



ALLE  
NUVOLE

Fondazione Carolina Onlus nasce in memoria di Carolina Picchio, prima vittima acclarata di cyberbullismo e figura ispiratrice della Legge 71/2017 in merito ai bullismi. La Fondazione si occupa di tutela dei minori online e opera su tre filoni:

**\* RICERCA:** il Centro Studi ha lo scopo di monitorare e intercettare le tendenze digitali dei minori e i relativi comportamenti a rischio.

**\* PREVENZIONE:** sul territorio nazionale, si realizzano percorsi di responsabilizzazione e di educazione alla vita digitale nelle scuole di ogni ordine e grado, nei centri aggregativi e nei poli oratoriali; iniziative di informazione e sensibilizzazione per le famiglie e la comunità educante; corsi di formazione per docenti e professionisti dell'educazione, della psicologia e dell'assistenza sociale.

**\* INTERVENTO:** con il progetto "RE.TE. - REscue TEam", un'équipe interdisciplinare accoglie segnalazioni di violenza digitale e bullismi e prende in carico i casi apprestando percorsi riparativi, mirati al sostegno psicosociale e legale alle vittime, al reinserimento sociale degli aggressori e all'attivazione degli spettatori. Il protocollo di intesa triennale siglato nel 2020 con il già Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ha indicato il gruppo di lavoro di Fondazione Carolina come titolato all'intervento sulle emergenze digitali avvenute nei periodi di didattica a distanza. Nell'ambito di questo impegno, all'inizio del 2025, la Fondazione ha avviato a Milano il Centro Re.Te. - Centro di **Recupero** e supporto **Terapeutico** per i disagi giovanili, dedicando percorsi di presa in carico e cura psicoeducativa a ragazzi in situazione di malessere e fragilità.

## L'ILLUSTRATRICE

**Cecilia Spalletti**, classe 1996, educatrice professionale ed illustratrice cresciuta a Milano. Studia e si diploma in un Liceo delle Scienze Umane di indirizzo socio-economico. Si laurea in Scienze dell'Educazione all'Università Statale di Bergamo. Porta avanti la sua passione per il disegno, mantenendolo come hobby personale a lungo. Inizia la sua sperimentazione professionale come illustratrice collaborando con Pepita e Fondazione Carolina a progetti di sensibilizzazione, realizzando i racconti illustrati "Amy - una seconda opportunità" (sul tema della violenza digitale), "#soloperte - la storia di Giorgio e Sara" (sull'emergenza del sexting), "Oggi mi sento già meglio" (sull'importanza della tutela della salute mentale).

*A cura di:*

**Ivano Zoppi, Cecilia Spalletti**

*Illustrazioni:*

**Cecilia Spalletti**

@ **Fondazione Carolina Onlus**

Viale Sondrio, 7 - 20124 Milano

 [fondazionecarolina.org](https://fondazionecarolina.org)

 [info@fondazionecarolina.org](mailto:info@fondazionecarolina.org)

 [fondazione\\_carolina](https://www.instagram.com/fondazione_carolina)

 [Fondazione Carolina](https://www.facebook.com/FondazioneCarolina)

 [Fondazione Carolina](https://www.youtube.com/FondazioneCarolina)

***Cari Lettori, Cari Amici,***

con questa pubblicazione vi raccontiamo la storia di Rossella, una storia di dolore, ma anche di speranza. Parliamo di una ragazza amata dalla sua famiglia e dai suoi coetanei, apparentemente allegra, con una risata fragorosa e contagiosa, che nascondeva però un groviglio interiore di emozioni difficili da riconoscere, sostenere e gestire, pesanti da esprimere, come nuvole cariche di pioggia che faticano a liberarsi del loro carico di acqua. Di fronte all'epilogo tragico che Rossella ha scelto di dare alla sua vita, si rimane sgomenti e in preda alle domande: cosa le mancava? Perché lo ha fatto? Cosa avrebbero potuto fare i suoi amici e i suoi familiari per evitarlo? È possibile che nessuno si sia accorto di nulla? Non ci sono risposte giuste.

La depressione è un malanno misterioso e camaleontico, perfettamente in grado di celarsi dietro la routine o dietro sorrisi di circostanza. Per questo, è difficile da individuare e tanto più da sconfiggere - duellare senza un avversario è realisticamente impossibile; però noi adulti in ruolo educativo possiamo cogliere di sorpresa il malessere, arginarlo e mitigarlo, con il ricorso ad un'arma potentissima: l'ascolto. L'ascolto aperto, quello che non si ferma di fronte alla risposta quasi automatica: "tutto bene"; quello che si dedica anche ai silenzi; quello che si sforza di cogliere i cambiamenti di umore e di atteggiamento, anche le variazioni più impercettibili; quello che si prende cura delle sofferenze, accogliendole, accettandole e affrontandole senza tabù. Ascoltare i nostri figli e i nostri studenti con sincera attenzione, agevolando un percorso quasi maieutico delle emozioni, divenendo le ostetriche dei loro percepiti, ovvero favorendo l'emersione dei sentimenti: solo in questo modo valorizziamo le loro esistenze e mettiamo i bambini e i ragazzi nella condizione più agevole per chiedere aiuto.



Ecco l'altra potente arma per la lotta in favore della vita: l'aiuto e la capacità di chiederlo. Si tratta di una forza che Rossella, così come la nostra Carolina, non hanno riscontrato in sé, ma è tanto potente da sciogliere le nuvole più scure liberandole della pioggia che portano con sé, per poi spazzarle via e dare il "bentornato" al sole.

**Ascolto e aiuto insieme costituiscono il nostro esercito, portando la bandiera della fiducia.**

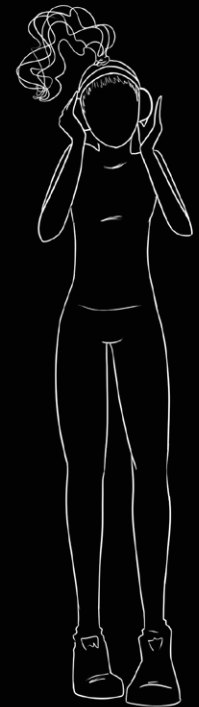
La richiesta di ascolto e di aiuto è arrivata a Fondazione Carolina dalla famiglia di Rossella, che ha deciso di unirsi a noi nella missione di salvaguardare e tutelare la salute mentale dei minori, superando stigmi e pregiudizi relativi al supporto psico-sociale: la speranza per superare il dolore. Il racconto illustrato evita per scelta i dettagli degli accaduti, già ampiamente esposti dalla cronaca locale e nazionale; si concentra invece sul sentire di Rossella, anche sulle ombre che oscuravano le sue emozioni, proiettando la sua storia verso un esito differente, ahinoi solo virtuale: sbrogliare il groviglio che nella realtà l'ha sopraffatta, ricucendo il filo della sua esistenza, spezzato troppo presto. Perché per trovare la luce che cerchi, devi prima oltrepassare le nuvole.

