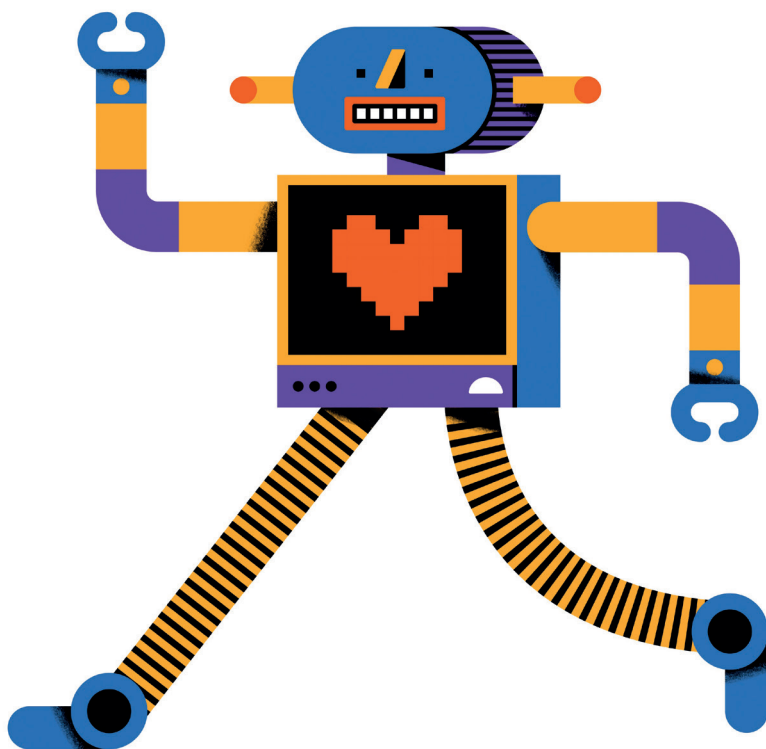


#cuori connessi

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online



Autore
LUCA PAGLIARI

Illustrazioni
MARGHERITA CASPANI



unieuro
Batte. Forte. Sempre.

Realizzato da Polizia di Stato e Unieuro

Distribuzione gratuita senza alcun obbligo d'acquisto - Vietata la vendita

Finché ci sarà storia dovremo affrontare la sfida perenne di realizzare, mantenere e rafforzare la pace attraverso il dialogo.

Daisaku Ikeda

Un personaggio robotico con un grande cuore diventa protagonista della copertina del settimo volume della collana #cuoriconnessi. Il racconto che porto avanti, seppur in maniera giocosa, è quello dell'intelligenza artificiale. Un tema non più trascurabile quando si affrontano problematiche come il cyberbullismo e l'uso improprio della tecnologia: rappresento visivamente l'incontro tra emozioni ed informatica, un invito a ricordarci di restare umani.

Margherita Caspani

Progetto di Responsabilità Sociale di

Unieuro SpA

www.unieuro.it

In collaborazione con

Polizia di Stato

www.poliziadistato.it

Per saperne di più visita il sito

www.cuoriconnessi.it

Autore

Luca Pagliari

www.lucapagliari.it

Copertina e illustrazioni

Margherita Caspani

Settima edizione

10 febbraio 2026 – Giornata internazionale contro il bullismo e cyberbullismo

Tiratura: 5.000 libri + 202.000 dispense per le scuole

Distribuzione gratuita senza alcun obbligo d'acquisto – Vietata la vendita

©2026 – Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione di testi e immagini

