E ORA...

2.0

Centro Studi Sereno Regis

ricerca, educazione e azione per la pace, l'ambiente e la sostenibilità

CITTÀ DI TORINO

PIANO ADOLESCENTI

E ORA...
non bull-ARTI di me 2.0

Ringraziamenti

Tutte le scuole che hanno preso parte al Progetto non bull-ARTI di me 2.0
CIOFS Maria Mazzarello
Convitto Nazionale Umberto I
IIS Bodoni-Paravia
IIS Lagrange
IIS Santorre di Santarosa
Istituto Professionale Statale Albe Steiner
ITIS Carlo Grassi
Liceo Scientifico Statale Carlo Cattaneo di Torino

tutti i ragazzi e le ragazze e i formatori che hanno reso possibili i laboratori artistici

Testi e grafica a cura del Centro Studi Sereno Regis
Torino, 2015

Città di Torino

PIANO ADOLESCENTI

Progetto finanziato dalla Città di Torino con fondi della L. 285/97
"Disposizioni per la promozione di diritti e opportunità per l'infanzia e l'adolescenza"

Indice

Prefazione dell'Assessore Mariagrazia Pellerino 7

Che cos'è: "E ora...non bull-ARTI di me 2.0!"? 9

Il progetto non bull-ARTI di me 2.0: attività e presupposti 10

Che cosa sono il bullismo e il cyberbullismo 18

Il bullismo omofobico 21

Il bullismo razzista 25

Non hai nulla di sbagliato! 30

Denunciare e attivarsi contro il bullismo e il cyberbullismo 38

...E se ti vuoi attivare.. Vieni al Centro Studi Sereno Regis! 41

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 3.0 Italia http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/it/

Prefazione

Il Piano Adolescenti della Città partiva dal presupposto che *"l'adolescenza è quella fase della vita caratterizzata dalla scoperta del mondo al di fuori dell'ambito familiare, dalla necessità di confronto con le/i coetanee/i, dal desiderio di essere riconosciute/i come interlocutrici/tori credibili di un mondo adulto non sempre attento alla costruzione del futuro per le prossime generazioni. E' anche l'età delle contraddizioni, delle conflittualità, dei grandi interrogativi esistenziali e del confronto diretto con le emozioni e i valori".*

Tra le diverse progettualità che hanno contribuito a realizzare gli intendimenti del Piano, ben si colloca il progetto del Centro Studi Sereno Regis *"Non bull-ARTI di me 2.0"*.
Il lavoro, centrato su interventi educativi presso le Scuole Superiori di Torino, si è proposto di contrastare i fenomeni di violenza fra pari sul web (come il cyberbullismo), attivando la creatività delle/dei ragazze/i stesse/i e potenziando l'uso positivo del web come veicolo di messaggi educativi tra pari.
Il progetto - che si è rivelato particolarmente positivo per il coinvolgimento diretto degli Istituti scolastici oltre che delle/dei ragazze/i - ha avuto il pregio di affrontare le tematiche del bullismo e del cyberbullismo, attraverso una modalità non formale, partecipativa e stimolante come quella della creazione artistica con laboratori di teatro, fumetti, videomaking, hip hop e scrittura creativa.

"Non bull-ARTI di me 2.0" costituisce, quindi, una buona prassi in quanto ha saputo integrare fra loro gli elementi essenziali del Piano Adolescenti: partecipazione attiva delle/dei ragazze/i nell'ideazione e realizzazione delle iniziative; valore formativo; modalità innovative; produzione concreta di "oggetti" artistici; riproducibilità.
In particolare, il progetto ha anche consentito la creazione di occasioni di confronto intra-generazionali attraverso la valorizzazione di prospettive e punti di vista alternativi, l'interazione con la diversità, l'allenamento a pratiche di democrazia sociale, nell'ottica soprattutto della differenza di genere, intesa quale risorsa facilitante la cultura dell'accoglienza fondata sulla relazione autentica io-tu, dove gli elementi essenziali sono l'ascolto e il dialogo.

Con molto piacere, dunque, presento questa pubblicazione che ripercorre la storia del progetto, ne elenca i risultati e integra anche alcuni dei prodotti realizzati dalle/dai ragazze/i nel corso dei laboratori: i testi scritti sono reperibili all'interno dell'opuscolo stesso, mentre i prodotti multimediali sono disponibili in rete tramite i relativi link.

L'Assessora alle Politiche Educative
Mariagrazia Pellerino

Che cos'è: "E ora... non bull-ARTI di me 2.0!" ?

- Una piccola pubblicazione che mira a parlare ai ragazzi e alle ragazze che stanno vivendo una situazione di bullismo da vittime, da bulli o da spettatori (che scopriremo svolgere un ruolo molto importante);

- Il risultato del progetto "non bull-ARTI di me", sostenuto dal Piano Adolescenti del Comune di Torino, grazie al quale oltre 550 studenti dai 14 ai 19 anni hanno partecipato ad attività di sensibilizzazione nelle scuole e 100 ragazzi e ragazze hanno sviluppato prodotti artistici per dire la loro contro il bullismo;

- Una raccolta di storie e fumetti sul tema del bullismo prodotti da ragazzi e ragazze che hanno partecipato ai laboratori artistici di Scrittura creativa e di Comix e che mettono in luce le molteplici forme che il bullismo e il bullismo online (cyber-bullismo) possono assumere;

- Una raccolta di suggerimenti per imparare a riconoscere una situazione di bullismo, perchè capirne dinamiche e conseguenze è il primo passo per reagire alla violenza;

- Un insieme di contatti a cui chiedere aiuto e avere la possibilità di attivarsi concretamente.

Il progetto non bull-ARTI di me 2.0: attività e presupposti

Il titolo del progetto "non bull-ARTI di me 2.0" non è solo un gioco di parole ma rappresenta una scelta di campo per contrastare il fenomeno del cyberbullismo. "ARTI", scritto volutamente in maiuscolo nel titolo del progetto, indica una scelta specifica dell'approccio adottato. L'arte rappresenta un volano di attivismo e protagonismo sociale, specialmente per giovani e adolescenti che vivono una forte esigenza di esprimersi per dimostrare di esistere. Sensibilizzare gli adolescenti rispetto al problema del cyberbullismo non è quindi sufficiente, ma è necessario fornire loro spazi e strumenti affinché non si sentano "schiacciati" dal problema ma intravedano la possibilità di essere protagonisti attivi nel suo contrasto.

L'arte racconta e riflette una società ma ha anche il potere di trasformare il linguaggio e il modo di pensare delle persone con il suo contributo, per questo l'arte può concretamente costruire pace:

- permettendo di condurre in maniera nonviolenta un conflitto.

La risposta al bullismo può essere un'escalation di violenza diretta o per mezzi elettronici, oppure può utilizzare il potere "spiazzante" dell'arte per proporre soluzioni diverse e ironiche che pongono il conflitto su altre basi rendendo vana la prosecuzione della violenza;

- riducendo la violenza diretta.

Nel caso del cyberbullismo, essa può avere un ruolo di denuncia, stimolare la riflessione e l'empatia di coloro che perpetrano violenza o proporre soluzioni a chi la violenza la sta subendo;

- trasformando le relazioni e creando uno spazio di dialogo, producendo messaggi che sensibilizzano e incidono sul modo di pensare di altri;

- capacitando. L'arte accresce l'autostima e la fiducia in se stesse delle persone, rimette in discussione ruoli consolidati (fra cui anche quello di vittima e persecutore), produce alternative.

Il progetto si propone quindi di contrastare fenomeni di violenza fra pari sul web (come il cyberbullismo) attivando la creatività dei giovani e potenziando l'uso positivo del web come veicolo di messaggi educativi prodotti da adolescenti per altri adolescenti. I prodotti artistici realizzati durante laboraboratori artistici extracurriculari sono stati presentati nei diversi Istituti scolastici coinvolti e attraverso questa stessa pubblicazione che permette di valorizzarli e diffonderli su tutto il territorio cittadino.

