



BULLISMO

Storie e racconti di chi ha sofferto a scuola



VINCENZO VETERE
ACBS – ASSOCIAZIONE CONTRO IL BULLISMO SCOLASTICO

“Il bullismo spezza i rami più belli che un ragazzo o una ragazza possiede. Poi il tempo passa e nasce un fiore nuovo. Chi non si arrende vince sempre il futuro che aspetta non lo si può deludere.”

Ines Sansone

“Il contenuto di questo libro può essere molto forte e urtare la vostra sensibilità”

“Le storie descritte, sono storie vere”

Vincenzo Vetere

Bullismo

Storie e racconti di chi ha sofferto a scuola.

Copyright © 2015 ACBS (Associazione Contro il Bullismo
Scolastico)

Via Massimo D'Azeglio, 6G – 20020 Magnago (MI)

presidente@acbsnoalbullismo.it

www.acbsnoalbullismo.it

Introduzione

Il presente libro è la raccolta di tutte le storie che abbiamo ricevuto, le storie sono vere e significative, fanno capire che dal bullismo si può uscire e aiutano i ragazzi a parlare, perché parlando che si risolvono i problemi. La particolarità di questo libro è che non è statico, non è scritto tutto uguale e con un linguaggio ricercato. Ogni storia è scritta a modo suo, noterete subito la differenza tra una storia e l'altra, la differenza di lessico e di punteggiatura, su come rimarcano i concetti e su come si esprimono. Questo è stato pensato perché ognuno a modo suo, ha il diritto di raccontare in modo strettamente personale la propria vita. Siamo convinti che la lettura di questo libro possa aiutare tutti, perché crediamo in questo progetto che abbiamo portato a termine.

Capitolo 1 – Ilaria

Mi chiamo Ilaria, sono di Padova, ho 38 anni. Non è facile raccontare la mia storia di bullismo in quanto è capitata in un'epoca in cui questo fenomeno, se non era praticamente assente, era comunque poco conosciuto e se ne parlava molto poco. Prima di spiegare la mia esperienza, credo sia doveroso fare un passo indietro. Io sono convinta di aver avuto una vita particolare fino ai 6 anni. Forse non mi crederete, ma io fino ai 6 anni, cioè fino all'età prescolare, non sono quasi mai uscita di casa. Io infatti non ho frequentato l'asilo e le mie uniche uscite erano alla Domenica con mio Papà, mio fratello e mia sorella, che sono più grandi di me. Ricordo che mia Mamma con noi non usciva mai. I miei compagni di gioco erano dei vicini di casa che erano gli amichetti di mia sorella, suoi compagni di scuola. So che può sembrare strano, ma posso dire che la mia è una famiglia molto chiusa, infatti non facciamo mai pranzi o cene, non invitiamo mai amici o parenti. Quando ero bambina non parlavo mai e mi ricordo che mio Papà e mia Mamma erano preoccupati perché dicevano: "Se non parla, come farà ad andare a scuola?". Io ricordo che pronunciavano questa parola: "scuola", ma non mi hanno mai spiegato di cosa si trattasse, non mi hanno mai detto che avrei dovuto frequentare un posto assieme ad altri bambini che avevano la mia età e ci sarebbe stata una maestra che ci avrebbe insegnato tante cose. Ricordo ancora il primo giorno di scuola: Per me è stato decisamente un trauma perché, per la prima volta in vita mia, mi sono accorta che esistevano tanti bambini che avevano la mia età. Anzi, ad essere sincera, mi sono resa conto che c'era un MONDO al di là di casa mia. Io non riuscivo a capire perché fossi lì, infatti mi ricordo che pen-

sai: "Ma cosa ci faccio io qui???" . Questo, ovviamente, ha inciso profondamente sul mio problema di socializzazione. C'era solo un bambino che conoscevo, perché abitava vicino casa mia e suo fratello maggiore era compagno di classe di mia sorella, ma del resto non conoscevo nessuno. Naturalmente avevo problemi a legare con i miei compagni, visto che gli altri avevano tutti frequentato l'asilo e si conoscevano già, mentre io, a parte il compagno che però aveva già i suoi amici, non conoscevo nessuno. Così, durante la ricreazione, io stavo sempre da sola, però per lo meno nessuno mi infastidiva. Un mio compagno di scuola non si presentò per alcune settimane perché suo fratello maggiore, che era in classe con mia sorella, durante le vacanze, si fece male, non so esattamente se si ruppe una gamba o qualcosa di simile. Così questo compagno per alcune settimane saltò la scuola. Quando si presentò all'inizio la maestra lo fece sedere nel posto rimasto libero vicino a dei maschi, ma poi, poiché era un chiacchierone, la donna decise di spostarmi e di farmi sedere vicino a lui, visto che io, al contrario, ero molto silenziosa. Penso che questa sia stata la mossa che mi ha distrutto l'esistenza perché, dopo pochi giorni, mi ritrovai a fare a botte con questo compagno. Ricordo che dissi alla maestra che questo bambino mi aveva picchiato, ma i compagni protestarono dicendo che anch'io avevo fatto a pugni. La donna mi rimproverò: "Però, Ilaria, hai sbagliato anche tu". In cosa avevo sbagliato, a difendermi??? Per me le scuole elementari diventarono un incubo, per tutti e 5 gli anni feci a botte con questo bambino. Ricordo che la maestra non interveniva quasi mai a difendermi, ovviamente i miei compagni di classe maschi si schieravano dalla sua parte perché quando c'è un bambino aggredito e uno aggressore, gli altri si schierano sempre dalla parte del prepotente, mai dalla parte del più debole. La maestra intervenne con decisione solo una volta in 4a elementare, un sabato, quando mancavano pochi minuti al suono della campana delle 12:30 e questo bambino continuava a calciare la mia cartella. Ricordo che lei lo prese in disparte, poi si mise a parlare con sua Mamma per circa una mezz'oretta. Da quella volta lui smise di importunarmi per circa 2 mesi, poi tutto ricominciò come prima. Quando eravamo in 5a elemen-

tare ricordo che lui e un altro bambino avevano detto che per le scuole Medie non si sarebbero iscritti al mio Paese, bensì a Padova. Lui aveva anche dichiarato che con la famiglia avrebbe cambiato casa e sarebbe andato a vivere in città. Io pensavo con gioia che il mio incubo sarebbe finito, invece mi sono solo illusa e non avevo idea di cosa mi aspettasse... Ci tengo a fare una precisazione importante: il fratello di questo bambino ha frequentato le elementari in classe di mia sorella, ma LUI NON LE HA MAI FATTO NIENTE. Perché questo altro si è invece comportato così con me??? E chi lo sa... Alle scuole medie inferiori, ma proprio INFERIORI DAVVERO, le cose sono addirittura peggiorate. A 11 anni dentro di me mi dicevo: "Finora avete conosciuto la Ilaria timida, è ora che conosciate la VERA Ilaria". MAI AFFERMAZIONE FU COSI' SBAGLIATA!!!! Per dirla con parole semplici, alle scuole medie ero diventata lo zimbello della scuola, ero la cosiddetta scema del villaggio. Non so come abbiano fatto, ma i ragazzi del mio paese sono venuti a scoprire che la mia famiglia aveva un soprannome. Spiego brevemente, perché forse è una cosa tipica del Veneto: in campagna una volta, circa 50/60 anni fa, forse anche di più, si davano dei soprannomi alle famiglie a seconda delle caratteristiche o di una particolarità o qualcosa di rilevante. Ovviamente io non svelo quale era il soprannome della mia famiglia perché era veramente brutto, non so spiegare la storia che c'è dietro perché non me l'hanno mai raccontata. Io so che né mio fratello né mia sorella sono MAI stati presi in giro per questo soprannome, invece quasi nessuno mi chiamava Ilaria, ma alcuni quando mi vedevano gridavano con scherno questo soprannome proprio per prendermi per il culo. La cosa peggiore è che se alle elementari il problema era circoscritto solo ai miei compagni di classe, alle medie mi prendevano in giro tutti, dai più grandi e ai più piccoli, proprio TUTTI. Posso dire che io se durante una lezione volevo dire la mia opinione, i miei compagni scoppiavano a ridere e mi apostrofavano così: "Ah, ah, ah, quella lì vuole dire la sua!!!!". In questo modo ho maturato una profonda paura di parlare, paura che, per fortuna, ho un po' perso andando alle scuole superiori. Io mi muovevo sempre in bicicletta, qualsiasi fosse il

tempo: sole, nuvole, nebbia, neve e pioggia. Continuavo a spostare il posto dove lasciare la bici durante le ore di scuola: alla scuola media, in canonica, all'asilo, ma spesso trovavo il mio mezzo di locomozione scassato: una volta mi bucarono le ruote, un'altra mi spaccavano i fanali, un'altra i pedali, una volta mi hanno persino segato il manubrio. Mio papà si limitava ad aggiustare la bicicletta e io ripartivo. Posso confessare candidamente che mi odiavo per essere nata femmina: mi illudevo che, se fossi nata maschio, avrei saputo e potuto difendermi meglio. Mi vestivo da maschio, per anni non ho mai indossato gonne, mi tagliavo i capelli corti così da essere confusa per un ragazzo. Ovviamente non conoscevo il make up. Non si può dire di me che fossi un brutto anatroccolo: no, io ero proprio un cesso!!!! Quando ho avuto le prime mestruazioni naturalmente per me è stato un vero e proprio dramma: innanzitutto, nessuno me ne aveva mai parlato, poi mi rendevo conto che potevo vestirmi e avere i capelli da maschio quanto volevo, ma non potevo nascondere a me stessa che io ERO NATA FEMMINA.

Nei primi due anni delle scuole medie ho giocato a pallavolo. Non avevo la stoffa per diventare una campionessa, inoltre avevo problemi di scoliosi, problemi che pensavo di risolvere con questo sport, ma la mia allenatrice disse che la pallavolo non era sufficiente.

Più di 25 anni fa, pochi giorni prima della caduta del muro di Berlino, subii quello che per me rappresentò l'episodio più brutto di tutta la storia del bullismo subito negli 8 anni di scuola dell'obbligo. Tralasciando alcuni dettagli, finii sbattuta con la testa contro il muro della palestra, poi sempre con la testa sbattuta addosso il cofano dell'auto della mia allenatrice. Non subii violenza sessuale, questo ci tengo a precisarlo, ma credo che ciò che mi capitò quella volta penso fosse abbastanza. Naturalmente dissi a me stessa che non dovevo confessare a nessuno la cosa terribile che mi era successa, ma qualche giorno dopo, finito l'allenamento, visto che in spogliatoio ero svelta a cambiarmi, quando ero pronta ad uscire scoppiai in lacrime e raccontai alle mie compagne di gioco ciò che mi era successo la volta prima. Una ragazza mi ricordo che

esclamò spaventata: "Ma sono impazziti!!!???". Così, fortunatamente alcune ragazze si offrirono di accompagnarmi alla bici. I rompiballe erano fuori pronti ad infastidirmi, ma questa ragazza con decisione disse loro: "Lasciatela stare!".

