INTRODUZIONE

Ci sono libri che informano, altri che emozionano. E poi ci sono testi come questo, che entrano in risonanza con le profondità dell'esperienza umana, stimolano riflessioni autentiche e ci accompagnano in un percorso di consapevolezza. È proprio in questo spazio – tra il riconoscimento del dolore e la possibilità di trasformazione – che si colloca l'opera di Paola Giaccio.

Attraverso tre storie intense e fortemente ancorate alla realtà psicologica contemporanea, questo libro affronta alcune delle sfide più complesse e diffuse della nostra epoca: la violenza psicologica, il bullismo e l'impatto dei social media sull'identità e sul benessere emotivo, soprattutto nei più giovani. Temi delicati, talvolta sottovalutati, ma di fondamentale rilevanza clinica e sociale.

Ogni racconto si fa strumento di comprensione e di restituzione, delineando un panorama variegato di sofferenze interiori e, al contempo, tracciando una via di accesso possibile alla consapevolezza e al cambiamento. Dal mio punto di vista professionale, queste narrazioni mettono in evidenza con grande chiarezza alcuni nuclei tematici che emergono con frequenza nel lavoro psicoterapeutico: l'isolamento emotivo, la vergogna, la perdita di fiducia in sé stessi, la fatica nel chiedere aiuto, la difficoltà a dare un nome al proprio disagio. Ma ciò che più colpisce, e che conferisce spessore al testo, è la restituzione del processo psicologico della rinascita: un percorso mai lineare, spesso incerto, ma possibile, quando alla base vi sono ascolto, riconoscimento e presenza. Le protagoniste e i protagonisti di queste pagine non sono "eroi" in senso idealizzato: sono persone attraversate dal dolore, dalla confusione, dalla paura, ma anche dalla capacità – spesso inconsapevole – di resistere, adattarsi e, infine, trasformarsi.

È in questo che risiede la forza del libro: nel mostrare come ogni essere umano, anche nelle fasi più buie, possa intraprendere un cammino di ricostruzione, di rielaborazione e di risignificazione del pro-

prio vissuto. Il cambiamento psicologico non è mai improvviso: è un processo fatto di piccoli spostamenti, di soste, di nuove consapevolezze che si sedimentano nel tempo. Il filo conduttore che attraversa l'intero volume è la resilienza. Non come slogan, ma come realtà clinica: la resilienza come risorsa interna, come capacità di riemergere, come movimento di crescita a partire dalla rottura. Una resilienza che nasce e si sviluppa anche attraverso relazioni significative, in cui ci si sente visti e accolti. Il libro ci ricorda che nessuno guarisce da solo: per potersi trasformare è necessario essere contenuti, ascoltati, riconosciuti.

L'autrice, con uno stile rispettoso, profondo e accessibile, riesce a toccare corde emotive importanti, mantenendo al contempo un equilibrio delicato tra narrazione e riflessione. Le storie, pur nella loro specificità, si fanno portavoce di esperienze comuni, spesso inascoltate, e proprio per questo capaci di risuonare profondamente in chi legge. Accolgo con gratitudine l'invito a introdurre quest'opera e ringrazio sinceramente Paola Giaccio per avermi coinvolta in un progetto così significativo. Il valore di questo libro non risiede solo nei contenuti che propone, ma nell'intenzione profonda di offrire uno strumento di sensibilizzazione, orientamento e speranza. In un tempo in cui è facile smarrirsi nel rumore e nell'indifferenza, dare voce al disagio e alla possibilità di guarigione è un atto etico, oltre che culturale.

"La flessibilità psicologica è la capacità di sentire e pensare con apertura, di prestare attenzione in modo volontario all'esperienza del momento presente e di muovere la propria vita nella direzione di ciò che conta. Non si tratta di evitare ciò che è doloroso, ma di imparare a rivolgersi verso la sofferenza per poter vivere una vita piena di significato e scopo."

Steven C. Hayes

Con questa consapevolezza, invito chi legge ad accostarsi a queste pagine con mente aperta e cuore attento. Perché solo da una lettura che tocca in profondità può nascere un cambiamento autentico e duratura.

Cleonice de Simone
Psicologa e Psicoterapeuta

PREMESSA

In un mondo dove la libertà e la sicurezza sono fondamentali, esistono ancora troppe ombre che minacciano la vita di molti. La violenza di genere, il bullismo e l'influenza negativa dei social media sono solo alcuni degli ostacoli che dobbiamo affrontare ogni giorno. Questi problemi hanno conseguenze devastanti, dalla perdita di autostima alla depressione, dall'ansia alla paura, fino alle conseguenze più estreme. È giunto il momento di affrontare queste questioni con coraggio e determinazione, rompendo il silenzio e parlando apertamente di questi problemi. È fondamentale ascoltare le voci delle vittime e sostenerle nella loro lotta per la giustizia e la libertà. Questo libro vuole essere un grido di allarme, un invito a riflettere su questi problemi e a trovare soluzioni concrete. Attraverso tre storie diverse, "Fuga verso la libertà", "La medaglia del coraggio" e "Oltre i likes", offre uno sguardo profondo su queste questioni e suggerisce percorsi di uscita dalla sofferenza e verso la libertà. Le storie che troverete in queste pagine sono ispirate alla realtà e vogliono essere un omaggio alle vittime di questi problemi, ma anche un messaggio di speranza per chi sta lottando. L'obiettivo è di sensibilizzare, educare e ispirare i lettori a diventare protagonisti del cambiamento e a costruire un mondo più giusto e sicuro per tutti. Insieme, possiamo costruire un mondo migliore, dove la libertà e la sicurezza siano realtà per tutti. Un mondo dove le donne possano vivere senza paura di violenza, dove i bambini possano crescere senza subire bullismo, e dove le persone possano utilizzare i social media senza subirne gli effetti negativi. Questo libro vuole essere un contributo importante in questa direzione.

Paola Giaccio

La fuga verso la libertà (I cap.)

Alessia accese l'auto e sentì il motore rombare dolcemente. La luce del sole nascente illuminò la strada deserta, come una promessa di libertà e di avventura. Però, mentre metteva in moto, sentì anche un nodo di ansia e di incertezza stringersi nel suo petto. Guardò allo specchietto retrovisore e vide la casa che aveva condiviso con suo marito, simbolo di un capitolo della sua vita che era finalmente chiuso. La casa sembrava piccola e lontana, come un ricordo che stava svanendo. Si chiese cosa l'aspettava adesso. Chi era lei, senza il ruolo di moglie e di compagna? I pensieri turbinavano nella sua mente come una tempesta. Ricordò i momenti belli, le vacanze, le serate passate insieme. Ma ricordò anche i momenti difficili del suo matrimonio, le litigate, le lacrime, le promesse non mantenute. Roberto, il suo ex marito, era un uomo che aveva nascosto la sua vera natura dietro una maschera di normalità. Ma Alessia sapeva la verità: era un uomo manipolatore e possessivo, che l'aveva isolata dal mondo e l'aveva costretta a vivere in una prigione emotiva. Si rese conto che non poteva più continuare a vivere in quel modo e riuscì a chiedere il divorzio. Anche la sua famiglia e gli amici erano stati sorpresi e addirittura scandalizzati dalla sua scelta. Ma non si lasciò intimidire. Partiva per un viaggio, per allontanarsi da tutto e da tutti. Era un viaggio verso l'ignoto. Con il cuore che batteva forte, guidò attraverso le colline e le valli del Molise, fino a raggiungere la Campania. Si fermò a Napoli, la città del sole e del mare. Poi, proseguì il suo viaggio verso la Calabria, raggiungendo Scilla, un piccolo borgo costiero calabrese noto per le sue acque cristalline e la sua atmosfera rilassata.

Sedeva su una panchina, persa nelle pagine del libro di Hermann Hesse. La sua mente era ancora turbata dai pensieri, ma le parole del poeta sembravano avere il potere di calmare la sua anima. Lesse la poesia "Stufen" (Gradini) e si sentì trasportata in un mondo di riflessione e di introspezione. Le parole di Hesse sembravano parlare direttamente al suo cuore:

"Wir stehen noch im Tor des Lebens,

Und sehen die Wege, die wir nicht gehen.
Wir hören die Stimmen, die wir nicht hören,
Und fühlen die Sehnsucht, die wir nicht stillen."

("Siamo ancora sulla soglia della vita,
E vediamo i sentieri che non percorreremo.
Sentiamo le voci che non sentiremo.
E proviamo la nostalgia che non potremo placare").

Si sentì commossa dalle parole di Hesse. Sentiva che il poeta stava descrivendo esattamente il suo stato d'animo. Si sentiva come se stesse sulla soglia di una nuova vita, ma non sapeva ancora quale sentiero percorrere. Sentiva la nostalgia per ciò che aveva perso, ma anche la speranza per ciò che poteva ancora trovare. Lesse la poesia ancora una volta, lasciandosi trasportare. Si sentiva come se stesse viaggiando attraverso il tempo e lo spazio. La sua mente era immersa nella profondità delle parole del poeta, gesticolando con le mani nel vuoto, come un direttore d'orchestra quando sentì una presenza accanto a lei. Alzò gli occhi e vide un uomo alto e distinto, con occhi verdi e penetranti. L'uomo la guardava con un sorriso, e sentì un brivido correre lungo la sua schiena. "Mi scusi", disse l'uomo, "ma non posso fare a meno di notare che lei sta leggendo Hesse. È uno dei miei autori preferiti." Alessia sorrise, sentendosi un po' a disagio. Probabilmente aveva catturato la sua attenzione con i suoi gesti. "Sì, amo la sua poesia. Ha una profondità e una sensibilità che mi toccano molto." L'uomo annuì, sedendosi accanto a lei sulla panchina. "Sì, Hesse ha il potere di toccare l'anima e di far sentire una musica incantevole nelle sue parole. Io mi chiamo Luca." Eh si! Era proprio il suo gesticolare ad averlo incuriosirlo. "Alessia", rispose, stringendogli la mano. Luca la guardò con un sorriso, e Alessia avvertì una sensazione positiva e particolare per lui. Era come se avessero già condiviso qualcosa di profondo e di importante in chissà quale dimensione parallela... "E cosa la porta a leggere Hesse oggi?" chiese Luca, guardandola con curiosità. Alessia esitò, non sapendo come rispondere. Ma poi, guardandolo negli occhi , sentì di poter confidare in lui. "Sto cercando di trovare me stessa", disse alla fine. "Sto cercando di scoprire chi sono veramente." Luca annuì, come se capisse esattamente cosa intendeva. "Io credo che lei

sia già sulla strada giusta", disse, sorridendole. Seduti sulla panchina, immersi nella quiete della sera, con la luna alta nel cielo, la sua luce argentea illuminava i loro volti. "Mi racconti di lei", disse Luca, guardando Alessia con curiosità. "Cosa l'ha portata a questo punto della sua vita?" ...Alessia esitò ancora, non sapendo come iniziare, chiedendosi come era possibile parlare con tanta confidenza con uno sconosciuto, a solo un'ora dall'arrivo in un posto altrettanto sconosciuto! Ma poi, guardando di nuovo i suoi occhi , si lasciò andare. "Sono stata sposata. Ma il mio matrimonio è stato un'esperienza difficile. Mio marito era un uomo possessivo. Mi ha isolata dal resto del mondo, e mi ha fatto sentire come se fossi prigioniera." disse alla fine tutto d'un fiato. "Ma lei è riuscita a scappare...", disse Luca con un sorriso dolcemente ironico. Alessia annuì. "Sì, ho trovato la forza di lasciare." Luca sorrise di nuovo, e Alessia sentì un senso di connessione con lui. "Io credo che lei sia già sulla strada giusta", e sono felice di poterla accompagnare in questo viaggio di scoperta". Sorrise anche lei, e sentì un senso di pace che ispirava una grande fiducia in lui. "Adesso è il mio turno", disse. "Voglio raccontarle la mia storia." "Sono pronta ad ascoltare", esclamò, come fossero grandi amici che si ritrovavano abitualmente a scambiarsi le ultime notizie del giorno. Luca prese un respiro profondo, e iniziò a raccontare. "Sono stato sposato anch'io", disse. "Ma mia moglie è morta in un incidente. È stato un colpo durissimo, e ho impiegato molto tempo per superare il dolore. Ma adesso sto cercando di ricostruire la mia vita. Sto cercando di trovare un nuovo senso e un nuovo scopo. E credo che il nostro incontro sia stato un segno del destino". "Credo anch'io. Credo che il nostro incontro sia stato un segno del destino" rispose Alessia, un pò confusa dal suo stesso entusiasmo nel confermarlo.

