

Il nuovo libro
con nuove storie

#CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online.
Tu da che parte stai?



 unieuro
Batte. Forte. Sempre.

LUCA PAGLIARI

Realizzato da Polizia di Stato e Unieuro

Per saperne di più visita il sito
www.cuoriconnessi.it

Progetto di Responsabilità Sociale di
Unieuro SpA
www.unieuro.it

In collaborazione con
Polizia di Stato
www.poliziadistato.it

Autore
Luca Pagliari
www.lucapagliari.it

Progetto ideato da
PubliOne Srl
www.publione.it

Seconda edizione
7 febbraio 2021 - Giornata nazionale contro il bullismo e cyberbullismo

Tiratura 200.000 copie
Distribuzione gratuita – Vietata la vendita

©2021 - Tutti i diritti riservati.
È vietata la riproduzione di testi e immagini
Per eventuali richieste: info@cuoriconnessi.it

Edito e stampato da
Poligrafici Il Borgo Srl - Bologna - Italy

#CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online.

Tu da che parte stai?



Storia di Isa

Dicembre 2020. Sono Isa ed ho diciassette anni, forse dovrei dire sedici visto che quasi un anno l'ho trascorso in stand by. Poi ho scoperto che esiste sempre un'altra possibilità. Anche quando non vediamo una via d'uscita, anche quando siamo convinti che tutto sia già stato scritto. Nella vita si cambia e a volte per fare luce, basta accenderla. Banale, non è vero? Resta il fatto che per accenderla devi avere voglia di farlo, alzarti e trovare l'interruttore. Fatemi compagnia e leggete insieme a me queste pagine che sono dominate dalla convinzione che rifugiarsi nel mondo del web possa rappresentare una soluzione intelligente per sottrarsi alla realtà. Quella che pensavo fosse una strada era un vicolo cieco, perché purtroppo è facile confondersi e seguire l'ago di una bussola impazzita. Ritrovare lo sguardo delle persone è stato come ridare acqua a una pianta rinsecchita ed io quello sguardo l'ho incrociato durante il lockdown, potenza della rete che a volte toglie e a volte dà.

Avevo scritto un post provocatorio, tipico di chi è contro tutto e tutti: «Distanziamento sociale a vita. In questo mondo nessuno ha bisogno di nessuno». Alla mia provocazione un ragazzo di un istituto d'arte, un mio coetaneo, rispose con una foto legata ad un concerto dei Pink Floyd.

Si vede un muro gigantesco sul quale campeggia una scritta enorme: «Fear builds walls», la paura costruisce muri. Beh, io mi sono incazzata non poco, perché con una semplice foto era riuscito a ferire il mio orgoglio. Online ci siamo beccati abbastanza ma era comunque nato un rapporto. Mi trovai

spesso a commentare alcuni suoi stati e lui fece altrettanto. Un giorno Giacomo (questo è il suo nome) mi ha inviato un messaggio privato chiedendomi se volessi entrare in una chat all'interno della quale si parlava un po' di tutto. Gran parte degli iscritti erano suoi amici. Accendere la luce vuol dire superare pregiudizi e diffidenze ed io, pur con qualche riserva, entrai a far parte di quel gruppo virtuale. Non so come spiegarlo, ma fu come ritrovare dei vecchi amici. Abbiamo iniziato anche a utilizzare FaceTime, insomma, sono comparsi dei volti a cui corrispondevano delle voci ed è stato come se si fosse spalancato il sipario.

Terminato il *lockdown* mi hanno invitato ad uscire con loro e alla fine ho accettato, cosa che per chi non conosce il mio passato potrebbe sembrare del tutto normale.

Posso solo dirvi che oggi sto abbastanza bene, ho dei nuovi amici e sono tornata ad affrontare la vita vera, quella che ti fa piangere o ridere, quella dove ti bagna la pioggia o devi proteggerti dal sole cocente e dove, soprattutto, devi imparare a difenderti evitando di scappare. Un tempo vedevo nella mia stanza un rifugio sicuro. Oggi comprendo che ero stata molto abile nel costruirmi una cella. Detto questo, vi lascio al mio diario. Buona lettura.