Ti dirò che, secondo me, definire "bullismo" quello che mi succedeva era troppo poco. Infatti, verso di me era in atto una vera e propria persecuzione da parte di tutto il paese: tutti ce l'avevano su con me. Qualche mese fa, grazie a facebook, ho ritrovato due mie compagne di classe dopo 23 anni. Io ho sempre detto che non parteciperò MAI ad un ritrovo di miei compagni di classe sia delle elementari sia delle medie: tutto quello che ho subito in quegli anni per me è stato davvero troppo duro! A queste due donne ho raccontato la cosa più terribile che mi successe in quegli anni: ovviamente mi riferisco al pestaggio subito fuori della palestra. Una della due disse che quei tipi dovevano essere denunciati, ma la cosa per me sorprendente (e dico sorprendente in senso negativo) è che io, sebbene non raccontassi questa storia da tantissimi anni, ricordo tutto nei più piccoli particolari come se tutto fosse accaduto pochi giorni fa. Sono dotata di una forte memoria uditiva e, sinceramente, non dimenticavo all'epoca e non posso dimenticarmi tuttora tutto quello che è successo in quegli anni. Io sento anche che, nonostante sia arrivata ai 38 anni, non ho MAI fatto pace con quella parte della mia vita. Questo perché, come ha detto un mio amico, io da quelle scuole sono uscita sconfitta o, forse, più concretamente, sono uscita da quell'esperienza con le ossa rotte. Ma non solo: quando qualcuno mi fa notare qualcosa del mio carattere, mi rendo conto che molte cose riguardano quella parte della mia vita. Faccio un esempio: ho lavorato per un periodo ad un call center di Padova, visto che non trovavo lavoro e almeno così riuscivo a mettere da parte qualche soldo. In ufficio stavo con tre donne che mi consideravano una figlia, visto che avevano figli intorno alla mia età. Una signora una volta mi disse: "Io credo che tu sia una persona forte, ma ti manca autostima". "Hai proprio indovinato" le risposi io. Alla sera, tornata a casa dal lavoro, mi resi conto che io non sono affatto una persona forte, ma so-

prattutto capii che la mancanza di autostima risaliva ai tempi delle scuole dell'obbligo.

Altro episodio: qualche settimana fa una collega al telefono mi disse: "Non puoi pensare di risolvere i problemi da sola".

Anche in questo caso mi rendo conto che questo lato del mio carattere risale ai tempi delle scuole dell'obbligo, visto che io non ero abituata a chiedere aiuto quando i ragazzi mi malmenavano. Io non conosco la tua storia, ma io, a dire il vero, agivo così perché mi rendevo conto che durante tutti quegli anni io non ho MAI avuto adulti che siano intervenuti in mio aiuto. C'era magari l'episodio sporadico in cui interveniva qualcuno (in un'occasione persino un carabiniere!), ma poi l'adulto spariva ed io mi ritrovavo sola con il mio problema.

Ovviamente i miei rapporti con i maschi sono sempre stati difficili: sono separata da qualche anno e al momento sono single, anche se prima o poi spero di incontrare qualcuno con cui costruirmi una nuova vita.

Alle elementari dicevano che io ero timida però, come disse giustamente un mio collega di lavoro più di 10 anni fa: "Non vuol dire essere timidi, la violenza porta alla violenza". Alle medie invece dicevano che io ero una persona che rispondeva alle provocazioni, quindi i ragazzi con me ci prendevano gusto. Una delle psicologhe con ho avuto in vita mia (anche se questa devo dire che era davvero molto ingamba) disse che probabilmente il bambino che alle elementari ha dato inizio al mio personale inferno aveva capito qualche punto debole di me, visto che (e questo è proprio vero) i bambini sono dotati di antenne e capiscono alla svelta un loro compagno che ha qualche difetto, come ad esempio, le classiche orecchie a sventola.

Io posso dire che un mio grosso difetto è di essere una persona molto lenta di comprendonio: sì, in poche parole, sono lenta a capire molte cose, mi rendo conto di avere alcune difficoltà rispetto agli altri. Tuttavia, non so se quel bambino avesse capito questo difetto; altra cosa, basta questo per giustificare tutti i maltrattamenti che ho subito io????!!

Io al giorno d'oggi quando leggo quello che subiscono certi ragazzi e ragazze resto veramente di sasso. Credevo che quello che avevo subito fosse solo un problema MIO, che a

nessuno potesse capitare una cosa del genere, che ero io l'UNICA persona al mondo ad avere vissuto questa situazione. Questo perché negli anni '80, ero una ma quegli'anni sono stati semplicemente degli anni strepitosi. Per quello che ho visto io, gli anni '80 sono stati anni in cui la gente si divertiva tantissimo, c'erano bei film, bella musica, belle mode, bei programmi, la gente si divertiva con poco, la vita non era costosa come lo è adesso, all'epoca la maggior parte delle donne era casalinga e lo stipendio dell'uomo bastava a far vivere dignitosamente lui e la sua famiglia. Una famiglia dove lavoravano entrambi i genitori era vista come "ricca". All'epoca la parola "crisi" non esisteva, non c'era il problema di "arrivare alla fine del mese", c'era il posto fisso e a tempo indeterminato, non esisteva il problema degli sbarchi, insomma, come dico quando parlo con qualcuno di queglii anni, "avevamo meno rispetto ad adesso, ma ci divertivamo molto di più".

Io, se penso a queglii anni, me li ricordo come anni felici, ricchi, divertenti, però se penso alla mia vita, mi dico con profonda sincerità: "Ho vissuto degli anni di merda!!!".

Gli anni superiori per fortuna sono andati diversamente perché ho avuto la fortuna di frequentare una scuola di Padova distante circa 20 km da casa mia. Eravamo circa 1300 studenti, ho avuto modo di confrontarmi con tante persone di tante parti del mondo. Ho avuto degli anni tormentati, perché ovviamente ho dovuto lasciarmi alle spalle la cosa terribile che avevo vissuto, però ho tanti bei ricordi. Uno su tutti: quando volevo dire la mia opinione avevo sempre tanta paura di parlare, perché temevo che la gente reagisse allo stesso modo di come si erano comportati quelli delle medie. Invece vedevo che la gente ti lasciava parlare liberamente, poi magari ti diceva che quello che pensavi era sbagliato, ma nessuno ti aggrediva o ridacchiava di te. E, a mio parere, la scuola dovrebbe funzionare proprio così.

Io sono anche convinta che la mia vita abbia preso una piena diversa perché sono andata in una scuola lontana, di città, dove fortunatamente la mentalità era diversa, poiché sono sicura che se avessi frequentato una scuola vicina al mio paese,

quindi con la stessa gente delle medie, le cose, ahimè, non sarebbero cambiate.

Io adesso ho un bel lavoro, di cui sono molto contenta, mi muovo e mi diverto tantissimo, ho un bel giro di amicizie e, rispetto alla bambina impaurita delle scuole dell'obbligo, sono cambiata molto.

Eppure, sentirei il bisogno di parlare ai ragazzi, ma soprattutto agli adulti, sia per raccontare tutto ciò che ho subito, sia per aiutare tutte quelle persone che vivono lo stesso incubo che ho vissuto io.

Posso dire che una persona a me molto cara alcuni anni fa disse che il bullismo c'è sempre stato, c'è e ci sarà sempre. Ma questo, secondo me, non significa che non va combattuto!!!

Io non ho la bacchetta magica per dare una soluzione al bullismo, però ho una frase importante da dire agli adulti: **ASCOLTATE I RAGAZZI**. Che siate genitori, insegnanti, catechisti o animatori, **PRESTATE ASCOLTO A CIO' CHE HANNO DA DIRVI I RAGAZZI**. Fate sentire loro che ci siete, che siete disposti ad ascoltare quello che hanno da dirvi, di intervenire se i ragazzi fanno e/o subiscono il bullismo. Non derideteli, perché è una cosa orribile. Se fanno il bullismo, non minimizzate dicendo: "Sono solo ragazzi" oppure "Sono giovani" oppure "E' solo uno scherzo". Così non capiranno mai che sbagliano anzi, crescendo, temo che potranno fare delle cose ancor più terribili.

Ai ragazzi che subiscono direi invece di trovare un adulto con cui potersi confidare e raccontare quello che subiscono. Confesso che nella mia vita a me è mancato un adulto a cui potermi confidare. Io penso che i miei genitori non siano stati capaci di affrontare il mio problema. Ho visto che loro non sono mai intervenuti in tutti gli anni che ho subito il bullismo, per questo sono rimasta molto stupita quando accadde una cosa alcuni anni fa, precisamente 12, quando lavoravo in un'azienda dove sono rimasta per 5 anni. Successe che il personaggio che aveva distrutto la mia vita alle elementari telefonò a casa mia per ben 3 volte un venerdì pomeriggio. Quando mia Mamma rispose al telefono per la prima volta e questi si presentò con nome e cognome, lei lo aggredì verbalmente: "Cosa

vuole lei da mia figlia!!!???" e lui buttò giù la chiamata. Ammetto che la reazione di mia Mamma mi sorprese non poco, dato che alle elementari, al contrario, mia Mamma non aveva mai reagito energicamente né di fronte alla Maestra, né in faccia alla Mamma di questo bambino.

Qualche settimana dopo mi sembrò di vedere questo personaggio nel Bar dove qualche volta andavo a pranzo con i miei colleghi di lavoro. Mi parve di vedere qualcuno che mi guardasse e ridesse di me. Poiché un collega salutò uno del gruppo dove c'era questo tizio, in ufficio gli feci il 3° grado chiedendogli se lui conoscesse il tipo, ma mi rispose di no. Tuttavia io, presa dal panico, corsi in bagno e mi chiusi dentro a piangere disperata. Mi ricordo che i miei colleghi si spaventarono della mia reazione ed esclamarono veramente preoccupati: "Ma cosa le è successo???".

Io non sono capace di perdonare quella gente, non voglio vendetta perché è una cosa stupida dopo tutto questo tempo, però credo che nessuno di loro abbia mai capito che mi hanno distrutto 8 anni della mia vita e che quegli anni non torneranno mai indietro. Io, se potessi a quella gente, farei una semplice domanda: perché? ma probabilmente non avrei mai la risposta...

Capitolo 2 – Giacomo

La mia storia di bullismo inizia quasi sette anni fa, quando stavo finendo la prima liceo. Un mio compagno di classe (A.), con cui fino ad allora ero andato d'accordo, iniziò per scherzo a chiamarmi con un epiteto riferito al mio taglio di capelli. Poi, però, vedendo che io non reagivo in alcun modo, iniziò a usare continuamente quest'epiteto in modo offensivo, con cattiveria. Iniziò così un mese di scuola terribile, quasi ogni mattina venivo tormentato da A. con quest'epiteto e ridicolizzato di fronte alla classe in vari modi. Io non reagivo anche perché mi era difficile scontrarmi duramente con A., che si era sempre comportato da amico con me. In realtà A., che aveva grossi problemi scolastici, probabilmente provava invidia per me, che allora ero il 'secchione' della classe, e quando vide un modo per attaccarmi, iniziò a farlo sistematicamente, sfruttando la mia mancanza di reazione. Alla fine della prima A. fu bocciato e io non fui più preso di mira fino alla terza, quando A., insieme a un mio ex compagno di elementari e medie diventato suo intimo amico, ricominciò a prendermi in giro. Questi erano però episodi più sporadici, che succedevano ogni tanto fuori da scuola, al bar, in giro, che nel complesso mi ferirono un po' meno pesantemente di quelle della prima. In 4a le offese finirono e fino alla 5a riuscii a tenermi tutto dentro, in qualche modo negando a me stesso che quei brutti episodi fossero successi. In 5a però iniziai a pensare a queste cose con realismo e il peso di tutte quelle ferite diventò insopportabile. Ne parlai quindi con i miei genitori e iniziai ad andare da uno psicologo.

