

# #CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

## Il coraggio di alzare lo sguardo



LUCA  
PAGLIARI



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](http://www.cuoriconnessi.it)**

Progetto di Responsabilità Sociale di

**Unieuro SpA**

**[www.unieuro.it](http://www.unieuro.it)**

In collaborazione con

**Polizia di Stato**

**[www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)**

Autore

**Luca Pagliari**

**[www.lucapagliari.it](http://www.lucapagliari.it)**

Progetto ideato da

**PubliOne Srl**

**[www.publione.it](http://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](mailto: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 Giorgia Bellini



# Storia di Giorgia Bellini

**«Le relazioni giuste sono la chiave di tutto  
Usiamo bene i social e vivremo meglio.»**

**M**i chiamo Giorgia e sono felice di poter far parte del progetto “#cuoriconnessi”. Non sono mai stata vittima di cyberbullismo e non ho mai offeso nessuno attraverso la rete. Tutt’altro. Quello che mi preme raccontarvi è la mia storia e soprattutto condividere con voi la consapevolezza che quando ci mettiamo di fronte a una tastiera possiamo costruire un mondo nuovo. I social sono a nostra disposizione, a noi il compito di utilizzarli nella maniera giusta sviluppando contatti ed a volte anche amicizie. Se guardo in avanti mi rendo conto che la rete sarà per noi fonte di lavoro, di conoscenza e di reciproco aiuto. Io ho scelto da che parte stare e ne sono orgogliosa.

Quando ho trovato la sua richiesta di contatto su LinkedIn sono andato subito a visionarne il profilo. È così che oggi funziona. I biglietti da visita da anni rimangono sepolti in qualche cassetto, nessuno li usa più e un adolescente non sa neppure cosa siano. Oggi è più semplice, è sufficiente scambiarsi nome e cognome, poi ci pensa la rete a svelare chi siamo, cosa facciamo, se preferiamo il mare o la montagna, se siamo vegetariani o divoriamo bistecche. Agli occhi del mondo noi siamo esattamente quello che racconta il Web. E se ci sono inesattezze, cattiverie o informazioni volutamente distorte, non è semplice scrollarsi di dosso quei marchi che assomigliano sempre più a tatuaggi indelebili. La tanto decantata web reputation vale molto più di un semplice

biglietto da visita, di fronte a lei siamo impotenti, avvolti da quel mantello di parole che ci hanno cucito addosso. Che sia vero o falso poco conta, sono pochi quelli che ancora si pongono la questione della verità. Quando diventai giornalista fu la prima cosa che mi insegnarono: «Dubita sempre di ciò che leggi, di ciò che ti viene detto e persino di ciò che vedi. Verifica più fonti. Incrocia le informazioni, non lasciarti sopraffare dal pregiudizio.» Le ricordo bene quelle parole perché certi insegnamenti sono per sempre. Nelle nostre attività di "#cuoriconnessi" una delle tante cose che cerchiamo di trasmettere a migliaia di studenti è proprio questa: siate curiosi, non usate i filtri solo per scattarvi le foto, ma utilizzateli per selezionare le parole che scorrono senza regole nell'oceano del Web.

Si chiama Giorgia Bellini la ragazza che mi ha contattato e l'immagine del profilo è molto bella, ha i capelli lunghi, lisci e castani, uno sguardo profondo ed è difficile comprendere se stia abbozzando un sorriso o se invece sia pensierosa. Indossa una maglia di cotone semplice e scollata, tiene le braccia conserte quasi come fosse in attesa di ascoltare una parola.

Sul grande monitor del mio Mac cerco altre notizie su Giorgia.

Leggo da LinkedIn: «Giorgia Bellini: lavoro presso Giorgia Bellini DCA, autrice del libro *Nata due volte*. Informazioni: autrice della mia autobiografia che racconta il problema dei disturbi alimentari. Il libro *Nata due volte* è diventato best seller su Amazon ed è un punto di riferimento per tutte le persone che vogliono conoscere il tema dei DCA.»

