



IIS LUCA DA PENNE - MARIO DEI FIORI
PENNE (PESCARA)

Dentro le tue scarpe



PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

Megamiti S.r.l.s. - Gemma Edizioni

www.gemmaedizioni.it

ISBN: 9791281403567

Editor: Veronica Micello e Francesca Caizzi

Redazione: Martina Giovannelli

Grafica: Denise Sarrecchia

In copertina: disegno di Noemi Gigante

Scopri il nostro catalogo!



I disegni presenti in questo libro sono realizzati dalle ragazze e dai ragazzi del Liceo artistico I.I.S. Licei “Luca da Penne – Mario dei Fiori” che hanno interpretato secondo la loro creatività alcune emozioni sapientemente guidati dalla prof.ssa Fiorella Altobelli, docente di discipline grafiche, pittoriche e scenografiche.

I racconti contenuti in questo volume traggono ispirazione da interviste reali. Tuttavia, le trame e i personaggi sono frutto di invenzione narrativa e non rappresentano in alcun modo la biografia o la vita privata delle persone intervistate.

Tutti i diritti riservati

© Megamiti S.r.l.s. – Gemma Edizioni – Anno 2026

Viale Fabreria Vetus 35, 03023 Ceccano FR

Tel. 0775 1886700 - 0775 1886701

info@gemmaedizioni.it - www.gemmaedizioni.it

Prefazione

Prof.ssa Eleonora Dell'Oso, dirigente scolastica

I Licei di Penne pubblicano il terzo libro.

Per la nostra scuola non è solo un numero: è la prova che crediamo davvero nel potere della scrittura. In questi anni abbiamo imparato che mettere nero su bianco un'idea, aiuta i ragazzi a dare un nome a quello che sentono; è stato così con il libro di storie per bambini e ragazzi *Che meravigliosa fatica diventare grandi*, ha continuato a essere così con il delicato percorso del libro *Farfalle senz'ali*, che tratta il tema del femminicidio e si ripete anche oggi con questo nostro ultimo impegno, *Dentro le tue scarpe*.

Insegnare, dopotutto, non è mai stato solo trasmettere nozioni. Lo sappiamo bene noi che viviamo la scuola ogni giorno: il ragazzo di oggi, cittadino di domani, passa attraverso il conoscersi e riconoscere sé stesso negli altri. L'empatia rompe il "giudizio affrettato" e ci rende più umani.

E non è solo una frase fatta, perché anche il legislatore ha dato un segnale chiaro in questa direzione. Il 21 novembre 2024, infatti, il Senato ha approvato una legge che riconosce finalmente l'importanza delle cosiddette "competenze non cognitive". Si parla di gestione delle emozioni, di empatia e di comunicazione efficace. Ma mentre la legge ne delinea i contorni, noi qui abbiamo provato a darle un volto e una voce.

E i volti e le voci di questo progetto sono molteplici: sono quelli di chi si è messo in gioco lasciandosi intervistare dai ragazzi e di chi ha recepito la scrittura come sfida per ascoltare, emozionandosi, il vissuto dell'altro e trasferirlo su carta affinché, le emozioni ricevute potessero andare al di fuori della pagina scritta.

I nostri studenti sono stati chiamati a fare un esercizio difficile: smettere di giudicare e provare a indossare le scarpe degli altri. Si

sono seduti di fronte a persone del nostro territorio, e non solo, e ne hanno ascoltato le storie. Poi, però, hanno fatto un passo in più. Non hanno solo trascritto quelle vite; si sono lasciati contaminare. Hanno preso un'emozione, un dettaglio, un frammento di quel cammino e hanno scritto dei racconti nuovi, originali, nati da quell'incontro.

Questa staffetta emotiva è il cuore del libro. Il testimone è passato dall'intervistato allo studente, e ora, attraverso queste pagine, passa a voi lettori.

Ringrazio i docenti che ci hanno creduto e gli ospiti che hanno accettato di “prestare il proprio cammino” ai nostri ragazzi. A voi che leggete, l'augurio di trovare tra queste righe un paio di scarpe in cui sentirvi, per un momento, a casa.

