

# #CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

## Il coraggio di alzare lo sguardo



LUCA  
PAGLIARI



Realizzato da Polizia di Stato e Unieuro

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

Gabriel García Márquez

# **#CUORICONNESSI**

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

**Il coraggio di alzare lo sguardo**

**Per saperne di più visita il sito**

[www.cuoricnessi.it](http://www.cuoricnessi.it)

Progetto di Responsabilità Sociale di

**Unieuro SpA**

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

In collaborazione con

**Polizia di Stato**

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

Autore

**Luca Pagliari**

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

Progetto ideato da

**PubliOne Srl**

[www.publione.it](http://www.publione.it)

Terza edizione

8 febbraio 2022 - Giornata nazionale contro il bullismo e cyberbullismo

Tiratura 250.000 copie

Distribuzione gratuita - Vietata la vendita

©2022 - Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione di testi e immagini

Per eventuali richieste: [info@cuoricnessi.it](mailto:info@cuoricnessi.it)

Edito e stampato da

Poligrafici Il Borgo Srl - Bologna - Italy

# INDICE

Prefazioni

Introduzione

## **Le Storie**

Storia di Stefy

Storia di Veronica

## **Il taccuino di viaggio**

Storia di Cherif

Storia di Giorgia Bellini

Storia di un padre

Storia di una mamma

## **Le Storie del Dopo**

Storia di Santiago

Storia di Alessia e Stefania

## **Consigli**

# #CUORICONNESSI

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

## Il coraggio di alzare lo sguardo

# Prefazione

## Perché è importante alzare lo sguardo

*Unieuro*

Alzare lo sguardo è importante perché ci consente di creare relazioni e non esiste nulla di più importante di questo. Nulla. Per questo la «tecnologia buona», quella che ci aiuta ad alzare quel famoso sguardo verso l'altro, rappresenta un'opportunità formidabile. Attraverso di essa si ampliano gli orizzonti e si abbattano barriere perché lei rappresenta il progresso che conta. In definitiva «la tecnologia buona» è conoscenza e consapevolezza.

Nel frattempo, viviamo la gioia di sapere e vedere che il progetto “#cuoricnessi” in questi anni ha continuato a crescere sia nei numeri che nelle iniziative.

Viviamo l'orgoglio di proseguire questo cammino assieme alla Polizia di Stato alla luce di un rapporto che si è fatto sempre più solido e intenso.

Viviamo la consapevolezza di quanto “#cuoricnessi” abbia rappresentato e rappresenti per migliaia di studenti, docenti ma anche genitori e semplici cittadini.

Poi c'è la perseveranza. Quella che ci porta a continuare il nostro cammino in maniera sempre più decisa e concreta. Senza perseveranza i progetti si spengono e muoiono perché sono solo un assieme di eventi scollegati tra loro. La perseveranza invece è altro.

Per un progetto che incentrava la sua filosofia sulla presenza fisica nelle scuole e nei teatri, la pandemia

avrebbe potuto rappresentare la fine di tutto, invece è accaduto l'opposto.

Superfluo aggiungerlo, ma non è neppure immaginabile cosa sarebbe potuto accadere se in questo periodo complicato non ci fosse stata la possibilità di una didattica da remoto.

Certo, abbiamo tutti un disperato bisogno di sentirci uomini tra gli uomini e di riassaporare il piacere di un abbraccio senza provare la fastidiosa sensazione di avere infranto delle regole, nel frattempo con una serie di click siamo però ugualmente riusciti a restare connessi. Ora l'equilibrio da ricercare è quello che ci aiuti a creare una tecnologia al servizio dell'uomo e non degli uomini al servizio della tecnologia. Tutti, nessuno escluso, siamo chiamati a confrontarci con questi nuovi paradigmi.

Non è elegante parlare di numeri e i toni trionfalistici non fanno parte del nostro modo di agire, tutt'altro, ma attraverso iniziative come quella del Safer Internet Day 2021 che ha coinvolto centinaia di migliaia di studenti e docenti, grazie ai libri, agli audiolibri, al sito, alla web tv e al tour virtuale, siamo riusciti a scovare la soluzione all'interno del problema. Ci siamo rivolti alla tecnologia più evoluta senza però mai rinunciare al rapporto umano, perché quello resta al centro di ogni nostra possibile azione. In questo ultimo anno la rete di "#cuoriconnessi" è cresciuta di settimana in settimana, sono germogliati rapporti stupendi con centinaia di scuole e quasi quotidianamente nascono progetti condivisi e iniziative.

L'uso consapevole della tecnologia oggi è indispensabile, non si tratta di acquisire una competenza in più, ma di imparare a muoversi correttamente all'interno di una nuova dimensione che non ha nulla a che fare con il futuro, in quanto tutto ciò sta accadendo adesso.

Accanto al cyberbullismo e a tutte le distorsioni del web



che continueremo a combattere con tutte le nostre forze, abbiamo iniziato da tempo a raccontare la parte buona ed entusiasmante della rete e dei social. Sono i percorsi di chi ha trovato nella tecnologia un'alleata per costruirsi un futuro, per aiutare gli altri, per ampliare in maniera corretta le proprie conoscenze.

In questo terzo libro scoprirete storie toccanti che ci aiuteranno ad avere una visione più ampia della tecnologia e della vita. Consideriamola pure una importante evoluzione del cammino di “#cuoriconnessi”.

Noi andiamo avanti e lo facciamo confortati dal vostro appoggio, supportati dai vostri consigli e soprattutto uniti in una battaglia etica di civiltà e di vero progresso. Quello attraverso il quale la tecnologia ci è di aiuto per diventare persone migliori. 🍷

# Prefazione

## **Sempre accanto ai ragazzi: l'impegno per un web sicuro**

*Polizia di Stato*

La Polizia di Stato in un momento così complesso e ricco di cambiamenti anche di carattere tecnologico, ha ritenuto importante continuare ad essere parte integrante del progetto “#cuoricnessi”. Un percorso iniziato ben prima della pandemia e che si è ulteriormente rafforzato negli anni.

A causa delle restrizioni imposte dal diffondersi del virus e della necessaria attivazione della didattica a distanza, il tempo che gli adolescenti hanno trascorso in solitudine davanti ad uno smartphone è inevitabilmente aumentato. Abbiamo inoltre rilevato una crescita dei reati legati al Web come il cyberbullismo, che ha rappresentato il punto di partenza del progetto “#cuoricnessi”.

Essere al fianco di studenti, docenti, ma anche delle famiglie mettendo a disposizione le proprie competenze, per la Polizia di Stato è qualcosa in più di un semplice dovere. È un obbligo morale che si avvicina al concetto di missione. Prima della repressione viene la prevenzione ed è in questa direzione che si muove il progetto “#cuoricnessi”, un'importante iniziativa di educazione alla legalità, così come una efficace occasione formativa da rivolgere ai ragazzi. Esiste una scarsa percezione dei pericoli e delle trappole che si nascondono dietro uno schermo: spesso

online gli adolescenti, e non solo loro, commettono reati senza neppure averne la percezione e con altrettanta facilità condividono informazioni private, così come materiali fotografici e video.

Attraverso “#cuoriconnessi”, e le storie che ne fanno parte, è possibile far toccare con mano agli studenti quali possano essere le conseguenze di comportamenti sbagliati. La Polizia di Stato non intende solo fare luce sui confini tra lecito e illecito; l’obiettivo è far comprendere che le nostre divise sono una mano amica, una soluzione, un importante punto di riferimento per uscire dalla solitudine che spesso accompagna i ragazzi e le famiglie vittime di reati commessi online. Le vessazioni non vanno subite ma contrastate e solo generando un tessuto sociale forte e reattivo è possibile arginare certi fenomeni.

In quest’ultimo anno con il progetto “#cuoriconnessi” siamo virtualmente entrati in migliaia di scuole ed abbiamo incontrato centinaia di migliaia di studenti. Numeri importanti dietro i quali ci sono volti di ragazzi, di genitori e professori. La rete in tal senso è stata provvidenziale non solo per dare continuità al progetto, ma anche per accelerare nuove dinamiche comunicative favorite dalla tecnologia. Siamo certi che anche in futuro, quando sarà finalmente possibile tornare ad eventi in presenza, la tecnologia continuerà a regalarci preziose soluzioni tese ad amplificare il nostro messaggio. Un’enorme soddisfazione, che rappresenta il segno tangibile della validità del progetto continuano a regalarcela tutte quelle famiglie che, grazie a “#cuoriconnessi”, hanno trovato la forza di condividere il proprio dolore, superando paure e diffidenza.

Come sempre, dove esistono condivisione e consapevolezza, si trovano le giuste soluzioni per affrontare anche le situazioni più problematiche.

Con questo terzo libro si regala una preziosa continuità al lavoro svolto sino ad oggi ed è interessante notare che alcune storie sono nate da chi leggendo gli altri volumi ha deciso di uscire allo scoperto e parlare. Un libro che non racconta solo episodi negativi di uso distorto della rete ma anche storie di speranza e di corretto utilizzo dei social e dell'universo online. Abbiamo tutti bisogno di conoscere anche questi percorsi virtuosi perché rappresentano esempi importanti. E come tutti ben sappiamo, nulla come un esempio concreto e reale è in grado di trasferirci gli strumenti utili per costruire una società più giusta e consapevole. 🗨️

# Introduzione

*Luca Pagliari*

Questa terza pubblicazione di “#cuoriconnessi” ci riempie di orgoglio perché mai avremmo immaginato che quelle storie lette o ascoltate attraverso gli audiolibri sarebbero state così apprezzate in ogni regione d’Italia. Negli ultimi due anni, migliaia di scuole hanno deciso di adottare “#cuoriconnessi” come libro di lettura ed è così che sono nati confronti e progetti.

In questo periodo così difficile e fluido stiamo cercando tutti nuove forme di equilibrio, faticiamo a distinguere la linea che separa l’uso dall’abuso di un qualsiasi device perché sono cambiate le gestioni del tempo e dei rapporti umani. La convivenza tra virtuale e reale corre lungo un fragile filo, nel frattempo andiamo avanti e ogni giorno cerchiamo qualche indizio che ci possa condurre verso una vita migliore, perché questo è l’unico obiettivo importante della nostra esistenza.

Ci sono novità importanti nell’impostazione di questo terzo volume che sicuramente risulterà meno romanzato in quanto ancora più strettamente connesso alla realtà. Assieme a Polizia di Stato e Unieuro, pilastri fondanti di “#cuoriconnessi” cui va il ringraziamento di tutta la nostra grande squadra, abbiamo ragionato per sottrazione; meno aggettivi e meno parole superflue perché questo libro deve risultare appassionante ma soprattutto utile. La nostra aspirazione è che rappresenti uno strumento capace di farci vivere correttamente l’universo tecnologico e le

nuove forme di comunicazione. Altro aspetto importante, abbiamo pensato di dividerlo in tre parti.

Nella prima parte siamo rimasti all'interno della narrazione pura e del racconto in prima persona. Abbiamo ascoltato varie storie cercando di vestirle nel migliore dei modi. Esercizio complesso quello di muoversi all'interno dei sentimenti altrui tentando di cogliere la gioia e il dolore e di sfiorare ciò che definiamo sentimento.

La seconda parte consideratela un taccuino di viaggio; siamo andati a conoscere persone che per vari motivi si sono legate a “#cuoriconnessi”. Per ragioni legate alle restrizioni dettate dalla pandemia, a volte ci siamo limitati a lunghe videochiamate. Certo, vedersi di persona avrebbe avuto un altro valore, ma nonostante tutto in alcuni casi siamo riusciti a conoscerci in profondità anche se divisi da centinaia di chilometri. In questo strano taccuino di viaggio abbiamo incontrato chi si è rivolto a “#cuoriconnessi” per condividere un'esperienza ed è stato straordinario raccontare la storia di chi aveva letto le nostre storie. È stato un po' come raccogliere ciò che avevamo seminato nel tempo.

Nella terza parte, che abbiamo voluto intitolare *Le Storie del Dopo* ci è sembrato importante raccontarvi che vita conducono attualmente alcuni protagonisti che in passato hanno fatto parte di questo grande progetto.

“#cuoriconnessi” è un guscio di noce che galleggia sopra l'oceano del web; tentiamo di mantenere le coordinate di una rotta che riteniamo corretta, quella che si muove distante dall'odio e dalle divisioni, dalla superficialità e dall'ignoranza. Non c'è presunzione in ciò che facciamo e non ci sentiamo portatori di verità, termine che andrebbe sempre declinato al plurale, perché non esiste la verità,

esistono le verità, quelle che possiamo inquadrare nel concetto dei “punti di vista”.

Poi ci sono le storie. Regalarvi storie sospendendo ogni giudizio e lasciando ad ognuno il compito di elaborare un pensiero rappresenta il cuore pulsante del nostro progetto.

Ascoltare storie ci aiuta a comprendere qualcosa in più sul senso della vita e soprattutto ci insegna a non avere fretta nell’esprimere un giudizio. La fretta è una malattia pericolosa che produce superficialità e assenza di pensiero. Il “tutto e subito” e il “multitasking” sono figli della fretta, ma noi per crescere abbiamo bisogno di altro. Spesso dobbiamo essere rapidi e la rapidità nasce dalla preparazione, dalle competenze e dalla capacità di agire con lucidità. Un campione di slalom per vincere una gara deve essere rapido, non deve andare di fretta. Questo è uno dei concetti cardine attorno a cui si aggrappa la nostra possibilità di essere dominanti e non dominati da un semplice smartphone.

Intanto l’universo di “#cuoriconnessi” continua costantemente ad ampliarsi e ad arricchirsi. Avete presente la bellezza di quando si conosce una nuova persona? Menti che si esplorano, sguardi che si alzano, pensieri che si intrecciano. Questa è la parte più nobile e preziosa di noi esseri umani. 🍷

Grazie a tutti

*Luca Pagliari*

[Ascolta l'introduzione](#)

# #CUORICONNESSI

## Le Storie

*Le storie ci accompagneranno  
finché esisterà l'uomo.*

Bernard Malamud

Usate il link qui sotto, e quelli che troverete in fondo ad ogni storia, per ascoltare le storie del libro.

Non si tratta di una semplice lettura del testo, troppo semplice.

Abbiamo avvertito la necessità di parlarvi, perché ogni storia che ha scritto Luca ha un «prima» e un «dopo» che non era possibile trasferire su carta e per questo davanti a un microfono, le ha raccontate.

Del resto, nulla come una storia è in grado di svelarci l'arte della vita.

[Ascolta tutte le audio storie](#)



## Storia di Stefy



# Storia di Stefy

***“Ho scelto la rete per ampliare il mio sapere.  
Ho scelto la rete per aiutare il prossimo.”***

Io a Internet devo moltissimo. Sono grata a chi usa la rete per diffondere parole che fanno bene al cuore e che amplificano il nostro sapere. Nel Web ho imparato a muovermi in sicurezza esattamente come quando mi avventuro in qualche ferrata sulle Alpi o mi sono ritrovata a fare trekking in Perù. È stato un percorso complicato il mio e troppe volte in questi anni mi sono sentita dire «Sei forte. Io al posto tuo non ce l'avrei mai fatta.» Non sminuitevi mai, cancellate dalla vostra mente questo pensiero: “Io al posto tuo non ce l'avrei mai fatta”. La verità è che nessuno di noi è al posto di un altro, l'unico confronto possibile è quello con noi stessi, ma vi garantisco che di fronte alle difficoltà, tutti, nessuno escluso, possiamo attingere a risorse che non immaginavamo neppure lontanamente di possedere. Comunque di questo ne parleremo più avanti, adesso è il momento di spostarci altrove, perché ogni storia da qualche parte deve pur sempre iniziare.

L'aria rarefatta e frizzante dell'alta quota mi penetrava nelle narici per poi espandersi nei polmoni. Sotto di noi, laggiù, potevamo scorgere l'Alpe del Devero con il suo tappeto di boschi e di prati. Nonostante avessi solo sette anni conoscevo già a memoria il percorso dei sentieri e i luoghi dove mi avrebbero condotta. Malghe, sorgenti e piccoli specchi di acqua gelata e cristallina.

Nascosta da due rocce rimasi sdraiata e immobile sul ripido

costone della montagna, avevo persino paura di respirare. Il mio sguardo s'infilava nella spaccatura che separava quei massi e dall'altra parte, in fondo ad una pietraia scoscesa, che in tempi remoti doveva essere stata un ghiacciaio, il branco di stambecchi si godeva il tepore del sole primaverile. C'era anche un piccolo che si limitava ad osservare la mamma, pronto a replicarne ogni movimento. Rimasero ancora per qualche minuto e poi risalirono una parete quasi verticale di roccia uscendo dal nostro campo visivo. A quel punto papà mi fece segno che potevamo alzarci in piedi. Lo spettacolo si era compiuto.

Iniziammo a scendere, il papà davanti e io dietro. Dopo una buona mezz'ora di cammino, la pendenza si addolcì fino a quando il bosco prese il posto delle rocce. Ero ancora eccitata, mangiai qualche mirtillo cogliendolo direttamente dalla pianta e poi riprendemmo il camino verso valle.

L'emozione per l'incontro con quel branco di stambecchi racchiude un po' il senso della mia vita che ruota attorno alla natura, ai profumi e alla gioia di osservare degli animali allo stato brado. Insomma, sono cresciuta libera e forse anche un po' selvaggia.

Avendo un papà che lavorava per il Parco naturale dell'Alpe Veglia e dell'Alpe Devero e abitando a Baceno, un paesino di circa ottocento anime circondato dai boschi, immagino che le cose non sarebbero potute andare diversamente.

Durante l'estate seguirlo nei suoi giri lavorativi era la cosa più entusiasmante che mi potesse accadere. Papà sapeva fare tutto, guidava il trattore, costruiva muri e muretti, segava alberi malati e rimuoveva dai sentieri i rami e i sassi che si accumulavano dopo i temporali.

Camminavamo per ore lungo ogni tipo di viottolo o mulattiera... già, camminare! Non esiste nulla di più bello. Ogni passo un profumo da memorizzare, una pianta diversa, il verso sconosciuto di qualche uccello nascosto tra i rami. Per me la libertà non ha mai significato fare ciò che mi

restava comodo, ma avere occhi e cuore per comprendere quanto sia bello e colorato il mondo.

Mio fratello Roberto, di un paio di anni più grande, era invece un patito della montagna d'inverno. Lo sci e la neve rappresentavano il suo ambiente naturale. Mi avevano chiamato Stefania, probabilmente il mio nome sarà stato scelto dalla mamma. Lei si è sempre dedicata alla famiglia e come tutti sappiamo non è certo un lavoro semplice.

Poi arrivò quel giorno, apparentemente uno dei tanti. Dissi alla mamma che da qualche settimana ogni tanto inciampavo, era come se il mio piede sinistro a volte si rifiutasse di andare avanti. Inizialmente non avevo dato peso alla cosa, ma ora si stava ripetendo con una certa frequenza. Non ero preoccupata, però era un fastidio. Andammo dal nostro medico, lui sorridendo ci spiegò che la crescita a volte gioca strani scherzi. Avevo compiuto da poco nove anni e mi ricordo ancora le sue parole: «Non penso sia nulla di serio, a questa età i ragazzi sono erba che cresce.» E comunque per scrupolo mi fece indossare una scarpa ortopedica, secondo lui tutto sarebbe passato nel giro di poche settimane, era solo questione di correggere una postura sbagliata.