Confesso la mia ignoranza, questo acronimo non mi dice nulla, tre secondi e sono su Wikipedia: «DCA, disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da episodi ricorrenti di ingestione rapida e compulsiva di eccessive quantità di cibo» e via dicendo. Quanto basta per capire che mi trovo di fronte a un inferno crudele e silenzioso che

ogni anno fa il suo ingresso in migliaia di case. Me ne ero occupato molti anni fa quando lavoravo in radio. Il demone dei disturbi alimentari entra nella mente e nell'anima strisciando e senza bussare. Non esiste un giorno preciso in cui si appropria delle vite altrui, all'inizio si presenta come un amico rispettoso e devoto ai concetti di libertà e forma fisica. Ama farti sentire quello che comanda il gioco, ma day-by-day è lui a prendere le redini del comando e solo allora capisci che non si trattava neppure di un gioco.

Beh, mi domando cosa io possa fare per questa ragazza che ha trovato la forza di combattere il demone e poi di scriverci addirittura un libro, non trovo grandi agganci con l'universo di "#cuoriconnessi", comunque la storia è interessante e dal suo profilo LinkedIn scivolo a quello Instagram. Solo allora comprendo in pieno il nesso tra la sua storia e il nostro progetto. *giorgiabellini\_dca*, questo è il suo indirizzo. DCA: queste tre lettere apparentemente inoffensive sono parte integrante del suo bagaglio di vita, la foto è la stessa di LinkedIn e proprio sotto a quella immagine è scritto: «Guarire dai Disturbi Alimentari è possibile.» Le parole sono precedute dal disegno di una farfallina azzurra. Una frase semplice e potente, non si tratta di un'ipotesi e neppure di un pensiero buttato lì tanto per fare. «Guarire dai Disturbi Alimentari è possibile.» Rileggo più volte e mi rendo conto di quanto pesi quel concetto espresso con la massima chiarezza. A parole vere come quelle ci si può aggrappare, sono solide, io le osservo sul display e loro, immobili, continuano ad emanare energia.

Inevitabilmente lo sguardo mi scivola sul numero dei follower, c'è scritto «24,2MILA». Non vado a caccia di influencer e molto spesso sui social ai grandi numeri corrispondono dei grandi vuoti. Il Web è ricco di successi effimeri, di Cenerentole che allo scoccare della mezzanotte si sono improvvisamente ritrovate con un pugno di follower. Il vento del facile successo quando è privo di contenuti è un vento traditore che può girare da un momento all'altro, ma

il caso di Giorgia è diverso. La maggior parte di chi la segue lo fa per un motivo preciso, su questo non ho dubbi e non ho neppure dubbi sul fatto che io la debba conoscere. Quella ragazza dallo sguardo intenso rappresenta un perfetto esempio di utilizzo corretto della rete. Osservo i suoi post. Sono tutti interessanti, equilibrati, mai una parola fuori posto e soprattutto traspare una voglia enorme di essere di aiuto.

Le invio un messaggio privato: «Ciao Giorgia, mi piacerebbe realizzare con te un servizio da destinare alle scuole, magari a voce ti spiego meglio, sentiamoci! Grazie.» Mi risponde dopo pochi minuti e alla fine ci sentiamo al telefono. È simpatica Giorgia, molto educata, ci vuole poco per scavalcare ogni formalismo ed è così che stabiliamo che sarebbe opportuno conoscerci di persona. Lei vive in una piccola frazione di Perugia ed io a Senigallia, un'ora e mezzo di strada e ci si può incontrare senza problemi.

Raccogliere storie, mentre guido in direzione dell’Umbria penso a quanto sia anomalo il mio lavoro. Fare il “raccoglitore di storie” non è proprio come fare il giornalista. Il “raccoglitore di storie” è più interessato a comprendere l’animo umano che a descrivere la cronaca. Uno dei miei miti del giornalismo si chiama Ryszard Kapuściński, lui scrive questo: «La fonte principale della nostra conoscenza giornalistica sono gli altri. Gli altri sono coloro che ci dirigono, ci danno le loro opinioni, interpretano per noi il mondo che tentiamo di capire e descrivere. Non c’è giornalismo possibile fuori dalla relazione con gli altri esseri umani.»

Sì. Penso che questo grande giornalista polacco nato nel 1932 sia diventato un grande punto di riferimento nella mia vita, che inevitabilmente si intreccia con la professione. Kapuściński dice che il vero giornalismo è quello intenzionale, vale a dire quello che si dà uno scopo e che mira a produrre una qualche forma di cambiamento.

Penso alla piccola grande Giorgia che conoscerò a breve, probabilmente non conosce questo reporter polacco, ma il suo modo di vivere i social e di comunicare è proprio improntato verso il cambiamento.

