia: un genitore, un nonno, una zia, un insegnante, un amico specifico, un cugino, un allenatore, uno psicologo scolastico.
- Accanto a ogni nome, scrivi brevemente per quale tipo di problema ti sentiresti più a tuo aglia a parlarci (es. "Genitore: problemi a casa", "Amica: problemi d'amore", "Insegnante: problemi a scuola", "Psicologo: ansia, tristezza profonda").
- Avere questa mappa in mente (o visibile) può farti sentire più sicuro/a e meno solo/a quando ti trovi in difficoltà.

CAPITOLO 14: SBLOCCARE LE EMOZIONI: RICONOSCERE IL BLOCCO EMOTIVO

Ti è mai capitato di vedere qualcosa che prima ti faceva piangere, magari un film commovente, una canzone triste, una situazione difficile, e ora... no? Non senti nulla, o senti solo un leggero fastidio, una sorta di intorpidimento? Beh, se sì, potresti essere in un **blocco emotivo**.

Cos'è un Blocco Emotivo?

Un blocco emotivo è come un interruttore che la tua mente preme per proteggerti. È uno stato in cui le emozioni "si bloccano", si appiattiscono, diventano difficili da sentire o esprimere. Non è che le emozioni non esistano più, semplicemente sono diventate meno intense, più ovattate. Magari puoi ancora piangere, avere ansia e paura, ma non con la stessa intensità di prima. Quel che prima ti sconvolgeva, ora sembra quasi "normale".

- **Segnali di un Blocco Emotivo:**
 - **Intorpidimento:** Una sensazione di vuoto o apatia, come se fossi scollegato/a dai tuoi sentimenti.
 - **Difficoltà a piangere:** Anche di fronte a situazioni tristi, le lacrime non scendono o sono poche.
 - **Mancanza di gioia:** Difficoltà a provare felicità o entusiasmo per cose che prima ti piacevano.
 - **Reazioni "piatte":** Di fronte a notizie buone o cattive, la tua reazione è minima, quasi indifferente.
 - **Sensazione di distacco:** Ti senti separato/a da te stesso/a o dagli altri.
 - **Irritabilità inspiegabile:** A volte, l'emozione repressa si trasforma in irritabilità o frustrazione.

Cause del Blocco Emotivo: Una Difesa Psichica

Questo fenomeno di solito succede perché siamo stati **danneggiati fortemente a livello emotivo**. La tua mente, per proteggerti da un dolore troppo grande, troppo prolungato o troppo intenso, ha tirato su un muro. È un meccanismo di difesa inconscio. È come dire: "Se

non sento nulla, non posso più soffrire". La tua mente tenta di "normalizzare" quello che prima ti faceva soffrire, perché soffrire così tanto è diventato insostenibile.

- **Traumi Passati:** Un lutto improvviso, un bullismo prolungato, una relazione tossica, un abuso, una delusione fortissima. Qualsiasi esperienza che ha causato un dolore emotivo schiacciante può portare a un blocco.
- **Stress Cronico:** Essere costantemente sotto pressione (a scuola, a casa, con gli amici) può esaurire le tue risorse emotive, portandoti a "spegnere" le sensazioni per sopravvivere.
- **Mancanza di Espressione Emotiva:** Se fin da piccolo/a ti è stato insegnato che esprimere le emozioni è segno di debolezza, o se non hai avuto un ambiente sicuro per farlo, potresti aver imparato a reprimerle, fino a bloccarle.
- **Scenario:** Sara, dopo mesi di bullismo online e offline, ha iniziato a sentirsi "vuota". Le prese in giro non la facevano più piangere, e quando la sua migliore amica le ha confessato un problema, Sara non è riuscita a provare la solita empatia. Si è sentita in colpa per questa indifferenza, non capendo che era il suo cervello che cercava di proteggerla dall'ennesimo sovraccarico emotivo.

Come Iniziare a Sbloccare le Emozioni: Piccoli Passi verso la Rinconnessione

Sbloccare un blocco emotivo richiede tempo e pazienza, ma è un passo fondamentale per tornare a vivere pienamente. Non si tratta di forzare le emozioni, ma di creare uno spazio sicuro affinché possano riaffiorare naturalmente.

1. **Riconoscere e Accettare:** Il primo passo è ammettere a te stesso/a che potresti avere un blocco emotivo. Accetta che questa è una strategia di difesa e non un difetto.
2. **Diario delle Sensazioni:** Invece di focalizzarti sulle grandi emozioni, cerca le piccole. Ogni giorno, prova ad annotare sul tuo diario 3-5 momenti in cui hai provato una qualsiasi sensazione, anche minima (fastidio, lieve gioia, noia, curiosità). Descrivi la sensazione fisica (es. "un leggero pizzicore al petto", "una sensazione di leggerezza allo stomaco").
3. **Connessione con l'Arte:** Ascolta musica (anche quelle "depresse", ma con l'intento di sentire, non di auto-isolarti), guarda film o serie TV, leggi libri che toccano le tue corde. Permettiti di sentire le emozioni che questi stimoli evocano. Disegna, dipingi, scrivi poesie. L'arte è un linguaggio diretto per le emozioni.
4. **Movimento Consapevole:** Fai attività fisica. Quando ti muovi, il tuo corpo rilascia tensioni e può aiutarti a riconnetterti con le tue sensazioni fisiche ed emotive.
5. **Parlare (con cautela):** Se ti senti pronto/a, parla con una persona di fiducia (un amico, un familiare, un terapeuta) della tua difficoltà a sentire le emozioni. Condividere questo blocco può essere liberatorio.
6. **Pazienza e Autocompassione:** Non forzarti. Non aspettarti di "sentire tutto" subito. Sii gentile con te stesso/a. È un processo lento e non lineare.