**Ivano Zoppi**

Educatore e Segretario generale  
FONDAZIONE CAROLINA

*PER TROVARE LA LUCE CHE CERCHI  
DEVI PRIMA OLTREPASSARE LE NUVOLE.*

LA MUSICA MI AIUTA  
QUANDO NESSUNO PUÒ FARLO.



LA RAGIONE PER LA QUALE TENGO PER ME I MIEI SENTIMENTI  
È CHE NON LI SO SPIEGARE...

..MA POSSO TROVARE UNA CANZONE  
IN GRADO DI FARLO.



LA MUSICA CHE ASCOLTO TI DIRÀ DI ME  
PIÙ DI QUANTO POTREI IO.



È LA MIA VIA DI FUGA DALLA REALTÀ.

PUÒ FARMI RICORDARE O DIMENTICARE TUTTO,  
O ENTRAMBE LE COSE ALLO STESSO TEMPO.

“SO HOW DO I SAY GOODBYE“  
DI DEAN LEWIS

QUANDO ASCOLTO QUESTA CANZONE,  
TUTTI I MIEI RICORDI RIEMERGONO

E SI TRASFORMANO IN CANDIDE LACRIME  
IMPOSSIBILI DA FERMARE.



ODIO QUANDO LE PERSONE, PER UN MINIMO DI DOLORE,  
FANNO TANTO CHIASSO E ATTIRANO L'ATTENZIONE SU DI SÉ  
SOLO PER FAR PREOCCUPARE GLI ALTRI.

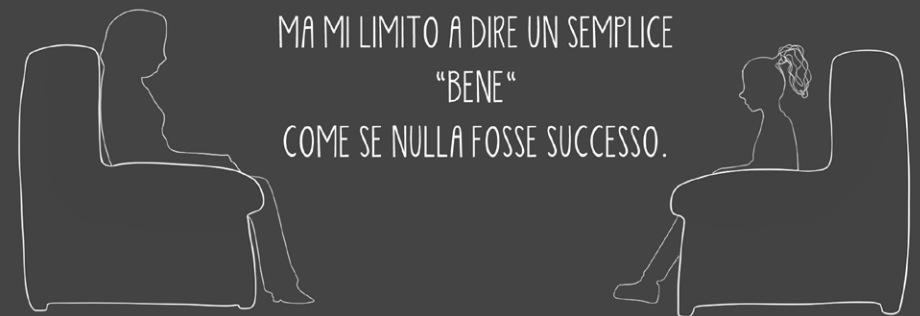


DOVREBBERO PROVARE COSA SENTONO LE PERSONE  
CHE SOFFRONO PER TRAUMI, DEPRESSIONE  
O SEMPLICEMENTE PER UN VERO DOLORE.

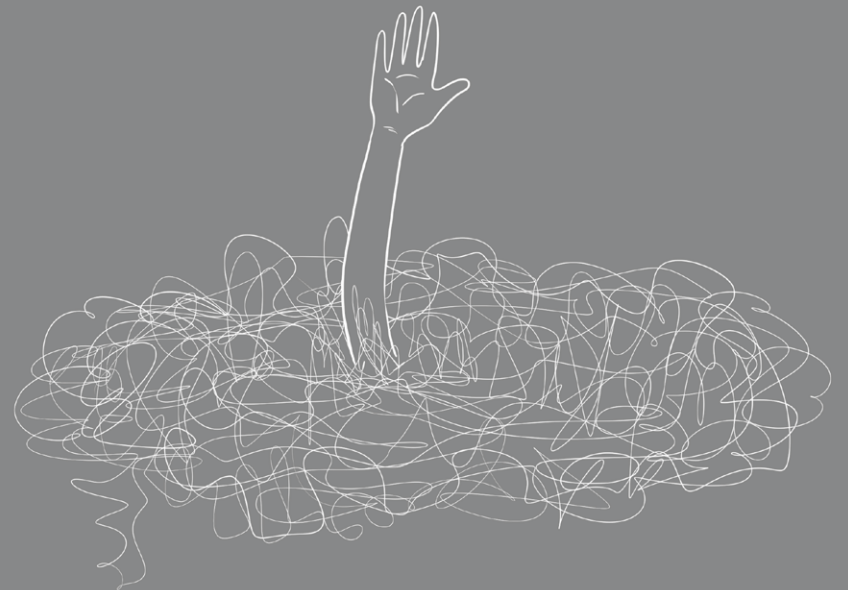
QUANDO VADO DALLA PSICOLOGA E MI CHIEDE COME STA ANDANDO  
VORREI DAVVERO DIRLE CHE NIENTE VA BENE.