Tra lacrime e sorrisi: la forza dell'amicizia

Di Chiara Di Carlo e Ginevra Maria Graziosi

VERGOGNA - AFFETTO

Dopo settimane di silenzio, mi sono fatta coraggio e ho riacceso il telefono. Un gesto semplice, ma che mi è costato un'enorme fatica. Il buio della mia stanza è stato squarciato dalla luce dello schermo, e quell'immagine sullo sfondo mi ha colpita come un pugno: una foto mia e del mio ex ragazzo, scattata durante un viaggio, quando eravamo felici.

Non dimenticherò mai le farfalle nello stomaco quando, il giorno del mio diciottesimo compleanno, aprii quella scatola colorata e vidi due biglietti aerei. Come destinazione la meta più romantica del mondo: Parigi.

Trattenni il respiro finché lui non corse ad abbracciarmi, un sorriso si stampò immediatamente sulle mie labbra, non saprei descrivere la mia felicità in quel momento.

Peccato che tornati dal viaggio, dopo qualche settimana, tutto iniziò a cambiare: non ero più così felice e tutto ciò che mi circondava ne era la prova.

Mi giro verso lo specchio, non riesco nemmeno a vedere il mio riflesso in quanto il caos della mia stanza lo copre completamente: mucchi di panni sporchi, montagne di piatti e forchette sparse davanti alla porta, trucchi buttati sulla scrivania e lenzuola macchiate che non cambio da settimane. Allo stesso modo anche nella mia testa regna il disordine.

Mi avvicino, con la mano tremante faccio scivolare il mucchio di panni sporchi a terra che fino a quel momento oscurava lo specchio, impedendomi perfino di incontrare il mio stesso sguardo.

Sono davvero io? Sono davvero la stessa ragazza della foto?

Su quel riflesso mi vedo cambiata, a tratti non mi riconosco: la mia treccia spettinata non ha più nulla dei capelli setosi e ondulati della fotografia; i miei occhi marroni, un tempo brillanti, ora sono gonfi e opachi; persino le mie mani mostrano il segno del mio cambiamento: niente più anelli, niente più smalto colorato sulle unghie. Eppure, dietro questa fragile immagine, resta ancora qualcosa di me.

Non mi accetto così.

Faccio dei passi indietro e torno a letto; non ho un motivo valido per uscire dalla mia stanza, decido di mettermi a dormire, anche se, di notte, mille pensieri tempestano il mio animo. Le coperte sembrano catene pesanti sul mio petto, e ogni respiro è un affanno.

Anche il cibo ha perso il sapore.

È successo tutto all'improvviso, uno di quegli avvenimenti che lasciano il segno. Da quel momento, qualcosa in me è cambiata. Tutto ciò è successo a causa del mio ex ragazzo.

Io e Francesco avevamo una relazione che durava da cinque anni: è stato il mio primo ragazzo, il mio primo tutto. Ero così presa da lui, al punto di credere che fosse l'amore della mia vita, finché i suoi amici hanno iniziato a scherzare e fare battute su di me e sul mio aspetto. Lui, invece di difendermi, li seguì poco dopo.

Da lì tutto è crollato: non c'erano più messaggi ogni giorno, non mi chiedeva più come stessi, non c'erano più sorprese, né attenzioni, né quella presenza che scaldava le giornate, non mi confortava più quando stavo male ed era arrivato persino a non frequentare i miei stessi luoghi per evitare di incontrarmi.

All'inizio, chiudevo gli occhi, accettavo ogni scusa che inventava, nonostante ci stessi davvero male. Forse, trovavo la forza aggrappandomi al ricordo dei bei momenti vissuti assieme, anche se alla fine crollavo.

Con il passare dei giorni la verità venne a galla: stavo studiando, quando mio fratello Giulio entrò in camera, girò il suo telefono verso di me mostrandomi una foto intima di una ragazza. Non realizzai subito che la ragazza in questione fossi io.