Mamma tornò a casa sollevata, io invece per dirla tutta ero tranquilla anche prima. Per qualche giorno effettivamente le cose sembrarono seguire le previsioni del dottore, poi un pomeriggio mi ritrovai improvvisamente distesa sul marciapiede che si trova all'esterno della scuola. Sentii il sapore ferroso del sangue che dal naso mi colava in bocca. Tutti pensarono che fossi inciampata, ma in cuor mio per la prima volta mi spaventai. Sapevo benissimo di non essere inciampata in un gradino, ero finita a terra perché qualcosa non aveva funzionato nelle mie gambe. Un brutto presentimento mi attraversò la mente, ma i pensieri, belli o brutti che siano, sono come nuvole in un giorno di vento, passano e vanno.

Papà mi venne a prendere con la nostra amata Panda 4x4 e a casa mi disinfettarono le ginocchia; il naso intanto si era gonfiato e assomigliava a una bella patata matura.

Fu la mamma ad affrontare sul serio l'argomento nascondendosi dietro a una finta tranquillità, era un dopo cena e mentre stava sparecchiando la tavola gettò lì il discorso come se fosse una chiacchiera qualsiasi: «sicuramente non è niente di grave, però forse bisognerà fare una visita specialistica; domani chiamo il medico e sentiamo cosa ci consiglia.» Il dottore questa volta prese più sul serio la storia e parlò di possibili cause neurologiche: «naturalmente sono ipotesi remote, ci mancherebbe e quindi non allarmatevi, però è meglio escludere subito questa possibilità.»

In maniera concreta ci indirizzò verso un ospedale di Milano, disse che si trattava di un centro neurologico molto importante e che alla prenotazione della visita ci avrebbe pensato lui.

Papà era bravo a guidare lungo ogni tipo di mulattiera, ma trovarsi in coda tra i semafori di Milano circondato da altre mille auto, per lui fu terribile. Mentre dal finestrino osservavo quel caos, pensai che la città non aveva veramente nulla a che fare con la mia famiglia.

Alla fine dopo aver sbagliato strada una serie infinita di volte arrivammo al parcheggio dell'ospedale. Per fortuna eravamo partiti molto presto e quindi riuscimmo addirittura ad arrivare in anticipo. Visto dall'esterno l'ospedale metteva quasi paura, era grandissimo. Dopo aver girovagato tra corridoi pieni di gente che si muoveva di fretta, finalmente arrivammo di fronte alla porta giusta. Nella sala d'aspetto c'erano altre persone, facce pensierose avvolte da un silenzio quasi imbarazzante. Nell'aria c'era uno strano odore che non avevo mai sentito, ancora non potevo sapere che con quell'odore avrei dovuto convivere per molto tempo.

Finalmente arrivò il nostro turno. Il medico aveva i capelli bianchi tutti arruffati e ci fece una serie infinita di domande.

Prendeva appunti senza cambiare mai espressione. Poi mi visitò e mi fece camminare avanti e indietro per la stanza decine di volte. Dopo oltre un'ora ci spiegò la situazione e rivolgendosi ai miei disse: «Preferirei trattenere la bambina direttamente in ospedale. Dobbiamo fare una serie di accertamenti e arrivare alla radice del problema.» Dunque, immaginai, poteva essere una cosa seria, lo capivo anche dalle facce di mamma e papà, non li avevo mai visti così fragili e impauriti. A dire il vero nessuno di noi aveva preso in ipotesi un ricovero immediato, ma a volte bisogna accettare la realtà senza farsi troppe domande. Quella sera dopo avermi comprato un pigiama e tutte le altre cose utili al ricovero, papà e mamma se ne tornarono in montagna senza di me. Ero confusa ma non impaurita e, forse anche a causa della stanchezza accumulata durante il giorno, mi addormentai prestissimo scivolando dentro un sonno profondo e privo di sogni.

Inizialmente si era parlato di un ricovero di qualche giorno, invece rimasi dentro quell'ospedale per un mese esatto. Un'eternità. Ogni mattina un esame, un prelievo, una tac, una risonanza magnetica e molto altro. Venivo studiata come fossi una piccola cavia. Cercavo di mantenere vivo il ricordo delle mie montagne sfogliando i libri fotografici che papà e mamma mi portavano il sabato quando venivano a farmi visita. Per fortuna le infermiere mi trattavano come fossi una figlia e le rare volte in cui mi ritrovavo a piangere per lo sconforto, loro avevano sempre le parole giuste per consolarmi.

Finalmente arrivò il tanto atteso giorno delle dimissioni, sarei tornata a casa! Già dalla sera prima avevo riempito il borsone con tutte le mie cose; l'emozione era indescrivibile. Erano le nove di mattina quando i miei, finalmente sorridenti, si presentarono in camera. Prima di andarcene li aspettava il primario per consegnare loro la diagnosi e spiegare finalmente le cause del mio male.

Attesi diligentemente fuori dallo studio per oltre un'ora e

quando si aprì la porta, in una frazione di secondo, compresi che doveva essere accaduto qualcosa di molto brutto. Probabilmente quel “qualcosa” era scritto nella grande busta bianca che la mamma teneva tra le mani. Durante il viaggio ogni tentativo di avviare un discorso si spegneva dopo pochi secondi, chiesi ripetutamente ai miei cosa gli avesse detto il medico, ma i loro deboli tentativi di tranquillizzarmi mi confermarono che nulla era andato come si immaginavano.

Quella busta a distanza di anni ancora la conservo, le parole che combinate tra loro suonano come una condanna sono quattro: sospetta atassia spastica familiare.

Il primario con i miei genitori era stato chiaro. Negli anni il peggioramento sarebbe stato costante e irreversibile. Movimenti sempre meno coordinati, andatura sempre più barcollante, dolori muscolari e altri effetti collaterali di vario genere. La malattia avrebbe poi conquistato le altre parti del corpo esattamente come un’invincibile armata. Non esisteva una medicina in grado di bloccare questo percorso, solo dei palliativi in grado di rallentarlo e renderlo meno doloroso. Sarebbero dunque state delle cellule invisibili a scrivere la mia storia, a decidere quello che avrei potuto o non potuto fare. A ridimensionare i miei sogni plasmandoli in base alla loro volontà. Cosa mi avrebbe riservato il futuro? Una sedia a rotelle in tempi neppure troppo lunghi e infine un letto dove attendere qualcosa di indefinito.

Tutto questo, mentre con la nostra Panda 4x4 risalivamo i tornanti che ci stavano riportando a casa, io ancora non lo sapevo.

Il rientro tra le mie montagne non fu quello che mi aspettavo e poi sempre più spesso provavo una strana sensazione di sbandamento. Erano dei flash. Non mi ero mai ubriacata, ma probabilmente doveva essere un qualcosa di molto simile. Altrimenti capitava che mi sentissi cadere all’indietro, insomma, non si trattava di un malessere passeggero.



Essendo una che non si arrende decisi di non dare peso a quegli episodi, di viverli e poi lasciarli andare senza dargliela vinta. Continuavo a sorridere e ad essere la capobanda dei ragazzini del paese, sempre pronta a inventare giochi ed a godermi la bellezza delle mie montagne.

Forse a casa la meno preoccupata ero io. A distanza di qualche mese dal ricovero, mamma tentò di modificare il percorso del mio destino facendomi visitare da un famoso pranoterapeuta piemontese. Dicevano che lui potesse curare tutto e in particolare le patologie simili alla mia.

Forse ciò che mi era precluso dalla medicina ufficiale lo avremmo potuto ottenere attraverso delle cure alternative.

Il pranoterapeuta era simpatico e non ebbi la sensazione di essere finita tra le mani di un ciarlatano. Ancora non sapevo nulla della diagnosi che mi accompagnava ed ero fermamente convinta che la malattia prima o poi sarebbe stata vinta. Terminata la visita, quel simpatico signore mi chiese gentilmente di uscire dalla stanza perché aveva desiderio di parlare da solo con la mamma. Mi alzai trasferendomi nella sala d'attesa, ma la porta dello studio rimase socchiusa. A volte la percezione della propria vita può dipendere anche da un piccolo dettaglio, ad esempio dallo spiraglio di una porta che non riesce a trattenere le parole.

Il pranoterapeuta fu esplicito con la mamma: «Signora, quel referto che mi ha fatto leggere non ci lascia speranze. Se provassi a illuderla sarei un ciarlatano. Preparate vostra figlia ad un futuro difficile. Prima o poi dovrà fare i conti con la sedia a rotelle, i dolori e molto altro. Mi dispiace. Io non posso fare nulla».

Iniziai a piangere in silenzio, anche la mamma quando uscì da quella stanza stava piangendo. Compresi subito che avevo ascoltato quella sentenza dura e definitiva. Ci abbracciammo tenendoci strette strette. Almeno adesso senza troppe finzioni sapevamo tutti a cosa saremmo andati incontro.



Durante le scuole medie le mie condizioni continuarono progressivamente a peggiorare. Dal punto di vista psicologico io però avevo recuperato tutta la mia grinta. Ovvio che ogni tanto prendesse il sopravvento la tristezza. Quando i miei amici si avventuravano verso qualche lago alpino e io ero costretta a rinunciare, mi ritrovavo da sola in camera a piangere arrabbiata contro l'universo e le ingiustizie. Perché proprio a me? Beh, a questa domanda così crudele io trovai una mia personalissima risposta: Proprio a me, perché sono forte e ho il coraggio di affrontare questa sfida. Le mie gambe certi giorni non ne volevano sapere? Benissimo! Mi facevo caricare su una carriola dalle mie amiche facendomi scorrazzare per i vicoli del paese. Ecco che allora la malattia veniva trasformata in gioco! Nel frattempo i miei continuavano a far girare le cartelle cliniche in tutti i centri specializzati immaginabili, ma la risposta era sempre racchiusa in quelle quattro lettere: sospetta atassia spastica familiare. Ricordo un ospedale milanese dove il medico non volle neppure vedermi. Ci liquidò in cinque minuti limitandosi a leggere il referto per poi aggiungere: «Non posso fare nulla per voi.»

Papà quando si rendeva conto che i miei muscoli erano poco reattivi, come se niente fosse mi caricava sulle spalle e andavamo a passeggio. Era bello e rassicurante il mondo visto da lassù, mi sentivo una principessa, poi dovevo però tornare a fare i conti con quella realtà così frustrante.

Che fatica alla festa degli alberi riuscire a piantare il mio alberello. Tra i due ero io quella a non avere radici, eppure anche quel giorno non mollai. Ci misi il doppio del tempo degli altri, ma alla fine riuscii a fare tutto. Mentre ci arrampicavamo sul sentiero che conduceva ai prati dove si sarebbe svolta la festa, la mia più grande fatica fu evitare che qualcuno mi aiutasse. La mamma, il fratello, gli amici, tutti mi camminavano a fianco con apprensione, ma io più testarda di una capra arrivai fino ai prati in assoluta autonomia. In

quei rari momenti tornavo ad avvertire l'incontenibile gioia di chi è totalmente padrone della propria libertà. Io e il vento ci assomigliamo molto.

Mi iscrissi a ragioneria. Nulla di straordinario per una qualsiasi quattordicenne, ma se fatichi a camminare e dal lunedì al sabato devi prendere una corriera che ti porta a fondo valle, tutto si complica. Dalla stazione degli autobus dovevo poi raggiungere la scuola e una volta entrata era necessario salire le scale per entrare in classe. Ordinaria amministrazione per chi è normodotato, ma per una ragazza che era rimasta imprigionata dentro quattro lettere, «sospetta atassia spastica familiare», ogni giorno di scuola equivaleva alla conquista dell'Everest.

Per il trasporto avrei potuto usufruire del pulmino dei servizi sociali, ma io non volevo sentirmi diversa, istintivamente cercavo di fare tutte le cose che facevano i miei coetanei, il pensiero di essere risucchiata dall'isolamento assomigliava a un'ombra che mi inseguiva giorno e notte.

A farmi veramente male non erano i muscoli delle gambe, piuttosto gli sguardi interminabili dei tanti studenti che non conoscevo. Adesso non dovevo più confrontarmi con gli amici del paese ma con tante altre realtà. La mia piccola barchetta scricchiolante stava affrontando il mare aperto. Un mare fatto anche di risatine sarcastiche e di battute sussurrate a mezza bocca. La mia fortuna? Essermi salvata dalle chat che ancora non esistevano, aver evitato di essere colpita online da parole affilate come coltelli, ma in compenso, anche se offline, c'era sempre qualcuno disposto a umiliarmi e a farmi sentire una specie di rifiuto umano. Ero sempre l'ultima ad uscire dalla classe, preferivo attendere che l'aula si svuotasse perché detestavo sentire tutti gli occhi puntati su di me mentre in maniera goffa e patetica provavo ad alzarmi dal banco. Mi sentivo umiliata e diversa, anello debole di una società che non ha tempo da perdere con chi fatica a reggersi in piedi. Di frequente piangevo di rabbia chiusa nella mia camera, era lì dentro che potevo liberare

paure e fragilità. Erano tempeste di lacrime e poi, esausta, dopo aver recuperato le forze e un accenno di sorriso, tornavo ad affrontare il mondo.

Ho imparato una cosa fondamentale nella vita: non esistono persone coraggiose e supereroi, esistono persone fragili che trovano la forza di farsi coraggio, perché nessuno, proprio nessuno è esente dal dolore e dalle proprie debolezze. Io quel coraggio l'avevo trovato e trasformato nel mio più fedele alleato.

La sedia a rotelle. Sapevo che prima o poi sarebbe arrivato quel momento e allora, costi che quel costi, iniziai a spingere quella tappa della malattia sempre più distante nel tempo. Preferivo camminare appoggiandomi al muro dei palazzi piuttosto che cedere alla carrozzina. Una sera con le amiche ci recammo in una pizzeria, io mi trascinavo appoggiandomi al muro esterno del locale e ricordo come fosse adesso la voce del proprietario che disse: «Quella lì è ubriaca e non entra.» Poi compreso il mio problema mi chiese scusa ma peggiorò la situazione esclamando: «Io agli handicappati la pizza gliela offro.» Mi sentii cadere addosso tutta la pesantezza di una vita che a tratti risultava insopportabile e cominciai a piangere. Nessun singhiozzo, le lacrime erano quelle di una pioggerella autunnale, quelle pioggerelle sottili che non finiscono mai e che arrivano da un cielo che sembra destinato a rimanere grigio per sempre. Non fu bello il periodo delle scuole superiori. Le amiche del paese vivevano i loro primi amori, organizzavano serate, si godevano gite e soprattutto l'universo non le aveva private della straordinaria possibilità di essere autonome, di alzarsi da una sedia senza starci a pensare, di salire le scale di un locale senza essere assalite dal pensiero di non farcela. Spesso ero io che mi inventavo le scuse più banali per non uscire, in quanto mi sentivo un peso, allora ero costretta a fingere degli improbabili mal di testa o a improvvisare una finta stanchezza. La mia adolescenza l'ho attraversata così, un po' in piedi, un po' seduta e quasi sempre barcollante. Terminate

le scuole superiori recuperai un briciolo di fiducia, tanto per cominciare presi la patente e iniziai a frequentare la palestra per due volte alla settimana. Appena potevo, amando l'aria aperta e l'odore dell'erba, mi fiondavo al campo di atletica, le gambe non andavano ma le braccia sì e, allora, ancorata alla mia sedia iniziai a praticare il lancio del peso, del disco e del giavellotto. Non ero disposta ad arrendermi e quel poco o tanto che la vita mi avrebbe regalato, avrei cercato di farlo mio. Da sola, due o tre volte a stagione andavo allo Stadio Comunale di Torino a vedere la Juve. Sono sempre stata un'accanita tifosa! Caricare la carrozzina sui sedili posteriori era diventata un'abitudine consolidata. Poi è subentrato il periodo dei viaggi, non esiste nulla di più bello che viaggiare e spostare la propria conoscenza sempre un poco più avanti. Incontrare persone, imparare lingue, vedere nuovi tramonti e cercare di capire un po' meglio come funziona il mondo.

La famiglia mi assecondava, sapevo che quando partii da sola per il Kenia e poi per gli Stati Uniti, in cuor loro erano terrorizzati dal fatto che potesse succedermi qualcosa, ma in fin dei conti cosa mi sarebbe potuto ancora accadere di peggio? E poi il mio spirito combattivo e la mia positività tornavano puntualmente a rassicurarli.

Iniziai a lavorare come bibliotecaria in un paesino vicino al mio, amavo consigliare libri e tuffarmi tra le pagine di quei volumi che spesso non venivano aperti da anni. I libri sono fantastici perché non disturbano e al momento giusto sono disponibili a trascinarci dentro universi paralleli.

Nel frattempo le mie condizioni fisiche continuavano a vivere momenti alterni, in certi periodi miglioravo e poi improvvisamente mi ritrovavo al punto di partenza, era come viaggiare tra dei banchi di nebbia. Le luci e le ombre si alternavano continuamente, nel frattempo la carrozzina era comunque diventata una presenza costante nella mia vita, oramai avevo finito con l'accettare anche questo.

Un pomeriggio per caso, sempre che il caso esista, in

biblioteca mi ritrovai tra le mani un testo di medicina che parlava di disturbi neurologici. Mi ritrovai a leggere con avidità tutto ciò che riguardava l'atassia spastica familiare, pagina dopo pagina. Molte cose coincidevano, ma una cosa era certa: si parlava di una malattia che esclusa la fase iniziale non prevedeva dei temporanei miglioramenti.

La sera ne parlai a casa ma venni ascoltata forse con più pena che interesse reale. Con enorme fatica papà disse che ciò che avevo letto era interessante, però crearsi delle illusioni sarebbe stato terribile. Evitare certe letture mi avrebbe aiutato ad affrontare meglio il presente. Dopo il papà, anche la mamma prese la parola rincarando la dose: «Concentriamoci su quello di bello che la vita può riservarti. Non sprechiamo energie inseguendo false speranze.» E lì si chiuse l'argomento.

Il giorno successivo feci lo stesso discorso al nostro medico di famiglia. Anche in questa circostanza mi trovai di fronte a un muro di comprensibile scetticismo. Alla fine gli chiesi un'altra cosa: «Dottore, ha nulla in contrario se io comunque proseguissi su Internet le ricerche sulla malattia? Non sono una pazza che si affida a ciò che è scritto online, ma una ragazza che vuole studiare e approfondire un argomento che le sta a cuore.»

Mi voleva bene quell'uomo, che ormai era parte della nostra famiglia, e le sue parole mi sembrarono intrise di saggezza: «Certo che puoi farlo, ma ricordati che non esiste cosa peggiore che affidarsi a Internet per cercare cure o rimedi strampalati per guarire da qualsiasi patologia. Il "fai da te" non esiste, la medicina è una cosa seria. Promettimi che non ti affiderai a quell'universo virtuale, perché potrebbe essere devastante. Non prendere nessuna iniziativa di tua spontanea volontà e io voglio essere messo sempre al corrente di tutto.» Ero conscia della moltitudine dei pericoli connessi alla rete e avrei sempre verificato ogni cosa con l'animo della ricercatrice. Non mi sarei mai sognata di prendere decisioni autonome o addirittura di assumere farmaci senza aver

consultato il medico. Queste erano regole tassative! Il mio intento non era però quello di sostituirmi ai medici, quanto piuttosto di cercare il maggior numero di informazioni possibili sull'atassia. Forte di questa consapevolezza iniziai a trascorrere ore spostandomi tra i siti di tutto il mondo che trattavano l'argomento. Ancora i social non esistevano ma il Web stava diventando un punto fermo nello sviluppo della società, una vera e propria rivoluzione del sapere e delle relazioni a patto di usarlo in maniera corretta e responsabile.

Ogni settimana la mia conoscenza in materia cresceva esponenzialmente, spesso erano anche alcuni miei amici che studiavano medicina a indicarmi delle interessanti pubblicazioni.