Si avvicinarono al Castello di Scilla, una fortezza imponente che dominava la costa calabrese e lo Stretto di Messina... la mitica ed omerica strettoia tra Scilla e Cariddi. "Mentre camminiamo, ti racconto la storia di questo posto", disse Luca, prendendola per mano. "Il Castello di Scilla fu costruito nel XIII secolo dai Ruffo, una famiglia nobiliare calabrese", iniziò. "La fortezza fu utilizzata come difesa contro

gli attacchi dei Saraceni e dei Turchi". Mentre Luca parlava, Alessia si sentiva trasportata indietro nel tempo. Immaginava i cavalieri in armatura che difendevano il castello, le donne che tessevano tappezzerie nei saloni, i bambini che giocavano nei cortili. "La storia del castello è anche legata alla leggenda della Sirena", continuò Luca. "Secondo la leggenda, la Sirena era una creatura mitologica che viveva nel mare e che aveva il potere di attirare i marinai con la sua voce incantevole. La leggenda dice che la Sirena fu vista per l'ultima volta dalle mura del castello", concluse Luca. "Da allora, è stato considerato un luogo magico, dove la storia e la leggenda si incontrano". Raggiunsero la sommità del castello e si fermarono a guardare il mare. Il sole stava tramontando, tingendo il cielo di rosa e di arancione. "È stato incredibile", disse Alessia, voltandosi verso Luca. "La tua storia mi ha fatto sentire come se fossi dentro un romanzo". "Sono felice di aver potuto farti vivere un'avventura", disse Luca. "La storia è piena di segreti e di storie incredibili. Basta solo saperle cercare. Ci vediamo anche domani?" " Certo" rispose Alessia, pensando si dovessero salutare con questa promessa. Invece si trovarono seduti in un ristorante sul lungomare di Scilla. La serata era calda e suggestiva, e l'atmosfera era allegra e rilassata. Mentre aspettavano il cibo, Luca iniziò a raccontare una storia divertente sulla sua infanzia, quando aveva tentato di catturare un polpo in una vasca da bagno. Alessia rise così forte che dovette coprirsi la bocca con la mano. Poi, fu il turno di Alessia. Iniziò a descrivere la sua breve esperienza come cameriera in un ristorante molisano, dove aveva dovuto servire un tavolo di clienti molto esigenti, un piatto di aragoste e le scivolò a terra. Luca rise così forte che dovette tenersi la pancia. La serata continuò così. Il cibo arrivò, ma loro erano così impegnati a ridere e a parlare che quasi non lo notarono. A un certo punto, Luca iniziò a imitare il polpo della sua storia, muovendo le braccia e le gambe in modo goffo. Alessia rise così forte che cadde dalla sedia, e Luca dovette aiutarla a rialzarsi. La risata era contagiosa, e presto molti clienti del ristorante stavano ridendo insieme a loro. Il proprietario del ristorante, un uomo anziano con un sorriso largo, si avvicinò al loro tavolo e disse: "Vedo che state avendo una serata divertente! Posso unirmi a voi?" Luca e Alessia annuirono,

e il proprietario si unì a loro, raccontando episodi esilaranti e ridendoci insieme. La serata continuò così, con Luca, Alessia e il proprietario del ristorante che ridevano e si divertivano insieme. Per una sera, i loro problemi e le loro preoccupazioni furono dimenticati, sostituiti dalla gioia e dalla risata. Era come se si conoscessero da sempre, e la loro amicizia fosse cresciuta in una sola serata... Arrivata in hotel, cinque minuti e si addormentò profondamente, con addosso ancora l'accappatoio della doccia.

Erano le nove del giorno successivo. La loro destinazione era il museo di Reggio Calabria. "Reggio Calabria è una città antica", disse Luca, con gli occhi che brillavano di entusiasmo. "Fu fondata dai Greci nel VIII secolo a.C. e ha una storia ricca e complessa". Alessia ascoltava con attenzione, affascinata dalla storia di Luca. "Mi racconti di più?", chiese, con un sorriso. Luca sorrise a sua volta. "La città è stata conquistata da vari popoli nel corso dei secoli", disse. "I Romani, i Bizantini, i Normanni... ognuno di loro ha lasciato un'impronta sulla città." E mentre lui parlava, si sentiva trasportata in un mondo di storia e di cultura. Era incantata dalla sua conoscenza. "La città è anche famosa per i suoi bronzi", disse Luca, con un sorriso. "Sono due delle opere d'arte più belle e significative della storia". Alessia era senza fiato, ammirando la bellezza e dalla loro perfezione. "Sono magnifici!". Proseguirono la loro visita al museo, diretti verso la sezione dedicata all'arte greca e romana. "Guarda questo vaso", disse Luca, indicando un bellissimo esemplare di ceramica greca. "È un esempio perfetto della tecnica della ceramica a figure rosse." Alessia si avvicinò al vaso, ammirandone la bellezza e la delicatezza. "È incredibile", disse. "Come hanno potuto creare qualcosa di così bello e così fragile?" "La ceramica greca è famosa appunto per la sua bellezza e la sua delicatezza", disse. "I Greci erano maestri nella creazione di oggetti di grande bellezza e di grande valore. Ammirando le statue di marmo, le monete antiche e le gemme preziose, Luca spiegava il significato di ogni oggetto. Infine, arrivarono davanti a una bellissima statua di Afrodite, la dea dell'amore e della bellezza. Alessia si fermò di fronte alla statua, ammirandone la magnificenza e la grazia. "È incredibile!"

“Sì, è una delle opere più belle del museo. E rappresenta perfettamente la bellezza e la grazia della dea Afrodite.” Alessia si voltò verso di lui, guardandolo con gli occhi pieni di ammirazione. “Grazie per avermi fatto vedere questo splendore”, disse. “Grazie per avermi fatto scoprire questo mondo”. Decisero di prendersi un caffè in un piccolo bar lì vicino. Sedettero a un tavolino all’aperto, godendosi il sole e la brezza leggera. Mentre sorseggiavano il loro caffè, Luca le chiese: “Cosa ti ha colpito di più durante la nostra visita al museo?” Ci pensò per un momento prima di rispondere. “Credo che sia stata la statua di Afrodite”. “Sì, ma credo che ci sia qualcosa di più che ti ha colpito.” Alessia lo guardò con curiosità. “Cosa intendi dire?” chiese. Luca si avvicinò a lei, guardandola negli occhi. “Credo che tu abbia visto qualcosa di te stessa in quella statua”, disse. “Qualcosa di bello e pieno di vita.” Alessia sentì un brivido correre lungo la sua schiena. Come faceva Luca a capire così bene? Si sentì come se lui avesse visto dentro di lei, come se avesse capito i suoi più profondi desideri e le paure. “Come fai a sapere queste cose?” chiese, guardandolo con meraviglia. “Non lo so. Ma credo che ci sia qualcosa di speciale tra noi. Qualcosa che va oltre le parole e le spiegazioni”. Alessia sentì il suo cuore battere più forte. Sapeva che aveva ragione. C’era qualcosa di speciale tra loro, qualcosa che non poteva essere spiegato con le parole...

Per le strade di Reggio Calabria Luca le camminava accanto, con un sorriso gentile sul viso. La sua presenza era rassicurante, e Alessia si sentiva al sicuro con lui. “Luca”, disse Alessia, voltandosi verso di lui. “Mi sento così a mio agio con te. Come se potessi essere me stessa senza paura”. Luca la guardò con gli occhi pieni di calore. “Alessia, non hai bisogno di cambiare per piacere a nessuno. Sei perfetta così come sei”. Alessia sentì un nodo in gola. Nessuno le aveva mai detto cose così belle. Si sentiva vista e capita da Luca in un modo che non aveva mai sperimentato prima. Luca si fermò e si voltò verso Alessia. “Voglio fare una cosa”, disse, prendendole la mano. Lo seguì, sentendo una sensazione di eccitazione e di curiosità. Non sapeva cosa avesse in mente, ma era pronta a seguirlo ovunque...

Entrarono in una bottega piccola, ma piena di oggetti sacri. Si avvi-

cinò al bancone e salutò il proprietario.

"Ciau, don Cicciu", disse Luca. "Vogghiu 'nu ciondolu cu la Madunnina ra Cunsulazzioni".

"Ahh, figghiu miu", rispose don Cicciu. "Ti servunu 'sti cosi sacri? Quale è lu più beddu? Quellu d'argentu o quellu d'oru?".

"Quellu d'argentu", disse Luca. "È pi 'na persona speciàli".

Usciti dalla bottega, Luca consegnò il ciondolo e disse:

"La Madunnina ra Cunsulazzioni è la patrona ra Reggiu, e vogghiu ca tu abbia 'stu ciondolu comu ricordu du nostru ncuntru, comu simbulu du nostru ligàmi".

Alessia si sentì commossa dalle parole di Luca, il suo cuore batteva forte e le lacrime le salirono agli occhi. Prese il ciondolo e lo mise al collo, sentendosi vicina a Luca e alla città di Reggio Calabria. "Grazie, Luca", disse Alessia, con la sua voce che tremava. "Questo ciondolo sarà sempre con me, e mi ricorderà di te e del nostro tempo insieme". Luca si avvicinò e la prese tra le braccia, il suo abbraccio era forte. Si sentiva travolta dalle emozioni. Il contatto del suo corpo, il calore della sua pelle, il battito del suo cuore contro il suo... tutto sembrava gridarle di lasciarsi andare, di abbandonarsi al suo istinto. Ma la paura era ancora più forte. La paura di perdere il controllo. Alessia chiuse gli occhi e si concentrò sul respiro, cercando di calmare le sue emozioni e di ritrovare la sua razionalità. "Guarda. C'è una libreria. Vorrei entrarci." Anche se sorpreso, Luca la seguì. Tra i tanti libri esposti, Alessia vide quello delle poesie di Hermann Hesse. Era lo stesso autore che stava leggendo quando si erano incontrati la prima volta. "Guarda questo", disse. "Questo è il mio dono per te". Luca la guardò sorpreso, ma poi sorrise. "Grazie, Alessia. Significa molto per me." Il contatto con Luca e lo scambio dei doni sembravano aver creato un legame speciale tra loro, un legame che Alessia non sapeva se sarebbe stata in grado di sciogliere. Dopo il momento di tensione emotiva, decisero di continuare la loro visita di Reggio Calabria, cercando di allontanare la tensione e di godersi la giornata.

Camminarono lungo la costa, ammirando la vista del mare e delle montagne circostanti. Decisero di pranzare in un ristorante tipico calabrese. Scelsero un posto con una vista panoramica sulla città e sul mare. Il ristorante era pieno di profumi e sapori tipici della cucina calabrese. Ordinarono alcuni piatti tipici, come la 'nduja, il capicollo e la pasta alla norma. "Ti piace la cucina calabrese?" chiese Luca ad Alessia, mentre mangiavano. "Sì, è deliziosa", rispose Alessia. "Mi piace molto la pasta, è così saporita"."Ah, sì". "La pasta alla norma è un classico della cucina calabrese. E il capicollo è un salume tipico della zona". "E adesso, per dessert?" chiese Luca ad Alessia. "Non so", rispose. "Cosa mi consigli?" "Devi assolutamente provare il bergamotto. È un frutto tipico della Calabria e si utilizza per fare dei dolci deliziosi". Alessia annuì, curiosa di provarlo. Luca chiamò il cameriere e ordinò due dessert al bergamotto. "Luca, posso chiederti una cosa?" "Certo, dimmi pure". " Perchè mi stai dedicando tutto questo tempo?" Luca si mise a sedere accanto a lei e le prese la mano. "Alessia, tu mi hai colpito in un modo che non mi era mai successo prima. Dalla morte di mia moglie, non avevo più provato nulla di simile." "Davvero? E cosa è stato a colpirti di me?" Luca le sorrise. "La tua tenerezza, la tua fragilità, la tua bellezza... tutto in te mi ha colpito". Alessia arrossì e abbassò lo sguardo. "Grazie, Luca. Mi sento onorata". Le prese il mento e le sollevò il viso. "Non devi ringraziarmi. Devi solo essere te stessa, perché sei perfetta così". Si sentì commossa dalle sue parole e gli si avvicinò per baciarlo. Le loro labbra si sfiorano appena e subito Alessia fece un passo indietro per evitare un bacio più coinvolgente. "Luca, ho paura", disse, con voce appena sopra un sussurro. "Non so se è giusto, se è normale sentire queste emozioni. Ho paura di non capire più me stessa. "La guardò con occhi sinceri. "Alessia, non c'è nulla di cui avere paura", disse con voce dolce e rassicurante. "Non c'è nulla di sbagliato nel sentirle. Sono le stesse che sento io. Voglio che tu sappia che questo tempo insieme è stato prezioso per me. Mi hai fatto sentire vivo di nuovo. Non dimenticherò mai questo momento. Non ti dimenticherò mai". Alessia sentì un nodo di tristezza in gola. "Anch'io", disse. "Anch'io non dimenticherò". Si sentì un po' più tranquilla, la sua ansia si dissipò leggermente. Luca le prese la mano,

e lei si sentì compresa. “Ma come mai alcuni uomini possono essere oppressivi con le donne?”, chiese Alessia, con una voce che tradiva una profonda preoccupazione. Luca si fermò e la guardò con serietà, prendendo un momento per riflettere sulla risposta. “La mancanza di rispetto per le donne è un problema complesso e profondo, che affonda le sue radici nella cultura, nella società e nella storia”. Alessia annuì, ascoltando attentamente e assorbendo le parole di Luca. “Sì, è vero. Io stessa ho vissuto questa situazione con mio marito”. Luca le prese la mano e la guardò con tenerezza: “Mi dispiace tanto. Nessuna donna merita di essere trattata in quel modo”. Si sentì commossa dalle parole di Luca e gli sorrise debolmente. “Grazie. Significa molto per me sentire che ci sono persone che mi capiscono”. Le strinse ancora la mano e la guardò negli occhi. “Sei stata coraggiosa e determinata nella tua scelta. Io sono onorato di conoscerti e di essere al tuo fianco”. “Dai, andiamo in un posto speciale” esclamò per vincere il desiderio di abbracciarla teneramente.

