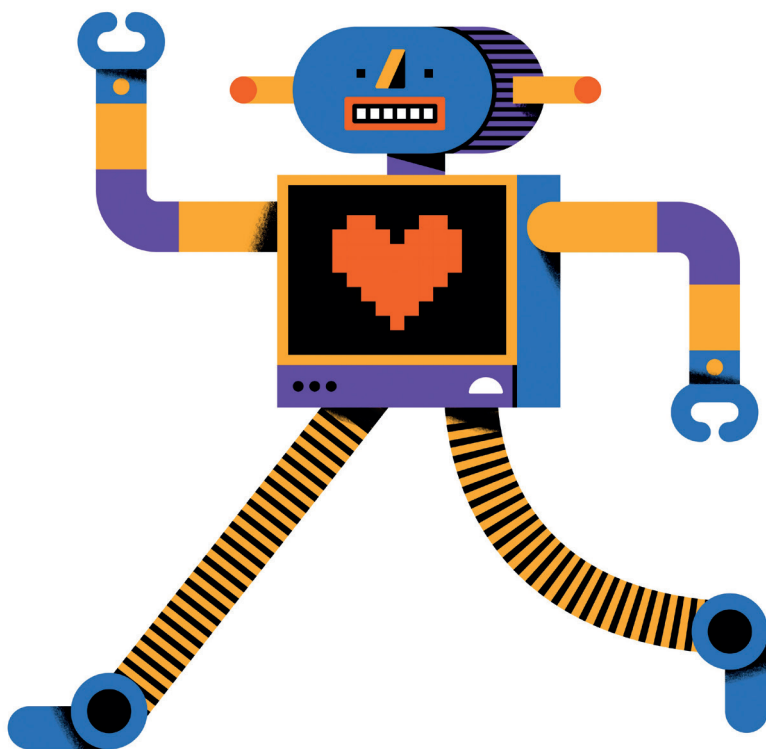


#cuori connessi

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



Storia di **Trama**

«Il linguaggio della musica è un linguaggio che solo l'anima capisce, ma che l'anima non potrà mai tradurre».
(Arnold Bennet)

Incontro Arianna in una giornata limpida di fine estate. Sono quelle mattinate dove all'ombra ci vorrebbe la felpa e al sole si potrebbe stare in costume. Nessuna via di mezzo e anche Arianna da qualche anno ha deciso di uscire dalla logica del compromesso. Ombra o luce, e lei ha scelto la luce. Arianna non la chiamate Arianna, ve ne sarà grata, perché quel nome, senza nulla togliere alle tante Arianna che circolano per il mondo, per i suoi gusti è un po' troppo convenzionale, le ha sempre ricordato le bimbe perfette della pubblicità. Meglio chiamarla Ari, è più essenziale, del resto in famiglia e per gli amici lei è Ari da sempre. E se proprio volete farla felice chiamatela Trama, quello è il suo nome d'arte, quello che è nato esattamente nel momento in cui ha scelto di abbandonare l'ombra e di provare a godersi la luce.

«Nell'ambiente musicale che frequento da qualche anno, tutti mi chiamano Trama. Inizialmente mi piaceva il nome Faith, era il mio vecchio nome d'arte, significa fede, fiducia e lealtà, poi ho pensato che io non faccio mica musica tanto per sentire dei suoni, io in ogni pezzo che compongo cerco di usare le parole giuste che dicano qualcosa, ecco, ogni mia canzone deve avere una trama, contenere un messaggio, ed è così che nasce questo nome d'arte. La trama del racconto che porto è al centro di tutto. Ho sempre scritto e fatto musica anche se a casa l'ho detto a 25 anni. Ma non solo a casa a dire il vero. Non lo dicevo a nessuno forse per vergogna. Chissà? In fin dei conti una risposta non ce l'ho».