Per eventuali richieste: info@cuoriconnessi.it

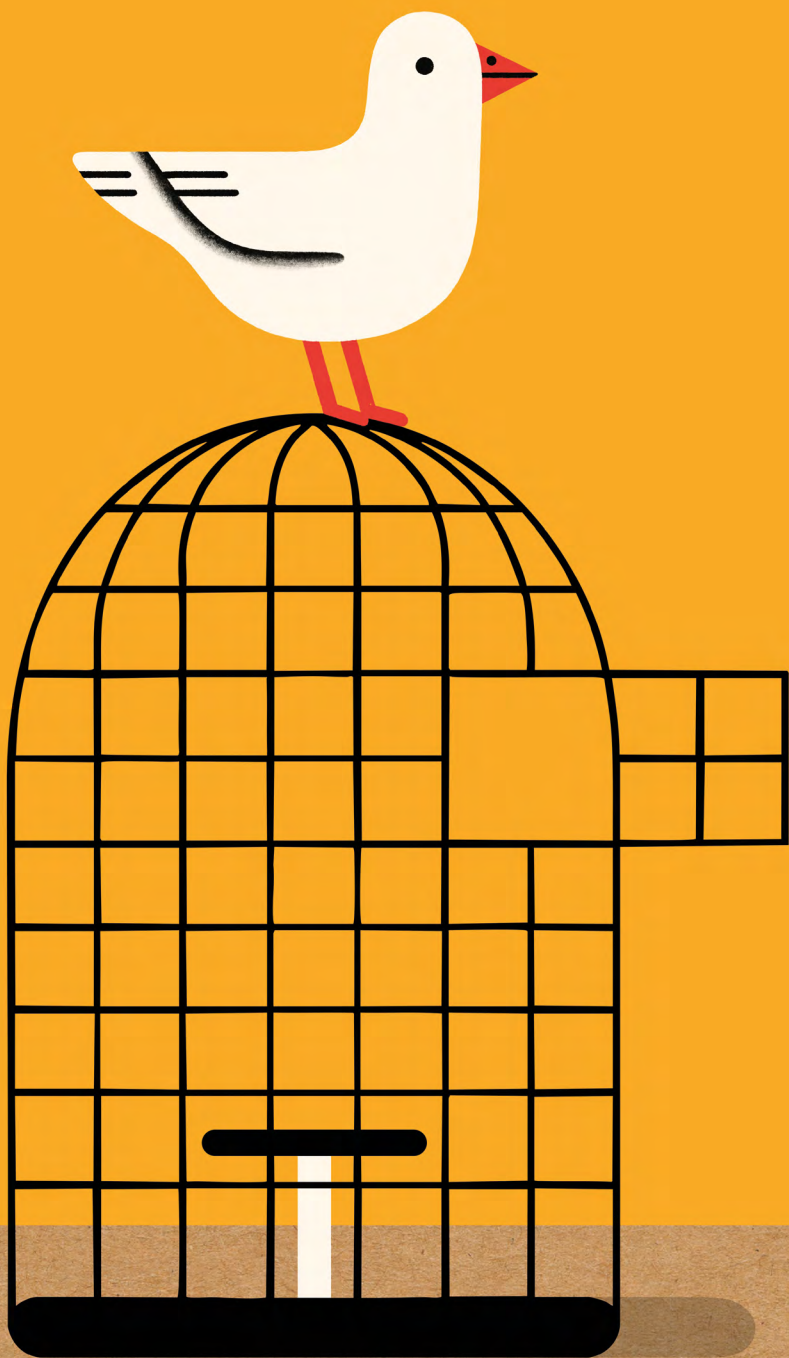
Edito da Cantelli. net - Italia

Stampato in Italia

#cuori connessi

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

LUCA PAGLIARI



La seguente storia è basata su eventi reali, ma i nomi dei personaggi e alcuni dettagli della vicenda sono stati cambiati per proteggere l'identità dei soggetti coinvolti e per scopi narrativi.

Storia di Michela

«Ogni tipo di dipendenza è cattiva, non importa se il narcotico è l'alcol o la morfina o l'idealismo».

(Carl Gustav Jung)

Incontro Michela in una giornata di giugno. Primi caldi estivi, l'attendo seduto su una panchina di legno un po' consumata dal tempo, mentre aspetto mi avventuro nella lettura delle decine di scritte che mani anonime hanno inciso su quel legno che, un tempo, doveva essere stato marrone scuro. "Ti amo per sempre. Tony" "Red e Susy forever" e poi un'altra lunga serie di promesse d'amore, di giuramenti eterni, di offese contro una squadra di calcio e di richieste di perdono forse per qualche tradimento scoperto. I miei occhi poi catturano una frase di quelle che ti acchiappano subito, del resto è così che funzionano le parole, ne ascoltiamo migliaia al giorno, anonime, senza un volto, senza un colore, parole in transito come macchine in autostrada e poi "bam", ti arriva la frase che non ti molla più. Su quel legno sbiadito qualcuna o qualcuno con un pennarello fucsia ha scritto "Visto da vicino nessuno è normale".