Avevo imparato a incrociare le notizie, a verificare il curriculum dei luminari che scrivevano pagine e pagine sul tema. Contemporaneamente, sempre seguendo il Web, acquistai importanti libri che parlavano di patologie neurologiche. Imparai parole nuove, ero assetata di informazioni su quella malattia che mi stava inchiodando su una carrozzina. Leggevo, leggevo, eppure qualcosa non tornava, la sintomatologia che veniva descritta in qualsiasi sito e in ogni testo non corrispondeva mai pienamente alla mia reale situazione.

Trascorsero dei mesi, la mia famiglia iniziò a preoccuparsi per il mio equilibrio mentale. Non che io facessi nulla di strano, tutto sommato stavo studiando da autodidatta, loro avevano però la sensazione che stessi perdendo tempo ed energie inseguendo una semplice chimera.

Una sera, rientrata dal lavoro, mi posizionai nella mia camera di fronte al PC. Avevo intenzione di scrivere un'email ad un'altra ragazza affetta da atassia per verificare se il suo decorso fosse simile al mio, poi improvvisamente mi si accese una lampadina. Fu una specie di folgorazione. Come avevo fatto a non pensarci prima?

Da anni io convivevo con quel marchio composto da quattro parole: «sospetta atassia spastica familiare» ma le mie ricerche si erano sempre soffermate solo sulle ultime tre parole. Non avevo mai inserito nei motori di ricerca anche la parola «sospetta».

Da quel momento le mie ricerche si ampliarono e mi trovai proiettata dentro un nuovo universo del sapere. Nei giorni seguenti scartai una lunga serie di ipotesi surreali, di fake news e altre fandonie. Non ero alla ricerca di ricette magiche o stregoni e alla fine trovai ciò che forse avevo sempre cercato senza saperlo: «Per ottenere una diagnosi certa di atassia spastica familiare, è necessario sottoporsi all'esame del DNA.»

Incrociavi quell'informazione con un'altra serie di notizie e tutte confermavano quel percorso. Il DNA, quella specie di scatola nera da cui pescare informazioni genetiche, forse mi avrebbe condotto alla definitiva verità. Quello sarebbe stato il mio ultimo tentativo e se avesse confermato la diagnosi, beh, almeno non avrei dovuto convivere con dubbi e rimpianti.

Internet mi aveva regalato un nuovo sentiero da percorrere e io lo avrei seguito.

Quando ventilai alla mia famiglia l'ipotesi di sottopormi all'esame del DNA notai nei loro sguardi un profondo dolore. Io rappresentavo la cosa più preziosa della loro esistenza e quella mia incapacità di accettare una triste diagnosi, per loro, era forse ancora più terribile della stessa atassia.

Naturalmente ne parlai anche al dottore; dopo una lunga attesa finalmente entravi nel suo ambulatorio con quella pagina di Internet tra le mani. Innanzitutto mi ringraziai per averlo tenuto informato, poi spese grandi parole per la mia tenacia e la competenza che avevo acquisito: «Oramai potrei quasi chiamarti collega – mi disse sorridendo». Terminati i complimenti, senza ricorrere a metafore, mi invitò a lasciar perdere certe informazioni e a concentrarmi su tutto ciò che

avrei potuto fare per rallentare il decorso della malattia: «Questa, cara Stefy, mi sembra la cosa più saggia che possiamo fare. Sono al tuo fianco; con le giuste terapie e il tuo coraggio possiamo andare molto avanti. Combattiamo assieme l'atassia ma non facciamoci sviare da altre cose campate per aria.»

Gli dissi che avrei seguito il suo consiglio sensato. Due giorni dopo con quel pezzo di carta ben riposto nella borsa mi ritrovai alla guida in direzione di Milano, la solita carrozzina infilata tra i sedili posteriori. L'obiettivo era raggiungere quel famoso ospedale specializzato in neurologia dove tutto aveva avuto inizio. Paura? Emozione? Speranza? Illusione? Io non so di preciso cosa mi stesse attraversando la mente e neppure cosa avrei fatto arrivando in quell'ospedale che era grande il doppio del mio paese e dove non conoscevo nessuno. In mano avevo una mezza pagina stampata da un sito e in teoria nessun medico di buon senso mi avrebbe mai dato ascolto, ma a volte certe cose vanno fatte perché una vocina interiore ci sussurra «vai avanti e non ti fermare». Fu con questo spirito che mi ritrovai dentro quella città piena di corridoi bianchi impregnati dal solito odore.

Cominciai a tempestare di domande ogni persona in camice bianco che incontravo lungo i corridoi, fu una specie di caccia al tesoro e alla fine mi ritrovai di fronte a un medico disposto ad ascoltarmi. Fui molto persuasiva, ci misi tutta me stessa e fu così che il mio entusiasmo e la mia carica positiva lo convinsero.

Mi sarei potuta sottoporre all'esame del DNA, ma il risultato lo avrei avuto solo dopo due anni. Il mio caso non rappresentava una priorità, nessuna alternativa. Rientrai a casa stanca e smarrita, è vero che ero riuscita nel mio intento, ma i due anni di attesa mi sembravano un qualcosa di insopportabile. Ripresi il lavoro che adesso si era spostato negli uffici del Comune di Baceno e smisi di navigare alla ricerca di altre notizie. La cosa più importante



l'avevo ottenuta. Due anni sono lunghi e nello stesso tempo equivalgono a un battito di ciglia, e fu così che mi ritrovai nuovamente all'interno dell'ospedale per ritirare il referto. Quel giorno non fu semplice mantenere la calma e controllare un senso crescente di speranza che sembrava esplodermi dentro. Inizialmente non trovarono neppure la mia pratica che sembrava essere svanita nel nulla. Un'impiegata senza alzare lo sguardo dal PC mi chiese se fossi certa di essermi sottoposta all'esame, perché la cosa non risultava. La mia prima tentazione fu quella di investirla con la carrozzina, poi finalmente la cartella contenente l'esito dell'esame si materializzò.

Un medico che non avevo mai visto l'aprì come fosse una banale busta contenente un opuscolo pubblicitario. L'esame non evidenziava nulla di particolare, non emergevano altre possibili patologie, ho poi scoperto che ero stata sottoposta a un esame molto complesso basato sull'individuazione di una sequenza corretta di combinazioni genetiche. Forse non si erano neppure sbattuti troppo per individuare eventuali anomalie e comunque i miei sogni erano arrivati al capolinea, però tutto sommato ero preparata anche a questo. Avrei continuato a combattere la malattia con tutte le mie forze, nessun dubbio in merito. Se non altro non avrei dovuto fare i conti con il rimpianto di aver lasciato qualcosa di intentato.

L'estate successiva, su consiglio di un ragazzo che avevo conosciuto in vacanza, mi ritrovai ancora in quell'ospedale neurologico per iniziare una terapia a base di botulino. L'obiettivo era allentare la tensione dei miei poveri muscoli perché sempre più spesso mi ero trovata in balia di spasmi incontrollabili e, credetemi, non è assolutamente una bella sensazione.

Mi trovai di fronte a una dottoressa estremamente gentile. Per l'ennesima volta ripercorsi con dovizia di particolari tutta la mia storia, evidenziai le mie perplessità in merito alle diagnosi che si erano susseguite negli anni e lei ascoltò

con attenzione ogni mia riflessione. Finalmente un medico era disposto ad ascoltarmi con vero interesse! Quando finii il racconto, rimase in silenzio per qualche attimo, però si vedeva che il suo cervello stava elaborando un'idea: «I tuoi sintomi effettivamente sono atipici, nei prossimi giorni vado in laboratorio a controllare il tuo referto, vorrei capirci qualcosa in più.» Non chiesi altro, ma il fatto stesso che una persona sconosciuta avesse realmente preso a cuore il mio caso mi riempì di gioia. La sua telefonata arrivò del tutto inattesa dopo circa un mese: «Stefy, il tuo DNA mi racconta un'altra storia, niente atassia, tu sei affetta da una malattia rarissima che si chiama distonia responsiva alla levodopa. Questo non significa che abbiamo risolto il problema, però finalmente abbiamo una diagnosi precisa, conosciamo il nome del nemico da affrontare.» La dottoressa mi osservò in silenzio, si prese qualche secondo di tempo probabilmente per trovare le parole giuste e poi riprese a parlare: «Beh, ecco Stefy, non posso prometterti nulla, ma in merito a questa patologia rara potremmo tentare una cura sperimentale. La medicina questa volta non è in grado di prevedere ciò che potrebbe accadere. Cosa ne pensi?»

La settimana successiva per l'ennesima volta mi trovai a bordo della mia auto, destinazione solito ospedale, per iniziare la famosa cura. Si trattava di una semplice pasticca da prendere la sera, essendo però un trattamento sperimentale, il tutto si sarebbe dovuto svolgere sotto un rigido controllo medico. Quel viaggio resta indimenticabile: io, il borsone con dentro il pigiama, lo spazzolino da denti e tutto il resto, l'inseparabile sedia a rotelle ripiegata tra i sedili posteriori e poi accanto a me l'orsetto portafortuna che mia cugina mi aveva regalato molti anni prima. Ero pronta anche per questa ennesima sfida, la più importante.

Venni accolta dalla stessa dottoressa e la sera arrivò il faticoso momento della somministrazione della prima dose di farmaco, si chiamava *Madopar*.

Stranamente mi addormentai senza troppe ansie o paure,

tutto quello che era possibile fare era stato fatto. Amen.

La mattina mi venne a svegliare la stessa dottoressa in compagnia di altri medici e alcuni infermieri. Prima di qualsiasi esperimento o test sarei dovuta andare in gabinetto, per cui come sempre avvicinai al letto la carrozzina. Quando appoggiai i piedi a terra, istintivamente provai a fare forza sulle gambe e le gambe a distanza di anni decisero di ascoltarmi. Con il cuore in gola mi ritrovai in piedi. Io ero in posizione eretta di fronte alla mia carrozzina, ma forse stavo ancora sognando, probabilmente tutto questo stava accadendo solo nella mia mente.

Attorno a me era sceso un silenzio denso di stupore e incredulità. Tutti, io per prima, cercammo di tenere sottochiave i facili entusiasmi. Eravamo di fronte a un protocollo sperimentale e di illusioni ne avevo vissute sin troppe. La mattina successiva, passo dopo passo, attraversai il lungo corridoio del reparto senza necessità di appoggiarmi a qualcuno o a qualcosa. Non avevo più nulla a che fare con le pareti dei muri e neppure con una semplice stampella. Era come essere finita dentro un miracolo e ogni giorno di quel mio benedetto ricovero, scendendo dal letto, ero pervasa dal terrore che fosse tutto troppo bello per essere vero. Il sogno si era veramente trasformato in realtà, ma crederci inizialmente non fu semplice.

In un paio di settimane mi ritrovai a camminare come una qualsiasi altra persona, io però avevo accumulato un vantaggio enorme, nella mia esistenza non avrei mai più dato nulla per scontato. Tutti i giorni avrei espresso gratitudine all'universo, per godere della possibilità di scendere da un letto e muovere dei passi. La stessa gratitudine che ancora oggi accompagna l'inizio di ogni giornata. Che piova o ci sia il sole poco importa. Io cammino. Molti lo chiamano il valore delle cose, altri consapevolezza della vita, per me è felicità allo stato puro.

Potrei raccontarvi gli infiniti pianti di gioia della mia

famiglia, le lacrime di Simona e di tutte le mie amicizie più care, quelle che non finiranno mai. Gli sguardi ammirati di chi mi aveva sempre visto spingere le ruote della mia carrozzina immaginando che sarebbe stato così per sempre. Ora potevo riprendermi tutto, comprese le passeggiate più dure lungo i sentieri di montagna e le ferrate appese alle rocce. Per festeggiare degnamente la mia guarigione feci trekking in Perù arrampicandomi su un ghiacciaio che sembrava essere ai confini dello spazio. Lassù non c'erano nuvole, ero tornata libera come il vento. Ad agosto partecipai alla *Baceno-Devero-Crampio*, una camminata "tagliagambe" di quasi quindici chilometri che parte dai 623 metri del paese e si conclude a quota 1.831. Un dislivello pazzesco di 1.618 metri. Sì, io l'ho fatta e sono arrivata in cima.

Sarò sempre grata alla tecnologia e ad Internet, perché senza questo strumento non avrei potuto svolgere tutte quelle ricerche. Quando penso al Web e ai social, io ho nella mente un mondo migliore dove ci si aiuta l'un l'altro e dove si condividono conoscenze. L'essere umano deve essere moralmente ed eticamente all'altezza di ciò che ha saputo creare, altrimenti siamo costantemente destinati a fallire, come uomini e come società.

In questi anni non mi sono dimenticata degli altri e continuo ad usare la rete con l'obiettivo di rendermi utile. Voglio contraccambiare e restituire ciò che mi è stato donato. Se qualcuno non avesse avuto l'intuizione di scrivere che solo attraverso l'esame del DNA sarebbe stato possibile avere una diagnosi corretta della mia malattia, nella migliore delle ipotesi oggi mi muoverei ancora su una carrozzina; allora ho creato un sito che si chiama *camminaconstefy*. L'intento principale è sviluppare una rete tra persone, in particolare malati, in modo di poter offrire un ponte di scambio di informazioni utili e di esperienze.

È solo aiutandoci a vicenda che possiamo risollevarci, è solo scambiandoci parole di conforto che possiamo

trovare nuove energie per affrontare la vita e queste regole riguardano tutti, non solo chi è vittima di una malattia. Pensate, quando io nei periodi più terribili della malattia ricevevo delle parole d'incoraggiamento, chissà per quale motivo riuscivo a spostarmi con meno fatica, eppure questo non è giustificabile dal punto di vista scientifico. Non sono un medico, ma forse a volte le parole sono più efficaci di una medicina. Anzi, direi che ne sono certa.

Grazie al mio sito e alla mia storia, molte persone a cui era stata diagnosticata una sospetta atassia sono venute a conoscenza della terapia a cui ero stata sottoposta e sono tornate a camminare! Può esistere gioia più grande? Quello è il momento in cui la tecnologia diviene progresso, perché contribuisce a rendere la gente più felice.

Nella mia intensa vita sono accadute altre cose meravigliose, ad esempio è arrivato Alessandro assieme alla sua ironia e alla sua bontà. Ale, mio marito da dieci anni, è la persona migliore che potessi desiderare al mio fianco, anche se quando ci arrampichiamo in montagna fatica a tenere il mio passo. La dottoressa, una volta che ero tornata stabilmente in posizione eretta, mi aveva comunicato con delicatezza che purtroppo a causa della malattia non sarei potuta diventare mamma.

Fu difficile accettare questa verità, ma a volte la vita è in grado di riservarci regali che ci tolgono il respiro perché del tutto inaspettati. Nel nostro caso, il mio e di Alessandro, questo dono ha un volto e un sorriso e si chiama Nadietta, nostra figlia. Ora il nostro tesoro prezioso ha quasi undici anni e quando ne aveva solamente otto volle partecipare alla *Baceno-Devero-Crampiolo* esattamente come feci io dopo aver sconfitto la malattia. Non era minimamente allenata, ma nessuno fu in grado di farle cambiare idea. Evidentemente i cromosomi qualcosa trasferiscono, tenacia inclusa. Lo scricciolo si è aggiudicata il primo posto per distacco nella

categoria under quattordici. Nel corso di questa estate io e Nadia ci siamo avventurate in escursioni di sei, sette ore. Siamo arrivate lassù, sulle cime, dove ci sono i nostri stambecchi e i camosci. Dove c'è un silenzio che riempie l'anima. Le sue emozioni si sovrappongono perfettamente alle mie. Nadietta per il momento non sogna di possedere uno smartphone, ma un cavallo. Certo, arriverà il tempo in cui avrà voglia e necessità di utilizzare anche uno smartphone e allora le racconterò per l'ennesima volta la mia storia. Le spiegherò che le parole belle combattono la pesantezza dell'esistenza, le spiegherò che il Web è conoscenza e che le parole giuste lette al momento opportuno, come accadde a una ragazza che ora è sua mamma, possono anche salvare una vita. 🍷

*“Non esistono montagne impossibili.*

*Esistono solo uomini che non sono capaci di salirle.”*

Cesare Maestri

Ascolta l'audio storia



## Storia di Veronica



# Storia di Veronica

**«Chi agisce li chiama scherzi online.  
Chi li subisce le chiama tragedie.»**

**U**na premessa. A distanza di tempo, in merito al mio essere vittima di cyberbullismo, mi rendo conto di aver commesso solo un grande errore ed è per questo che ho deciso di raccontare la mia storia. Non ho chiesto subito aiuto, non ho denunciato chi aveva architettato cose perfide nei miei confronti. Ricordatevi che esiste sempre qualcuno disposto ad aiutarvi. Lo so ragazzi, la paura paralizza, ma è necessario vincerla perché da soli è impossibile pensare di superare certi ostacoli. La mia storia voglio che vi sia d'aiuto nel momento del bisogno. Se accadrà tutto questo, vi garantisco che avrete ripagato l'enorme sforzo che ho dovuto compiere per raccontarmi! A proposito, vorrei regalarvi un pensiero di Martin Luther King che ho fatto mio e racconta una verità assoluta: «Un giorno la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno.»

Addormentarsi innamorate e svegliarsi innamorate. Prima dei miei quindici anni non avevo mai vissuto un qualcosa del genere e devo ammettere (con poca originalità) che non esistono parole per descrivere questa sensazione.

«Quando ami qualcuno, lo ami così com'è e non come vorresti che fosse.» Lo scriveva Tolstòj che è stato uno scrittore russo importante. Mi è sempre piaciuto tuffarmi tra i classici della letteratura. Nei personaggi descritti da questi grandi autori c'è un qualcosa di eterno che mi aiuta a comprendere



meglio tanti aspetti della vita. Spesso dai compagni di scuola venivo presa in giro per questa mia passione, mi dicevano che era una cosa da vecchio oppure, cosa ancora più frequente, venivo totalmente ignorata, mi consideravano un semplice ornamento della classe al pari di un banco o un attaccapanni. Ogni tanto ho provato a spiegare che certi testi classici erano più moderni di molte cose che loro consideravano moderne, ma era tempo sprecato. Stefano, questo è il suo nome, invece aveva compreso perfettamente la mia sensibilità, era andato oltre alle apparenze. Non era un gran lettore, ma almeno non si permetteva di giudicare. L'amore tra me e Stefano per dirla con un linguaggio di oggi era basato sull'universo online, quindi sulle parole, sui messaggi più o meno lunghi che ci siamo scambiati per un paio di mesi scarsi. Un amore platonico ma intenso. Vivevo nella costante attesa di quel beep che anticipava una sua parola o anche una semplice emoticon. Avevo sete delle sue frasi e quando trascorrevà più di un giorno senza nulla, subentrava la paura che tutto fosse finito. Scusatemi se ricorro ancora alla letteratura, ma in fin dei conti stavamo vivendo un romanzo epistolare, penso a *I dolori del giovane Werther* di Goethe o a *Storia di una capinera* di Giovanni Verga. Anche attraverso una chat personale due ragazzi possono scriversi cose profonde, e io le chiamerei lettere d'amore. Non credo ci sia nulla di male! Penso a John Keats, il poeta dell'anima. Se vi capita, leggete qualcosa di lui, anzi, fatelo accadere e non ve ne pentirete. Keats scrisse una lettera alla sua fidanzata Fanny e quel testo resta per me un qualcosa di unico. Il poeta dice: «potrei essere un martire per la mia religione, la mia religione è l'amore, potrei morire per questo. Potrei morire per te. Il mio credo è l'amore e tu sei mio unico dogma.» Quelle parole mi hanno sempre trasferito il senso della potenza dei sentimenti.

