

#CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

Il coraggio di alzare lo sguardo



Batte. Forte. Sempre.

Realizzato da Polizia di Stato e Unieuro

*La vita non è quella che si è vissuta,
ma quella che si ricorda
e come la si ricorda per raccontarla.*

Gabriel García Márquez

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

Terza edizione

8 febbraio 2022 - Giornata nazionale contro il bullismo e cyberbullismo

Tiratura 250.000 copie

Distribuzione gratuita - Vietata la vendita

©2022 - 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

Il coraggio di alzare lo sguardo

POLIGRAFICI IL BORGO

LUCA PAGLIARI

Storia di una mamma



Storia di una mamma

**«Le offese hanno un peso specifico superiore rispetto ai complimenti.
Ti rimangono dentro per sempre.»**

Sono varie le cose che mi hanno spinto a raccontare la mia storia. Il primo aspetto riguarda l'importanza dei progetti di sensibilizzazione come "#cuoriconnessi", in quanto niente come le storie e i consigli che ci regalano degli esperti sono in grado di renderci consapevoli delle insidie che si nascondono nella rete. Nella classe di mio figlio hanno ascoltato l'audiolibro di "#cuoriconnessi", hanno riflettuto, ne hanno parlato e sicuramente tutto ciò li aiutati a crescere. Il secondo aspetto riguarda noi genitori, che dobbiamo essere attenti ai comportamenti dei nostri figli, a volte li vediamo chiusi e allora bisogna cercare di capire, di aiutarli a parlare. E voi ragazzi lasciatevi andare, nessun freno, ricordatevi sempre che un genitore è e sarà sempre al vostro fianco. Infine un'ultima cosa. Utilizzate le parole con cura, perché ferire è abbastanza semplice, molto più complicato è guarire da certe offese. Non usatele mai con leggerezza. Winston Churchill diceva che siamo padroni delle parole non dette, ma schiavi di quelle che ci siamo lasciati sfuggire.

Mi cade l'occhio sull'icona di Messenger e noto che è presente una notifica. Non è semplice ricordarsi e soprattutto trovare il tempo di leggere tutto ciò che la tecnologia ogni giorno ci rovescia addosso. E-mail, chat, social, un flusso inarrestabile di parole con cui quotidianamente dobbiamo fare i conti. Effetti collaterali di una comunicazione che scorre più velocemente di un fiume in piena. Apro Messenger. Si

chiama Vera la persona che mi ha scritto, non la conosco, leggo subito tutto ciò che ha deciso di raccontarmi.

«Buongiorno Luca, sono Vera, una donna e mamma.

Arrivo a te per un giro strano. Ieri mio figlio Andrea, dodici anni, mi chiede un aiuto per un compito di educazione civica: «mamma devo rispondere a delle domande dopo aver ascoltato un audio, mi aiuti? Così se mi sfugge qualcosa abbiamo sentito in due.»

Non molto convinta acconsento «ok sentiamoci questo audio!»

Inizi tu a raccontare la storia di Camilla, la ragazza che ti ha contattato per raccontarti la sua vicenda di cyberbullismo. Arrivo alla fine dell'audio e piango.

No, non solo perché il racconto è coinvolgente e chi è sensibile come me si fa prendere dentro.

E non solo perché immagino quel dolore.

Ma perché è lo stesso dolore che ho provato io per lo stesso motivo.

La stessa identica offesa, le stesse cattiverie.

Ho pianto perché ascoltando lei ho rivisto me e rivissuto quel tempo.

Non era cyberbullismo, perché allora non esistevano smartphone e chat (e questo è stato un vantaggio seppur minimo per me), ma bullismo e basta.

Quelli che mi hanno fatto tanto male erano ragazzi di un anno più grandi di me, alle superiori. Erano grandi, grossi e sportivi; hai presente i "bellocchi" dei college americani? Quelli che grazie alla loro forza si sentono i padroni del mondo e possono fare qualsiasi cosa? Ecco, erano tipi del genere ad avermi preso di mira. Ho cinquant'anni e se ci penso, quella parte fragile di me soffre ancora. Sono cresciuta con insicurezze presenti anche oggi. Quando mi hanno detto o mi dicono che sono bella non ci ho mai creduto fino in fondo. Le offese hanno un peso specifico superiore rispetto ai complimenti. Una legge della fisica inspiegabile.