Frase potente. Pensandoci bene è proprio così che stanno le cose e per capirle, le cose, bisogna guardare da vicino. Da lontano non si vedono i dettagli ma solo i contorni, la lontananza appiattisce tutto, semplifica ma non risolve nulla. "Visto da vicino nessuno è normale" mi sembra una frase che spiega perfettamente la complessità dell'animo umano. Insomma, sono seduto su una panchina che regala saggezza e racconta storie, "una panchina da leggere" mentre si aspetta qualcuno. Ancora Michela non si vede, ho un po' di ansia perché io non l'ho mai incontrata di per-

sona, ci siamo scambiati solo dei messaggi e quindi non ne conosco neppure la voce. A metterci in contatto è stata la sua psicoterapeuta, e naturalmente, visto che Michela ha quindici anni, è stato necessario che i genitori approvassero il suo desiderio di raccontarsi. Di comune accordo abbiamo scelto di mantenere l'anonimato e lei ha deciso di farsi chiamare Michela. Mi spiace non poter scrivere il suo vero nome in quanto lo trovo bellissimo, è un nome straniero che assomiglia a un soffio di vento. I miei pensieri sono interrotti da una ragazza sorridente che mi sbuca alle spalle, indossa un T-shirt bianca e dei pantaloni cargo di jeans. Occhi neri e profondi e capelli altrettanto neri e lisci che le scendono lungo le spalle. La immaginavo minuta, quasi indifesa, invece ha il fisico di chi fa sport e non mi sembra neppure troppo in ansia. Ci presentiamo, scambiamo due parole sulla scuola che è appena finita e sulla sua promozione in seconda liceo.

Non è semplice entrare dentro la sua storia e allora per scioglierci un po' decidiamo di fare due passi, costeggiamo delle mura di mattoni ricoperte da piante di gelsomino selvatico, il profumo è intenso, entrambi ci riempiamo le narici di quell'aroma dolce che assomiglia tanto alla primavera e io le butto lì una domanda «Ma in quel brutto periodo della tua vita lo avresti notato il gelsomino? E questo profumo?», Michela ci pensa un attimo e poi risponde senza tentennamenti, «Proprio no. Quando ti trovi dentro quella situazione non te ne rendi conto, ci finisci dentro un giorno dopo l'altro e tutto ti sembra normale. Il mondo esterno non lo percepisci. È un casino». Capisco che, grazie al profumo del gelsomino, siamo riusciti ad andare dritti al tema che è al centro del nostro incontro, perché il problema che Michela ha dovuto affrontare ha un nome preciso, si chiama nomofobia ed è una patologia seria, causata dalle troppe ore passate di fronte al display dello smartphone o comunque di un device. Per essere precisi nomofobia (o sindrome da

disconnessione) deriva dall'inglese: no - mobile - fobia, in parole povere si riferisce alla paura di rimanere offline e a tutte le conseguenze che ne derivano.

Da giornalista mi sono occupato molte volte di dipendenze: droga, fumo, alcol, gioco d'azzardo, ma non avrei mai immaginato di dovermi trovare di fronte a una dipendenza di questo genere che per certi versi è ancora più subdola, perché il telefonino ce l'hanno tutti e quasi nessuno sembra rendersi conto di quanto sia facile diventarne schiavi.

Ci sediamo su un'altra panchina all'ombra di un pino, anche questa è piena di scritte ma ora sono completamente concentrato su ciò che ha vissuto Michela. Non c'è nessuno e possiamo chiacchierare indisturbati, estraggo dallo zaino il portatile, me lo appoggio sulle gambe e finalmente proviamo a entrare dentro la sua storia partendo dall'inizio.

Michela mi racconta che aveva nove anni quando le venne regalato il primo smartphone, esattamente un anno dopo aver fatto la prima comunione. «Me lo avevano regalato i nonni e all'inizio mi sarebbe dovuto servire solo in caso di necessità, tipo dire a mamma a che ora venirmi a prendere da un'amica e cose di questo genere, però fin dall'inizio ho fatto un po' come mi pareva», le faccio presente che l'età in cui viene regalato continua ad abbassarsi e lei sorride perché non le sto comunicando nulla di nuovo.

«Sì, lo so, ci sono dei fratelli minori di alcuni miei compagni che già lo usano a cinque o sei anni, non dico che ci passino le giornate, ma sicuramente è sempre troppo».

Sono curioso e le domando se a casa le avessero dato delle regole precise in merito all'utilizzo dello smartphone. «Le solite cose, del genere “vedi di non passarci troppo tempo”, “la sera mettilo via”, “non condividere le foto con nessuno”, “non condividere le password con nessuno”... insomma, penso che siano le cose che più o meno si sentono dire tutti quando gli viene regalato un telefonino».