Bello attraversare l'Appennino umbro-marchigiano in autunno. I boschi sanno raccontarsi attraverso i colori, questione di sfumature che si intrecciano e si sovrappongono, di tonalità infinite che riempiono gli occhi. Mi ritrovo a Perugia senza quasi essermene reso conto, rimango al di fuori del centro e alla fine, dopo aver combattuto contro il navigatore impazzito, trovo l'imbocco del parco dove ci siamo dati appuntamento. Giorgia è arrivata da neppure un minuto. Giacca di pelle nera, capelli lisci che le scivolano sulle spalle e un sorriso che le riempie il volto. Giorgia emana dolcezza e sono soprattutto i suoi occhi verde scuro a dirlo. Nessuna formalità, è stato sufficiente un minuto per saltare a piè pari il muro della diffidenza e ritrovarci a chiacchierare di tutto. Il parco è molto curato, panchine, alberi e vialetti che si intrecciano attraversando prati all'inglese. Alla fine snobbiamo le panchine e ci ritroviamo seduti sull'erba. Scopro subito che a Giorgia piace parlare dicendo delle cose. Nell'universo delle parole sprecate e delle chiacchiere inutili, trovarsi di fronte ad una ragazza che riesce a vestire ogni parola di un contenuto non è affatto banale. Dalla sua borsa estrae il libro che ha scritto, si intitola *Nata due volte* e non occorre troppa fantasia per comprendere il senso di quel concetto, perché molto spesso dentro una vita ci sono tante altre vite. Diversi atti di un'unica e irripetibile commedia.

«Sai, Luca» mi dice che con quel suo lieve accento perugino «non l'ho scritto per guadagnare soldi, ma per aiutare chi ha questo genere di problemi. Il ricavato lo devolvo ad un'associazione.»

Mentre Giorgia che ha la stessa età di mia figlia mi parla del suo presente e dei suoi sogni, penso all'inferno che ha

attraversato. Lei, così piccolina e ricercata, era diventata maestra nell'espellere dal suo corpo ogni caloria che riteneva superflua. In tanti tanti anni ha vomitato di tutto, Giorgia, l'unica cosa che non riusciva ad espellere era, però, il dolore. Quello se ne rimaneva accucciato tra stomaco e cuore. Al buio, implacabile custode della sua sopravvivenza.

Poi questa ragazza coraggiosa mi racconta la sua avventura sui social ed in particolare su Instagram: «Durante il Covid mi sono resa conto che i disturbi alimentari sono sempre stati un po' troppo ignorati. Mentre ce ne stavamo a casa per colpa di quel maledetto virus, la televisione parlava spesso di abbuffate, sensi di colpa, dei chili di troppo che avremo accumulato a causa dell'eccesso di cibo e dell'assenza di attività fisica. Se per otto anni sono vissuta dentro quelle angosce, ho pensato che forse era necessario farsi sentire, andare oltre quel messaggio che assomigliava quasi a una minaccia. Se ancora fossi stata dentro al problema, quel bombardamento mediatico mirato mi avrebbe dato il colpo di grazia e, allora, il mio pensiero è andato a chi era bloccato dentro quell'inferno. Una mattina ho deciso che avrei detto la mia e lo avrei fatto attraverso i social. Mi sarei messa a disposizione, nessuna vergogna, nessuna remora. Quando parti con l'idea di utilizzare la tecnologia per aiutare qualcuno, non esiste muro che possa ingabbiarti ed è così che ho reso pubblica la mia storia.»

Ascolto con attenzione. Nonostante sia quasi inverno, l'aria è dolce, il freddo vero deve ancora arrivare e quindi rimanere su quel prato ad ascoltarla è proprio piacevole. Le sue parole adesso si soffermano su quanto accaduto attraverso Instagram, perché è proprio lì che accade quello che Giorgia non avrebbe mai immaginato. Un giorno dopo l'altro, i follower iniziarono ad aumentare esponenzialmente, ma più che altro cominciarono a scriverle in privato chiedendole consigli e ringraziandola, perché le sue parole erano anche le loro.

