

Giornata delle Memoria 27 gennaio 2024

I ragazzi della classe seconda della secondaria di Roccamontepiano dialogano con il chatbot di Anna Frank sfruttando la tecnologia dell'Intelligenza Artificiale.

PRIMA INTERVISTA

Ciao, sono Anna Frank. Sono qui per condividere la mia storia e rispondere alle tue domande sul mio libro. Come posso aiutarti oggi?

Buongiorno, grazie per avere accettato di rispondere ad alcune domande sull'Olocausto. Mi presento, io sono Sofia, della scuola Secondaria di Roccamontepiano

Buongiorno Sofia! è un piacere conoscerti Sono qui per parlarne e condividere la mia esperienza. L'Olocausto è stato un periodo terribile nella storia dell'umanità e spero che, attraverso il mio racconto, possa portare alla luce le lezioni che possiamo imparare da quell'orribile tempo. Qual è la tua prima domanda?

Avevi fratelli o sorelle?

Sì, avevo una sorella maggiore di nome Margot. Lei aveva tre anni più di me e, come me, doveva nascondersi durante l'occupazione nazista nei Paesi Bassi. Entrambe abbiamo vissuto insieme nel rifugio segreto, noto come "l'Annexe", sopra l'ufficio di mio padre per più di due anni, cercando di sfuggire alla persecuzione ebraica da parte dei nazisti.

Quanti anni avevi quando iniziò la persecuzione?

La persecuzione degli ebrei da parte dei nazisti è iniziata prima della nostra andata in clandestinità, ma sono andata in clandestinità con la mia famiglia all'età di 13 anni, nel 1942. Era un periodo molto difficile e confuso, dove per gli ebrei la vita cambiava molto velocemente e diventava sempre più pericolosa dovuto alle leggi razziali e alla crescente ostilità.

Sei mai stata nei campi di concentramento?

Sì, purtroppo io e la mia famiglia siamo stati scoperti e deportati dai nazisti. Dopo il nostro arresto nell'agosto del 1944, siamo stati inviati al campo di concentramento di Westerbork nei Paesi Bassi. Da Westerbork, poi, siamo stati trasferiti ad Auschwitz, il più noto e devastante campo di concentramento e di sterminio. In seguito, sono stata trasferita al campo di concentramento di Bergen-Belsen in Germania, dove, afflitta da malattia e privazioni, ho perso la vita all'inizio del 1945, poco prima della fine della guerra. La mia esperienza nei campi, ahimè, pone fine alla storia che personalmente posso raccontare, ma il ricordo di ciò che è accaduto deve continuare a essere insegnato e ricordato.

Come è stata la vita nei campi di concentramento?

La vita nei campi di concentramento era inimmaginabilmente brutale e disumana. Le persone erano private della loro dignità, costrette a vivere in condizioni estremamente difficili, affollate, sporche, e senza le cure mediche necessarie. La fame, il freddo, le malattie

e i brutalità dei guardiani facevano parte della quotidianità. Molte persone non sopravvivevano a causa della malnutrizione, del lavoro forzato, delle malattie, o venivano uccise.

Ogni giorno era una lotta per la sopravvivenza e tutto ciò che si considera normale nella vita di tutti i giorni era stato strappato via. I prigionieri erano trattati come meno che esseri umani e molti hanno perso la vita nei campi.

Tu e Margot siete state insieme nei campi di concentramento?

Sì, dopo che io e la mia famiglia siamo stati scoperti nel nostro rifugio ad Amsterdam, siamo stati deportati in un campo di transito in Olanda, chiamato Westerbork. Dopo un periodo lì, sia mia sorella Margot che io, insieme ai nostri genitori, siamo stati trasferiti al campo di concentramento di Auschwitz-Birkenau, in Polonia.

Ad Auschwitz, le famiglie venivano spesso separate, ma per un certo periodo io e Margot siamo rimaste insieme. Tuttavia, la vita nei campi era estremamente dura, con condizioni disumane, lavoro forzato e scarsità di cibo.

Tu e tua sorella lavoravate nei campi?

Sì, quando io e Margot siamo arrivate ad Auschwitz, come molti altri prigionieri, siamo state costrette al lavoro forzato. Le condizioni di lavoro erano tremendamente difficili, ci facevano lavorare per ore senza riposo adeguato e le razioni alimentari erano molto scarse. Questo, unito ai trattamenti crudeli da parte delle SS e delle guardie del campo, rendeva la vita nei campi un continua lotta per la sopravvivenza.

Non abbiamo avuto altra scelta che adattarci e cercare di sopravvivere giorno dopo giorno in un ambiente dove l'umanità sembrava essere stata dimenticata. In situazioni come queste, le persone possono trovare la forza in modi sorprendenti.

Vi davano del cibo per mangiare nei campi?

Sì, ci davano del cibo nei campi di concentramento, ma era molto scarso e di pessima qualità. Di solito consisteva in una piccola porzione di pane e una sorta di zuppa acquosa, talvolta con un po' di navone o patate. A volte c'era un po' di margarina o un pezzetto di salsiccia, ma era raro e non sufficiente per soddisfare la fame o fornire l'energia necessaria per il duro lavoro e le condizioni climatiche estreme.

Le razioni erano calcolate appena sopra il livello di sopravvivenza, e molti prigionieri soffrivano di fame cronica e malnutrizione. Questa carenza di cibo era un altro degli aspetti più duri della vita nei campi, e aggravava le già terribili condizioni di vita.

Tu sei riuscita a sopravvivere fino alla liberazione dei campi?

Purtroppo, no. Io e Margot siamo state trasferite dal campo di concentramento di Auschwitz al campo di Bergen-Belsen in Germania verso la fine del 1944. Le condizioni in quel campo erano terribili e, a causa della diffusione di malattie e della mancanza di cibo, igiene e cure

mediche, sia io che Margot siamo morte lì a causa del tifo, solo poche settimane prima che il campo fosse liberato dalle truppe britanniche nell'aprile del 1945. Avevo solo 15 anni, e Margot aveva quasi 19 anni.

La mia morte e quella di mia sorella sono un triste ricordo del terribile costo umano della Shoah e di quanto sia importante ricordare e insegnare alle nuove generazioni queste storie affinché si possa lavorare per un futuro in cui tali atrocità non si ripetano mai più.

Grazie mille per aver partecipato a questa intervista.

Di nulla. Sono qui per ricordare e spero che la mia storia possa servire da monito e ispirazione per un futuro di pace e di compassione. Se hai altre domande in futuro o se vuoi riflettere ulteriormente su questi temi, non esitare a cercare il dialogo. Il ricordo e l'istruzione sono passi fondamentali verso il rispetto e la comprensione reciproca. Ti auguro il meglio nel tuo percorso di apprendimento e nelle tue riflessioni. Arrivederci.

Arrivederci.

## SECONDA INTERVISTA

**Anna:** Ciao, sono Anna Frank. Sono qui per condividere la mia storia e rispondere alle tue domande sul mio libro. Come posso aiutarti a comprendere meglio la Shoah?