Vi sembra già una sfigata? Una che vive in un mondo lontano dalla quotidianità? Beh, per Stefano non lo ero e questo per me significava tutto. In quel periodo, ciò che

non riguardava me e Stefano mi appariva come un qualcosa di sfocato e privo d'importanza. Eravamo noi al centro di tutto. L'aspetto positivo di un amore virtuale è che puoi viaggiare liberamente con la fantasia e questo amplificava le mie emozioni. A scuola nessuno sospettava nulla, era il nostro segreto.

Mi chiamo Veronica, ancora non lo avevo scritto. Provengo da una famiglia dove i soldi non abbondano, in compenso siamo ricchi d'amore e di passione per la cultura. Mamma si è sempre occupata di casa mentre papà è professore di italiano alle scuole medie, quelle che adesso chiamiamo secondarie di primo grado. La letteratura per lui è un punto fermo, pensate che a casa nostra la televisione non ha mai preso il sopravvento su nulla. Ricordo una serie lunghissima di serate in cui papà si accomodava sul divano e mi leggeva pagine e pagine. Io lo ascoltavo e mi trovavo a viaggiare seguendo le sue parole. Le pagine di un libro sono ali di carta. Anche mamma è una grande lettrice, anche se predilige la musica classica. Sono figlia unica e forse anche per questo ho assorbito maggiormente il loro modo di interpretare la vita. Le loro attenzioni si sono sempre concentrate su di me. Nulla di maniacale, ci mancherebbe, però certi valori hanno iniziato a inculcarmi sin da bambina. Il mio primo telefonino l'ho avuto al termine delle scuole medie, mentre nella mia classe c'era chi aveva iniziato a usarlo sin dalle elementari.

Non ero presente sui social e spesso i professori esasperati da quel movimento sotterraneo di smartphone che avveniva sotto i banchi, mi citavano come esempio. Quelle lodi contribuivano a non farmi amare dal resto della classe e mi rendevo conto che per la maggior parte dei compagni quella sfigata ero io.

Alle medie faticavo a entrare nelle conversazioni con le altre ragazze; mi sarebbe piaciuto, ma non ero padrona degli argomenti che animavano quelle chiacchierate. Non avevo

lo smartphone, zero Instagram, non avevo idea di cosa fosse un reality televisivo, non conoscevo le storie dei vip e non vestivo alla moda. O meglio, ho sempre trovato assurda l'idea di spendere il doppio dei soldi in cambio di una firma appiccicata su un vestito. Eppure per molte mie compagne tutto questo sembrava rappresentare una questione di vita o di morte. Io ero distante dai loro discorsi e loro mi consideravano un'invisibile. Già, l'invisibilità.

Alla fine mi ero abituata e sentirmi trasparente, eppure non mi sono mai sentita quella sbagliata, non ho mai pensato di documentarmi su come usare i filtri dello smartphone e ritoccare le foto pur di avere un argomento in comune. Io diventavo utile e preziosa solo per far copiare i compiti e svolgere i lavori di gruppo. Quello era il mio ruolo, una specie di salvavita della classe, la famosa secchiona sempre disposta ad aiutare tutti e a volte senza neppure ricevere un grazie. Per questi motivi la comparsa di Stefano nella mia vita è stata così importante. Quando abbiamo iniziato a scambiarci dei messaggi era appena iniziato il secondo quadrimestre della prima Liceo. Stessi anni, ma sezioni diverse e comunque, essendo il Liceo Classico di una cittadina, ci conoscevamo praticamente tutti.

Quando iniziai le superiori sperai in un cambiamento: mi ero fatta delle aspettative e sognavo di uscire da quello stato di invisibilità che sembrava accompagnarmi come un'ombra. Le cose invece addirittura peggiorarono. Nella mia classe ritrovai alcune compagne delle medie che mi avevano sempre riservato sorrisini ironici e battute velenose. Loro a volte pensavano che io non mi accorgessi di nulla, invece io capivo al volo quando nella loro chat stavano scrivendo qualcosa di perfido su di me. Non mi sfuggiva niente. Scrivevano e poi mi osservavano con un'aria di scherno. Il terzetto della perfidia era composto da Emy, Isa e Gloria, poi c'era il resto della classe. Alcuni erano apertamente schierati

con loro, mentre per gli altri continuavo a non esistere.

Per fortuna avevo la musica. Io ho iniziato a suonare pianoforte all'età di sei anni; nessuna imposizione, fui io a chiederlo a mamma, e anche qui devo ammettere che essere cresciuta ascoltando Chopin mi aveva influenzato molto. Mamma quando ero piccola mi diceva sempre che «l'educazione alla musica ci aiuta a diventare persone migliori.» Al pari delle sue composizioni era la storia di Chopin a rapirmi, quella di un bambino prodigio che si è poi trasformato in una delle icone più rappresentative del romanticismo.

Magari vi sembrerà strano, ma oggi sono io a sentirmi una vera rivoluzionaria: parlare di Chopin tra coetanei è molto più trasgressivo che ascoltare Sfera Ebbasta o Salmo. Un giorno con papà parlavamo di Achille Lauro e lui mi ha mostrato delle vecchie immagini di Renato Zero. Provocazioni identiche, solo arrivate quarant'anni prima e in un contesto molto più bigotto di quello attuale. Mi ha spiegato che l'arte in fin dei conti è una continua replica di sé stessa. Penso che abbia ragione. A me studiare è sempre piaciuto, per questo l'etichetta di secchiona non l'ho mai digerita. Sono curiosa e attratta dalla conoscenza delle cose e credo che non sia un delitto. Nei miei confronti continuavo ad avvertire quasi un clima di ostilità, forse la mia timidezza veniva scambiata per supponenza, ma io non sono mai stata altezzosa, tutt'altro.

Poi un giorno comparve dal nulla il primo messaggio di Stefano. Mi prese alla sprovvista: «Suoni ancora il pianoforte? Io senza musica non potrei vivere.» Rimasi abbastanza interdetta, perché era interessato a questa cosa? Lui possedeva il mio numero di telefono in quanto avevamo condiviso un lavoro tra classi, ma quelle parole non avevano nulla a che fare con l'attività scolastica. Risposi nella maniera più semplice e diretta: «Sì, oramai suono da quasi dieci anni, perché me lo domandi?» Nonostante avesse visualizzato il

messaggio mi rispose solo il giorno successivo.

«Niente. Ero curioso. A me piacerebbe molto saper suonare uno strumento, invece sono rimasto al flauto delle scuole medie!» Da quel momento la nostra corrispondenza cominciò lentamente a intensificarsi e ben presto per me divenne quasi una necessità. Di quell'amico virtuale, giorno dopo giorno, inizia a fidarmi sempre più. Non avevo mai avuto un ragazzo e, cosa che vi stupirà, non lo avevo mai neppure baciato. Vorrei evitare di propinarvi la mia descrizione fisica, personalmente non ho mai avuto problemi nel guardarmi allo specchio e mi sono sempre andata bene così come sono. Certo, non vestivo alla moda, zero piercing e tattoo, i jeans strappati non mi piacevano e solo di rado usavo un filo di trucco, ma non penso che fosse così grave.

Gli scambi di messaggi tra me e Stefano non erano compulsivi, nessuna raffica frenetica di parole e questo li rendeva ancora più preziosi.

Una sera Stefano mi scrisse poche parole ma molto significative: «Veronica, un giorno suonerai il piano per me?» Risposi quasi di getto: «sarà bellissimo condividere un'emozione del genere. Anzi, sarà fantastico!» Prima di premere il tasto invio, ci pensai un attimo e alla fine aggiunsi un cuoricino. Chissà, forse avevo esagerato, magari lui intendeva semplicemente ascoltare un po' di musica classica! Dopo pochi secondi mi rispose con un altro cuoricino e forse fu quello il momento in cui iniziai a pensarlo con una intensità del tutto nuova.

Conservavo gelosamente le frasi che mi scriveva in chat, quelle più romantiche le leggevo e rileggevo mille volte: «Temere l'amore è temere la vita e chi ha paura della vita è già morto per tre quarti»; «Il vero amore è come una finestra illuminata in una notte buia», oppure «L'amore è il nostro vero destino. Non troviamo il significato della vita da soli.» Erano aforismi che trovavo su Internet, frasi scritte da personaggi famosi in cui lui diceva di identificarsi. Stefano era dotato di una sensibilità speciale.

Mi capitava di vederlo durante l'intervallo, mentre si mangiava il solito panino assieme ai suoi compagni e in quelle circostanze, del tutto nuove, mi sentivo come paralizzata!

Sapevo che Stefano giocava bene a pallone ed era considerato un ragazzo tra i più belli della scuola; molte mie compagne di classe, comprese le tre perfide, lo guardavano con ammirazione e dentro me sorridevo al pensiero che nessuna di loro fosse a conoscenza della sua anima sensibile e del nostro rapporto. Forse un giorno ci avrebbero visti parlare assieme o addirittura tenerci per mano, quella sarebbe stata la mia grande rivincita!

Glielo scrissi in un messaggio che non trovavo la forza di avvicinarmi e lui mi rispose che prima o poi sarebbe accaduto. Spesso gli inviavo degli aforismi legati alla lontananza, al desiderio e all'amore. Cercavo frasi e pensieri che potessero trasferirgli in maniera piena ciò che io stavo provando per lui. Un giorno, cominciai a sfogliare il romanzo *Anna Karenina* di Tolstòj alla ricerca di una frase che mi aveva molto colpito e alla fine, con grande gioia la ritrovai: «Per l'amore platonico non può esservi dramma perché in un amore simile tutto è chiaro, puro.» Era proprio così che stavano le cose, quelle parole sembravano scritte per noi.

La risposta di Stefano mi colse del tutto impreparata, anche se da tempo speravo che potesse accadere qualcosa di simile: «Domani all'intervallo vediamoci sul terrazzo al terzo piano.»

Un messaggio semplice e diretto, la mattina dopo finalmente ci saremmo parlati e attorno non ci sarebbe stato nessuno. Il terrazzo al terzo piano era sempre chiuso e si trovava in fondo a un breve corridoio di servizio dove non c'erano aule ma, solo un paio di ripostigli.

Per essere precisi erano passati cinquantuno giorni dal suo primo WhatsApp.

Il giorno successivo le prime tre ore di lezione mi

sembrarono infinite. A volte controllare la propria mente è quasi impossibile. La prof di matematica spiegava, ma io non riuscivo a seguirla per più di dieci secondi. Con la fantasia ero già proiettata su quel terrazzo. componevo e scomponevo la scena cercando di immaginarmi delle possibili sequenze. E se mi avesse baciata? Beh, sicuramente non mi sarei tirata indietro e comunque non avrei certo preso io l'iniziativa. Sarebbe rimasto deluso per la mia inesperienza? Forse no, perché lui sapeva che quella sarebbe stata la mia prima volta.

Finalmente la campanella. Intervallo. Mi sentivo gli occhi di tutta la classe puntati addosso, uscii dall'aula per ultima in modo di non destare sospetti e mi diressi verso le scale. Come sempre nessuno era interessato ai miei movimenti e una volta tanto la mia invisibilità mi venne in aiuto. Arrivai al terzo piano, potevo benissimo sentire il rumore del cuore che batteva con forza in mezzo al petto e quando imboccai il corridoio deserto intravidi Stefano. Era già lì. Aveva un'espressione seria, molto seria e senza pronunciare una parola aprì la porta finestra. Fummo investiti da una folata d'aria primaverile, non avevo mai visto il nostro paese da lassù, era una giornata limpida e sullo sfondo si stagliava netto il profilo delle cime appenniniche. «Veronica, io devo parlarti.» Rimasi in silenzio, ma in una frazione di secondo compresi che nulla sarebbe andato come avevo immaginato. Tra i mille scenari che mi ero prefigurata, quello che stava per accadere non era contemplato. Con un filo di voce aggiunsi: «Parla pure. Ti ascolto.» Stefano teneva la testa bassa fissando un punto imprecisato del pavimento, degluti rimanendo in silenzio per qualche attimo e poi finalmente trovò la voce: «Veronica, sono stato un cretino e mi vergogno. Prima di tutto voglio chiederti scusa perché doveva essere solo un gioco. Un gioco del cavolo, ma senza l'intenzione di fare male a nessuno. Io sono un cretino, lo ripeto, perché ho dato retta a Emy, Gloria e Isa che hanno voluto fare questa cazzata. Mi sono prestato come un imbecille. Veronica, è stato uno scherzo, a volte i messaggi li scrivevo io e a volte

loro perché mi prendevano lo smartphone, ma adesso io non me la sento più di portare avanti questa roba. Tu l'hai presa sul serio e allora...» Mentre lui continuava a parlare io ero già rientrata nel corridoio, ho il ricordo confuso della sua voce che da dietro mi urla: «Veronica, aspetta!» Mi chiusi nel bagno e mi accucciai seduta accanto al water. Non riuscivo neppure a piangere, avvertivo solo un peso enorme sullo stomaco, poi il suono della campanella e come un automa che si sposta all'interno di un incubo rientrai in classe. Il mio sguardo per una frazione di secondo incrociò quello di Gloria, lei stava sorridendo. Sentii chiaramente le risate più o meno soffocate della classe fino a quando il prof, impegnato a osservare il registro, non urlò distrattamente: «Fate silenzio!»

Trovai a malapena la forza di mettermi seduta ma dopo un paio di minuti vomitai senza avere neppure il tempo di correre in gabinetto. Ero piegata su me stessa, concentrata su un dolore che mi stava spaccando a metà e poi svenni. Mi ritrovai in segreteria stesa su un divano con una coperta che mi avvolgeva fino alle spalle.

Dopo un quarto d'ora arrivò la mamma, mi misurarono la temperatura, assieme alla Preside e a una segretaria parlarono di influenza, di malessere passeggero e di analisi del sangue, poi rientrammo a casa. Mentre la mamma stava guidando giurai a me stessa che non avrei mai raccontato nulla a nessuno e che quel segreto orribile mi avrebbe accompagnato fino alla tomba. Promisi a me stessa che non mi sarei mai più fidata degli esseri umani, uomini o donne poco avrebbe contato. Nei giorni successivi mi sottoposero a tutte le analisi possibili e naturalmente non emerse nulla.

Mi imposi di imparare a fingere, del resto ero già abituata a mascherare i miei sentimenti con il resto della classe. Rientrai a scuola dopo quattro giorni. Avevo già perso un paio di chili, ma soprattutto la voglia di vivere; dentro di me



si era spento qualcosa. Ascoltavo le spiegazioni dei docenti, facevo i compiti in classe, rispondevo correttamente quando venivo interrogata, ma sempre evitando di mescolarmi con gli altri. Emy, Gloria e Isa per me non esistevano più. Ero sempre pronta a posizionarmi il più possibile distante da loro. Comunque, avevo la certezza che tutta la classe sapesse e questo mi provocava uno stato di angoscia che si mescolava a rabbia e dolore. Chiudermi in me stessa, questa inizialmente fu la mia strategia, trasformarmi in un silenzioso castello con il ponte levatoio alzato. Purtroppo però certi incubi non sembrano avere fine e la mia mancata reazione per certi versi indispettì le piccole streghe, forse per questo cominciarono a lasciarmi i disegni di un topo sotto il banco. Accadeva quasi tutti i giorni e qualche volta, senza scrivere il mio nome naturalmente, li trovavo disegnati con il gesso sulla lavagna. Immagino che secondo loro assomigliassi a un ratto. Quando trovavo quei foglietti spiegazzati non facevo altro che infilarli nel mio zaino per poi cestarli a casa. Dentro mi sentivo morire, ma non lasciavo trapelare una sola smorfia di dolore o di rabbia. I miei genitori iniziarono a preoccuparsi seriamente perché nel frattempo non trovavo più la forza neppure per suonare. I silenzi avevano sostituito le parole, i sorrisi erano un lontano ricordo e trascorrevi i miei pomeriggi chiusa nella mia stanza. Quando mamma tentava di avvicinarmi e di farmi parlare, iniziai persino a risponderle male, cosa che non era mai accaduta.

Questa oscurità interiore nel giro di pochi mesi divenne visibile anche ad occhio nudo, perché praticamente avevo quasi smesso di nutrirmi. Stavo lentamente affondando e non ero in grado di contrastare questa deriva.

Dopo circa sei mesi di nulla, i miei riuscirono a portarmi da uno specialista in disturbi alimentari, le mie costole erano visibili a occhio nudo e le gambe assomigliavano a due ramoscelli. Già conoscevo la diagnosi ancor prima che il

medico pronunciasse la faticosa parola: «anoressia.» Fu nel novembre successivo che venni ricoverata per dieci giorni, perché il disturbo rischiava seriamente di compromettere qualche organo interno. Proprio in ospedale, un medico simpatico e dotato di pazienza infinita riuscì a convincermi che in psicoterapia non ci andavano i pazzi, ma le persone che volevano vivere meglio, mi giurò che nel mio caso avrebbe significato tornare a vedere la luce.

Ancora ricordo la prima seduta. Ero smarrita ma dopo pochi minuti mi sentii a mio agio; quel giorno evitai di entrare nello specifico, in maniera molto sfumata accennai a dei problemi interni alla classe e al fatto che più o meno tutti mi considerassero una sfigata.

La psicologa ascoltò con attenzione senza esprimere giudizi e apprezzai molto questo suo atteggiamento; il macigno continuava comunque a rimanersene adagiato sopra il mio stomaco, forse per questo non riuscivo a inghiottire neppure uno spillo.

A volte i pensieri più profondi si trasformano in parole quando meno ce lo aspettiamo e un pomeriggio, dopo un paio di mesi di sedute, trovai improvvisamente il coraggio di abbassare il ponte levatoio. Fu una frazione di secondo e mi ritrovai a raccontare tutto. Il muro del silenzio era crollato e le parole finalmente uscirono allo scoperto. Parlavo e piangevo disperata, descrissi ogni dettaglio, le recitai a memoria alcuni messaggi che Stefano (o chi per lui) mi aveva inviato. Le difese finalmente si erano abbassate e frase dopo frase cominciai a sentirmi più leggera, per la prima volta dopo mesi riuscii a respirare profondamente e fu una sensazione liberatoria. Al termine di quel lunghissimo sfogo mi sentii svuotata e priva di energie, ma più serena. Quello fu il mio primo piccolo grande passo verso il ritorno alla vita. Sono trascorsi oltre due anni da quella giornata, in questo lungo periodo, reso ancora più complicato dalla pandemia, sono riuscita a raccontare tutto anche alla mia

famiglia. Il macigno lentamente ha iniziato a sbriciolarsi, ma la strada è ancora lunga.

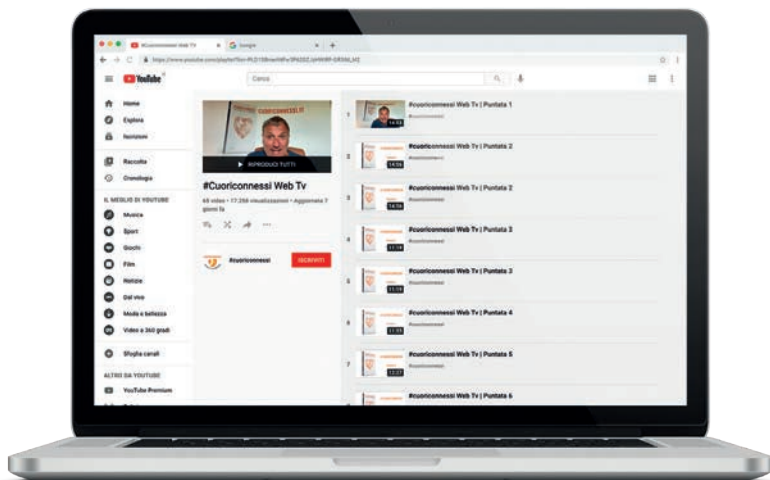
Ho ripreso a suonare il pianoforte, ho cambiato classe e finalmente ho incontrato degli amici che hanno una visione della vita simile alla mia. A volte non la pensiamo in maniera identica, però esiste la possibilità di scambiarsi opinioni, di confrontarsi e quindi di crescere.