Sbloccare le emozioni significa recuperare la tua piena capacità di vivere, di sentire sia il dolore che la gioia. È un percorso verso una maggiore autenticità e una vita più ricca di significato.

Esercizio Pratico: Il Diario delle Sensazioni

- Per una settimana, ogni giorno, prendi qualche minuto per annotare sul tuo diario:
 - Una situazione in cui hai sentito una **sensazione fisica** (es. fame, freddo, stanchezza, energia, ecc.).
 - Una situazione in cui hai sentito un'**emozione**, anche piccola (es. un'ombra di tristezza, un momento di contentezza, un leggero fastidio, una scintilla di curiosità).
 - Descrivi la sensazione/emozione e dove l'hai sentita nel tuo corpo.
- Non giudicare, non analizzare. Solo osserva e annota. Questo esercizio ti aiuta a ricostruire gradualmente il ponte tra la tua mente e le tue emozioni, riconnettendoti con il tuo mondo interiore.

CAPITOLO 15: LA CONSAPEVOLEZZA DEL PERICOLO E L'OVERTHINKING REVISITATO

A volte, la vita ti mette di fronte a situazioni che prima ti avrebbero terrorizzato/a. Magari litighi con una persona che sai potrebbe farti seriamente male, o ti trovi in una situazione potenzialmente rischiosa, eppure... parli normalmente. Non provi più quella paura intensa che ti assaliva prima. Questa sensazione, strana e a volte inquietante, può significare diverse cose.

La Disconnessione dal Pericolo: Un Segnale di Allarme

Beh, vuol dire che ormai non ti fanno manco più paura loro, e che ormai sei pronto/a praticamente a tutto. Se da un lato questo può sembrare un segno di forza, dall'altro può essere un campanello d'allarme. Potrebbe significare che hai sviluppato una sorta di **disconnessione emotiva dal pericolo**. L'esposizione prolungata a situazioni stressanti o traumatiche può portare il cervello a "spegnere" la risposta emotiva alla paura, per proteggerti dal sovraccarico. È come se il tuo sistema di allarme interno fosse diventato così sensibile da essere esausto, o così indurito da non reagire più.

Questo ti rende meno vulnerabile al panico, ma ti espone anche a maggiori rischi. Se non provi più la paura, potresti non riconoscere o sottovalutare le vere minacce. È una forma di **adattamento alla sofferenza** che ti rende apparentemente più "duro/a", ma che in realtà può mascherare una ferita profonda o una eccessiva familiarità con il dolore. Inoltre, potresti iniziare a capire le cose più facilmente di come le capivi prima, perché sai riconoscere i comportamenti e le intenzioni altrui meglio rispetto a prima, grazie a una sorta di "esperienza sul campo" delle dinamiche umane complesse.

L'Overthinking: Scudo o Trappola nel Contesto del Pericolo

Con questo, ci può essere anche il fatto che magari inizi a stare praticamente solo zitto/a anche quando sei con una persona con cui hai tanta confidenza. E qui la domanda è: lo fai perché hai paura di ferirla, o altro? Di sicuro, se prima di dire una cosa inizi a pensare a tutti gli scenari che si potrebbero creare, hai paura di ferirla. In questo caso si parla anche di **overthinking** (l'overthinking è una condizione psicologica caratterizzata da una costante attenzione ad alcuni pensieri, tanto da renderli intensi e ripetitivi).

Nell'ambito delle relazioni e delle situazioni di "pericolo" (inteso anche come rischio di conflitto o di ferire qualcuno), l'overthinking può agire come:

- **Uno Scudo:** Pensare a tutti gli scenari possibili prima di parlare può essere un tentativo di proteggere te stesso/a e gli altri da potenziali danni. Se sei stato/a ferito/a in passato dalla reazione di qualcuno alle tue parole, potresti diventare eccessivamente cauto/a. Ti analizza ogni singola parola, il tono, il momento giusto, per evitare conseguenze negative.
- **Una Trappola:** Tuttavia, questo scudo può trasformarsi rapidamente in una trappola. Ti paralizza. La paura di dire la cosa sbagliata, di annoiare, di ferire, di essere giudicato/a, ti porta a stare in silenzio anche quando avresti qualcosa di importante da dire. La tua mente diventa un campo di battaglia interno, e il silenzio esterno è il risultato di questa lotta. Questo non ti permette di essere autentico/a e può far sentire gli altri che ti sei allontanato/a o disinteressato/a.

Sviluppare l'Intuito e il Discernimento: Quando Pensare, Quando Agire

Come bilanciare questa capacità di analisi profonda (utile) con la necessità di agire e di essere spontanei (necessario)?

- **Fidarsi dell'Intuito Educato:** La tua esperienza ti ha insegnato a leggere le persone e le situazioni. Impara a fidarti di questa saggezza interna, del tuo **intuito**. Non è solo istinto cieco, ma una comprensione rapida basata su schemi appresi. A volte, non serve pensare a lungo per capire, "lo capisci subito".
- **Distinguere il Rischio Reale dalla Paura Irrazionale:** Impara a distinguere tra un pericolo reale (fisico, emotivo) che richiede cautela e una paura irrazionale, alimentata dall'ansia e dall'overthinking, che ti impedisce di vivere.
- **L'Azione Come Antidoto all'Overthinking:** Se ti ritrovi a pensare troppo e a non agire, prova a fare un piccolo passo. A volte, un'azione, anche minima, può spezzare il ciclo del pensiero e chiarire la situazione.