Gli incontri con lo psicologo mi fecero stare meglio e quell'estate riuscii a dare l'esame di maturità e ad entrare a Medicina. Con l'inizio dell'università decisi di trasferirmi a Bologna, anche per cambiare ambiente e allontanarmi da quegli 'pseudo amici' che frequentavo negli anni di liceo, alcuni dei quali frequentavano A. e la sua compagnia. Nel nuovo ambiente mi trovai subito bene e feci nuove amicizie, tuttavia dopo alcuni mesi le ferite psicologiche ricominciarono a darmi problemi, a tratti provavo sensi di colpa, la sensazione di non meritarmi il presente e il futuro sereno che mi stavo costruendo, a causa di quello che avevo subito anni prima. Nel corso del 2013 iniziai ad avere crisi depressive, ho passato interi semestri di università convivendo con depressione e attacchi di panico. Alla fine del 2013 mi sono rivolto ad un neurologo e sono stato in cura con antidepressivi e ansiolitici. Tutto questo ha complicato notevolmente il mio percorso di studi, nonostante le materie mi piacciono, mi ha fatto rimanere indietro con alcuni esami e in un periodo di particolare depressione ho pensato seriamente di abbandonare. Nell'ultimo anno sento di avere fatto grossi passi in avanti, con il tempo ho capito alcuni meccanismi mentali per non far riemergere troppo i brutti ricordi e per far sì che non mi condizionino negativamente il presente, rovinandomi intere giornate, settimane o anche mesi. Inoltre inizio a pensare con più serenità al mio futuro e a immaginarmi nei prossimi anni. Se ripenso a questi anni di sofferenze, posso dire di essermi divertito meno di tanti miei coetanei, di avere vissuto poco certe età, di avere provato poca serenità e spensieratezza. Tuttavia questo mi ha anche arricchito, mi ha fatto diventare più sensibile verso la sofferenza, meno superficiale, e sento che questa sensibilità mi potrà essere utile nella vita di tutti i giorni e nella professione medica. Oggi mi sento relativamente sereno, anche perché faccio uno studio che mi appassiona e ho trovato un giro di amicizie accettabile, tuttavia ho ancora certi pensieri che mi danno fastidio. Spesso mi viene il pensiero che, di fronte a quelle offese di 1a liceo andate avanti per un mese, ho avuto un atteggiamento troppo passivo, remissivo, e che qualsiasi altra persona avrebbe reagito di più. Mi capita ancora di sentirmi 'sbagliato', di sentirmi un

egoista nell'andare avanti a vivere normalmente con queste cose alle spalle. Quando penso ad altri che han subito bullismo e lo hanno superato, mi viene da pensare che forse loro avevano subito cose meno pesanti e che si erano comportati in modo meno remissivo, in modo più 'normale' Forse potrebbe farmi bene conoscere le storie di altre vittime che sono state estremamente remissive come me. Se avete consigli da darmi per combattere questi pensieri o se avete esperienze personali da raccontare che possano essermi utili, vi prego di scrivermeli senza problemi. In questo periodo avrei anche il desiderio di entrare in contatto con ragazzi che hanno vissuto esperienze di bullismo paragonabili alle mie perché credo che si abbiano diverse cose in comune su cui parlare e confrontarsi. Visto che credo di essere ormai vicino al superamento dei miei problemi, mi piacerebbe anche mettere la mia esperienza al servizio di chi sta soffrendo, magari ragazzi più giovani di me con traumi più recenti.

Capitolo 3 – Corinne

Ciao sono Corinne vi racconto la mia storia questo brutto periodo della mia vita incominciò verso la prima media ero una prescelta nel gruppetto "bulli" loro continuavano a prendere in giro una ragazzina con gli occhiali ma io non volevo era una come tutti gli altri non era nella mia natura fare la bulla volevo essere leale non era nel mio DNA fare del male ad altre persone, allora decisi di conoscere quella ragazzina e incomincia a farci amicizia lei era molto simpatica alla fine della prima media la "capo bulla" decise di infliggermi una punizione perché non me la sentivo di far del male e perché non ero stata nel suo "gruppetto". Allora incominciarono a prendermi in giro, deridermi. Le sue offese erano "sei brutta, non ti si fila nessuno e fai schifo" ma io non volevo reagire e lasciai perdere le offese. Le offese continuavano imperterrite ogni singolo giorno. I pochi "amici" che mi ero fatta si erano allontanati e continuavano a ridere e a prendermi in giro con la "capo bulla". Incominciai a provare una rabbia repressa dentro di me arrivai a pensare di non essere abbastanza di essere così brutta. Tornavo a casa e piangevo mi confidavo con i miei loro mi capivano ma quando tornavo a scuola tutti i miei buoni propositi di rivalsa sulle bulle andavano persi perché non avevo il coraggio di rispondere, l'idea mi spaventava. Verso il 2 di novembre fui portata in ospedale per un angioma cavernoso era un intervento molto delicato ma tutto andò per il meglio incominciarono di nuovo ansie e paure: non avevo più i capelli perché a causa dell'intervento mi erano stati rasati. Piano piano incominciai a reinserirmi in classe. Quando ritornai a scuola le acque si calmarono ma non per molto. La "capo bulla" mi prese in giro per l'ennesima volta questa volta risposi e lei mi disse non è perché sei stata operata devi fare la vittima. Mancava poco alla fine della scuola conti-

nuavo a risponderli ma senza risultato oggi il passato lo lascio al passato e il presente è migliore ricordate non siete voi che vi dovete vergognare ma i bulli per quello che hanno fatto. Oggi mi porto ancora una cicatrice psicologica di quello che ho vissuto e ogni volta mi trovo a convivere con ansie e paure ho affrontato e che devo affrontare la mia forza quella di essere ancora in piedi grazie alla mia grinta.

Capitolo 4 – Stefania

Mi chiamo Stefania, ho 15 anni e sono un ex vittima di bullismo. Tutto incomincia il primo anno delle scuole Medie precisamente nell'anno scolastico 2011/2012, la mia Mamma Mary per motivi di salute molto gravi e di orari flessibili mi ha iscritta in una scuola Privata secondaria a Varese. Ma ahimè fin dal primo anno è iniziato il mio incubo. Sono stata vittima da parte di 5 compagni di scuola di atti di bullismo, diventati miei aguzzini, il primo anno venivo definita "sfigata" ed ero presa di mira per il mio aspetto fisico tanto da farmi piangere, durante le ore scolastiche, inoltre venivo isolata dai compagni, persino in mensa costringendomi a mangiare da sola. Venivo consolata dalla mia Professoressa di Religione che in un colloquio con i miei genitori mi definiva un bocciolo perché rispettosa di tutto e di tutti. Il secondo anno 2012/2013 la situazione peggiora, mi ricordo un giorno preciso, quando i bulli tentarono di buttarmi giù dalle scale dell'istituto; È stato terribile!!! Mia Mamma cercava di confortarmi sempre, fortunatamente mi sono sempre confidata con lei, mi assicurava dicendomi di avere pazienza e che le persone oneste ed educate sono apprezzate sempre, così come le aveva insegnato suo Padre poliziotto. Nel frattempo mia Mamma inviava tante email al dirigente scolastico insieme ad una lettera, inoltre si recava spesso a scuola senza alcun risultato. Nell'Aprile 2014 i bulli passavano dall'insulti fisici e verbali a quelli dei social. Su Whats App ricevevo insulti da parte di questa ragazza, di seguito alcune frasi che ricevevo:

- " dai sei sempre appiccicosa con i tarzanelli attaccati al culo"

-**"INTANTO SONO APPOGGIATA DA TUTTI I MIEI COMPAGNI E TE SEI SOLO UNA POVERA SFIGATA"**

-**"ahhaha tu credi che parlo per invidia, ringrazio il Signore di non essere come te! "**

-**"Ascolta ieri ti guardavo i capelli forse è ora di passare dal**

parrucchiere che al posto delle doppie punte hai delle biforcioni stradali

- "Le virgolette te le metto su per il culo se ci passano"

Queste sono un briciolo di tutto ciò che ricevevo. Costei era appoggiata da un altro bullo, che prima che io svolgessi gli esami a scuola egli insieme alla sua Mamma guardandoci con aria di sfida ridevano, essendo entrati nello stesso bar, quindi io e la mia Mamma ci siamo imbarazzate molto e non abbiamo potuto finire i toast che stavamo consumando. Nel gruppo dei bulli c'erano anche altri due ragazzi ed una ragazza; Uno di questi è scappato durante le ore di lezione da scuola ed è trovato la sera dai carabinieri. L'altra ragazza non contenta di avere danneggiato l'astuccio con dentro il materiale scolastico, ha postato sul suo account di Twitter, tutt'ora visibile, due foto con me e mia Mamma con frasi e commenti offensivi. Mia Mamma esausta nel non aver ottenuto la dovuta attenzione dal dirigente scolastico si reca presso il comando dei carabinieri di Varese per esporre l'accaduto dando i numeri di cellulare dei protagonisti di tali episodi e il numero della scuola. Ma non fu fatto nulla e nel frattempo mia Mamma per proteggermi ha scritto privatamente su Facebook alla "capo bulla" dicendole che avrebbe bisogno di una "passata di botte". Dopo questa frase a distanza di due anni dovremmo affrontare un processo perché siamo stati denunciati dai genitori della bulla per ingiurie. Confido nella giustizia, voglio sensibilizzare i ragazzi di oggi della mia età affinché denuncino subito. Oggi sono molto più tranquilla e mi confido molto di più con le persone, consiglio a tutti di non aver paura e di denunciare subito! Non fate come me vi prego.