La scorsa estate la mia compagna di banco mi ha prestato il libro *#cuoriconnessi*. *Tu da che parte stai?* Leggere quelle pagine mi ha provocato dolore, molto dolore. Mi sono ritrovata dentro la solitudine che accompagna tante storie e dentro i pensieri disperati di molti protagonisti. Ho apprezzato la forza di alcuni e sofferto per la debolezza di altri e poi alla fine mi è venuta l'idea folle di mettermi in contatto con Luca, l'autore del libro. Gli dissi che ero disposta a raccontargli il mio percorso, ci avrebbe pensato poi lui a scovare le parole giuste. Sapete una cosa? Il mio grande errore si chiama silenzio. Per troppo tempo ho immaginato che da sola sarei riuscita a sconfiggere quel dolore. A causa di questo atteggiamento ho rischiato di perdere la vita. Mica poco. Se doveste incappare in gente perfida denunciate il fatto, non rimanete in silenzio, perché uscirne da soli è quasi impossibile. Io sono stata aiutata da una psicoterapeuta, ma se potessi riavvolgere il nastro racconterei subito tutto ai miei genitori.

Dividere con altri il peso di quel macigno è fondamentale, che sia un professore amico, un genitore o il vostro allenatore di volley, poco conta. Vorrei inoltre dire a chi isola, deride e bullizza un altro essere umano che dovrebbe trovare il coraggio di osservarsi allo specchio e domandarsi il perché di questo comportamento. Per essere al centro dell'attenzione? Per sentirsi qualcuno? Per nascondere la propria fragilità? Sicuramente qualche domanda dovrebbe porsi, perché nella vita si può sempre migliorare, basta volerlo. Quella che vi ho raccontato non è una favola e purtroppo manca il

lieto fine. La mia anima era andata in pezzi e adesso, day-by-day, con l'aiuto della famiglia, dei miei nuovi amici e della psicologa stiamo cercando di ricostruirla. Se vi dicessi che è cosa semplice sarebbe una bugia, ancora sono molto fragile, fatico a fidarmi del prossimo e tendo a isolarmi. Spesso mi capita di svegliarmi la notte madida di sudore e di rivivere alcuni momenti di quelle giornate da incubo. Sicuramente le mie condizioni miglioreranno, ma quella ferita non potrà mai rimarginarsi del tutto ed io stringendo i denti sto imparando a conviverci. Intanto, voi fate vostre queste parole. Sapere che migliaia di ragazzi leggeranno la mia storia mi regala forza, mi aiuta a pensare che raccontare quanto ho vissuto può contribuire alla costruzione di un mondo migliore, e nulla, dico nulla, è più importante di questo. 🗨️

[Ascolta l'audio storia](#)



# STORIE DI TECNOLOGIA E CYBERBULLISMO. OGNI SETTIMANA SU YOUTUBE.

Un appuntamento settimanale per parlare insieme di cyberbullismo, social e web; sul canale YouTube di **#cuoricnessi** Luca Pagliari intervista tanti ospiti diversi e approfondisce le loro storie.



Iscrivetevi al nostro canale YouTube  
**#cuoricnessi**.

[Vai al canale](#)

# #CUORICONNESSI

## **Il taccuino di viaggio**

*Le nostre valigie erano di nuovo ammucchiate sul marciapiede;  
avevamo molta strada da fare.  
Ma non importava, la strada è la vita.*

Jack Kerouac

## Storia di Cherif



# Storia di Cherif

**«Ho attraversato un continente grazie a uno smartphone. La tecnologia può salvarci la vita.»**

**Q**uesto è un mondo complicato, amici. Ho ventuno anni e ho attraversato mezzo mondo per scappare dalla guerra e inseguire il mio sogno di diventare calciatore. Ero un bambino quando nelle strade polverose del mio paese africano inseguivo a piedi nudi un vecchio pallone. Da noi la tecnologia non esisteva. Il primo telefonino che ho posseduto mi ha salvato la vita, senza quello non sarei riuscito a rimanere in contatto con mio fratello né a fare molte altre cose. Oggi ho un nuovo smartphone e uso i social come tutti voi. Lo faccio in maniera attenta e grata, perché la tecnologia giusta è una forma di civiltà avanzata.

Mi trascino senza un'intenzione precisa dalla cucina alla sala. In sottofondo la tv e mia mamma che dorme sulla poltrona. Se non ci fosse la televisione a tener loro compagnia, i vecchi sarebbero ancora più soli, soffocati da solitudine e da pensieri che nessuno ha più tempo e forse voglia di ascoltare. Ogni cultura evoluta ha sempre fatto tesoro di chi ha già camminato a lungo, la nostra invece è più concentrata sulla memoria di un hard disk che su quella di un vecchio. Non mi piace la parola *anziani* e allora preferisco chiamarli vecchi. La parola *vecchio* trasuda storia e dignità, mentre la parola *anziano* è senza rughe e ricorda le targhette di acciaio accanto ai sedili degli autobus dove c'è scritto: «posto riservato agli anziani». Gli anziani sono una categoria. I vecchi sono la storia.



Sono le ore centrali di un sabato pomeriggio di fine febbraio che sembra non finire mai. Vuoi per le restrizioni da Covid, vuoi per la mia pigrizia, non penso che metterò piede fuori casa. La tv continua a vomitare parole, musiche e colori, alla fine i contenuti scompaiono e rimane solo un brusio indefinito e privo di senso, un po' come quando scrolliamo lo smartphone senza un motivo, eppure continuiamo a farlo, perché alzare lo sguardo sulla realtà ci richiederebbe uno sforzo di gran lunga superiore. Quando si scivola dentro quella passività abbiamo probabilmente superato la linea che separa l'uso dall'abuso, giovani o meno giovani, conta poco. La consultazione costante e compulsiva di uno smartphone è una dipendenza, c'è poco da aggiungere. Non bisognerebbe mai dimenticare che le relazioni sono l'unica strada che può condurci a una qualche forma di vera felicità. Sono annoiato, potrei salire al piano di sopra e continuare a leggere *La fine è il mio inizio* di Tiziano Terzani, un libro che tutti dovrebbero attraversare pagina dopo pagina, esattamente come fosse un viaggio. Leggere è fantastico: i libri sono nostri amici e poi sono discreti, silenziosi, allineati in libreria, ma sempre pronti ad aprirsi tra le nostre mani. Come scrissi una volta: «I libri hanno pazienza perché sanno aspettare.»

Rieducarsi alla lettura sarebbe molto importante per le nostre vite e mentre penso queste cose in ordine sparso qualcosa attira la mia attenzione: in tv c'è un ragazzo di colore che sta raccontando la sua storia, a colpirmi però non sono le sue parole, ma le lacrime che scendono silenziosamente lungo il viso della conduttrice. Comincio ad ascoltare con più interesse la sua odissea, scopro che si chiama Cherif, seguo il filo del suo vissuto, mancano i pezzi iniziali della narrazione, ma non importa, io memorizzo tutto. Parola dopo parola, Cherif ricompone la sua storia, che è qualcosa in più di romanzo perché a scriverla è stata la vita. Ha solo vent'anni, ma per quante ne ha viste potrebbe averne cento.

Nella sua voce non c'è traccia di autocommiserazione, ha lo sguardo profondo e una saggezza senza tempo. L'intervista termina e la conduttrice passa ad altro. Io invece no. La storia di Cherif è potente e già so che dovrò contattarlo, questa è la parte più bella del mio lavoro di "raccolgitore di storie." Consulto Wikipedia e scopro che quel ragazzo è nato in Guinea, si chiama Cherif Karamoko e su di lui è stato pubblicato anche un libro intitolato *Salvati tu che hai un sogno*. Lo ha scritto Giulio De Feo, un bravo giornalista de La Gazzetta dello Sport in collaborazione con lo stesso Cherif. È incredibile quante informazioni ci possa regalare la rete nel giro di pochi istanti, forse persino troppe, perché il rischio di questo "tutto e subito" si chiama superficialità. Ordino il libro e nei giorni seguenti, di pagina in pagina, il percorso di Cherif diventa anche il mio.

Mi immedesimo, comprendo molte cose che non sapevo e nel frattempo mi procuro il suo numero di telefono. La prima volta che gli parlo ritrovo subito quella sua innata gentilezza che avevo notato in tv. Con il trascorrere delle settimane, le chiacchierate si moltiplicano, entriamo in confidenza, sento che il mondo intero è in debito verso quel ragazzo educato e finalmente troviamo un giorno per vederci. C'è il sole il cinque novembre 2021 e non è neppure freddo, in tre ore sono a Padova, perché adesso è lì che vive Cherif. Condivide con altri giovani immigrati un appartamento messo a disposizione dal Comune. Ha una tuta verde con sopra un giubbotto di jeans, si capisce al volo che il suo fisico è quello di un'atleta e non è neppure difficile intuire dai suoi occhi quanto sia determinato, perché Cherif ha un sogno da raggiungere: diventare un calciatore professionista. La palla è stata la sua migliore amica fin da quando la inseguiva a piedi nudi tra la polvere rossa di Nzérékoré, la città della Guinea del sud dove è nato.

Anche se sono le due e mezzo del pomeriggio, con un

pizzico di fortuna riusciamo a trovare un ristorante aperto. Il locale è piccolino e curato, ha pochi coperti e le pareti color pastello lo rendono intimo e accogliente. Cucina vegetariana, quindi niente carne e va benissimo così. Mentre ci rimpinziamo di verdure di ogni tipo descrivo a Cherif il progetto “#cuoriconnessi”, annuisce in silenzio e poi mi spiega quanto sia importante per lui potersi raccontare, e non per egocentrismo, ma per far comprendere al mondo che prima di emettere dei giudizi bisogna sempre informarsi. «Luca, la mia storia può aiutare tante persone a capire meglio cosa significhi attraversare un continente a piedi e un mare gelido ammassati dentro una bagnarola. La televisione elenca il numero dei morti annegati. Sono cifre senza un prima e un dopo, statistiche, io invece voglio raccontare perché mi sono trovato lì, voglio raccontare cosa sono la paura, la disperazione e la speranza. Lo sento come un dovere, per me è importantissimo.» Cherif quando parla arriva dritto, non sbaglia una parola, ma è la sua umanità che mi cattura.

Chiedo a Cherif quanto sia stata importante la tecnologia nella sua vita, sorride e mi risponde di getto: «è stata fondamentale Luca! Senza uno smartphone, senza le giuste coordinate da seguire e senza tante informazioni ricavate dal Web, io oggi non sarei qui con te. Grazie ai social ho ritrovato amici ed ho conosciuto brave persone che mi hanno aiutato, però bisogna saperla usare bene la tecnologia, altrimenti rischia di trasformarsi in un nemico.» La saggezza di questo ventenne continua a stupirmi, intanto il tempo scorre veloce e la proprietaria gentilmente ci fa notare che il ristorante deve chiudere, allora con una tazzina di caffè in mano ci trasferiamo nei tavoli esterni sistemandoci sotto un dehor. Domando a Cherif come sia stata la sua infanzia, lui fa un lungo sospiro perché a raccontare sé stessi non ci si abitua mai.

Mi spiega che la sua casa era alla periferia della città,

quasi in campagna. Niente televisore, niente computer, niente telefonino, niente frigorifero e niente lampadari per un semplice motivo; in quel luogo non esistevano energia elettrica e neppure le fognie o qualsiasi altro servizio che per noi rappresenta la normalità. «Noi, Luca eravamo poveri, ma veramente poveri. A volte saltavamo il pranzo e a cena io, mia sorella Sitan, che è la più grande, e mio fratello Imorana, che ho sempre chiamato Mory, dovevamo accontentarci di dividere una banana in tre. Vedi, quando si è poveri tra poveri neppure te ne accorgi, perché il solo obiettivo è la sopravvivenza e cercare tutti i giorni di mettere qualcosa nello stomaco. Ti sembra tutto normale come è normale che un bambino cominci a cercarsi un lavoro fin da quando inizia a spostarsi con le sue gambe.» Cherif mi parla di suo papà Mamadi: «Era severo mio padre e soprattutto ci aveva insegnato a essere onesti e il senso della famiglia. Papà era un uomo giusto e soprattutto coraggioso perché non lo spaventava nulla. La famiglia era il cuore della sua vita e al centro di quel cuore c'era mia mamma Saran.»

Scopro che per guadagnarsi da vivere il papà vendeva pezzi usati di auto, mentre la madre ogni giorno vendeva frutta al mercato. Parla con grande rispetto della sua famiglia Cherif. Suo papà era un uomo di buon senso. Spesso quando c'erano discussioni tra famiglie lo chiamavano in veste di mediatore, perché lui sapeva sempre trovare un giusto compromesso.

Quando a Cherif chiedo del calcio gli si illuminano gli occhi, mi racconta di interminabili pomeriggi trascorsi a inseguire vecchi palloni in mezzo a uno sciame di altri ragazzini. Si giocava a piedi nudi o al massimo con gli unici sandali di plastica che possedeva e che giornalmente doveva aggiustare alla meglio. Nel mezzo di quelle urla il piccolo Cherif riuscì a guadagnarsi il rispetto di tutti, specialmente di quelli più grandi che decidevano le formazioni e organizzavano le sfide. Cherif aveva qualcosa in più, non

si fermava mai, quando sradicava la palla dai piedi di un avversario alzava subito la testa e istintivamente intuiva da che parte andare. E non riuscivano a fermarlo perché era veloce e agile come una lepre. Lui e il pallone erano nati per vivere affianco, amici per sempre.

Questa cosa preoccupava molto il papà, perché di calcio in Guinea non si è mai vissuto, e anche Mory, che era grande il doppio di Cherif, ogni tanto provava a spiegargli che la vita era altro. Poi dal nulla spuntò quella famosa sera. In Guinea ci sono bande che si scontrano quasi giornalmente, etnie diverse che si odiano dalla notte dei tempi e la guerra civile imperversa da sempre. Cherif faticava e fatica anche oggi a capire il perché di tanta violenza, ma a volte le risposte sembra che qualcuno le abbia rubate e gettate nel fiume. La notte del 16 giugno 2013 il silenzio della notte si trasformò in altro. Urla, lanci di bombe incendiarie, gente inferocita che agitava machete e bastoni.

Il papà di Cherif uscì in strada per capire cosa stesse accadendo, ma la risposta fu un colpo di pistola che lo centrò al petto. Poi ancora urla, sangue, disperazione e la vita che improvvisamente si trasforma in morte. È così che Cherif ha vissuto la perdita del papà, dal giorno successivo scomparve anche Mory perché la violenza aveva preso il sopravvento su tutto. Per il piccolo Cherif in quel periodo non c'era tempo per il calcio, bisognava pensare a sopravvivere e tutto il resto non contava. Pochi mesi e alle pallottole si aggiunse anche un altro nemico che vagava nell'aria, si chiama Ebola. Un virus maledetto che finì con l'annidarsi nel corpo di sua mamma. Un giorno degli infermieri con le mascherine la vennero a prendere. Quella fu l'ultima volta che Cherif vide sua mamma.

Il caffè è finito da tempo, continuo ad ascoltare Cherif che parla senza scomporsi. Come posso immaginare cosa significhi ritrovarsi orfano in un paese dove la gente si ammazza per strada e l'unico punto vero di riferimento,

un fratello maggiore, è scomparso nel nulla? Rimango in silenzio, mi accendo mezzo sigaro, cerco di mettere a fuoco la storia ma non ci riesco.

«Vedi, Luca, dalla Guinea non si scappa perché si ha fame, ma perché uno ha paura di morire. Ogni giorno quando sei in strada c'è qualcuno che spara e allora impari a nasconderti velocemente, ma la vita è altro. Io iniziai a vivere a casa di mia sorella e per mettere qualcosa sotto i denti provavo a vendere della frutta al mercato.»

Nonostante la violenza, il pallone era tornato comunque a fare compagnia a Cherif, nessuno avrebbe mai potuto rubargli quel sogno. Nessuno. Appena aveva un attimo libero raggiungeva gli altri e si metteva a inseguire palloni. Tutti volevano in squadra quel ragazzino, perché faceva la differenza, ma questo a Cherif non bastava. Confuso tra la gente, ogni tanto nei bar si metteva in punta di piedi per riuscire a sbirciare le partite che trasmettevano in televisione. I campi erano di un verde splendente e le tribune stracolme. Quello deve essere il paradiso – immaginava Cherif mentre vedeva giocare le star del pianeta.

Correva veloce il tempo e un giorno aprendo la porta di casa gli fu sufficiente vedere gli occhi di sua sorella per capire che c'era una novità. A due anni dalla sua fuga si era fatto sentire al telefono suo fratello Mory. Si trovava in Libia dove aveva un lavoro e soprattutto coltivava un solo desiderio: fare in modo che il suo piccolo fratello potesse abbandonare quell'inferno e raggiungerlo a el-Gatrun.

«Mia sorella era terrorizzata e non voleva che partissi. Ero poco più che un bambino. Sapeva bene che si trattava di un viaggio rischiosissimo e complicato, ma nello stesso tempo quella in Guinea non era vita. E poi, Luca, c'era sempre il mio sogno da inseguire ed io sapevo che il calcio vero in Guinea non lo avrei mai vissuto. Anche Mory, il mio fratellone adorato, oramai si era convinto che il mio

sogno doveva essere inseguito.»

Si ferma un attimo, Cherif, deve trovare le parole giuste per proseguire il racconto ed io attendo senza fretta che riprenda a guidarmi lungo la sua storia.

«Quando Mory mi richiamò al telefono, scoprii che da tempo aveva messo da parte dei soldi per farmi affrontare il viaggio verso la Libia. Mi spiegò il piano in ogni dettaglio, mi disse che ci sarebbero stati momenti difficilissimi, attimi di sconforto, situazioni in cui avrei rischiato di essere ucciso o di morire di fame e di sete abbandonato in mezzo al deserto, ma io non avrei mai, dico mai, dovuto mollare. Mi spiegò che non esistevano alternative e che comunque quando lo avrei raggiunto avremmo poi pensato a come costruire il resto della nostra vita. Mi disse che era alla ricerca di una persona di fiducia che mi avrebbe dovuto accompagnare, perché da solo non ci sarei mai riuscito. Mory era tornato ad essere il mio punto di riferimento, la luce della mia vita.»

Altra pausa, questa volta più lunga. Lasciamo le tazzine sul tavolo e ci avviamo a piedi verso un parco che non è troppo distante. Mentre camminiamo spiego a Cherif che non avevo mai preso in considerazione quale fosse stata la vita di un immigrato prima di salire su una barca e quanto fosse difficile arrivare fino alla costa del Mediterraneo.

Pensai alle tartarughe appena nate, che prima di prendere il mare devono attraversare centinaia di metri di spiaggia e la maggior parte di loro quel mare non lo raggiungerà mai. Molte vengono divorate dagli uccelli, altre sbagliano direzione, altre ancora non hanno le forze sufficienti per affrontare quel primo viaggio e poi, tra le fortunate che riescono a raggiungere l'onda giusta che le trascina verso il largo, molte finiscono tra le fauci di qualche predatore marino. Sì, è così che stanno le cose, la vita degli immigrati è fragile come quella delle tartarughe di mare.