Solamente che fino a quel momento non avevano mai trovato la forza di pronunciarle. Le sensazioni di vuoto che stavano provando erano identiche a quelle che avevano tenuto prigioniera Giorgia per otto interminabili anni. Giorgia non riesce quasi a credere che tutto ciò stia accadendo realmente e le sue giornate trascorrono tra gli impegni universitari e l'obbligo di rispondere a chi le ha affidato le proprie pene. C'è una sconfinata gratitudine nei suoi confronti, le dicono di non provare più vergogna e soprattutto di non sentirsi più imprigionati nella solitudine. Sembra un paradosso: i social che apparentemente emarginano, giudicano e isolano, se vissuti con umanità e intelligenza, possono trasformarsi esattamente in un qualcosa di opposto. Divengono un faro, una luce in grado di illuminare il buio e rendere le persone più vicine. Ha tanti sogni, Giorgia, su quel prato molto british trascorriamo più di un'ora. Mi racconta dei suoi studi, frequenta la Facoltà di Scienze dell'Alimentazione a Roma e finalmente la strada che dovrà percorrere le è apparsa all'improvviso, esattamente come quando si esce da un banco di nebbia. «Sai, Luca, il mio sogno è far crescere questa community virtuale e aiutare gli altri. Ciò che ho passato non potrò mai dimenticarlo, ma alla fine il dolore è più quello che mi ha regalato rispetto a ciò che mi ha tolto.»

“Il dolore è più quello che mi ha regalato rispetto a ciò che mi ha tolto.” Ripenso più volte a questa frase, al concetto profondo che si nasconde dietro a quelle parole. Come dicono i Buddisti, Giorgia è stata capace di «trasformare il veleno in medicina», di trovare un senso alla sua sofferenza e quindi di utilizzarla come uno strumento di crescita personale e collettiva.

Su quel prato, immagino a quanto sarà importante, all'interno del libro, poter dare spazio anche a questa storia di oscurità che si è trasformata in luce.

Giorgia mi parla della sua meravigliosa nonna, quella a cui basta osservarla un istante per saperla leggere dentro.

Una nonna speciale che quando ancora lei era adolescente la portò in Malawi per farle conoscere quella grande porzione di mondo che ogni mattina si sveglia per affrontare un solo grande problema: mangiare qualcosa per non morire di fame.

Anche io sono stato in Malawi con mia figlia Marta e assieme a Giorgia conveniamo che la felicità non si può acquistare durante un black friday, la felicità vera non è strettamente connessa al possesso delle cose, è una conquista personale che nasce da dentro, è la nostra preziosa luce interiore. Proprio in luoghi come il Malawi, in mezzo ad una povertà quasi inconcepibile per noi occidentali, io come Giorgia e mia figlia Marta ci siamo trovati di fronte a questo miracolo; camminare in mezzo a gente che non possiede nulla, ma che ha sempre il coraggio di guardarti negli occhi e sorriderti.

Giorgia scrive nel libro: «La vita è complessa. Non è un oggetto. Non puoi comprarla. E il tempo che perdi dietro al dolore non lo recuperi. Non si torna indietro. E io ne ero diventata consapevole.»

La profondità delle sue riflessioni è preziosa, per questo la sua storia dovrà viaggiare anche assieme a "#cuoriconnessi" e faremo in modo che raggiunga il maggior numero possibile di ragazzi e non solo, perché forse il vero problema è legato a noi adulti, alla nostra fretta, al poco tempo trascorso con i figli, all'idea che i loro vuoti affettivi possano essere compensati con qualche paio di sneakers griffate o un nuovo smartphone. Noi grandi siamo quelli che quando domandiamo ad un figlio «Come va?» ci accontentiamo di un generico «tutto bene» senza trovare neppure il tempo di alzare gli occhi dallo smartphone. E così non va.

Li noto sempre i bambini che con un tablet di fronte trascorrono ore all'interno di un ristorante, confinati in una

porzione periferica del tavolo, mentre i grandi ridono e scherzano tra loro. Anche sui passeggiini ho visto bambini anestetizzati da uno smartphone o un qualsiasi device, immersi dentro un mondo parallelo che non possiede nulla di vero.

E allora continuo ad ascoltare Giorgia e comprendo una cosa fondamentale: tanti anni di sofferenza e di male di vivere che l'hanno portata anche a tentare il suicidio. Sì, avete letto bene, tentare il suicidio! E questi anni sono il risultato di un viaggio in solitaria nel mezzo di un deserto alla ricerca disperata di una sola parola: amore.