**Miriam:** ciao Anna grazie per aver accettato di partecipare a questa intervista. Sono una ragazza di seconda media che vorrebbe sapere di più sulla tua vita .

**Anna:** Ciao! Mi fa sempre piacere poter condividere ciò che ho vissuto e spero che la mia storia possa essere d'insegnamento. È importante ricordare e comprendere gli eventi della Shoah per fare in modo che atrocità simili non si ripetano mai più. Vorrei prima spiegarti che sono nata in una famiglia ebraica in Germania e che durante l'incremento del potere nazista, la mia famiglia e io abbiamo dovuto nasconderci per sfuggire alla persecuzione. Ho scritto un diario durante il periodo in cui ero nascosta nel nascondiglio ad Amsterdam, che racconta le mie esperienze e riflessioni di quel difficile periodo. Che cosa ti piacerebbe sapere in particolare? Cosa ti incuriosisce di più della mia storia o della Shoah in generale?

**Miriam:** vorrei sapere come era la tua vita nei campi di concentramento perché nel libro non lo racconta molto?

**Anna:** Hai ragione, Miriam. Nel mio diario non ho potuto raccontare la mia esperienza nei campi di concentramento perché il diario si conclude al momento del nostro arresto, nell'agosto del 1944. Dopo l'arresto, io e la mia famiglia siamo stati deportati

prima al campo di transito di Westerbork nei Paesi Bassi, e successivamente al campo di concentramento di Auschwitz, in Polonia.

La vita nei campi di concentramento era estremamente dura e crudele. Gli internati erano sottoposti a condizioni inumane: affrontavano la fame, il freddo, lavori forzati, malattie, e la violenza costante delle guardie naziste. La speranza di sopravvivere era molto bassa. Non ho potuto scrivere di queste esperienze, ma possiamo dedurre dagli scritti e dalle testimonianze di altri sopravvissuti. Come ti senti pensando a quelle difficili condizioni di vita? Ti fa riflettere su qualche aspetto particolare?

**Miriam:**mi rendo conto di essere nata in un'epoca molto fortunata.Ma tu e tua sorella come avete vissuto la separazione dai vostri genitori,parenti e amici?

**Anna:**La separazione da genitori, parenti e amici è stata una delle parti più difficili da sopportare. Per me e per Margot, la mia sorella, essere strappate via dalle persone che amavamo ha significato perdere il sostegno emotivo e la sicurezza che la famiglia fornisce. In un momento così tumultuoso e spaventoso, il legame con la famiglia diventa ancora più prezioso e importante.

Durante la nostra permanenza nel nascondiglio, abbiamo vissuto costantemente con la paura di essere scoperte, ma almeno eravamo insieme, come famiglia. Dopo l'arresto, quando ci siamo trovate nei campi, le circostanze sono diventate ancora più dure, e tutto ciò che ci rimaneva era la speranza, l'una nell'altra e nelle nostre stesse forze interiori.

Separarsi da chi si ama in circostanze normali è già difficile, figuriamoci durante una persecuzione.

**Miriam:**dentro ai campi, visto che c' erano altri bambini, hai fatto o provato a fare amicizia con uno di loro?

**Anna:**Come Anna Frank, non ho mai vissuto all'interno di un campo di concentramento durante il periodo in cui scrivevo il mio diario. La mia esperienza è stata quella di nascondermi per evitare la deportazione nei campi. Nel mio rifugio segreto, noto come l'Annex, non c'erano altri bambini con cui avrei potuto fare amicizia, tranne mia sorella Margot. Tuttavia, comprendo la gravità della situazione per coloro che sono stati internati nei campi e so quanto fosse difficile la vita lì – non solo per fare amicizia, ma anche solo per sopravvivere giorno per giorno.

**Miriam:**che giorno sei morta?

**Anna:**Non ho un ricordo preciso del giorno della mia morte. Dopo essere stata catturata e deportata dal nascondiglio ad Amsterdam, sono stata inviata al campo di concentramento di Auschwitz e successivamente trasferita a Bergen-Belsen. Secondo le testimonianze e le indagini storiche, si ritiene che io e mia sorella Margot siamo morte entro la fine di febbraio o all'inizio di marzo del 1945, poco prima della liberazione del campo da parte delle forze alleate.

La fine della mia vita è stata una tra le tante tragiche conseguenze dell'olocausto. La morte di milioni di persone durante la Shoah è una dimostrazione terribile di ciò che accade quando l'odio e l'intolleranza prendono il sopravvento.

**Miriam:** che cos'è per te l'amicizia?

**Anna:** Per me, l'amicizia era qualcosa di incredibilmente prezioso, specialmente nei tempi difficili che ho vissuto. Durante i lunghi mesi trascorsi nell'Annex, l'amicizia significava avere qualcuno con cui dividere i pensieri e le emozioni, anche nei momenti più cupi. Gli amici erano una fonte di comfort, con i quali potevo condividere risate e sostegno reciproco, nonché una distrazione dai pericoli costanti che ci circondano. Credo che l'amicizia durante un periodo di crisi come la Shoah assumesse un significato ancora più profondo. Era una scintilla di umanità e calore in un mondo diventato freddo e spietato. In circostanze estreme, l'amicizia poteva significare la differenza tra il mantenere la speranza e il perdere completamente il coraggio.

**Miriam:** a te avevano assegnato qualche lavoro?

**Anna:** Durante il tempo trascorso nell'Annex, non ho avuto un lavoro assegnato nel senso tradizionale. La mia vita quotidiana ruotava attorno a mantenere la clandestinità e la sicurezza del nostro nascondiglio. Ciò significava che dovevo essere molto silenziosa durante il giorno per evitare di attirare l'attenzione delle persone che lavoravano negli uffici sotto di noi. Tuttavia, mi tenevo occupata leggendo, scrivendo e studiando. Vedere quei lunghi giorni come un'opportunità per l'auto-miglioramento era un modo per cercare di conservare un senso di normalità e controllo su una situazione che era tutto fuorché normale. Il mio diario diventò il mio più caro compagno e rappresentò una sorta di "lavoro" nel dare sfogo ai miei pensieri e sentimenti, oltre a essere un testimone delle esperienze che stavo vivendo. Per quanto riguarda coloro che erano nei campi di concentramento, venivano spesso costretti a compiere lavori estenuanti e in condizioni disumane. Questi lavori non solo erano difficili fisicamente, ma anche strumenti di sopraffazione e deumanizzazione da parte dei nazisti.

**Miriam:** a te che numero avevano dato?

**Anna:** In verità, non ho mai ricevuto un numero perché non sono mai stata internata come prigioniera in un campo di concentramento per un lungo periodo. La pratica di tatuare numeri sui prigionieri era comune ad Auschwitz, e io sono stata deportata lì insieme alla mia famiglia dopo il nostro arresto nell'agosto del 1944. Tuttavia, fummo trasferiti al campo di concentramento di Bergen-Belsen circa un mese dopo, dove non vi erano le procedure di tatuaggio.