«E le password?» domando io. «Beh, le password i miei

non le hanno mai sapute, ogni tanto mamma quando mi vedeva stare troppo al telefono mi minacciava di buttar-melo dalla finestra, ma dopo un minuto si scordava. Io ero tranquillo perché sapevo che sarebbe finito tutto lì». «E tuo padre?» Michela fa un'espressione strana, soffia con l'aria imbronciata di chi si è sentita dire una stupidaggine. «Ma se ci stava più lui di fronte al telefonino di me? Mica è cattivo, lui inizialmente neanche se ne accorgeva di quanto tempo io passassi di fronte a quello schermo. Poi sia papà che mamma il pomeriggio rientrano tardi dal lavoro e quindi io non avevo praticamente nessuno che potesse controllarmi. Io l'ho capito da un anno che se non hai qualcuno che ti dice "adesso basta", non ce la fai a staccarti dallo smartphone».

Penso che abbia ragione ma non c'è bisogno che glielo stia a dire, preferisco passare ad un'altra domanda: «Ma cos'è che ti ha portato alla dipendenza? Il gaming, i social o altro?» «Io non ho mai avuto niente a che fare con il gaming, sono stati i social, le chat, i reel, le storie, YouTube e tutto quello che è capace di tenerti appiccicato di fronte allo schermo. Non è facile da spiegare, perché certe volte io stessa avrei voluto smettere ma non riuscivo a staccarmi».

Cerco di togliermi una curiosità. «Ma dopo che passavi tutto quel tempo di fronte al display, ti ricordavi più o meno quello che avevi visto? Intendo, c'erano cose che ti aiutavano a vivere meglio?» Per la prima volta vedo Michela doverci pensare un po', prima di darmi una risposta. «Non saprei, dico la verità. In generale mi viene da dirti che non mi rimaneva nulla. Cioè, erano solo una catena di immagini appiccate ma non esiste un collegamento tra un post e l'altro. Tieni conto, e adesso mi fa effetto dirlo, che io nel periodo più pesante potevo passare anche dieci ore con il telefono davanti. Sembra impossibile ma credimi, non è così complicato passarci tutto quel tempo, sei fuori dalla realtà e non lo sai. Questa è la cosa pesante, non lo sai».

Ascolto in silenzio, prendo appunti e ripenso a quella fra-

se che abbiamo sentito pronunciare tante volte: "Lo smart-phone può essere una specie di droga". Non è corretta quella frase, perché di fatto l'abuso della tecnologia crea una dipendenza vera e propria, non "una specie" di dipendenza.

Michela prosegue a parlare senza che debba porle altre domande. «C'è voluto molto poco per finirci dentro, difficile a dirsi, ma io non avevo più la forza di disconnettermi neppure per un minuto. Stai sempre lì a controllare, fai finta di ascoltare quando qualcuno ti parla, ma io il telefonino non lo mollavo mai, era sempre tra le mani. Per certi versi non vedevo l'ora di rimanere da sola, perché almeno non dovevo fingere di ascoltare qualcuno o di interessarmi di altro. Credimi, non te ne rendi conto. Poi cominci a non avere più la concentrazione giusta per studiare, mi sentivo stanca, la testa pesante e chissà perché hanno iniziato anche a venirmi fuori delle paure e delle ansie che non avevo mai provato».

Mi viene naturale domandarle se non le fosse venuto spontaneo chiedere aiuto. Mi risponde subito con un tono di voce deciso, quasi arrabbiato. «Cavolo, il problema è proprio quello, non chiedi aiuto perché non ne hai la forza, sei assolutamente indifesa, isolata, neppure ci pensi a chiedere aiuto». Trovo il coraggio di chiederle se fosse online anche la sera ma appena finisco di parlare mi rendo conto di aver detto un'altra banalità. «Certo che ero online anche la sera, e pure la notte se è per questo. C'è stato un periodo in cui non riuscivo a dormire più di tre o quattro ore a notte, avevo... come si dice? Il battito cardiaco accelerato. E se non dormi mica guardi il muro, acchiappi il telefonino e riprendi a scrollare». Torno su un argomento di cui mi ha già parlato, voglio capire meglio il fatto dello scrolling infinto. «Uno può scrollare per ore senza un motivo preciso - mi dice Michela - sai, passavo da un'immagine all'altra, pochi istanti e poi ancora avanti. Credimi, ad un certo punto ho iniziato a vivere dentro questo mondo parallelo che però, se ci pensi bene,

non è neppure un mondo. Se inizi a subirlo e basta quello è un inferno e tu non lo sai. Ti rendi conto?»