Con Trama ci eravamo inseguiti a colpi di WhatsApp per mesi e alla fine eccoci uno di fronte all'altro, seduti all'esterno di un bar moderno e gigantesco. È un concentrato di energia Ari. T-shirt nera, capello corto e spettinato il giusto, e soprattutto un visetto da ragazzina che non sta mai ferma, esattamente come il suo sguardo e la sua mente. Trama è uno scricciolo che trasuda energia, empatia e intelligenza. Ci sono voluti meno di trenta secondi per capire che ci saremo intesi al volo. Nella nostra chiacchierata non seguiamo un ordine cronologico, preferisco lasciarla libera di raccontarmi questi suoi neppure trent'anni di vita (ne dimostra a malapena venti) evitando schemi e percorsi codificati, anche perché Trama o Ari, la chiamerò in un modo o nell'altro, di codificato non ha mai avuto nulla. La sua è stata un'infanzia abbastanza spensierata nonostante i suoi genitori si siano separati quando lei aveva compiuto da poco i quattro anni, ed è così che lei e sua sorella Valentina sono praticamente cresciute con i nonni. «Dagli otto ai diciotto anni abbiamo vissuto con loro, insomma una famiglia un po' anomala. Sono stati bravi i nonni, mai espresso giudizi sul mio modo di essere, nonostante avessero capito sin da subito che io non ero una ragazza omologata. Adesso vado persino a pranzo da nonna assieme a Linda che è la mia compagna. Nonna è molto più avanti di tanta gente che ha la metà dei suoi anni». Ari, la bambina che non dava mai problemi perché sapeva nasconderli come un bravo prestigiatore. Eccellente nello sport, sempre sorridente, mai isolata o esclusa dalle solite feste di compleanno o dai giochi di gruppo, eppure non era semplice inserirla nella casella delle ragazzine "normali". «Anche io non capivo bene, andavo a scuola dalle suore e a loro non piaceva che io volessi giocare a calcio e fare le cose da maschio. Non ero ribelle, ero semplicemente una bambina che cercava di seguire il proprio istinto. Spesso le suore convocavano i miei per raccontare loro quelle che secondo loro erano

delle stranezze. Papà era il più rigido, ad esempio lui si era opposto con tutte le sue forze quando gli avevo detto che mi sarebbe piaciuto giocare a pallone. Quello, secondo la sua mentalità schematica, era terreno esclusivo degli uomini, c'era un confine che andava rispettato, ma io onestamente la linea di quel confine non la vedevo allora e non la scorgo neppure oggi. Ho iniziato a ballare, così ho fatto contenti tutti ed ero anche molto brava, ma dentro sono sempre rimasta il solito maschiaccio. Nella danza lo specchio è fondamentale e quando mi ci ritrovavo di fronte mi sentivo profondamente sbagliata. Non mi piaceva avere i capelli lunghi, non mi piacevano i vestitini che dovevo indossare, erano molte le cose che sentivo distanti dalla mia vera natura, però non avevo gli strumenti necessari per cambiare le carte in tavola e quindi andavo avanti seguendo il sentiero delle convenzioni. Anche le scuole medie sono andate bene, nessun tipo di problema, le cose sono cambiate alle superiori, Istituto Tecnico per Ragionieri. Scuola omologata per natura. Che io indossassi pantaloni larghi e felpe di due taglie più grandi, chissà perché, infastidiva la gente, soprattutto gli adulti. Scarsa omologazione, non indossavo i soliti jeans e non avevo neppure la pancia scoperta, il mio outfit non offendeva nessuno ed era più che decoroso ma ciò che non mi veniva perdonato era racchiuso in una parolina corta corta: diversità. Ero l'unica a vestirsi così e quindi non era corretto. Tutto molto difficile. Non riuscivo ad esprimermi soffocata da un mondo di "giudicanti". A scuola sono stata sempre molto attenta a non espormi troppo perché avvertivo nell'aria il pericolo di essere fiutata dal branco. Istinto di sopravvivenza, meglio l'ombra. Questo però non mi vietava di essere sempre pronta a difendere i deboli, i cosiddetti diversi, quelli che non possono essere inseriti in una precisa casella che sia in grado di classificarli».