Il progetto si è composto di tre azioni principali:

1. Interventi educativi presso gli Istituti Superiori della Città di Torino per coscientizzare sul tema della violenza sul web;

2. Laboratori artistici in contesto extrascolastico di teatro, fumetti, videomaking, hip hop e scrittura creativa all'interno dei quali gli adolescenti hanno avuto la possibilità di sviluppare prodotti artistici ed educativi sul tema della violenza sul web per sensibilizzare i coetanei;

3. La presentazione dei prodotti realizzati presso gli Istituti scolastici coinvolti e in eventi sul territorio.

Che cosa sono il Bullismo e il Cyberbullismo

Il bullismo consiste in comportamenti di aggressione o prevaricazione diretti contro soggetti che non trovano una strategia efficace per difendersi e agiti attraverso sopraffazioni e prepotenze fisiche, verbali o psicologiche da una o più persone che occupano una posizione di potere asimmetrica rispetto alla vittima. Le prevaricazioni e gli atti di violenza vengono esercitate in maniera continua tra pari, ma in contesti ben definiti.

Spesso il bullismo può prendere la forma non di aggressioni dirette ma di un'esclusione indiretta, la vittima non viene considerata come un soggetto sul quale investire energie per costruire una relazione positiva e viene ignorato, escluso o cacciato dai gruppi reali o virtuali.

Quindi gli elementi essenziali sono:

- il desiderio di ferire, è un atto intenzionale;
- la ripetizione dell'atto (non è un atto singolo);
- la vittima percepisce il danno;
- si instaura una relazione di potere;
- può essere l'atto di un singolo, ma più spesso vi partecipa un gruppo.

Rispetto al bullismo classico, il cyberbullismo presenta alcune differenze:

- si realizza per mezzo di dispositivi elettronici (può cominciare come bullismo "reale" e poi continuare nella forma virtuale o viceversa);
- è più semplice da attuare perchè vittima e bullo sono divisi da uno schermo e la sofferenza dell'altro è meno percepibile, basta un click o una condivisione per provocare sofferenza, accentuando il senso di persecuzione e accerchiamento per la vittima;
- è molto più deresponsabilizzante per i bullo/i bulli ("abbiamo solo condiviso un video!")

- può raggiungere la vittima in qualsiasi luogo e in qualsiasi ora del giorno e della notte attraverso la messaggistica istantanea;
- La dimensione spazio/temporale della violenza: ciò che entra in rete rimane nella rete, interferendo nella vita della vittima potenzialmente per sempre e i contenuti possono diventare estremamente popolari e quindi virali in rete;
- può attaccare la "vetrina" della vittima, le immagini e i commenti che la persona sceglie appositamente di inserire nei social e quindi nel web perchè considerati la parte migliore di sé provocando ulteriore sofferenza;
- il potenziale anonimato e l'abuso di false identità.

È cyberbullismo quando:

- Si inviano messaggi violenti atti a provocare battaglie verbali online che possono anche sfociare in violenza fisica;
- L'invio ripetuto di messaggi insultanti mirati a ferire qualcuno ;
- Si cerca di danneggiare la reputazione di una persona con maldicenze e pettegolezzi diffusi attraverso i social e la messaggistica istantanea;
- Una persona si sostituisce ad un'altra o ruba il profilo della vittima per pubblicare testi, video o foto che mettano in imbarazzo la vittima;
- si pubblicano informazioni private e/o imbarazzanti su un'altra persona tentando di danneggiarne la reputazione;
- Si condividono con altri le informazioni confidate o le foto e i video inviati via mezzi elettronici;
- Si esclude deliberatamente una persona da un gruppo online per provocare in essa un sentimento di emarginazione.
- Si minaccia ripetutamente via web.

Queste casistiche purtroppo non esauriscono le forme di violenza che il cyberbullismo può prendere e che determinati social network, come Ask.com ad esempio, possono esacerbare.

Forse, pur non rendendotene conto, ti è già capitatodi assistere ad almeno una volta nella vita a un epiodio di bullismo o cyber-bullismo.

È bene tenere presente che il bullismo (anche nella sua forma virtuale) può consistere in violenza diretta, che può essere, fisica o psicologica, ma anche in forme di violenza indiretta. In quest'ultimo caso la vittima viene emarginata, esclusa, o evitata da guppo dei pari. Insulti, fatti nel mondo reale o in quello virtuale, minacce, diffusione di dicerie e pettegolezzi, danneggiamento o furto di oggetti della vittima, scritte offensive sui muri o sulle bacheche virtuali, spintoni ma anche molestie sessuali, complimenti non graditi e continuativi, la costrizione di una persona a fare qualcosa che non vorrebbe fare, sono tutte azioni tipiche di bullismo, che possono danneggiare la vittima non solo nel breve periodo ma anche a distanza di anni.

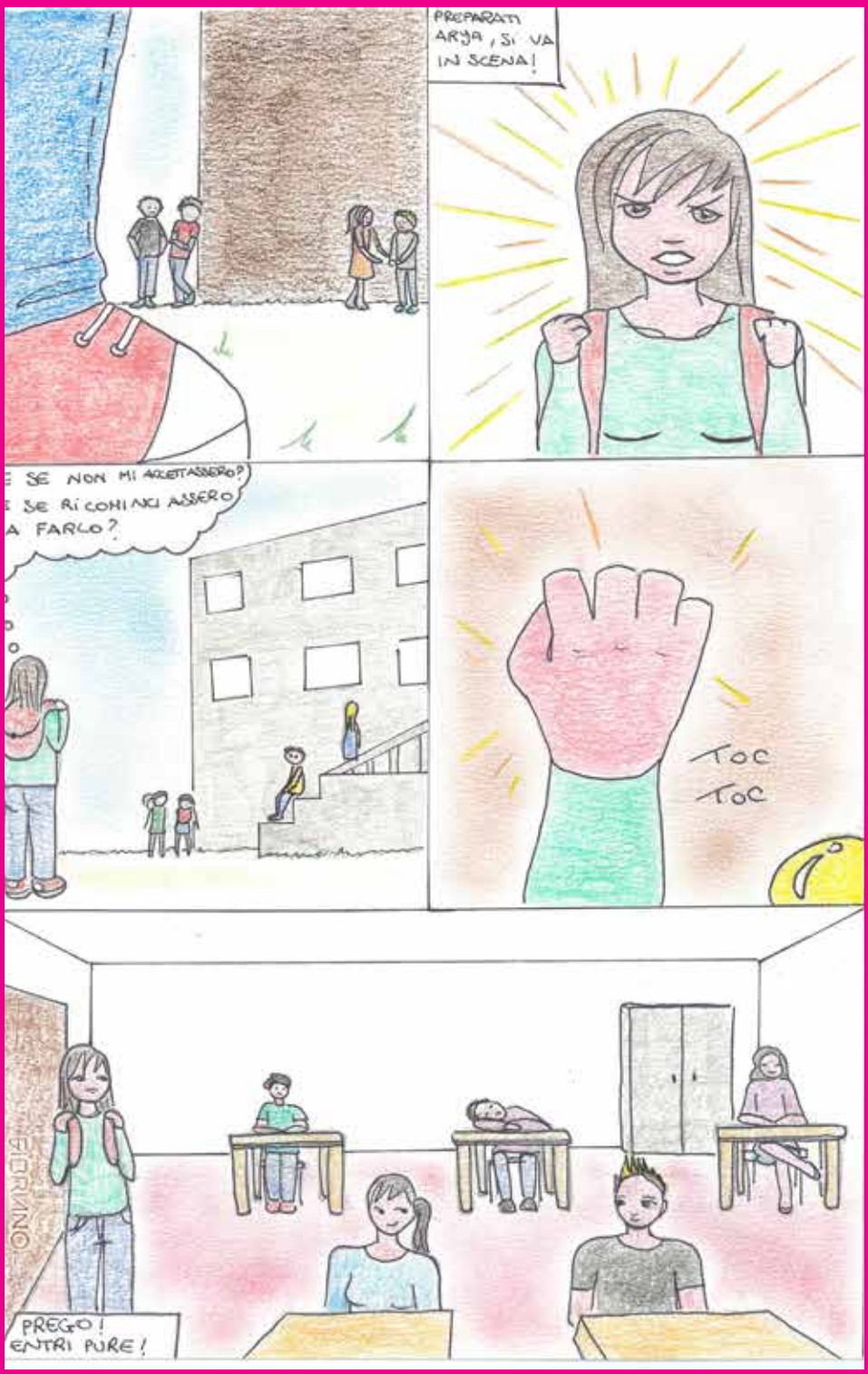
Ciò che inoltre ci aiuta a riconoscere un atto di bullismo è il comportamento tenuto dalla vittima che a lungo andare tende a chiudersi sempre più in se stessa, ricercando la solitudine e assumendo un atteggiamento remissivo, si estranea evitando situazioni informali e di socializzazione, si assenta con maggiore frequenza da scuola, ha attacchi di ira, pianto o ansia. Tutti questi comportamenti, e non solo, sono segnali evidenti che indicano lo stato di sofferenza di una persona che, pur non chiedendolo direttamente, necessita di aiuto immediato e sostegno.