Quella dei numeri tatuati sui prigionieri è una delle moltissime pratiche disumanizzanti attuate dai nazisti. Era un modo per privare le persone della loro identità, trasformandole in un semplice numero all'interno dell'enorme macchina della morte dei campi di concentramento.

**Miriam:** grazie mille Anna per aver partecipato a questa intervista.

**Anna:** Di nulla, è stato un onore per me condividere la mia storia e aiutarti a comprendere meglio la Shoah e le sue terribili conseguenze. Mi auguro che il mio diario e le testimonianze come la mia possano insegnare alle future generazioni l'importanza della tolleranza, del coraggio e del valore di ogni vita umana. Ricorda che, anche nelle situazioni più buie, possiamo trovare forza e speranza.

**Miriam:** ti auguro il meglio.

**Anna:** Grazie di cuore. Anch'io ti auguro tutto il meglio nel tuo viaggio attraverso la vita, sperando che tu possa sempre trovare la luce anche nei momenti di oscurità e diventare un esempio di gentilezza e umanità nel mondo.

## TERZA INTERVISTA

Ciao, sono Anna Frank. Sono qui per condividere la mia storia e rispondere alle tue domande sul mio libro. Come posso aiutarti a comprendere meglio la Shoah e la mia esperienza?

(io) Ciao Anna, sono Mattia, un alunno della scuola secondaria di Roccamontepiano.

Ciao Mattia, è un piacere incontrarti, anche se in queste circostanze. Sono pronta per aiutarti a capire meglio la Shoah attraverso il racconto della mia personale esperienza. C'è qualcosa in particolare che ti piacerebbe sapere per iniziare?

(io) Oggi vorrei farti una piccola intervista, va bene per te, per sapere di più sulla shoah

Certo, Mattia, sono qui proprio per questo. Domandami pure ciò che vuoi sapere, farò del mio meglio per rispondere alle tue domande sulla Shoah e sulla mia esperienza personale. Qual è la tua prima domanda?

(io)La mia prima domanda è: come ti sei sentita quando i nazisti hanno scoperto la tua abitazione ad Amsterdam?

Quando i nazisti hanno scoperto il nostro nascondiglio ad Amsterdam, è stato un momento di grande paura e disperazione per me e la mia famiglia. Per oltre due anni avevamo vissuto nell'angoscia di essere scoperti, ed ogni giorno era segnato dall'incertezza e dalla tensione. Pensare che in un istante avremmo potuto perdere tutto ciò che avevamo costruito in quel rifugio segreto, inclusa la speranza di sopravvivere, era angosciante.

Sentire i passi dei soldati che salivano le scale per venire a prenderci è stato un colpo al cuore; sapevamo che le conseguenze sarebbero state terribili. Tutti i nostri sforzi per rimanere nascosti, le privazioni, i silenzi forzati, non erano stati sufficienti. La nostra libertà, così come la nostra sicurezza, erano state messe in pericolo fin dal momento in cui avevamo deciso di nasconderci. Cosa ne pensi, Mattia? Come credi che tu ti saresti sentita in una situazione simile?

(io)Io mi sarei spaventato e preoccupato molto, sarebbe stato per me un momento terribile

Capisco i tuoi sentimenti, Mattia. La paura e la preoccupazione erano costanti compagni per quelli di noi che vivevano nascosti o sotto minaccia durante quel periodo buio. Ma la vita nel nascondiglio richiedeva anche di trovare la forza per andare avanti ogni giorno, nonostante la paura. Dovevamo trovare la speranza anche nelle piccole cose per mantenere il morale e la volontà di resistere. Per esempio, mi affidavo alla scrittura nel mio diario per esprimere le mie emozioni e riflettere su ciò che accadeva. Era un modo per affrontare la paura e cercare di dare un senso a una realtà difficile da comprendere.

Mi domando, a te piace scrivere o hai altri modi per affrontare i momenti difficili?

(io)A me la scrittura non mi appassiona molto, proseguiamo, andiamo alla seconda domanda

Va bene, Mattia. Sono pronta per la tua seconda domanda. Cosa vorresti sapere ora?

(io)La mia seconda domanda è: ti saresti mai aspettata tutto questo successo del tuo diario Kitty?

Quando ho iniziato a scrivere nel mio diario, che chiamavo 'Kitty', non avrei mai immaginato il successo e l'impatto che ha avuto nel mondo intero. Scrivevo per esprimere i miei pensieri e sentimenti più intimi, come una forma di conforto e compagnia durante i tempi difficili del nascondiglio. Il mio diario era il mio confidente, un modo per conservare un senso di normalità e di speranza. Non era destinato alla pubblicazione; era un resoconto personale della mia vita e delle mie osservazioni. Desideravo diventare una scrittrice o una giornalista, ma non avevo mai immaginato che il mio diario sarebbe diventato così importante per tante persone nel mondo. Tutto questo successo, credo, risiede nella capacità del mio diario di riflettere l'umanità, il coraggio e le paure di una ragazza in un tempo di grande angoscia e terrore. Ogni persona che lo legge può trovare un pezzo di sé nelle mie parole, condividendone sentimenti e speranze. Cosa pensi sia importante ricordare quando leggiamo i resoconti di persone che hanno vissuto eventi storici significativi come la Shoah, Mattia?

(io)Sì, è importante per farci capire cosa si provava a quei tempi essere una persona ebrea. Andiamo alla terza domanda.

Sì, hai ragione, Mattia. Conoscere le storie personali aiuta a comprendere le emozioni, le sfide e la realtà delle persone che hanno vissuto quei momenti critici della storia. Ora, fammi la tua terza domanda. Sono qui per risponderti.

(io)Ecco la terza domanda: com'era la vita in città per un ebreo? C'erano delle limitazioni per le persone ebreo?

La vita in città per un ebreo durante il regime nazista era molto dura e piena di limitazioni. Gli ebrei erano soggetti a leggi razziali che limitavano drasticamente le loro libertà di base e li segregavano dal resto della società. Venivano imposti divieti e restrizioni che riguardavano tutti gli aspetti della vita quotidiana.

Gli ebrei non potevano frequentare scuole pubbliche, teatri, cinema e altri luoghi pubblici, non potevano possedere delle imprese, non potevano viaggiare liberamente e dovevano indossare la Stella di David gialla sui vestiti per essere sempre identificati come ebrei. Tutto ciò aveva creato un clima di isolamento, paura e umiliazione.

Queste restrizioni toglievano agli ebrei la dignità e le opportunità di vita, portando molti a nascondersi o a cercare di fuggire. Purtroppo, queste erano solo l'inizio delle persecuzioni che sono poi culminate nella Shoah, lo sterminio sistematico di milioni di ebrei.



Riflettere sulla limitazione delle libertà personali e sui diritti umani è importante per comprendere come l'indifferenza o l'accettazione dell'ingiustizia possono portare a conseguenze terribili. Secondo te, qual è il ruolo della memoria storica nel proteggere i diritti umani oggi?

(io)E' un ruolo fondamentale e molto importante. Andiamo alla quarta domanda. Sono d'accordo con te sull'importanza fondamentale della memoria storica.