Mi chiamo Mario, ho 20 anni e sono un ex vittima di bullismo. Io il bullismo l'ho sofferto tanto durante tutto il periodo scolastico, e quando dico "tutto" intendo dalle elementari alle superiori. In quinta elementare avevo un compagno in classe che si chiamava M. e che trovava ogni scusa per tirarmi un pugno oppure deridermi davanti ai suoi amichetti, tanto che io mi richiudevo sempre in me stesso e di compagni che ritenevo amici ce n'erano molto pochi. Finite le elementari, il mio carattere era molto cambiato, ero molto chiuso e difficilmente mi aprivo agli altri. Questa cosa mi ha portato alle medie a ritrovarmi vittima di bullismo. Il bullismo che ho vissuto alle medie era il cosiddetto bullismo psicologico, molto più duro e appuntito rispetto a una banale rissa (In questo caso il senso di discriminazione nei propri confronti ti spezza in due). Il clima che si creò in quei 3 anni d'inferno mi portò giorno dopo giorno a sentirmi sempre più insignificante ed emarginato dagli altri. Pensavo addirittura di essere il ragazzo più sfigato in assoluto e non riuscivo a darmi pace, e non nascondo che arrivato in seconda media pensai per qualche secondo di farla finita..... Fatto sta che quei 3 anni passarono e finalmente uscii da quella situazione, pensando che tutto in futuro sarebbe migliorato. Iniziano le superiori, gente nuova, tutto nuovo; il primo anno tutto tranquillo, ma purtroppo il secondo anno prese una brutta piega, poiché in classe rimasero i compagni più "duri" tra tutti quelli dell'anno precedente. E quindi iniziarono a mettermi addosso quel senso di soffocamento psicologico con frasi del tipo "se non fumi ti meniamo" oppure a deriderti ogni cosa che fai, insomma mi sentivo come se avessi il fucile sempre puntato quando c'erano in classe questi tipacci. La situazione

precipitò poi all'inizio della terza superiore, quando tutti quei tipacci erano stati tutti promossi agli esami dei debiti e ricominciarono il solito film che vi ho raccontavo prima.

Fatto sta che un giorno uno di loro mi fece un fantasma sul braccio senza motivo e io decisi di cambiare scuola, non potevo più sopportare una tale umiliazione personale. In conclusione, cambiai scuola e finii le superiori diplomandomi come perito, trovando una situazione molto più favorevole per me stesso.

Adesso ho 20 anni e posso dire di essere una persona serena che è uscita da una situazione psicologica molto difficile, ho imparato con il tempo ad accettarmi e non è stato facile. Vorrei dare un consiglio a chi è vittima di bullismo: io per tutto il tempo scolastico mi aprivo con i miei genitori e anche se mi capivano poco un pochino mi hanno aiutato. Il dialogo è l'unica medicina contro il bullismo, ricordate! Non perdetevi mai la speranza!

Mi chiamo Jessica e ho 17 anni e vivo a Roma. Purtroppo la mia vita e la mia personalità sono stati segnati da un mostro parassita: il bullismo. Cos'è il bullismo? Beh, per le persone comuni, bullo è colui che picchia a sangue una persona con problemi evidenti che lo rendono "diverso" dagli altri. Ma in questo caso bisogna parlare di diversità o dell'essere speciali?

Dal mio punto di vista, il bullismo è come un parassita che va a porsi nel tuo cervello e va a modificare tutto il tuo essere, facendoti chiudere in te stesso, facendoti piangere, vomitare, facendoti perdere i capelli come conseguenza dello stress e soprattutto causando ferite incolmabili nella tua anima, nella tua personalità e nel tuo essere, ferite che modificheranno per sempre ciò che sei. Inoltre credo che esso sia una forma di ignoranza poiché è un far del male ad un'altra persona e, come diceva un qualche filosofo, il male si fa per ignoranza del bene e, come dice anche Tiziano Ferro, "se la gente ferisce è perché tu sei migliore (e) lo capisce". Se vogliamo quindi parlare del bullismo come di una forma di ignoranza, quest'ultima ha colpito ancora e, questa volta, io sono stata una delle vittime; o meglio una delle tante vittime. Per raccontare la mia storia userò nomi di fantasia. Già dall'età di 8 anni (in quarta elementare) mi sono dovuta mettere a confronto con bambini della mia classe che mi isolavano e che, con la mia mentalità da bambina ingenua, mi costringevano a domandarmi cosa avessi in meno rispetto agli altri e perché venissi lasciata sola. Avevo forse qualcosa di diverso rispetto agli altri? Queste domande hanno trovato risposta solo anni dopo, crescendo. C'è da dire che io sono di origine napoletana e sono stata strappata via da questa città, contro la mia volontà, all'età di 6 anni. Ovviamente questo è stato motivo di scherno da parte di tutti quelli che,

sempre per ignoranza, insultavano Napoli e i suoi abitanti solo perché essa, essendo una città del sud, è presa di mira dai romani che non si rendono conto che il sud è relativo e che per esempio i romani vengono odiati dai milanesi visto che sono più a meridione rispetto a loro. Vi lascio solo immaginare per una bambina che ama sua nonna, sua zia e i suoi parenti, il dolore nel sentirseli insultare e soprattutto cosa può provare nei confronti di quegli esseri che ripetono ciò che i rispettivi genitori dicono. Quando alle elementari venivo isolata, spesso, restavo al banco, sola, a disegnare e la maestra mi domandava il perché di questo mio comportamento. Quando però poi vide che ogni volta la ragione era, "perché Carmela non mi fa giocare" oppure "Carmela mi fa perdere di proposito cambiando le regole del gioco", smisi di chiedermelo e mi disse che, poiché questa Carmela aveva perso il padre da poco, non dovevo fare la permalosa. Mi disse che era colpa mia perché ero io che mi andavo ad isolare e che io "mi facevo i film". Queste affermazioni per me erano molto strane. Non riuscivo a capire perché lei la difendesse! In fondo mi metteva contro la classe e a mio parere lei era nel torto e non io! Quando la maestra cominciò a dire queste cose io andai a chiedere il perché a mia madre e lei non seppe dirmi nulla. Certo! Come si spiega ad una bambina di 8 anni che il mondo è dei forti e che i deboli vengono totalmente schiacciati? Come le si potrebbe spiegare che la situazione non potrà cambiare? A parte il mio amichetto Matteo non mi piaceva molto quella classe perché, benché ogni tanto giocassi con i maschietti, non mi sentivo a mio agio sentendo le bambine che parlavano di me e mi vergognavo a rispondere alla domanda dei maschietti "perché non giochi con le femmine?" che loro non mi facevano giocare. Quando finì la 5a elementare mi sentii sollevata. Scuola nuova, vita nuova, nuove amicizie! Purtroppo tutte illusioni...illusioni che durarono solo per i primi due mesi trascorsi in una delle scuole medie più conosciute di Roma. Poi? L'INFERNO. Da un giorno all'altro Beatrice, la mia "migliore amica", usò come pretesto per litigare il fatto che io ci provavo con Bruno, ragazzo che a quanto pare a lei piaceva molto ma che per me, che non osavo avvicinarmi al mondo dei ragazzi perché ancora troppo piccola, non interessava. Carolina invece, volontariamente, all'ora di ginnastica, mi calpestò la mano, mettendoci tutta la forza possibile, facendomela avere gonfia per

giorni ma , fortunatamente , senza rompermi nulla .Ovviamente di chi era la colpa per il professore di educazione fisica?! la mia no?! Che domande Poi a distanza di un paio di mesi, scoprii, tramite Matteo, che era venuto nella mia stessa scuola e nella mia stessa classe, e che fortunatamente è stato con me dalla 3a elementare alla 3a media, ed è stato la mia salvezza dal suicidio, che avevano fatto una pagina su Facebook dal nome " chi odia Jessica e chi pensa sia un cesso?". A questa pagina quasi tutti quelli della classe e altri di classi vicine avevano messo mi piace e avevano scritto cattiverie su di me prendendo in giro tutto quello che facevo nel corso della giornata a scuola. Quelli che non avevano messo mi piace non lo fecero solo ed esclusivamente perché non avevano Facebook. Fu l'inizio dei miei danni mentali e caratteriali. Tutte le mattine vomitavo o sul pulmino che tutti i giorni mi accompagnava a scuola o avanti all'entrata e, più di una volta, è capitato che mi prendessero "giustamente " in giro per l'odore che si sentiva avendo sporcato scarpe e vestiti. Furono mesi terrificanti ed il mio corpo non ce la faceva più. Stava cedendo. "Perché tutto questo ?!" " Perché a me ?!" "Cosa ho che non va ?! "Erano le domande che mi perseguitavano ... Matteo non era più sufficiente. Oramai nulla bastava più. Il mio corpo non sapeva più come dirmelo. Alla fine però trovò un modo ...Febbre per un mese intero. Finalmente Casa dolce casa! Lì nessuno poteva attaccarmi! La solitudine di quei giorni me la ricordo ancora. Neanche una chiamata per sapere come stavo e non una persona che mi dicesse cosa avevano fatto a scuola e quali fossero i compiti per casa in modo che potessi recuperare. Tuttavia ripenso con un sorriso a quei giorni perché furono i migliori dopo anni di tristezza! Preferivo enormemente quello al mio essere torturata verbalmente e fisicamente a scuola. Al mio ritorno però qualcosa era cambiato. Vi era tensione nell'aria ... Tutti mi guardavano con uno sguardo diverso ancora più pieno di odio. Fu allora che scoprii che mamma era andata a parlare con i professori, specie con quella di italiano, la professoressa T. (da ricordare perché sarà più avanti nella storia), che era coordinatrice di classe. Vi era andata perché si prendessero provvedimenti nei confronti di quei ragazzi che avevano fatto quella pagina su Facebook ma, ovviamente, a parte la cancellazione di essa, non ci furono provvedimenti. Fabiana poi, un'altra com-

pagna di classe, comincio a mandarmi massaggi orrendi, di cui non desidero riportare il contenuto, che mi fecero fare pianti per giorni. Quella situazione era diventata insostenibile. Basta vomito, basta pianti, insulti, urla, ingiustizie, basta professori che si schierano dal lato del più forte. Dovevo cambiare scuola. Oramai mancavano un paio di mesi al termine dell'anno scolastico e perciò mi sforzai di tenere duro fino alla fine. Non ero sola... Ero accompagnata dal mio amico vomito che ogni mattina si ripresentava. Stupidamente, una volta accertatami che mia madre avrebbe dato il consenso per il trasferimento in un'altra scuola, speravo che, comunicandolo alla classe, qualcuno si sarebbe impietosito o che comunque avrebbero capito cosa stavano facendo e il danno che mi stavano arrecando e mi avrebbero lasciata in pace. Così non fu. Mi chiesero di restare, sì, ma solo per potersi divertire qualche altro anno! vedendo però che io non sarei rimasta per nessuna ragione al mondo in quella struttura travestita da scuola ma che in realtà era un inferno, decisero di divertirsi il più possibile sulla mia pelle finché erano in tempo. Si impegnarono davvero molto e alla fine mi fecero venire le ultime 2 settimane di scuola una febbre altissima come quella precedente. Fu in questa scuola che una Mamma arrivò a dire che io ero il problema.... E che dovevo smettere di lamentarmi perché il mondo non è adatto a persone come me. Anche Matteo non si trovava bene in quella classe. Ogni tanto veniva preso in giro perché era mio amico ma, nonostante ciò, lui mi è sempre stato fedele come solo un vero amico sa fare. Mia madre, di comune accordo con i genitori di Matteo, ci disse che l'anno successivo saremmo andati in un'altra scuola dove ci saremmo trovati bene e saremmo stati ben accetti. Ci fece però una raccomandazione: assolutamente non dovevamo parlare del nostro passato. Non una parola sul bullismo e non una sola parola sull'altra scuola. Ci disse che se ci avessero chiesto perché avevamo cambiato scuola gli avremmo dovuto rispondere: "non ci piaceva la struttura e i professori erano troppo strani e severi". Matteo era stato il mio punto di riferimento in 5 anni ed ero contentissima di poter ricominciare la nuova scuola con lui e non da sola. Entrambi speravamo che tutto andasse bene e che riuscissimo a trovare finalmente la pace. Il primo quadrimestre della seconda media nella nuova scuola volò e mi sembrò di stare in paradiso! Nessuna cattiveria, nessun in-

sulto, nessuno scherzo doloroso! Niente di niente! Era così la normale scuola? Quella che vivevano tutti gli altri ragazzi che non erano vittime di bullismo? Non ebbi tempo di realizzare ciò che stavo vivendo perché verso l'inizio del secondo quadrimestre Matteo si lasciò sfuggire quelle 5 parole. Quelle che non sarebbero dovute uscire dalla sua bocca per nessuna ragione! Quelle 5 parole che furono la nostra condanna per la fine di quell'anno e il successivo

....SIAMO STATI VITTIME DI BULLISMO .