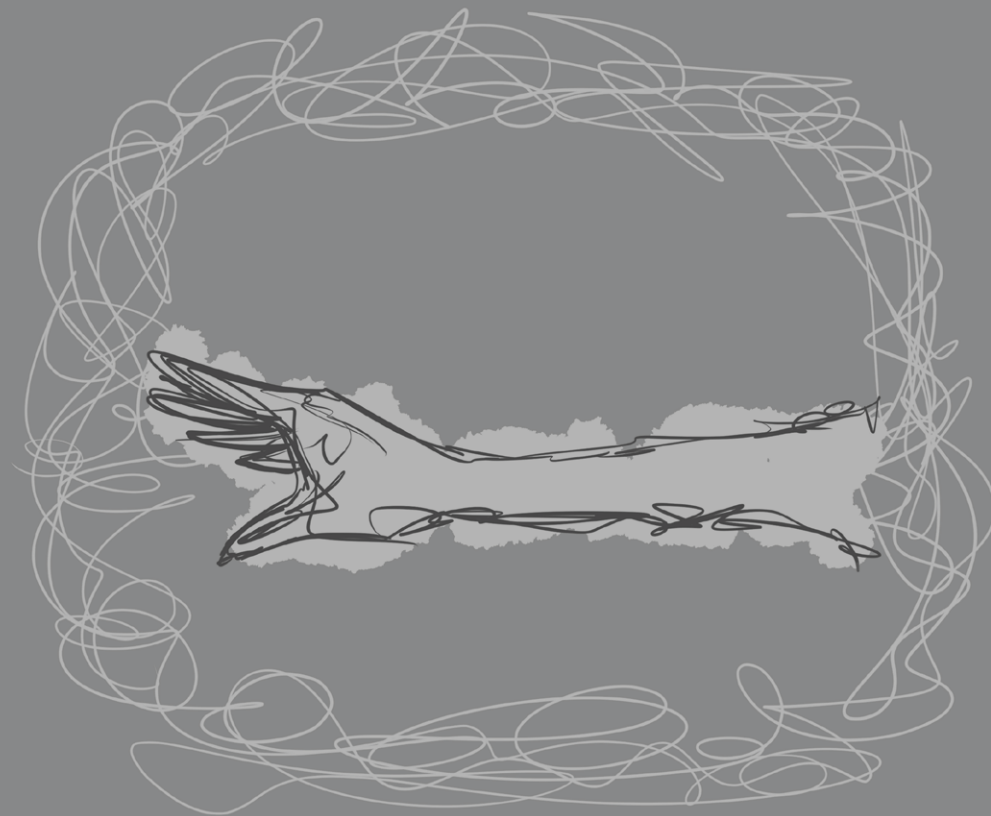
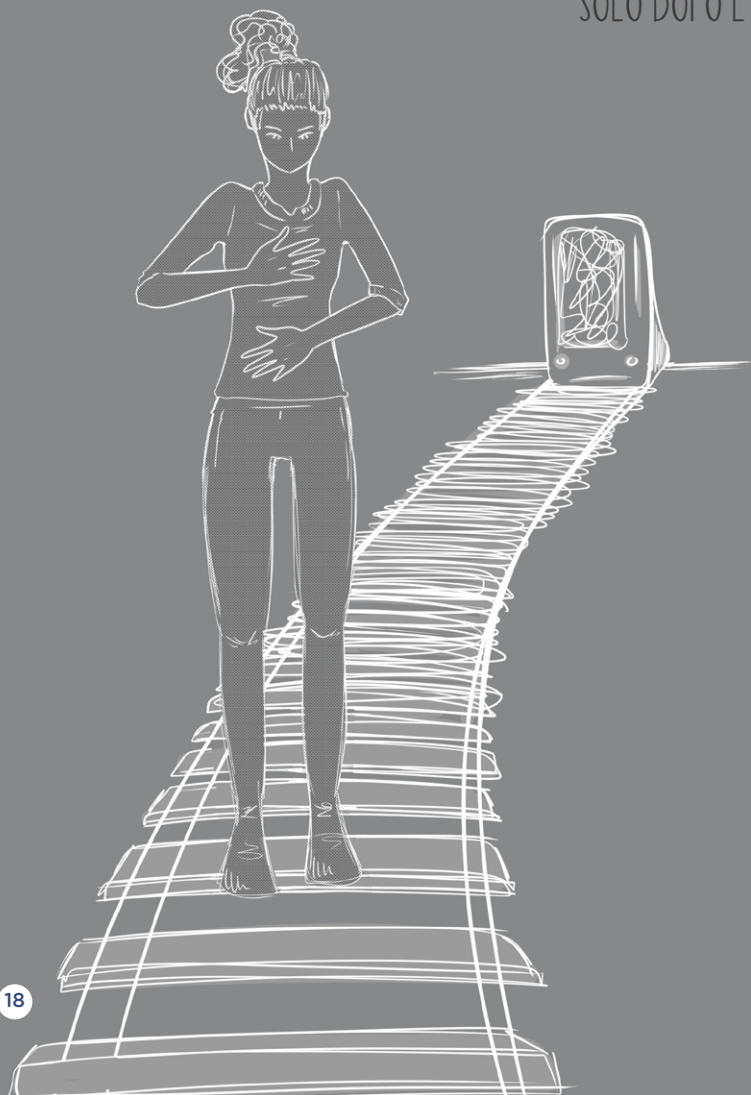
CHE TUTTO È PEGGIO  
DEL GIORNO PRIMA



SONO PERSA IN UN LUOGO CHE NEMMENO ESISTE.  
SONO PERSA NEI MIEI STESSI PENSIERI E NON SO COME USCIRNE.  
SENTO COME SE STESSI ANNEGANDO DENTRO DI LORO.



QUESTA SENSAZIONE È TROPPO FORTE, MI ASFALTA.  
COME SE VENISSI TRAVOLTA DA UN TRENO  
AD UNA VELOCITÀ COSÌ ELEVATA  
CHE MI RENDO CONTO  
DI QUEL GRUPPO DI ROTTAMI METALLICI  
PASSATI SUL MIO CORPO  
SOLO DOPO L'ACCADUTO.

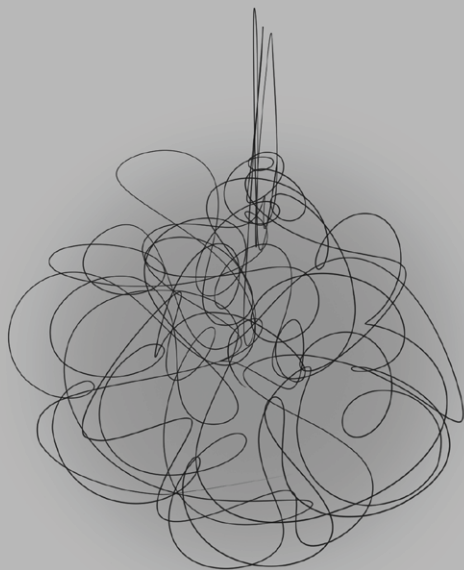


SONO COSÌ SPAVENTATA DI ALLONTANARE LE PERSONE A CUI TENGO,  
CHE FAREI DI TUTTO PER FARLE RESTARE CON ME  
E FARE IN MODO CHE NON MI ABBANDONINO.



OGNI GIORNO  
DEVO FINGERE I MIEI SENTIMENTI.  
DEVO FINGERE IL MODO  
IN CUI MI SENTO,  
DEVO PRETENDERE  
CHE TUTTO VADA BENE  
MA SONO STANCA DI QUESTO,  
SONO STANCA DI TUTTI  
QUESTI SENTIMENTI.  
VOGLIO ESSERE ME STESSA,  
NON VOGLIO PIÙ  
FINGERE.

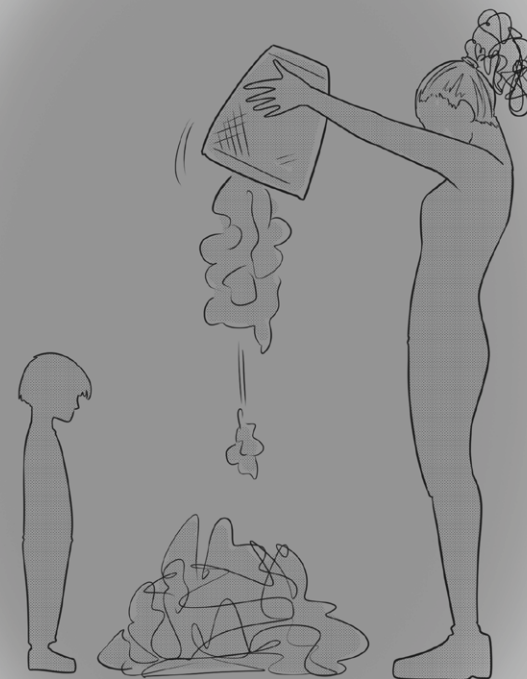
PERDONAMI SE NON SONO ABBASTANZA...