Parcheggiò la macchina in un vicolo vicino al centro di Pizzo Calabro. Alessia guardò intorno e vide che erano in una zona molto pittoresca, con case antiche e strade strette. Aveva portato con sé la sua macchina fotografica da professionista, pronta a catturare i momenti più belli della loro giornata. “Vieni”, disse Luca, prendendole la mano. “Ti voglio mostrare il posto speciale che ti ho detto”. Alessia si sentì emozionata e curiosa. Lo seguì per le strade strette di Pizzo, ammirando la bellezza della città. Dopo un po’ di tempo, si fermarono davanti a un ristorante che si affacciava sul mare. “Questo è il posto speciale?”, chiese Alessia, guardando Luca con sorpresa. “Sì, questo è il posto. Qui si può mangiare il miglior gelato di tutta la Calabria.” Alessia rise. “Il gelato? Non mi aspettavo questo”. “Sì, il gelato è una specialità di Pizzo. E qui, al ristorante ‘La Casa del Gelato’, si può trovare il miglior gelato di tutta la regione”. “Allora, andiamo a provare questo gelato!”. “Sì, andiamo. Ti prometto che non te ne pentirai”. E così, entrarono nel ristorante e si sedettero a un tavolo. Ordinarono due gelati e si misero a mangiare, godendosi il sapore e la bellezza del posto. Era incredibilmente buono, con un sapore intenso e cremoso che li

lasciò entrambi senza parole. “Sei una vera artista”, le disse, mentre lei scattava una foto di un vecchio uomo che sedeva su una panchina, guardando il mare. La guardava con ammirazione, impressionato dalla sua passione e dalla sua abilità. Alessia sorrise, felice di condividere la sua passione con lui. “La vista sul mare è spettacolare e il tramonto sarà incredibile.” Luca annuì. “Mi sembra un’ottima idea. Andiamo a catturare quel tramonto!” Era ormai quasi sera e continuarono a passeggiare per Pizzo Calabro, godendosi la brezza marina. Alessia scattava foto di quel luogo molto ameno e della gente. Alcuni abitanti si facevano fotografare volentieri, sorridendo. Una vecchia signora si fece persino fare uno scatto con Luca, abbracciandolo e dandogli un bacio sulla guancia. “Questa è una foto che dovresti conservare”, disse a Luca. “Questa città è piena di vita e di energia”, e aggiunse “Devo andare in hotel a prendere la mia macchina fotografica Reflex. Voglio scattare alcune foto con il grandangolo.” Luca annuì. “Va bene, andiamo”. In hotel, mentre cercava la Reflex in uno dei suoi bagagli, lo ringraziò della giornata meravigliosa che le aveva donato e sorrise felice. Luca sorrise a sua volta. “È stato un piacere”, disse. “Spero che tu possa restare qui per un po’ di tempo e scoprire altre meraviglie”. La meraviglia più grande è che non sapeva che si potesse essere in armonia con un uomo, che si potesse parlare di tutto senza paura di essere giudicata o criticata. La sua esperienza con il suo ex marito era stata completamente diversa. Roberto era sempre stato autoritario e geloso, non le permetteva di avere interessi o passioni proprie. La fotografia, in particolare, era sempre stata la sua grande passione, ma lui le aveva sempre impedito di coltivarla, definendola una “attività frivola” e “inutile”. Per questa sua aspirazione, aveva frequentato molti corsi di fotografia, aveva letto libri e articoli, aveva guardato video e tutorial. Ma ogni volta che cercava di mettere in pratica il suo apprendimento e le sue conoscenze, Roberto la fermava, dicendole che non era importante, che non era una cosa “da donne”, e che doveva concentrarsi sulla casa e sulla famiglia. Si era sentita soffocata, sottomessa e umiliata, aveva rinunciato a tutto e aveva accettato la vita che le era stata imposta. Quando mostrò le sue foto, Luca le guardò con grande attenzione e ammirazione. “Sei molto brava”, le disse. “Hai un occhio fantastico.”

Alessia si sentì arrossire, ma anche felice. Nessuno le aveva mai detto che era brava, che avesse talento. E ora, con Luca, sentiva di poter finalmente esprimere se stessa. "Grazie, Luca" e si avvicinò a lui. Si trovarono avvolti in un'atmosfera di intimità e di calore. La luce soffusa della lampada da notte illuminava i loro volti e la brezza leggera che entrava dalla finestra sembrava sussurrare parole d'amore. Senza accorgersene, si trovarono abbracciati, le loro braccia intrecciate in un abbraccio tenero e profondo. Il loro respiro si sincronizzò, e il loro cuore batteva all'unisono. Alessia sentì la sua testa appoggiata sulla spalla, e la sua guancia contro la sua. Sentì il suo calore, la sua vicinanza. Luca, a sua volta, sentì il profumo dei capelli di Alessia, e la sua pelle morbida contro la sua. Sentì il respiro leggero, e il suo cuore che batteva per lui. In quel momento, non c'era nulla di più importante che la loro presenza l'uno per l'altro. Si abbracciarono, e si lasciarono trasportare dalla loro emozione, senza pensare al futuro, senza pensare al passato. Si abbracciarono, e si lasciarono essere, nel presente, nell'amore.

"E adesso? Cosa succederà adesso?" si chiedeva Alessia guardando Luca dormire al suo fianco. La sua mente era un turbine di pensieri e di dubbi. Aveva paura di sbagliare, di essere ferita. Non sapeva ancora cosa provava per lui, ma sapeva di non voler rimanere delusa. E non voleva deludere nemmeno lui. Forse, pensò, non c'è bisogno di preoccuparsi troppo. Forse basta solo godersi il momento. Alessia si svegliò lentamente, ancora avvolta nella nebbia del sonno. Ma quando aprì gli occhi e vide Luca accanto a lei, il suo cuore saltò un battito. La sera prima era stato un sogno. ma adesso, vedendo il suo viso addormentato e il suo corpo vicino al suo, si rese conto che era tutto vero. Luca si mosse e aprì gli occhi, sorridendo quando vide Alessia che lo guardava. "Ciao", disse, con una voce rauca. Alessia si sentì arrossire e distolse lo sguardo, cercando di nascondere il suo imbarazzo. "Ciao", rispose, con una voce quasi inudibile. "Tutto bene?" chiese Luca. Lei annuì, ancora un po' stordita. "Sì, tutto bene", rispose. Lui sorrise e le prese la mano. "Sono felice che tu sia qui", disse. Alessia sentì il calore della sua mano e si rese conto che non voleva più allontanarsi. Le

diede un leggero strattone alla mano e la fece sdraiare di nuovo accanto a lui. “Non andare via”, disse, con un sorriso. “Resta qui con me”. Alessia sentì il cuore battere forte e annuì. Si sdraiò di nuovo accanto a lui e si sentì avvolta dal suo calore e si persero in un altro intenso momento di amore. Quando si staccarono ansimanti e felici si guardarono negli occhi, e Alessia vide l’amore e la tenerezza che Luca provava per lei. “Ti amo”, disse Luca, ma lei non rispose, sorrise soltanto. Il suo cuore si sarebbe lasciato andare, ma la sua mente era ancora frenata.

Erano arrivati in ritardo al porto di Tropea, appena in tempo per partire, per un’ escursione in barca, verso l’isola di Stromboli. La giornata è soleggiata e il mare è calmo, ideale per una gita in barca. Mentre si allontanano dalla costa, Luca le racconta la storia del posto, un’isola vulcanica che fa parte dell’arcipelago delle Isole Eolie. Le parla della sua bellezza naturale, delle sue acque cristalline e della sua fauna marina unica. Alessia si sente emozionata all’idea di scattare foto in un luogo così unico. Dopo circa un’ora di navigazione, arrivano sull’isola di Stromboli. Alessia è colpita dalla sua bellezza e si mette subito al lavoro per scattare foto. Luca le mostra i posti più belli dell’isola, come la spiaggia di Forgia Vecchia e il faro. Mentre camminano sull’isola, Luca le racconta anche della leggenda di Stromboli, secondo cui l’isola sarebbe stata creata dal dio del mare, Poseidone. Alessia è affascinata e si sente come se stesse vivendo in un’ altra dimensione. Mentre si trovano in un negozio di artigianato locale, Luca sceglie un bellissimo ciondolo in argento, con una forma che rappresenta la stella marina, simbolo dell’isola di Stromboli. Ma ciò che rende questo ciondolo ancora più speciale è il fatto che lo abbia fatto personalizzare con una frase che gli è molto cara: “Il mare ci ha uniti, il cuore ci terrà insieme”. Alessia è commossa quando vede il ciondolo, leggendo la frase. “È bellissimo”, dice, mentre lo abbraccia. “Grazie, Luca.” “Sono felice che ti piaccia” risponde lui. Dopo aver trascorso alcune ore sull’isola, tornano in barca per il rientro a Tropea e la macchina fotografica era piena di foto. Erano entrambi stanchi ma felici, e non avevano voglia di andare a cena fuori. Preferirono trascorrere la serata da soli, a casa di Luca. Era una piccola villetta bianca, con un giar-

dino pieno di fiori e alberi. Luca si fermò davanti alla porta di casa e si voltò verso Alessia. “Vuoi entrare, sei sicura ?” chiese con un sorriso ironico. Alessia annuì, e Luca aprì la porta. La casa era calda e accogliente, con un’atmosfera di tranquillità. La guidò attraverso la casa, mostrandole le varie stanze. La sala era piena di libri e quadri, la cucina era calda e profumata. Alessia si sentiva come se fosse stata lì molte volte prima. Luca decide di preparare sia l’’nduja e salsiccia, sia i carciofi alla calabrese La cucina si riempie di profumi deliziosi e Alessia non può fare a meno di sentire l’anticipo della cena. “La cena è pronta!”... Si siedono a tavola, desiderosi di gustare insieme il tutto. “Luca, questa ‘nduja è incredibile! Come hai fatto a prepararla così bene?” “Eh, è un segreto di famiglia... ma posso dirti che contiene un ingrediente speciale: l’amore. E anche un po’ di peperoncino, per fare in modo che il mio amore non si addormenti mai! “Ma... questa ‘nduja è troppo piccante! Mi sta bruciando la bocca!” “Ahah, scusa! Ma dicevano che l’amore è una fiamma... e la mia ‘nduja è la prova evidente!” Dopo cena, si lasciano andare sulla comodità del divano, abbracciati e con gli occhi chiusi. Il silenzio è rotto solo dal suono del mare in lontananza e dal battito dei loro cuori. Luca la guarda con occhi ardenti, ma anche con una dolcezza che tradisce il suo timore di spaventarla. Le sue mani tremano leggermente mentre le accarezza i capelli, e la sua voce è bassa e rauca quando le sussurra parole d’amore. Alessia si sente coinvolta dal suo ardore, ma anche rassicurata dalla sua tenerezza. Si lascia trasportare dalle sue parole e dalle sue carezze. Sente il suo cuore battere forte nel petto. La bacia con passione, ma anche con delicatezza, come se temesse di rompere il fragile equilibrio tra di loro. Alessia gli risponde con altrettanta passione, ma anche con una certa esitazione. “Alessia, ti amo più di ogni cosa al mondo”. Alessia gli risponde con un sussurro: “Anch’io provo un’emozione molto forte. Non ho mai sentito nulla di simile.” La loro passione cresce e il tempo sembra rallentarsi, lasciando solo il suono dei loro respiri e il battito dei loro cuori.

Nella notte inoltrata, mentre Luca dormiva, Alessia si sedette nella veranda, circondata dal silenzio e dalla bellezza del mare calabrese

in lontananza. Era come se il suo cervello fosse in tumulto, pieno di pensieri e dubbi che la tormentavano. Lui era diverso dal suo marito, questo era certo. Era gentile, attento e premuroso. Ma Alessia non era pronta per un'altra storia importante così presto. Era come se il suo cuore fosse ancora ferito, e non sapeva se fosse pronto per amare di nuovo. Mille dubbi la tormentavano , come la notte precedente. Era troppo presto per innamorarsi di nuovo? Era giusto lasciare che Luca si avvicinasse a lei, quando ancora non aveva superato il trauma del suo matrimonio? E se Luca non fosse stato quello che sembrava? E se l'avesse delusa, come aveva fatto suo marito? Si sentiva confusa e incerta. Non sapeva cosa fare o cosa pensare. Era come se il suo cervello fosse in guerra con il suo cuore e non sapeva chi avrebbe vinto. Guardò fuori, verso la campagna calabrese, e si sentì un po' più calma. La bellezza della natura, anche con le ombre notturne, sembrava aver un effetto calmante su di lei. Ma i dubbi e le paure erano ancora; non sapeva come superarli. Sperava che, con il tempo, avrebbe trovato la risposta giusta.

La mattina successiva, decidono di trascorrere la giornata visitando le Grotte di Sbarre, un luogo incantevole e romantico sulla costa di Reggio Calabria. Si recano al porto e salgono a bordo di una barca. Il mare è calmo e il sole splende sulle acque, creando un'atmosfera serena e rilassata. Mentre entrano nella grotta, Alessia non può resistere alla tentazione di scattare alcune foto per catturare la bellezza di questo luogo. Luca la guarda con un sorriso, felice di vederla così entusiasta. La luce del sole filtra attraverso le aperture della grotta, creando un'atmosfera mistica e romantica e illumina gli occhi verdi di Luca. Il suo sguardo la incanta. Era magnetico e sembrava penetrarle l'anima, attirandola in un vortice di emozioni e sentimenti. Prima gli fa uno scatto, catturando quel momento, poi lo bacia appassionatamente, senza preoccuparsi delle persone accanto a loro. Luca ne rimase colpito e confuso, facendo difficoltà a trattenere l'ardore scatenato in lui. La loro giornata alle Grotte di Sbarre è stata un'esperienza romantica e avventurosa che certamente non dimenticheranno mai.

Al ritorno al porto di Reggio, mentre camminano lungo il molo, Alessia non può fare a meno di notare una figura conosciuta che li sta aspettando. È il suo ex, Roberto. Alessia sente un brivido di ansia e si avvicina a Luca, cercando conforto nella sua presenza. Luca la guarda con un'espressione interrogativa, chiedendosi cosa stia succedendo. Roberto si avvicina a loro con un sorriso forzato e Alessia poteva sentire la tensione nell'aria. Cosa vuole ? E come reagirà Luca alla sua presenza? La paura la assalì.

"Ah, eccoti qui", disse, avvicinandosi a loro con un sorriso presuntuoso.

Alessia si irrigidì, sentendo una sensazione di disagio. "Non voglio tornare con te, Roberto", disse, cercando di mantenere la calma. Ma Roberto non sembrava interessato a sentire la sua opinione. "Non hai scelta", disse, con una voce aggressiva. "Sei mia, e tornerai con me. E tu", aggiunse, voltandosi verso Luca, "chi sei tu? Il suo nuovo giocattolo?" Luca si fece avanti, il suo sguardo fisso su Roberto. " La devi lasciare libera" disse, con una voce ferma. "E non permetterò che tu la trattenga contro la sua volontà." Roberto rise, una risata fredda e minacciosa. "Oh, sei un eroe", disse. "Bene, vediamo come ti comporti quando sei faccia a faccia con un uomo vero." Detto questo, lanciò un pugno verso Luca, che cercò di difendersi, ma Roberto era troppo forte e Luca cadde a terra, colpito. "Sei un povero idiota", disse Roberto, guardando Luca con disprezzo. "Pensi di poterla proteggere? Pensi di poterla amare come la amo io? Luca si rialzò, il viso dolorante. "Non sei capace di amare", disse. "Sei solo capace di possedere e di controllare." Roberto si infuriò, il suo viso rosso di rabbia. "Tu non sai nulla di me", gridò. "Tu non sai nulla di noi. Alessia è mia, e sempre lo sarà." e gli tirò un altro pugno più forte facendolo cadere di nuovo. Alessia si fece avanti, il suo viso pieno di paura. "Roberto, fermati", disse. "Fermati prima di fare qualcosa di cui ti pentirai."