E ti dirò, certe volte è meglio che tu pensi tanto, perché ti rende più consapevole, ti permette di anticipare e di proteggerti. Ma a volte, questo eccesso di pensiero ti toglie la spontaneità, la gioia di agire, e ti impedisce di connetterti autenticamente con gli altri e con le esperienze. Il segreto è imparare quando mettere in pausa la mente analitica e lasciare spazio all'intuizione e all'azione.

Esercizio Pratico: Analisi di un Conflitto o di una Situazione Difficile

- Pensa a una situazione recente in cui ti sei trovato/a in un potenziale conflitto o in una situazione difficile (anche solo un disagio relazionale), e hai sentito la paura di agire o parlare, o hai analizzato eccessivamente ogni parola.
- Descrivi la situazione e come ti sei sentito/a (la paura, l'overthinking, il silenzio, ecc.).
- Ora, immagina di rivivere quella situazione. Cosa avresti potuto dire o fare di diverso per sentirti più autentico/a o per gestire meglio la situazione, bilanciando la riflessione con un'azione più diretta?
- Questo esercizio ti aiuta a sviluppare un maggiore equilibrio tra il pensiero profondo e l'azione efficace nelle relazioni interpersonali.

CAPITOLO 16: ESSERE USATI E IMPARARE A METTERE CONFINI

Ti sarà capitato di offrire il pranzo al/alla tuo/a amico/a, di prestargli/le la maglietta preferita, di dedicargli/le ore ad ascoltare i suoi problemi, e poi, dopo un po' di giorni (magari anche dopo anni di amicizia seria), lo/la trovi a scherzare con altra gente, prendendoti in giro, o spargendo voci sul tuo conto. Questo tipo di esperienza è devastante, specialmente quando ti succede proprio da una persona a cui hai dato tutto/a te stesso/a. Ci rimani altamente male, perché vedi effettivamente che la **reciprocità** (il dare e ricevere equamente) non c'è, che l'investimento emotivo è a senso unico.

Riconoscere i Manipolatori e le Amicizie "di Convenienza"

Queste non sono amicizie vere, sono relazioni di convenienza. Ci sono persone che ti avvicinano solo per un loro scopo personale, per ciò che puoi offrirgli: la tua disponibilità, il tuo aiuto con i compiti, la tua popolarità, i tuoi soldi, la tua capacità di ascolto. Sono bravi a fingere interesse, a farti sentire speciale, finché non ottengono ciò che vogliono.

- **Segnali dei Manipolatori / Persone che Ti Usano:**
 - **Amicizia Condizionata:** Ti cercano solo quando hanno bisogno di qualcosa o quando sono in difficoltà.
 - **Mancanza di Reciprocità:** Tu dai, tu ascolti, tu aiuti. Loro prendono, parlano solo di sé, e non ricambiano mai il favore.
 - **Critiche Costanti o Giudizio:** Ti sminuiscono in pubblico o in privato, ti fanno sentire inadeguato/a.
 - **Gossip e Doppia Faccia:** Parlano male degli altri con te e, molto probabilmente, parlano male di te con gli altri.
 - **Richieste Eccessive:** Ti chiedono favori continuamente, senza considerare il tuo tempo o le tue energie.
 - **Senso di Colpa:** Ti fanno sentire in colpa se non accontenti le loro richieste.

Inoltre, ti sarà capitato di litigare con una persona e dopo (anche un po' di tempo) tornate come prima, come se nulla fosse successo. Ecco, attenzione: alcune persone fanno così le "false", ovvero fanno finta che niente sia successo per poi usarvi di nuovo. Non c'è stata una vera risoluzione, solo una temporanea tregua per i loro scopi.

L'Importanza di Mettere Confini: Proteggi Te Stesso/a

La tua capacità di dire "no", di mettere dei **confini** chiari e di difendere il tuo spazio è fondamentale per non farti usare. Molti adolescenti hanno difficoltà a stabilire confini per paura di perdere amici, di essere giudicati, o di sembrare egoisti. Ma mettere confini è un atto di **auto-rispetto** e di protezione della tua energia e del tuo benessere.

- **Inizia con Piccoli No:** Non devi dire "no" a tutto, ma inizia a dire "no" a quelle richieste che ti mettono a disagio o che ti prosciugano.
- **Sii Chiaro/a e Coerente:** Una volta che hai detto "no", mantieni la tua posizione. Non dare spiegazioni troppo lunghe o scuse. Un semplice "No, non posso" è sufficiente.
- **Non Sentirti in Colpa:** Ricorda che non sei responsabile delle reazioni degli altri ai tuoi confini. Se qualcuno si arrabbia perché dici "no", è un suo problema, non il tuo.

- **Allontanati se Necessario:** Se una persona continua a non rispettare i tuoi confini o a usarti, la scelta più sana è allontanarti da quella relazione. Non sei obbligato/a a mantenere amicizie tossiche che ti fanno del male.