Fu Giulio a riportarmi alla realtà: «Il tuo ragazzo è un infame! Che gli passa per la testa?».

Iniziai a tremare, e poi a piangere.

Mio fratello era ancora lì con il volto paonazzo per la rabbia. Forse si aspettava una spiegazione, ma non fui in grado di parlare. Le parole mi si erano bloccate in gola, imprigionate dal dolore.

Giulio e io riuscivamo a capirci anche solo tramite uno sguardo. Compresi che avevo bisogno di rimanere da sola e uscì dalla mia stanza dicendomi: «Ehi, sai che io ci sono. Se vuoi posso andare a parlare io con Francesco».

Feci cenno di no col capo. Lui uscì.

Rimasi immobile, con le mani tra i capelli. Le lacrime, incessanti, avevano il sapore amaro di chi aveva compreso di essere stato tradito. E un peso, come un macigno, sul cuore.

Ero pietrificata, non riuscivo a togliermi quella foto dalla mente. Un'ossessione da cui non riuscivo a liberarmi.

E poi il panico: un'ondata gelida che mi fece tremare tutto il corpo. Le voci dentro di me cominciarono a urlare, mescolando rabbia e senso di colpa: “Sono stata un’idiota. Come ha potuto farmi questo? Non mi fiderò mai più di nessuno”, i pensieri continuavano ad accavallarsi senza sosta.

Il mio ragazzo, la persona di cui mi fidavo ciecamente, che credevo speciale, perché diverso da tutti gli altri, aveva mandato le mie foto a tutti i suoi amici e nel giro di poche ore erano arrivate a tutta la scuola.

Mi sentii tradita, umiliata e profondamente ferita. Non riesco ancora a capire come qualcuno che dice di amarti possa essere in grado di compiere un gesto così meschino.

Nei giorni seguenti non tornai a scuola, per non affrontare gli sguardi di chi aveva visto quelle immagini. A mia madre dissi che avevo la febbre, ma quella scusa dopo alcuni giorni non resse più. Non sapevo cosa fare. Anche adesso non so come affrontare il dolore che mi lacera dentro. Sono sempre stata una ragazza molto

solare e socievole e ora sono chiusa in me stessa in una stanza con le tende tirate e il buio a circondarmi.

Mentre scorro per inerzia nella galleria del mio telefono con l'intenzione di eliminare tutte le fotografie di me e Francesco, trovo un video girato nell'aula magna della mia scuola durante l'ultima assemblea d'istituto. Riascolto le parole di quello psicologo che discuteva di salute mentale e qualcosa in me si accende.

Non posso superare questa situazione da sola, e prima chiedo aiuto prima sarò in grado di farcela. Mi faccio coraggio e decido di parlare con mia madre. Cerco di essere forte, ma è una ferita ancora troppo aperta: appena provo a spiegare l'accaduto le parole vengono sostituite da singhiozzi inconsolabili. Mi stringe forte tra le sue braccia. Mi sento al sicuro, protetta. E così, con la voce ancora incrinata dal pianto, racconto.

Mia madre comprende subito la gravità della situazione: «Penso che dovremmo chiedere aiuto a un professionista».

«A scuola è venuto uno psicologo», mormoro, spiegandole dell'incontro.

Mamma mi stringe più forte: «Stai tranquilla, non sei più sola; affronteremo insieme questa situazione. Prenderò un appuntamento con lui il prima possibile».

Il colloquio con lo psicologo viene fissato subito dopo il weekend. I giorni che mi separano da quell'incontro sono fatti da interminabili silenzi e paure. Sono schiava dei miei pensieri.

E finalmente arriva l'appuntamento. Decido di darmi una sistemata dopo molto tempo, anche per nascondere la condizione nella quale mi ero ridotta nei giorni precedenti.