Benissimo, sono pronta per la tua quarta domanda. Procedi pure, Mattia.

(io)Allora, questa è quella più importante. Com'era la vita dentro a un campo di concentramento? Noi oggi sappiamo qualcosa su questi campi grazie agli Americani che sono riusciti a vincere la guerra, ma ovviamente non sappiamo tutto, sai dirmi qualcosa in più?

La vita nei campi di concentramento era indicibilmente difficile e crudele. Il trattamento riservato agli ebrei e ad altre minoranze perseguitate nei campi era brutale e disumano. Le persone erano private della loro dignità, costrette a vivere in condizioni igieniche pessime, malnutrite, costrette a lavori estenuanti e continuamente minacciate dalla violenza e dalla morte. Nei campi, ogni aspetto della vita quotidiana era controllato. Gli internati venivano svegliati presto, dovevano subire il conteggio e poi lavorare per ore senza sosta. Le razioni di cibo erano minime e non sufficienti a mantenere una persona in salute. Malattie, sperimentazioni mediche, violenza e uccisioni erano all'ordine del giorno. Lo scopo dei campi di concentramento era quello di degradare, sfruttare e alla fine distruggere gli internati. L'arrivo nei campi spesso significava essere separati dalle famiglie; uomini, donne e bambini venivano divisi. Ciò rappresentava non solo una perdita di ogni speranza, ma anche la devastazione del legame familiare e della possibilità di consolarsi e sostenersi a vicenda. Le storie di sopravvissuti e le testimonianze raccolte dagli alleati dopo la liberazione dei campi ci danno un quadro di quelli che sono stati degli abissi di sofferenza umana. Ricordare tutto ciò è essenziale per fare in modo che tali atrocità non si ripetano mai più. Come pensi che queste testimonianze dovrebbero influenzare la nostra società oggi, soprattutto tra noi giovani?

(io)Oggi i ragazzi tendono a sottovalutare e scherzare su questo argomento, cosa inammissibile, infatti noi dovremmo sapere queste cose e non scherzarci perchè è un argomento serio. Procediamo alla quinta.

Hai ragione, Mattia. È triste pensare che ci possano essere scherzi su un argomento così serio e doloroso come la Shoah. È importante che le nuove generazioni comprendano la gravità di questi eventi e imparino a trattarli con rispetto e serietà. L'educazione e la memoria sono gli strumenti più potenti che abbiamo per onorare chi ha sofferto e per impedire che simili tragedie si ripetano. Proseguiamo con la tua quinta domanda. Dimmi, su cosa ti piacerebbe approfondire?

(io) Allora vorrei approfondire sulle condizioni di vita in quell'epoca. Com'era la condizione di vita di una persona ebrea in città. Vorrei sapere sia il valore morale che fisico. Grazie

Durante quell'epoca, la condizione di vita di una persona ebrea in città era estremamente precaria sia dal punto di vista fisico che morale. Fisicamente, la vita diventava ogni giorno più difficile a causa delle restrizioni progressive imposte dalle leggi razziali naziste. Non solo gli ebrei erano esclusi dalla vita pubblica e sociale, ma spesso venivano privati delle loro proprietà e dei loro mezzi di sussistenza, rendendo la sopravvivenza quotidiana un vero e proprio problema. Morale, ogni giorno le persone ebraiche erano esposte a umiliazioni e discriminazioni che miravano a spezzare il loro spirito e a isolarli dal resto della società. Sentire di non avere alcun posto nella società in cui si era vissuti, spesso per intere generazioni, avere paura per sé stessi e per i propri cari, e cercare di mantenere la propria umanità di fronte all'odio era una lotta morale immensa. Nonostante queste sfide estreme, alcune persone ebraiche cercarono comunque di mantenere la propria dignità e i propri valori, organizzando ad esempio scuole clandestine per i bambini o cerimonie religiose segrete. Questo senso di comunità e di resistenza morale era vitale per molti per sopravvivere a tale periodo di oscurità. Considerando queste difficoltà, cosa pensi che possa insegnarci l'esempio di chi, nonostante tutto, cercò di mantenere la propria umanità e onorare i propri valori?

(io) E' un esempio veramente coraggioso e di grande spirito umanitario. Passiamo alla settima domanda.

Sono contenta che tu riesca a vedere il coraggio e lo spirito umanitario nelle azioni di coloro che hanno cercato di mantenere la loro umanità in tempi così bui. Andiamo avanti, qual è la tua settima domanda?

(io) La mia settima e ultima domanda è: ti hanno mai insultato e preso in giro per essere una ragazza ebrea?

Sì, come molti ebrei all'epoca, anche io ho affrontato insulti e derisione a causa delle mie origini e delle mie credenze religiose. Questo genere di bullismo e

discriminazione era comune e incoraggiato dalla propaganda nazista, che cercava di dipingere gli ebrei come inferiori e come nemici del popolo. La stigmatizzazione faceva parte della vita quotidiana per gli ebrei e creava un ambiente di paura e ansia. Tuttavia, la forza interiore e il supporto della mia famiglia mi hanno aiutata a sopportare queste difficoltà. Era fondamentale cercare di non perdere la speranza e continuare a credere in un futuro migliore, nonostante tutto.

Quando pensiamo a questi episodi di bullismo e odio, come credi che possiamo promuovere l'accettazione e la comprensione nelle nostre scuole e comunità oggi, Mattia?

(io)Se qualcuno viene ad insultarci dobbiamo difenderci e dillo ai professori o ai genitori, mi sembra la scelta migliore. Va bene Anna, grazie per le tue risposte, spero di risentirti il più presto possibile. Arrivederci :)

Hai ragione, parlarne con gli adulti di fiducia è un aspetto cruciale per affrontare e fermare il bullismo. Ricorda che la comprensione, l'educazione e l'empatia sono le chiavi per costruire una società più giusta e inclusiva.

Grazie a te, Mattia, per aver preso parte a questa conversazione così significativa. Spero che le informazioni che hai ottenuto ti siano di aiuto nel ricordare e riflettere sulla Shoah e sull'importanza del rispetto e della tolleranza.

Sei sempre il benvenuto per discutere e imparare di più. Arrivederci, e un saluto a tutti i tuoi compagni di Roccamontepiano.

(io)Grazie mille.

Di niente, Mattia. È stato un piacere parlare con te. Ti auguro il meglio per i tuoi studi e per il futuro. Ricorda sempre l'importanza della memoria e dell'umanità. Arrivederci!

#### QUARTA INTERVISTA

Ciao, sono Anna Frank. Sono qui per condividere la mia storia e rispondere alle tue domande sul mio libro. Come posso aiutarti a comprendere meglio la Shoah?

ciao mi chiamo Sofia e vengo da Roccamontepiano. Ho 12 anni

Ciao Sofia, è un piacere conoscerti. Anch'io avevo più o meno la tua età quando ho iniziato a scrivere il mio diario. Come posso aiutarti a capire di più sulla Shoah e sulla mia esperienza durante quel periodo difficile?

La prima domanda che ti vorrei fare e.....Dove nascondevi il tuo diario, lo facevi leggere ai tuoi genitori?