... SONO SOLO UNA PAZZA PER TE, NON È VERO?

QUALCUNO PUÒ PERFAVORE  
DARMI UNA RAGIONE PER VIVERE?

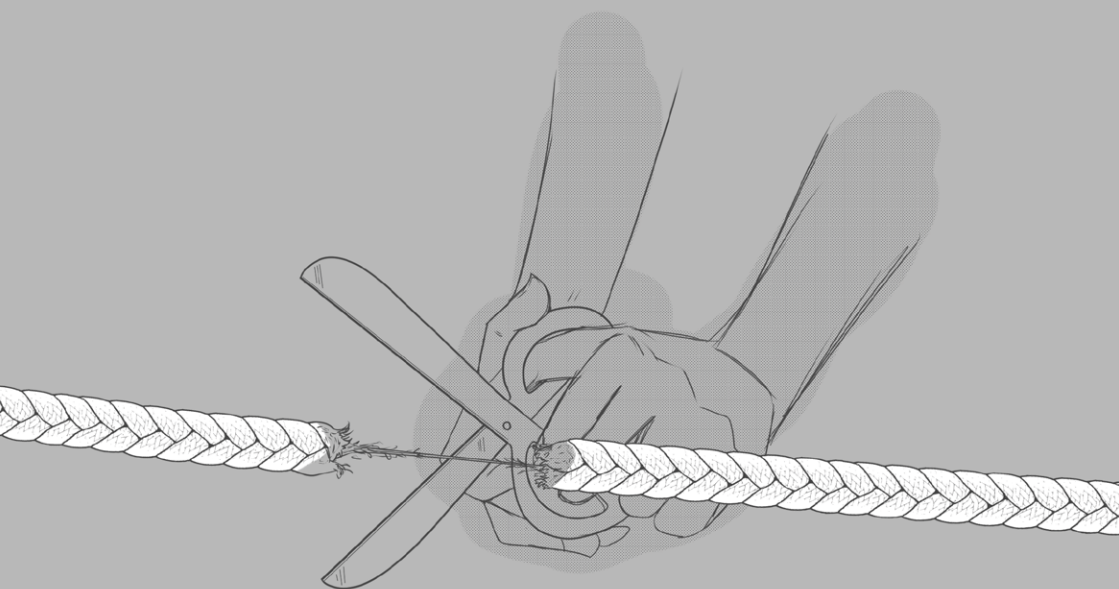
A VOLTE VORREI CONOSCERE  
LA VECCHIA ME E DIRLE:



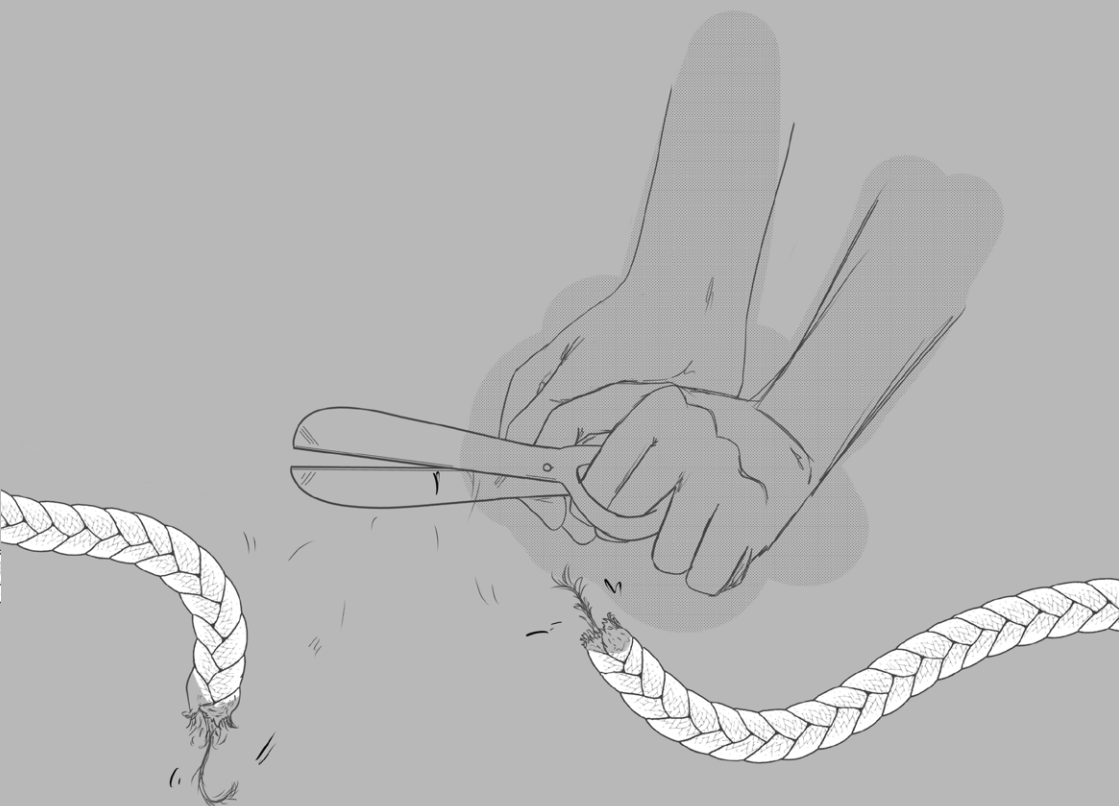
“LA TUA VITA ANDRÀ SOLO MALE, PREPARATI, IL PEGGIO DEVE ANCORA ARRIVARE”

SOLO PER AVVISARLA.