Il viaggio che mi aspetta per raggiungere lo studio dello psicologo è molto lungo e i miei genitori decidono entrambi di accompagnarmi. Anche se in auto si respira un'aria strana, loro tentano di distrarmi o con la musica o con chiacchiere stupide, ma io sono troppo tesa e non riesco nemmeno a deglutire.

Il tempo di attesa nella saletta è di pochi secondi, ma a me sembrano minuti interminabili, e quando viene fatto il mio nome, mi

muovo come un soldatino di legno. Mia madre mi fa una carezza sul viso e io mi avvio in automatico, come rispondendo all'appello.

Non rispondo alla ragazza alta, molto bella e con un bizzarro cappello arcobaleno sulla testa che mi saluta quando esce dallo studio con fare amichevole.

Il dottore ha uno sguardo rassicurante e mi invita ad accomodarmi su una poltrona di cuoio marrone molto comoda. Dopo alcuni secondi di silenzio, mi scruta e con un sopracciglio sollevato domanda: «Ciao, ma per caso ci siamo già visti?».

Prima che io possa tentare di rispondere, lui continua il discorso da solo, massaggiandosi il mento: «Ah, ora mi ricordo, all'assemblea d'istituto, avevi una maglietta a righe tutta colorata. Giusto?».

Annuisco e accenno a malapena un sorriso. Sono rincuorata dal fatto che si ricordi di me, ma non so se sarò in grado di comunicargli ciò che provo. Infatti, quando mi pone le prime domande sul motivo del nostro incontro, provo ad aprire la bocca per rispondere ma le mie parole sono subito sostituite da singhiozzi e balbettii che non permettono di creare una frase di senso compiuto. Lui non forza la conversazione e invece decide di porgermi un foglio e una penna.

«Vuoi provare a raccontarlo in un altro modo?».

Guardo lui, poi il foglio. Deglutisco e cerco il coraggio. Afferro la penna e inizio a scrivere, facendo fluire i pensieri nel modo più completo e sincero possibile. Mentre le parole si compongono con l'inchiostro nero, in un angolo della mia testa penso: “sono terrorizzata, vorrei essere di nuovo nella mia tana, a dormire nel mio letto”.

Quando finisco gli porgo il foglio e lui lo afferra con delicatezza. Dopo un rapido sguardo lo inserisce in una cartella rossa con un'etichetta con il mio nome.

Poi mi osserva, abbozza un sorriso. «Riesco a percepire dal tuo corpo e dal tuo sguardo che vorresti essere altrove. Ma fidati, sei stata bravissima. In pochi al primo incontro riescono a raccontare la loro angoscia. Questo dimostra che la tua forza è solo nascosta

dalla sofferenza che provi; la Elisa di un tempo ha voglia di riprendere in mano la sua vita. Ci vorrà del tempo ma ce la faremo».

Infine inizia a spiegarmi il percorso che dovremmo intraprendere insieme. Sono agitata, ma nella mia mente rimbomba la voce rassicurante di mia madre: “Elisa, fatti forza, siamo qui per te”.

Nel viaggio di ritorno a casa, non so come mai, ripenso alla ragazza stravagante incontrata allo studio. La curiosità prende il sopravvento.

Come mai indossava quel cappello? Cosa l’ha portata lì? Perché sembrava molto felice dopo l’appuntamento con lo psicologo?

Sbuffo. Sono esausta.

Torno a casa. Mi rannicchio sotto le coperte, cercando conforto nel calore del letto. Mi addormento. Faccio sogni agitati, ma non come le altre volte. Nel buio dei miei incubi spunta sempre un arcobaleno.

Mi sveglio all’improvviso, ma stavolta non ho l’affanno. Il mio respiro è regolare, anche se fuori è ancora buio e il silenzio della casa mi avvolge. I miei occhi si fanno pesanti e mi riaddormento.

Trascorro in questo modo i successivi giorni che mi separano dal prossimo appuntamento con lo psicologo. Quella mattina il mio sonno agitato viene interrotto dalla sveglia.

Mi vesto con i primi abiti che recupero dalla sedia e raggiungo la mamma che mi aspetta già in macchina. Il tragitto sembra lunghissimo, o è semplicemente la mia ansia?