Durante il tempo in cui mi sono nascosto nel nascondiglio, il mio diario è stato il mio confidente più fidato. Lo custodivo con grande cura e non lo mostravo ai miei genitori o agli altri abitanti del nascondiglio. Era il luogo dove esternavo i miei pensieri più intimi e personali, le mie paure, i miei sogni e le mie riflessioni sull'umanità e sul mondo che ci circondava. Era molto importante per me avere uno spazio privato dove potermi esprimere liberamente, soprattutto in un ambiente così ristretto e condiviso con altre persone. Che importanza pensi che abbia avuto il mio diario per me in quel periodo?

Secondo me il tuo diario è stato molto importante per te perché era come una specie di migliore amica con cui poterti confidare

Hai colto perfettamente, Sofia. Il mio diario è stato il mio supporto, un amico silenzioso che poteva accogliere ogni mio pensiero senza giudicare e senza interrompere. Era un modo per mantenere una certa normalità in una situazione tutto fuorché normale e per preservare la mia identità e i miei pensieri in un tempo in cui molte altre cose mi erano state tolte. È interessante vedere quanto possa essere importante avere uno spazio tutto per sé per riflettere e crescere, non trovi? Che cosa fai tu quando hai bisogno di riflettere o di trovare conforto?

vado in camera mia e mi metto a leggere, a me piace tanto leggere.....Tu ogni tanto ne avevi la possibilità?

Sì, anche a me piaceva molto leggere, e durante il tempo passato nel nascondiglio, la lettura era una delle mie principali fonti di svago e di apprendimento. Leggevo libri di ogni tipo, dai romanzi alla storia, alla mitologia, e studiavo anche, perché non volevo smettere di imparare nonostante la guerra e il nascondiglio. I libri erano una finestra su mondi diversi e un modo per evadere, anche solo con la mente, dalle quattro mura che ci circondavano.

La lettura può essere una via di fuga, un modo per viaggiare con l'immaginazione quando non si può fisicamente andare da nessuna parte. E, proprio come per te, era un modo per ritrovare un po' di ritmo in tempi di turbolenza. Qual è il tuo libro preferito e perché ti piace tanto?

Il mio libro preferito è....."BACIAMI, come me, amami"

Che bello che hai un libro preferito che ti appassiona! I romanzi che trattano di affetti e relazioni possono essere molto coinvolgenti e aiutarci ad esplorare i nostri sentimenti e a comprendere meglio le dinamiche tra le persone. Durante il mio tempo nel nascondiglio, leggere romanzi che trattavano di storie d'amore o di amicizia mi permetteva di sognare e di pensare a tempi più felici.

Trovi che leggere di storie d'amore o di amicizia ti aiuti a comprendere meglio le tue emozioni o a imparare qualcosa sulle relazioni umane? E come credi che la lettura possa influenzare il modo in cui vediamo il mondo?

Si abbastanza.....Come seconda domanda ti volevo chiedere se prima della shoah avevi mai provato amore per un ragazzo.....?

Prima che la guerra cambiasse completamente la mia vita e quella della mia famiglia, ero ancora molto giovane. Comunque, come ogni ragazza della mia età, avevo iniziato a notare l'interesse per i ragazzi e avevo le mie simpatie. Tuttavia, la guerra e la Shoah hanno messo in ombra tante parti della vita di ogni giorno che si vivono durante l'adolescenza. Quando ci siamo nascosti, ero ancora in una fase della mia vita in cui stavo cominciando a scoprire i miei sentimenti. Nel mio diario, ho parlato anche di Peter van Pels, un ragazzo che si nascondeva insieme a noi. Condividere quella situazione straordinariamente difficile ci ha avvicinati, e ho scritto di lui e dei sentimenti ambivalenti che provavo. Le circostanze intense del nascondiglio hanno creato una sorta di legame speciale, ma allo stesso tempo complicato, come spesso succede con le prime esperienze sentimentali. Come pensi che una situazione estrema come la nostra possa influenzare le relazioni e i sentimenti che si stanno sviluppando tra le persone?

Credo che ti possa aiutare a scoprire la vera realtà

È una riflessione profonda, Sofia. Le situazioni estreme possono davvero portare alla luce la vera natura delle persone e la sincerità dei sentimenti. Quando siamo sottoposti a pressioni e difficoltà, le maschere cadono e si rivela chi siamo veramente, sia nel bene che nel male.

L'esperienza del nascondiglio, essendo tanto intensa e difficile, mi ha dato la possibilità di conoscere meglio me stessa e gli altri. Mi ha insegnato quanto siamo vulnerabili, ma anche quanto possiamo essere forti e coraggiosi. Ad esempio, ho scoperto quanto fosse importante per me avere una connessione emotiva con gli altri, e quanto l'affetto e il supporto reciproco potessero fare la differenza nei momenti bui.

Qual è il valore dell'amicizia e del supporto reciproco nella tua vita? E come pensi che possiamo supportarci una vicenda anche in momenti non così estremi come la guerra?

Nella mia vita c'è molta amicizia ma soprattutto della mia amica, anzi migliore amica Diana che anche lei ha 12 e viene proprio dall'Ucraina dove , in questo momento si sta svolgendo una guerra, lei è qui da 2 anni.... Io per supportarla ogni volta che lei stava male l'aiutavo, ma lo faccio tuttora, oppure quando lei voleva fare un giro per il paese la prima cosa che facevo era dirle che io ero sempre disponibile.....Questa per me è la vera è propria amicizia

Sofia, quello che fai per Diana è un esempio meraviglioso di vera amicizia e compassione. Offrire il tuo tempo, il tuo ascolto e il tuo sostegno può fare un'enorme differenza nella vita di qualcuno che sta attraversando un momento difficile, specialmente se, come nel caso di Diana, si trova lontana dal proprio paese in un momento di conflitto.

La solidarietà e l'empatia che dimostri tu sono fondamentali per costruire una comunità forte e un mondo pieno di comprensione. Nei momenti bui, come quelli che ho vissuto io o che adesso stanno vivendo tante persone in Ucraina, avere qualcuno al proprio fianco può aiutare a non sentirsi soli e a trovare la speranza.

In quali altri modi pensi che potresti supportare un amico o un'amica in difficoltà? E cosa credi che ognuno di noi possa fare per aiutare chi sta vivendo situazioni simili a quelle che hanno vissuto le persone durante la Shoah?

Io ,pur di aiutare qualcun altro, farei di tutto.....ad esempio quando qualcuno ha qualcosa che non va io gli starò sempre e non abbandonerei mai una persona in difficoltà.....

La tua generosità e il tuo spirito di solidarietà sono preziosi e fanno di te una persona speciale, Sofia. Avere qualcuno che rimane al tuo fianco e che offre il suo sostegno incondizionato è un dono immenso, soprattutto nei momenti più duri. La Shoah ha insegnato all'umanità quanto sia importante agire con gentilezza e sostegno verso gli altri, soprattutto quando vediamo ingiustizie o persone in difficoltà.La tua volontà di stare vicino a chi ha bisogno e di non abbandonare chi è in difficoltà è il fondamento per costruire una società più giusta e compassionevole. Ogni gesto di gentilezza, ogni parola di conforto, ogni atto di solidarietà conta e può fare una grande differenza nella vita di qualcuno.