Marzo 2020.

Sono le 04:30 della mattina ed è dalle 22 che sguazzo dentro il web: questo è il mio universo, il mio mondo, la mia dimensione, la mia realtà. Sono poco interessata alla porta della mia stanza e quando mamma viene a bussare provo quasi un senso di fastidio, tutti i rumori mi fanno male, rimbalzano da una tempia all'altra, rappresentano un alert e allora io li evito. Per questo preferisco starmene con le cuffie. Il *lockdown* non è che abbia stravolto il mio recente stile di vita, questo ci tengo a precisarlo.

Le domande che provengono dal mondo esterno si spengono prima di colpirmi il cervello. Sono blindata dentro un castello come certi personaggi che amo, avete idea della potenza narrativa del Trono di Spade? Ecco, io lì in mezzo mi trovo bene. Di cosa dovrei parlarvi, del fatto che preferisco

la notte al giorno e che non ho interesse verso ciò che accade fuori dalla mia stanza? Volete anche voi accodarvi alle suppli- che di mia madre? «Esci fuori, prendi aria, stai sprecando la tua vita, trovati degli amici veri.» Se è questo che volete dirmi, il discorso può finire qui. I miei confini non vanno oltre questa stanza perché qui ho tutto ciò che mi occorre, ma gli altri non lo vogliono proprio capire. Non è questione di giusto o sbagliato, io sto bene così.

Questa è la realtà, amici miei. Non inventatevi storie. A scuola pensavano che fossi malata perché ero pallida e con le occhiaie. I professori dicevano che non ero quella dell'anno prima. Che geni, questi professori! Io penso che nessuno sia identico all'anno prima semplicemente perché tutto cambia, anche la prof di matematica non è più la stessa dopo che ha divorziato, però non voglio andare fuori tema. Mamma mi ha fatto sottoporre a tutte le analisi possibili, è molto preoccupata per il mio stato di salute mentale e la mia assenza di rapporti con il resto del mondo.

Per farle capire come stavano le cose, le è stato sufficiente entrare di nascosto in camera mia nel cuore della notte e scoprire che ero online più o meno a qualsiasi ora. La prima volta le ho mentito dicendole che era un caso, ma alla terza o quarta volta ha perfettamente compreso quale fosse il mio stile di vita. Si è terribilmente spaventata, quasi tutti i giorni la tv parla di questi problemi e infatti ha subito pensato che fossi dipendente da Internet.

Bella cavolata, perché il PC mi serve per trascorrere del tempo: guardo film, navigo, corro veloce sulla tastiera, molto veloce amici miei, ma quando io ho iniziato a preferire la mia stanza al resto del mondo, non lo facevo per questo motivo. Proprio no.

Sapete di cosa avevo bisogno? Di un rifugio sicuro. Esatto. Un posto dove nessuno venisse a dirmi cosa avrei dovuto fare e quale obiettivo raggiungere. Un posto dove nessun ragazzo venisse a prendermi in giro per la mia quinta di seno; a scuola questo era un tormento. Quasi tutti i giorni circolavano battute del cavolo ed io quel seno lo avrei voluto far scomparire. Non ho mai parlato di questo fatto, sembra una cosa da

niente, ma in realtà quei commenti in chat mi hanno sempre ferita. Non l'ho mai dato a vedere, anzi ci ridevo fingendo di stare al gioco, ma dentro ero a pezzi. Fino ai quattordici anni andavo tre volte a settimana al campo di atletica, sono alta e longilinea, per questo il salto in alto era la cosa che mi riusciva meglio. Ero angosciata dal mio seno e dalla paura di sbagliare. Beh, quell'asticella dopo un po' di tempo avevo iniziato a odiarla. Cavolo, ma lo sapete che la notte mi svegliavo pensando agli allenamenti del giorno dopo? Per non parlare delle domeniche in cui si gareggiava.

Saltare sempre più in alto, sempre più in alto, proprio in quel periodo ho scoperto che "alzare l'asticella" è anche un modo di dire. Bella schifezza questa storia del "sempre più in alto".