Dalla finestra della sala d’aspetto il paesaggio è rassicurante: alberi alti, solidi, robusti, ricoperti dalle prime foglie che spuntano per festeggiare la rinascita primaverile. Mentre io sono seduta su questa sedia di plastica fredda e muovo il ginocchio nervosamente, la porta improvvisamente si apre, e intravedo subito il cappello colorato dell’altra volta.

Sento la voce dello psicologo mentre dice: «Ciao Lavinia, alla prossima».

“Lavinia! Che bel nome!”, pensai.

Stavolta sono io a mostrarle un sorriso e lei contraccambia; cosa penserà di me? Però appena mi osserva, curvo la schiena, imbarazzata, come se volessi scomparire.

Si avvicina con un passo leggero e mi si siede accanto. «Ciao. Ti ho vista l'altro giorno. Seconda volta?».

Non mi aspettavo che parlasse con me. Annuisco.

Lavinia mi sorride: «All'inizio sembra tutto più grande di te, ma con il tempo inizierai a ritrovare la speranza».

La osservo confusa, ma il suo tono dolce mi rincuora. Le chiedo: «Sembri così serena e felice, come fai? È strano in questo posto vedere tanta felicità».

«Ho imparato a stare meglio, è diverso. Avevo paura anche io. Poi un giorno ho trovato il coraggio di parlarne e da lì è iniziato tutto».

Mi mordo il labbro. «Io non so da dove cominciare».

Lavinia mi guarda negli occhi. «Comincia da quello che ti turba di più. Una parola alla volta. Il resto verrà da solo».

Abbasso di nuovo lo sguardo, ma questa volta c'è qualcosa di nuovo: una piccola luce, un filo di fiducia. E se fosse oggi il momento giusto per non nascondermi più?

«Mi piacerebbe parlarti di nuovo, e se ci scambiassimo i numeri?», mi chiede prima di andare via. Memorizzo il suo numero, la saluto ed entro nello studio appena tocca a me.

Faccio un respiro profondo e mi siedo.

Lo psicologo mi scruta. «Come va oggi?». La sua voce è calma, senza giudizio.

«Nulla di nuovo, ma sono speranzosa».

Il dottore mi guarda stupito e accenna un piccolo sorriso. La sua reazione mi fa sentire in pace.

«Ti ringrazio per la tua onestà», mi dice, e prende un appunto. Poi solleva lo sguardo e mi fissa, quasi a voler leggere dentro di me: «E come ti senti in questo momento? Come ti senti davvero?».

Mi chiedo se sia una domanda-trappola. Il silenzio si fa denso, io mi perdo in un pensiero e la mia risposta arriva un po' ovattata:

«Sporca!», dico. E mi sembra la parola giusta, l'unica possibile.

Il dottore non si scompone. Non mi guarda con commiserazione, non mi dice che non è vero. Mi guarda e basta. «Perché?», mi chiede, con la solita calma.

Sento che la sua domanda mi sprona e mi arrabbio: «Perché ogni angolo di me è stato visto, giudicato, sporcato. Non c'è un posto in cui possa nascondermi».

Lo psicologo mi ascolta, il suo sguardo non vacilla. Poi, con una lentezza che mi lascia in sospeso, annuisce. La sua voce è un susurro deciso, perentorio, ma le sue parole sono un macigno. «Devi smetterla di credere che la sporcizia sia la tua. Non sei un libro che possono sporcare per sempre: sei la storia, sei la protagonista, sei pagine piene di vita, forza e futuro. Loro hanno solo cercato di gettare del fango su una pagina per impedirti di leggerla. Togliere quello sporco è difficile, a volte fa male, ma ti prometto che la tua testa alta e fiera che va avanti è già qui, dentro di te. La recupereremo insieme».

«E come può saperlo?», gli chiedo, con la mia voce che è un ringhio strozzato. Serro i pugni sulle mie ginocchia, le unghie si conficcano nei palmi: «Lei non sa cosa si prova!».