Da lì tutto ricominciò , scherzi che divertivano solo i bulli e i loro seguaci, frasi tremende , scherzi telefonici , pianti ... Questa volta mi hanno colpita a parole... Ma una parola può valere più di mille schiaffi perché questi ultimi possono essere istintivi e ti possono far male al momento ma una parola anche se detta istintivamente ha sempre un fondo di verità e se vi ripensi fa sempre male. In particolare Carlo e Maria sono stati la mia rovina e i professori mi odiavano perché mamma andava a parlarvi per cercare di risolvere il problema che mi perseguitava, ma con scarso successo. Il terzo anno delle medie fortunatamente volò grazie al fatto che avevo l'esame di fine anno e non mi scorderò mai lo sguardo del presidente della commissione esterna quando mi disse che il mio percorso di studi sull'olocausto era stato meraviglioso e che lui avrebbe voluto farmi uscire con 8 ma che, purtroppo , i professori avevano votato per il 7 cosa che non capita mai visto che di solito sono i professori interni a proporre un voto più alto . Era rimasto colpito nonostante tutti gli sforzi dei prof di mettermi in difficoltà e dei miei compagni durante l'esame di distrarmi mettendomi a disagio facendo facce e voci .. Mi sentivo soddisfatta! Qualcuno che apprezzava il mio lavoro! Finalmente sapevo quanto valevo realmente e non quanto valevo per coloro che volevano farmi credere che fossi una nullità. Alla fine del terzo anno il mio unico punto di riferimento, Matteo, mi venne " strappato via" dagli stessi professori che avevano sempre scelto di mettersi dalla parte del più forte: venne bocciato ingiustamente! La disperazione mi assalì!

Come avrei potuto affrontare una nuova scuola da sola ?! Quando cominció il liceo ero pronta ad essere massacrata anche lì ... Non ero per niente entusiasta di ricominciare

perché questo mostro parassita mi ha insegnato che non c'è mai fine al peggio e sicuramente avrei continuato ad aver problemi visto che tra l'altro in classe c'era uno dei miei ex compagni delle medie che sapeva ovviamente tutto e che sparse la voce dei nomignoli che mi avevano affibbiato in passato, come il simpaticissimo (non si sa per chi) " balena". Le acque cominciarono a calmarsi quando diedi uno schiaffo in faccia al capo della classe , Alberto. Era un giorno in cui ero rimasta sconvolta da un ragazzo che si era aperto tutto il braccio perché un vetro gli era caduto addosso e per cercare di calmare il flusso di sangue che era decisamente eccessivo il gestore del bar aveva messo il braccio del ragazzo sotto l'acqua nel bagno dove noi ragazze eravamo. Io ero sconvolta alla vista di una tale quantità di sangue e quando sono arrivata in classe, bianca cadaverica, alla fine della ricreazione, visto che Alberto mi continuava a chiamare " balena" e mi diceva che stavo facendo finta di star male, gli ho dato uno schiaffo epico lasciandogli il segno della mano sulla guancia. Molti della classe provarono stima nei miei confronti poiché avevo fatto un qualcosa che anche loro avrebbero voluto fare, ma che, vista la mancanza di coraggio, non fecero. Alberto rimase totalmente basito! Quasi quanto me che non riesco a capacitarmi di ciò che avevo fatto! Non lo avevo fatto apposta! La mia mano era andata da sola! Fortunatamente non ci furono conseguenze e l'anno seguente, con la bocciatura di uno dei "scagnozzi" di Alberto e il trasferimento di un altro di essi, tutto si calmò e, con l'aiuto di Giuliana e Floriana, tuttora le mie migliori amiche, sono riuscita a superare il problema del parassita. Ora sono una ragazza al 5o anno di liceo che cerca tutti i giorni di camminare a testa alta e con il sorriso. La mia autostima ha purtroppo subito danni irreparabili così come la mia capacità di socializzare e la mia sensibilità. Non riesco a relazionarmi con la gente facilmente ma piano piano sto migliorando grazie all'aiuto di quei pochi, ma buoni, amici. Sono addirittura arrivata ad accettare di rappresentare la mia scuola attuale per farla conoscere sul territorio e mi è capitato di andare a fare l'orientamento proprio nella scuola S., ossia la prima scuola media frequentata dove si era verificato il cyber bullismo, e lì ho avuto modo di incontrare la prof T. che ha fatto finta di non ricordarsi di me. A cosa è valsa tutta quella cattiveria? In ogni caso non so come sono arrivata fin qui e come sia riuscita a supe-

rare tutto quello che mi hanno fatto e detto ... Ma di una cosa sono certa: parlare con i genitori o con uno psicologo è l'unico modo per andare avanti. Non bisogna pensare di essere soli perché questo è ciò che i bulli desiderano, perché in questo modo vi rendono più facili da gestire e più vulnerabili. Il mio consiglio è di non arrendersi mai perché "Se vuoi l'arcobaleno devi sopportare la pioggia"
(Cit. Colpa delle stelle)

Capitolo 7 – Tatjana

Mi chiamo Tatjana, ho 22 anni e sono un'ex vittima di bullismo. Tutto iniziò tra il 2011 ed il 2012, all'incirca, durante l'ultimo periodo di liceo. La scuola mi è sempre piaciuta: mi piaceva studiare, imparare cose nuove, fare nuove amicizie e trascorrere 6 ore fuori casa rientrando ogni giorno con un po' di esperienza in più da aggiungere al mio bagaglio di vita. Insomma son sempre stata una buona studentessa, felice di quello che faceva. Non c'è stato giorno in cui ho sentito la necessità di stare a casa da scuola per motivi "personali", non c'è stato giorno, che ricordi, in cui non mi sentivo contenta di stare là, in mezzo ad una ventina di persone, seduta al mio banco in terza fila. Tutto iniziò per caso al rientro del mio viaggio a Parigi –anche se in queste situazioni nulla nasce casualmente ma chi porta avanti certi comportamenti ha un fine ben preciso, ma questo lo si capisce solo dopo tempo-. Arrivai alla fermata dell'autobus e come di consuetudine c'erano altri miei compagni e conoscenti lì in piedi sul marciapiede ad attendere il bus; mi misi vicina a quella che credevo fosse un'amica ma capii subito che qualcosa non andava. Dopo qualche tentativo di avvicinamento smisi di provare; erano circa le 7 e 20 del mattino e non avevo altro per la testa se non i ricordi indelebili di quella magica città e pensai che quella ragazza non essendo mattiniera non aveva voglia di conversare. Arrivata a scuola non vedevo l'ora di raccontare cosa avevo visto, come era la Tour Eiffel o il Louvre, ma niente di tutto questo accadde. Mi aspettavo mille domande, ma ciò che vidi mi spiazzò. L'aria che respiravo mi sta-

va stretta, sentivo come un nodo alla gola. Era successo qualcosa in mia assenza ma non riuscivo a capire cosa; così parlai apertamente con la mia compagna di banco —sono una ragazza che nonostante la sua giovane età ha vissuto molte esperienze personali drammatiche e dure, quindi preferisco una “brutta verità ad una bella bugia” e le persone sincere e schiette-. Questa ragazza mi mise al corrente della situazione: si sa, le ragazze sanno essere davvero perfide se hanno la lingua più tagliente di una lama affilata. Giravano svariate voci sul mio conto, su quello che “per sentito dire” avrei detto, su di me e sulla mia famiglia. Addirittura alcuni compagni sostenevano che non sarei dovuta partire senza “mettere gli striscioni” di avviso partenza o non dovevo stare insieme al mio fidanzato per chissà quale motivo, o altre cose futili a mio avviso visto che la vita ognuno la gestisce come meglio crede basta non ledere il prossimo. Così mi aspettò, lo stesso giorno, un’imboscata in grande stile nello spogliatoio delle ragazze: una dozzina di persone, tutte in riga l’una affianco l’altra che urlavano le proprie ragioni, i propri pensieri maligni verso di me. Di solito in situazioni pressanti mi assale il panico, la prima reazione è il pianto. Quella volta mi stupii di me stessa visto che risposi con tutta calma e sincerità alle accuse, quasi tutte infondate nei miei confronti, quasi tutte nate per mettere zizzania ed escludermi. Ma la situazione si placò da lì a poco, anche perché le vacanze estive erano in dirittura di arrivo e di certo voglia di avere la testa nei problemi scolastici nessuno l’aveva. In quel momento credevo che queste voci maligne sul mio conto, che mettevano di mezzo la mia famiglia —molti, se non tutti, dei miei compagni erano al corrente del fatto che i miei genitori avessero divorziato durante il mio 2° anno di superiori-, creando “leggende” metropolitane che hanno sapientemente sparso per la scuola e la mia città, fossero finite. Si ero convinta che chi avesse parlato lo avesse fatto “tanto per dare aria alla bocca” e non per iniziare quello che poi è stato il mio incubo peggiore: l’ultimo anno di liceo. Scrivere queste pagine credo sia la cosa più difficile da

fare perché vuol dire mettere in gioco me stessa e far riaffiorare ricordi che con tutte le forze cerco di cancellare. Ma devo farlo, voglio farlo per me stessa. Al rientro delle vacanze estive tutto era normale: i racconti, i gruppetti ben consolidati che spaccavano la classe in più fazioni, le pettegole, i “bulletti” e così via. Poi c’ero io che nonostante conoscessi quelle persone da 5 lunghi anni, alcuni dall’asilo nido addirittura, mi son sempre sentita un po’ fuori posto. Il mio sesto senso mi ha dato sin dal principio un campanello d’allarme ma non l’ho mai ascoltato veramente. Poco prima di febbraio iniziarono i problemi, ormai non si trattava più solo di “voci di corridoio” ma in aggiunta c’erano le prese in giro –anche poche velate- sui social e in classe, c’era la derisione per ogni singolo mio atto, l’esclusione da ogni dinamica sociale scolastica e non ... Sino ad arrivare alla manipolazione mentale.

A distanza di 3 anni, circa, non so il vero motivo di questi atti e chi ha dato il via a tutti i meccanismi che si son susseguiti, so solo che le cicatrici che porto sulla mia pelle sono indelebili.