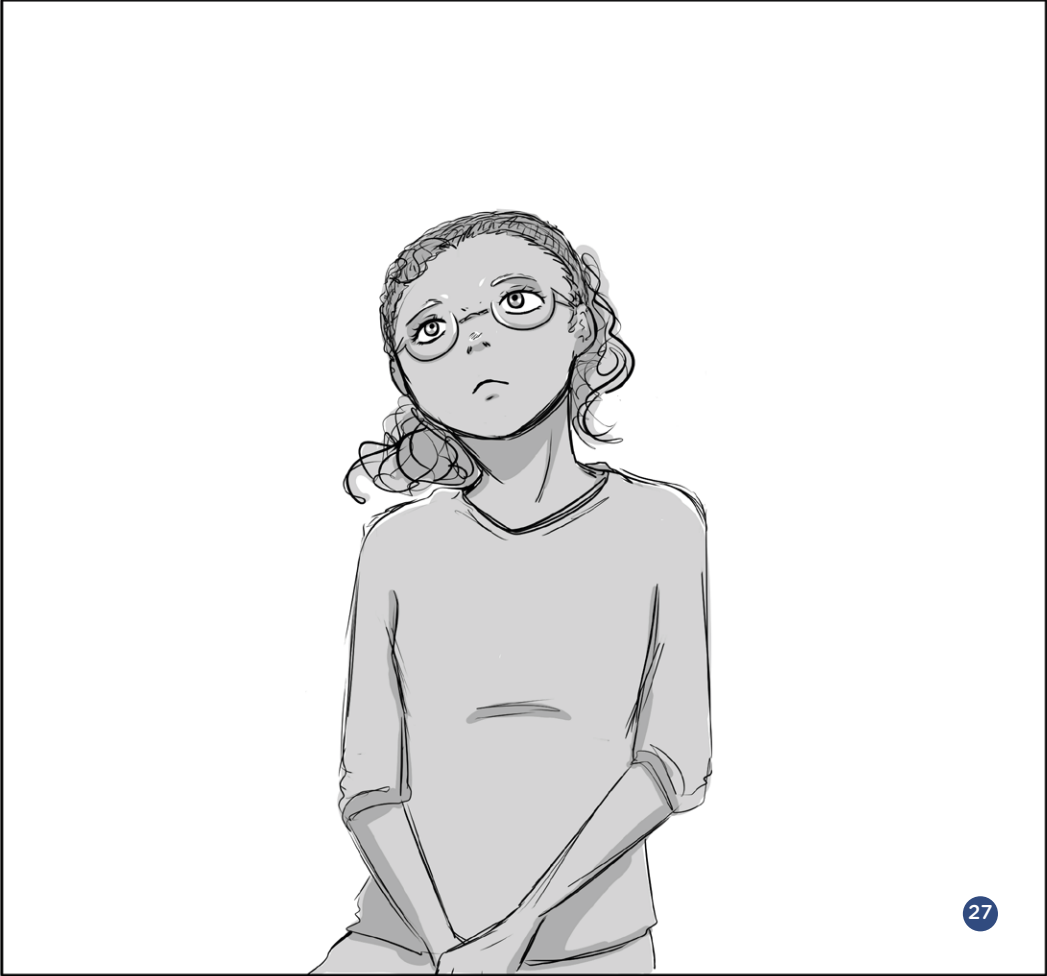
SONO STANCA  
DELLA MIA VITA.  
PERCHÉ SONO ANCORA QUI?  
NON SO PIÙ  
COME VIVERE.

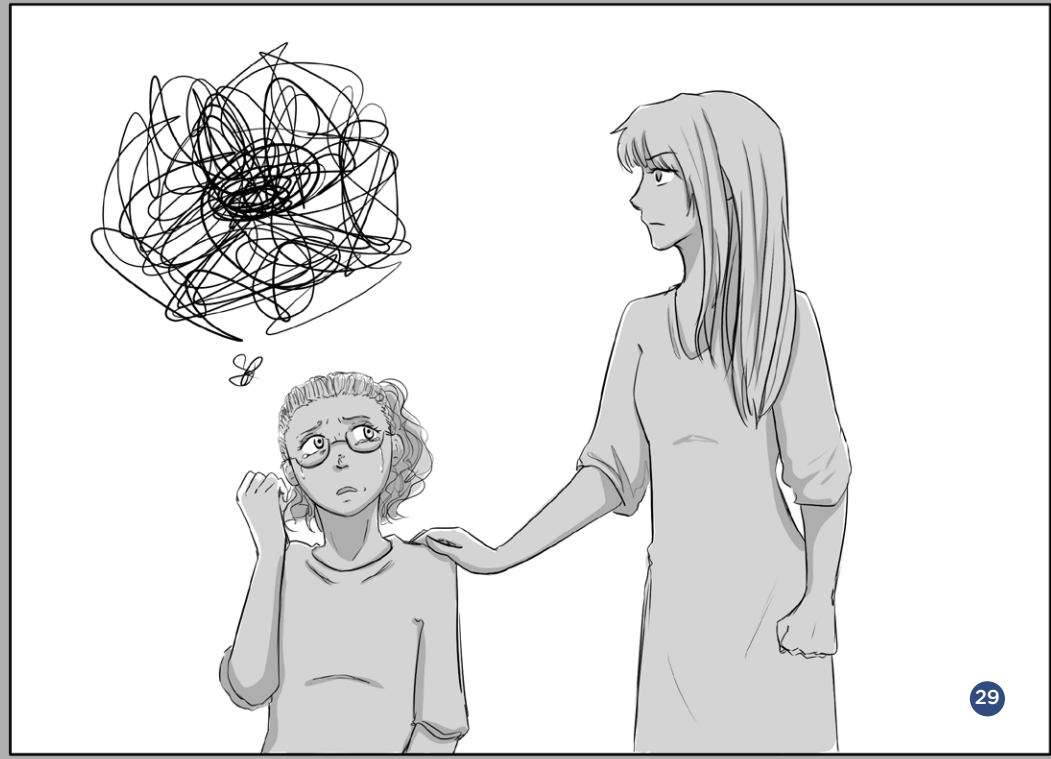
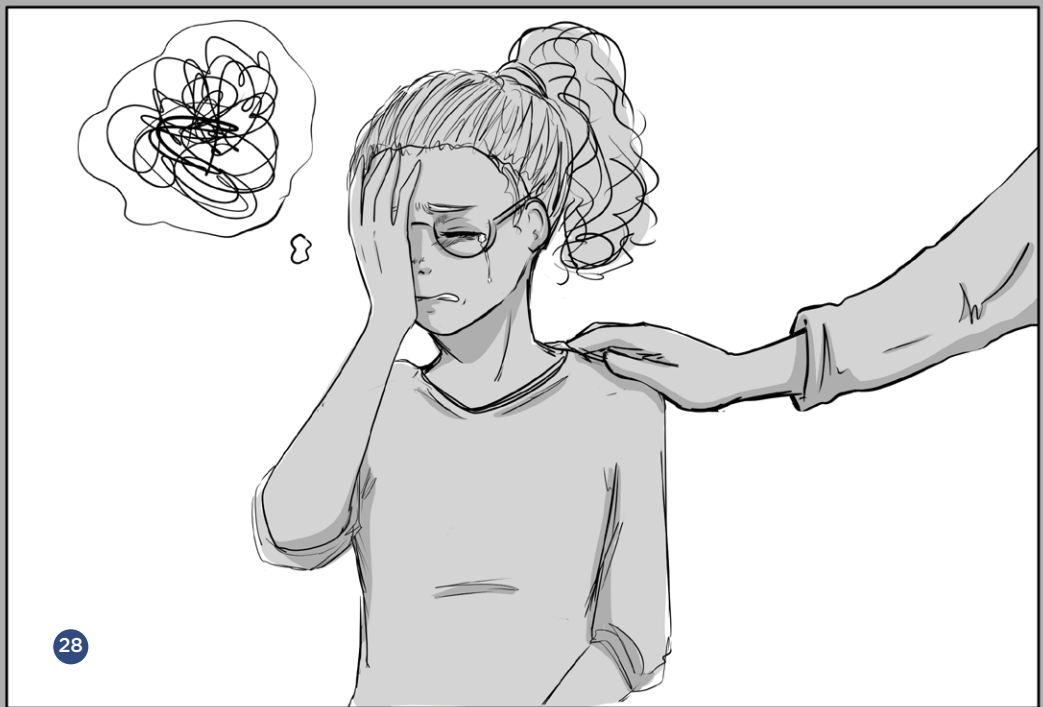
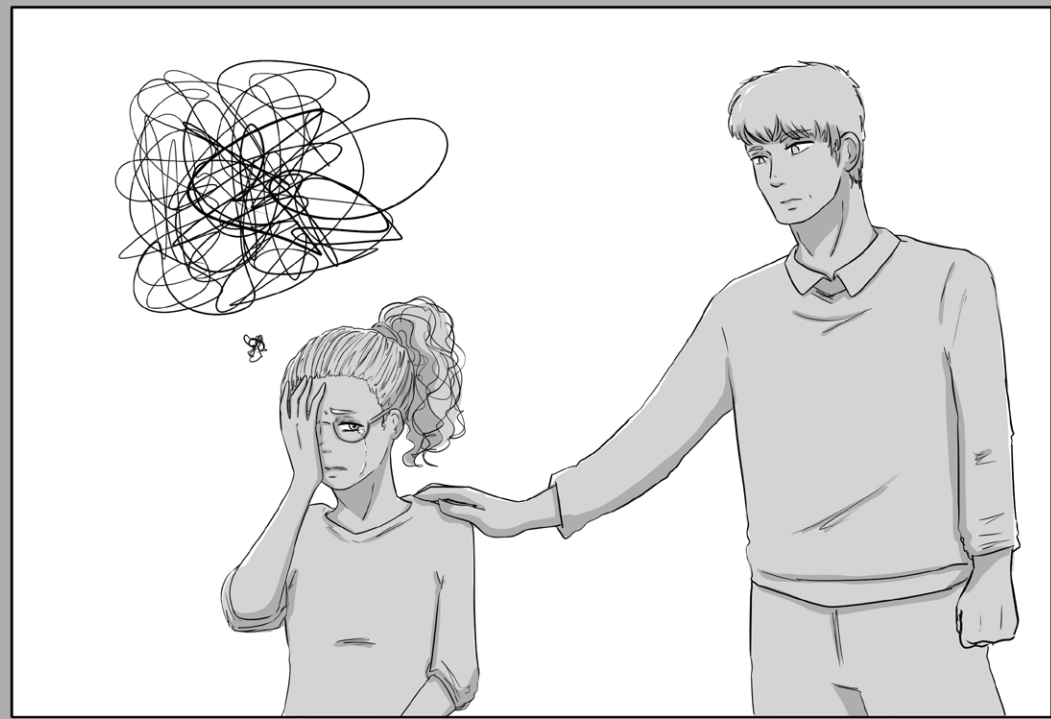