Il dottore mi guarda, senza esitazione. Le sue parole arrivano come un'ancora in un mare in tempesta, ferme e rassicuranti: «Non lo so, hai ragione. Non posso sapere cosa provi, ma posso essere qui, con te, mentre lo provi. Abbiamo fatto un enorme passo avanti, oggi. Questa rabbia che hai liberato è il segnale che qualcosa si muove, non è più un'emozione sepolta. La dobbiamo canalizzare e farla diventare un motore, forza per rialzarci».

Il dottore accenna un sorriso. Prende un altro appunto e mi guarda. «Per oggi, credo che basti così. Hai fatto un ottimo lavoro. E ricorda la metafora del libro: le pagine da scrivere sono ancora tutte qui».

Anche nelle sedute successive il suo approccio non cambia e a furia di ascoltarlo mi rendo conto di essere io ad aver subito un torto, e non devo sentirmi in colpa. Non posso smettere di vivere per

colpa del mio ex ragazzo, che invece non ha mai smesso di uscire e divertirsi con gli amici.

Ci provo. E a darmi una mano è proprio Lavinia. I miei pomeriggi di solitudine si sono trasformati in continue videochiamate e messaggi con lei. La sento presente e sincera, un'amica come non mi capitava da tempo.

Un giorno le propongo di incontrarci, ma lei rifiuta il mio invito senza spiegazioni. Si ripete un'altra volta e poi di nuovo. Non le chiedo mai il perché, ho paura di essere troppo invadente e di perdere anche lei.

Finché un giovedì, sento squillare il telefono e la foto profilo di Lavinia si illumina nello schermo. Il giorno prima aveva rifiutato per l'ennesima volta un'uscita e quindi, non riuscendo a nascondere le mie emozioni, rispondo con un «Ciao», freddo e distaccato.

Fa una faccia dispiaciuta. Probabilmente ha capito il motivo della mia lontananza e con un nodo alla gola inizia a parlare: «Credo sia arrivato il momento di raccontarti tutto, anche se avrei preferito che avvenisse in un altro modo».

La ascolto. Rimango in attesa, ma inizio a preoccuparmi.

Lei continua: «Probabilmente l'hai intuito dai miei bizzarri capricci che c'è qualcosa che non ti dico. Ho il cancro. Non riesco a trovare le parole giuste, ma ora sento che non posso più tenerlo dentro. Ti ho evitata, ho rifiutato le uscite, le serate, ma non perché non volessi vederti, è che passo le mie giornate tra una cura e l'altra, e a volte non riesco nemmeno a guardarmi allo specchio. È tutto così pesante. Non voglio più nascondermi. In queste settimane la tua presenza è stata fondamentale, e spero che questo non ti spinga ad allontanarti da me».

«Io allontanarmi da te? Sei matta? Adesso ancora di più non potrei mai. Non sarà la tua condizione a dividerci».

Che botta allo stomaco! Non riesco a crederci. Oh mio Dio! Ha il cancro! Eppure, l'ho vista sempre sorridente. E invece tu Elisa? Perché non ti apri con lei? Lei sì è fidata di te. Diglielo. Ora!

Prendo fiato: «Tutto il mio paese possiede le mie foto nuda», vomito le parole in fretta e mi sento liberata di un peso.

«Che? Ma cosa stai dicendo? Per opera di chi?», mi domanda incredula Lavinia.

«Sono vittima di *revenge porn*: il mio ex ragazzo ha divulgato le mie foto intime ai suoi amici e ben presto sono arrivate a tutti».

«Non riesco a crederci».

Un minuto di silenzio mentre ci osserviamo dagli schermi dei nostri cellulari. E poi...

«Lotteremo insieme!», esclamiamo entrambe, in contemporanea, e infine scoppiamo a ridere.