La polizia del porto arrivò velocemente, gli agenti in uniforme che si avvicinarono a Roberto con cautela. "Signore, è necessario che si

calmi e ci segua", disse uno degli agenti, con una voce ferma ma calma. Roberto si girò verso di loro, il suo viso ancora rosso di rabbia. "Non potete fermarmi!", gridò. "Ho il diritto di parlare con mia moglie!" Gli agenti si scambiarono un'occhiata, poi uno di loro fece un passo avanti. "Signore, anche se lo fosse, non ha il diritto di minacciarla o di aggredire gli altri." Roberto si infuriò ancora di più, ma gli agenti non lo lasciarono. Lo afferrarono per le braccia e lo portarono via, mentre lui continuava a gridare e a lottare, imprecando contro tutti. Mentre la polizia portava via Roberto, Alessia si avvicinò a Luca, che era ancora a terra, insanguinato e dolorante. Si inginocchiò accanto a lui e gli prese la mano, i suoi occhi pieni di lacrime e di disperazione. "Mi dispiace tanto", disse, la sua voce tremante. "Mi dispiace che tu abbia dovuto subire tutto questo per causa mia. Non so cosa avrei fatto se ti fosse successo qualcosa". Luca si alzò in piedi, aiutato da Alessia, e la guardò con un'espressione preoccupata. "Alessia, non è colpa tua", disse, cercando di calmarla. "Non devi chiedere scusa per nulla. Quel uomo è un pericolo". "Mi dispiace tanto", disse, la sua voce tremante. "Mi dispiace che tu abbia dovuto subire tutto questo a causa mia. Vederti in pericolo a causa mia... forse doveva solo andare via con lui." Luca si alzò in piedi, aiutato da Alessia, e la guardò con un'espressione preoccupata. "No, Alessia", disse, scuotendo la testa. "Non dovevi andare via con lui. Non devi mai cedere alle sue richieste. È solo un prepotente. Tu sei degna di essere amata e rispettata. E io sono qui per fartelo sapere". Un agente che era tornato indietro per dire loro : E' necessario che veniate anche voi in caserma".

Dopo aver ascoltato attentamente la storia di Alessia, il commissario di polizia decise di chiamare una psicologa specializzata in violenza domestica per aiutare Alessia a elaborare i suoi sentimenti e a prendere una decisione informata sul da farsi. La psicologa, una donna gentile e compassionevole, si presentò e si sedette accanto ad Alessia. "Ciao, Alessia", disse. "Sono la dottoressa Rossi. Sono qui per aiutarti." Alessia annuì, sentendo un senso di sollievo nel sapere che c'era qualcuno che poteva aiutarla a capire cosa stava succedendo. La dottoressa iniziò a fare domande ad Alessia, ascoltando attentamente

le sue risposte. Alessia le raccontò di come Roberto l'aveva trattata durante il loro matrimonio, di come l'aveva isolata dai suoi amici e dalla sua famiglia, di come l'aveva fatto sentire in colpa per tutto. La dottoressa Rossi ascoltò tutto con attenzione, prendendo appunti e annuendo. Quando Alessia finì di parlare, la dottoressa Rossi le prese la mano. "Alessia, tu sei una vittima di violenza psicologica", disse. "Roberto ti ha manipolato e ti ha fatto sentire in colpa per tutto. Ma non è colpa tua. Non sei tu che hai fatto qualcosa di sbagliato." "E' neccessario denunciare Roberto", disse continuando a consigliarla. "Devi far sapere alle autorità cosa ti ha fatto. Non puoi lasciare che lui continui a fare del male ad altre persone." Alessia annuì, sentendo un senso di determinazione, ma anche un timore che non riusciva a scacciare. "Ho paura", disse, la sua voce tremante. "Ho paura di cosa potrebbe succedere se denuncio Roberto". "Capisco", disse. "È normale avere paura. Ma devi sapere che sei protetta. La legge è dalla tua parte. E noi siamo qui per sostenerti". Alessia disse sì con la testa, ma il timore non se ne andava. Pensava a tutte le cose che Roberto le aveva detto, a tutte le minacce che le aveva fatto. Pensava a come lui l'aveva controllata e manipolata per così tanto tempo. "Ma cosa succederà se lui si vendica?" chiese Alessia, con la voce piena di ansia. "Cosa succederà se lui mi fa del male?" La dottoressa Rossi la guardò con fermezza. "Non permetteremo che lui te lo possa fare. Siamo qui per proteggerti. E abbiamo misure di sicurezza per proteggerti." Alessia annuì, sentendo un po' di sollievo, ma il timore era ancora lì, nascosto nella sua mente. Mentre la dottoressa Rossi stava cercando di rassicurare Alessia, Luca si fece avanti con una domanda. "Alessia, come aveva fatto Roberto a sapere che eri qui in Calabria?" Alessia si fermò un momento, pensando. "Non lo so. Non avevo detto a nessuno che sarei venuta qui." "È possibile che Roberto abbia dei contatti qui in Calabria?" chiese. Alessia scosse la testa. "Non lo so." La dottoressa Rossi si fece seria. "Dobbiamo scoprire come ha fatto Roberto a sapere che eri qui. E dobbiamo prendere misure per proteggerti". Dopo alcune ore di indagine, gli agenti di polizia scoprirono che Roberto aveva manipolato il cellulare di Alessia, installando un software di spyware che gli permetteva di leggere i suoi messaggi, di ascoltare

le sue conversazioni e di localizzare la sua posizione. Alessia si sentì invasa e tradita quando scoprì cosa aveva fatto Roberto. “Come ha potuto fare una cosa del genere?” chiese, sentendo un senso di rabbia e di paura. “Roberto è un uomo manipolatore. Ha usato ogni mezzo per tenerti sotto controllo.”disse la dottoressa. Con il viso pieno di rabbia, Luca disse: “Dobbiamo fare qualcosa per fermarlo. Non possiamo lasciare che continui a fare del male ad Alessia.” Gli agenti di polizia annuirono. “Stiamo già lavorando per raccogliere prove contro Roberto”, dissero. “E presto lo arresteremo per i suoi crimini. Denunciare Roberto è il primo passo per fermarlo, Ora, la polizia e la magistratura lavoreranno insieme per raccogliere prove e per portarlo davanti a un giudice.” La dottoressa spiegò. “Alessia sarà messa sotto protezione. Le sarà assegnata una scorta e sarà trasferita in un luogo sicuro, dove Roberto non potrà trovarla”. Alessia annuì. “E cosa accadrà a Roberto?” chiese. “Roberto sarà trattenuto in attesa dei suoi capi d’accusa e poi processato per i suoi crimini. Se sarà condannato, potrebbe essere condannato a una pena detentiva.” Luca si fece avanti. “E se viene rilasciato?” chiese. “Se Roberto viene rilasciato, la polizia e la magistratura continueranno a monitorarlo. Alessia sarà sempre protetta e Roberto non potrà avvicinarla.” Alessia capì che la strada sarebbe stata lunga e difficile, ma era pronta a combattere per la sua libertà e per la sua sicurezza. Scattarono immediatamente le misure di protezione. Luca, che era stato un grande sostegno per Alessia durante tutta la vicenda, si offrì di darle la possibilità di abitare in un’altra sua casa a Vibo Valentia. “È una casa isolata, ma sicura. Non ci sono vicini e la casa è dotata di un sistema di sicurezza avanzato. Sarai al sicuro lì.” Alessia accettò l’offerta di Luca, sentendo un po’ di sollievo al pensiero di avere un posto sicuro dove poter stare. La polizia ne prese atto e si accertò che la casa fosse adeguatamente protetta. La dottoressa Rossi si fece pensierosa per un momento, poi disse: “Purtroppo, il caso di Alessia non è isolato. Ci sono molte donne che subiscono violenza domestica e psicologica ogni giorno. Secondo le statistiche, una donna su tre subisce violenza nel corso della sua vita”, continuò la dottoressa Rossi. “E molte di loro non denunciano il loro aggressore per paura di ritorsioni o per vergogna. Ma tu, Alessia, hai fatto il primo passo per

liberarti da questa violenza. E adesso, voglio dirti che non sei sola. Ci sono molte risorse disponibili. Le donne vittime di violenza, innanzitutto, dovrebbero cercare aiuto e sostegno da parte di amici, familiari o professionisti. Dovrebbero anche denunciare il loro aggressore alle autorità competenti. E, infine, dovrebbero cercare di ricostruire la loro vita e la loro autostima. Tu, Alessia, hai fatto la scelta giusta. E adesso sei sulla strada per la tua liberazione."

Dopo aver lasciato la stazione di polizia, Luca e Alessia tornarono a casa di Luca. Alessia era ancora frastornata e confusa; Luca le stava vicino, cercando di rassicurarla. "Va tutto bene, Alessia", disse Luca, mentre le apriva la porta di casa. "Sei al sicuro adesso." Alessia annuì, ma sembrava ancora lontana. Luca le prese la mano e la guidò verso il salotto."Vado a prenderti un tè. Tu siediti qui e riposa un po'." Alessia si sedette sul divano, ma non riusciva a rilassarsi. La sua mente era ancora piena di pensieri e di immagini di Roberto. Luca tornò con due tazze di tè su un vassoio e si sedette accanto a lei. "Come ti senti?" chiese Luca, mentre le porgeva una tazza di tè. Alessia scosse la testa. "Non lo so", disse. "Sono ancora confusa e spaventata." Luca le prese la mano e la strinse. "Non lascerò che Roberto ti faccia ancora del male".

Mentre Alessia e Luca sedevano sul divano, sorseggiando il loro tè, Alessia non poteva fare a meno di pensare al futuro. Aveva accettato la soluzione di Luca di trasferirsi nella sua casa a Vibo Valentia, ma non sapeva cosa questo avrebbe significato per il loro rapporto. Luca sembrava aver capito i suoi pensieri, perché si voltò verso di lei e le chiese: "Alessia, cosa pensi del nostro futuro insieme?" Alessia esitò, non sapendo come rispondere. "Non lo so", disse infine. Luca sorrise. "Io sì", disse. " Non voglio forzarti a nulla, Alessia. Voglio che tu abbia il tempo di riflettere e di decidere cosa vuoi per te stessa". Si sentì sollevata dalla sua risposta. "Grazie.", disse. "Mi sento ancora un po' confusa e non so cosa vuol dire il futuro per me." Luca annuì. "Capisco", disse. "Prenditi tutto il tempo che ti serve. Io sarò qui per te, quando sarai pronta". La conversazione tra Alessia e Luca sembrava aver perso un po' della sua magia. L' intensità dei sentimenti che avevano caratterizzato la loro relazione fino a quel momento sembravano

essersi dissolti, lasciando posto a una sensazione di incertezza e di confusione. Ma era comprensibile. Alessia aveva appena vissuto un'esperienza traumatica e aveva bisogno di tempo per elaborare i suoi sentimenti e per capire cosa voleva per il suo futuro. E Luca, dal canto suo, era disposto a darle tutto il tempo e lo spazio di cui aveva bisogno. Sapeva che l'amore richiedeva tempo, pazienza e comprensione. Ed era disposto a dare tutto questo ad Alessia, avrebbe aspettato, per quanto tempo fosse necessario, che lei avesse fiducia nel loro amore, nella loro relazione e in lui.

La medaglia del coraggio (II cap.)

Dopo 15 anni

La luce del sole calabrese illuminava la piscina di Vibo Valentia, dove si sarebbero svolte le gare regionali di nuoto. Bruno, si stava preparando per la sua grande occasione. La sua scuola, l'Istituto Tecnico "Galileo Galilei", era rappresentata da lui e da altri studenti, e tutta la comunità scolastica era presente per sostenerli. Tra il pubblico c'erano la preside Morandi, gli insegnanti di educazione fisica e altri docenti dell'istituto. Anche l'assessore allo sport della regione era presente, per incoraggiare i giovani atleti. "Forza, Bruno! Ce la puoi fare!" gridò la preside Morandi, sorridendo. "Siamo tutti con te!" Bruno sorrise e si immerse nell'acqua, sentendo la freschezza della piscina dopo il caldo estivo. La sua tecnica era impeccabile, frutto di ore di allenamento e dedizione. La gara iniziò e Bruno si posizionò al blocco di partenza. Il colpo di pistola risuonò e i nuotatori si lanciarono in acqua. Bruno nuotò con tutta la sua forza, sentendo il cuore battere forte nel petto. Quando toccò la parete della piscina, guardò il tabellone. Era il primo! La folla esplose in un boato di applausi e Bruno sorrise, sentendo un'ondata di emozione. La prima ad avvicinarsi fu la madre. "Bruno, sei stato fantastico! Siamo così orgogliosi di te!" Poi il padre. "Sì, figliolo, ce l'hai fatta!" Infine la sorellina Patrizia. "Bruno, sei il migliore! Bravo!" Salì sul palco per la premiazione e ricevette il trofeo e la medaglia. L'assessore allo sport, la signora De Blasio prese la parola. "Bruno, la tua vittoria oggi è solo l'inizio. Con questo risultato, ti sei guadagnato il diritto di partecipare alle gare nazionali. Siamo orgogliosi di te e ti incoraggiamo a continuare a lavorare duro per raggiungere i tuoi obiettivi". Sentendo un senso di orgoglio e di responsabilità, rispose :"Grazie, assessore. Sono onorato di rappresentare la mia regione e la mia scuola." L'allenatore, il signor Rossi, lo abbracciò e gli strinse la mano. "Bruno, sei stato eccezionale! Ti sei impegnato molto e hai dimostrato di essere un vero campione!" "Grazie, signor Rossi. Non avrei potuto farlo senza il suo aiuto e il suo sostegno. Grazie anche alla mia famiglia e ai miei amici per essere stati

sempre al mio fianco." La folla applaudì nuovamente e Bruno sorrise. La sua famiglia decise di organizzare una festa in suo onore.