Una mamma ci passa accanto e ci osserva incuriosita, probabilmente si domanderà che cosa staranno combinando un adulto che scrive al computer e un'adolescente che gli racconta delle cose. Improvvisamente mi rendo conto che quella mamma sta spingendo un passeggino e suo figlio, mi sembra un maschio, ha un mini-tablet tra le mani.

È come se qualcuno mi avesse colpito allo stomaco, provo veramente un senso di dispiacere misto a rabbia, vorrei fermare quella giovane madre e spiegarle che sta commettendo un errore gravissimo. Quel bambino avrà più o meno tre anni, insomma è una scena terribile. Lasciamo che ci passi avanti e sorprendentemente è Michela a commentare la cosa. «Se avessi un figlio non lo farei avvicinare a uno smartphone almeno fino a quattordici anni».

Non aggiungo nulla a quella sua considerazione che posso solo condividere. «Ma dimmi una cosa Michela, come è esplosivo poi il problema della dipendenza, che cosa è successo?»

Risponde all'istante, capisco che ha una gran voglia di raccontarmi tutto. «Un pomeriggio ho perso lo smartphone sull'autobus, o meglio, non ho mai capito se mi è scivolato dalla tasca esterna della felpa o se mi è stato rubato, resta il fatto che appena scesa alla fermata istintivamente l'ho cercato ma non sono riuscita a trovarlo, ho subito avuto un attacco di panico. Una crisi isterica. Mi mancava il respiro, ero da sola in mezzo al marciapiede e ho avuto la sensazione che il mondo fosse finito. Un incubo, non mi vengono altre parole. Quando sono arrivata a casa ancora non c'era nessuno e ho avuto l'impressione che in un certo senso la mia vita fosse priva di senso, difficile da spiegare. Mi mancava tutto e non era per il danno economico, più che altro mi sono trovata a fare i conti con un vuoto pazzesco che non sapevo come riempire. Verso le 19 è arrivata mamma

e la situazione è addirittura peggiorata, volevo obbligarla ad accompagnarmi da qualche parte per comprare un altro smartphone, ero fuori di testa. Quella sera mi sono ritrovata in camera mia senza smartphone ed ero completamente spaesata. Quel vuoto era insopportabile, ho litigato come una pazza con papà e mamma perché pretendevo che mi facessero usare il loro smartphone, ho tirato fuori una cattiveria che non pensavo minimamente di possedere, mi sono messa quasi paura».

Ascolto con attenzione il suo racconto ed essendomi lungamente occupato di tossicodipendenze, mi rendo conto che le parole di Michela si sovrappongono perfettamente alle tante esperienze drammatiche di chi ha attraversato una crisi di astinenza. In merito alla dipendenza da smartphone sono state pubblicati migliaia di dati e in generale tutte quelle statistiche portano ad una conclusione preoccupante: in maniera più o meno grave, la percentuale degli adolescenti che vive una dipendenza tecnologica è molto alta.

«Ma tu, Michela, possibile che non ti eri resa conto di essere finita dentro un universo parallelo?»

Mi guarda scuotendo la testa. «No, proprio no. Quando ci sei in mezzo, come ti ho detto, non comprendi la realtà delle cose e, anzi, se qualcuno prova a dirti qualcosa del tipo "stacca un po' da quel telefono", scatti come una pazza, forse perché certe cose non vuoi proprio sentirtelo dire».

Più Michela aggiunge particolari e più mi rendo conto di quanto sia diffuso e subdolo questo fenomeno, e di quanto ci sia bisogno di mettere dei paletti, stabilire delle regole in modo di tornare ad essere padroni delle nostre vite e della realtà.

«Ma quanto tempo è durato il periodo di dipendenza totale?»

«Luca, è difficile dirlo, forse un anno, forse anche di più. Di certo io sono arrivata al punto di scambiare messaggi con le mie compagne quasi esclusivamente via chat. Le relazioni

vere, quelle dove magari sorridi o ti guardi negli occhi, tanto per capirci, io le avevo quasi rimosse e non ne sentivo la mancanza. Poi scopri che invece quell'assenza di cose vere ha finito con il crearti dei problemi giganteschi. Detto così sembra facile comprenderlo, invece è tosta».

Con sollievo notiamo che la mamma si è fermata in una panchina dall'altra parte del parco e ora sta spingendo suo figlio sull'altalena. Un piccolo gesto, un gioco reale, anche se siamo distanti è chiaro che a lui essere spinto piace come a tutti i bambini del mondo, l'unico problema è che appena riprenderanno la strada di casa lui sicuramente pretenderà di gestire il suo piccolo tablet. La questione è molto angosciante. Ci pensa Michela a interrompere i miei pensieri.