Ricorda che anche a chi assiste a episodi di bullismo e cyberbullismo, senza agire ma assumendo un atteggiamento di indifferenza, anche se in modo indiretto e involontario, sta supportando il bullo, dandogli in qualche modo una motivazione in più per continuare a tenere comportamenti violenti verso quella e altre persone.

Non essere indifferente! Il bullismo non è necessario, non è un passaggio della vita che fortifica il carattere, non è qualcosa di naturale. Se anche non pensi di riuscire ad affrontare il bullo direttamente, chiedi aiuto agli adulti che ti stanno intorno denunciando l'azione a cui hai assistito.

Se mai nella tua vita ti sei sentito escluso, umiliato, solo e indifeso potrai certamente capire cosa prova la vittima e quindi immagnare ciò di cui avrebbe bisogno. Non ti resta che agire!

Si pubblica di seguito il fumetto di Serena Bruno e Gaia Ruggiero


PREPARATI ARYA, SI VA IN SCENA!
E SE NON MI ARRETTASSERO? E SE RICONIUNGERSI ASSERO A FARLO?
TOC TOC
PREGO! ENTRI PURE!

PERCHÈ MI FISSANO TUTTI?
PSS
PSS
PSS
PSS
PSS
CHE STRANA!
AH
AH
HAI VISTO QUANTO È GRASSA?
AH
AH
PSS
CHE BRUTTA!
PSS

- FAI SCHIFO! NON TORNARE PIÙ A SCUOLA.
- COME FAI A CAMMINARE CON TUTTA QUELLA CICCIA?
...
3 GIORNI DOPO
SIGH
SNIFF
SNIFF
SIGH
?
CIAO ARYA TU NON SAI CHI SONO, MA IO TI CONOSCO... VORREI AIUTARTI, CI VEDIAMO?
ANONIMOS.
!

LUI ?!
SCUSA SE TI HO FATTA VENIRE QUI A QUEST'ORA, MA DOVEVO ASSOLUTAMENTE PARLARTI, NON VEDENDOTI PER COSÌ TANTI GIORNI MI SONO PREOCCUPATO
VOLEVO FARTI SAPERE CHE CI SONO PASSATO ANCHE IO E SO COSA PROVI PROPRIO PER QUESTO NON DEVI ARRENDERTI
I 2 PARLARONO PER MOLTO TEMPO ...
PIÙ TARDI QUELLA SERA...

PSS
PSS
AH
PSS
AH
AH
AH
AH
ADESSO AVETE ESAGERATO! IO...
NO.
QUESTA VOLTA ME LA CAVO DA SOLA, DEVO FARLO PER ME.
MI FAI PENA SAI? PER SENTIRTI MIGLIORE HAI BISOGNO DI SMINUIRE I PIÙ DEBOLI.

IL GIORNO DOPO ...
IERI SEI STATA FANTASTICA! TI AMMIRO!
SI È VERO, SEI STATA PROPRIO BRAVA, COMPLIMENTI!
BLAH
BLAH
AH
BLAH
AH
AH
!
!
HO PENSATO A CIÒ CHE HAI DETTO TI CHIEDO SCUSA...
NON C'È PROBLEMA, NON SERBO RANCORE
AMICI.
AMICI?
Fine
SB.GR

A Chris non piaceva la sua bocca, il labbro superiore sporgeva tanto da essere utile solo a riparare, nei giorni di pioggia come quello, una fila di denti troppo grossi. Piccole fredde gocce d'acqua sporca scivolavano giù lungo il suo collo fin dentro il colletto della camicia inamidata che profumava così tanto da sembrare di essere a casa. Chris trotterellava piano lungo la stradina di palazzi residenziali, incurante della lieve pioggerellina che si andava infittendo, e tra un balzo e l'altro tendeva le orecchie, anch'esse sproporzionate, per avvertire gli eventuali rumori che avrebbero preceduto l'arrivo di qualcuno.

A Chris non piacevano i suoi compagni di scuola e Loro non sapevano della sua esistenza, e questo costituiva la totalità dei suoi rapporti con gli altri. Per questo motivo non fu affatto felice di sentire dietro di sé risate becere e sguaiate via via sempre più assordanti. Posizionandosi la sciarpa strategicamente, a coprire la bocca, si appiattì il più possibile dietro il muretto che costeggiava la stradina. Era certo che avrebbe visto arrivare e, con un po' di fortuna, andar via in fretta la solita banda di deficienti che spadroneggiava tra le aule del Saint Martins, invece intravide la figura alta ed emaciata di una ragazza che avanzava esattamente al centro del viottolo ghiaioso con noncuranza, quasi con fierezza si sarebbe potuto dire. Più si avvicinava più gli sembrava ovvio che non potesse trattarsi di una femmina, quanto piuttosto di un tipo dotato di un'insolita massa di capelli lunghi, che ravvivava periodicamente.

Per quanto, era innegabile, c'era nelle labbra carnose, nel gesto meccanico della mano che sembrava quasi un vezzo, nella corporatura esile, un qualcosa di femmineo, di delicato.

Chris lo conosceva di vista, quel ragazzo strano andava nella sua scuola attirandosi ad ogni passo nei corridoi sguardi insistenti e battute sussurrate a mezza voce. Si parlava tanto di lui, giravano tanti pettegolezzi a cui non si sapeva se credere... Le risate si avvicinarono ancora e Chris non ebbe bisogno di associarvi un volto per capire a chi appartenevano. Tom. Tom e i suoi degni compari.
Con le narici dilatate come le froge di un cavallo spaventato da una

muta di cani, sperò, pregò che non lo vedessero, così nascosto. Non se ne andava spavaldo a testa alta esattamente al centro del viottolo, lui, non aveva fatto niente, lui.

"Ehi ragazzi, guardate chi c'è. Frocio!" Tom aveva la testa praticamente attaccata al busto, incassata fra le spalle larghe, ma probabilmente aveva più collo che cervello.

Il ragazzo strano per tutta risposta continuò a camminare imperterrito, anche se Chris fu certo di vederlo irrigidirsi all'abbaiare dell'altro.