Il mio non è stato bullismo fisico ma psicologico, io l’ho vissuto come un vero e proprio terrorismo. Non si poteva combattere ad armi pari poiché era una classe intera –tranne qualche persona che impersonava la “Svizzera” - contro di me. Persino i professori presero posizione: quella sbagliata. Okay, durante il liceo non sono mai stata una studentessa modello. Ero la ragazza in 3° fila che parlava e rideva spesso e volentieri, ammetto anche di aver fatto parecchie assenze strategiche ... Ma chi non ha fatto tutto ciò?! Così ho provato anche a giustificare i miei professori che ignoravano la situazione, almeno così pensavo. Un giorno la situazione degenerò: da lì a poco c’era la tanto attesa gita di classe, direzione Barcellona e le camere erano quasi tutte fatte.

Perché quasi? Mancava la mia. Sì ero da sola e nessuno voleva dormire insieme a me. Ovviamente io non morivo dalla voglia di partire ma pensavo che passare qualche giorno fuori porta avrebbe migliorato la situazione quindi

tenevo duro; sino a quando la professoressa che doveva accompagnarci mise ai voti –con me presente– “chi dormirà con Tatjana?”. Credo sia stato uno dei momenti più mortificanti che abbia mai vissuto: non sentirsi accettata, essere esclusa da persone che credevi fossero tue amiche, venir attaccata sui social e sentir parlar male di te in classe, in quelle quattro mura dannate. Grazie a Dio avevo una famiglia che mi supportava e di questa situazione, soprattutto con mia mamma, ne parlavo a differenza di tante altre vittime. Rileggendo le mie parole non si capisce bene cosa ho vissuto, perché si tratta di terrorismo e qual è la mia storia, quindi ora entro più nel dettaglio cercando di non farmi troppo male. Torniamo ai giorni prima della votazione delle camere: ero totalmente sola in mezzo ad un mare di squali che cercavano di ammazzare la mia autostima e farmi cedere. Come ho scritto sopra mi è sempre piaciuto andare a scuola quindi per me quella sensazione era del tutto nuova: non volevo più entrare in quel liceo, non volevo sedere più nel mio banco o stare a contatto con quelle persone. Così mia mamma mi consigliò di parlare coi professori, poiché teoricamente questi danno una mano nei momenti di difficoltà. Ascoltai il suo consiglio e andai diretta prima dalla prof.sa che doveva accompagnarci in gita e subito dopo dalla coordinatrice di classe, nonché prof.sa di lettere e mia preferita –qui credevo di trovare manforte. Durante il primo colloquio non sapevo come comportarmi o cosa dire visto che la mia bulla era la sua preferita –si sa i professori hanno i loro cocchi- ma tirai fuori tutto, le parole si susseguivano a raffica e alla fine sfociai in un pianto esasperato che finii in un attacco di panico –avevo lasciato lo zaino in classe visto che c’era lezione e cortesemente il professore di storia mi lasciò uscire per il colloquio. Nello zaino c’era il Ventolin poiché soffro d’asma-. Cosa successe? La prof.sa mi lasciò lì in aula da sola, senza ventolin senza farmi calmare. L’unica cosa che riuscì a dirmi fu “scusa ho lezione, devo andare. Se hai bisogno ci sono le bidelle”, ovviamente cercò di convincermi ad andare in gita ma in quel momento non era tanto la gi-

ta a preoccuparmi se non la situazione invivibile che stavo vivendo.

Ovviamente con una crisi di panico mista ad asma e pianto non potevo rientrare in classe né tanto meno cercare una bidella. Quindi rimasi un buon quarto d'ora chiusa in quest'aula mentre il respiro non mi lasciava via di scampo. Fortunatamente passò di lì una professoressa che doveva compilare delle carte. Non era del mio corso ma so che mi prese un po' sotto la sua ala. Mi aiutò a calmarmi e mi ascoltò senza conoscermi. Non avendo per concetti fu più semplice stare con lei e farmi aiutare, probabilmente le ho raccontato tutta la storia filo per segno senza saltare parti come invece successe con la professoressa precedente. Questa Prof.sa quando mi calmai mi chiese se volevo tornare a casa visto lo stato di "shock" in cui ero, o andare in presidenza a parlare col preside della situazione poiché secondo lei il mio era un caso di bullismo psicologico da combattere in fretta, ed aveva capito che stavo solo sprofondando da sola. Rifiutai ed entrai in classe dopo essermi lavata la faccia.

In classe c'era ancora storia, ma la mia testa era totalmente su un altro pianeta ed ogni tanto mi scendeva una lacrima per ciò che avevo passato prima in quell'aula. Così pensando a quella mezz'ora appena trascorsa iniziò nuovamente la crisi di panico; fortunatamente c'era casino in aula e nessuno se ne accorse mentre io cercavo di respirare piano ma non ci riuscivo, così mi girai e chiesi alla compagna dietro di me se poteva prendermi il ventolin —con questa ragazza sono stata molto amica in passato quindi sapeva dove tenevo le medicine d'urgenza- e mi accompagnò in bagno senza fare domande, aveva capito che doveva aiutarmi. Uscita dall'aula scoppiai nuovamente, ma l'attacco di panico non si placava. Raramente, forse una volta in tutta la mia vita, ho avuto questi attacchi e soprattutto mai così forti. Quindi questa ragazza chiamò immediatamente la bidella che portò con sé un sacchetto di carta, quello del panettiere per intenderci, per farmi respirare dentro. Dopo qualche minuto l'attacco scomparve

ma non volevo di certo rientrare dentro quelle quattro mura, così raccontai quello che era appena accaduto nell'aula professori, quello che stava accadendo in classe —anche se la mia compagna lo sapeva bene— e la bidella mi portò in presidenza “senza se e senza ma”. La mia compagna prese le mie cose in aula e me le portò in bidelleria. Andai in presidenza, chiamai mia mamma per raccontarle l'accaduto e parlai col preside. Questo, assieme alla vicepresidente ed alla professoressa che mi trovò in mezzo ad una crisi di panico precedentemente, mi disse che il bullismo non è solo fisico, come credevo io prima di quel momento, e che si può combattere solo parlandone. Io lo feci, raccontai tutto da cima a fondo. Ma fu tutto inutile col senno di poi. Dopo qualche giorno parlai con la mia professoressa di lettere, la coordinatrice di classe insomma, credendo di trovare in lei un valido aiuto. Volle parlare con mia mamma, con me e mia mamma assieme e successivamente tutte e 3 più il preside. Stava prendendo la situazione in mano e ne ero felice, credevo che da lì a poco tutto sarebbe finito. Io intanto andavo dallo psicologo scolastico per aiutarmi a vivere serenamente, come consigliato dal preside. Col tempo feci un'orrenda scoperta: i miei professori erano tutti al corrente della mia situazione già prima che io li avvisassi e nei giorni in cui io non mi presentavo a scuola loro si “burlavano” di me assieme ai miei compagni, qualche battutina qua e là e manforte ai miei bulli. Ovvio: non tutti, c'era chi stava nel suo e faceva il professore limitandosi all'insegnamento. Ma secondo me uno dei compiti che chi insegna deve portare avanti è aiutare gli alunni, anche se non sono i loro cocchi. A quanto pare nel mio liceo questa pratica era poco consona, o sconosciuta ai miei professori. Così mi sentii solo presa in giro e messa con le spalle al muro; intanto i miei bulli mi avevano totalmente isolata, e chi impersonava la “Svizzera” aveva persino paura a stare o parlare con me, come se la conseguenza fosse essere messi in castigo o isolati assieme a me. A quel punto inizia a chiedermi “cos'ho fatto?” “Perché dicono queste cose cattive sul mio conto?” “Perché riportano frasi che non ho mai

detto?” “Sono sola, hanno ragione loro”. Questo è un circolo vizioso, una volta entrati è difficile uscirne. Il preside mi consigliò di procedere per vie legali arrivati a questo punto, al punto in cui non volevo più andare a scuola, al punto che preferivo la bocciatura per cambiare aria ed al punto di ammalarmi. Sì, mi sono ammalata per colpa della situazione pressante ed invivibile, ero spesso e volentieri in ospedale: da quel momento ho iniziato ad avere seri problemi di salute, mi è venuta un'ernia allo stomaco ed ero caduta in depressione. Andavo tutte le settimane da una psicologa extrascolastica –quello scolastico l'ho abbandonato quando ho saputo che era in contatto, come di prassi, coi miei professori e che credeva che fosse colpa mia, che ero io a non voler avere rapporti con gli altri <come se fosse quello il problema>-Non stavo più vivendo, ero chiusa in me stessa e sentivo che nessuno poteva capirmi; credevo che il mio ragazzo non mi credeva o pensasse che esagerassi, anche se non era così ma lui aveva anche un amico nella mia classe quindi ero inceppata in un groviglio di pensieri negativi, che nessuno poteva aiutarmi e che avrei dovuto tapparmi bocca, orecchie ed occhi per il resto dell'anno. Ingoiare bocconi amari misti ad insulti e piangere senza che nessuno potesse vedermi. Arrivati al giorno della partenza per Barcellona, alle 3 di mattina mia mamma mi svegliò per prepararmi così da passare a prendere mio papà e poi correre a Malpensa. Come di consuetudine mi aveva preparato un buon tè caldo, ma non servì: appena mi svegliai iniziai a piangere poiché solo in quel momento realizzai che dovevo stare 24 ore su 24 –in camera non si sa con chi, forse con la professoressa che mi lasciò sola in quell'aula- per una settimana con quelle persone, con chi mi stava facendo del male e soffrire ancor di più perché lontana dai veri affetti. Mia mamma mi convinse ad andare, così arrivammo a Malpensa: erano già tutti lì. Chi fumava fuori dall'ingresso, chi dentro a farsi le foto o chi parlava coi genitori. Io presi i miei da parte e scoppiiai in lacrime, a quel punto loro parlarono con la prof.sa, ma come ci si aspettava diede ragione al gruppetto

che più era infoiato contro di me –per non so cosa, giuro- e mi diede contro.

I miei genitori non ne vollero più sapere e risposero per le rime. Decisi di tornarmene a casa. Mentre salivo in auto alcune compagne mi scrissero dei messaggi per farmi cambiare idea, del tipo “Tatj se vieni le cose si aggiusteranno vedrai” “Dai Tatj se vuoi puoi dormire con me, tranquilla” “Dai Tatj torna indietro”. Era tutto una facciata, avevano scoperto che il preside mi aveva consigliato le vie legali e quindi ci sarebbero andati di mezzo tutti quanti, probabilmente anche i professori o alcuni di questi. Oltre le emozioni e l’anima a pezzi della gita recuperai manco 100 euro poiché avevamo già pagato tutto ovviamente. In quella settimana rimasi a scuola con due mie compagne che avevano già visitato Barcellona ed il prof.re di Storia. Intanto ogni giorno mi presentavo in presidenza per fare il punto della situazione e vedere come procedere. Chi voleva aiutarmi mi spingeva verso le azioni legali ma io ero frenata dalla paura del “dopo”: se io li avessi denunciati, se avessi fatto nomi e cognomi loro avrebbero avuto serie conseguenze. Dalla “fedina penale macchiata” alla maturità rimandata. Il tutto mi portava a: ti odieranno di più, sarai sempre più sbagliata per loro, ti prenderanno ancora più di mira e chi ti dice che si fermeranno alle parole? Così, sbagliando, non feci nulla.

