

Data articolo

24-01-2025

Autori

Irene Silvani classe 2ICL, Asia Astolfi classe 2ICL, Sofia Lerario 4CC, Arvin Pambuku classe 1ICL

Adolescenza e fragilità



Cos'è per te la felicità?



La felicità è una sensazione impagabile, che ti fa sentire come se non avessi bisogno di nient'altro.

La si prova in quegli attimi che si vorrebbe eternare, fermando il tempo, anche solo per assaporarli un minuto in più.

Come il filosofo Epicuro, credo che la felicità non possa essere ottenuta attraverso gli oggetti materiali, poiché questi portano spesso a volere sempre di più. Non nego che possedere oggetti prestigiosi possa renderci gioiosi.

Non c'è nulla di male nel desiderarli o nel comprarli, se ce li si può permettere.

Tuttavia, l'emozione che essi generano non è paragonabile alla vera felicità.

La felicità, per me, è vivere senza preoccupazioni.

È avere male al viso per quanto ho sorriso e non riuscire comunque a smettere.

È rendermi conto di quanto sia fortunata ad avere una famiglia come la mia.

È vedere le mie amiche contente mentre raggiungono i loro obiettivi.

È accorgermi di quanto i miei amici tengano a me.

È allacciarmi le scarpette da punta e iniziare a ballare.

La felicità non è un concetto semplice né uguale per tutti, ma per nessuno può derivare da oggetti.

Essa nasce da azioni, da piccoli o grandi gesti che ti fanno sentire importante, considerata, amata, e che non fanno sorridere solo il tuo viso, ma anche il tuo cuore.

Irene Silvani classe 2ICL

Fragilità



Il mio corpo ha un'irrefrenabile voglia di apparire forte, ma la sensazione più distruttiva è la consapevolezza di essere fragili.

Secondo il mio punto di vista la fragilità di un individuo è data dalle relazioni con le persone che ci circondano, e questo nel mio caso mi mette in condizione di avere una costante paura di essere messa a nudo, smascherata.

Con il tempo s'impara a convivervi: diventa naturale tornare a casa e togliere quella maschera che ho indossato tutto il giorno per non mostrare agli altri le fragilità che mi accompagnano in ogni istante della giornata.

Alla parola "fragilità" però affianco anche altri termini, ad esempio insicurezza, debolezza, vulnerabilità; crescendo, ho ritrovato tutte queste emozioni nella mia vita.

Alla sola età di 10 anni apparirono le prime insicurezze, nate a causa di alcune persone prive di tatto, e arrivai al punto di non riuscire più a guardarmi allo specchio senza piangere; iniziai a guardare il cibo con disgusto e a chiudermi in me stessa per paura di poter essere al centro di un pettegolezzo. La scuola era diventata il mio incubo più spaventoso che faceva parte di me ogni secondo della mia vita.

Quando il sole calava e le luci del tramonto illuminavano la mia stanza, le lacrime non versate a scuola per dimostrarmi forte bagnavano il mio viso, piangevo fino al momento di addormentarmi.

La mia vita era costantemente condizionata dalla paura di non essere accettata e di non essere riconosciuta nelle mie insicurezze e nel mio bisogno di ascolto e aiuto.

Molti episodi della mia vita hanno influenzato radicalmente anche l'approccio con le persone; il solo modo di esprimermi è cambiato a causa dell'insicurezza: "E se poi torna dalle sue amiche e ridono di me?", questo è solo un esempio di tutte le paranoie che ormai fanno parte di me.

A volte vorrei saper far finta di nulla, ma più ci penso, più mi sembra di non riuscire a respirare, i battiti cardiaci aumentano, inizio a tremare, a sbattere le palpebre e a quel punto tutte le voci attorno a me scompaiono, non sento più nulla, tutte le emozioni si annullano, per poi tornare alla "normalità".

Con il tempo ho scoperto che queste sensazioni d'ansia generate dalla paura, nonché dalla consapevolezza di essere fragili, erano attacchi di panico.

Purtroppo non riesco ancora a gestirli, è complicato; a volte medito sul fatto che sia io a comandarli, eppure per quanto provi ad essere serena, prendono il sopravvento su di me.

Le relazioni personali nella vita possono incidere la tua personalità nel bene e nel male, e sta poi a noi riuscire a trasformare le nostre fragilità nel nostro punto di forza.

Ho iniziato a star meglio e mostrarmi senza una maschera quando mi sono circondata di persone speciali, che stanno con me nonostante le mie insicurezze e i miei difetti; ed è questo il tipo di relazioni sane, con persone che non ti giudicano ma ti sostengono.