Ti prego di abbracciare anche solo virtualmente Camilla da parte mia. Dille che ha avuto tanto coraggio e che aver affrontato questa

cosa con la sua famiglia l'aiuterà a circoscrivere ciò che ragazzini senza sensibilità, empatia ed educazione del cuore l'hanno costretta a subire.

Un abbraccio, Vera.»

Rileggo per due volte questa lettera così sincera e profonda e in particolare mi resta impressa nella mente una frase: "Le offese hanno un peso specifico superiore rispetto ai complimenti. Una legge della fisica inspiegabile."

Non avevo mai riflettuto su questo aspetto, ma è proprio così che stanno le cose; un complimento con il trascorrere degli anni si trasforma in un piacevole ricordo, ma il dolore per un'offesa è destinato a rimanere piantato lì nel petto come un chiodo arrugginito, del tutto indifferente all'incedere del tempo. Non lo so per quale motivo accada tutto ciò, forse come scrive Vera «siamo di fronte a una legge della fisica inspiegabile.»

Rispondo subito e la ringrazio per quelle parole, per la sua sensibilità e per aver trovato la forza di condividere quella pagina della sua vita che forse è destinata a non chiudersi mai del tutto. Il dolore trova sempre uno spiraglio dove infilarsi. In questo, è un vero e proprio maestro.

Nei giorni successivi Vera mi scrive ancora, aggiunge particolari, quel passato improvvisamente non sembra essere così passato e affiorano tanti ricordi. È una donna intelligente e profonda, Vera, elegante nei modi, ha un ottimo lavoro e soprattutto è una mamma attenta, una di quelle che non si accontenta del frettoloso «tutto bene» con cui i nostri figli generalmente rispondono alla domanda «come va?» Alla fine, ci sentiamo al telefono perché la realtà ha bisogno di voci, sfumature e pause, ed è così che riesco a comprendere fino in fondo quanto male le abbiano fatto durante l'adolescenza. Non so di preciso perché stiamo continuando a muoverci nel mezzo di quel passato, ma a

volte bisogna semplicemente lasciarsi andare e fregarsene delle strategie.

Le relazioni tra esseri umani conducono sempre da qualche parte, i muri vanno abbattuti a colpi di parole utili, perché ascoltare ed essere ascoltati resta l'unico sistema valido per rimanere dentro la vita in maniera decente. Nessuno vince da solo. Sembra una frase fatta, un dogma, ma questa è una delle poche verità assolute che mi accompagna da sempre. Ed è proprio così, tra una chiacchierata e l'altra, che Vera mi spiega quanto sia stata utile nella classe di suo figlio, una seconda media, la lettura e l'approfondimento della storia di Camilla. «Sai, Luca» mi dice Vera «quando ero adolescente io non ero quella che vedeva riflessa nello specchio della mia camera, io ero ciò che gli altri avevano deciso dovessi essere. Una sfigata timida e paurosa, una specie di essere inutile che era però in grado di soddisfare il loro bisogno di accanirsi contro qualcuno. Fiutavano le mie insicurezze e allora mordevano, mi isolavano dal resto del gruppo e agivano con una precisione chirurgica.» Scopro che come Camilla anche Vera per un certo periodo aveva dovuto sopportare il peso di un busto ortopedico. Il peso non era quello valutabile in pochi etti di materiale leggero e poco invasivo appoggiato sulle spalle, il peso intollerabile era quello che le schiacciava l'anima, la comprimeva mozzandole il respiro e che aveva il potere di svegliarla nel cuore della notte lasciandola da sola, circondata da pensieri più neri di una notte senza luna. Per il gruppo dei carnefici, quel busto rappresentava un argomento in più per ferirla.

Ripenso alla storia di Camilla, ai messaggi nella chat di classe dove l'avevano soprannominata «la gobba» a causa di quel busto. Ripenso a Camilla, rea di aver raccontato tutto a casa e questo le era valso il doppio soprannome di «spia con la gobba». Poi i ricoveri in ospedale e una diagnosi che non forniva spiegazioni scientifiche alla sua patologia, un dottore saggio si era limitato a parlare di «male di vivere».

Anche Vera, pur senza aver subito la perfida aggressione tecnologica che amplifica gli attacchi, è stata per anni avvolta da quel male soffocante e invisibile che trasforma in inferno ogni cosa.