Il giardino era pieno di invitati, tra cui amici, parenti e personaggi importanti del posto. C'era il sindaco, il signor Franchi, che si avvicinò e gli strinse la mano. "Sei un vero orgoglio per la nostra città. La tua vittoria è un esempio per tutti i giovani di come si possa raggiungere il successo con il lavoro duro e la determinazione." Anche l'Assessora allo sport, la professoressa De Blasio, si avvicinò e gli fece di nuovo i suoi complimenti. " La tua vittoria è un risultato importante per la nostra città e dimostra che investire nello sport può portare a grandi risultati." L'allenatore si avvicinò a lui e gli diede una pacca sulla spalla. "Sei stato fantastico. Non avrei potuto chiedere di più da un atleta. Sarai sempre ricordato come uno dei migliori nuotatori della nostra città." La festa continuò con musica, cibo e bevande. Tutti gli invitati si divertirono e celebrarono la sua vittoria. Fu una giornata indimenticabile per la famiglia di Bruno e per tutti coloro che lo conoscevano. Mentre la festa si concludeva, i grandi progetti per Bruno stavano solo iniziando. L'Assessora allo sport, la signora De Blasio, si avvicinò a Bruno e alla sua famiglia con un sorriso. "La tua vittoria è solo l'inizio. Abbiamo grandi progetti per te. Il ministero dello sport è interessato a investire in te e a darti l'opportunità di competere a livello nazionale e internazionale". L'allenatore di Bruno, annuì soddisfatto e in accordo. "Hai il potenziale per diventare un campione olimpico. Devi solo continuare con questa tenacia e tanto impegno, ma soprattutto a credere in te stesso". Bruno era emozionato all'idea di competere a livello nazionale e internazionale. Sapeva che sarebbe stato un percorso difficile, ma era pronto a lavorare sodo e a dare il meglio di sé. La sua famiglia era anche emozionata all'idea di vedere il loro figlio competere a livelli superiori ed erano pronti a sostenerlo.

Il giorno dopo la vittoria di Bruno, l'istituto scolastico era in fermento. Tutti i ragazzi e gli insegnanti lo aspettavano con gioia nell'aula magna. Quando arrivò a scuola, fu accolto con applausi e congratulazioni. Il professore di educazione fisica, che era stato presente alla

gara, si avvicinò a lui. “Sei stato un vero esempio di dedizione e passione per lo sport” disse. “Siamo tutti orgogliosi di te e speriamo che tu possa continuare a rappresentare la nostra scuola con onore”. Bruno sorrise e ringraziò il professore per le sue parole. La preside, dottoressa Morandi, salì sul palco e lo chiamò a sé. “Ragazzi, oggi è un giorno speciale. Il nostro ragazzo Bruno ha vinto il campionato regionale di nuoto e noi siamo tutti orgogliosi e felici di lui.” Tutti lo applaudirono e Bruno si avvicinò alla preside che gli consegnò un attestato di merito. “Sei un esempio per tutti noi di come il lavoro duro e la determinazione possano portare a grandi risultati. Hai fatto onore alla nostra scuola”. Con voce emozionata Bruno rispose “Grazie, Preside. Sono felice di aver potuto rappresentare la nostra scuola in modo positivo”. Dopo la cerimonia, dei ragazzi si avvicinarono a Bruno per congratularsi con lui. Un ragazzo della classe parallela, Alessandro, si avvicinò e gli disse: Alex: “Ehi, Bruno, sei stato fantastico! Non avevo mai visto nessuno nuotare così veloce”. “Sei stato grande,” disse un suo amico. “Spero che tu possa vincere anche le gare nazionali”. Una ragazza della classe superiore, Francesca, aggiunse”Sì, sei un vero campione! Spero di poter essere come te un giorno”. Un altro ragazzo, Mariano, della classe inferiore, chiese:”Bruno, come hai fatto a diventare così bravo?” “Ho iniziato a nuotare quando avevo 8 anni. Ho sempre amato il nuoto e ho lavorato sodo per migliorare.” Ma tra i suoi compagni di classe, ce ne erano tre che iniziarono a fare commenti ironici. Marco: “Ehi, Bruno, adesso che sei un campione, pensi di essere il re della scuola?” Alessandro aggiunse: “Sì, Bruno, forse dovresti avere un trono nella classe”. Andrea: “Sì, e dovresti anche avere una corona”. Bruno cercò di ignorarli, ma era chiaro che le loro parole lo facevano sentire a disagio.

Nella settimana di scuola successiva alla premiazione, le battute dei tre compagni, Marco, Alessandro e Andrea, iniziarono a essere insistenti. Notavano che Bruno era diventato più popolare e che gli insegnanti lo trattavano con più riguardo. Durante la lezione di matematica, il professor Ferrari chiese a Bruno di risolvere un problema alla lavagna. Mentre svolgeva il compito, Marco, Alessandro e Andrea

iniziarono a fare commenti ironici. “Ehi, Bruno, sei così bravo in matematica perché sei un campione di nuoto? Forse dovresti usare la tua medaglia per risolvere i problemi di matematica. Sì, sarebbe più facile per te.” Il professor Ferrari si voltò verso di loro e disse:”Ragazzi, basta con queste battute. Bruno sta lavorando per risolvere il problema. Lasciatelo fare.” Bruno si sentì a disagio, ma continuò a lavorare sulla lavagna. Quando finì, il professor Ferrari lo elogiò per la sua risposta corretta. Durante la lezione di italiano, la professoressa Martines chiese a Bruno di leggere un brano dal libro di testo. Mentre leggeva, Marco, Alessandro e Andrea iniziarono a fare ancora ironia e la professoressa si voltò verso di loro e disse: “Ragazzi, basta ! Lasciatelo fare.” Il clima della classe era teso. I compagni di Bruno erano divisi tra quelli che lo sostenevano e quelli che lo prendevano in giro. Si sentiva sempre più inquieto e iniziava a chiedersi se la sua vittoria fosse stata una benedizione o una maledizione.

Durante la pausa scolastica, Bruno si avvicinò ai tre compagni che stavano seduti su una panchina, isolati dagli altri. “Ragazzi cosa succede? Perché mi state prendendo in giro così tanto ultimamente?” “Niente, Bruno. Solo scherzi.” “Sì, non prendertela.” Ma Bruno non era convinto. Sapeva che i suoi amici non erano soliti comportarsi in quel modo. “No, ragazzi. So che non è solo uno scherzo. C’è qualcosa che non va. Ditemi cosa succede.” Marco, Alessandro e Andrea si guardarono l’un l’altro, poi Marco parlò. “Okay, Bruno. La verità è che... tutti parlano di te e della tua vittoria e noi siamo stufi”. Alessandro: “Sì, e anche gli insegnanti ti trattano in modo diverso. Ti danno più attenzione e ti elogiano sempre. Sei sempre sulla bocca di tutti. Non sei più uno di noi.” Andrea: “E poi, cosa hai fatto di così speciale? Hai solo vinto una medaglia di nuoto. Non sei mica un vero eroe? Ma non è che hai vinto solo perché gli altri erano stanchi?” “ Bruno si sentì offeso e cercò di difendersi. Ma i tre ragazzi non vollero sentire ragioni. Marco: “Non ci interessa. Tu non sei più nostro amico.” Alessandro: “Sì, vai a trovare i tuoi nuovi amici, quelli che ti ammirano.” Andrea: “E non dimenticare di portare la tua medaglia, così puoi mostrarla a tutti.” Bruno si sentì ferito dalle loro parole e si allontanò.

Dopo l'ora di allenamento in piscina, Bruno sale sullo scooter e si dirigeverso il Porto di Vibo Valentia, dove il sole sta iniziando a tramontare. La luce dorata illumina le acque del Mar Tirreno e le barche ormeggiate nel porto, creando un'atmosfera serena e pacifica. Bruno si siede su una panchina lungo il molo, guardando il mare e lasciando che il rumore delle onde e il grido dei gabbiani gli schiariscano la mente.

Ma la sua tranquillità è solo apparente, perché dentro di sé sta ribollendo di rabbia e di dolore. Ripensa a quello che è successo a scuola, ad Andrea e ai suoi amici che lo hanno preso in giro e poi allontanato. Si sente umiliato e solo, come se non avesse nessuno con cui parlare. "Perché lo hanno fatto?" si chiede Bruno, "Cosa ho fatto di male?" "Perché non mi difendono i miei amici?"

La sua mente è un turbinio di pensieri negativi, ma il rumore delle onde lo aiuta a calmarsi un po'. Chiude gli occhi e respira profondamente, cercando di trovare un po' di pace in quel posto che ama. Il porto di Vibo Valentia, con la sua vista sul golfo in lontananza, è il suo rifugio segreto, il posto dove può riflettere e cercare di capire cosa sta succedendo nella sua vita. Il suo orgoglio è ferito. Si sente umiliato e ferito dalle parole di Andrea e dei suoi amici, come se lo avessero colpito con una lama affilata. La sua autostima è scossa, e non sa come riprendersi da questo colpo. Nei giorni successivi, Bruno iniziò a sentirsi sempre più giù. La felicità e l'entusiasmo che aveva provato dopo la vittoria erano stati sostituiti da un senso di malessere e di insoddisfazione. Non aveva più voglia di uscire per gli allenamenti, che un tempo erano stati la sua passione. La piscina, che era stata il suo rifugio, ora gli sembrava un luogo vuoto e senza senso. A volte, non cenava nemmeno con i suoi genitori, preferendo restare nella sua stanza a guardare il soffitto o a navigare su internet senza scopo. I suoi genitori si preoccupavano per lui, ma non sapeva come spiegare loro ciò che stava provando. Sentiva come se fosse stato colpito da una nube nera, che oscurava tutto ciò che era stato bello e positivo nella sua vita. La pressione degli altri, le loro aspettative e le loro critiche lo stavano facendo sentire male, tanto male. Bruno si sentiva solo e come

se nessuno potesse capire ciò che stava passando. La sua mente era piena di pensieri negativi e di dubbi. “Perché non posso essere lasciato in pace?” si chiedeva. “Perché devono criticarmi e giudicarmi in quel modo?” Il suo malessere stava diventando sempre più profondo, e non sapeva come trovare la strada per uscirne.

“Cosa sta succedendo?” chiese sua madre mentre erano a cena. “Sei sempre stato un ragazzo felice e pieno di vita, ma ora sembri così giù.” Bruno alzò le spalle. “Non lo so, mamma. Sono solo un po’ stanco, credo”. Anche l’allenatore Rossi in piscina si accorse del suo cambiamento . “Non sei più lo stesso ragazzo che ho visto alla gara regionale. Sei distratto e non ti impegni come prima.” Bruno sospirò. “Non lo so, coach. Sono solo un po’ stressato, credo.” “Bruno, io ti conosco da quando eri un ragazzino. C’è qualcosa che non va. Puoi parlare con me, se vuoi.” Bruno esitò per un momento, poi decise di aprirsi con l’allenatore. “Coach, è solo che... alcuni ragazzi della mia classe mi criticano e mi giudicano sempre.” L’allenatore Rossi annuì. “Capisco. È difficile quando gli altri ti mettono pressione. Ma devi ricordare che hai talento e capacità. Non lasciare che gli altri ti influenzino negativamente”. Bruno sorrise leggermente. “Grazie, coach”.

Alessia e Luca, entrarono nella cameretta di Bruno, preoccupati per il suo comportamento. La stanza era buia e silenziosa, con solo una debole luce che filtrava dalla finestra. Era seduto sul letto con la testa tra le mani. “Bruno, tesoro, cosa c’è che non va?” chiese, con una voce dolce e preoccupata la madre. Luca si sedette accanto a lui, con un’espressione seria. “ Devi dirci cosa succede.” Bruno alzò la testa, con gli occhi pieni di lacrime. “Non so... Non so più cosa fare” disse, con una voce tremante. “Alcuni ragazzi della mia classe mi stanno prendendo in giro. Mi dicono cose cattive e mi fanno sentire male”. “Cosa ti dicono?” chiese sua madre stupita di quello che stava ascoltando. Bruno esitò per un momento, poi iniziò a raccontare. “Mi chiamano ‘campione della piscina’ in modo sarcastico. Dicono che sono solo un nuotatore e che non sono bravo in nient’altro. Mi prendono in giro per la mia vittoria alle gare regionali, dicendo che è stato solo un caso e

che non sono veramente bravo." Suo padre si accigliò. "Perché non ce l'hai detto prima?" Bruno abbassò la testa. "Mi vergognavo. Non volevo che pensaste che sono debole o che non posso gestire la situazione da solo." Sua madre lo abbracciò. "Bruno, non sei debole. Sei forte e coraggioso per averci detto cosa sta succedendo. Ora dobbiamo capire come fare per risolvere questo problema" e guardando negli occhi Luca aggiunse "Domani andremo a parlare con la preside". Bruno si sentì un po' meglio, sapendo che i suoi genitori erano dalla sua parte. Si asciugò le lacrime e annuì, con un piccolo sorriso.

Preside Morandi: "Buongiorno, signora Alessia e signor Luca. Grazie per essere venuti. Lei, signora Alessia, mi ha anticipato al telefono la questione riguardante suo figlio Bruno dopo la vittoria della gara di nuoto. Sono qui per ascoltare". Alessia: "Sì, grazie per averci ricevuto così rapidamente. Siamo preoccupati per nostro figlio e vorremmo capire cosa sta succedendo". Preside Morandi: " Ho già iniziato a informarmi sulla situazione e ho parlato con alcuni degli insegnanti di Bruno. Sembra che ci siano stati alcuni episodi di battute cattive nei suoi confronti, ma non si è pensato che fossero andati oltre". Luca: Sì, Bruno ci ha detto che alcuni suoi compagni di classe lo stanno prendendo di mira in modo insistente". "Mi dispiace sentire questo " risponde la preside. "La scuola è un luogo di crescita e di apprendimento, ma anche un luogo dove possono emergere dinamiche complesse tra gli studenti come appunto il bullismo, ma non verrà tollerato in nessuna sua forma. Il bullismo è un fenomeno complesso che richiede un approccio multidisciplinare e una grande attenzione. Pertanto, ho già pianificato un incontro con gli studenti coinvolti e le loro famiglie per avere una visione più chiara della situazione e per identificare le azioni più appropriate". Alessia: "Grazie per la sua comprensione. Siamo preoccupati per l'impatto che questo potrebbe avere sulla salute mentale di Bruno. Infatti, ha cambiato atteggiamento e umore ed è evidente il suo malessere". "Faremo tutto il possibile per garantire che Bruno riceva il supporto necessario per superare questo momento. La salute mentale degli studenti è una priorità per noi. Abbiamo uno psicologo scolastico che potrebbe lavorare con lui per aiutarlo a gestire lo stress

e l'ansia legati a questa situazione. La nostra scuola è un luogo dove ogni studente deve sentirsi al sicuro e supportato per poter crescere e apprendere al meglio. Luca: "Grazie, signora preside. Siamo grati per la sua disponibilità e il suo impegno per risolvere velocemente questo problema".