Il Processo del Perdono (o del Non Perdono)

Quando qualcuno ti usa o ti tradisce, il dolore è immenso. Il **perdono** è un processo complesso e molto personale. A volte, perdonare significa rilasciare la rabbia e il risentimento per il tuo bene, non per giustificare il comportamento dell'altro. Ma perdonare non significa necessariamente dimenticare o permettere alla persona di continuare a farti del male.

- **Perdono per Te Stesso/a:** A volte, perdonare qualcuno è un atto di libertà personale, ti libera dal peso del rancore.
- **Non Sei Obbligato/a a Tornare Indietro:** Puoi perdonare qualcuno senza dover ristabilire la relazione o la fiducia. Puoi perdonare e decidere comunque che quella persona non fa più parte della tua vita, perché non è reciproco il sentimento o il comportamento. Non devi giustificare chi ti ha ferito.

Impara a riconoscere il tuo valore e a proteggerlo. Le amicizie vere sono quelle che ti nutrono, ti supportano e ti fanno sentire bene, non quelle che ti usano e ti lasciano con l'amaro in bocca.

Esercizio Pratico: I Miei Confini Personalì

- Prendi un foglio e scrivi una lista di 3-5 "regole" personali su come vuoi essere trattato/a dagli amici e dalle persone in generale. Pensa a comportamenti che non tollererai più. (Es. "Non accetterò più commenti sul mio aspetto", "Non farò più favori che mi mettono in difficoltà", "Non sarò più l'unico/a a organizzare le uscite").
- Accanto a ogni regola, scrivi una frase semplice che potresti usare per esprimere questo confine (es. "Non mi sento a mio agio con questo tipo di commenti", "Oggi non riesco ad aiutarti, ho altri impegni", "Mi piacerebbe se anche tu proponessi qualcosa la prossima volta").
- Questo esercizio ti aiuta a visualizzare e a praticare la messa in atto di confini sani, rafforzando il tuo auto-rispetto.

CAPITOLO 17: DISCONNESSIONE DIGITALE, CONNESSIONE REALE: IL SOCIAL DETOX

Diciamoci la verità, a molti/e sarà successo di dire "ora riposto il video così capisce" e/o "ora metto la nota così capisce", quando in realtà si è arrabbiati con qualcuno o si vuole attirare l'attenzione. Ma no, non fate così. Questa è una comunicazione passivo-aggressiva che non risolve nulla. Parlate con il vostro partner, con i vostri amici, con chiunque sia coinvolto, e risolvete la cosa direttamente. Che tu sia single o meno, questo vale per tutto. Il telefono, e in generale i social media, non dovrebbero essere un campo di battaglia per le tue emozioni.

Poi, basta stare sempre davanti al cellulare a guardare TikTok, Reels o YouTube Shorts. Capisco che siano divertenti, coinvolgenti, a volte educativi, ma sono anche un'enorme distrazione che ti ruba tempo ed energia preziosa. "Eh, ma fuori tanto l'unica cosa che si fa è fumare e/o drogarsi", "Ancora 5 minuti". Queste sono le scuse che ti racconti, e che la società ti propone.

No, fallo ora. Alzati. E non è vero che si esce solo per fumare e/o drogarsi. È una cavolata. Quello che fanno gli altri è roba loro, a volte bisogna essere un poco egoisti e pensare a sé stessi e al proprio benessere. Non devi conformarti a un'abitudine che non ti fa bene.

La Trappola dei Social Media: Dopamina e Illusione

I social media sono progettati per essere altamente coinvolgenti. Ogni like, ogni commento, ogni notifica è una piccola scarica di **dopamina** nel tuo cervello. Questo crea un ciclo di ricompensa che può trasformarsi in vera e propria dipendenza. Ti senti costantemente spinto/a a controllare, a postare, a vedere cosa succede, per paura di perderti qualcosa (**FOMO - Fear Of Missing Out**).

L'impatto sulla **salute mentale** è significativo:

- **Ansia e Depressione:** Il confronto costante con vite patinate e apparentemente perfette genera ansia, frustrazione e un senso di inadeguatezza. Puoi sentirti costantemente "non abbastanza".
- **Bassa Autostima:** Vedere corpi irrealistici e successi ostentati può minare la tua fiducia in te stesso/a e nel tuo valore.
- **Disturbi del Sonno:** L'uso dei social prima di dormire, la luce blu degli schermi e l'iperstimolazione mentale disturbano il ciclo del sonno.
- **Calo della Concentrazione:** La frammentazione dei contenuti (shorts, reels) allena il cervello a brevi attenzioni, rendendo difficile concentrarsi su compiti più lunghi e complessi (studio, lettura).
- **Isolamento Reale:** Paradossalmente, più sei connesso online, più puoi sentirti solo/a nella vita reale, perché le interazioni virtuali non sostituiscono la profondità dei legami faccia a faccia.

La Società Ci Sta Distruggendo: Riprendi il Controllo

La società moderna ci sta spingendo verso un isolamento digitale. Siamo praticamente sempre in casa a giocare, studiare o stare davanti al telefono. Ma se dopo che avete finito di studiare uscite, non vi fa male, anzi! È un toccasana.

Il valore delle esperienze reali è inestimabile:

- **Connessioni Autentiche:** Le vere relazioni si costruiscono guardandosi negli occhi, condividendo risate e momenti, non solo like o messaggi.
- **Crescita Personale:** Le esperienze offline ti mettono alla prova, ti fanno scoprire nuove parti di te, ti insegnano a gestire l'imprevisto e a sviluppare la resilienza.
- **Benessere Fisico e Mentale:** La natura, il movimento, l'interazione umana reale sono terapeutici per la mente e il corpo.