Un giorno, mentre stiamo conversando al telefono, Vera torna a parlarmi del libro “#cuoriconnessi” e di quanto sia importante affrontare in maniera così diretta certi temi all’interno delle scuole ed è proprio in quel momento che mi viene in mente l’idea: «Senti, Vera, ma cosa ne pensi se incontrassi la classe di Andrea, almeno così approfondiamo ancora di più il tema?» Vera è una “donna del fare” e si mette subito in moto. Contatta la Dirigente che accoglie con entusiasmo l’iniziativa; unico punto fermo: suo figlio non dovrà sapere che alle spalle di questo evento c’è lo zampino di sua mamma. Probabilmente lo metterebbe in imbarazzo e forse lei si troverebbe costretta a dover spiegare le strade che l’hanno portata a conoscermi. Io sono d’accordo con lei, facciamo in modo che Andrea viva questa esperienza senza nessuna forma di condizionamento. Passano pochi giorni e mi chiama l’insegnante di riferimento, mi sorprende sempre l’entusiasmo con cui le scuole mi accolgono, ma in realtà il primo ad essere gratificato da questi incontri sono proprio io. Loro, docenti, dirigenti e studenti, nel momento in cui mi contattano, danno un senso al mio lavoro e al progetto “#cuoriconnessi”. Sono un portatore di dubbi e non di certezze, cerco sempre di trovare nuove chiavi comunicative in grado di spalancarmi le porte che conducono alle stanze dei pensieri, anche quelle più nascoste e prive di finestre dove non sembra filtrare neppure un raggio di luce.

Ogni scuola che mi contatta o entra in collegamento con l’universo di “#cuoriconnessi” lascia una piccola traccia positiva. Evidentemente, le storie che raccontiamo a volte lasciano un segno, creano uno spazio all’interno del quale è possibile ipotizzare un cambiamento. Quando arriva il giorno del collegamento online, mi trovo di fronte a docenti

preparati e a ragazzi reattivi pronti a fare domande e soprattutto disposti ad ascoltare. Non accade sempre, perché la didattica a distanza ha complicato le cose. L'universo di queste generazioni si è improvvisamente ridotto a una stanza e un display. Niente ricreazione, niente allenamenti, niente passeggiata per le vie del centro. Scarsa condivisione delle emozioni, pensieri che si muovono imprigionati tra cuore e cervello senza trovare uno straccio di sentiero che li possa condurre verso l'altro.

Non sono uno psicoterapeuta, ma la fragilità e la solitudine sono difficili da nascondere. Sono contento che l'incontro abbia prodotto effetti positivi. La sera mi telefona Vera: «Luca, oggi Andrea è tornato a casa tutto contento e mi ha raccontato che l'autore del libro "#cuoriconnessi" ha dialogato con lui e i suoi compagni per un'ora. Mi ha detto che è stata un'esperienza utile per capire meglio tante cose.» Bella cosa, ma niente potrà mai risarcire Vera per quello che ha subito durante il periodo delle scuole superiori. Il bullismo lascia segni indelebili. Certe cose, probabilmente le più dolorose, Vera fatica a raccontarle ed io non insisto. Non appartengo a quella categoria di giornalisti che pur di arrivare al fatto calpestano le persone, mi sono sempre dato delle priorità, perché quando ci si muove nel mezzo dei sentimenti altrui è molto facile ferire.

Vera ha conosciuto la solitudine più corrosiva e cioè quella che non contempla nessuna forma di solidarietà. Per paura del branco? Probabilmente sì, perché è così che funzionano le cose. "Fino a quando se la prenderanno con altri non avranno tempo e modo di concentrarsi su di me." Questo è il pensiero dominante degli invisibili, della maggioranza silenziosa che non prende posizione e si eclissa dietro il silenzio. Non è poi così complicato fingere di non vedere, è sufficiente rimanere a debita distanza sia dalla vittima che dai carnefici e lasciare che le cose vadano avanti per inerzia. «È quella solidarietà negata che ti colpisce a morte» mi

racconta Vera. «Nessuno è disposto a regalarti un briciole della sua umanità, perché richiederebbe l'enorme sforzo di alzare lo sguardo verso l'ingiustizia e quindi prendere una posizione. Nessuno vuole esporsi, meglio restarsene mimetizzati nel mezzo del gregge. Sono lunghi cinque anni di scuole superiori vissuti all'interno di questa gabbia e, nel frattempo, ti immagini che anche il resto della vita sarà composto da un insieme di umiliazioni e di mortificazioni. L'autostima ti abbandona, scompare nel nulla e quello spazio vuoto si riempie di ombre.» Torno a Camilla e a quella diagnosi che parlava di «male di vivere.» Nessuno merita di non sopportare la vita per colpa di altri, nessuno.