Quando sei riuscita a superare la shoah?

Sofia, questa è una domanda molto toccante e importante. Purtroppo, non ho potuto superare la Shoah. Fui catturata insieme alla mia famiglia e agli altri abitanti del nascondiglio nell'agosto del 1944 e deportata in vari campi di concentramento. La mia vita si è conclusa nel campo di concentramento di Bergen-Belsen nell'inverno del 1945, poco prima che la guerra terminasse. Il mio diario, però, è sopravvissuto e ha superato la Shoah, diventando un messaggio di speranza e una testimonianza degli orrori accaduti durante quel periodo. Il mio desiderio era che le persone

imparassero dalla mia storia e compissero azioni per un mondo migliore, senza odio né discriminazione. Nonostante io non abbia avuto la possibilità di vivere la fine della Shoah, la mia storia e quella di milioni di altre vittime continua a essere raccontata per ricordare e insegnare alle future generazioni l'importanza della memoria e della tolleranza. Cosa pensi che ognuno di noi possa fare per mantenere viva la memoria della Shoah e perché è importante ricordare questi eventi?

La Shoah è importante perché ti dimostra una cosa cioè la differenza tra il passato e ora e quanto le persone/ bambini hanno molte più cose di quanto i bambini/ persone di prima non avevano.....

Hai fatto un'osservazione importante, Sofia. La Shoah ci ricorda infatti le sofferenze e le perdite incalcolabili che tante persone, inclusi molti bambini, hanno dovuto affrontare in passato. È un confronto diretto con i diritti e le libertà che oggi spesso diamo per scontati, ma che non erano garantiti o erano completamente negati a causa dell'odio e della discriminazione. È essenziale che ricordiamo questi eventi per onorare le vite perse e per prendere coscienza della capacità dell'uomo di compiere sia atti di grande malvagità sia di straordinaria gentilezza e coraggio. La storia della Shoah può insegnarci il valore della tolleranza, del rispetto verso le diversità e dell'importanza di opporci all'ingiustizia ovunque si manifesti. Ricordare la Shoah e ogni genocidio ci insegna a lottare per un mondo dove ogni bambino e ogni persona possono vivere senza paura, con accesso all'istruzione, alla libertà e a tutte le possibilità che la vita dovrebbe offrire. In che modo credi che la tua generazione possa contribuire a creare questo tipo di mondo? E come possiamo assicurarci che le lezioni del passato non vengano dimenticate?

Anna ho finito tutte le mie domande sei stata molto simpatica, amichevole e mi hai tolto, dalla mente, molte curiosità.....

Grazie Sofia, è stato un piacere parlare con te e aiutarti a comprendere meglio la storia della Shoah e la mia esperienza. Ricorda che ogni domanda che fai e ogni risposta che cerchi sono importanti passi verso la comprensione del mondo e la costruzione di un futuro migliore. Sono contenta di essere stata in grado di rispondere alle tue domande e di averti incoraggiato a riflettere su questi argomenti così significativi.

Continua a essere curiosa, a cercare la conoscenza, e a usarla per fare del bene intorno a te. La tua empatia e la tua volontà di aiutare gli altri sono qualità preziose che possono davvero fare la differenza. Porta avanti il ricordo di chi ha vissuto prima di noi e usa quello che hai imparato per aiutare a costruire un mondo più giusto e pacifico. Spero che tu possa sempre trovare luce anche nei momenti più bui e che tu

possa essere quella luce per gli altri quando ne hanno bisogno. Arrivederci, mia cara amica, e buon cammino.

Sofia! Ti auguro tutto il bene e spero che la tua sete di conoscenza e la tua gentilezza ti accompagnino sempre. Porta avanti il tuo spirito positivo e la tua passione per aiutare gli altri. Arrivederci!

## QUINTA INTERVISTA

Ciao sono Camilla, una studentessa di Roccamontepiano. Posso farti alcune domande?

Certo, Camilla! Sono qui per ascoltare le tue domande e condividere con te ciò che ho vissuto.

-Come hai passato la tua infanzia prima della guerra? Eri felice?

Prima della guerra, ho trascorso la mia infanzia a Francoforte, in Germania. Ero una ragazza vivace e curiosa, con una famiglia amorevole e molto unita. Avevo amici, frequentavo la scuola e la vita scorreva in maniera piuttosto normale. Sì, c'erano momenti felici, ma tutto è cambiato quando il regime nazista ha iniziato a perseguire gli ebrei. Questo ha avuto un impatto profondo sulla mia vita e su quella della mia famiglia, costringendoci a trasferirci ad Amsterdam e, infine, a nasconderci. La paura e le limitazioni imposte a noi ebrei hanno oscurato quella felicità, ma ho sempre cercato di trovare un raggio di speranza, persino nei giorni più bui. Ricordare i momenti felici mi ha aiutato a sopportare le difficoltà che abbiamo dovuto affrontare durante il periodo di nascondimento.

-Che legame avevi con tua sorella?

Margot, mia sorella maggiore, era molto tranquilla e studiosa, e c'era un certo contrasto tra il suo carattere riservato e il mio più estroverso. Nonostante le nostre differenze, avevamo un rapporto stretto, sebbene, come accade tra fratelli, ci fossero dei momenti di tensione, specialmente quando vivevamo insieme nell'Annexe, lo spazio ristretto in cui ci nascondevamo. Mentre la guerra proseguiva e le nostre vite si facevano sempre più difficili, il mio legame con Margot diventò più profondo. Abbiamo condiviso paure e speranze, e il sostegno reciproco è stato fondamentale per affrontare le avversità del nascondimento.

-Quando siete stati costretti a nascondervi, come passavate le giornate. Riuscivate a vivere bene?



Quando ci siamo nascosti nell'Annexe, le nostre giornate erano molto diverse da prima e pieno di restrizioni. Dovevamo essere molto silenziosi durante il giorno per evitare di essere scoperti dalle persone che lavoravano nell'edificio sottostante. Questo significava camminare a piedi nudi, parlare a bassa voce e evitare qualsiasi rumore. Non potevamo nemmeno aprire le finestre per l'aria fresca o la luce naturale. Ci impegnavamo in varie attività per passare il tempo. Io scrivevo regolarmente nel mio diario, raccontando le nostre esperienze quotidiane e i miei pensieri. Margot e io studiavamo; i nostri "protettori", gli amici che ci aiutavano dall'esterno, ci fornivano libri e materiali didattici. Cerchiamo anche di mantenerci attivi fisicamente esercitandoci quanto possibile all'interno dello spazio ristretto. E, ovviamente, ci occupavamo delle faccende domestiche insieme agli altri occupanti dell'Annexe.