Strategie per un Digital Detox Efficace

Un "social detox" non significa eliminare completamente il telefono dalla tua vita (sappiamo che è quasi impossibile oggi), ma imparare a gestirne l'uso in modo consapevole e sano.

1. **Stabilisci Limiti di Tempo:** Usa le funzioni del telefono per impostare limiti giornalieri di utilizzo per le app social. Rispetta questi limiti.
2. **Zone "No-Phone":** Designa delle aree della tua casa o dei momenti della giornata in cui il telefono è bandito (es. a tavola, in camera da letto prima di dormire, durante le conversazioni importanti).
3. **Disattiva le Notifiche:** Quasi tutte le notifiche sono irrilevanti e solo un modo per richiamare la tua attenzione. Disattiva quelle non essenziali.
4. **Trova Hobby Alternativi:** Dedicati a un'attività che ti appassiona e che non richiede uno schermo: suonare uno strumento, disegnare, fare sport, cucinare, giardinaggio, volontariato, lettura di libri fisici.
5. **Pianifica Attività Offline:** Organizza uscite con gli amici, passeggiate nella natura, visite a mostre o musei. Fai in modo che le esperienze reali abbiano la priorità.
6. **Cerca Nuove Amicizie Offline:** Date sempre tutto di voi stessi/e per andare via da questa società ormai praticamente controllata dai social e divertitevi, fate esperienze ecc. La vita a volte è fatta anche di piccoli momenti che vanno goduti fino alla fine. E se siete single, fare nuove amicizie offline aumenta le probabilità di incontrare la/il ragazza/o.

La vita è adesso, fuori dal tuo schermo. Il tempo che passi immerso nei social è tempo che non investi nella tua crescita, nelle tue relazioni autentiche, nelle tue vere passioni. Riprendi il controllo. Meriti di vivere una vita piena, ricca di esperienze reali e connessioni significative.

Esercizio Pratico: La Mia Vita Offline

- Scegli un giorno della settimana (magari un sabato o una domenica) e pianifica di trascorrerlo completamente senza social media e limitando al minimo l'uso del cellulare (solo per chiamate di emergenza o per orientamento).
- Scrivi in anticipo le attività che farai in quella giornata: una passeggiata, un incontro con un amico/a (senza cellulare a tavola!), leggere un libro, cucinare qualcosa, fare sport.
- Alla fine della giornata, annota le tue sensazioni: ti sei sentito/a più libero/a? Più presente? Cosa hai scoperto di te stesso/a o degli altri? Hai notato miglioramenti nella tua concentrazione o nel tuo umore? Questo ti aiuterà a capire il valore di disconnettersi per riconnettersi.

CAPITOLO 18: MANCATA EMPATIA FAMILIARE E PONTI DI COMPRENSIONE

Certe volte, ti sarà capitato di sentire tipo i tuoi genitori dire frasi che ti tagliano dentro: "Eh, devi studiare di più!", "Stai sempre chiuso/a lì in quella camera!", "Non fai mai niente!", "Ai miei tempi era diverso!". Poi, però, con il cuore in mano, ti vengono a chiedere perché non parli praticamente mai con loro, o perché sei così distante. È un ciclo di incomprensione che

può far male, un muro invisibile che sembra alzarsi tra te e chi dovrebbe essere il tuo porto sicuro.

Le Generazioni a Confronto: Quando l'Empatia Manca (ma non è malizia)

In questi casi, so che fa male. Ti senti incompreso/a, giudicato/a, e spesso la loro critica suona come un attacco personale. È importante però provare a capire che questa "mancanza di empatia" da parte dei genitori non è quasi mai malizia o un desiderio di farti del male. Molto spesso, deriva da una **difficoltà a connettersi con la tua realtà e le tue esperienze**.

- **Differenza Generazionale:** I tuoi genitori sono cresciuti in un'epoca diversa, con sfide diverse e strumenti diversi. Non hanno vissuto l'impatto dei social media, la pressione costante della performance scolastica, le dinamiche di bullismo odierne, o la complessità delle identità che affronti tu. La loro adolescenza era un'altra cosa. Non riescono a comprendere pienamente la tua realtà perché non l'hanno vissuta.
- **Preoccupazione Mascherata:** Spesso, le loro critiche più dure ("Devi studiare di più", "Stai sempre in camera") nascondono una profonda preoccupazione per il tuo futuro, per la tua salute, per la tua felicità. Non sanno come esprimere questa preoccupazione in modo efficace, e così la trasformano in critica o in consigli che sembrano distanti.
- **Stress da Adulti:** Anche loro hanno le loro preoccupazioni (lavoro, soldi, salute), che possono influenzare il loro modo di comunicare.

Strategie per Migliorare il Dialogo: Costruire Ponti

So che è difficile, ma prova a mantenere comunque il miglior rapporto possibile con loro, perché sono comunque i tuoi genitori, e loro ci saranno (praticamente) sempre per te, anche se a volte non sembra. Costruire un ponte di comprensione richiede sforzo da entrambe le parti, ma tu puoi iniziare a fare la tua parte.