Riders on the Storm cantava Jim Morrison e a Vera, per attraversare quella tempesta, sono stati necessari cinque lunghi anni. Cosa le hanno rubato? L'adolescenza, i sorrisi, le feste e soprattutto la spensieratezza. Violenze fisiche? Forse, non ne abbiamo parlato, ma in più di un'occasione ho compreso che esisteva un perimetro di ricordi all'interno del quale non mi sarebbe stato possibile accedere. Avete idea del nastro che delimita l'area di un crimine? Nei polizieschi è sempre presente, c'è scritto «Don't cross the line.» Io in quell'area non sono mai voluto entrare, perché il rispetto delle persone viene prima della cronaca, nella mia vita di giornalista ho visto all'opera gente senza scrupoli (non li definisco colleghi) che pur di pubblicare un qualcosa di potente ha annientato persone e famiglie. Benedetto il re dei reporter contemporanei, Ryszard Kapuściński, che scrive: «Credo che per fare del giornalismo si debba essere innanzitutto degli uomini buoni, o delle donne buone: dei buoni esseri umani. Se si è una buona persona si può tentare di capire gli altri, le loro intenzioni, la loro fede, i loro interessi, le loro difficoltà, le loro tragedie. E diventare immediatamente, fin dal primo momento, parte del loro destino. È una qualità che in psicologia viene chiamata empatia.» Già, l'empatia. Quella che tutti hanno negato a

Vera, ma non solo a lei. L'empatia è merce rara e in tempo di Covid addirittura rarissima, eppure tutti ne abbiamo un bisogno disperato. L'empatia scalda e ci aiuta a comprendere l'altro, rappresenta il fulcro di tutto, ma troppo spesso viene annientata dalla pochezza di noi esseri umani.

Pochi giorni fa, mi compare dal nulla un'e-mail di Vera. A introdurre le sue parole neppure un «Ciao Luca», va dritta al sodo come se avesse preso il coraggio e colto l'attimo giusto per sfilarsi dalla pelle una scheggia di vetro: «Terza superiore. Dopo l'ora di ginnastica andiamo a cambiarci nello spogliatoio. Io sono veloce e in tre minuti mi vesto. Mentre sono sola, due di quei primati irrompono nella stanza, cercavano me. Sono arrivati tardi, ma non desistono, vorrebbero che mi spogliassi nuovamente, ma non per usarmi violenza, semplicemente per umiliarmi, per deridere il mio corpo ancora acerbo. Un incubo che dura qualche minuto, io tengo duro, spero che tutto passi in fretta, poi per fortuna ci sono dei rumori e loro abbandonano la preda. Avrei dovuto denunciare, sarei dovuta andare dai professori, ma la paura ha un effetto paralizzante che inibisce ogni possibile azione. Paura del branco, ma soprattutto paura di non essere creduta, la loro parola contro la mia, chissà come sarebbe andata a finire. Di certo ero arrivata ad una convinzione: quella battaglia l'avrei condotta da sola perché non avevo alleati. Quello che loro volevano sottrarmi non erano i vestiti, ma la dignità. Osservarmi nuda e quindi ridere del seno che non avevo e del mio corpo che assomigliava a un ramo secco. Questo volevano. In palestra mi andò bene, ma tante volte, troppe volte, le cose andarono diversamente. Ancora, caro Luca, non sapevo che nessuno può toglierci la dignità, quella noi ce la portiamo dietro dalla nascita. Nessuno, dico nessuno può farlo, ma quando hai tredici anni e il cuore spezzato, ancora molte cose della vita devi andartele a conquistare.» Quello che lei mi scrive rappresenta una verità senza tempo. Accadeva anche nei lager nazisti; lasciare le

persone nude come vermi, immobili e semicongelate di fronte ai loro corpi scheletrici e vulnerabili. L'umiliazione spegne le anime, accade questo. Sono torture che nascono dalla perversione, marcia di pensieri immondi. Nulla di nuovo, e allora mi domando come si possano dimenticare certe violenze psicologiche, non ho idea di come certe ferite possano cicatrizzarsi. Forse raccontandole e condividendole. Forse. Perché di certezze non ne possiedo neppure l'ombra.