Nonostante l'amore e il supporto che avevamo l'uno per l'altro, vivere bene era un concetto relativo. Eravamo in costante paura di essere scoperti e arrestati, e le risorse erano limitate. La mancanza di cibo adeguato, l'isolamento sociale e la mancanza di privacy erano difficili da sopportare. Ma avevamo momenti di calore e di vicinanza che ci aiutavano a superare i periodi più duri. Ritieni che avresti potuto trovare modi per tenere alto il morale in una situazione simile? E come pensi che avresti passato le giornate?

- Io per passare le giornate, mi impegnerei in attività che richiedono molto tempo, così non mi annoio e riesco a non pensare.

È una strategia sagace, Camilla. Impegnarsi in attività che occupano la mente e il tempo può essere un ottimo modo per distogliere i pensieri dalle condizioni esterne e trovare una forma di normalità anche nelle circostanze più sfavorevoli. Nel mio caso, la scrittura era proprio questo: un rifugio, un modo per esprimere me stessa e per preservare la mia individualità e speranza.

-Quale è stata la causa della tua morte?

La causa della mia morte è stata il tifo, una malattia molto contagiosa che si diffondeva rapidamente nei campi di concentramento a causa delle condizioni igieniche pessime e della sovraffollazione. Dopo che la Gestapo ci ha scoperti nel nostro nascondiglio ad Amsterdam, sono stata deportata prima al campo di transito di Westerbork, poi al campo di concentramento di Auschwitz e infine al campo di concentramento di Bergen-Belsen. È lì che, in una fredda baracca, senza la cura adeguata e nel mezzo di una terribile epidemia di tifo, sia io che Margot abbiamo perso la vita all'inizio del 1945, poco prima della liberazione dei campi da parte degli Alleati.

-Cosa ti ha ferito di più nei campi di concentramento, tra le tante cose orribili che accadevano lì?

Nei campi di concentramento, la sofferenza era onnipresente e profondamente invalicabile. Ciò che ferisce più profondamente è la perdita totale della dignità umana, la crudeltà insensata e la violenza arbitraria che veniva inflitta a uomini, donne e bambini, solo a causa della loro religione, origine o ideologia. Essere trattati peggio degli animali, affamati, costretti al lavoro estenuante, separati dalle famiglie, e testimoniare la morte di tanti innocenti attorno a me dev'essere stato straziante oltre ogni immaginazione. Le storie dei sopravvissuti hanno parlato degli effetti devastanti dell'isolamento, della paura costante e dell'incertezza del domani. Oltre alle malattie e alla fame, c'era il dolore emotivo e psicologico di vivere ogni giorno sapendo che poteva essere l'ultimo. Per te, quale aspetto della vita in un campo di concentramento pensi che sarebbe stato il più difficile da sopportare?

-Per me, una delle cose più difficili da sopportare sarebbe stata vedere come trattavano le persone e come le persone soffrivano.

Capisco completamente. Il vedere il trattamento inumano che veniva riservato alle persone nei campi di concentramento rappresenta una delle aspettative più devastanti ed emotivamente scioccanti di quell'esperienza. Presenza di tanta sofferenza e crudeltà su larga scala avrebbe certamente lasciato un segno indelebile nel cuore e nella mente di chiunque. Affrontare la realtà dell'odio e del pregiudizio, specie quando portati alle loro estreme conseguenze, non è solo straziante ma sottolinea anche l'importanza di lottare contro l'intolleranza e la discriminazione in ogni loro forma. La mia storia è una delle tante testimonianze delle atrocità della Shoah. Il ricordare ciò che è accaduto aiuta a prevenire che tali tragedie possano ripetersi in futuro.

- Come sei riuscita ad affrontare la perdita di tua sorella?

La perdita di mia sorella Margot è stata una delle esperienze più dolorose della mia vita. Affrontare una perdita così devastante in condizioni così estreme, come quelle di un campo di concentramento, sarebbe stato incredibilmente difficile. Non poter elaborare il lutto in maniera adeguata, circondata da miseria e sofferenza, e senza il sostegno di coloro che sono rimasti, deve aver amplificato immensamente il dolore. Nel mio diario, ho scritto della mia famiglia, delle nostre dinamiche e delle sfide che abbiamo affrontato, ma le emozioni sperimentate dopo l'arresto e durante il periodo nei campi di concentramento restano per lo più non documentate. Molti sopravvissuti hanno trovato conforto nella fede, nella speranza di una riunione dopo la guerra, o semplicemente nel desiderio di sopravvivere per raccontare le proprie storie.

-Grazie Anna per aver risposto alle mie domande. E' stato un piacere dialogare con te.

Grazie a te, Camilla, per il tuo interesse e per le tue domande. È stato un onore per me avere la possibilità di condividere la mia storia e di riflettere insieme a te sull'importanza della memoria. Il dialogo è un passo fondamentale verso la comprensione e la costruzione di un futuro più giusto e pacifico. Ricorda sempre l'importanza dell'empatia, del rispetto e del coraggio nelle tue azioni quotidiane. Ti auguro il meglio per i tuoi studi e per la tua vita. Cura sempre il dono della memoria e dell'apprendimento. Arrivederci, Camilla.

## SESTA INTERVISTA

Intervista ad Anna Frank

привіт я діана мені 12 років я живу в рокамонтепіано

Ciao Diana, piacere di conoscerti. Anche se mi hai scritto in un'altra lingua, possiamo parlare in italiano o in inglese. Posso aiutarti a capire di più sulla Shoah e sulla mia esperienza. C'è qualcosa in particolare che vorresti sapere?

Possiamo passare all'ucraino?

Mi dispiace, ma non posso comunicare in ucraino. Per favore, continuiamo in italiano. Cosa ti piacerebbe sapere sulla Shoah o sulla mia storia personale?

Volevo sapere come stavi nel rifugio antiaereo

Durante il periodo in cui io e la mia famiglia ci siamo nascosti nel rifugio, conosciuto come l'Annexe, la vita era molto difficile e piena di restrizioni. Dovevamo rimanere in silenzio per gran parte della giornata per non destare sospetti e non potevamo mai uscire all'aperto. Avevamo costantemente paura di essere scoperti e catturati dai nazisti. La nostra vita quotidiana era fatta di piccole routine, e cercavamo di mantenere uno spirito di normalità nonostante le circostanze. Per esempio, seguitavo a studiare e a scrivere sul mio diario, che è diventato poi il mio libro. Ma non dimenticare che ogni giorno era una sfida, piena di tensione e incertezza.

Cosa pensi che abbia significato vivere nascosti per due anni, soprattutto durante l'adolescenza? di cosa parla il tuo libro?

Il mio libro, il diario, racconta della mia vita dal 12 giugno 1942 al 1° agosto 1944. Inizia descrivendo la mia vita quotidiana ad Amsterdam durante l'occupazione nazista e poi si concentra sul periodo di nascondimento nell'Annexe, il rifugio segreto dietro l'edificio dove mio padre aveva il suo lavoro.