In camera mia non esistono asticelle e nessuno mi viene a giudicare o a commentare le mie tette troppo grandi. A me le gare non piacciono, preferisco rimanere all'interno del mio cerchio magico. Molti di voi si domanderanno quante ore passo di fronte al PC. Beh, siete sempre in tempo a farvi gli affari vostri, comunque molte, e se proprio devo accompagnare mamma a fare la spesa, ho bisogno di avere lo smartphone carico al 100%. Esatto. Se già è all'80% comincio a infastidirmi. Questione di precisione e di voler vivere senza ansie. Ognuno ha le sue paranoie ed io ho questa. Certo, spesso ho mal di testa e gli occhi mi bruciano terribilmente, ma io faccio finta di niente.

Con mamma il rapporto è difficilissimo, io non ho risposte da darle e per un certo verso mi fa anche pena. Non c'è stato un giorno preciso in cui ho iniziato a preferire la mia stanza al mondo esterno. Ci sono scivolata dentro senza accorgermene. Sulla porta della mia stanza c'è un cartello: «Isa's room - don't disturb. Please».

Lo so che sembra la solita scritta appesa sulla porta di un'adolescente, ma nel mio caso è una regola vera. È sempre una guerra con mamma, lo vedo che spesso è disperata perché pensa che io non sia tutta a posto. Questo fatto che non voglia uscire di casa la terrorizza, ma è più forte di me. Lei fa la commessa in un supermercato e a casa non c'è quasi mai. Naturalmente ne approfitto, perché così mangio quando

mi pare e anche questo è motivo di continue discussioni. La storia è sempre la stessa, con mamma che urla e dice che mi nutro di sole schifezze, che non rispetto un orario e che a pranzo e cena bisognerebbe starsene seduti a tavola come tutti. Il problema è che io non sono tutti. Molte volte ho provato a parlarle del mio disagio, mi riferisco alla storia del seno, ma le parole non sono mai riuscite a trasformarsi in un suono, proprio come a scuola. Pochi si rendono conto che una frase scritta in una chat, anche se apparentemente innocua o spiritosa, può assomigliare a una pugnalata, tutti pensano che il cyberbullismo sia collegato a chissà quali episodi, ma io sono la testimonianza che nel tempo le famose piccole cose finiscono con il consumarti come una candela. Poi ti spegni. Mangio quando ho fame e poi questa storia che all'ora dei pasti dovrei chiudere lo smartphone io non la capisco. Abbiamo raggiunto una specie di compromesso. Lo smartphone rimane acceso ma io evito di navigare, faccio finta di non vederlo anche se è sul tavolo accanto a me. Ci sono state giornate in cui non ho neppure alzato le serrande e non mi sono cambiata la T-shirt con cui avevo dormito. Non era pigrizia e non sono neppure un vampiro, ma tutta quella gente sui marciapiedi, le macchine, i ragazzi con lo scooter che si muovono a zig-zag in mezzo al traffico mi creano ansia.

La solita storia dell'asticella, lì fuori come ti muovi c'è un'asticella da superare, mani da stringere, voci e sguardi da incrociare. A volte penso che l'angoscia assomigli alla nebbia. Arriva dal nulla, non fa rumore, avvolge tutto e toglie ogni riferimento. Quando mi arriva addosso quel tipo di nebbia resto immobile sdraiata sul letto. Occhi chiusi. Sto malissimo in mezzo alla nebbia, per farla diradare penso a qualche serie tv, a qualche personaggio che mi è entrato nel cuore e appena mi riprendo un pochino torno a navigare, tanto per distrarmi. Quando navigo non ho mai una meta precisa, spesso una parola tira l'altra e allora mi muovo seguendo la curiosità e l'istinto. A volte trascorro online sei o sette ore di fila, ma il bello della rete è che è inesauribile e nessuno viene a commentare il tuo numero di reggiseno. Non esiste un limite e neppure una fine. Chi naviga per mare arriva sempre da qual-

che parte, intravede la costa, approda in un porto, invece la navigazione online può procedere all'infinito. Cedo quando la testa mi scoppia e tante volte mi addormento con il telefono tra le mani. Mamma dice che questa non è vita, ma allora cosa sarebbe questa famosa vita?