L'incontro tra la preside, i genitori di Bruno e i genitori dei tre ragazzi coinvolti nel bullismo era stato convocato per discutere della situazione. La preside aveva spiegato chiaramente cosa era successo e come la scuola intendeva affrontare il problema. I genitori di due dei tre ragazzi coinvolti nel bullismo erano stati molto collaborativi e avevano espresso la loro preoccupazione per il comportamento dei loro figli. Avevano promesso di lavorare con la scuola per aiutare i loro figli a capire l'errore del loro comportamento e a cambiarlo e accettarono le punizioni stabilite dalla scuola senza opporsi in alcun modo. Tuttavia, la mamma dI Andrea che era il più aggressivo, aveva reagito in modo molto diverso. Era stata scostante e difensiva, negando che suo figlio avesse fatto qualcosa di sbagliato. "Non è possibile che mio figlio abbia fatto una cosa del genere," disse "Deve essere stato Bruno a provocarlo". La preside con calma, ma visibilmente irritata, le mostrò le prove. "Mi dispiace, signora De Martini. Questi sono i messaggi in modalità anonima che Andrea ha scritto." La madre di Luca impallidì. "Come... come ha fatto a scoprirlo?" Il professore di matematica, che era presente nella stanza, intervenne: "Signora, abbiamo notato un comportamento strano da parte di Andrea e abbiamo deciso di indagare ulteriormente. Il principale responsabile di questi atti di bullismo è proprio suo figlio". La preside aggiunse: "E abbiamo scoperto che Andrea ha scritto questi messaggi anonimi per bullizzare anche i suoi compagni di classe che sostengono Bruno". "Signora, credo che sia importante che Andrea riceva aiuto per superare questo problema. E anche lei dovrebbe essere coinvolta nel processo di recupero" disse tutto d'un fiato la professoressa di italiano infastidita dall'atteggiamento della signora De Martini. "Andrea sarà sospeso dalla scuola per una settimana e dovrà partecipare a un corso di sensibilizzazione sul bullismo. E... credo anch'io che lei dovrebbe assistere

ai corsi insieme a lui" decretò la preside. La madre di Luca annuì, ma il suo tono e il suo linguaggio del corpo continuarono a trasmettere una sensazione di altezzosità e di scorbuticità. "Va bene, farò come dice," disse, con un tono leggermente sarcastico. "Ma spero che non stiate esagerando con queste accuse." Il professore di matematica la guardò con un'espressione seria. "Signora, non stiamo esagerando. Il bullismo è un problema serio e dobbiamo affrontarlo con serietà." La madre di Andrea alzò le spalle. "Va bene, come volete. Ma io so che mio figlio non è un bullo." La preside la guardò con un'espressione ferma. "Signora, non è questione di sapere o non sapere. È questione di affrontare il problema e di trovare una soluzione". La De Martini si alzò, con un'espressione di fastidio. "Va bene, ho capito. Posso andare ora?" La preside annuì. "Sì, può andare. Ma ricordi che è importante che lei e suo figlio partecipiate ai corsi". Dopo che la madre di Andrea se ne fu andata, i professori si scambiarono un'occhiata di disapprovazione. "Che persona particolare!" disse il professore di matematica. "Non sembra affatto preoccupata per il comportamento di suo figlio". "Sì, è veramente scorbutica," aggiunse la professoressa di italiano. "E sembra che non voglia ammettere che suo figlio abbia fatto qualcosa di sbagliato." La preside annuì. "Sì, è un atteggiamento molto preoccupante. Spero che partecipando ai corsi di sensibilizzazione sul bullismo, lei e suo figlio possano imparare a gestire meglio le loro emozioni e a sviluppare un comportamento più rispettoso." Il professore di matematica scosse la testa. "Non so se sarà possibile. A volte, le persone come lei sono molto difficili da cambiare." La professoressa di italiano replicò "Sì, ma dobbiamo comunque provare. Per il bene di Bruno e degli altri studenti".

Bruno iniziò a ricevere un sostegno maggiore dalla scuola e dalla sua famiglia. La preside decise di aumentare la sorveglianza nel cortile e di organizzare incontri con gli studenti per discutere dell'argomento. La famiglia di Bruno, in particolare suo padre Luca, iniziò a essere più coinvolta nella vita scolastica di Bruno. Luca lo accompagnava a scuola ogni mattina e parlava con i suoi insegnanti per sapere come stava andando.

Nei giorni stabiliti dalla scuola Andrea e sua madre parteciparono al corso di sensibilizzazione sul bullismo insieme agli altri genitori e ragazzi.

"La psicologa Serra ha una grande esperienza nel lavorare con adolescenti e giovani adulti, e utilizza tecniche di terapia cognitivo-comportamentale per aiutare a identificare e a cambiare gli schemi di pensiero e di comportamento negativi" disse la preside a tutti i presenti. "Grazie alla sua professionalità e alla sua esperienza, è in grado di aiutare a sviluppare strategie per gestire il proprio comportamento e a migliorare le relazioni con gli altri." Augurò un buon lavoro e uscì dalla stanza. "Buongiorno a tutti", disse. "Sono felice di lavorare con voi per aiutarvi a capire l'impatto delle vostre azioni sugli altri. Oggi, inizieremo a esplorare le cause del bullismo e come possiamo lavorare insieme per creare un ambiente più sicuro e rispettoso". Andrea, il ragazzo che era stato il più aggressivo con Bruno, sembrava annoiato e disinteressato, mentre sua madre appariva già sulla difensiva. "Ancora non capisco perché mio figlio debba essere qui", disse la signora De Martini. "Andrea non ha fatto nulla di male. Sarà stato qualcun'altro a fare bullismo al ragazzo e sicuramente non è un problema suo". La dottoressa Serra la ascoltò attentamente senza interromperla e poi disse "Signora, capisco che vuole proteggere suo figlio, ma a volte questo può essere controproducente. Il bullismo non è solo un problema degli altri, ma anche un problema nostro. Il nostro obiettivo qui è di lavorare insieme per capire cosa è successo e come possiamo prevenire che si ripeta in futuro". Sua madre sembrò sorpresa e un po' sulla difensiva. "Cosa intende dire?" chiese. La dottoressa rispose: "Intendo dire che a volte, noi genitori, possiamo involontariamente insegnare ai nostri figli a comportarsi in modo aggressivo o a non rispettare gli altri." Proseguì la sua spiegazione, facendo riferimento alle teorie di psicologia sociale e alle ricerche sull'aggressività tra giovani. La sala era piena di genitori e ragazzi, tutti interessati ad apprendere come affrontare il problema . "La nostra cultura e la nostra società possono influenzare il nostro comportamento e le nostre relazioni interpersonali," disse l'esperta di psicologia. "A volte, possiamo perpetuare mo-

delli di comportamento aggressivo o discriminatorio senza rendercene conto. Il bullismo non è solo un problema individuale, ma anche un problema sociale e culturale. Dobbiamo lavorare insieme per creare una cultura di rispetto e di inclusione." La discussione proseguì, con tutti i partecipanti che condividevano le loro esperienze e riflettevano sul loro comportamento. La dottoressa li guidò attraverso un processo di auto-riflessione e di crescita personale. Nei primi incontri Andrea era apparso restio a partecipare alle discussioni, ma la dottoressa Serra era stata paziente e lo sveva incoraggiato a esprimere i suoi pensieri e sentimenti. Col passare del tempo, la signora De Martini iniziò a capire l'impatto delle azioni di suo figlio sugli altri. "Mi dispiace", disse durante uno degli incontri successivi. "Non avevo capito quanto mio figlio avesse ferito Bruno. Devo lavorare con lui per aiutarlo a capire cosa ha fatto". La dottoressa Serra sorrise. "È un grande passo avanti, signora De Martini. Lavorare insieme è il primo passo per creare un cambiamento positivo". Andrea iniziò a riflettere sulle sue azioni e capì che il bullismo non era solo un gioco o uno scherzo, ma un comportamento che poteva ferire profondamente gli altri. "Mi dispiace per quello che ho fatto a Bruno", disse Andrea durante uno degli ultimi incontri. "Non voglio più essere una persona insensibile". La dottoressa Serra sorrise di nuovo. " Il fatto che tu sia disposto a riconoscere i tuoi errori e a lavorare per cambiarli è un segno di maturità e di crescita".

Alla fine del corso, tutti i partecipanti sembravano aver fatto dei passi importanti verso la comprensione e il cambiamento e la dottoressa li incoraggiò a proseguire il loro lavoro e a diventare ambasciatori di una cultura di rispetto e di inclusione. Il corso di sensibilizzazione si concluse con una cerimonia di chiusura, durante la quale i partecipanti condivisero le loro esperienze e ciò che avevano imparato. Anche la signora De Martini si scusò con Bruno e la sua famiglia, e Andrea si impegnò a essere più rispettoso e gentile con gli altri. Il cambiamento di Andrea divenne un esempio di come il bullismo possa essere affrontato e superato con l'aiuto di professionisti esperti. "Parla, non tacere", divenne il motto della scuola, grazie alla storia di Bruno. "Se qualcuno ti sta facendo del male o ti sta trattando male, devi dirlo a

qualcuno di cui ti fidi. Non importa se è un insegnante, un genitore o un amico, devi parlare e chiedere aiuto". La scuola, grazie al lavoro di tutti, divenne un luogo più sicuro e più rispettoso per tutti gli studenti. Il bullismo non scomparve completamente, ma la comunità scolastica era ora più consapevole e più preparata ad affrontare il problema.

Con il tempo, Bruno iniziò a sentirsi più sicuro e più felice. La sua autostima iniziò a crescere e si sentì più in grado di affrontare le sfide della vita."Mi sento più forte adesso," disse Bruno a suo padre. "So che posso superare qualsiasi cosa." "Sono molto orgoglioso di te, Bruno," disse Luca. "Sei un ragazzo coraggioso. Hai dimostrato di essere un vero campione non solo nella piscina, ma anche nella vita e io ci sarò per te."

Oltre i likes (III cap.)

Vacanze in Molise

"Agnone, un paese di origine Sannita, si erge su una collina nel cuore dell'Alto Molise. La sua storia risale da tempi antichi, quando i Sanniti dominavano queste terre. La vicinanza a Pietrabbondante, con il suo famoso Teatro Sannitico, testimonia la ricchezza culturale e storica di questa regione. Il paese è un luogo di incontro tra la storia e la tradizione, dove l'eredità Sannita si fonde con la vita quotidiana" raccontava Alessia a Luca mentre erano in viaggio. "Questo paese ha una storia ricca e orgogliosa," disse Alessia con orgoglio. "Agnone è stato il paese più importante dell'Alto Molise, e la sua storia e cultura sono ancora vive oggi". Dopo il lungo viaggio dalla Calabria, la famiglia arrivò ad Agnone stanca ma felice. Arrivarono in serata e decisero di andare a cena in un locale del posto. La pizzeria era un luogo accogliente, con un'atmosfera calda e invitante. Bruno e Patrizia, ordinarono due pizze con salsiccia e broccoli, un abbinamento insolito ma delizioso. La salsiccia era piccante e saporita, mentre i broccoli aggiungevano un tocco di freschezza alla pizza. Luca e Alessia, invece, ordinarono due pizze diverse: una con salame piccante e l'altra ai quattro formaggi con mozzarella e caciocavallo locale. La mozzarella era fresca e cremosa, mentre il caciocavallo era morbido e saporito. "Questo cibo è incredibile," disse Bruno, mentre si rilassava sulla sedia. "La salsiccia è perfetta". Patrizia annuì in accordo. "Sì, è buonissima!" Alessia sorrise. "Sì, il cibo locale è sempre il migliore. E il caciocavallo è un prodotto tipico di questa regione." La cena fu un'esperienza deliziosa, con sapori e profumi che esaltavano la bontà dei cibi locali, come anche i dolci mignon della pasticceria Labbate acquistati per mangiarli a casa. La stanchezza del viaggio svanì, sostituita dalla gioia di essere in un luogo nuovo e accogliente.

Il giorno dopo, finalmente in vacanza, come prima tappa turistica, Alessia portò Luca alla fonderia millenaria delle campane di Agnone, un luogo storico e culturale di grande importanza. La fonderia, fonda-

ta nel 1040, era famosa per la produzione di campane di alta qualità, che erano state esportate in tutto il mondo.

"Questa è la fonderia della famiglia Marinelli," disse Alessia, orgogliosa. "Sono stati fonditori di campane per generazioni". Armando, il titolare della fonderia insieme al fratello Pasquale, li accolse con un sorriso caloroso. "Alessia, è sempre un piacere vederti! E questo deve essere tuo marito?." Alessia annuì. "Sì, Armando. Luca è qui per conoscere la storia del paese. Come non potevo portarlo qui? "Armando li invitò a seguirlo all'interno della fonderia. "Venite, vi mostrerò come facciamo le campane. È un'arte antica e richiede grande precisione e cura." Mentre camminavano, Armando spiegò la storia della fonderia e il processo di produzione delle campane. "Le nostre campane sono famose per la loro qualità e il loro suono unico. Utilizziamo solo i migliori materiali e tecniche tradizionali per crearle." Luca era affascinato dalla passione e dalla conoscenza di Armando. "È incredibile," disse. "Non avevo idea che la produzione di campane fosse un'arte così antica e complessa." Armando sorrise. "Sì, è un'arte che richiede grande dedizione e passione. Ma è anche un lavoro che ci permette di creare qualcosa di bello e di duraturo." Alessia aggiunse: "E le campane di Agnone sono famose in tutto il mondo! Sono state utilizzate in chiese e cattedrali di ogni continente." Armando annuì. "Sì, siamo orgogliosi di poter condividere la nostra cultura e la nostra arte con il mondo. E sai, Luca, la nostra fonderia ha anche un titolo speciale: Fonderia Pontificia." Luca chiese: "Cosa significa esattamente Fonderia Pontificia?" Armando spiegò: "Il titolo di Fonderia Pontificia è un riconoscimento della nostra lunga storia e tradizione di eccellenza nella produzione di campane di alta qualità, e del nostro rapporto privilegiato con la Chiesa cattolica. Significa che abbiamo avuto l'onore di produrre campane per il Vaticano e per i Papi, e che la nostra fonderia è stata riconosciuta per la sua maestria e la sua qualità". Luca era davvero impressionato. "Wow, è incredibile! Immagino quanti turisti vengono a visitarla e anche personaggi importanti". "Sì, abbiamo avuto l'onore di ricevere la visita di Papa Giovanni Paolo II il 19 marzo del 1995. È stato un momento storico per la nostra fonderia e per la città di Agnone." Mentre lasciavano la fonderia, Luca

si voltò verso Alessia e disse: "Grazie per avermi portato qui. È stato favoloso conoscere la storia e la cultura di questo posto!" Alessia sorrise. "Sono felice che ti sia piaciuto. Agnone è un posto speciale, e la fonderia Marinelli è un pezzo importante della sua storia."