Tornati dalla gita mi comportai come se nulla fosse successo, mi riavvicinai alla mia compagna di banco che persi per strada per colpa della mia bulla (non l’ho ancora detto ma questa ragazza la conosco da quando sono piccola, abita nella mia città ed era mia amica. Abbiamo sempre avuto un rapporto pieno di tira e molla, amore e odio, ma mai così “violento”. Mai. Lei ha un carattere molto forte, tende a dominare e vuole essere il leader, il mio esatto opposto, e con zizzania e malvagità, raccontando cose false sul mio conto o presunte frasi dette da me ai danni di altri si tirava uno per uno nella sua rete). Da lì le cose sembravano cambiare man mano. Era l’anno della maturità e da lì a poco ecco i tanto attesi scrutini. Mi ritrovai con 2 voti non

veritieri, con la condotta abbastanza bassa per colpa della situazione –come se avessi scelto io come vivere la 5° superiore- e così decisi di chiedere spiegazioni. Cosa successe? Mi attirai di più l'ira dei miei compagni e di alcuni dei miei professori. Perché? Bè la prof.sa di matematica addirittura “minacciò” alcuni dei miei compagni, quelli che più rischiavano, dicendo che se io fossi andata avanti con questa battaglia per riavere i miei 2 voti esatti in pagella lei avrebbe abbassato tutte le sue votazioni non promovendo metà classe –me compresa perché in matematica non ero un genio-. Così queste persone che rischiavano se la presero doppiamente con me e dopo aver finito il colloquio con la prof.sa di lettere (che mi abbassò i 2 voti) ed il preside che voleva vedere il registro per capire da che parte stava la ragione, io uscii dalla presidenza coi miei veri voti ma trovai la schiera dei miei compagni, più gente che non avevo mai visto in vita mia –per far numero, poiché il gruppo vince facile su di un singolo- urlarmi contro ed insultarmi. C'era anche mia mamma quel giorno ed insultarono anche lei. Una mia compagna, molto amica della coccia della professoressa sopra citata, la insultò pesantemente ma non sapeva che mia mamma ha carattere da vendere e la mise al suo posto in 1 secondo. Io mi son sentita schifata per quel comportamento così irrispettoso e maleducato nei confronti di una donna adulta, di una madre, al punto di trovare la forza di difendermi da sola, di rispondere con tono e di affrontare anche i professori che erano lì placidi a godersi la scena. Mancavano i pop-corn e credo che sarebbero stati degli ottimi spettatori passivi. Affrontai le mie paure, uscii a testa alta da quell'inferno assieme a mia mamma, la mia forza. Tornai a casa in attesa della maturità. Ovviamente su facebook ero il loro zimbello e non facevo più parte del gruppo di classe dall'inizio di questa tremenda storia. Aah quanto sanno essere stronze le persone delle volte. Li cancellai quasi tutti, alcuni li ho ancora ma non so il motivo, così da ascoltare il proverbio “occhio non vede, cuore non sente”. Arrivati al giorno del mio orale mi trovai in corridoio i compagni che dovevano

affrontare la mia stessa sfida, l'ultima dei cinque anni. Io diedi forza a tutti, ripetendo, facendo gli auguri poiché la maleducazione e la cattiveria la si combatte con l'indifferenza ed il sorriso. Al mio orale non entrò nessuno, se non un mio compagno –uno della “Svizzera” umana. Domande preparate a tavolino con voto già bello che pronto prima ancora che scrivessi “nome e cognome” sul foglio della prima prova. Non mi importò, sì ero delusa ma felice di uscire da quell'inferno maledetto. Una prof.sa della commissione esterna si avvicinò a me mentre leggevo il mio voto e mi disse “Sai Tatjana io non ti conosco bene ma la tua tesina era la mia preferita, a tutti noi è piaciuta, volevo che lo sapessi –sorrideva, era sincera e dolce- e volevo dirti un'altra cosa”. Mi spostò dai tabelloni visto la folla, e disse a bassa voce che se non mi fossi lamentata dei miei due voti abbassati, non avessi passato così tanto tempo a combattere una giusta causa in presidenza ai danni della classe e di alcuni prof il mio voto sarebbe stato molto ma molto più alto. E disse che le dispiaceva. Io le sorrisi e dissi semplicemente “Me lo aspettavo, grazie comunque”. Quando andai a ritirare il diploma ormai ero al primo anno di università, avevo scelto “scienze politiche e sociali” ma poi cambiai strada trovando finalmente il mio posto nel mondo, a scuola ritrovai due miei vecchi prof. I ed hanno avuto il coraggio di chiedermi in quanti esami avevo fallito e cose simili. Cosa dissi? Bè innanzitutto scoppiiai a ridere in faccia ad entrambi, e poi dissi la verità: nell'esame di sblocco semestre avevo preso 30/30 e nei primi due esami ero andata alla grande. Storia 30 e antropologia 27 (da ricordare che alle superiori in queste materie arrivavo al 5 o al 6 tirata e nell'esame di sblocco c'era matematica ed ho preso 10/10... Quanto è vero che i prof. I bleffano nelle scuole). Wow, ho scritto così tanto, quasi tutta la mia storia, i miei lividi e schiaffi morali sono nero su bianco per la prima volta. La rielaborazione del danno sarà un percorso che non avrà mai fine soprattutto per i problemi di salute allo stomaco ed intestino che mi porto dietro tutt'ora. L'Unica differenza fra la Tatjana delle su-

periori e la ragazza che sta scrivendo? Che ha fatto del suo unico angolo di paradiso il suo punto di forza: la scrittura. Studio “Linguaggi dei media”, sono un’aspirante giornalista e scrittrice, blogger/ web influencer di lifestyle per passione (ho creato una parentesi quotidiana nella quale racconto le mie passioni chiamata “The Hypnotic Glamorous”). Mi sono addirittura scoperta secchiona incallita ed amante dello studio profondo. Grazie al mio mondo virtuale metabolizzo ogni giorno le mie cicatrici ed il mio vissuto. La mia famiglia, il mio fidanzato e le mie vere amiche mi hanno aiutato nel processo di “guarigione” ma il vero lavoro ho dovuto farlo da sola, con le mie mani... Anzi con la mia creatività! Oggi come oggi mi pento di non aver denunciato tutti quanti, magari avrebbero imparato qualcosa di più dalla vita, e sì devo dirlo: sono rancorosa verso alcuni di loro se mi ci metto a pensare. Ma sono felice che i miei successi diano un pizzico di fastidio a chi ancora scrive di me in modo negativo sui social, a chi preferisce stare a guardare per parlare dietro piuttosto che vivere. Io sono libera da quelle catene, da quelle voci che erano nella mia testa così insistenti tanto da finire per crederci; quelle voci che mi dicevano di non valer niente, di non essere nessuno e che non sarei mai diventata nessuno; che la mia vita era sbagliata, così come la mia famiglia ed io stessa. Io sono così come sono, ed ora ho capito che per vivere sereni bisogna ascoltare solo se stessi senza farsi condizionare dalla mandria, senza seguire un leader e senza mai ferire il prossimo. Bisogna essere diretti con le persone, sempre sinceri e parlare quando ci son dei problemi. Non creare dei muri di parole mai dette e soprattutto mai sottostare alla deficienza del bullismo.

Capitolo 8 – Laura

Mi chiamo Laura, ho 14 anni e sono una ex vittima di bullismo. Nel 2007 ho iniziato a frequentare le elementari. Ero turbata dal fatto di dover conoscere nuovi insegnanti, ma soprattutto nuovi compagni. Il primo anno di elementari si è rivelato tranquillo e leggero, soprattutto grazie a quella che reputavo “la mia amica del cuore”, Matilde, mora, occhi marroni e un po’ in carne. In seconda elementare ci fu l'arrivo di Giorgia, classica bambina bionda, snob e magra. Iniziammo a frequentarci, per poi diventare tutte e tre amiche inseparabili. Come tutte le migliori amiche avevamo litigato alcune volte, e io come la solita bambina buona le perdonavo sempre, proprio come quella volta che mi ero dimenticata di mettermi la gonna identica alla loro, e ho ricevuto come risposta insulti. Continuavo a cercare aiuto dalle insegnanti per evitare di parlare con i miei genitori, che accorgendomene dello sbaglio che stavo facendo, decisi di parlare con loro, specialmente con mia mamma. Trovavo mia madre sempre pronta a difendermi, anche quando come ostacolo tra mia mamma e quella di Giorgia e di Matilde c'era lei, Cristina, era la fanatica insegnante che credeva a ciò che raccontavano Giorgia, Matilde e i loro genitori, nonché menzogne. Cristina era una delle mie maestre a cui ho cercato di spiegare i miei problemi e le mie difficoltà; Credevo che mi avrebbe dato una mano, proprio come avrebbe dovuto fare, e che invece non

ha fatto. Al suo nome associo un episodio. Eravamo in classe e stavamo facendo artistica quando mi cade un pennarello dal banco e mentre cerco di raccogliarlo lei col tacco della scarpa, mi pesta la mano e mi guarda soddisfatta. Quel pomeriggio tornai a casa con la mano gonfia, e non potendo negare l'evidente i miei genitori mi chiesero cosa avessi fatto, dopo aver raccontato ciò che era successo, mia madre andò su tutte le furie e chiese un colloquio con lei. Non concludendo nulla decidemmo di lasciar perdere e preoccuparci per le compagne che mi prendevano in giro per aver raccontato tutto a mia madre. Mi ritrovo un'altra volta chiusa in bagno, a piangere, sì, usavo il bagno come un posto per distaccarmi dal "mondo". Con il continuo avvenire di questi episodi, finimmo per scegliere la stessa scuola media. Questo voleva dire altri problemi in arrivo, che risolvevo chiudendomi in me stessa. Fortunatamente non capitammo nella stessa classe, ma comunque, frequentavamo le stesse persone e ci vedevamo nell'intervallo, e certe volte in bagno. Come tutte le adolescenti, iniziavo ad avere interesse per ragazzi, specialmente per uno, e finimmo per metterci insieme, era l'1 novembre, da quel giorno tutto andò alla perfezione ma dopo 4 mesi, Matilde e Giorgia vennero a sapere del mio rapporto con lui, e ovviamente si intromisero, e il 7 aprile mi lasciò per mettersi con Giorgia, non resistendo al dolore provocato, trovai un nuovo metodo di sfogo: l'autolesionismo, mi sentivo bene quando lo facevo, mi sentivo sollevata, sin da piccoli ci insegnano che uno sbaglio si cancella con una linea rossa, e io ho sostituito la penna con la lama del temperino, facendo un GROSSO ERRORE e rendendomene conto solo quando i miei genitori se ne accorsero e mi fecero fare un corso dalla psicologa. Con la scuola la situazione peggiorava, non mi importava più di niente ormai, infatti di conseguenza persi l'anno. Ogni giovedì avevo un incon-

tro con la psicologa, che per iniziare voleva sapere la mia situazione familiare, poi scolastica ed infine chi mi faceva provocare del male a me stessa e se vocalmente o tramite qualche social, infatti, loro riuscivano a avere contatti con me tramite Ask, Facebook o Whatsapp, se mi vedevano in giro cambiavano strada o mi evitavano per paura, Dato che un giorno andai a casa di Matilde per avere un confronto con lei e non mi aprì la porta dell'entrata del suo palazzo, quindi mi feci aprire da un suo vicino e andai davanti alla sua porta di casa e feci caos, ovviamente non ebbi risposta. Il mio migliore amico, che abita tutt'ora nel suo stesso palazzo, per pura casualità mi vide scendere le scale furiosamente. Cercò di farsi spiegare cosa fosse successo, ma io ancora furiosa, continuai ad urlare fino a farmi sentire dalla zia di Matilde. Quando si accorse che a urlare ero io, si precipitò al telefono per chiamare la mamma di Matilde, che non fece molto, anzi, non fece proprio nulla. Nel frattempo il mio migliore amico mi abbracciò, mi tranquillizzò e mi portò a casa, facendomi un discorso molto serio, ovvero mi disse di ignorarle, lasciarle perdere e non perdonarle mai più, accompagnò queste parole a una promessa, che d'ora in poi c'era lui a supportarmi. Da quel giorno mi circondai di persone sincere e fedeli, buttando le lamette, e sorridendo per qualsiasi motivo, a farmi riacquistare il mio sorriso ci fu l'aiuto della psicologa e il fatto che mi fecero passare alla classe successiva. Concludo dicendo che nessuno deve scoraggiarsi per nulla al mondo e a tutto c'è una soluzione, specialmente parlando con un adulto in grado di aiutarti a risolvere i problemi.