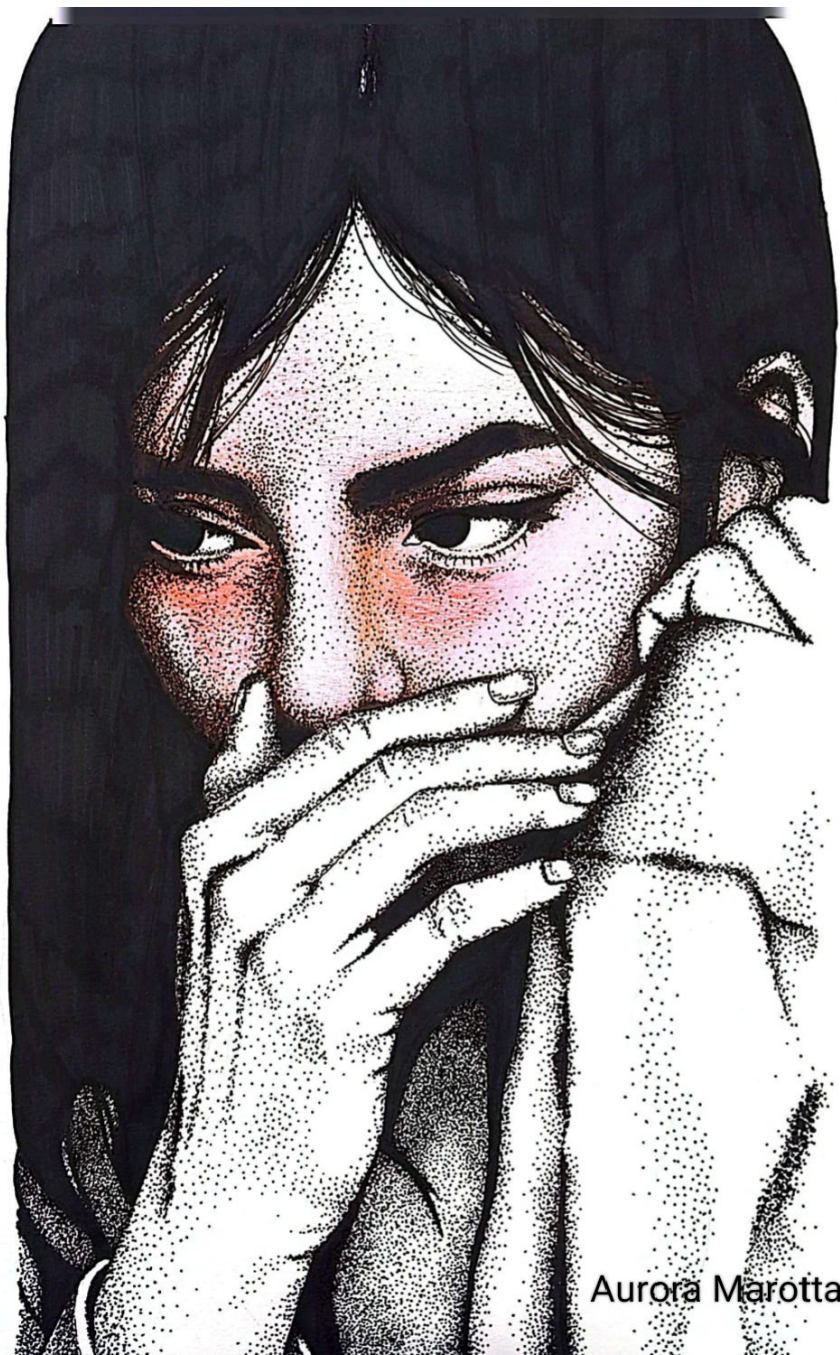
La nostra amicizia è andata sempre più rafforzandosi. Io e Lavinia porteremo avanti insieme le nostre battaglie, perché il dolore che ci accomuna, anche se ha radici diverse, sarà lo strumento che ci permetterà di andare oltre, a testa alta.

Il male che ti capita non è mai vergogna, ma la cicatrice che scolpisce la dignità.



Lecca Desirè





Aurora Marotta