Purtroppo, Giorgia ha avuto rapporti complessi con i propri genitori. Quel famoso amore che non si può materializzare in un regalo, lei lo ha ricercato disperatamente per anni. Non aveva necessità di pacchi da scartare, ma forse di carezze, di attenzioni, di piccoli gesti che alla fine divengono la parte più importante delle nostre vite.

«Non ho nulla contro i miei genitori. Non provo rabbia anche se ho vissuto situazioni pesanti. Tra loro due le tensioni erano quasi un filo conduttore e così le litigate si moltiplicavano all'infinito. Il vero problema è che non si rendevano conto che io, invisibile all'universo, mi trovavo nel mezzo di quel campo di battaglia. Certo che mi volevano e mi vogliono bene e la cosa è reciproca. Però, non riuscivano a comprendere il mio profondo bisogno d'affetto. In fin dei conti i disturbi alimentari assomigliano a quei razzi di segnalazione che sparano in aria le barche in difficoltà ed io stavo affondando.»

Ascolto in silenzio. Capisco che siamo arrivati al cuore del problema, alla ferita profonda, a quel tipo di dolore che può essere nominato e analizzato, ma che continuerà a fare male per sempre.

«La felicità, Luca, dipende esclusivamente dalle relazioni.» Altra frase, altro pensiero che mi si conficca nel cuore con la potenza di una rasoiata.

Chi avrebbe mai immaginato di poter ricevere, sdraiato su di un prato, da una ragazza che ha la stessa età di mia figlia, una lezione così profonda e vera?! Spesso i giovani mi insegnano cose, mia figlia in primis. Ritengo fondamentali questi insegnamenti. Acqua nel deserto. Essere sempre disposti ad imparare. Questa è la regola numero uno del mio essere “raccoglitore di storie.” Ascoltare e rubare nuove verità, allargare i miei orizzonti, spaziare e rendere fluida e incerta ogni convinzione. Si tratta di uno stratagemma per continuare a crescere, per mantenere integro il senso di umiltà, per non finire prigioniero del preconcetto che in quanto adulto ho il diritto di reputarmi il depositario della verità assoluta. Non è così che stanno le cose, tutt’altro. Quando un giovane insegna qualcosa a un grande significa che possiamo osservare il futuro con la speranza nel cuore. E il ritorno della primavera dopo il lungo inverno è un inno all’ottimismo.

Ripenso ad un’altra frase che Giorgia mi ha buttato lì mentre eravamo seduti sul prato: «Sai, Luca, mi sento così orgogliosa e felice per quello che sto facendo. Spesso i pensieri scivolano indietro nel tempo, ripenso a quando stavo male e mi sento quasi in dovere di ringraziarla quella malattia, perché attraverso di lei io sono riuscita a diventare una persona migliore.»

Sì, lo penso anche io. Giorgia oggi è una persona migliore e soprattutto coraggiosa. Non ha più paura di raccontarsi, il dolore ancora taglia, ma lei riesce a maneggiarlo, la vergogna appartiene al passato.

Quando riparto per Senigallia, il sole sta scendendo in fretta dietro le colline che separano il parco dal lago Trasimeno. L’aria è ancora tiepida. Giorgia, prima che io salga in auto, mi richiede indietro il libro, lo appoggia sul cofano e mi scrive una dedica: «Al grande Luca e ai tanti progetti insieme, con tanta stima. Giorgia.»

Arrivo a casa che è buio, il tempo di cenare e comincio a sfogliare il libro, stranamente inizio dalla fine e dai ringraziamenti: «Credo fortemente che siamo la somma delle quattro/cinque persone che abbiamo intorno. E, ad oggi, so riconoscere quali sono le persone che portano un valore aggiunto alla mia vita e quali no. Grazie ai miei nonni. Grazie per esservi accorti della mia esistenza. Vi voglio bene. Grazie ai miei genitori e a mia sorella Giulia.»

Il testo prosegue con altri ringraziamenti ed altre considerazioni, ma io mi soffermo sulle ultime due righe: «La vita è una e anche se a volte sembrano non esserci più motivi per vivere, voi cercateli. Sono sicura che li troverete. Ciao, mi chiamo Giorgia e sono nata due volte. Abbiate la forza di cambiare, smettendo di subire.» 

[Ascolta l'audio storia](#)