1. **Scegli il Momento Giusto:** Evita di affrontare argomenti difficili quando sono stressati, stanchi o di fretta. Cerca un momento di calma, magari durante una passeggiata, una cena rilassata o un momento in cui siete da soli.
2. **Usa la Comunicazione "Io":** Invece di accusare ("Tu mi fai sentire male quando dici..."), esprimi come ti senti usando l'io ("Mi sento frustrato/a quando mi dici di studiare di più, perché mi sembra che tu non veda il mio impegno"). Questo rende il messaggio meno aggressivo e più incentrato sulle tue emozioni.
3. **Sii Specifico/a e Concreto/a:** Invece di dire "Non mi capisci mai", prova a spiegare un episodio specifico in cui ti sei sentito/a incompreso/a e perché.
4. **Chiedi di Essere Ascoltato/a:** Puoi dire: "Mamma/Papà, ho bisogno di parlarti di una cosa che mi preoccupa. Mi ascolteresti senza interrompere, per favore? Vorrei solo che tu capissi come mi sento."
5. **Mostra Gratitudine e Riconoscimento:** Anche un piccolo gesto di apprezzamento per i loro sforzi può aprire le porte. "Grazie per avermi dato l'opportunità di andare a scuola, so che fate sacrifici."
6. **Proponi Soluzioni, non Solo Problemi:** Se hai un problema, prova a pensare a possibili soluzioni da proporre. Questo li farà sentire che sei proattivo/a e maturo/a.

Comprendere che la mancanza di empatia può derivare da una difficoltà di prospettiva, piuttosto che da una mancanza d'amore, può aiutarti a gestire meglio la frustrazione. Coltivare una comunicazione aperta, anche se difficile, è un investimento nel vostro rapporto e nel tuo benessere futuro.

Esercizio Pratico: Una Conversazione Scomoda (Preparazione)

- Pensa a un argomento "scomodo" che vorresti affrontare con un genitore, ma che finora hai evitato o che ha sempre generato incomprensioni (es. tempo passato sul telefono, voti a scuola, uscite con gli amici, un tuo problema emotivo).
- Prepara mentalmente (o per iscritto, se ti aiuta) come vorresti avviare la conversazione.
 - Qual è il momento migliore per parlarne?
 - Quale frase "io" potresti usare per esprimere il tuo sentimento?
 - Cosa vorresti che il tuo genitore capisse?
 - Come potresti chiedere di essere ascoltato/a senza interruzioni?
- Non devi per forza avere la conversazione subito, ma prepararti ti dà potere e un senso di controllo sulla situazione.

PARTE V: RINASCITA E NUOVI ORIZZONTI

CAPITOLO 19: IL POTERE DELLA RESILIENZA: RIALZARSI SEMPRE

Nella vita, le cadute sono inevitabili. Le delusioni, le sconfitte, i momenti bui fanno parte del percorso. Ma la vera forza non sta nel non cadere mai, bensì nel sapersi **rialzare** ogni singola volta, imparando dalla caduta. Questa capacità si chiama **resilienza**.

Cos'è la Resilienza? Non È Mancanza di Dolore

La **resilienza** è la capacità di un individuo di affrontare e superare eventi traumatici o periodi di stress significativo, adattandosi positivamente alle avversità. Non significa che non provi dolore, ansia o tristezza quando le cose vanno male. Al contrario, una persona resiliente sente il dolore, lo elabora, ma poi trova la forza interiore e le risorse esterne per superarlo e continuare ad andare avanti, spesso diventando ancora più forte e saggio/a di prima.

- **Non è Indifferenza:** Essere resilienti non significa essere invulnerabili o freddi/e. Significa riconoscere il dolore, accettarlo, e poi scegliere attivamente di non farsi definire da esso.
- **È un Processo, non un Tratto Innato:** La resilienza non è qualcosa con cui nasci o meno. È una capacità che si può sviluppare e rafforzare nel tempo, attraverso l'esperienza e l'apprendimento. Ogni volta che ti rialzi dopo una caduta, stai costruendo la tua resilienza.

Come Sviluppare la Tua Resilienza: Strumenti per la Vita

1. **Accetta che il Cambiamento è Inevitabile:** La vita è un flusso costante. Resistere al cambiamento o aggrapparsi al passato può generare solo più sofferenza. Accetta che le cose mutano e che tu stesso/a sei in continua evoluzione.
 2. **Vedi gli Errori come Opportunità di Apprendimento:** I fallimenti non sono la fine del mondo, ma tappe necessarie verso il successo. Ogni errore ti insegna qualcosa di prezioso. Analizza cosa è andato storto, impara la lezione e vai avanti. Non punirti per aver sbagliato.
 3. **Costruisci Relazioni di Supporto Forti:** Avere una rete di amici, familiari o adulti di fiducia su cui contare è fondamentale. Le relazioni positive sono un cuscino nelle cadute e un motore per i momenti di ripartenza. Non vergognarti di chiedere aiuto.
 4. **Mantieni una Prospettiva Positiva (Senza Negare il Dolore):** Questo non significa ignorare il dolore, ma cercare di vedere anche il lato positivo o le opportunità in ogni situazione difficile. La gratitudine per le cose belle, anche piccole, può aiutarti a mantenere l'equilibrio.
 5. **Prenditi Cura di Te Stesso/a (Fisicamente e Mentalmente):** Dormi a sufficienza, mangia bene, fai attività fisica. Un corpo e una mente sani sono più attrezzati per affrontare lo stress e le avversità. Coltiva hobby e passioni che ti diano gioia e ti permettano di "staccare".
 6. **Sviluppa Capacità di Problem-Solving:** Affronta i problemi in modo proattivo. Invece di lamentarti o sentirti in colpa, pensa a quali passi puoi fare per migliorare la situazione.
 7. **Definisci il Tuo Scopo e i Tuoi Valori:** Avere un chiaro senso di chi sei e di cosa è importante per te può darti una direzione e una motivazione anche nei momenti più difficili.
- **Storie di Resilienza:** Pensiamo a persone famose o anche a persone comuni che hanno affrontato perdite, malattie gravi, fallimenti professionali, eppure si sono rialzate, magari cambiando strada, reinventandosi, o trovando un nuovo scopo. Le loro storie sono la prova che la forza di resistere e ricominciare è dentro ognuno di noi.