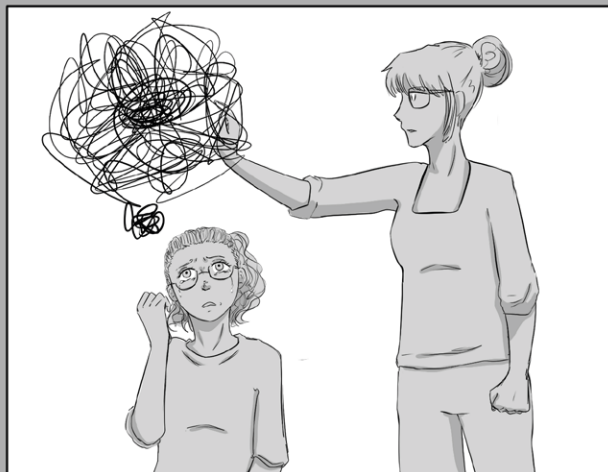
NON RESISTO PIÙ  
È TROPPO PER ME,  
MI DISPIACE...

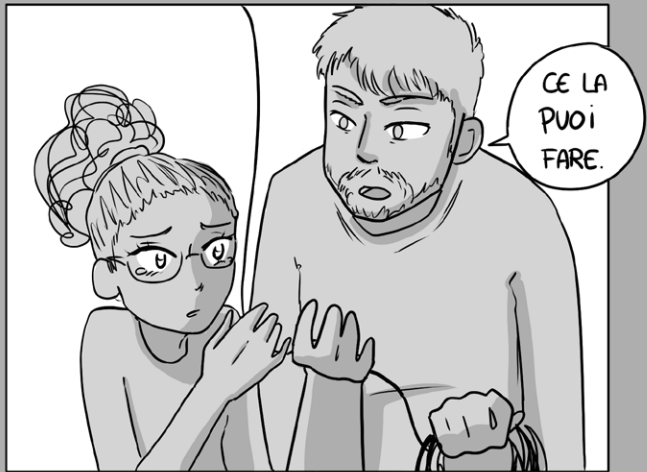
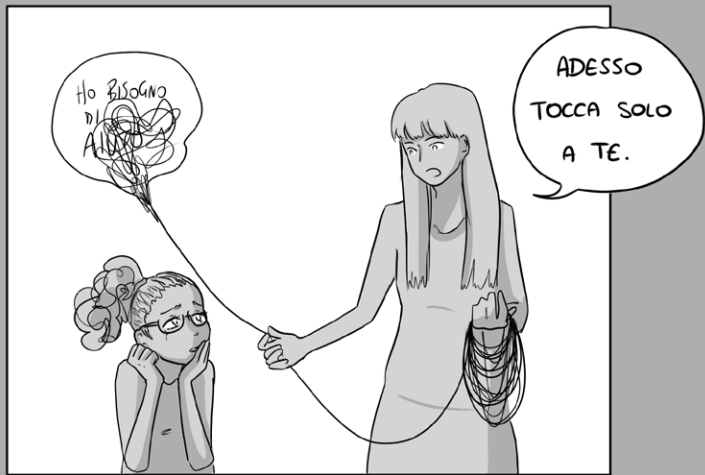


...MI DISPIACE COSÌ TANTO...