Dopo la visita alla fonderia delle campane, si recarono al Museo del Rame "La Ramera" di Agnone, fondato da Franco Gerbasi. Il museo era un luogo unico e affascinante, dove si poteva scoprire la storia e la cultura del rame in Molise. Franco, il titolare del museo e sua moglie Rosaria, li accolsero con entusiasmo. "Benvenuti al Museo del Rame! Siamo felici di avervi qui con noi." Alessia sorrise. "Grazie. Ho parlato molto del vostro museo." Franco annuì. "Siamo orgogliosi di poter condividere la nostra passione per il rame con i visitatori. Il rame è stato un materiale importante nella storia del Molise, e abbiamo una collezione unica di oggetti in rame che raccontano la storia della nostra regione." Mentre camminavano per il museo, Franco mostrò loro una varietà di oggetti in rame, tra cui pentole, tegami e altri utensili da cucina. "Il rame è stato utilizzato per secoli nella cucina molisana," spiegò Rosaria. "È un materiale versatile e duraturo, che può essere utilizzato per creare una varietà di oggetti." Luca era affascinato dalla collezione. "Questa è una conca di rame?" chiese, indicando un grande recipiente in rame. La signora Rosaria annuì. "Sì, è una conca di rame tradizionale molisana. Era utilizzata per raccogliere e trasportare l'acqua dalle fontane o dai pozzi" Alessia aggiunse: "Ecco, questa è una conca di rame autentica. Potresti acquistarla come souvenir." "Sì, mi piacerebbe. Quanto costa?" Gli dissero il prezzo, e Luca decise di acquistarla. "Grazie. Questa conca di rame sarà un ricordo speciale della mia visita ad Agnone." Franco e Rosaria sorrisero. " Speriamo che la conca ti ricorderà per sempre la tua visita ad Agnone".

Per concludere la mattinata dedicata al suo paese, Alessia portò Luca al Museo di Palazzo San Francesco, un luogo di grande importanza storica e culturale. Il museo era ospitato in un antico palazzo, con una facciata elegante e una struttura imponente. All'interno del museo, la guida Antonio li accolse con un sorriso e iniziò a raccontare la storia del palazzo e delle opere esposte. "Benvenuti nel Museo

di Palazzo San Francesco" disse Antonio. "Questo palazzo risale al XVIII secolo e ospita una collezione di opere d'arte e reperti archeologici di grande importanza". Lo seguirono attraverso le sale, ammirando le opere esposte. Arrivarono dove era esposta la Tavola Osca, un reperto archeologico di grande importanza.

"La Tavola Osca è un documento epigrafico unico," spiegò Antonio. "Risale al III secolo a.C. e rappresenta uno degli esempi più importanti della lingua osca. La tavola contiene un testo che descrive le norme e le regole della città di Agnone in epoca sannitica." Luca e Alessia ascoltarono con grande interesse le spiegazioni di Antonio, ammirando la Tavola Osca. Successivamente, Antonio li portò a visitare una sala dove era esposto un libro antico, un volume rilegato in pelle con pagine ingiallite dal tempo. "Questo libro è un esempio raro di letteratura medievale," disse Antonio. "Risale al XIV secolo e contiene testi di grande importanza storica e culturale". Luca e Alessia lo ammirarono, colpiti dalla sua importanza storica. Infine, la visita si concluse con l'esplorazione di una stanza del museo con un soffitto ligneo su cui è raffigurato un dipinto, che risale al '700, appartenente all'iconografia del ciclo alchemico.

"Questo ambiente unico è caratterizzato da una struttura in legno dove c'è un'opera d'arte di straordinaria bellezza intitolata "La Regina e l'Ouroboros "realizzata dai frati francescani nel XVIII secolo e rappresenta un vero e proprio tesoro dell'arte decorativa italiana. Il soffitto, con le sue raffinate decorazioni che intrecciano simbolismo alchemico e maestria artistica, si configura come un unicum architettonico di portata mondiale. L'opera, che raffigura la misteriosa Regina circondata dall'Ouroboros, l'antico simbolo del serpente che si morde la coda, costituisce una testimonianza unica dell'esoterismo occidentale e della tradizione ermetica francescana" spiegò Antonio. " Per preservare la sua integrità storica e culturale è stato importante ristrutturarlo ". "Davvero molto interessante e sorprendente!" disse Alessia.

Alla fine della visita del museo Alessia disse: "Grazie per la visita guidata, Antonio. È stato un piacere scoprire di più sulla storia straordinaria di Agnone". Antonio sorrise e li salutò. "Siete sempre benvenuti. Arrivederci!"

Dopo aver passato la mattinata a esplorare Agnone, Bruno e Patrizia decisero di uscire con i loro nuovi amici che avevano conosciuto. Il gruppo decise di fare un'uscita in bici e scelse come meta il Rifugio di Guado Liscia, un luogo suggestivo e panoramico situato nelle vicinanze di Agnone. Iniziarono a pedalare lungo il percorso La strada era leggermente in salita, ma la vista sulla valle sottostante era spettacolare e motivava i ragazzi a pedalare con entusiasmo. Durante il tragitto, i ragazzi chiacchierarono e risero, godendosi la compagnia reciproca e la bellezza della natura. Il sole splendeva nel cielo e l'aria era fresca e pulita. Quando arrivarono, si fermarono a fare uno spuntino con " il tagliere" di Mina e a godersi la vista. Per ognuno di loro, sul tagliere c'erano quattro fette di pane locale con sopra vari affettati, la scamorza arrosto, una frittata gustosa con la salsiccia secca a pezzi piccoli. Davvero squisita! Il Rifugio di Guado Liscia era un luogo suggestivo, circondato da alberi e con una vista panoramica sulla valle. Si vedeva il profilo di Pietrabbondante in lontananza e l'immensa valle del Verrino. Si divertirono a esplorare i dintorni del rifugio e a scattare foto per immortalare il momento. Dopo aver passato un po' di tempo al rifugio, i ragazzi decisero di tornare indietro e di rientrare ad Agnone. La discesa fu veloce e divertente, e si sentirono liberi e felici. La giornata era stata un'esperienza piacevole ed erano già ansiosi di pianificare la prossima uscita verso Capracotta e Pescopennataro.

Patrizia uscì con le sue nuove amiche, divertendosi a chiacchierare e a ridere insieme. Il gruppo era composto da ragazzi della sua età, ma anche da alcuni ragazzi più grandi, come Alessandro, Federica e Manuela di 16 anni. Inizialmente, la conversazione fu piacevole e si parlò di vari argomenti, come la scuola, i film e la musica. Quando si iniziò a parlare di social media, Patrizia e le sue amiche si entusiasmarono. "Io amo Instagram!" esclamò una delle amiche di Patrizia. "Posso passare ore a scorrere le foto dei miei amici e delle celebrità!" Patrizia annuì in accordo. "Sì, anch'io amo Instagram! È così divertente condividere foto e storie con i miei amici." La conversazione continuò in modo piacevole, con i ragazzi che discutevano delle loro esperienze sui social media e delle foto che avevano pubblicato. Ma presto, Ales-

sandro, Federica e Manuela iniziarono a insistere sulla necessità di ottenere più likes possibili.

"Se vuoi avere più followers e likes, devi pubblicare foto più interessanti," disse Alessandro. "Tipo foto artistiche o divertenti. Qualcosa che attiri l'attenzione della gente." Federica annuì in accordo. "Sì, e devi anche usare hashtag pertinenti per raggiungere un pubblico più ampio." Manuela aggiunse: "E non basta pubblicare solo foto carine. Devi pubblicare foto che mostrino la tua personalità e il tuo stile. Qualcosa che ti faccia risaltare." Patrizia e le sue amiche iniziarono a sentirsi un po' a disagio. Non erano sicure di voler pubblicare foto solo per ottenere likes. "Non so se sono d'accordo," disse Patrizia. "Io pubblico foto perché mi piace condividere momenti della mia vita con i miei amici, non solo per ottenere likes." Ma Alessandro e gli altri ragazzi più grandi continuarono a insistere sulla necessità di avere successo sui social media. La conversazione iniziò a diventare un po' tesa, e Patrizia si chiese se fosse davvero fosse cosi importante. La sera, Patrizia e i suoi amici decisero di andare a prendere il gelato da Gerry, un pasticcere famoso ad Agnone per la sua arte dolciaria, noto per le sue creazioni uniche e gustose, che combinano tradizione e innovazione. Quando Patrizia e i suoi amici arrivarono da Gerry, furono accolti con un sorriso e offrirono loro una vasta scelta di gelati e dolci. Scelsero i loro gusti preferiti e si sedettero a godersi il gelato nella piazza di Agnone, godendo della dolcezza della sera estiva.

Mentre passeggiavano per il corso di Agnone, si fermarono alla Villetta, un grazioso giardino pubblico nel cuore della città. Si sedettero sulle panchine e iniziarono a chiacchierare. Alessandro, Federica e Manuela, i ragazzi più grandi del gruppo, iniziarono a farsi selfie, sorridendo e posando per le foto. "Questo sarà un post perfetto per Instagram!" esclamò Federica, mostrando la foto ai suoi amici. La conversazione si spostò di nuovo sui social media e sull'importanza di avere un'immagine online curata. Alessandro sottolineò l'importanza di avere molti followers e likes per essere considerati popolari e influenti. Patrizia e le sue amiche ascoltarono, un po' perplesse, mentre i ragazzi più grandi

discutevano delle strategie per aumentare la loro visibilità online. La serata tranquilla alla Villetta si stava trasformando in una discussione più seria sulla vita online. Patrizia si sentiva un po' a disagio con la pressione dei suoi nuovi amici, ma decise di provare a pubblicare foto sui social per vedere come sarebbe andata. Scelse alcune foto che pensava potessero piacere e le pubblicò su Instagram. Inizialmente, si sentì un po' ansiosa aspettando le reazioni dei suoi amici e degli altri utenti. Ma quando iniziò a vedere i likes e i commenti positivi, si sentì più a suo agio e cominciò a godersi l'esperienza.

Per i primi giorni, si sentì al centro dell'attenzione. Alessandro, Manuela e Federica la esaltavano per le sue foto e le dicevano che era una vera star di Instagram. La incoraggiavano a pubblicare sempre più foto e a utilizzare hashtag popolari per aumentare la sua visibilità. Iniziò a passare più tempo sui social media, scattando foto. Le dicevano che era una vera influencer e che avrebbe potuto avere un grande seguito se continuava a pubblicare contenuti di alta qualità. Tuttavia, si rese conto che la sua nuova ossessione per i likes e i follower stava iniziando ad angosciarla. Si trovava a passare ore a scattare foto e a modificarle per renderle più attraenti, e iniziò a sentirsi un po' insoddisfatta quando non riceveva il numero di likes che si aspettava. Pubblicò una nuova foto sui social media e si mise a controllare il numero di like ogni pochi minuti. "Perché non ho ancora like?" si chiese. Iniziò a commentare i post degli altri, chiedendo loro di condividere la sua foto. Ma non bastava. Allora pubblicò un nuovo post in cui diceva di aver passato una giornata emozionante, ma in realtà, aveva passato la maggior parte del tempo a chiacchierare con i genitori e a godersi il paesaggio. "Perché dovrei dire la verità?" si chiese. "Nessuno vuole sapere che sono una ragazza normale." Si sentì in colpa, ma decise di continuare a pubblicare solo le cose "perfette" della sua vita.

"Wow, Patrizia, la tua foto di ieri sera è stata un successo!" disse Alessandro. "Hai già più di 100 likes!" "Sì, sono contenta!" rispose Patrizia. "Ma sto ancora aspettando i commenti dei miei follower." "Ah, non preoccuparti, arriveranno!" disse Manuela. "La tua foto è stata

condivisa da molti utenti. Sei una vera influencer!" "Grazie, ragazzi!" disse Patrizia, sorridendo. "Ma sto iniziando a pensare che sia tutto un po' troppo. Passo troppo tempo sui social media." "Ma è normale, Patrizia!" disse Federica. È il modo migliore per rimanere in contatto con tutti e condividere le proprie esperienze." "Sì, ma a volte mi sento un po' sotto pressione per pubblicare sempre contenuti perfetti" disse Patrizia. "Non preoccuparti, Patrizia!" disse Alessandro. "La perfezione non esiste sui social media. Conta solo divertirsi." "Hai ragione," disse Patrizia, sorridendo. "Grazie per il consiglio, ragazzi!"

Le richieste dei suoi follower e dei suoi amici Manuela e Federica, che la incitavano a fare sfide per aumentare la sua popolarità, diventarono più insistenti. La sera, mentre era seduta in piazza a guardare le stelle controllò il suo telefono per vedere se aveva ricevuto nuovi like. "Sì! Ho 20 nuovi like!" Si rese conto che era diventata dipendente dai like e dai follower, ma non sapeva come fermarsi. Si sentiva confusa e non sapeva cosa fare. Doveva seguire il suo istinto o cedere alle pressioni dei suoi follower?