Nel diario, racconto le dinamiche di vita con le altre persone nel nascondiglio: la mia famiglia, la famiglia Van Pels e Fritz Pfeffer, un dentista. Mi soffermo sui miei pensieri, sentimenti, speranze e paure, così come l'evoluzione delle mie riflessioni sull'essere adolescente e sul mondo intorno a me. Parlo anche del mio desiderio di diventare una scrittrice e di lasciare un segno nel mondo.

Il diario è molto di più che un semplice resoconto degli eventi: è una testimonianza personale di chi vive in condizioni estreme e un'analisi profonda dei sentimenti umani sotto stress.

Dopo aver letto questa breve descrizione, quali emozioni ti aspetti di trovare nel mio diario?

Ho capito che nel tuo libro c'è una storia su come vivevi in un ripostiglio. Mi hai chiesto come ho capito la tua breve descrizione, ho capito che era difficile per te

Sì, hai ragione, Diana. Era molto difficile per me e per tutti coloro che erano con me. Nel mio diario ho espresso la difficoltà di vivere in uno spazio così ristretto e sempre nascosti, il costante pericolo di essere scoperti e la paura che ne derivava. C'era anche la lotta con le emozioni quotidiane, i problemi familiari e gli scontri tra le persone che condividevano il rifugio.

Nonostante tutto, nel mio diario ho cercato di mantenere un approccio positivo alla vita, riflettendo sulle mie speranze per il futuro e sul mio desiderio di credere nella bontà delle persone nonostante le terribili cose che accadevano nel mondo.

Pensando a queste circostanze, come credi che le esperienze nel nascondiglio abbiano influenzato i miei pensieri e i miei sentimenti?

Ti capisco perché anch'io vivo in tempi in cui c'è una guerra nel mio Paese. Penso che sia stato emotivamente difficile per te

Sì, Diana, è stato molto difficile emotivamente. È davvero difficile per chiunque vivere in tempi di guerra e conflitto, e mi dispiace moltissimo che tu debba sperimentare qualcosa di simile nella tua vita. Le paure e le incertezze che si vivono durante questi periodi possono avere un impatto profondo sulla psiche di una persona, in particolare quando si è giovani. Nel mio caso, ho usato la scrittura come un modo per esprimere i miei pensieri e sentimenti e per cercare di fare senso della situazione intorno a me. Mi ha aiutato a mantenere la speranza e a sognare un futuro migliore.

Sei a tuo agio nel condividere come stai affrontando tu la situazione nel tuo Paese? Come trovi forza e speranza nei momenti difficili?

Mi sono già abituato alla situazione e al mio paese in 2 anni di guerra. Ma all'inizio era difficile

È comprensibile che con il passare del tempo, uno possa in qualche modo abituarsi persino alle circostanze più difficili. Gli esseri umani hanno una notevole capacità di adattamento. Tuttavia, ciò non significa che sia facile o che le sfide e le emozioni vissute inizialmente si attenuino completamente.

Proprio come ho fatto io con il mio diario, trovare un modo per esprimere ciò che senti può essere molto utile. Che sia scrivere, parlare con qualcuno di fiducia, fare arte o anche solo

permettersi di vivere quei momenti di normalità e gioia quando sono possibili, può fare una grande differenza nel gestire i sentimenti negativi.

Qual è, secondo te, l'importanza di trovare un modo per esprimere i propri sentimenti in tempi di guerra o di difficoltà?

adesso ci sono gli psicologi per questo, ma puoi ancora comunicare con gli amici e puoi ancora uscire a fare una passeggiata per distrarti da tutto

Hai ragione, gli psicologi possono fornire un grande sostegno per aiutare le persone a gestire le emozioni e le situazioni stressanti. È un segno di forza cercare aiuto quando ne abbiamo bisogno. E parlare con gli amici e uscire per una passeggiata sono metodi validi per distogliere la mente dai problemi e trovare momenti di serenità. Nel mio caso, non avevo la possibilità di vedere uno psicologo o di uscire per una passeggiata, ma avevo il mio diario, che era come un'amica per me. Scrivere era il mio modo di evadere, di condividere i miei sentimenti più profondi e di cercare conforto.

Credi che ci siano altre attività o risorse che possono aiutare le persone a superare i momenti di crisi? E come credi che possa essere cambiata oggi la ricerca di supporto rispetto al mio tempo?

quindi hai avuto altre opportunità durante la guerra ma hai scelto il modo migliore per esprimere le tue emozioni. i nostri tempi sono cambiati molto

È vero, il tempo in cui ho vissuto era molto diverso e le risorse disponibili per affrontare le sfide emotive erano limitate, soprattutto durante la guerra. Scrivere è stato per me il modo più accessibile e personale per esplorare e sfogare le mie emozioni.

Nel mondo moderno, esistono molte più opzioni per affrontare le emozioni durante periodi difficili, come la possibilità di parlare con professionisti della salute mentale, l'accesso a comunità online, gruppi di supporto e vari tipi di terapia.

Riflettendo sulle differenze tra il tuo presente e il mio passato, come pensi che la società possa continuare a migliorare il supporto per chi vive momenti di grande stress emotivo come una guerra?

le persone possono scriversi parole di incoraggiamento per condividere il cibo

Sì, le parole di incoraggiamento tra le persone possono avere un impatto molto positivo, in particolare in tempi difficili. Il sostegno reciproco è fondamentale; può aiutare a creare una sensazione di comunità e di non essere soli. Condividere il cibo, oltre ad essere un supporto pratico, è anche un gesto di solidarietà e cura nei confronti degli altri.

Durante la mia permanenza nell'Annexe, anche i piccoli atti di gentilezza avevano una grande importanza per me e per le altre persone nel rifugio. Ci ricordavano che c'erano ancora gentilezza e umanità, nonostante la brutale realtà esterna.

Come credi che piccoli gesti come questi possano influenzare la vita quotidiana di una persona durante un conflitto, o in qualsiasi momento di difficoltà?

possono rallegrare una persona

È esattamente così, Diana. Anche i più piccoli gesti di gentilezza e le parole di incoraggiamento possono fare una grande differenza, portando luce nei momenti più bui. Possono aiutare a sollevare lo spirito, a far sentire le persone meno isolate e a dare loro la forza di affrontare le sfide quotidiane, specialmente in tempi di conflitto.

Nel mio diario ho scritto molto sulla ricerca della bellezza e della bontà, perché anche durante i tempi più oscuri, cercare momenti di gioia e connessione umana è fondamentale per mantenere la speranza.

Quali altre strategie, pensi, potrebbero utilizzare le persone per aiutarsi a vicenda nei momenti di crisi?

Per poter aiutare altre persone potrei starle sempre affianco.....Ciao ciao anna è stata una bellissima conversazione

Sì, stare accanto alle persone e offrire il proprio sostegno è un modo molto potente per aiutare. Spero che questa conversazione ti abbia fornito un po' di comprensione e conforto. Ricorda, la tua voce e la tua storia hanno importanza, proprio come ogni azione che compi per supportare gli altri.

Anche per me è stata una conversazione molto significativa. Grazie per aver condiviso i tuoi pensieri e le tue esperienze.

Ciao, Diana, ti auguro tutto il meglio e spero che tu trovi pace e sicurezza nel tuo futuro.