"Sei troppo checca anche per parlare, adesso? Oh testa di cazzo" Tom non era abituato ad essere ignorato come si poteva intuire dalla foga con cui addentava ora quel pezzo di liquirizia che si portava sempre dietro: quel bastoncino, ferito in molteplici punti dalle mascelle di quell'animale, sembrava avere come unica funzione quella di intimidire gli altri colorando di nero i denti già aguzzi di Tom.
Chris fece uno sforzo per tornare alla realtà e concentrarsi sulla scena che aveva davanti, dove un poveraccio troppo stupido per tagliarsi i capelli stava per farsi pestare senza tante cerimonie.

Mentre lui fantasticava sulla liquirizia che ormai aveva reso il sorriso di Tom un cupo ghigno scuro, gli ultimi arrivati avevano raggiunto il tipo al centro del viottolo, e gli si erano affiancati. Poteva vedere le gocce di pioggia che si mischiavano alle gocce di sudore sul collo taurino di uno dei mastini di Tom. Si chiese se il ragazzo strano sapesse in che razza di guaio si era cacciato.

"Quando uno ti parla, gli si risponde, frocio" sputò fuori d'un fiato il Minotauro, sorridendo fiero del proprio sottile humour. Gli Altri ridacchiarono ottusamente, senza aver realmente capito il motivo di tanta ilarità. Chris desiderò di essere in qualunque altro posto, anche chiuso nell'ufficio di suo padre, seduto per ore su quella dannata sedia girevole, aspettandolo a vuoto, ma non lì, non in quel vicolo, non nascosto là coperto solo da una sciarpa e da un muretto di mattoni marciti.

Tom sembrava essere finalmente arrivato alla conclusione che l'altro non gli avrebbe dato alcuna soddisfazione, quindi, repentino come il suo cambio di umore, arrivò un pugno.

Dritto nello stomaco del ragazzo con i capelli troppo lunghi che incassò il colpo in silenzio, con rassegnazione, quasi come se quel dolore non lo stesse vivendo lui. Dopo un attimo che spese a recuperare il fiato, si scostò con un gesto lento una ciocca dal viso e rantolò qualche parola incomprensibile che voleva suonare allegra.

"Che cazzo dici?" ringhiò Tom accompagnando il tutto con un altro pugno ben piazzato. Sicuramente era più veloce a picchiare che a pensare.

"Ciao Thomas, non ti avevo visto" si costrinse a ripetere il ragazzino accucciato sull'asfalto rivolto all'uomo che torreggiava su di lui.

Chris sapeva cosa sarebbe successo, lo sapeva dal momento in cui aveva visto comparire quel sorriso nero alle spalle di quei capelli da femmina. Sentì un improvviso desiderio di andarsene, non ce l'avrebbe fatta a restare un secondo di più, e dunque se ne andò, lasciado i due ragazzi esattamente al centro del viottolo ghiaioso.

Mentre cominciava ad allontanarsi carponi come un ratto dietro il muretto, in quello stesso istante, si sentì il rumore sordo della carne contro la carne, e quando Chris serrò gli occhi desiderando di non vedere e di non sentire, arrivarono alle sue orecchie singhiozzi soffocati. Alla fine aveva ceduto anche lui.

Chris percorse quell'infinito tratto di strada fino all'imbocco del viottolo fissando ogni stelo d'erba come se ne andasse della sua vita. Quando, finalmente, abbastanza lontano da potersi rialzare, osò ascoltare di nuovo, l'unico suono che proveniva dal centro del viottolo era una brutta risata scura.

Quella sera, a cena, sua madre parlò a lungo di quanto la loro vicina aveva strapagato il suo nuovo vaso di begonie, mentre suo padre faceva finta di prestarle attenzione mugugnando saltuariamente la sua approvazione e gettando più spesso lunghe occhiate ai titoli di testa del giornale che teneva sulle ginocchia.

Chris non aveva fame. La sua minestra, intatta, veniva incessantemente mescolata da un cucchiaio pigro, ma Chris non la vedeva davvero, né vedeva le grosse lacrime che dai suoi occhi vi cadevano dentro. In quello stesso momento, esattamente al centro del viottolo ghiaioso non c'era più nessuno.

Racconto di Anisia Gallo

Il bullismo omofobico è quella particolare forma di bullismo che viene perpetrata contro persone che sono, o si ritiene siano, omosessuali o bisessuali, si riconducono al bullismo omofobico anche gli atti di bullismo contro le persone transgender, transessuali o intersessuali e che prendono di mira l'identità sessuale della persona. Il bullismo omofobico, come le altre forme di bullismo, si sviluppa a partire da pregiudizi: nel caso specifico dall'idea che a un particolare sesso biologico (considerandone solo due:uomo - donna) debba corrispondere un attrazione sessuale eterosessuale (uomo verso la donna e la donna verso l'uomo), ma anche un particolare ruolo di genere nella società (dalla donna ci si aspetta che svolga determinati lavori e altri no, idem per l'uomo) e un identificarsi necessario della persona con il proprio sesso biologico e il proprio ruolo (se la persona nasce biologicamente donna deve sentirsi donna, idem per l'uomo). In realtà l'identità sessuale della persone è complessa e le combinazioni fra appartenenze e identità infinite.

Ad esempio una persona, biologicamente donna a livello identitario si sente donna ed è eterosessuale ma può ricoprire un ruolo di genere atipico, ad esempio facendo la camionista. Un uomo, potrebbe sentirsi a livello identitario uomo, lavorare come muratore ed essere omossesuale e via dicendo. Il bullismo omofobico è una forma di bullismo che può sembrare più difficile da superare:

- perché va ad attaccare un elemento fondante e molto intimo dell'identità individuale
- perché la persona può avere un forte livello di omofobia interiorizzata e quindi essere la prima a biasimare se stessa
- perché coloro che ne sono vittima fanno fatica a chiedere aiuto ai coetanei, ad esempio perchè non desiderano fare *outing* nel contesto scolastico, e perché i coetanei difficilmente prendono una posizione di condanna dei bulli temendo di venire presi di mira a propria volta ("aiuti il frocio perchè sei frocio anche a tu!")
- perché coloro che ne sono vittima possono far fatica a chiedere aiuto agli adulti perchè non desiderano fare outing o perchè sono circondati da figure adulte omofobe.

Se ritieni di essere vittima di bullismo omofobico è molto importante che tu chieda aiuto anche a centri specializzati, a Torino puoi rivolgerti allo Sportello Caleidoscopio in via Palazzo di Città 13/C, Torino **tutti i martedì non festivi del mese, dalle 17,00 alle 18,30.**

IL BULLISMO RAZZISTA

Come tutte le mattine, Zoey varcò le porte d'entrata della scuola, con le cuffiette nelle orecchie e le mani nelle tasche del giacchino di pelle.

Con la musica sparata al massimo, si preparava a dover affrontare ancora una volta i suoi compagni di classe. Avrebbe preferito mille volte di tornare alla clinica, piuttosto che dover vedere quelle facce da culo cinque giorni alla settimana per sei ore consecutive. Quella mattina, a differenza delle altre, Carmelo la raggiunse mentre saliva le scale.

«Ehi piccola tedesca!» la salutò il ragazzo, dandole una violenta pacca sulla spalla destra.

Zoey strinse le labbra in un sorriso tirato e fece per continuare a fare gli scalini, ma Carmelo la tirò per la manica del giubbotto. Zoey piantò il piede sinistro sullo scalino, per non cadere.

Si tolse una cuffietta, degnando il ragazzo di un minimo di attenzione.

«Cosa c'è?» chiese, alzando il sopracciglio destro. Carmelo le si piazzò davanti, facendola deglutire.