Capitolo 9 – Marzia

Sono Marzia, una ragazza di sedici anni, purtroppo sono stata vittima di bullismo fisico e psicologico. Tutto questo è successo alle medie, in prima ero molto timida, anche a causa della mia bassissima autostima. All'inizio di tutto questo io non reagivo, ero praticamente chiusa in me stessa e non ho mai detto a nessuno di quello che stavo passando. In seconda media, al rientro dalle vacanze di Natale, non sopportando più l'idea di non essere accettata ho deciso di uscire dal mio guscio. Purtroppo, però per reagire ho scelto la strada più sbagliata, perché ho iniziato la mia lotta contro tutti, arrivando anche a non rispettare più le regole. Questo non mi ha portato dei miglioramenti, anzi a peggiorato ulteriormente la mia situazione.

Finito l'inferno delle medie, sono andata a fare un istituto ad Arese, ma non è andata come speravo, anche lì il mio comportamento non è stato dei migliori. Inoltre nella mia classe ero l'unica ragazza, quindi ero presa in giro da tutti, ho provato anche a cambiare in grafico, ma non è servito a nulla. Alla fine ho deciso di lasciare quella scuola, evidentemente non era adatta per me. Dall'anno scorso sto frequentando una scuola superiore di Rho, mi piace tantissimo come scuola, con i prof mi sono sempre trovata molto bene, anche con la classe, certo il mio comportamento non è migliorato del tutto. Fino all'anno scorso tutto bene, a parte qualche mio comportamento sbagliato. Ora, purtroppo ho iniziato a soffrire di attacchi di panico, che mi vengono solo all'interno dell'ambiente scolastico e tutto

questo è successo a causa delle medie. Io non auguro mai nessuno di soffrire di attacchi di panico, sono veramente brutti. Un attacco di panico a me dura all'incirca dieci minuti o anche di più dipende. Mi sembra di morire, ho la tachicardia, dolori in tutto il corpo, mi tremano le mani, mi fa malissimo la testa e le voci delle persone le sento ovattate non capisco mai bene quello che dicono, inoltre faccio anche fatica a stare in piedi mi devo subito sedere e ho i brividi di freddo, come quando si ha la febbre. Tutto ciò mi viene per quello che ho subito alle medie, ho paura di confrontarmi con i miei coetanei, con gli adulti non ho assolutamente problemi a parlare.

Il mio punto d'arrivo è di cercare di riuscire a rimanere in classe serena, senza avere sempre il terrore di rivivere quello che ho vissuto alle medie. Ci sto lavorando e spero di riuscirci il più presto possibile.

Nella scuola in cui sono venuta avevo poche speranze, invece ho trovato dei prof meravigliosi che mi stanno veramente aiutando tantissimo. Consiglio a tutti di parlare con qualcuno di fidato e di denunciare subito queste persone che nella vita non hanno capito il vero senso della vita!!

Capitolo 10 – Emanuela

Mi chiamo Emanuela, ho 19 anni e sono una vittima di bullismo. Cerco di spiegarvi il tutto, alle elementari ero la bambina più alta e la più in carne di tutte, questa diversità mi ha portata a stare da sola già ai tempi delle elementari, ero talmente alta che la brandina in cui dormivano i “bambini normali” era troppo piccola per me, quindi dormivo sempre da un'altra parte, da sola, questo durò per molto tempo e mi sentivo a disagio. Di quelle giornate da sola alle elementari mi ricordo un giorno, un giorno molto particolare, me lo ricorderò per sempre. Può sembrare molto strano, ma un giorno, non riuscivo a dormire, e la mia insegnante (non si sa il perché) mi ha tirato un telecomando di gomma dura vicino alla tempia, i miei compagni si misero a ridere e io mi sentivo imbarazzata e spaventata. Le prese in giro continuarono per tutti i 5 anni delle elementari, se la prendevano sempre per il mio peso, ma non mangiavo molto, era colpa dei farmaci. Alle medie era tutto uguale, pensavo che le cose migliorassero ma invece tutto uguale, mi sentivo davvero male al pensiero di fare altri 3 anni uguale, ma mi facevo forza involontariamente, ma stavo male dentro. Un giorno mia mamma aveva ricevuto una telefonata da parte di una mia ex compagna di classe, dicendo che io ero un aliena perché portavo una 50 anziché una 42. Qualche giorno dopo ero in un auditorium, e venni picchiata da tre miei compagni di classe, non l'ho mai capito e tutt'ora non so il perché, mi hanno riempito tutto il corpo di lividi, non feci nulla e me ne tornai in si-

lenzio a casa. Alle superiori, ero partita bene, classe perfetta, pensavo che tutto era diventato bello, avevo trovato il mio ragazzo e andavo a scuola felice. Ma in realtà era tutto il contrario, dopo poco le offese sul mio peso ritornavano, ed io non ce la facevo più, tanto da scappare da quell'inferno. Cambiata scuola, era tutto peggiorato, era tutto un disastro, me ne hanno fatte di tutti i colori, mi hanno sputato, mi hanno fatto mangiare i wafer da terra, trovai le cicche sui capelli e mi rubavano le cose dalla borsa e me le facevano ritrovare dopo cha andavo dal Prof facendomi passare da bugiarda. Tutto questo mi portò alla bocciatura, perché si sa, in una classe disastrosa, la voglia di studiare declina. Adesso piano piano ne sto uscendo, la strada è ancora lunga, sono ancora molto impaurita perché ho altri anni di scuola, ma ho trovato un punto di speranza che è l'Associazione ACBS, parlando con loro mi sto sfogando ed adesso mi sento meglio.

Capitolo 11 – L’associazione

L’Associazione ACBS nasce a Magnago, un paesino della provincia di Milano, con lo scopo di informare e sensibilizzare sul fenomeno del bullismo. È stata fondata ufficialmente il 9 Febbraio 2015 e ad oggi conta 7 membri dell’assemblea e una ventina di soci. L’idea di questa associazione è nata dopo anni di soprusi e angherie che ricevevo io in prima persona e le persone a me care. L’idea di creare ACBS mi è nata al mare, un giorno ero in spiaggia a Cirò Marina (KR) ed ho sentito alla radio dell’ombrellone a fianco la storia di un ragazzino che si è ucciso per colpa del bullismo e da lì il mio primo pensiero è stato:” Ma perché tutti ne parlano ma nessuno fa qualcosa?” Ripensando e ripensando in quel momento l’idea dell’associazione ha preso piega. Cercando sul Web ho trovato varie associazioni contro il Bullismo, ma tutte sono gestite da persone adulte e quindi riflettendo ho pensato che un ragazzo si confidi di più con un coetaneo che con un adulto. Ritornato a Magnago circa due settimane dopo, ho riunito quei pochi amici che avevo ed ho rivelato la mia idea, hanno accettato subito per mia fortuna! Dopo qualche mese per preparare documenti e pensare ad uno statuto perfetto il 9 Febbraio 2015 abbiamo aperto! All’inizio non ci conosceva nessuno, fintanto che un giorno su Facebook ho postato il logo dell’associazione, da quel i giornali locali iniziarono a scrivere sull’associazione facendo conoscere l’esistenza ai cittadini della zona. Piano piano tra alti e bassi siamo riusciti

ti ad avere varie collaborazioni con altre realtà associative, collaborando e unendoci ad un solo obiettivo. Oggi riceviamo un numero inimmaginabile di messaggi, siamo stati nelle scuole e nei comuni per sensibilizzare il problema ed abbiamo avuto un successo strepitoso. Nelle scuole gli studenti hanno trovato particolarmente interessante le nostre storie e i consigli che abbiamo dato, lo stesso attenzione l'abbiamo ricevuta dai genitori che si sono presentati nei vari comuni in cui siamo stati, questo ci fa capire che il problema è ben noto e che gli studenti piano piano stanno capendo che uno scherzo può far male. La nostra speranza per il futuro è quella di espanderci e sensibilizzare più persone possibili, organizzando convegni nelle scuole e nei vari Comuni d'Italia, noi confidiamo in questa associazione e viviamo per portarla avanti. Siamo alla ricerca di avvocati e psicologi che intendono ad aiutare noi e i ragazzi che ci contattano, per far sì che diventiamo un'associazione perfetta! La scrittura di questo libro è un traguardo per noi, con queste storie siamo convinti che qualcuno possa capire che dal bullismo si può uscire e ne esci più forte di prima, come ne siamo usciti noi dell'associazione anche voi potete farlo, basta crederci!

ACBS – Associazione Contro il Bullismo Scolastico.

Indice

Capitolo 1 – Ilaria	7
Capitolo 2 – Giacomo	16
Capitolo 3 – Corinne	19
Capitolo 4 – Stefania.....	21
Capitolo 5 – Mario.....	23
Capitolo 6 – Jessica.....	25
Capitolo 7 – Tatjana.....	32
Capitolo 8 – Laura	43
Capitolo 9 – Marzia.....	46
Capitolo 10 – Emanuela.....	48
Capitolo 11 – L’Associazione.....	50

Personaggi nominati:

- 1) Ilaria
- 2) Giacomo
- 3) Corinne
- 4) Stefania
- 5) Mario
- 6) Jessica
- 7) Tatjana
- 8) Laura
- 9) Marzia
- 10) Emanuela

Ringraziamenti

Ringrazio:

- Tutte le persone che hanno avuto il coraggio di mandarmi le proprie storie.
- Tutti coloro che leggendo questo libro hanno trovato la forza di andare avanti.
- Lorenzo Ottolina – Cristian Polito – Andrea Landoni – Alessandro Grassi – Giuseppe Emanuele Vetere- Juri Cervato per aver contribuito alla realizzazione di questo libro.

27/07/2015

VINCENZO VETERE



ACBS

Contro il Bullismo Scolastico