

---

## Da "Blue Whale" a "Green Hope"

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Mentre continuano le segnalazioni sul gioco online della “Balena blu”, che sarebbe arrivato a provocare dei suicidi, una proposta alternativa di segno opposto volta a stimolare la rinascita della speranza attraverso i social**

Fake news o verità? Opportunità di lucro sui siti web o realtà angosciante?

Ci ponevamo queste domande su **“Blue Whale”** fino a qualche giorno fa. Purtroppo ulteriori dati confermano la reale esistenza di questo fenomeno e non solo: le opportunità di sfide o di pseudogiochi distruttivi non mancano, basta saper cercare e googlare qualche parola chiave per conoscere e sperimentare.

**Elisabetta Mancini**, dirigente della **Polizia di Stato Direzione Anticrimine**, ha confermato pubblicamente nel corso della trasmissione **Le Iene**, la veridicità delle notizie su Blue Whale e ha anche affermato che la giusta informazione ha permesso di fermare in tempo alcuni ragazzi che avevano iniziato le prove della balena. Ulteriore notizia interessante da lei dichiarata è la presenza di ragazzi che hanno svolto un ruolo di “sentinelle” controllando altri ragazzi.

Un aspetto importante che vorrei sottolineare rispetto alle prove del gioco riguarda “i tagli” di cui si parla nelle 50 prove. **Maura Manca**, direttrice dell'**Osservatorio sull'Adolescenza**, afferma che 2 ragazzi su 10 oggi compiono atti di autolesionismo che consistono nel praticare tagli superficiali su alcune parti del corpo. Attraverso questi la persona scarica sul corpo una sofferenza che apparentemente in quel momento si allevia, ma che ritorna successivamente; a volte accompagnata da sensi di colpa lasciando chiaramente delle cicatrici visibili. Questo per essere consapevoli che non tutti i ragazzi in cui vediamo questi segni hanno provato la **“balena blu”**; ma comunque è un segnale di sofferenza che va ascoltato con attenzione, anche con l'aiuto dello psicologo.

Queste notizie non hanno funzione terroristica: la corretta informazione aiuta la prevenzione e l'attivazione di risposte a questi comportamenti. *Adolescere*, in latino “crescere”, è una fase delicata, in cui si possono verificare questi fenomeni; ma allo stesso tempo non dobbiamo dimenticare il fortissimo potenziale di sviluppo della mente adolescente. La mente va allenata, attraverso il pensiero, la coscienza, l'elaborazione delle emozioni e dei sentimenti e il comportamento. Tutti questi aspetti rientrano dentro l'esperienza che mette in campo un fare e un essere: è per questo che possiamo allenarci, esercitarci, esperire. L'atteggiamento mentale, l'elaborazione degli eventi e lo sviluppo delle diverse competenze nel tempo aiutano l'adolescente ad assolvere i suoi compiti evolutivi alla ricerca della sua identità, di buone relazioni e di una progettualità.

Mantenendo la promessa fatta la scorsa settimana, diamo vita ad un nuovo gioco per i teenager: **“Green Hope”**. Ringrazio un quindicenne per avermi suggerito il titolo; le prove sono da me pensate e verranno pubblicate 8 alla settimana per 6 settimane (le prime due le trovate nel [precedente articolo](#)).

Allenamento “Green Hope” di questa settimana:

---

**1° giorno:** compra un quaderno per il “Green Hope” dove scriverai le esperienze e i risultati delle prove, scegliilo con attenzione e personalizza la copertina;

**2° giorno:** inizia ad usare il tuo quaderno “Green Hope” scrivendo cosa è per te la felicità;

**3° giorno:** alle ore 21,00 scrivi sul tuo quaderno tre cose “buone” accadute durante la giornata e perché sono state buone per te;

**4° giorno:** scegli tra i tuoi amici la persona di cui ti fidi maggiormente e condividi qualcosa di importante, scrivi sul diario come ti sei sentito;

**5° giorno:** vedi 2 puntate della serie tv *This is us*, scrivi sul tuo diario quali sentimenti e pensieri ti suscita. Inviarmi in privato cosa pensi della metafora del “limone” di cui si parla;

**6° giorno:** pensa ad una persona a cui sei grato/a, che in passato o di recente ha fatto qualcosa di importante per te e inviale un messaggio in cui esprimi gratitudine. Pubblica un post sulla gratitudine con #GreenHopeTeens #grazie entro le 22,00;

**7° giorno:** tra i tre adulti che hai scelto come punti di riferimento la settimana scorsa, scegline uno con cui fare una passeggiata, andare al pub o al cinema;

**8° giorno:** fai una foto o cerca una foto (tua o di qualsiasi cosa) che racconti il gioco “green hope” che stai facendo e pubblicala sui social con #GreenHopeTeens.

Perché questo titolo? In un’epoca in cui la speranza è schiacciata dal pessimismo, non c’è cosa più bella di sentirla nascere in un ragazzo che sta iniziando a recuperarla. “Green” perché lui l’ha associato in modo giocoso, ma personalmente mi ricorda la natura, un’ecologia integrale a 360°.

Alla prossima settimana con “Green Hope”, se avete domande, suggerimenti o sperimentazioni scrivete a [segr.rivista@cittanuova.it](mailto:segr.rivista@cittanuova.it)!

Su *Blue Whale*, leggi anche [questo articolo](#)