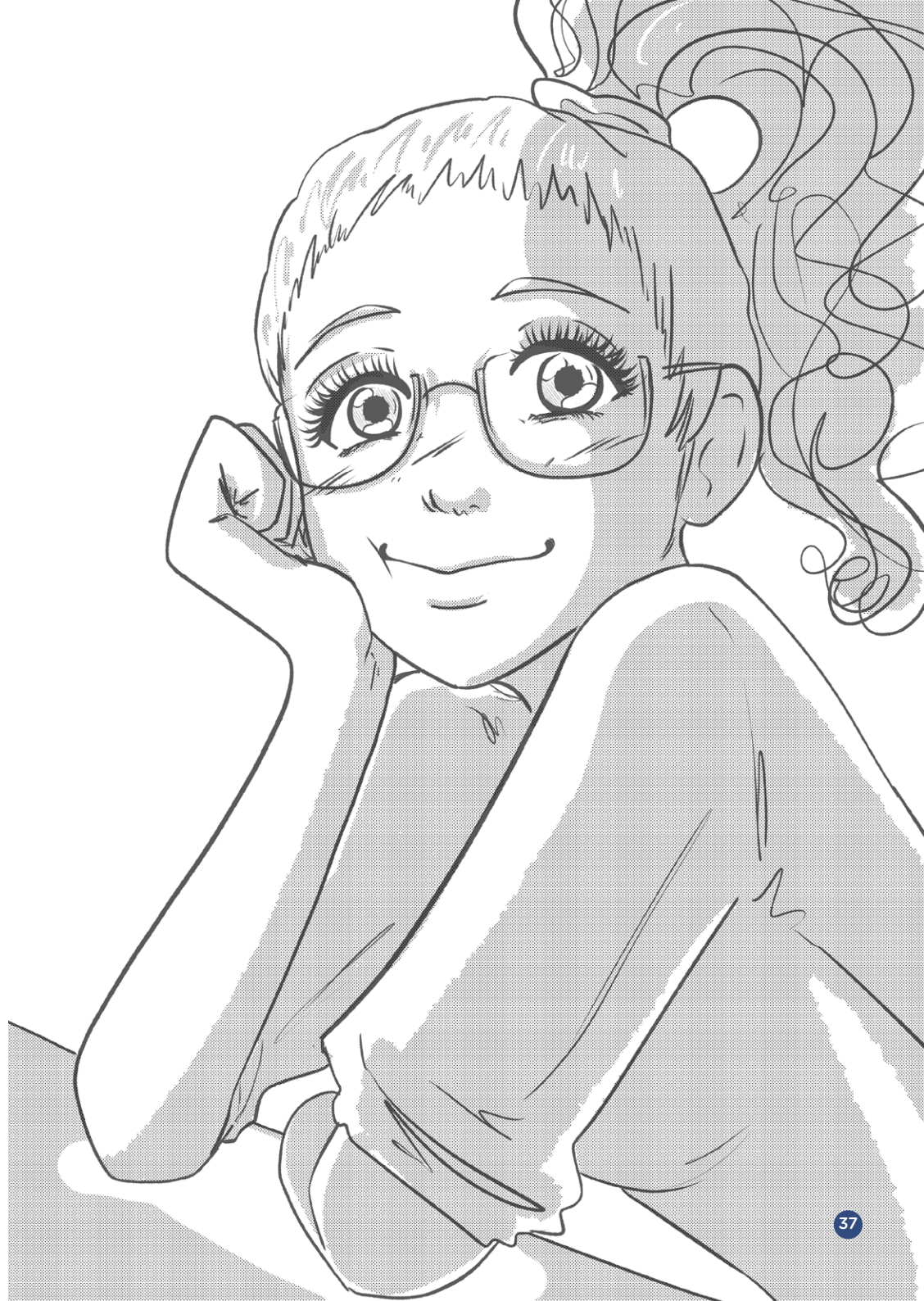












## *Non ci sono percorsi scritti.*

Ciascuno di noi è messo davanti alla possibilità di scoprire a quali parti della vita sta per andare incontro, e bisogna mettersi nell'ottica di dover accettare anche parti di essa con cui non andiamo o non andremo mai d'accordo. Se abbiamo l'occasione di prendere una decisione, dobbiamo accertarci che questa corrisponda davvero a ciò che vogliamo per noi stessi.

Facile? Per nulla. Anche perché non siamo soli, veniamo condizionati ed influenzati da tanti stimoli esterni, incluse le persone che ci circondano. E allora quanto può essere fondamentale circondarsi delle persone giuste per noi? Il che non significa vivere di audizioni e selezioni, ma significa vivere le relazioni e scoprirsi, giorno dopo giorno, in relazione con l'altro. Capire chi siamo in rapporto a una persona, a questa e a quell'altra ancora. Per poi arrivare al punto di chiedersi: come mi sento? Per tanti giovani, adolescenti, preadolescenti - e anche bambini e bambine, riuscire a trovare risposta a questa domanda è anche più difficile di quanto possa esserlo per un adulto. Quando non si hanno gli strumenti necessari a mettere in ordine ciò che è racchiuso dentro di noi, distinguere con chiarezza le nostre emozioni e i sentimenti diventa quasi impossibile. Per questo, la presenza di adulti disposti e capaci di vedere, ascoltare e guidare diventa un elemento imprescindibile alla crescita di ogni persona, tanto più nei momenti di profonda sofferenza, condizione indotta dall'incapacità di alzare la mano in richiesta d'aiuto.

Attraverso il presente racconto illustrato, che racchiude parte dei pensieri e degli scritti di Rossella, vorremmo invitare alla riflessione e porre i lettori nella condizione di poter far propria la consapevolezza di quanto sia indispensabile ed urgente il riconoscimento delle proprie condizioni e, di conseguenza, rendersi capaci di abbandonarsi alla possibilità di chiedere una mano quando non si è in grado di farcela da soli.

### **Cecilia Spalletti**

Educatrice e illustratrice  
FONDAZIONE CAROLINA

**Ciao Rossella,**

è da un po' che non ci vediamo e devo confessarti che  
**seno parecchio la tua mancanza.**

Io cerco di raccontarti quello che ci succede nelle nostre giornate, ma faccio ancora fatica ad abituarvi ad una modalità di comunicazione così sottile.

In certi giorni non ho proprio la sensibilità necessaria per percepirvi, è come se fossi sorda e cieca, altri giorni invece, ben più rari, ti sento accanto a me.

In particolare, sento a volte scoppiare la tua risata dietro di me, quella risata improvvisa, che sembra esplodere dal tuo stomaco e che trascende il tuo controllo.

Noi abbiamo spesso fatto affidamento su questa tua incapacità di trattenere il riso... ti ricordi quando il papà aveva il dubbio che stessi raccontando una frottola e ti diceva 'guardami seria per 5 secondi'? Erano 5 secondi lentissimi che tu non riuscivi mai a terminare senza fare incredibili smorfie con la bocca per impedirti di ridere. Perché, se avessi riso, allora sarebbe stato chiaro che ci stavi dicendo una bugia e la tua stessa menzogna ti faceva ridere.