«Attenta a te. Oggi si va in palestra.» le disse semplicemente, prima di superarla e sparire oltre la prima delle quattro rampe di scale che mancavano per arrivare al piano dove si trovava la loro classe. Zoey fece un respiro profondo, infilò nuovamente la cuffietta nell'orecchio e proseguì per la sua strada.

Sapeva cosa sarebbe successo quando avrebbe raggiunto la palestra: Era da poche settimane che partecipava alle lezioni di ginnastica, dato che ormai il permesso che le aveva fatto il medico per essere esentata dalle ore di ginnastica era terminato.

Era probabilmente la lezione che più odiava tra tutte.

Fino a quando si ritrovava dietro un banco in classe le andava bene, invece mentre si cambiavano nello spogliatoio le sue compagne potevano prenderle in giro per il suo corpo. Proprio come sarebbe successo da lì a poco.

Le due ore precedenti a quelle di ginnastica erano passate tra continue risatine da parte dei suoi compagni, mentre la ragazza cercava di concentrarsi su quello che diceva il professore.
Poi improvvisamente si era ritrovata nello spogliatoio, non aveva neanche avuto voglia di mangiare qualcosa.

Si cambiò in fretta, in un angolo, per evitare i commenti sarcastici sul fatto che era troppo magra.

Corse in palestra, mentre legava i capelli biondi in una coda disordinata. Voleva che quelle due ore d'inferno finissero il più presto possibile.

Aveva intenzione di andare da sola dal medico per chiedere di allungarle il permesso di essere esentata dall'andare in palestra, ma non lo faceva per il semplice motivo che voleva far vedere a sua mamma che tutto andava bene, che lei stava bene.

Si sedette per terra, studiando con interesse i lacci delle sue scarpe da ginnastica, mentre intorno a lei tutti i suoi compagni cominciavano a prendere posto.

La professoressa decise che avrebbero giocato a pallavolo, visto che qualche giorno dopo si sarebbe tenuta la prima partita del torneo tra le classi.

Le squadre furono formate, e visto che erano in numero dispari, Zoey si fece avanti, prendendo il fischietto dalle mani della professoressa: lei avrebbe fatto l'arbitro per tutte le partite che sarebbero riusciti a giocare.

Lo trovava un modo per non finire tra le grinfie dei suoi compagni, sperava che sopra alla scaletta dell'arbitro sarebbe stata al sicuro.

Mai come in quel momento si era sbagliata così tanto.

Giocarono un paio di partite e tutto filò liscio. Zoey era brava a fare l'arbitro e i suoi compagni non avevano detto niente di male, anzi giocavano tranquillamente tra le risate.

Il peggio cominciò quando la professoressa si assentò, essendo stata chiamata dalla preside. Disse agli alunni di continuare a giocare e che lei sarebbe tornata al più presto.

Appena l'insegnante mise piede fuori dalla palestra, Carmelo strinse le mani a pugno, guardando in cagnesco Zoey.
Zoey prese un lungo respiro, prima di far suonare il fischietto e dare il via alla nuova partita di pallavolo.

Dopo i primi punti, Carmelo e Margherita cominciarono a prendersela con la povera ragazzina, continuando a dirle che non era in grado di fare l'arbitro, che non sapeva fare niente, che non ci vedeva e che il punto era della loro squadra.

Zoey fece finta di niente, dentro di se si ripeteva che doveva essere forte, che un arbitro ne sentiva di cose del genere tutti i giorni.

Dopo l'ennesimo insulto che ricevette, Zoey non ce la fece più: lanciò il fischietto per terra, sotto lo sguardo attonito di tutti i suoi compagni. Scese in fretta dalla scaletta, stringendo le mani talmente forte da far diventare le nocche bianche. Si piazzò davanti a Carmelo e Margherita.

«Ma la volete finire? Io non ne posso più. Zoey è una stronza, Zoey è una puttana, Zoey fa schifo... Ho capito, va bene? Lo hanno anche capito i muri. Adesso finite di giocare questa partita del cazzo o qualcuno si farà male!» urlò praticamente in faccia ai due.

Dopo un primo momento in cui tutti erano rimasti a guardare Zoey urlare, Carmelo scoppiò in una risata isterica. Margherita, però, dal canto suo decise di non mettersi in mezzo. Fece qualche passo indietro, alzando le mani e scuotendo la testa.

«L'unica che si farà male sarai tu, piccola tedesca.» rispose Carmelo, dopo che l'attacco di isteria le era passato. Alzò il braccio, pronto per tirare un pugno a Zoey, ma la ragazza fu più veloce. Alzò velocemente la gamba e con il ginocchio colpì l'inguine del ragazzo, facendolo cadere in ginocchio mentre si toccava la parte dolorante. «Tu sei pazza.» sibilò il ragazzo.

«Lo so.» gli sorrise Zoey, voltandogli le spalle e andando a prendere il fischietto che aveva gettato precedentemente. Lo recuperò e tornò sulla scaletta da dove era scesa. Ce l'aveva fatta. Dopo mesi di torture era finalmente riuscita a ribellarsi e a farsi valere. Sperava che così sarebbe iniziato un nuovo capitolo della sua vita.

«Vogliamo continuare?» chiese, prima di suonare il fischietto e far ricominciare la partita.

Racconto di Beatrice Barra

Il bullismo è una forma di violenza diretta, come abbiamo detto, intenzionale, avremmo però forse sentito il bullo incolpare la sua stessa vittima con affermazioni del tipo:“Io faccio perché è lui quello anormale, è un poveraccio, è grasso, è un verginello”, questo tentativo di giustificazione della violenza viene detto violenza culturale cioè una violenza con cui il bullo e, in realtà, tutti noi entriamo in contatto quotidianamente nella nostra società. La violenza culturale impregna la nostra cultura decidendo che cosa è socialmente desiderabile e che cosa è “sbagliato” o diverso. Può quindi venire attaccato l'orientamento sessuale, come ci siamo detti, ma anche il comportamento sessuale, la situazione socio-economica o la condizione famigliare, la disabilità, la capacità o meno di relazionarsi con i pari, aspetti fisici o estetici delle persone e infine elementi propri dell' appartenenza comunitaria di una persona: la provenienza geografica, la lingua parlata o la religione professata, elementi somatici o il colore della pella.
In quest' ultimo caso si parla proprio di bullismo razzista. Il bullismo razzista può essere particolarmente subdolo perché se da un lato il razzismo “biologico” legato ad aspetti fisici sembra essere sempre più condannato collettivamente, si fa largo un razzismo che potremmo dire “culturale” nascosto dietro frasi come: “la loro religione è violenta per natura”, “non hanno la cultura del lavoro”, “quelli le donne le tengono tutte chiuse in casa”, “sanno solo rubare”.

Sono più di 800 mila gli studenti stranieri nelle scuole di ogni ordine e grado in Italia e di questi più della metà sono nati in Italia, se ti senti discriminato dai tuoi coetanei per la tua appartenenza culturale, religione, lingua o origine chiedi aiuto e supporto alla tua famiglia, ci sono delle linee specifiche del Ministero dell'Istruzione e della Ricerca che promuovono l'integrazione degli studenti stranieri e la scuola ha il dovere di supportarti nel tuo percorso di integrazione e condannare ogni atto di discriminazione nei tuoi confronti.

Sei un nuovo cittadino, rivendica i tuoi diritti!

Utilizza le tue conoscenze e la tua esperienza per sfatare pregiudizi e stereotipi, non accettare che le persone ti accusino per un qualcosa

che ha fatto un tuo connazionale in qualche parte del mondo, rivendica come un valore il fatto che conosci più di una lingua e il fatto che essere italiani non dipende dal colore della pelle ma dal fatto di contribuire in maniera positiva e personale al progresso di un paese, fai conoscere la tua comunità nazionale, religiosa o linguistica invitandola a scuola in accordo con insegnanti e dirigenti, promuovi discussioni e dibattiti studeschi coinvolgendo anche gli altri appartenenti a minoranze nel contesto scolastico, condividi festività e ricorrenze con i compagni, commenta piccoli e grandi eventi di cronaca e mondiali dal punto di vista senza timore. Arricchisci i tuoi compagni con il tuo punto di vista diverso sul mondo!