Trama parla, si racconta utilizzando un vocabolario ricco

e colorato, mai banale e soprattutto in grado di portarmi direttamente al centro del suo modo di leggere la vita. E mentre Ari sgrana gli occhi trovando sempre le parole giuste, mi vengono in mente gli scaffali ordinati di una libreria, dove ogni volume occupa uno spazio preciso in base al genere e a un ordine alfabetico. La catalogazione dei generi ci regala sicurezza e non vale solo per i libri, ma anche per gli esseri umani. Trama invece è stata per anni un libro privo di etichetta, non è censita, difficile capire in quale scaffale rintracciarla e questo, chissà perché, finiva con l'innervosire le persone. «Ero repressa ed è un disastro. Solo con la mia migliore amica riuscii a parlare liberamente e fu bellissimo. Lei in quel periodo è stata un punto di riferimento. A scuola non ho subito degli attacchi diretti, però la sofferenza c'era. Eccome se c'era. Ogni volta che qualcuno urlava qualcosa contro i gay, ogni volta che si facevano battute gravi a sfondo sessuale io mi sentivo male e mi domandavo come fosse possibile che la gente potesse sputare cattiverie senza rendersi conto che quelle parole avrebbero potuto ferire qualcuno. Erano proiettili sparati senza starci troppo a riflettere ed è questa inconsapevolezza che anche oggi mi spaventa e che mi ha sempre fatto pensare a quanto sia mediamente basso il livello di sensibilità del genere umano. Dovremmo imparare a camminare tra le parole con la delicatezza di una ballerina classica, leggeri, eterei, eleganti e invece troppo spesso pronunciamo frasi in grado di radere al suolo l'umanità come fosse un vecchio palazzo. Un docente che mi aveva sentito difendere i diritti dei gay, un giorno se ne uscì dicendomi che i figli cresciuti dalle coppie omogenitoriali sono destinati ad ammalarsi più facilmente, perché hanno le difese immunitarie più basse, e lo diceva convinto, rifacendosi a dati scientifici inoppugnabili. Cosa rispondi in questi casi? Ecco, provi solo un grande senso di tristezza e di solitudine. Forse anche di delusione, perché io dalle persone mi aspetto sempre qualcosina in più. In un'altra circostanza

za sentii affermare che con un po' di buona volontà si può guarire dall'omosessualità e tornare ad una vita normale e felice. Queste cose ti buttano a terra ma io non mollerò mai. Nel tempo ho imparato a essere uomo a modo mio. Non avrò mai la barba, resterò sempre uno scricciolo ma io ho raggiunto l'essenza evitando di rimanere schiava della forma. È un compromesso ma va bene così».

Arriviamo al punto. Ci troviamo ad affrontare nel mezzo di questo oceano di parole il tema dei social, della rete e di tutto ciò che ne consegue.

Scopro senza rimanere troppo sorpreso che per Trama l'approccio con i social è stato devastante. Ari ha iniziato a utilizzare i social non tanto per dare sfogo a una sua esigenza intima, ma piuttosto per una strategia di comunicazione. «Senza l'appoggio dei social non potrai mai emergere. Anche il più grande talento se oggi non si rapporta con il mondo attraverso qualche piattaforma, rischia di non esistere. Le etichette non ti prendono neppure in considerazione. Ci piaccia o no, è così che stanno le cose».

Mi viene da domandarle se online riesce ad essere coerente con la sua vita offline, perché in un mondo dominato dalla finzione, spesso si proiettano verso l'esterno dei modelli che poco hanno a che fare con la propria vita reale. Trama ascolta e sorride, la domanda le piace.