Proseguo a leggere l'e-mail: «Molti anni dopo, uno di quel gruppetto, sicuramente non riconoscendo in me il bruco che ero stata, ha fatto il "simpatico", un mezzo approccio che io ho subito ignorato e respinto. Nonostante il tempo trascorso, ancora mi vergognavo di essere stata ai loro occhi un povero e miserabile bruco. Mi sarei messa a piangere e forse per questo motivo non trovai il coraggio di dirgli ciò che avrei voluto. Lo rivedessi ora non avrei più problemi, troverei le parole giuste per trasferirgli quello che ho passato e quella che nonostante le loro torture sono diventata oggi. Nessuna vendetta, piuttosto la chiamerei giustizia, quella che mi è stata negata per troppo tempo. Forse, ora caro, Luca ti è più chiaro per quale motivo leggendo la storia di Camilla sono scoppiata a piangere. L'ho fatto di nascosto, il tempo di finire la lettura assieme a mio figlio e poi quel passato troppo ingombrante mi è nuovamente esploso dentro come dinamite.»

Tramite WhatsApp, Vera mi racconta un altro episodio, questo è recente, metafora perfetta delle strade e dei percorsi contorti delle nostre esistenze: «Qualche tempo fa la mamma di una ragazza che è stata bullizzata per l'intero ciclo delle secondarie di primo grado mi ha confidato il suo profondo dolore. Sua figlia era costantemente al centro delle attenzioni di un gruppetto di bulli, le sue uniche colpe erano quelle di essere timida e molto brava a scuola. Le parole di quella mamma avevano il sapore della disperazione, cercava risposte che apparentemente erano inafferrabili. Io

l'ho ascoltata con tanta attenzione, perché la sofferenza di un genitore per un figlio è al vertice dei possibili patimenti umani. Avrei voluto dirle anche un'altra cosa, e cioè che suo fratello, al tempo del liceo, era stato il primo degli aguzzini a prendersela con me. Non ho avuto cuore di confidarle che a causa di suo fratello avevo vissuto lo stesso inferno che stava attraversando sua figlia. Aggiungere dolore al dolore non sarebbe servito a nulla. Lei non aveva colpe, povera mamma, però ho riflettuto su come la vita ci metta costantemente alla prova creando situazioni impensabili.»

Vera oggi trasmette sicurezza, negli anni ha saputo riparare crepe e fragilità con pazienza certosina così come insegna l'arte giapponese del Kintsugi, la cui traduzione è *riparare con l'oro*. Una tecnica che consente di aggiustare un oggetto in ceramica andato in frantumi, usando una mistura di lacca e oro in polvere. L'obiettivo non è quello di nascondere il danno, ma di rendere l'oggetto addirittura più bello e prezioso. Quelle splendide venature dorate che lo rendono unico sono il segno di una fragilità che si è trasformata in bellezza. Anche Vera affrontando la vita ed evitando di rimanersene raggomito, lata nell'ombra, ha compiuto la sua grande opera d'arte. Oggi è una donna che lavora in mezzo a tanti uomini e che viene rispettata ed ascoltata, prende decisioni, impone le sue idee, ma quanta fatica, quanta salita, quante lacrime. Tutto questo bagaglio di dolore che ancora l'accompagna si sarebbe potuto evitare; sarebbe stato sufficiente l'abbraccio di un compagno, uno sguardo di solidarietà, una qualsiasi forma di vicinanza in grado di annullare l'azione del branco. Sì, sarebbe bastato veramente poco, ma quel poco non c'è stato. Però l'antica arte del Kintsugi l'ha trasformata in qualcosa di ancora più bello. Oggi lei è il punto fermo di suo figlio, la sua forza è figlia della fragilità, è Vera che ogni giorno cerca con fatica di indicargli la rotta giusta. Adesso è tempo di cose belle e allora qualche giorno fa le ho proposto un'idea: condividere

la lettura di questa storia nella classe di suo figlio. I nomi sono di fantasia e non esistono indicazioni geografiche, quindi Andrea continuerà a non sapere. Per il momento. Forse arriverà il giorno giusto per raccontargli tutto, chissà! Di certo, sarà Vera e solo Vera a deciderlo, a spiegargli che «le offese hanno un peso specifico superiore rispetto ai complimenti» e che senza “l’altro” la vita si trasforma in un’occasione sprecata. 

[Ascolta l’audio storia](#)