«Qualche giorno dopo» mi dice Cherif «ha bussato alla nostra porta Sitan, il ragazzo con il quale avrei dovuto affrontare il viaggio verso la Libia. Dopo mesi, Mory aveva finalmente identificato in lui la persona giusta. Sitan non aveva bagaglio, perché meno cose hai e meno cose i predoni possono rubarti durante il tragitto; io decisi di portami dietro solo la mia maglietta da calcio portafortuna. La cosa più importante era il vecchio telefonino che Sitan aveva acquistato con i soldi di Mory. Con quel telefonino, quando possibile, avremmo contattato Mory per chiedergli consigli e aggiornarlo sulla nostra posizione. Capisci, Luca, perché la tecnologia è stata così importante nella mia vita? Io essendo minorenne non avevo passaporto e nessun documento, eppure avrei dovuto attraversare varie frontiere e chissà che altro. Avevo molta paura. Pensai al pallone, pensai a quei campi verdi che avevo intravisto in tv, pensai a Mory che mi stava aspettando e così cercai di mettere assieme qualche briciola di coraggio.»

Arriviamo al parco e ci sediamo su una panchina. Alle nostre spalle, il campo di calcio dove Cherif si allena tutti i giorni con la squadra locale e il custode seduto sopra un tagliaerba sta sistemando il manto erboso.

Sette mesi. A Cherif per raggiungere la Libia c'è voluto tutto questo tempo. Mai avrei immaginato una cosa del genere. Cherif racconta, ma adesso ogni sua parola pesa come una pietra e quello che dice non è tollerabile, forse perché tutti ci stiamo illudendo che la crudeltà sia un retaggio del passato. Faticiamo a distinguere il dolore reale da quello di una serie tv sparata da Netflix. Avevo già letto il libro, ma certe cose, quando le ascolti da chi le ha vissute e le porta ancora impresse negli occhi, hanno uno spessore diverso. Diventano vere, quasi tangibili. La disperazione, i soprusi e le violenze, le pistole puntate alla tempia, i deserti attraversati all'interno di un bagagliaio, il senso di soffocamento e la netta sensazione che la morte ti sia finalmente venuta in



aiuto per mettere fine a tanta sofferenza. Intere settimane senza potersi lavare neppure la faccia, il caldo asfissiante, il perenne senso di angoscia, lo stomaco sempre vuoto, la debolezza e soprattutto la sete. Prima che la fame riesca ad ucciderti occorre del tempo, il fisico lotta fino allo stremo, ma la sete ammazza senza pietà nel giro di poco. «In quei mesi infiniti l'unica fonte di conforto era la voce di Mory che ogni tanto riuscivamo a sentire al telefono. Tutto quello che ci aveva predetto si avverava di giorno in giorno e allora mi aggrappavo alle sue parole. Sai, Luca, Sitan era appena più grande di me, dovevamo farci coraggio a vicenda perché quello che abbiamo passato va oltre l'immaginabile.»

Scopro da Cherif che il metodo più sicuro per nascondere i soldi era quello di inserirli ben arrotolati in una busta di plastica e inghiottirli. La busta tramite un filo veniva legata a un dente. Di notte, quando i predoni dormivano, bisognava tirare il filo e ripescare dallo stomaco la busta. «L'ho visto fare a molti» mi dice Cherif «inizialmente sembra impossibile, la gente vomita, il fisico si ribella, ma poi con la forza della disperazione ci si abitua anche a quello.»

Seduti sulla panchina del parco, Cherif mi elenca tutte le volte che sono stati rapiti dalle bande di predoni. Uomini spietati, pronti ad uccidere in meno di un secondo chi non avesse tirato fuori due soldi. Neppure un briciolo di umanità.

«Importante era conservare lo smartphone, quell'oggetto era la nostra speranza di salvezza. I predoni non te lo rubano, perché quando non hai più soldi ti obbligano a telefonare a un parente o una persona cara implorandola di inviarti un po' di denaro. Quando eravamo oramai vicini alla Libia, toccò anche a me fare una cosa del genere: mi obbligarono a chiamare Mory, gli fecero ascoltare in sottofondo le mie urla mentre ero costretto a strisciare con le ginocchia sulla sabbia rovente, naturalmente gli chiesero soldi per mettere fine a quella tortura. Ricordo le ustioni e

Mory disperato che li implorava di non farmi più soffrire. Sai, Luca, per farmi arrivare in Libia, Mory si è spaccato la schiena lavorando giorno e notte. Aveva creato una specie di piccola fonderia e ogni soldo risparmiato era destinato al mio viaggio.»

Sono meravigliosi i colori delle foglie che ricoprono i prati del parco, mille sfumature diverse che oscillano dal rosso vivo a infinite tonalità di giallo. Qualche mamma spinge un passeggino, mentre dei bambini stanno giocando nella zona degli scivoli e delle altalene. Sembra tutto così normale e scontato, mi domando come possa ancora esistere un mondo come quello che mi sta descrivendo questo ragazzo della Guinea. Quante poche cose sapevo, quanto è importante non giudicare e saper ascoltare prima di emettere opinioni basate sul nulla. Penso alla rete dove gli haters colpiscono con una violenza sorda e primitiva. Cattiveria allo stato puro e penso anche a quanto sia importante fermarsi un attimo a riflettere su ciò che siamo e su quanto sia semplice ferire e umiliare.

Finalmente il custode ha spento il tagliaerba e il parco ritrova il suo silenzio naturale.

«Vedi, Luca, in Italia arrivano anche tante cattive persone dall’Africa e devono essere arrestate o rispediti nei loro paesi, ma bisogna sempre saper distinguere il male dal bene, il giusto dall’ingiusto. E comunque, tornando alla mia storia, spesso per farmi coraggio sognavo il pallone, provavo a immaginarmi all’interno di una squadra vera. Le bande di predoni potevano portarmi via tutto tranne il mio sogno e nelle nostre telefonate, per incoraggiarmi, Mory me lo diceva sempre: Cherif non mollare, tu hai un sogno, pensa a quello e tieni duro!»

Sole e temperatura si abbassano contemporaneamente, allora ci alziamo dalla panchina e riprendiamo a camminare per gli stradelli del parco, incrociamo degli amici di Cherif

che con un gran sorriso lo salutano: «Ciao Ronaldino!» Perché scopro che è così che lo chiamano e lui di questo ne è felice.

«Poi finalmente è arrivato uno dei giorni più belli della mia vita e cioè quando dopo tutti quei mesi ho abbracciato Mory. Ce l'avevo fatta! Zoppicavo, ero arrivato al limite della sopportazione umana, ma finalmente ero di nuovo con mio fratello. Ci vollero parecchi giorni prima che riuscissi a ristabilirmi del tutto. A casa di Mory avevo persino una bottiglia d'acqua fresca sempre a disposizione. Lo so che può sembrare strano quello che dico, ma quando la sete ti perseguita per mesi, basta osservarla una bottiglia piena d'acqua per sentirsi fortunato.»

Gli rivolgo la domanda più difficile, o almeno immagino che lo sia: «Quando avete deciso di attraversare il Mediterraneo e venire in Italia?»

Cherif risponde con tranquillità: «Erano trascorsi un paio di mesi da quando avevo raggiunto mio fratello. Ancora ricordo quando Mory guardandomi negli occhi mi disse che si stava avvicinando il grande momento: saremmo andati in Italia! Il paese del calcio, il paese dove non avremmo più avuto paura di essere ammazzati dalle bande criminali e ci saremmo potuti onestamente guadagnare da vivere. Mory sapeva fare un po' di tutto, era un grande lavoratore, ma la sua fissazione era che io potessi giocare a pallone. Il mio sogno era diventato anche il suo. Anche in Libia la situazione era comunque terribile, criminali ovunque e totale assenza di una qualsiasi prospettiva di vita. L'idea di salire su un barcone non è dettata dalla voglia di avventura, ma dallo spirito di sopravvivenza e dalla disperazione.»

Costeggiamo il muro di cinta di una parrocchia, ci sono ragazzi che nel cortile dell'oratorio inseguono un pallone, si stanno divertendo completamente rapiti dal quel momento che non assomiglia al prima e neppure al dopo. Vivono il

presente, quanto di più bello l'essere umano riesca a fare per godersi il senso della realtà.

«Quella notte non potrò mai dimenticarla, dopo aver passato settimane segregati in un capannone e controllati da una banda armata fino ai denti, finalmente arrivò il momento. Ci chiusero dentro il baule di un'auto, pensai più volte di morire soffocato, ma poi finalmente ci ritrovammo su una spiaggia. Eravamo centoquarantatrè e quando vedemmo la barca fu semplice comprendere che non ci saremmo mai potuti stare tutti, quella carretta al massimo avrebbe potuto ospitare sessanta persone e noi eravamo più del doppio. Poi la partenza, le urla di paura, il mare nero e il freddo dell'inverno. Quando la barca iniziò ad affondare, mi resi conto che era finito tutto, poi la voce di Mory, sempre lui, il mio fratellone buono che ancora una volta aveva trovato la soluzione giusta. Siamo in acqua e ingoio benzina, lui riesce a infilarmi il suo salvagente, uno dei pochi in dotazione alla barca che oramai è stata risucchiata dal mare. Parole confuse, Mory che continua a dirmi di non mollare e poi il nulla. Più nulla, Luca. Solo il buio.»

Lo so che Mory non ce l'ha fatta e non c'è bisogno di aggiungere altro. La perdita di Mory sarà dolore e vuoto per sempre. Camminiamo in silenzio, ora è quasi freddo. Il resto della storia la conosco molto bene, l'ospedale di Reggio Calabria, il centro di accoglienza di Villa e Cherif che inizia subito a studiare l'Italiano, la sua educazione, il senso di giustizia e di riconoscenza e tanti volontari che si affezionano a lui. Il pallone, già, il pallone! Una volta rimessosi in forze, Cherif riprese a giocare con i ragazzi di Villa e poi il trasferimento in Veneto, vicino Padova. Anche lì c'era un pallone ad aspettarlo e soprattutto c'è stata Arianna, una volontaria che ha avuto la folle idea di andare direttamente al Padova Calcio per parlare di Cherif. Nella nazione delle scuole calcio, dei procuratori,

delle società sportive trasformate in aziende senz'anima, accadde che grazie all'insistenza di quella ragazza, a Cherif venne concessa l'opportunità di un provino. Un miracolo, perché oggi nessuna squadra professionistica ha il tempo di occuparsi di un diciottenne che sino a quel momento ha giocato solo a piedi nudi in mezzo alla polvere di un paesino africano. Cherif superò l'esame alla grande e venne aggregato alle giovanili del Padova. Compagni e allenatori non riuscivano a capacitarsi di come quel ragazzo potesse assorbire così in fretta i segreti del calcio vero, quello che si gioca in undici e dalle tattiche esasperate. In Guinea le partite non avevano un numero predefinito di calciatori, tutto dipendeva da quanti fossero i ragazzi presenti e non esistevano ruoli; bravo era quello che arrivava prima a prendere la palla e fare gol. Tutto lì.

Sono passati tre anni da quel momento e sono accadute tante altre cose. Mi spiega che a lui non interessa giocare per soldi. È solo una questione d'amore sconfinato per questo sport. E dire che l'allenatore del Padova quando lo vide all'opera con le giovanili lo aggregò alla prima squadra. Campionato di serie B. E fu così che dei calciatori professionisti con una vita di pallone alle spalle diventarono i suoi mentori. Per mesi Cherif ha potuto allenarsi con loro ed ogni secondo risultò utile per imparare qualcosa di nuovo. Umile, potente nel fisico e soprattutto nella mente, Cherif nella stagione 2019-2020 ha persino esordito in serie B contro il Livorno. A lui non lo dico, ma un Direttore Sportivo che lo ha seguito con attenzione mi ha riferito di non aver mai visto un calciatore così determinato. Purtroppo il Covid ha rallentato il suo percorso e il mondo del calcio è molto complicato; intanto Cherif ha finalmente ottenuto il permesso di soggiorno e a dicembre è volato in Guinea per ottenere il passaporto.

Oramai è scesa la sera e ne ho ascoltate di cose da questo

ventenne. Prima di salutarci parliamo ancora del futuro, a quanto sembra forse c'è l'interesse concreto di una squadra spagnola di serie C. Anche in Italia si sono aperte delle trattative interessanti. Siamo in tanti a tifare per Cherif, a tentare di convincere dirigenti e allenatori che Cherif Karamoko, nato a Nzérékoré e calcisticamente cresciuto senza scarpe e senza ruolo nel campetto di fronte alla scuola, sia un calciatore vero. Perché giocare è la cosa che meglio gli riesce nella vita. 🍷

[Ascolta l'audio storia](#)

## Storia di Giorgia Bellini



# Storia di **Giorgia Bellini**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

[Ascolta l'audio storia](#)

## Storia di un padre



# Storia di un padre

**«Bullismo e cyberbullismo sono piaghe.  
Poi ci sono progetti come “#cuoriconnessi”.»**

**S**ono un padre e mi chiamo Alessandro. Ho raccontato a Luca la mia storia, che poi è anche quella di mio figlio e della nostra famiglia, per trasferirvi un concetto importante. Recarsi dalla Polizia di Stato quando si è vittime di bullismo o di reati online, non è un ripiego. È la soluzione.

Io e mia moglie abbiamo intrapreso questa strada appena siamo venuti a conoscenza dei fatti che riguardavano nostro figlio e le cose hanno iniziato a cambiare. E non esiste solo l'aspetto legislativo e giuridico ad alleggerirti l'anima, ma anche quello psicologico. Finisci di sentirti solo, comprendi che lo Stato è dalla tua parte e che dietro a ogni divisa si nasconde una persona pronta ad ascoltarti. In molti casi, sono anche delle mamme e dei papà. Noi abbiamo trovato nella Polizia di Stato e in “#cuoriconnessi” la via d'uscita ed è stato sufficiente per tornare a guardare il futuro come una promessa e non più come una minaccia.

L'uscita di un libro assomiglia all'apertura di una voliera. Parole libere di seguire il vento come meglio credono e di depositarsi sopra comodini o dentro librerie. Mani che sfogliano, occhi che leggono, voci che commentano. È così che questa storia ha preso forma. Un giorno di fine inverno una mamma si trova tra le mani il libro “#cuoriconnessi” e di pagina in pagina avverte che quell'insieme di fogli può indicargli una strada. Ne parla con suo marito Alessandro

che, senza starci troppo a pensare, mi contatta attraverso il sito. Ogni volta che accade qualcosa di simile, provo un certo stupore. Sembra quasi impossibile che quelle storie scritte di fronte a un display possano planare sulla realtà di tante persone e a volte incidere sulle loro vite. La considero la prova tangibile che aiutarsi a vicenda è possibile, è un dovere, un debito di gratitudine nei confronti della vita.

Con Alessandro, e questa volta non è un nome di fantasia, c'intendiamo subito perché siamo innanzitutto padri. Al diavolo il giornalista che scopre un caso, al diavolo la notizia che produce ascolto, siamo due padri e come tali sappiamo che nulla è più insopportabile del dolore provocato dalla sofferenza di un figlio. Il sollievo supremo sarebbe potersi fare carico di quell'inferno, ma ciò non è possibile. E questa è la vera condanna, perché il dolore è cosa intima e personale.

Ha la voce profonda e buona, Alessandro. Lavora nel campo sanitario e ben conosce quanto siano ramificate le strade della sofferenza. Quello che la sua famiglia sta vivendo da quasi due anni rappresenta la parte malata del Web e, come sempre, i mandanti siamo noi, strani esseri capaci di sabotare qualsiasi cosa e di trasformare le opportunità in trappole.

Alessandro è provato, tutta la famiglia è logorata da una vicenda dai contorni che con il tempo si sono fatti sempre più nitidi e non è semplice raccontarla.

La cosa straordinaria di questo papà e di questa mamma è che non hanno risposto al dolore chiudendosi; di comune accordo, hanno scelto di condividere il loro drammatico percorso affinché possa essere di aiuto ad altri: docenti, genitori e ragazzi, in definitiva a tutti. Una scelta d'amore verso il prossimo, un gesto di civiltà e giustizia. Per questo motivo, Alessandro ha accettato di prendere parte anche al tour virtuale di "#cuoriconnessi". Era il 13 febbraio 2021. La mattina in cui ha raccontato l'intera vicenda, migliaia di studenti e docenti erano collegati da ogni angolo d'Italia

ed è stata una delle puntate più intense tra le undici che abbiamo realizzato in questo complicato 2021. Io in uno studio virtuale, un rappresentante della Polizia Postale collegato dalla sua sede e poi le scuole, tante. Sul display i volti degli studenti seduti in classe, distanziati e con quelle mascherine destinate a diventare l'icona di una pandemia che rimarrà per sempre impressa nei futuri libri di storia.

È doloroso e tenero osservarli prigionieri di quella specie di bavaglio che copre naso e bocca e che tutti odiamo, ma che assieme ai vaccini rappresenta il primo dei nostri alleati.

Parla a lungo, Alessandro. Senza giri di parole, si spinge oltre la soglia del dolore e di quello che potrebbe e forse vorrebbe evitare, ma è bene che tutti sappiano. Lo ammiro, tra noi è nato un rapporto intenso e di grande affetto, appena sarà possibile farò una scappata in Emilia per conoscere e abbracciare questa famiglia scivolata dentro un buco nero.

«Mi sono accorto che le cose non andavano» racconta Alessandro «osservando il lento e inesorabile cambiamento del carattere di Matteo (nome di fantasia) che al tempo aveva tredici anni. Inizialmente ogni genitore si preoccupa in maniera ragionevole quando intuisce che in un figlio qualcosa non sta andando nella giusta direzione. Vengono in mente tante motivazioni che possono causare questo genere di tensioni, in primis le burrasche adolescenziali che tutti, nessuno escluso, abbiamo dovuto attraversare.»

Mi viene spontaneo chiedere ad Alessandro come fosse Matteo prima del cambiamento e lui risponde senza esitazione: «Era un adolescente normale o forse qualcosa in più. Bravo a scuola, solare e sicuramente generoso e disponibile. Matteo non aveva alcun tipo di problema, il suo essere estroverso lo portava a stringere rapporti con grande facilità, coetanei o adulti cambiava poco.» Ci pensa un attimo, Alessandro, prima di andare avanti, ma ci tiene a sottolineare che Matteo era stato segnalato dai docenti per il suo potenziale intellettuale.

Conosco bene la storia di Matteo, è come se il sole fosse improvvisamente tramontato a mezzogiorno lasciando il posto a un'oscurità impenetrabile. Matteo che parla sempre meno e inizia a trascorrere intere giornate all'interno della sua stanza, l'unica luce che riesce a illuminarlo è quella del display. Le giornate procedono tutte uguali ed i genitori cominciano ad essere seriamente preoccupati. Che cosa sta accadendo? Papà e mamma si domandano come sia possibile che il loro figlio sia finito dentro questa ragnatela basata sul silenzio e la chiusura.

Il muro che lo circonda ogni giorno diventa sempre più robusto e ben presto si trasforma in una prigione. L'unico suo contatto con l'universo avviene attraverso la rete e qualche videogioco. Sono intelligenti i suoi genitori e con pazienza, ma soprattutto amore, tentano di trovare una chiave di accesso che consenta loro di entrare in quell'universo parallelo, ma trovano solo porte sbarrate. La comunicazione è interrotta e quel silenzio si trasforma in angoscia. «La situazione era drammatica» racconta Alessandro «non esisteva un passaggio, Matteo ormai era irraggiungibile. Impotenza, rabbia, dolore. Quando Matteo ha iniziato a escluderci dalla sua vita ci siamo anche arrabbiati, lo abbiamo rimproverato più volte, poi abbiamo intuito che quel Matteo lì aveva poco a che fare con il Matteo che conoscevamo noi, evidentemente c'era dell'altro. È stato come se qualcuno avesse tolto le fondamenta alla casa in cui vivevamo e dove ci sentivamo sicuri e protetti. Noi avevamo il sospetto che forse qualche coetaneo gli avesse fatto qualcosa, ma non riuscivamo ad uscire dal campo delle ipotesi.»