NON HAI NULLA DI SBAGLIATO!

Credo che, nella vita, tutti debbano avere un'altra opportunità. Il problema è che siamo i primi a non darne una a noi stessi.

Ricordo che, una volta, avevo otto anni, mi ritrovai nell'intervallo da sola, in cortile. Mi guardavo in giro, in cerca di amici con cui giocare, ma nessuno voleva giocare con me.

Tutti mi voltavano le spalle, o mi ignoravano, o mi rifiutavano esplicitamente.

Non avevo mai fatto nulla a nessuno.

Ricordo solo che, quella mattinata, la maestra aveva corretto i compiti e io ero stata l'unica ad averli fatti tutti giusti.

Con gli elogi della maestra e l'applauso dei miei compagni, mi sentivo davvero fiera di me stessa. Perché non avrei dovuto?

Qualche settimana dopo, continuando a rimanere sola durante la mezz'oretta che distaccava la prima mattinata dalla seconda, mi preparai la sera prima, decidendo dunque di portarmi un libro da leggere. Il primo libro che avessi mai letto, Harry Potter.

Passavano ancora le settimane e io continuavo a leggere di gusto il mio libro, fino a quando la maestra non convocò i miei genitori per parlare.

Ovviamente non ero presente, ma quando tornarono sentii i discorsi dall'altra stanza, mentre fingevo di giocare.

Mia madre sembrava singhiozzare, mio padre continuava a dire che non era nulla di grave, che tutto si sarebbe sistemato. Ma cosa si sarebbe sistemato?

Andai avanti così per un altro mese, ma quando il libro finì ci rimasi davvero male. Il libro era il mio unico amico.

Mi diressi verso la maestra, in lacrime, dicendo che il mio amico era finito, indicando il libro.

Lei mi guardò, sorrise, e poi disse semplicemente: —E rileggilo—.

Inutile dire che rilessi quel dannato libro altre sedici volte.

Solo all'età di quattordici scoprii che ce n'erano altri sei.

Ad ogni modo, l'isolamento, come piace chiamarlo a me, non finì terminate le elementari, ma si protrasse anche per le scuole medie e per il liceo. Ricordo perfettamente quella giornata di seconda.

Dovevamo pranzare a scuola, poiché frequentavo un corso di disegno nel pomeriggio. Tra i ragazzi che partecipavano c'era anche questa ragazzina, Amelia. Aveva un viso dolce, ricoperto da lentiggini, due grandi occhi verdi e i capelli biondo scuro. Era abbastanza alta, ma non da superarmi.

Stavo disegnando, seduta al banco, mentre mangiavo il mio panino. Lei si sedette di fianco a me, mi guardò per un paio di minuti, osservò il mio disegno, per poi avvicinarsi.

— Posso vederlo? — chiese, con un sorriso. La guardai e tolsi le braccia dal foglio, per permetterle di prenderlo, quasi impulsivamente. Nessuno aveva mai voluto vedere un mio disegno.

Lei lo prese con entrambe le mani, lo guardò un po', per poi strapparlo. — Tu sei malata- disse, per poi alzarsi e tornare dal suo "gruppo".

Un ragazzo, seduto a pochi metri da noi, aveva visto tutto. Era lì, accovacciato davanti alla cattedra, a disegnare, tranquillo. Con la sua voce squillante, la biondina aveva attirato anche la sua attenzione.

— Sì, be', e tu sei una stronza — rispose, in modo che sentissero tutti.

— Scusami? — gli disse lei, girandosi. Lui si alzo. — Sei una stronza. Chiedile scusa- ripetè, indicandomi.

— Perché dovrei? Dovrebbe ringraziarmi. Le ho evitato una figuraccia- fece lei, in tono da sfida.

Mi focalizzai su quel ragazzo sconosciuto: non lo avevo mai visto prima. Aveva i capelli scuri e ricci, che gli ricadevano ai lati del viso, senza però incorniciarlo. Aveva lineamenti ben definiti, labbra sottili e occhi piccoli. Mi chiesi come avessi fatto a non notarlo prima.

— Ci lavorava da un po' e tu le hai stracciato il lavoro! — sbottò.

Come faceva a sapere che ci lavoravo da un po'?

— Ripeto, le ho fatto un favore. Non sai che schifo c'era là sopra!-

— Non hai alcun diritto di giudicare il lavoro degli altri. Non mi sembra che tu sia una professoressa!-

— Invece ce l'ho. E se difendi quella malata vuol dire che sei malato anche tu.-Non avevo dato tanto peso a quell'insulto, finché non lo indirizzò a quel ragazzo. — Adesso sei anche un dottore?- chiese, ironico.

— Cosa c'era su quel foglio?- chiese dunque una, probabilmente amica di Amelia, che stava assistendo. — Sul quel foglio c'era una donna nuda che aveva le mie sembianze — Tutti si zittirono.

Cosa c'era di così sconvolgente? Un'altra volta successe in quarta.

Ero in classe, stavo prendendo appunti di storia, quando un ragazzo entrò in classe per chiamarmi fuori.

Disse che era per conto di una professoressa, ma non avevo mai avuto problemi o discussioni con nessuna. E non avevo mai visto quel ragazzo prima di allora. Mi portò in un'aula vuota, dove alle pareti c'erano tutti gli schizzi che avevo disegnato in classe e che avevo accuratamente riposto nel mio raccoglitore.

D'un tratto entrò un gruppo di ragazzi, di circa dieci o quindici persone, li vide e ne furono inorriditi. Alcuni iniziarono a ridere, altri si coprirono gli occhi. Ma perché? Sono solo disegni. Venni chiamata per il resto del liceo "malata", ma mancavano solo due anni e ne fui rincuorata. Una volta, per il mio compleanno, ormai in quinta, ricevetti un regalo da tutta quella gente.

Uscii di casa come al solito, ma al posto di trovare adulti che portavano a spasso i cani o anziani che camminavano, vidi un paio di ragazzi in mutande che mi fissavano.

— Perché non disegni noi? Se vuoi ce le togliamo anche!- urlarono, agitandosi... Sensualmente? E, ovviamente, attirarono l'attenzione di tutti. Quella volta la presi sul personale. Andai da loro, gli chiesi cosa stessero facendo. — I tuoi disegni sono sempre tutti uguali! Ci offriamo come modelli, ma solo se poi ci ripaghi in natura! — Capii cosa volessero, ma l'ira sopraggiunse. Andai incontro ad uno, mi appoggiai alle sue spalle e gli tirai un calcio, dritto dove i calci non andrebbero tirati.

Si piegò, per poi buttarsi a terra dal dolore. L'altro se la squagliò.
Io andai a scuola, tranquilla. Ma la gente continuava a fissarmi.
Passavo per i corridoi e sentivo persone bisbigliare. Ma non era una novità. Alla fine quel calcio ebbe conseguenze sulla mia fedina penale, ma non ci feci tanto caso. Ai miei genitori non era mai importato niente, per cui in seconda elementare smisi di parlargliene. Ma quella denuncia sembrava l'apocalisse per loro. Non volevano sentire ragioni, non cercarono neanche di chiedermi spiegazioni o come fosse andata. E finii dallo psicologo.

Lì mi spiegarono che nessuno mi aveva mai preso in giro. Avevo aggredito due ragazzi innocenti senza un'apparente motivazione. I miei disegni erano ancora nel raccoglitore, nessuna traccia che qualcuno l'avesse toccato o appeso.