«Io online sono esattamente come sul palco, e cioè non fingo. Questo non mi è stato perdonato: donna, lesbica e per giunta con atteggiamenti da maschiaccio. Ho consegnato al mondo le chiavi per essere insultata in tutte le maniere. La combo perfetta. Ho ricevuto minacce di ogni genere e chi non ha provato a demolirmi musicalmente, lo ha fatto aggrappandosi alla mia persona. Cito le cose più gentili, mi scrivevano "attaccati al trama" oppure "attaccati al trans". Spesso mi chiedevano con arroganza "ma sei uomo o donna?"... E quelle domande trasudavano veleno. C'era chi mi parlava provocatoriamente al maschile, era una sottile presa

in giro, non un reale tentativo di comprendere o di volersi confrontare. Le prese per i fondelli sono quotidiane e purtroppo io non riesco a schermarmi dalle cattiverie, dai veleni delle parole, dalla pioggia acida dei commenti crudeli. Non ci riesco. Fino a qualche tempo fa avevo paura persino ad aprire la pagina dei social e avventurarmi nella lettura delle notifiche. Un viaggio all'inferno dal quale uscivo puntualmente con le ossa rotte. Paura vera, angoscia, terrore di non essere in grado di sopportare tanta crudeltà. Siamo tutti più fragili di quanto possiamo immaginare e purtroppo il male è molto più efficace del bene. Cento messaggi di complimenti possono essere annullati in un solo istante da un messaggio di odio. È lui che comanda, che ti rovina l'esistenza e ti divora l'anima. Sono pochi quelli che sanno maneggiare le parole con consapevolezza. Anche la stupidità provoca dolore, perché di fronte a questa piaga non esiste cura. Ho sprecato troppo tempo a giustificarmi, a cercare un dialogo. Neanche potete immaginare quante volte ho tentato di rispondere garbatamente a chi mi scriveva "lesbica di merda, la tua musica mi fa cagare", cercando di spiegargli che la mia musica può non essere di suo gradimento, ma non ha nulla a che fare con la mia sfera sessuale. Magari ci spendevo mezz'ora per scrivere tutto in maniera comprensiva e decente e poi sai cosa ricevevo come risposta? "Sì, va bene idiota. Ciao!"

Questo ti deprime. Altroché se ti deprime. A un adolescente che mi ha augurato praticamente la morte ho provato a spiegare che molti ragazzini, anche per molto meno, si sono tolti la vita o sono finiti in psichiatria. Ho provato a fargli comprendere che le sue azioni non erano divertenti e non producevano nulla di positivo, in primis neppure per la sua vita. Ancora ricordo che lo implorai di pensarci bene prima di appoggiare le mani su una tastiera, e lo stavo dicendo per il suo bene. La sua risposta? "Oh, ma cos'è tutta questa roba che hai scritto? Non la leggerò mai. Fanculo." Ecco, in quel

caso mi sono sentita impotente, perché quando due persone non trovano la maniera di interagire, rappresentano il fallimento totale dell'essere umano».

Bello ascoltare Trama, osservarne le espressioni che mutano di frase in frase, unisce energia e dolcezza, forza e fragilità. Per fortuna nella sua vita c'è sempre stata la musica a farle compagnia. Un po' via di fuga e un po' strada di salvezza, i suoi testi rap, i suoni, le basi musicali, oggi fanno sentire Trama al centro del suo progetto di vita. E dire che per anni e anni ha nascosto questa passione e il suo talento all'interno di un garage.

«La musica è la mia vita da sempre. Poi mi sono imposta di provare, di uscire allo scoperto e di osare, perché se tu hai coraggio e fai un passo avanti, la paura immediatamente ne fa uno indietro. E dire che io scrivevo pezzi di nascosto e lontano da tutti, cantavo con un filo di voce registrandomi con lo smartphone in maniera che nessuno potesse ascoltarmi. La musica io l'ho sempre nascosta all'universo. Ora quando sono sul palco tendo ancora a sussurrare le parole, retaggio di tutte quelle ore trascorse in maniera clandestina dentro un garage umido. Quelle quattro mura non erano lì a proteggermi dal mondo, erano una prigione e c'è voluto del tempo per capirlo. Ci vuole sempre tempo nella vita per fare le cose, questo l'ho imparato molto bene, giorno dopo giorno. E dire che la musica era lì da sempre al mio fianco, pronta ad aiutarmi ma io non lo sapevo. Di recente ho attraversato momenti molto duri, mamma ha avuto un brutto incidente e a questo si sono sommati una serie di problemi. Roba pesante. Eppure, la musica mi ha preso per mano o meglio io ho preso per mano lei che era già pronta e mi aspettava. Grazie alla musica ho risolto molte cose, ho terminato il percorso dalla psicoterapeuta, ho deciso di percorrere la mia strada, non quella che gli altri ritengono sia la più giusta per me. La musica mi ha fatto conoscere amici che mi hanno aiutato a sconfiggere la solitudine. Ansia e panico