Oppure ricordi quante volte siamo riuscite a fare pace dopo che ti eri offesa con me solamente facendoti ridere? Mi rimarrà sempre in mente quando abbiamo attraversato a piedi la baia di Mont-Saint-Michel nell'agosto del 2023. Quel giorno il tempo era brutto, piovigginava, tirava vento e faceva freddo. Avevamo portato con noi gli stivali di gomma, perché sapevamo che avremmo camminato nel fango della baia che in quel momento era in bassa marea e per quello percorribile a piedi. Arrivati nel parcheggio, ti abbiamo lasciato in auto ad aspettarci e noi siamo andati a raccogliere informazioni presso la biglietteria dove avevamo prenotato l'escursione. Solo in quel momento abbiamo scoperto che: no, non si potevano usare gli stivali di gomma, perché sarebbe stato pericoloso e la baia la si doveva attraversare a piedi nudi, con una agevole camminata di 3 ore! Ci siamo guardati con il papà e lui con gli occhi sbarrati mi disse: "Adesso chi lo dice a lei?"

Alla fine, convincerti che non c'erano alternative, che dovevi per forza venire con noi e che volente o nolente dovevi camminare

per 3 ore non è stato così complicato, anche perché tu sei sempre stata ragionevole, per cui capivi che non c'erano alternative. Però almeno ti sei arrogata il diritto di mostrare tutto il tuo disappunto interrompendo ogni forma di conversazione con noi e rifiutandoti di farti aiutare nei punti più scivolosi del cammino. Dopo mezz'ora di silenzio ostinato e di palese mantenimento della distanza fisica da me, sono riuscita ad avvicinarmi e ho notato che nonostante il K-Way ed il cappuccio sulla testa, avevi gocce di pioggia ovunque su tutta la faccia e sugli occhiali. C'era però una goccia impertinente che rimaneva appesa alla punta del tuo naso e non si decideva a scendere, ma ti accompagnava ondeggiando con la tua andatura. Io non sono più riuscita a rimanere seria e ridendo ti ho chiesto se stessi diventando una nuvola anche tu, visto che eri piena di goccioline. Tu, che non ti aspettavi una tale domanda, colta di sorpresa ed impreparata al mio attacco di spirito, sei scoppiata a ridere... poi ti sei velocemente allontanata da me per cercare di ripristinare un po' del tuo cruccio e ritornare offesa ed inattaccabile. Ormai l'incantesimo era rotto e non sei più riuscita ad irrigidirti, ma hai iniziato a ridere e scherzare anche tu, fino al punto di infilarti dentro le sabbie mobili e cercare di farti risucchiare per scherzo.

**E poi c'era la tua risata tutte le volte che prendevamo in giro papà. Era uno dei nostri passatempo preferiti, devo ammetterlo.**

A volte eravamo anche moleste in questo tipo di dinamica, ma devo dire che lui ci offriva sempre tanto materiale di lavoro, spesso facendosi consapevolmente oggetto di scherno. Anche io ero a volte oggetto del vostro scherno, soprattutto quando ero coinvolta in gesti di prestazione fisica che mettevano in luce la mia inesistente capacità di coordinazione, come quando sono riuscita a cadere dalla bicicletta ferma all'Île de Ouessant.





Tu ed il papà sfrecciavate veloci in qualunque condizione di terreno ed io, rimanendo indietro, sembravo una foca su una bicicletta.

Le tue considerazioni erano sempre tra il divertito, perché in effetti offrivo uno spettacolo divertente, e l'incredulo, perché non ti sembrava possibile che esistesse un essere umano così impacciato.

Invece il mio impaccio fisico è sempre qui, ultimamente si è esteso anche ad una specie di impaccio emotivo, credo tu lo veda ogni tanto.

Però è successa una cosa strana in questo ultimo anno, sono riuscita a chiedere aiuto, sono riuscita a fare un passo indietro rispetto alle mie stesse maschere ed ho iniziato ad accogliere i miei impacci, a sentirli quasi amici. Qualche volta è comparsa una specie di pace nell'accogliere la mia vulnerabilità e le mie imperfezioni e questa pace, per assurdo, mi rende più forte.

È un concetto di forza diversa da quella comunemente riconosciuta, è una forza che avevi anche tu, ma non l'hai riconosciuta. Pensavi di non averla.

**Hai lasciato a noi questo regalo, in questa staffetta della vita al contrario ci hai dato il tuo testimone e tutti i giorni ci ricordi di portarlo avanti. E così stiamo facendo e faremo ancora, cercando a nostra volta a chi passarlo, fino al momento in cui potremmo di nuovo restituirte il carico di frutti.**

*Mamma Irene*

# DALLE LETTERE DEI COMPAGNI E DEGLI AMICI DI ROSSELLA



*\* Mi dispiace se non siamo riusciti a cogliere ciò che ti stava succedendo. se l'avessimo capito, avremmo combattuto con tutte le nostre forze insieme a te, affinché il tuo sorriso non si spegnesse mai.*

*\* Dopo il dolore, passo dopo passo, insieme siamo riusciti a riprendere forza e a riprovare quel senso di serenità e di gioia che ti caratterizzava e che sempre ci hai trasmesso.*

*\* Ci manca il tuo sorriso, sei stata un'amica fantastica che ci ha sempre trasmesso gioia anche nei momenti tristi.*

*\* Ci mancano tantissimo il tuo sorriso, i tuoi occhi brillanti, la tua risata contagiosa. L'ultimo venerdì lo ricordo benissimo, mi dicesti "a lunedì" e io dissi "a lunedì, pronta per nuovi inizi e nuove risate" e ridemmo. Eri una persona solare sempre energica, riuscivi sempre a strapparmi un sorriso anche nelle giornate peggiori, lo facevi con tutti.*

*\* Ci mancano tantissimo il tuo sorriso, i tuoi occhi brillanti e la tua risata contagiosa.*

*\* L'ultimo ricordo di te è la tua felicità per un bel voto della ricerca in Geografia che avevamo preparato insieme. Sono tante le cose fatte con te e molte avrei voluto farne ancora. Non sai cosa farei pur di sentire ancora una volta le nostre risate mischiarsi assieme, oppure vedere il tuo sorriso o i tuoi occhi che per me rimarranno per sempre azzurri.*

*\* Dopo il dolore, passo dopo passo, insieme siamo riusciti a riprendere forza e a riprovare quel senso di serenità e di gioia che ti caratterizzava e che sempre ci hai trasmesso.*

*\* Ti devo anche dire grazie per avermi sempre tirato su il morale anche quando ero in un momento triste. Mi mancano le risate, le chiacchiere infinite, i momenti di complicità, i tuoi consigli, il tuo supporto e la tua amicizia. In ogni momento bello che vivo, in ogni sfida che incontro cerco di ricordarmi di come affrontavi tu la vita, con coraggio, con determinazione, ma soprattutto con un sorriso che riusciva ad illuminare anche i giorni più bui. Prometto che continuerò a vivere ogni giorno con un po' del tuo spirito dentro di me.*

*\* Sei stata una persona molto importante nella nostra vita, ci hai sempre aiutate e ascoltate.*

*\* Mi ricordo i tuoi sorrisi, le tue risate e il tuo coraggio in tutto quello che facevi.*

*\* Nella nostra mente rimarrà sempre impressa l'immagine di te che ridi con noi.*