E il disegno di Amelia era semplicemente sporco di caffè, unica bevanda e preferita da mio padre.

Lì decisi. Tutti meritano una seconda possibilità. Ma io no.
Io ho qualcosa che non va. E lo sanno tutti. Lo sapevano tutti. Tranne me. Presi la borsa, strappai dalle mani dello psicologo il mio raccoglitore e scappai. Corsi finché non mi stancai, trovando un parco. Occupai una panchina e disegnai tutto quello che vedevo.

Poi arrivò il ragazzo che mi aveva difeso, o almeno credo, due anni fa. Almeno lui era reale. Si sedette di fianco a me.
— Ciao — iniziò.— Ciao — risposi. Era tanto che non parlavo con qualcuno, psicologa a parte. — Mi chiamo Eric e tu? — Mi hai difesa due anni fa senza neanche sapere il mio nome? — Difesa? — Stavo disegnando, poco prima del corso di arte, Amelia ha preso il mio foglio e l'ha strappato. Poi ti sei arrabbiato e mi hai difeso, no?
— In quell'attimo, guardando la faccia confusa e inquietata di Eric, mi ricordai che il disegno era intatto e nel mio raccoglitore. Mi sentii stupida.
— Lascia stare- dissi, poi. — Comunque, volevo chiederti se ti va di uscire con me- cambiò discorso. — Tipo adesso — Con piacere- sorrisi.

Era tanto che non sorridevo. Volevo sembrare una persona felice.
Ci alzammo dalla panchina e camminammo per il parco per tutto il giorno.

Quando ci stancammo, le stelle brillavano nel cielo. Ci sdraiammo sul prato. Non ricordo grandi discorsi. Stavamo principalmente zitti. Ma in quel silenzio si stava dicendo tanto. Mi sentii bene per la prima volta in vita mia. Qualcuno era interessato a me.

Indicò il cielo e mi spiegò qualche costellazione. Mi girai a guardarlo. Era seduto a gambe incrociate, appoggiato dietro con le braccia flesse.

I riccioli gli cadevano sulla fronte, gli occhi piccoli si erano rivelati marroni. Mi guardò di rimando. Mi avvicinai al suo viso, gli scostai i riccioli dalla fronte, che non tardarono a ricadere. Lo presi dalla guancia sinistra e lo baciai. Lui ricambiò il bacio e appoggiò una mano sul mio fianco destro. Ancora sento le sue dita attraverso la maglietta e la felpa che indossavo. È rimasto sulla mia pelle come una cicatrice.
Ma era una cicatrice piacevole. Non come quelle che avevo già.
Quello è stato il giorno più bello della mia vita.

Ho scoperto cose che non avevo mai provato in vita mia.

Mi sentivo me stessa. Viva. Apprezzata. Il mio primo bacio e la mia prima volta nello stesso giorno, con lo stesso ragazzo.

Mi sentii talmente felice che volevo morire. Spero che qualcuno troverà questa lettera. E se la trovate, dite ad Eric che lo saluto. Mi spiace non averlo salutato.

Racconto di Elena Catricalà

Campagna di comunicazione realizzata dai partecipanti al progetto

Il bullismo e il cyberbullismo si basano sull'attribuzione di un'etichetta, ovviamente negativa e stigmatizzante per la persona di cui è difficile liberarsi e, anzi, sembra che la vittima cada sempre di più in una spirale di violenza.

Secondo alcuni studiosi sono sette le fasi che portano la vittima a identificarsi sempre di più con il giudizio negativo che ne danno i bulli. Se stai subendo bullismo, leggile attentamente, ti aiuterà ad essere maggiormente consapevole di ciò che ti succede:

1. La vittima ha delle caratteristiche fisiche, atteggiamenti, modi di vestire o di essere che vengono considerati anormali dagli altri (ovviamente la valutazione di ciò che è normale o anormale è soggettiva);

2. Gli elementi di differenza cominciano a essere giudicati negativamente;

3. In una prima fase la vittima può non capire che cosa causa l'attacco da parte degli altri ma, nel momento in cui ne diviene consapevole, l'ansia che crea la situazione può portarlo/a ad accentuare proprio quegli elementi percepiti di differenza da parte degli altri;

4. Dal giudizio negativo si passa a dei veri e propri attacchi, come se la persona venisse "punita";

5. Gli attacchi peggiorano, diventano più frequenti e più violenti;

6. La vittima inizia a considerarsi responsabile per la sua stessa persecuzione, "in fondo me lo merito, sono io quello/a sbagliato/a", accetta l'etichetta che gli viene attribuita e si comporta coerentemente a quell'etichetta, ad esempio se la persona viene attaccata per aspetti estetici si curerà sempre meno del proprio aspetto esteriore peggiorando ulteriormente la propria condizione;

7. La vittima si sente sempre più annullata, isolata, impossibilitata a chiedere aiuto e sempre più immedesimata nel giudizio negativo che le viene attribuito.

Perchè i bulli si comportano così?

Continuamente ci troviamo a categorizzare le persone, cioè a creare degli stereotipi, ricercando gli elementi che "inseriscono" le persone all'interno di gruppi, piuttosto che valorizzare le differenze individuali che ciascuno ha. Probabilmente nella scuola e nei contesti sociali che frequenti esistono molti gruppi, accomunati da stile nel vestire, hobby, musica, modi di parlare, comportarsi e vedere il mondo.

Secondo alcuni studiosi i bulli si comportano in maniera aggressiva per sottolineare la loro appartenenza a un gruppo, considerato di maggiore prestigio e valore e costituito da persone con attributi o caratteristiche desiderabili (l'essere belli, popolari, simpatici, alla moda, sportivi ecc..) e la loro differenza con coloro che sono considerati fuori dal gruppo perchè si ritiene non posseggano quelle caratteristiche considerate desiderabili. Il bullo, attaccando, in realtà mette in luce la sua paura di essere escluso e attaccato a sua volta.

Questo spiega anche perchè molto spesso i compagni restino a guardare, non intervengano o addirittura aiutino il bullo stesso.
Il livello di violenza a cui un bullo può arrivare è un fattore direttamente correlato con la presenza di un gruppo di sostegno. All'interno del gruppo ciascuno tende a sentirsi de-responsabilizzato rispetto all'azione che viene intrapresa, per questo motivo i gruppi tendono spesso ad essere maggiormente aggressivi e violenti rispetto ai singoli e il leader del gruppo il più estremo nei comportamenti.

Il bullo costruisce il suo status sociale fra i pari sulla sua capacità di attaccare e denigrare gli altri piuttosto che su doti personali realmente costruttive e positive per lui e per gli altri, ricordatelo quando ti senti attaccato: **il bullo ha più bisogno del riconoscimento e dell'approvazione degli altri di te!**

E se il bullo sei tu?

Se leggendo queste pagine ti sei reso conto che sei tu il primo a comportanti da bullo in primo luogo impara a non minimizzare ciò che

fai, non è uno scherzo se percepisci che l'altro sta soffrendo, non colpevolizzare gli altri per ciò che tu fai, non è "lui/lei che se lo cerca!" oppure "non ero da solo a prenderlo/a in giro", non ti rende migliore il cercare di umiliare gli altri, anzi diminuisce sempre di più la tua capacità di entrare in contatto con gli altri e di essere ascoltato e aiutato a tua volta quando avrai tu bisogno.
Renditi conto delle conseguenze delle tue azioni, la sofferenza che provochi nella vittima potrebbe ripercuotersi a lungo nella sua vita, che cosa ti ha fatto di così grave per meritarselo?
E ricorda gli altri non sono la tua pallina antistress!