Quando la mamma, per l'ennesima volta, tenta di aprire una finestra di dialogo, Matteo reagisce addirittura con una violenza che non gli appartiene. Fino a qualche mese prima, la sola idea che Matteo potesse ribellarsi alla mamma reagendo in quel modo avrebbe fatto sorridere tutti, nessuno l'avrebbe ritenuta una cosa possibile.

Ho parlato molte volte con Alessandro e qualche volta anche con sua moglie, del dolore che li aveva presi in ostaggio, spesso ci siamo visti in video. Purtroppo, il Covid ha modificato il nostro modo di conoscere tante persone. Si viaggia da fermi attraverso link, videochiamate e connessioni incerte. Nonostante questi limiti, è ugualmente possibile stringere rapporti e far sentire la propria vicinanza a chi vive un periodo difficile. In certi momenti, capita a tutti di sentirsi vulnerabili e una parola di conforto, anche se arriva attraverso uno schermo, mantiene intatto il suo potere di riscaldare l'anima. Per un tempo infinito, si muovono senza una direzione precisa. Solo nebbia e angoscia, quella che non ti molla mai, quella che ti accompagna dalla mattina alla sera sottraendoti al resto del mondo. Tentano anche la strada del sostegno psicologico, intanto passano le settimane e la solitudine diviene la loro inseparabile compagna di viaggio.

Matteo, nel frattempo, ha anche deciso di chiudere con la scuola e non esiste modo di convincerlo a varcare quel portone. Si tratta di una scelta incredibile, visto che a lui la vita di classe e lo studio sono sempre piaciuti. I suoi insistono, lo stimolano e a tratti lo implorano. Non è accettabile che un figlio tredicenne decida improvvisamente di abbandonare gli studi. Cercano disperatamente di capire cosa si nasconde dietro a quella scelta ferrea e ostinata, ma ogni verità rimane imprigionata nel silenzio che continuava a riempire l'aria di casa. Ma ad un certo punto, anche per Matteo quel peso e quella pressione diventano insopportabili. Troppo difficile sopravvivere schiacciato da tanto dolore e così sono iniziate le prime timide ammissioni. Le parole si nascondono nel suo stomaco, pesano come macigni. A questo si aggiunge la vergogna, la paura di deludere le persone a cui si vuole più bene al mondo, la frustrazione di non essere stato in grado di gestire da solo una situazione complicata.

«È stato difficile trovare uno spiraglio, ma io e la mamma non abbiamo mai mollato. Sapevamo che prima o poi



avrebbe finito con il fidarsi di noi. Non è stato un cammino, è stato un calvario.»

Con fatica Matteo regala ai suoi genitori i primi tasselli di verità; ci sono dei compagni dietro a quel malessere, anche se la parola *compagni* suona del tutto inappropriata. Con due di loro aveva condiviso le scuole elementari, stessa classe. Il terzo si era aggregato da poco al gruppetto. Inizialmente il racconto è frammentato, piccoli pezzi di verità scollegati tra loro. Matteo parla di qualche sigaretta fumata assieme, di petardi fatti esplodere sotto i portici in mezzo alla gente e come se non bastasse di qualche piccolo furto nei supermercati ed in qualche negozio. Quello che manca ad Alessandro e a sua moglie è però il filo conduttore. Perché Matteo è rimasto agganciato a questo gruppetto? Quelle azioni non fanno parte della sua indole. Matteo che commette un furto! Un'azione che non sta né in cielo né in terra. Quale molla è scattata nella sua mente? Le sue confessioni sono parziali, deve esserci qualche altra cosa che gli tormenta l'anima e nel mezzo dell'oscurità, questa è la sola certezza che possiedono. Un giorno Alessandro mi dice al telefono: «Ci sono voluti sei mesi, Luca, prima che Matteo trovasse il coraggio di confessare tutto. Sei mesi infiniti che ci hanno corrosi, quasi annientati. Poi, finalmente, con l'arrivo dell'estate, ha trovato le risorse necessarie per affrontare la realtà.»

Questa volta la sua confessione è totale e incondizionata. Piange, Matteo, e con lui tutta la famiglia, ma ora è arrivato il momento di comprendere e reagire. Nessuno aveva mai sentito parlare di catfishing, un genere di attività subdola che prevede attraverso i social di raggirare qualcuno creando una falsa identità. La vittima viene adescata dal "catfish" e cioè pescegatto.

L'esca aveva le sembianze di una ragazza; è così che Matteo ha iniziato a chattare con questa falsa identità dietro

la quale si muoveva il gruppo. Giocando sulla sua ingenuità, non è stato complicato costruire una finta relazione tra i due. La trappola più diabolica è scattata quando i tre, fingendosi la ragazza, hanno chiesto a Matteo di inviare qualche immagine che lo ritraesse nudo. Matteo avendo già ricevuto alcune foto hard della finta ragazza, si è lasciato coinvolgere ed è così che il catfishing è andato a buon fine. Quando si è reso conto di essere caduto in un tranello perfido era ormai troppo tardi.

A quel punto sono iniziati i ricatti, le vessazioni e le torture psicologiche. Il suo incubo era che quelle foto potessero venire diffuse e per lui sarebbe stato troppo. Per evitare che ciò accadesse veniva costretto a compiere azioni contro la sua volontà e, nello stesso tempo, non perdevano occasione anche per bullizzarlo sfasciandogli bicicletta, smartphone e altri oggetti personali. In alternativa, si divertivano nel lasciarlo chiuso all'interno del gabinetto. Chiedere aiuto non rientrava tra i suoi diritti, perché altrimenti il gruppo avrebbe diffuso all'istante le foto.

«Hanno annullato tutte le sue certezze e la sua autostima, hanno condotto una famiglia sull'orlo della disperazione. Siamo passati dall'essere una tranquilla famiglia di onesti lavoratori con dei figli sani e felici, ad avere paura di quello che Matteo avrebbe potuto fare durante la notte» prima di proseguire con il discorso Alessandro deve fare una breve pausa «lo controllavamo a vista, evitavamo di lasciarlo solo e quella non era più vita.»

Matteo era diventato il gioco preferito dalla piccola gang, la cavia da torturare a piacimento, il centro nevralgico di ogni possibile cattiveria. All'orizzonte nessuna via d'uscita. Spesso, per aumentare l'angoscia della vittima, il gruppetto gli comunicava che le foto erano state appena diffuse e che per lui era giunta la fine. Forse il gruppetto neppure lo sapeva, ma questa tecnica di tortura è in grado di annientare anche la mente più solida. Spesso, durante la guerra i prigionieri venivano sottoposti a finte fucilazioni e

solo un attimo prima che il plotone sparasse veniva bloccata l'esecuzione. Procedure perfide e raffinate. Tutto ciò, Matteo, l'ha subito per mesi.

«È stato fatto un lavoro di coscienziosa demolizione. Se la giustizia confermerà tutto» prosegue Alessandro «bisognerà ammettere che sono stati bravi, hanno svolto un lavoro professionale riuscendo a minare nel profondo gli equilibri di un coetaneo.»

«Sai, Luca, sarebbe molto bello poterti dire che nel momento in cui Matteo ha parlato siamo arrivati alla soluzione del problema, ma purtroppo le cose sono andate diversamente. Io e mia moglie abbiamo sporto denuncia presso la Polizia Postale e con grande sollievo abbiamo incontrato persone disposte ad ascoltarci; quello è stato un passo importante, perché chi commette reati del genere è giusto che paghi. Le indagini si dovrebbero essere concluse da poco e quindi la giustizia sta facendo il suo corso. Il vero problema, caro Luca, a quel punto, era rappresentato dallo stato mentale di nostro figlio.»

Il discorso adesso diventa difficile, certi traumi lasciano solchi profondi e probabilmente occorrerà ancora del tempo per ritrovare il Matteo di una volta, quello allegro e spensierato che non stava mai zitto. La famiglia ha dovuto affrontare anche la dura prova di vedere il proprio figlio ricoverato in un reparto di psichiatria, ha dovuto fare i conti con atti di autolesionismo e soprattutto con il terrore che dei propositi suicidi potessero indurre Matteo a compiere gesti che non vogliamo neppure immaginare.

Siamo tutti fragili. Questo è l'unico pensiero che mi galleggia in mente, mentre continuo a scrivere questo taccuino di viaggio che a tratti è più tagliente di una scheggia di vetro.

Poi c'è la solitudine, lei in questi frangenti si deposita sulle famiglie come polvere silenziosa e soffocante: «Non sapevamo più dove sbattere la testa» racconta Alessandro con la sua voce profonda e un tono che la dice lunga sui

patimenti vissuti. Eppure il suo parlare trasferisce anche coraggio e saggezza, ci pone di fronte a un papà provato, ma sempre in prima linea, concentrato e disposto a qualsiasi cosa pur di vedere tornare a splendere la luce negli occhi di Matteo.

Penso al momento in cui questa famiglia ha sporto denuncia e a quanto sia stato corretto compiere quell'azione. Non si tratta di vendetta, ma di giustizia, e anche per Matteo sarà importante comprendere che non è stato lui a sbagliare. Non ha commesso alcun reato, lui è la vittima di una situazione perversa e non ha nulla di cui doversi vergognare. Facile a dirsi, più difficile assimilarlo.

Matteo in questi ultimi tempi sta facendo progressi, è meno aggressivo e a volte è possibile persino strappargli un sorriso. Il percorso di recupero si preannuncia ancora lungo, nel frattempo ha ricominciato ad uscire per qualche minuto facendo due passi attorno a casa. Accompagna il papà a fare qualche commissione, piccoli segnali, tracce ancora labili, ma significative.

«“#cuoricnessi” è stato un grande appiglio e qui devo fare i complimenti a mia moglie che mi ha fatto leggere il libro. Da lì si è aperto un mondo, abbiamo capito che non eravamo soli e che molte altre famiglie avevano vissuto o stanno vivendo situazioni simili alla nostra. Ci avete indicato e consigliato le strade da percorrere e questo per noi ha un valore inestimabile. Tu, Luca, sei genuinamente dalla parte giusta, aggiungerei che “#cuoricnessi” è dalla parte giusta ed io e mia moglie non vi molliamo più.»

Quando Alessandro pronuncia queste parole con la sua piacevole cadenza emiliana, mi emoziono, nessuna vergogna. Con quelle frasi regala un senso di compiutezza al mio e al nostro impegno sul fronte della prevenzione e della sensibilizzazione nei confronti di temi potenti come il bullismo e il cyberbullismo. Spesso noi che lavoriamo al progetto ci domandiamo se realmente sia in grado di incidere

sulle vite altrui e se il nostro contributo alla costruzione di un mondo migliore sia concreto. Quanti dubbi, ma forse fino a quando ci porteremo dietro queste perplessità, “#cuoriconnessi” continuerà a funzionare. Non sentirsi depositari di alcuna verità crea empatia; ci muoviamo su un piano orizzontale perché una comunità degna di tal nome non conosce pareti verticali. Tutti viviamo condizioni simili, nessuno è esente dal dolore e quindi non resta che aiutarci a vicenda.

Ogni volta che saluto Alessandro mi sento fortunato per quello che mi ha insegnato come padre e come cittadino. Sì, appena questo virus mollerà un minimo la presa, bisognerà conoscersi di persona e spero che Matteo mi conceda l'onore di poterlo abbracciare, lui non è solo, può definirsi “solo” esclusivamente chi non ha mai conosciuto l'amore e lui “solo” non lo è mai stato. Mai. Forse ci vorrà del tempo prima che lo capisca pienamente. Quel giorno comunque arriverà. 🍷

[Ascolta l'audio storia](#)

Storia di una mamma



# Storia di **una mamma**

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

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

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

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

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

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

*Non molto convinta acconsento «ok sentiamoci questo audio!»*

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

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

*E non solo perché immagino quel dolore.*

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

*La stessa identica offesa, le stesse cattiverie.*

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

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

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

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



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

*Un abbraccio, Vera.»*

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

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

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

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

volte bisogna semplicemente lasciarsi andare e fregarsene delle strategie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

[Ascolta l'audio storia](#)

# SEI UN PROFESSORE?

## VAI AL SITO CUORICONNESSI.IT E POTRAI ACCEDERE AD UNA SERIE DI CONTENUTI EXTRA TOTALMENTE GRATUITI:



scarica i libri di [#cuoriconnessi](#) disponibili integralmente nei formati PDF, MOBI o EPUB



ascolta le audiodorie degli episodi presenti nei libri, raccontate direttamente dalla voce dell'autore Luca Pagliari



partecipa agli appuntamenti in live streaming di [#cuoriconnessi](#) con i tuoi studenti, iscrivendo la tua classe tramite il form di richiesta



richiedi il link per visualizzare i docufilm di approfondimento sulle storie dei ragazzi per visionarli in classe



carica nell'area «laboratorio» le relazioni, le ricerche e i lavori realizzati con la tua classe, per poterli condividere, far visionare e scaricare dalle scuole di tutta Italia

[Vai all'area insegnanti](#)

**#CUORICONNESSI**

**Le Storie del Dopo**

*“Ogni storia è una storia infinita.*

Michael Ende

## Storia di Santiago



# Storia di Santiago

**«La diversità è la vita stessa. Senza diversità il mondo non potrebbe esistere e il Web può aiutarci a diffondere questa verità assoluta.»**

Cercare la persona giusta e confidarle i miei problemi è stato fondamentale per risolvere la questione. Io ho subito sia il bullismo che il cyberbullismo, ma sono tuttora convinto che i veri deboli fossero coloro che mi discriminavano perché amavo la danza e non le cose “da maschio” che piacevano a loro. Chi combatte le diversità ha paura di sé stesso.

Santiago lo avevo lasciato con i suoi sogni e le sue cicatrici, ci eravamo conosciuti al termine di un evento sul cyberbullismo. Il teatro si era lentamente svuotato, ma lui con pazienza aveva atteso che io potessi dedicargli cinque minuti. Esile, sguardo dolce e profondo, la prima sensazione fu quella di trovarmi di fronte a un ragazzo estremamente sensibile. Ricordo la nostra chiacchierata all'interno del teatro deserto, seduti sul palcoscenico con le gambe che penzolavano verso la platea. Non furono cinque minuti, passammo assieme oltre un'ora e ci lasciammo con la promessa di risentirci, perché la sua storia l'avrei inserita all'interno della prima pubblicazione di “#cuoriconnessi”. Era il settembre del 2019.

Santiago, dopo quel nostro primo incontro, continuò a raccontarmi la sua storia arricchendola di mille particolari. Erano in quattro a perseguitarlo. Il fatto che Santiago amasse la danza e fosse con ogni probabilità omosessuale costituiva un valido motivo per odiarlo e accanirsi quasi

quotidianamente contro di lui. Per sfregio lo avevano soprannominato Billy Elliot, come il giovane protagonista di un film che era nato per danzare. Ricordo benissimo i racconti lucidi e precisi di Santiago, dietro alle sue parole si nascondeva tanto dolore, ma a colpirmi furono altri aspetti: il coraggio, la dignità e soprattutto una determinazione straordinaria. Mi disse che non potevano essere quattro adolescenti problematici a intralciare i suoi sogni e il suo percorso verso la danza. In quel periodo, Santiago fu aiutato tantissimo dalla sua amica Martina e dalla professoressa Trentini, docente di educazione fisica. Fu lei a stimolarlo, a illuminare il suo percorso nei momenti in cui l'oscurità rischiò di prendere il sopravvento. Santiago viveva in un paese del sud assieme alla nonna, mentre l'Istituto Tecnico che frequentava si trovava a cinquanta minuti di corriera. Era proprio durante quel tragitto che i suoi aguzzini si divertivano a massacrarlo. Ma non solo in corriera. Spesso si divertivano a dargli la caccia per le vie del paese: insomma, una vera persecuzione.

La prima settimana del dicembre 2021 chiamo Santiago al telefono. È da parecchio che non ci sentiamo, ma percepisco subito dal suo tono di voce che molte cose sono cambiate e che il suo coraggio lo sta premiando. Ci diamo appuntamento nella città dove si trova la sua scuola e lo raggiungo in una giornata dall'aria tiepida e soleggiata. Sono passati oltre due anni dal nostro primo incontro. Santiago è un altro, ha perso l'aria da bambino cresciuto troppo in fretta e il suo fisico asciutto adesso è quello di un'atleta. Anche lui è emozionato nel vedermi e mi racconta che in molti, dopo aver letto la sua storia all'interno del libro "#cuoriconnessi", gli hanno fatto i complimenti. Altri ragazzi lo hanno invece contattato per chiedergli dei consigli. La sua "storia del dopo" è un raggio di sole e mentre Santiago parla vorrei abbracciarlo. Vorrei farlo per dimostrargli il mio affetto, per fargli comprendere quanto sia stato bravo e soprattutto vorrei farlo a nome di

tutti voi che state leggendo questa storia, perché Santiago ha veramente tanto da insegnarci. In questi due ultimi anni, nonostante tutte le complicazioni dovute alla pandemia, Santiago ha abbandonato il paese e si è trasferito in città a casa di una coppia di zii a cui è legato da sempre. «Pensa, Luca, è stata mia nonna a consigliarmi di farlo. Nonna Sandra resta il punto fermo della mia vita! I miei zii hanno due figli grandi che vivono all'estero e mi hanno accolto come se fossi un dono piovuto dal cielo.»

Scopro che Santiago, accompagnato dalla professoressa Trentini, poco prima del lockdown della primavera 2020, decise di raccontare al Dirigente della scuola ciò che stava subendo da mesi. Il comportamento del Preside fu esemplare: per prima cosa tranquillizzò Santiago dicendogli che da quel momento in poi nessuno si sarebbe più permesso di ferirlo e, quindi, convocò i suoi quattro persecutori accompagnati dai genitori.

Di fronte alla minaccia di una denuncia e di una sospensione che sarebbe potuta culminare anche in una bocciatura, tutto cambiò nel giro di un giorno. «Quando uno dei quattro è venuto a casa di nonna per chiedermi scusa, ho capito fino in fondo quanto sia importante parlare e denunciare le cose che non vanno e che ci fanno star male. Penso che quella dura lezione non sia stata utile solo per me, ma anche per loro. Sono sicuro che se non avessero cambiato strada si sarebbero trovati presto in guai anche più seri.»

Parla con sicurezza, Santiago, mentre si gusta un bel piatto di spaghetti con le vongole. Indossa un paio di sneakers gialle e rosse, jeans consumati e una felpa blu con cappuccio.

Inevitabilmente gli domando della danza e allora lui appoggia la forchetta e si perde dentro un sorriso che non gli consente neppure di parlare: quindi racconta: «Grazie alla prof Trentini e nonostante i periodi di chiusura dovuti al virus, sono riuscito ad iscrivermi alla scuola di danza più

importante della città. Quella è la mia vita, Luca! Ma c'è dell'altro!» E quindi le parole lasciano nuovamente spazio ad un sorriso illuminante: «a scuola abbiamo provato a lungo un balletto sulle note di *Chandelier*, di Sia, che è una cantante australiana. Lo avevo scelto io quel brano, perché contiene un'energia straripante. Con un minimo di scenografia, assieme ad un paio di amici che realizzano video, abbiamo girato una clip. Non solo ci siamo divertiti, ma alla fine è venuto fuori proprio un bel lavoro!» Mi racconta che quel video lo ha inviato alle scuole di danza più prestigiose, non solo in Italia, anche all'estero: «Luca, una scuola di Londra mi ha risposto e nonostante l'accesso sia a numero chiuso, sembra che io possa rientrare tra quelli selezionati. Ovviamente c'è questo cavolo di Covid a complicare le cose, ma il rapporto è stato avviato. Sono comunque nati contatti importanti anche con una scuola di Milano e una di Roma.»