La resilienza è la tua superpotenza segreta, una capacità che ti permetterà di navigare le complessità della vita, di affrontare le inevitabili tempeste e di emergere più forte e più saggio/a.

Esercizio Pratico: Il Mio Momento di Resilienza

- Pensa a un momento della tua vita in cui ti sei sentito/a molto debole, scoraggiato/a o in difficoltà, ma poi, in qualche modo, sei riuscito/a a rialzarti o a superare la situazione.
- Scrivi:
 - Cosa è successo?
 - Come ti sentivi in quel momento?
 - Cosa ti ha aiutato a rialzarti? È stata una persona, una risorsa interiore, una lezione appresa?
 - Cosa hai imparato da quella esperienza su te stesso/a e sulla tua capacità di resistere?

- Questo esercizio ti aiuta a riconoscere la resilienza che già possiedi e a trarre forza dalle tue esperienze passate.
-

CAPITOLO 20: COSTRUIRE IL TUO FUTURO: SOGNI, OBIETTIVI E PASSIONI

L'adolescenza non è solo un periodo di sfide, ma anche di immense opportunità. È il momento in cui inizi a guardare oltre il presente, a immaginare chi vuoi diventare e quale impronta vuoi lasciare nel mondo. Questo capitolo è un invito a sognare, a pianificare e ad agire per costruire il tuo futuro.

Trovare la Propria Scintilla: Esplorare e Scoprire

Non devi avere tutte le risposte subito. Nessuno le ha. Il primo passo è la curiosità, l'apertura a nuove esperienze.

- **Esplora Nuovi Interessi:** Non limitarti a ciò che conosci. Prova un nuovo sport, impara uno strumento, iscriviti a un corso di disegno, unisciti a un club di lettura, fai volontariato. Ogni nuova esperienza è un'opportunità per scoprire un talento nascosto o una passione.
- **Ascolta la Tua Voce Interiore:** Cosa ti accende? Cosa ti fa perdere la cognizione del tempo? Sono questi i segnali delle tue vere passioni. Non seguire solo quello che fanno gli altri o quello che sembra "conveniente".
- **Il Valore dello Studio e dell'Apprendimento Continuo:** La scuola non è solo un obbligo, ma una piattaforma per acquisire conoscenze e sviluppare la tua mente. Oltre ai voti, coltiva la curiosità. Leggi libri su argomenti che ti interessano, guarda documentari, impara una nuova lingua. L'apprendimento continuo è la chiave per rimanere rilevante in un mondo che cambia rapidamente.

Porsi Obiettivi Realistici e Passi Concreti

Una volta che hai una scintilla, trasformala in un fuoco. Sognare è bellissimo, ma è agire che trasforma i sogni in realtà.

- **Definisci Obiettivi SMART:**
 - Specifici (Cosa vuoi esattamente?)
 - Misurabili (Come saprai di averlo raggiunto?)
 - Azionabili (Cosa puoi fare per iniziare?)
 - Rilevanti (Perché è importante per te?)
 - Tempo-definiti (Quando vuoi raggiungerlo?).
- **Suddividi in Piccoli Passi:** Un obiettivo grande può sembrare scoraggiante. Dividilo in micro-obiettivi, passi quotidiani o settimanali. Festeggia ogni piccolo traguardo raggiunto, ti darà motivazione.
- **Pianifica e Agisci:** Non basta pensare, devi agire. Crea un piano d'azione, anche semplice, e inizia a mettere in pratica i primi passi.

Esplorare il Mondo del Lavoro e Costruire Esperienza

Anche se sei giovane, iniziare a esplorare il mondo del lavoro è un'ottima mossa per il tuo futuro.

- **Primi Lavoretti:** Baby-sitter, dog-sitter, ripetizioni, aiuto a vicini. Queste piccole esperienze ti insegnano il valore del denaro, la responsabilità e le basi dell'interazione professionale.
- **Volontariato:** Dedicare il tuo tempo a una causa in cui credi non solo ti farà sentire bene, ma ti farà acquisire nuove competenze, conoscere persone e ampliare la tua visione del mondo.
- **Stage e Orientamento:** Se hai l'opportunità, cerca stage estivi o programmi di orientamento professionale. Anche solo osservare il lavoro di altri può aiutarti a capire cosa ti piace (e cosa non ti piace).

Costruire il tuo futuro è un'avventura. Non aver paura di fare errori, di cambiare idea, o di deviare dal percorso. Ogni esperienza, buona o cattiva, ti arricchisce e ti avvicina a diventare la persona che vuoi essere. Abbraccia il processo, fidati di te stesso/a e sii il protagonista della tua storia.