Asia Astolfi classe 2ICL

Sguardi



Tutti noi ci sentiamo sotto un riflettore, ci sentiamo perennemente giudicati da chi abbiamo davanti e spesso le sue luci si fanno sempre più intense fino a bruciare sulla nostra pelle. Questi riflettori però non ce li punta nessuno addosso, siamo solo noi a credere alla loro presenza. Basta pensare a come in un posto pieno di gente sia più facile sentirsi giudicati, ma chi effettivamente sta pensando a noi? Nessuno.

Siamo noi che percepiamo ogni sguardo come un'affilata lama; in realtà ci troviamo tutti nella stessa situazione, tutti pensiamo di essere giudicati da chiunque ma tutti alla fine pensano solo all'impressione che possono dare agli altri, finendo poi ad essere ognuno il giudice di sé stesso.

È facile analizzare questo fenomeno con un occhio esterno, ma quando ci si trova dentro questa situazione è impossibile pensarla così.

L'unica cosa che si percepisce in quel momento è il panico, la continua paura di sbagliare, di non essere abbastanza, ma in cosa una persona non dovrebbe essere abbastanza se ci si basa solo sull'estetica, per un pelo delle sopracciglia fuori posto? Per i capelli non perfettamente acconciati? Per il mascara leggermente colato? Nessuno mai farà caso a queste piccolezze visibili solo i nostri occhi, ma sono queste a renderci invivibile un'uscita, a farci diventare il respiro affannoso, a farci guardare intorno come se si avesse la paura che possa accadere qualcosa da un momento all'altro.

Una cosa che può molto aiutare è la sicurezza. Una persona sicura di sé sarà difficile che venga giudicata, proprio per l'indifferenza che le critiche lasciano su di lei. Chi è sicuro di sé tende ad apparire "bello" a priori dal suo aspetto estetico, perché è proprio la corazza che si crea intorno a renderlo invidiabile.

Il sorriso la migliore arma contro tutti, capace di far star bene noi ad anche gli altri. Prima di pensare a piacere agli altri, dobbiamo chiederci se piacciamo noi stessi e nel caso provare a migliorarsi in modo da essere più sicuri, ma non bisogna farlo per le altre persone, è la considerazione che si ha di sé stessi ed influenzare il pensiero che hanno di noi gli altri, non il contrario.

Sofia Lerario classe 4CC

Adolescenza



Crescere è un processo naturale, ma anche una delle esperienze più complesse che si possono affrontare. Durante l'adolescenza si vive un continuo cambiamento: il corpo si trasforma, la mente matura e si comincia spesso a scoprire emozioni nuove e spesso difficili da gestire.

Questo periodo può essere emozionante, ma allo stesso tempo anche disorientante, perché richiede di imparare a conoscersi, ad accettarsi e a costruire la propria identità in un mondo che spesso impone standard quasi irraggiungibili.



Uno degli ostacoli più grandi rappresentato dalle insicurezze personali. Guardarsi allo specchio e non piacersi è un'esperienza comune tra gli adolescenti: naso troppo grande, capelli troppo crespi...

Questa insoddisfazione si accompagna ad un confronto costante con gli altri avendo la sensazione di non essere mai abbastanza, contribuendo all'ansia sociale, Ma le insicurezze personali non sono l'unica sfida.

La società aggiunge pressione con le sue aspettative, ci dice come dobbiamo essere, cosa dobbiamo indossare, persino come dobbiamo comportarci per essere accettati. Le ragazze, ad esempio si trovano a lottare contro stereotipi che le vogliono sempre gentili, perfette e attente agli altri, mentre per i ragazzi si pretende che siano forti e agili. Queste imposizioni non solo limitano la libertà individuale, ma rendono più difficile costruire le relazioni autentiche, basate su rispetto e sulla comprensione reciproca.



Amare sé stessi non significa ignorare i propri difetti, ma accettarli come parte di ciò che ci rende unici. Questa consapevolezza è il primo passo per vivere una vita libera dalle insicurezze paralizzanti. Ci saranno momenti di sconforto, in cui ci si sentirà soli e incompresi, ma è importante sapere che ogni ostacolo superato contribuisce a renderci più forti, infatti, la fatica di oggi è l'investimento sul futuro. Quindi non

bisogna mai arrendersi di fronte a problemi che sembrano giganti. Crescere con le oppressioni delle ansie sociali Non è mai semplice.

Ogni esperienza, e ogni successo e ogni errore contribuiscono a costruire la nostra identità rendendoci la parte migliore di noi stessi, perciò non bisogna mai avere paura di opporsi alle insicurezze e all'ansia sociale. Affrontare le proprie insicurezze è il primo passo verso una vita libera e felice.

Arvin Pambuku classe 1ICL