Bruno, il fratello di Patrizia, era preoccupato per la sorella che stava iniziando a comportarsi in modo strano, perché la vedeva trasformata: il trucco marcato sul viso e vestita con abitini provocanti. "Patrizia, cosa stai facendo?" le chiese Bruno un giorno. "Ti vedo sempre con il telefono in mano e stai iniziando a perdere di vista le cose importanti della vita." Si sentì infastidita dalle parole del fratello. "Non è affar tuo, Bruno," rispose. "Sono solo contenta di avere molti follower e di essere popolare." "Popolare?" ripeté Bruno. "Non è questo che conta nella vita, Patrizia. Conta essere felice e sana. E non credo che pubblicare foto e video ti stia facendo felice." Sentì colpita dalle parole del fratello. Forse aveva ragione lui. Forse stava perdendo di vista le cose importanti della vita. Ma non voleva ammetterlo davanti a lui. "Non sai di cosa parli, Bruno" disse e se ne andò.

Patrizia si trova nel Borgo Veneziano di Agnone, un quartiere affascinante con strade strette e case in pietra che sembrano risalire a secoli fa. Il borgo è situato in una posizione privilegiata, con un giardino

panoramico che si affaccia sulla valle del Verrino, offrendo una vista mozzafiato sulla campagna circostante. Patrizia si siede su una panchina nel giardino e guarda il panorama, sentendosi in pace con se stessa. La valle del Verrino si estende sotto di lei, con i suoi vigneti e i suoi uliveti che si perdono all'orizzonte. Il silenzio del luogo è rotto solo dal canto degli uccelli e dal vento che fruscia tra le foglie degli alberi.

Alessia, con la sua reflex in mano, si avventurò nella valle del Verrino, un luogo di straordinaria bellezza naturale. La sua professionalità e l'occhio esperto le permisero di individuare i punti più caratteristici e suggestivi del paesaggio. Mentre camminava lungo il sentiero che serpeggiava attraverso la valle, notò la luce morbida e dorata che filtrava attraverso gli alberi, creando un'atmosfera magica e suggestiva. La sua attenzione si focalizzò sulle cascate del Verrino, un insieme di salti d'acqua spettacolari che si gettavano in una serie di piscine naturali. Si avvicinò alle cascate, sentendo il rumore dell'acqua che scrosciava e il vento che soffiava tra gli alberi. La sua reflex era pronta a catturare ogni dettaglio di quel paesaggio straordinario. Inquadrò le cascate da diverse angolazioni, sfruttando la luce naturale per creare immagini spettacolari. La sua attenzione si concentrò sui particolari: la forma delle rocce, la texture dell'acqua, la vegetazione lussureggiante che circondava le cascate. Alessia scattò foto da diverse distanze, catturando sia i dettagli più intimi che le vedute più ampie del paesaggio. La sua passione per la fotografia e la bellezza del luogo la portavano a creare immagini che non solo rappresentavano la realtà, ma anche l'emozione e l'atmosfera del momento. Quando ebbe finito di scattare, si fermò a riflettere sulle immagini che aveva catturato. Era soddisfatta del risultato e sapeva che avrebbe potuto creare un portfolio di foto spettacolari che avrebbero mostrato la bellezza della valle del Verrino in tutta la sua magnificenza. Mentre Alessia continuava il suo giro nella valle del Verrino, incontrò un gruppo di ragazzi che stavano andando in piscina nella struttura lì vicino, Santa Lucia Park. La piscina era circondata da alberi e colline, creando un ambiente rilassante e divertente. Alessia notò che alcuni di loro stavano già indossando i costumi da bagno e avevano asciugamani e borracce con sé. La struttura sembrava essere un complesso turistico o un centro sportivo, con diverse aree verdi e strutture ricreative. Alessia

pensò che potesse essere un bel posto per scattare alcune foto, non solo della piscina ma anche dei dintorni. “Scusa, posso scattare alcune foto qui?” chiese Alessia ai ragazzi. “Sì, certo!” rispose uno di loro. “Siamo qui per divertirci, quindi scatta pure!” Alessia sorrise e iniziò a scattare foto dei ragazzi in piscina, delle strutture circostanti e del paesaggio. La luce del sole e l’atmosfera rilassata rendevano le immagini ancora più belle. Scoprì che erano un gruppo di amici che si erano riuniti per una giornata di relax e divertimento. La loro energia e il loro entusiasmo si riflettevano nelle foto che Alessia stava scattando. Mentre chiacchieravano, scoprì che uno di loro, un ragazzo con i capelli castani e gli occhi azzurri, conosceva sua figlia Patrizia, ma solo virtualmente attraverso i social media. “Sì, seguo Patrizia su Instagram,” disse il ragazzo. “Pubblica sempre foto e video molto interessanti. È davvero popolare!” Alessia sorrise e annuì, ma dentro di sé si sentì un po’ preoccupata. Non sapeva che sua figlia fosse così attiva sui social media e che avesse già un seguito così grande. “Ah, sì? E cosa pensi delle sue foto?” chiese Alessia, cercando di sembrare disinvolta. “Mi piacciono molto,” rispose il ragazzo. “Ma a volte pubblica cose un po’ strane... Tipo quella volta che ha fatto un video su un sasso gigante nella zona della Ripa. Non so se sia stato prudente fare una cosa del genere! ...e poi con quel trucco pesante sul viso sembra molto più grande della sua età”, alludendo a qualcosa di ambiguo. Alessia si sentì colpita dalle parole del ragazzo. Non sapeva che sua figlia stesse pubblicando contenuti così pericolosi per la sua incolumità e in chissà quali atteggiamenti. Decise che avrebbe dovuto parlare con lei al più presto. “Grazie per avermi detto questo,” disse Alessia, cercando di mantenere la calma. “Sarò più attenta a quello che fa mia figlia online.”

“Come hai potuto fare una cosa del genere?”

Patrizia abbassò lo sguardo, sentendosi in colpa. “Non pensavo fosse un problema, mamma. I miei amici mi hanno detto che era divertente e che avrei potuto diventare famosa online.” Il padre intervenne, serio. “Patrizia, hai solo 13 anni”. Patrizia si difese, “Ma mamma, tutti i miei amici lo fanno! Non voglio essere esclusa”. Il padre intervenne, “Patrizia, solo perché gli altri lo fanno non significa che sia giusto. I social me-

dia possono essere un'arma a doppio taglio. Da un lato, possono essere un ottimo modo per connettersi con gli altri e condividere esperienze. Ma dall'altro, possono anche essere un luogo dove le persone si sentono sole e ansiose e per attirare l'attenzione su se stessi, possono mettere in pericolo la propria vita! O anche creare un'immagine distorta della propria personalità". Patrizia si strinse nelle spalle, "Non capisco cosa vuoi dire". Alessia spiegò, "Quando pubblichi foto e video sui social media, non stai solo condividendo un momento della tua vita. Stai anche creando un'immagine di te stessa che potrebbe essere diversa dalla realtà. E se non sei attenta, potresti sentirti obbligata a mantenere quell'immagine, anche se non è autentica". Patrizia rifletté per un momento, "Non ci avevo pensato". Il padre aggiunse, "E poi, c'è anche il problema della privacy e della sicurezza online. Quando pubblichi informazioni personali o foto, non sai chi potrebbe vederle o come potrebbero essere utilizzate". Patrizia iniziò a capire la gravità della situazione. "Sì, papà. Non voglio che qualcuno mi faccia del male o mi prenda in giro". Alessia concluse: "Esatto, Patrizia. Vogliamo solo che tu sia al sicuro. E per essere sicuri, dobbiamo stabilire delle regole più strette per l'uso dei social media". Patrizia annuì lentamente, iniziando a capire l'importanza della sicurezza online. "Sì, mamma. Mi dispiace. Cercherò di essere più attenta". Il padre continuò, "Patrizia, questo è uno dei problemi più grandi che i ragazzi di oggi devono affrontare. La tecnologia è avanzata così rapidamente che a volte ci dimentichiamo di come utilizzarla in modo sano e sicuro. Molti ragazzi si sentono obbligati a condividere ogni momento della loro vita online, senza pensare alle conseguenze". Patrizia annuì . "Sì, papà. Ho visto molti miei amici che si sentono male se non hanno molti like o commenti sui loro post e anche io ho iniziato a stare in ansia...". Il padre aggiunse, "Esatto. E questo può portare a problemi di autostima e, appunto, di ansia. I ragazzi devono imparare a utilizzare i social media in modo responsabile e a non lasciarsi influenzare troppo dalle opinioni degli altri". Alessia intervenne, "E noi siamo qui per aiutarti, Patrizia. Non possiamo obbligarti a cancellarti dai social, ma vogliamo che tu sia sicura online e faremo tutto il possibile per aiutarti a raggiungere questo obiettivo". Il padre concluse: " Si, ti aiuteremo a navigare in questo mondo complesso dei social media. Anche se io vorrei chiuderli tutti!"

STATISTICHE

Violenza di genere:

La violenza di genere è un problema globale che colpisce milioni di donne e ragazze ogni anno. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa 1 donna su 3 ha subito violenza fisica o sessuale da parte di un partner o di una persona conosciuta.

- Casi segnalati in Italia: nel 2020, sono stati segnalati 106.528 casi di violenza domestica e 24.941 casi di stupro.

- Conseguenze: la violenza di genere può avere gravi conseguenze fisiche e psicologiche, tra cui lesioni, disturbi mentali e persino la morte.

Bullismo:

Il bullismo è un problema diffuso che colpisce molti giovani e adulti. Secondo una ricerca dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO), circa 1 su 3 studenti ha subito bullismo a scuola.

- Casi segnalati in Italia: nel 2020, sono stati segnalati 13.455 casi di bullismo nelle scuole italiane.

- Conseguenze: il bullismo può avere gravi conseguenze psicologiche, tra cui ansia, depressione e persino il suicidio.

Abusi sui social:

Gli abusi sui social sono un problema crescente che colpisce molti utenti. Secondo una ricerca di Cyber Civil Rights Initiative, circa 1 su 5 donne ha subito abusi online.

- Casi segnalati in Italia: non esistono dati ufficiali, ma secondo una

ricerca di SWG, il 42% degli italiani ha subito abusi online.

- Conseguenze: gli abusi sui social possono avere gravi conseguenze psicologiche, tra cui ansia, depressione e persino il suicidio.
È importante notare che questi dati sono solo una stima e che la realtà potrebbe essere ancora più grave. È fondamentale prendere misure per prevenire e contrastare questi fenomeni.

Recensione

"In un mondo dove il frastuono delle paure e le insidie nascoste possono spesso soffocare il sussurro della speranza, si erge quest'opera, "Scelte Coraggiose", un faro nell'oscurità, un abbraccio caldo per l'anima ferita. Questo libro non è una semplice raccolta di pagine inchiostrate; è un respiro profondo, un battito del cuore che risuona con le voci di chi ha lottato, di chi è caduto e di chi, con la forza più pura, si è rialzato. È un invito a toccare le corde più intime del proprio essere, a sentire sulla pelle il peso delle decisioni e la leggerezza liberatoria della scelta.

Dal punto di vista didattico, "Scelte Coraggiose" si dispiega come un sentiero tracciato con cura, un compagno fedele per chiunque cerchi di comprendere e superare le sfide più ardue della vita. Con delicatezza ma anche con la necessaria risolutezza, affronta temi che lacerano il tessuto sociale e individuale: la violenza di genere, che lascia cicatrici invisibili e ferite profonde; il bullismo, che come un'ombra minacciosa può spegnere la luce negli occhi dei più giovani; e l'influenza talvolta distruttiva dei social media, un labirinto dove l'immagine prevale sull'essenza e i "like" possono diventare catene. Il testo non si limita a denunciare queste realtà con fredda oggettività; esso si immerge nelle emozioni che esse generano – la perdita di autostima, l'ansia che serra il petto, la paura che paralizza, fino al dolore più acuto e alle conseguenze estreme. Ogni storia – "Fuga verso la libertà", "La medaglia del coraggio" e "Oltre i likes" – è un'eco di vite vissute, un crocevia di dolore e riscatto. Sono narrazioni che offrono non solo una dolorosa consapevolezza, ma anche gli strumenti, le strategie, le parole per rompere il silenzio, per chiedere aiuto, per trovare la strada verso la guarigione. Il dialogo tra Patrizia e i suoi genitori, così autentico e vibrante, diventa uno specchio per tante famiglie, un modello di come

l'amore e la comunicazione possano svelare i pericoli e rafforzare i legami, insegnando la cautela necessaria nel mondo digitale. L'obiettivo didattico è intriso di un profondo desiderio: quello di illuminare le menti e scaldare i cuori, trasformando la lettura in un atto di crescita personale, un catalizzatore per forgiare spiriti più forti, più saggi, più compassionevoli.

Ma "Scelte Coraggiose" è anche un'opera d'arte intrisa di sentimento e profondità artistica, un tributo alla resilienza dello spirito umano. La penna dell'autore, pur nella sua limpidezza, si libra in una prosa evocativa, capace di tessere immagini vivide e di dare vita a personaggi che respirano, amano e soffrono. Le storie, "ispirate alla realtà", trascendono la mera cronaca per diventare liriche di coraggio, dipingendo con maestria le sfumature più delicate dell'animo umano. Non sono semplici resoconti, ma affreschi emotivi che catturano la vulnerabilità e la forza dei protagonisti, il peso delle loro lotte e la gloriosa rinascita. La narrazione è intessuta con un linguaggio che, pur essendo accessibile, è ricco di risonanze, capace di esprimere l'indicibile, di dare voce ai silenzi, di celebrare le piccole vittorie quotidiane. L'eleganza stilistica e la profondità psicologica con cui vengono tratteggiate le vicende elevano questo libro al di là di una semplice funzione informativa, facendone un'opera che tocca l'anima, stimola l'empatia e risveglia la speranza. È un invito commovente a vedere oltre la superficie, a sentire il pulsare della vita in ogni pagina, a riconoscere che, anche nelle tenebre più fitte, la luce del "coraggio di scegliere" è sempre presente, una fiamma che non si spegne. Questo libro non solo insegna; esso abbraccia, conforta e ispira, dimostrando che la letteratura, quando intrisa di cuore e verità, può essere il più potente degli strumenti di cambiamento, un ponte sacro tra il dolore e la redenzione, un inno a chi non si arrende e un faro per chi cerca la propria via in un universo di sfide e possibilità."

Dott. Francesco Litterio