Esercizio Pratico: Il Mio Piano per il Futuro

- Prendi il tuo diario e scrivi:
 - **3 Obiettivi a Lungo Termine** (es. "Finire l'università", "Viaggiare in un certo paese", "Trovare un lavoro che mi appassiona"). Sii ambizioso/a!
 - Per ogni obiettivo a lungo termine, scrivi **3 Passi Concreti** che puoi fare nei prossimi 6 mesi per iniziare a realizzarlo (es. per l'università: "Informarmi sui corsi di laurea", "Migliorare i voti in matematica", "Visitare l'università").
- Questo esercizio ti aiuta a trasformare i sogni in azioni concrete, rendendo il tuo futuro meno astratto e più raggiungibile.

CONCLUSIONE: IL TUO RESTART COMPLETO E OLTRE

Perfecto, sei arrivato/a alla fine di questo viaggio. Abbiamo parlato di molte cose: delle tue emozioni, delle sfide che affronti, delle relazioni complesse, dell'impatto del mondo digitale, e della tua incredibile capacità di rialzarti.

Un Riepilogo per la Tua Nuova Partenza

Spero che questo libro ti abbia dato non solo una maggiore comprensione di te stesso/a e del mondo intorno a te, ma anche degli strumenti pratici per affrontare le sfide che inevitabilmente incontrerai. Ecco un breve riepilogo dei concetti chiave che ti accompagneranno nel tuo "restart completo":

- **Normalizza le Tue Emozioni:** Sentire è umano. Non reprimere, non giudicare. Tutte le tue emozioni sono valide e ti dicono qualcosa.
- **Costruisci Relazioni Sane:** Circondati di persone che ti elevano, ti supportano e ti rispettano. Impara a riconoscere e a mettere confini alle amicizie tossiche.
- **Pratica l'Autoconsapevolezza:** Ascolta il tuo corpo, la tua mente, le tue sensazioni. Riconosci l'overthinking, i blocchi emotivi, e l'influenza esterna.

- **Sii Protagonista della Tua Vita Offline:** Il mondo reale offre esperienze inestimabili. Impara a gestire il tuo tempo online e a dare priorità alle connessioni e alle attività che ti nutrono davvero.
- **Comunica con Empatia (anche con i Genitori):** Cerca di costruire ponti di comprensione, anche quando sembra difficile. L'ascolto e la trasparenza possono trasformare le relazioni.
- **Investi nel Tuo Benessere Olistico:** Presta attenzione al sonno, all'alimentazione, all'attività fisica e alla gestione dello stress. Sono le fondamenta della tua salute.
- **Sviluppa la Resilienza:** La capacità di rialzarti dopo ogni caduta è la tua superpotenza più grande. Ogni sfida superata ti rende più forte.
- **Persegui i Tuoi Sogni:** Esplora le tue passioni, definisci i tuoi obiettivi e agisci per costruire il futuro che desideri.

Il Tuo Diario: Uno Strumento per la Crescita

Ti consiglio nuovamente di tenere un **diario** (anche online, per esempio le semplici note del telefono) dove scrivi ogni giorno qualcosa. Annotare le tue emozioni, le tue riflessioni, i tuoi successi e le tue difficoltà. Vedrai se cambi in positivo o in negativo, in modo che tieni il positivo e levi il negativo. È uno specchio fedele della tua crescita.

Inoltre, cerca di limitare (o eliminare) il cibo spazzatura e qualsiasi cosa che produca dopamina inutile. Non si tratta di essere perfetti, ma di fare scelte consapevoli che supportino il tuo benessere. Magari creandoti una tua routine personalizzata, passo dopo passo.

Chiedi Aiuto: Non Sei Solo/a

Sei arrivato/a alla fine di queste pagine, molto bene. Ora qua ci sono dei consigli finali su come affrontare certe situazioni, e il più importante è questo:

Se vieni bullizzato/a, parlane con i docenti, che anche se non faranno niente di che, potrebbero comunque in qualche modo farli smettere. Stai sempre a testa alta, anche se stai passando davanti alla persona che ti bullizza, passa a testa alta, normalmente loro non dovrebbero farti nulla, soprattutto se è da solo/a o se siete in pubblico.

E ricorda, il **suicidio non è un'opzione**. Fai solo del male a te stesso e a chi ti ama, anche se pensi che nessuno ti ami, ci sarà sempre qualcuno al mondo che ti ama, anche se tu non ci credi. Se senti che non ce la fai, che il peso è troppo grande, cerca aiuto **immediatamente**. Non vergognarti. Ci sono persone pronte ad ascoltarti e a sostenerti.

- **Per qualsiasi cosa, puoi contattare l'E-mail:** quellochesiamo0@gmail.com (scrivi solamente se vuoi, non sei obbligato/a)
- In Italia, puoi chiamare il **Telefono Amico Italia al 02 2327 2327** (attivo 24/7) o il numero unico di emergenza **112**. Ci sono anche molte associazioni locali e centri di ascolto. Non esitare.

Quindi, fatti valere, a tutti i costi. In modo che tutto quel dolore che hai accumulato possa esserti da carburante per raggiungere il successo. Ricorda che i fallimenti fanno parte del processo del successo, anche se fallisci tante volte, rialzati e continua, finché non arrivi all'obiettivo.

Il tuo viaggio è unico e prezioso. Abbraccia chi sei, con tutte le tue luci e le tue ombre. Hai la forza dentro di te per superare qualsiasi cosa. Credi in te.

Per qualsiasi cosa, ecco l'E-mail:quellochesiamo0@gmail.com

©GAPMONDO 2025