«Qualche giorno dopo aver perso lo smartphone, finalmente i miei hanno compreso che le mie reazioni non erano state quelle normali di una ragazza che ha perso qualcosa. Sono certa che se mi avessero rubato la bici mi sarei fatta un pianterello, ma non sarei finita dritta dritta dentro un attacco di panico. L'idea della psicoterapia forse è venuta a mamma, non ricordo bene, e comunque io ho accettato senza problemi, anche se inizialmente mi sembrava che fosse esagerato ricorrere a una figura del genere».

Ci alziamo dalla panchina e mentre riprendiamo a camminare le domando quale sia stato il percorso che l'ha condotta verso il ritrovamento della sua libertà. Mi rendo conto che apparentemente il termine "libertà" potrebbe sembrare eccessivo, ma invece è l'unico in grado di esprimere pienamente il concetto opposto alla dipendenza.

«Beh, abbiamo parlato molto naturalmente. Poi la psicoterapeuta mi ha posto qualche limite sugli orari, ad esempio dopo cena mi ha vietato di utilizzarlo. Tutto è avvenuto in maniera graduale, secondo me è stata molto brava. Ha inserito in questa specie di programma il fatto che dovevo passeggiare, riprendere a fare sport, leggere almeno un paio di

pagine al giorno di un libro a mia scelta e poi, dopo circa un mese, abbiamo inserito la mezza giornata offline!»

Superiamo un vialetto di ghiaia e torniamo a camminare sul prato: «In parole povere niente telefono per qualche ora?»

Questa volta Michela sorride: «Esatto Luca! Esatto. E sai una cosa? All'inizio era molto difficile, in maniera lieve riprovavo quelle sensazioni di vuoto; invece, adesso quella mezza giornata non mi spaventa per niente, anzi, la utilizzo per fare le cose che più mi piacciono. E poi se scatta il trigger sono in grado di riconoscerlo».

Un po' mi vergogno ma ho scoperto che fare una domanda quando non si comprende una cosa, rappresenta la soluzione più intelligente in assoluto. «E cosa sarebbe Michela il trigger?»

Sorride ancora una volta. «Tranqui che non lo sapevo bene neanche io! I trigger sono quegli attimi in cui stai per fare la stupidata, tipo appena sveglia la mattina vorrei subito guardare lo smartphone e invece mi impongo di aprire la finestra e di fare un bel respiro, poi colazione e via dicendo. Insomma, ho imparato ad essere la vera padrona del mio smartphone mentre prima comandava lui». A questo punto mi sembra importante comprendere quale sia oggi il suo rapporto con lo smartphone.

«Un rapporto di libertà - dice con sicurezza Michela - lo uso per le cose utili, per le chat, per lo studio, per la musica, invece per quanto concerne i social ho imparato a dar-mi dei tempi precisi, poi mi è stato insegnato a pormi una domanda: "Questo scrolling continuo sta portando valore e contenuti alla mia vita o mi sottrae tempo per fare cose più importanti?" Non è difficile trovare la risposta, la cosa più complicata è stata quella di trovare il coraggio di farmela, questa domanda».

Senza che me ne sia accorto sono passate quasi due ore da quando ci siamo incontrati, penso a #cuoricone e ad

a quanto una storia come questa possa essere utile, proprio perché viaggiamo tutti, anche noi adulti, sul filo della dipendenza tecnologica. Bellissima l'idea della mezza giornata offline e mentre ci rifletto, automaticamente immagino che per me sarebbe impossibile.

Mentre stiamo per sederci all'esterno di un bar per bere qualcosa, glielo dico a Michela che mi piacerebbe potermi permettere un lusso del genere, ma è una piccola utopia.

Risponde senza neppure starci troppo a pensare: «Questo è il punto caro Luca, pensi che non sia possibile perché, ti piaccia o no, anche tu a modo tuo sei dipendente dalla tecnologia. In realtà ho scoperto da mesi che mezza giornata offline non mi esclude dal mondo, non resto all'oscuro di chissà cosa e non perdo nessuna amicizia. Anzi, accade il contrario, ritrovo me stessa, i pensieri viaggiano più liberi e per certi versi riesco a ricaricarmi. Sai che ti dico? Provaci, supera la paura e buttati. Come dice la psicoterapeuta, nelle mezze giornate offline non si perde il controllo di niente e in cambio ritroviamo un pezzetto di noi stessi». 🗨️

Ascolta la Storia di Michela