

complementi di modo

cerca attentamente

Pianeta Terra, otto miliardi di persone, sette continenti: noi ci recheremo sul nostro e ora spostiamoci qui in Italia, il primo Paese che ha attuato una legge per voi, per aiutarvi e per non farvi soffrire più. Giorno dopo giorno gli atti di bullismo si susseguono senza freno, a volte inutilmente, a volte per divertimento del bullo o perfino per dargli modo di dimostrarsi forte agli occhi degli altri. E tu, ragazzo bullizzato, ascolta: so perfettamente come ti senti, ti senti sopraffatto, ansioso, debole, ma questo non sei tu.

Tutto inizia dal tuo peggior nemico, che non è nessuno in particolare, ma te stesso, la tua mentalità. Se sei il tuo peggior nemico, fa sì che diventi il tuo migliore amico, il vero te stesso. Focalizzati sulla tua vita e migliora ogni giorno: nessuno può dirti chi essere o cosa puoi o non puoi diventare nella vita, perché altrimenti non stai vivendo la tua vita, ma la loro. Ti stanno mostrando il oro limiti e le loro debolezze, non le tue.

Ho constatato che le persone non considerano molto quanto possa valere un abbraccio sincero. Viviamo in un'epoca in cui per contatto fisico si pensa all'atto sessuale, quando invece il contatto fisico può essere un abbraccio, prendere per mano una persona o anche starle accanto. Intendo dire: ormai si sottovaluta quanto calore possa trasmettere una persona; non è un calore esterno come quello che si percepisce davanti ad un fuoco, quel che intendo è un calore più interno, che ti riscalda il cuore. Un abbraccio dato sinceramente può cambiare molto lo stato d'animo di una persona e penso che sia veramente bello quel calore che si prova; si dovrebbe ripensare a cosa sia veramente il contatto fisico, al valore di un abbraccio caloroso, sicuro e gentile.

Anche nelle difficoltà non bisogna mai arrendersi e andare avanti, anche quando le cose si mettono male, perché grazie alla forza, alla buona volontà e alla pazienza se ne esce, più forti di prima.

migliora progressivamente

abraccia calorosamente

lotta coraggiosamente

aiuta instancabilmente

Sono sempre i più deboli a soffrire di bullismo, i più timidi, quelli più introversi, quelli che dovrebbero essere aiutati ad interagire di più, quelli che magari hanno qualche problema fisico, quelli che dovrebbero essere aiutati maggiormente nelle relazioni sociali, quelli che avrebbero più bisogno di una persona amica, di un sorriso sono sempre quelli più emarginati e trattati non sempre nei migliori dei modi. Il bullismo molto spesso si nasconde nelle piccole cose, non si esprime solamente negli schiaffi, ma anche in piccoli gesti e piccole parole che possono ferire più di una spada.

respira pienamente

“Respira”... come si fa a respirare? Ti alzi la mattina, vai a scuola, torni a casa, compiti, impegni vari, tutta la giornata piena zeppa, non hai neanche un secondo per fermarti: e respirare? Non ci fermiamo mai, non riusciamo a ricavarci una pausa e dire “Basta, stop”, la vita va avanti, i giorni passano, stanno diventando tutti uguali, ripetitivi. Bisogna darci un taglio, bisogna vivere, amare, respirare, pensare e fregarsene perché non si torna indietro: abbiamo paure, timori, dubbi... ma tutti li hanno, dobbiamo avere grinta e coraggio per andare avanti a testa alta e vivere appieno le nostre giornate, il nostro percorso. Vivi, ama, respira....

condividi generosamente

Ho scelto come parola **CONDIVIDI** perché secondo me bisogna parlare e farsi aiutare; condividere le proprie emozioni e le proprie idee significa farsi accettare e vivere meglio. Gli amici sono le persone più importanti che si hanno: ti aiutano, ti correggono quando stai sbagliando qualcosa e molte volte sono proprio loro che ti fanno andare avanti senza pensare troppo alle esperienze negative.

“Ho imparato che tutto ha un senso, tutto segue una logica ed io il mio l'ho trovato. Sembrava impossibile vedere la luce in fondo al tunnel. La mia testa era un gran caos, tutto era a soqquadro. Ho passato anni a vergognarmi di ciò che ero, influenzata da quanto mi circondava. Ero io, da sola, che mi facevo del male facendo entrare nella mia psiche le loro parole, ed ero io stessa l'unica in grado di liberarla. Avevo incentrato la mia vita nell'apparire perfetta, per cercare di essere apprezzata, senza capire che io, come tutti, sono unica e speciale e non devo apparire in nessun altro modo se non rimanendo come sono. Tiriamo fuori il meglio solo quando siamo veramente noi. Noi siamo la chiave della nostra felicità.”

vivi naturalmente

ridi allegramente

Quasi tutti non mostrano mai il loro vero sorriso, per motivi diversi: chi magari si vergogna della propria risata, chi si sente un estraneo nel suo gruppo di amici... La vita andrebbe sempre affrontata con un sorriso: se sorridi contagherai anche gli altri, anche le persone tristi, se sorridono, riescono a rialzarsi un po' e a riprendersi perciò, se non è un momento brutto, ridi!

mostrati prudentemente

Siamo circondati da pensieri, paranoie, ansie sul farci vedere perfetti agli occhi degli altri, ma quando mostriamo noi stessi, togliendoci quella corazza che ci pesava da anni, sono tutti pronti a giudicare, a non capire che siamo tutti diversi. Non mostrate o cercate di capire chi siete solamente tra le quattro mura di camera vostra: mostrate voi stessi al cielo, al sole, alle stelle, alle nuvole e a tutto il mondo!

Quando sei a pezzi per qualcosa, bisogna sempre andare avanti e capire su quali persone puoi contare. Devi superare le tue debolezze e i tuoi problemi: se vuoi qualcosa a tutti i costi, la ottieni!

procedi lentamente

“Caddi in una forte depressione, giorno dopo giorno, fino ad arrivare al punto di non mangiare più; tempo dopo il mio corpo non si reggeva e neanche io, allora presi coraggio, mi chiusi a chiave in bagno e mi tolsi la vita. Solo allora tutti si preoccuparono. Perché non l'avevano fatto quando ero viva?”. Non badare a ciò che dicono, tu sei più forte delle parole; pensa a chi ti vuol bene, non fare come lei, la vita è solo una ed è corta: vivila appieno e dimostra agli altri chi sei veramente!

pensa positivamente

“Credo nell'amicizia, faccio le superiori e ho scelto una scuola dove nessuno mi conosce così da non essere preso di mira, almeno non dal primo giorno. Ho imparato che è meglio parlare il meno possibile e stare per i fatti miei, però tutto questo non ha funzionato e le cose sono peggiorate, ora mi picchiano pure, ma io preferisco non parlarne con nessuno. Mia madre, visti i segni, è andata dal preside a parlare e questo ha peggiorato la situazione. Continuo a fare le stesse cose ripetutamente, ma è peggio: una volta mi hanno lavato la testa nel bagno, è stato orribile. Non volevo più rivivere quella situazione perciò un giorno non mi sono svegliato più.”

parla consapevolmente