Naturalmente non ho un bel rapporto con i compagni di scuola, io non sono certamente una che viene presa in considerazione a parte le battutacce sul mio aspetto fisico. Pensate che appena posso trovo sempre una scusa per evitare educazione fisica; ho usato anche delle fasce elastiche per contenere il seno ma è un casino. A volte avrei voluto dire a tutti di smetterla ma non è facile fare uscire le parole di bocca. Occorre una forza che io non possiedo. Non sono neppure una grande frequentatrice dei social, almeno non lo sono in maniera attiva. Proprio come accadeva a scuola, preferisco sbirciare le vite degli altri, muovermi tra i loro profili e vedere quello che fanno. Comunque trovo più semplice avviare un dialogo con qualcuno attraverso una chat piuttosto che di persona. Non sono costretta a guardarlo negli occhi e più che altro a sentirmi addosso i suoi; bastano la connessione e la tastiera.

Il web alla fine è formato da un mondo di colori, di suoni, di voci e di personaggi che valgono molto più della semplice realtà e nessuno, dico nessuno, può venire a romperti le palle.

Ammetto che a volte lo stress raggiunge livelli molto alti, allora vado in cucina e mi preparo un toast, cerco di recuperare lucidità e poi si torna in pista. A volte mamma in quegli attimi mi domanda delle cose, ma le sue parole sono dei semplici suoni e non ho neppure voglia di spiegarle cosa sto pensando. Il mondo online è diventato il mio universo. Mamma usa spesso la parola "apatica" e mi grida in faccia che sto gettando la mia vita alle ortiche, ma onestamente non riesco a reagire, non ne sento il bisogno anche se immagino di rappresentare per lei il fallimento completo. Sì, questo a tratti mi fa sentire male, perché la parola "fallimento" è brutta e poi il pensiero di deludere mia madre mi rende ancora più inerme. Osservo, ascolto, ma non faccio nulla per cambiare. Nulla.

Domani devo uscire con mamma perché abbiamo appuntamento con uno psicoterapeuta. Dicono sia molto bravo, ma

questo per me conta poco, l'importante è che quando usciremo di casa abbia lo smartphone con il massimo della carica. A volte anche il fratello di mamma cerca di spiegarmi che nella vita esistono i sogni e bisogna programinarsi un futuro. Futuro? Questa parola proprio non riesco a immaginarla, l'ho rimossa. La ignoro e vado avanti così. A proposito, ho appena scritto una storia su Instagram in merito a questo benedetto *lockdown*: «Distanziamento sociale a vita. In questo mondo nessuno ha bisogno di nessuno».

Rileggo quel post così stupido e infantile e comprendo quanto tutti abbiamo invece bisogno degli altri. Non è trascorso neppure un anno da quel periodo e adesso voglio essere di aiuto, con questa mia piccola storia, a chi ha deciso di voltare le spalle alla realtà. A chi finge di essere forte tentando così di nascondere tutte le sue fragilità, che è come infilare l'immondizia sotto il tappeto. Il web è un ponte, non un'isola. Bella questa! Mi sa che me la rivendo nella prossima verifica di italiano, ma credo che sia proprio così che stanno le cose. Per paura non ho fatto molte cose, ad esempio sono stata zitta quando qualcuno rideva del mio corpo, per paura mi sono chiusa in casa, brutta bestia la paura, ma se riesci a riconoscerla puoi sempre affrontarla. In fin dei conti io penso che i coraggiosi siano solo dei paurosi che hanno trovato la forza di lottare, perché tutti abbiamo delle paure, ne sono convinta.

La famosa foto del muro dei Pink Floyd adesso è un poster appeso dietro al letto della mia camera: «Fear builds walls». La leggo spesso, sapete? Trovo che sia la frase più centrata che abbia mai letto nella mia vita. 🍷

**Ascolta
l'audiostoria**