Non è facile, non trovo le parole, sono giorni che la riscrivo, un semplice scusa non basta per quello che ti ho fatto.
Non è un alibi, il fatto è che non doveva andare cosi, doveva essere la solita pirlata per divertirci.
Quella volta pero avevamo bevuto troppo, ti abbiamo visto, sembravi, o forse lo sei, omosessuale, non so che mi è preso, una risposta di troppo e il cervello è andato in pappa, ho visto lì quel bastone, e tutti sanno come è andata a finire.
Ti sono venuto a trovare, ti ho chiesto scusa, ti ho raccontanto la mia storia di bullo fallito, ma di certo non mi hai capito.
L'immagine di quella sera mi tormenta ogni notte, io che ti urlo: "gay di merda vieni qua!" E tu che mi rispondi a male parole.
Io che impugno quel bastone e la tua testa che si rompe.
Tua madre mi ha solo chiesto perché, non ho saputo risponderle, tuo padre mi vorrebbe morto, e anche io mi vorrei morto, per non dover piu convivere con quello che ho fatto.
Spero che ti risvegli, non cerco più un perché.

Racconto di Riccardo Repetti

DENUNCIARE E ATTIVARSI CONTRO IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO

Al termine di questo opuscolo, speriamo che tu sia diventato/a maggiormente cosciente, stai subendo bullismo? E se sì come è meglio comportarsi?

In primo luogo **evita le situazioni che ti mettono a rischio**, evita di stare da solo/a soprattutto in situazioni dove non ci sono adulti o il controllo è ridotto, fuori dal cortile della scuola o nei corridoi per esempio. **Parlane con gli amici**, senza vergogna e non temere di "metterli in mezzo" o metterli in pericolo, se sono amici e ti succedesse qualcosa di grave si sentirebbero solo in colpa di non aver capito e di non averti aiutato in tempo. Se il bullismo avviene nella tua classe e non hai amici, **cerca amici più grandi o in altre sezioni** con cui trascorrere il tempo in tutti i momenti non strutturati di scuola e fuori da scuola. **Evita sguardi o gesti che possono essere utilizzati dal bullo come scusa per attaccarti**. Anche se sei furioso o umiliato non perdere il controllo delle tue emozioni, non urlare e non piangere, non arrabbiarti e non reagire violentemente, in un primo momento la reazione potrebbe avere successo e stupire il bullo ma in un secondo momento potrebbe vendicarsi in maniera molto violenta, inoltre la tua reazione potrebbe essere ridicolizzata e il bullo potrebbe cercare di umiliarti ulteriormente. Cerca di **mantenere la voce calma e tranquilla**, puoi anche esprimere un tuo stato emotivo a livello verbale("mi ferisci con questo comportameto", "mi stai umiliando senza motivo") condannando ciò che il bullo fa non il bullo stesso (non insultare il bullo, prova a usare formule del tipo: "ferisci le persone in questo modo, è sbagliato"). Eventualmente ripensa in tranquillità alle frasi che ti sono state dette e **immagina delle risposte autoironiche o spiazzanti, divertenti ma mai provocanti**, ti aiuterà a rispondere in una maniera che ti soddisfa nel caso il bullo torni alla carica. **Non vergognarti di te stesso** e non cercare di nascondere gli elementi di te che il bullo prova ad attaccare, ti creerebbe ansia e non farebbe che accentuare posture e atteggiamenti presi di mira, a volte è efficace essere sinceri su ciò che si è o su come si è, potresti trovare alleati insperati.

Se il bullo prende di mira un'altra persona, sii coerente, non avere atteggiamenti di supporto al bullo e **difendi la vittima** come avresti voluto essere difeso a tua volta.

Non vendicarti attraverso il web, rischi di rendere il conflitto solo più violento.
Se ricevi messaggi di minaccia o in cui vieni ridicolizzato impara a tenerli come prova, ugualmente ricorda e ricostruisci gli episodi di violenza che subisci in modo da saperli denunciare all'occorrenza nel dettaglio.
Ricorri agli adulti, non aspettare che la situazione diventi troppo grave, genitori, insegnanti, preside e anche educatori e animatori di associazioni che svolgono progetti scolastici, lo psicologo della scuola, tutti possono essere un aiuto.
Liberati dal bullismo!

Se invece assisti a fenomeni di bullismo in primo luogo cerca di rompere l'isolamento della vittima, inseriscila nel gruppo, evita che stia sola ma allo stesso tempo non trattarla da vittima, è una persona che può trovare la sua modalità di difesa se solo supportata, non ha bisogno di compassione ma di solidarietà. Anche una risata a una "battuta" o a uno scherzo di cattivo gusto significano collaborare con il bullo: se un'affermazione ti sembra offensiva o crudele non voltarti dall'altra parte ma intervieni in difesa della vittima, o chiedi il perchè del comportamento (spesso una domanda è più spiazzante di un'accusa) non attaccando o insultando il/la bullo/a come persona ma il suo comportamento. Aiuta la vittima a superare la paura e a parlarne con un adulto e se questo non avviene denuncia tu la situazione anche a enti esterni come associazioni o a docenti e figure educative che possono anche non essere della tua classe ma di cui hai fiducia.

Si pubblica di seguito il fumetto di Noura Ayman Abdallah Azzam

UN MESSAGGIO
SPERO non sia qualcosa di brutto
domani ti picchierò A SCUOLA
sei bruttissimo devi morire
lo saprò
come faccio ora?
chiederò aiuto A UN AMICO
O AMICO
hanno detto che mi picchieranno! AIUTO!
chiedi aiuto ai genitori
ho PAURA
ho PAURA di dirlo ai miei GENITORI...
vado e BASTA!
i bulli MINACCIANO mio figlio!
li SOSPENDERÒ.
poi li denuncierò
SOSPENSIONE
CARABINIERI
non fatto bene! ora i bulli non ti daranno più fastidio!
che è successo?
ora rispondo
GRAZIE MAMMA E PAPÀ

...E SE TI VUOI ATTIVARE... VIENI AL CENTRO STUDI SERENO REGIS!

Incontra i ragazzi e le ragazze che con i video, il teatro, la danza, la scrittura, il fumetto e altro ancora, si esprimono e sensibilizzano altri sui problemi che ci riguardano tutti;

Diventa P.E.! i Peer-Educator sono ragazzi e ragazze da diverse scuole di Torino che si incontrano ogni settimana al Centro per approfondire un tema, incontrare esperti, fare attività, insomma crescere insieme e, con un progetto coordinato con la tua scuola, potrai presentare ciò che hai fatto ai tuoi compagni ed essere d'aiuto ai ragazzi e alle ragazze che sono in difficoltà;

Partecipa a scambi e progetti internazionali che ti danno la possibilità di trattare temi sociali con altri ragazzi e ragazze da tutta Europa, migliorare la conoscenza delle lingue straniere e diventare cittadino europeo;

Chiedi ai tuoi insegnanti e al dirigente scolastico di contattarci: se nella tua classe ci sono conflitti, situazioni di bullismo o se pensi che il clima potrebbe essere migliore se si imparasse a stare meglio insieme, sappi che il Centro, attraverso i suoi educatori, realizza anche progetti nelle classi durante le ore di lezione;

Il nostro simbolo è la sagoma di Gandhi, con i colori dell'arcobaleno, un uomo che ha dimostrato che la violenza non è l'unica via, non è inevitabile, ci sono altre strade per il cambiamento che speriamo vorrai percorrere con noi!

Seguici su Facebook: **serenoregis**
o su Twitter: **@Sereno_Regis**
Visita il sito **www.serenoregis.org**
Scrivici una mail a: **info@serenoregis.org**
E soprattutto vieni a trovarci in
VIA GARIBALDI 13 a Torino

Come in, WE'RE OPEN

Seguiteci sul blog:
www.nonbullartidime.com

Non Bull-Arti di me