non sono scomparsi ma oggi li affronto, basta garage, basta fughe, ora quando è il mio momento salgo sul palco e canto. O vinci o perdi, non esistono vie di mezzo e quando riesci a sconfiggere i tuoi fantasmi hai già vinto, comunque vadano le cose».

Continuo ad ascoltarla senza perdermi neppure una sola parola e una sua espressione. Quello che sta affrontando è un viaggio difficile, ma è pur sempre un viaggio, perché nella vita da qualche parte dobbiamo pur andare. E lei lo sta facendo. Le chiedo della sua musica e dei suoi testi. Voglio cercare di mettere bene a fuoco cosa intende esprimere attraverso il suo talento.

«Io sono una rapper educata, diciamo così! Scrivo cose politicamente e moralmente nobili e pulite, anche socialmente. Scelgo temi importanti, a modo mio fotografo il mondo, ne racconto le oscurità e nel mio piccolo cerco di proporre un cambiamento. In fondo rap ed hip hop sono nati nei centri sociali con l'obiettivo di rompere schemi, di fare polemica sulla politica e politica sulla polemica. Questo è ciò che io insegno, e ora lo faccio alla luce del sole, senza più attacchi di ansia o vergogna».

Ari vive con Linda, occhi azzurri, dolci e una creatività esplosiva, ha visione Linda, ama la regia, disegna, scrive poesie e dall'arte ama farsi attraversare senza porsi troppe domande. Ari e Linda. Due anime sensibili che si sono incontrate e completate. L'arte di una esplode nell'altra dando vita a bellissime risonanze creative. Bello vederle assieme. Chilometri e chilometri di strade percorsi nelle ore più improbabili per prendere parte a contest in ogni angolo d'Italia. Colazioni fatte all'alba con gli occhi gonfi di sonno. Mani da stringere, relazioni da coltivare in maniera pulita per cercare di trovare nuovi spazi dove lasciar correre suoni e parole. Il viaggio è iniziato, pieno di incertezze ma impregnato di vita vera. Una volta si chiamava "gavetta", è il tempo della semina, è il momento in cui non bisogna mollare perché non è mica

facile inseguire un sogno. Siamo neppure a metà percorso, eppure se Ari si guarda alle spalle, di strada ne ha già fatta ed è bene che di questo ne sia consapevole. «Fino a qualche anno fa se mi avessero chiesto se fossi orgogliosa di me avrei risposto di no. Oggi invece lo sono. Io ci provo a ottenere ciò che voglio, perché nella vita non si può rinunciare in partenza. Perde chi volta le spalle alle sfide, perde chi non si mette in discussione, perde chi concede alla paura e alla pigrizia il potere di non farti agire».

Si è fatto tardi, saluto Trama e Linda con la certezza che ci rivedremo. Ora il loro principale problema è tentare di trasferirsi a Roma, ma i soldi sono pochi e gli affitti hanno raggiunto cifre astronomiche. Le tranquillizzo, ricordo loro che la grande regola è quella del "un passo alla volta" e immediatamente tornano a sorridere. Mi fa piacere. A volte basta una semplice frase d'incoraggiamento per dare un senso a una giornata. Non dimentichiamolo mai.

Ho registrato con lo smartphone tutta la nostra chiacchierata e già penso alla storia che mi troverò a scrivere per il prossimo volume di #cuoriconnessi. Sì, nessun dubbio, sarà proprio uno di quei racconti che ci aiutano a comprendere qualcosa in più sul mestiere di vivere. 🍷