Ascolto con attenzione e soprattutto ammirazione. La perseveranza. Al di là del talento è proprio la perseveranza quella che sta aiutando Santiago a percorrere la sua strada.

Santiago continua a raccontare e le sue parole scorrono veloci, sono un fiume d'entusiasmo. Io, nel frattempo, ripenso a quel ragazzo che due anni fa, senza vergogna, mi rendeva partecipe delle sue fragilità, del dolore che provava, ma soprattutto delle ambizioni e dei sogni che coloravano la sua anima. Mi viene in mente la frase che un giorno mi disse un amico: «le persone forti sono delle persone fragili che hanno però deciso di lottare.» Penso che questa sia una grande verità perché non esistono i super eroi, non esistono esseri umani che non debbano fare i conti con la vulnerabilità, la cattiveria degli altri e la paura. È il nostro modo di reagire di fronte alle avversità a fare la differenza. Ancora Santiago non ha conquistato nulla e il periodo è difficile per tutti, ma lui ha deciso di non mollare neppure di un centimetro. Una volta sul muro di un vecchio palazzo lessi una scritta e la fotografai. Non era il pensiero



di un filosofo illustre, era anonima ma esprimeva una forza esplosiva: «Volevo dire al treno che passa una sola volta nella vita che se ci tengo davvero me la faccio anche a piedi!» Credo proprio che Santiago nella sua vita abbia deciso di raggiungere il suo obiettivo, in treno o a piedi poco importa.»

Siamo arrivati al caffè che lui prende d'orzo in tazza grande. Gli domando delle sue nuove amicizie e di cosa ricordi di quel periodo terribile quando i quattro gli davano la caccia per le vie del paese come se fosse un cerbiatto braccato dai lupi.

Non risponde di getto. Santiago preferisce prima riordinare i pensieri: «Sai, Luca, oggi ho molti amici che hanno la mia stessa passione, una mente aperta e che soprattutto usano i social in maniera intelligente. Li utilizzano per rimanere contaminati positivamente da ogni forma di diversità. Anche io colgo nelle diversità tante fonti di ispirazione, ma non solo per la danza, ma anche per la mia crescita come individuo. Se ripenso a ciò che scrivevano di me oggi mi viene da vergognarmi per loro. Uno dei quattro ha, compreso gli errori che aveva commesso e mi ha chiesto scusa. Mi auguro che non sia l'unico ad essere cambiato. Sicuramente devo ringraziare la prof Trentini perché lei c'è sempre stata, esattamente come mia nonna e Martina.» Ci salutiamo ripromettendoci di rimanere in contatto. Quando raggiungiamo il parcheggio, Santiago mi ringrazia ancora una volta: «Perché» mi dice «ho ritenuto che raccontare la mia "storia del dopo" possa incoraggiare molti ragazzi in difficoltà ad aprirsi ed anche a credere in ciò che sognano.»

Risalgo in auto e quando finalmente rientro a casa apro il primo volume di "#cuoriconnessi". Voglio rileggere con attenzione la storia di Santiago e scopro con sorpresa che il racconto si concludeva con queste parole: «La fortuna vera la posseggono le persone che si vogliono bene e che sanno

cogliere la bellezza della vita. Per questo mi considero un ragazzo fortunato. Poi ci sono i miei sogni: Londra, New York e un lavoro da ballerino o coreografo in mezzo a gente che ti considera per quello che sei, fregandosene delle apparenze e delle tendenze sessuali. Prima o poi farò parte di quel mondo, è solo una questione di tempo. Io se guardo avanti vedo sempre qualcosa e non può esistere fortuna più grande di questa. Proprio così.» 🍷

[Ascolta l'audio storia](#)

**Storia di Alessia e Stefania**



# Storia di **Alessia e Stefania**

**“Saper chiedere scusa e saper perdonare sono le facce della stessa medaglia.”**

**F**arvi entrare nelle nostre vite di compagne di banco e amiche, quasi sorelle, è per noi bellissimo. La nostra storia è veramente particolare, ricca di significati e di risvolti. Per questo, riteniamo che l'esperienza che abbiamo vissuto possa aiutarvi ad approfondire tanti aspetti della vita ed anche della rete. Non aggiungiamo altro, perché non vogliamo minimamente condizionare i vostri giudizi e gli spoiler non ci piacciono! **Alessia e Stefania.**

Come posso dimenticare quel primo viaggio a Nuoro per andare a conoscere Alessia? Tempo infame e pioggia, mancava poco al Natale, venti dicembre 2017. Terra complicata la Barbagia. Un'isola nell'isola dove spesso il dialetto più diffuso si chiama silenzio. Come posso dimenticare l'amico prima ancora che professore Gianfranco Oppo? Era stato lui a mediare, a preparare il terreno affinché quella famiglia ferita trovasse il coraggio e il desiderio di raccontarsi a uno sconosciuto. In Barbagia la parola *fiducia* ha un peso specifico diverso che altrove, è avvolta da un alone di sacralità. Difficile ottenerla, molto più semplice perderla e quando accade è per sempre. Erano queste le premesse, prendere o lasciare. Naturalmente ho accettato la sfida, la storia di Alessia doveva essere raccontata, non era un'ipotesi, ma una certezza.

Ricordo l'accoglienza calorosa di Antonio e Rosanna, i

suoi genitori e soprattutto ricordo il sorriso di Alessia che sembrava non finire mai. Un sole che buca le nuvole e scioglie la neve. Aveva quattordici anni e la voglia di vivere stava lentamente riconquistandola, giorno dopo giorno.

Gianfranco era stato bravissimo nel convincerli che forse quel giornalista avrebbe potuto aiutarli e che non era un mercante di lacrime da vendere al miglior offerente. Il professor Oppo già rappresentava il loro punto di riferimento, perché quando una famiglia entra nel mezzo di certe burrasche non esiste una bussola in grado di indicare la rotta. Si naviga a vista tra caos e dolore. Scricchiola tutto, ci si ritrova ad essere foglie trascinate dal vento nel mezzo di una tempesta infinita. Era durato più di un anno e mezzo quell'incubo, tutto si era concluso da poco e ancora non era semplice ritrovare il giusto equilibrio.

Cenai a casa loro e già questo significava fiducia. Fu una serata bellissima e, mentre ci gustavamo prodotti locali dal sapore unico, spiegai ciò che avevo in mente. Nessun problema, idea accolta con entusiasmo. Fu il pomeriggio successivo, quando assieme ad Alessia ci chiudemmo nella sua cameretta assieme al mio smartphone, che compresi pienamente il senso del dolore. Ricordo le lacrime e il coraggio perché le sue parole non si fermarono mai, neppure quando si trovò costretta a ripercorrere i momenti più oscuri della sua storia. Ripercorrere a piedi nudi il sentiero del dolore è terribile, si cammina a piedi nudi sopra sassi appuntiti e taglienti. Si ha la sensazione di ridare respiro al passato trasformandolo in presente. I mostri della mente hanno memoria, si fingono addormentati, ma è una menzogna, sanno benissimo come tornare a mordere.

In quell'ora infinita, Alessia decise di non arrestarsi. Dal buio riemersero fantasmi e paure. Il famoso scioglilingua «Alessia Piga porta sfiga», i ragazzi che al suo passaggio si toccavano, le ragazze che la evitavano, il telefono che le

vomitava addosso messaggi anonimi e parole crudeli. La paura e la convinzione che quel periodo non sarebbe mai finito, le amicizie che prima diminuiscono e poi si azzerano. Il portone della scuola vissuto come l'ingresso per l'inferno e il desiderio di scivolare nell'autolesionismo o addirittura di mettere fine a tutta questa sofferenza in maniera definitiva. Sì, Alessia ha anche pensato alla morte come soluzione estrema al problema.

Io registro e Alessia mi descrive gli incubi che puntualmente andavano a trovarla nel cuore della notte, le urla nel buio e la necessità di tornare a dormire tra mamma e papà, l'unica barriera capace di proteggerla da tutto quel male. «Io non avevo colpe» mi raccontò con un filo di voce «ma alla fine iniziai anche a pensare che probabilmente per qualche motivo sconosciuto ero una diversa. Forse meritavo quel trattamento ignobile.»

Oggi ripenso a quella lunga confessione che aveva poco a che fare con un'intervista, era altro, era un viaggio in luoghi che non dovrebbero esistere e neppure essere immaginati da nessun essere umano. Quando racconto questa storia agli studenti, cerco di far comprendere che la storia di Alessia è una storia antica e folle che ci riporta al Medioevo, alla caccia alle streghe. Non è accettabile che in pieni anni 2000 si possa condividere l'idea che una ragazza possa portare sfortuna. La svolta arrivò grazie alla decisione che di comune accordo presero Rosanna e Antonio: denunciare. Si recarono con il cuore gonfio di angoscia e speranza dalla Polizia Postale e raccontarono quella storia maledetta tutta d'un fiato. Fu da quel momento che la solitudine iniziò a mordere meno, lasciando spazio alla condivisione e a un senso di giustizia che poteva e doveva essere fatta.

Quando io ho incontrato Alessia si era già concluso il processo. Nella sentenza emessa dal Tribunale dei Minori di Sassari, il Giudice ha pienamente riconosciuto tutte le sofferenze patite da Alessia e infatti testualmente scrive:

«Non si ravvisano i presupposti per pronunciare sentenza di assoluzione. Si deve prendere atto che tutti questi ragazzi, all'epoca dei fatti, erano minori di quattordici anni e quindi non imputabili.»

Era il ventotto novembre 2017 quando, con queste parole, il giudice mise la parola fine alla vicenda giudiziaria. Il mese successivo io mi recai a Nuoro.

Quante cose sono accadute da allora. Abbiamo girato un docufilm, la storia di Alessia è entrata a far parte del primo volume di “#cuoricnessi”, ci siamo incontrati molte volte ed è sempre stato un motivo di festa e di gioia. Alessia ora ha compiuto diciotto anni, frequenta l'ultimo anno delle scuole superiori e, come dice suo papà, nessuno è più in grado di spegnere quel sorriso.

Proprio mentre sul finire del 2021 sto terminando di scrivere questa “storia del dopo”, accade la cosa più bella e impreveduta. Parlo prima con Gianfranco Oppo e poi con Alessia ed emerge un nome: Stefania. Sono compagne di banco e amiche inseparabili e fino a questo punto tutto potrebbe rientrare nella normalità. La cosa straordinaria si lega al fatto che Stefania, seppur in minima parte, al tempo delle vessazioni e delle cattiverie fu tra coloro che contribuirono a ferire Alessia, ritrovandosi persino coinvolta nel processo.

Chiedo ad Alessia se sia possibile organizzare una videochiamata per poterle vedere assieme e il ventotto dicembre 2021 mi compaiono sul display sorridenti, complici e sedute una accanto all'altra. Stupendo vederle vicine. Possiedono la bellezza universale della giovane età. Erba che cresce.

Senza troppi giri di parole, domando a Stefania se al tempo dei fatti conoscesse già Alessia.

«No, Luca, non la conoscevo, ma il suo nome girava tra noi adolescenti perché dicevano che portasse sfiga, vedevo che tutti i ragazzi quando lei veniva nominata si toccavano



le parti intime e le ragazze si mettevano a ridere. Offese su offese, cose brutte. Ricordo benissimo che molti dicevano di non nominarla mai e questo accadeva quasi tutti i giorni. Per me, Alessia non esisteva come persona, era una delle sue foto che circolavano online tra i gruppi e basta.»

Apprezzo tantissimo il coraggio di Stefania, racconta senza tirarsi indietro né nascondendo dei particolari e tutto questo accade mentre Alessia è seduta al suo fianco.

«Poi arrivò l'estate» continua Stefania «e un giorno qualcuno disse che aveva recuperato il numero di Alessia. Ridendo e senza starci troppo a pensare, usando il mio telefono l'abbiamo chiamata riversandole addosso una pioggia di cattiverie. Fu un fatto isolato.»

La cosa che mi colpisce mentre ascolto il racconto di Stefania è che quando fece quella telefonata, sapeva a malapena chi fosse Alessia. Riemerge la frase di Hannah Arendt che nel libro *La banalità del male* afferma che «Il male è banale perché non richiede pensieri, non si pensa alle conseguenze.» È proprio così che stanno le cose, quando si compiono certe azioni è assente ogni forma di pensiero. Sarebbe stato sufficiente pensare che quelle parole avrebbero ferito un altro essere umano, oppure riflettere sul fatto che la superstizione è un qualcosa di stupido e irrazionale. Ultimo aspetto, sarebbe bastato essere consapevoli che una telefonata del genere avrebbe potuto creare dei guai seri con la giustizia. Purtroppo, quel giorno nessuno di questi pensieri ha attraversato la mente di Stefania.

«Qualche mese dopo» prosegue Stefania «alla pista di pattinaggio ci siamo conosciute ed abbiamo subito legato. L'episodio della telefonata lo avevo dimenticato e comunque iniziai a comprendere quanto fosse stato stupido il mio comportamento nei suoi confronti, spesso intervenivo in sua difesa e questo perché mi ero resa conto che Alessia esisteva, offenderla non era un gioco e neppure un passatempo. Nel frattempo, il nostro legame diventava sempre più forte.»



Mentre Stefania parla, Alessia al suo fianco ascolta, ci tiene a precisare che dal famoso incontro alla pista di pattinaggio Stefania le è sempre stata accanto, divenendo un suo punto di riferimento.

«Io e Stefania ci siamo chiarite poco dopo esserci conosciute. Lei ha trovato la forza di chiedermi scusa e perdonarla per me è stata una cosa spontanea.» Alessia si ferma un istante e poi prosegue «non ha senso coltivare l'odio, non ti aiuta a vivere meglio e non cambia il passato, ritengo che il perdono sia un qualcosa di molto importante.»

Nel frattempo le indagini della Polizia Postale erano risalite al numero di telefono di Stefania ed è così che in maniera del tutto inaspettata lei si è trovata dentro un vortice fatto di avvocati, testimonianze e aule di tribunale. Domando a Stefania che cosa significhi affrontare una situazione del genere. Per la prima volta cambia espressione, diventa seria e poi racconta: «Mi è caduto il mondo addosso. Sei una quattordicenne distrutta, eppure è giusto che chi ha sbagliato debba pagare. È terribile, Luca, bruttissimo e ti fa capire tante cose. Ho seguito anche un percorso riabilitativo e ricordo la psicologa che mi domandava perché avessi fatto quella telefonata. In verità non esisteva alcun motivo, sembra incredibile ma è così. Lo facevano tutti, altro non mi veniva da aggiungere. Ripensandoci mi vergogno anche adesso. Quando sono finita di fronte al Giudice era il giorno del mio compleanno e ricordo una frase che mi martellava il cervello: che cosa ho fatto della mia vita?»

«Quando Stefania è finita in tribunale» aggiunge Alessia «noi eravamo già amiche e ci trovavamo a vivere una situazione surreale. In un certo senso mi sentivo in colpa, era tutto strano.»

Prima di salutarle chiedo a Stefania se ha qualcosa da dire a chi offende e bullizza altre persone.

Stefania prende fiato e riordina le idee prima di rispondere: «Non fatelo mai! Ponetevi sempre questa domanda: e se

fosse successo a me? Chi si pone questa domanda trova la risposta giusta in un secondo. Io spesso guardo Alessia e mi domando se al posto suo sarei stata capace di perdonare tutta quella gente che le ha rovinato la vita. Me compresa. Non lo so. Poi, Luca, Alessia è stata forte, ha avuto il supporto della famiglia, ma non è detto che tutti riescano a superare situazioni così drammatiche. Mi sento molto fortunata ad averla qui al mio fianco mentre parlo con te. Non ferite nessuno, ragazzi. Ve lo dice una che l'errore lo ha commesso sulla sua pelle. Fidatevi.»

Quando terminiamo la nostra chiacchierata, scopro con sorpresa che è passata quasi un'ora. È stato bello incontrarle e soprattutto utile. Da quando ho conosciuto Alessia e la sua famiglia sono passati oltre quattro anni. Ci sentiamo spesso, è nato un bel rapporto di amicizia. Gianfranco Oppo, Gianfri, come lo chiama Alessia, continua a rappresentare un punto di riferimento per me, per chi si occupa di bullismo e cyberbullismo e soprattutto per Alessia e i suoi cari. Sì, questa "storia del dopo" è meravigliosa e sono felice di poterla raccontare, perché quando il bene vince dovremmo scendere tutti per strada a festeggiare. Abbiamo tutti fame di cose giuste, ci danno energia, alzano il nostro stato vitale e insegnano agli esseri umani ad essere umani. Basta cambiare una vocale per trovare la soluzione a mille problemi. Ho davanti agli occhi il sorriso di Alessia e Stefania che durante l'intervista si guardavano, si abbracciavano, erano complici e depositarie di qualcosa di molto alto.

Probabilmente, questo è il messaggio più potente e completo che siamo riusciti a cogliere con "#cuoriconnessi". Saper chiedere scusa e saper perdonare sono le facce della stessa medaglia e forse neppure Alessia e Stefania hanno ancora compreso fino in fondo quanto la loro storia possa aiutarci a crescere. Non è solo una questione di bullismo e cyberbullismo, non è un discorso

riservato esclusivamente agli adolescenti, siamo oltre. "Io ti chiedo scusa e io ti perdono".

Questa è la soluzione che annienta il conflitto, è la base da cui tutto dovrebbe iniziare. Le raggiungerò presto in Sardegna, perché questa storia, noi di "#cuoriconnessi" la vogliamo raccontare come si deve. Alessia e Stefania dovranno incontrare studenti e docenti, partecipare agli incontri online e a quelli in teatro, raccontare e poi raccontare di nuovo, senza stancarsi mai, questa storia che conduce verso una sola meta: l'amore per l'altro e quindi per sé stessi. 🗨️

[Ascolta l'audio storia](#)

## Se la vittima sei tu

- Non vergognarti di chiedere aiuto a un adulto: molte delle prepotenze che stai subendo, oltre che ingiustizie, sono reati, e occorre darci un taglio!
- Parla con un adulto di cui ti fidi: trova il momento giusto, a volte gli adulti sono presi o stanchi. Fatti coraggio e ricorda che i tuoi genitori farebbero qualsiasi cosa per tenerti al sicuro. Se la situazione non si è risolta da sola, forse la tua forza non basta a farti uscire dal tunnel. Cerca alleati e parla con qualcuno che possa aiutarti!
- Per le azioni più gravi, sarà forse necessario sporgere una querela per riuscire a scoprire chi agisce contro di te: non temere di cercare giustizia, chi sbaglia va fermato anche per evitare che faccia danno ad altri compagni, magari più fragili e soli.
- Tieni le tracce informatiche degli insulti: non cancellare le chat, i post, le foto che circolano sui social e che ti danneggiano, perché possono essere utili alla Polizia Postale per rintracciare chi ha dato il via alle prepotenze.
- Non avere paura di essere uno spione: non hai meritato quello che sta accadendo, ma chi lo fa merita di sicuro di capire la gravità di quello che ha scelto di fare contro gli altri.
- Se hai commesso un'imprudenza e hai condiviso foto private con qualcuno, se le hai postate sui social, ma ne sei pentito, non aspettare e parlane subito con un adulto: il tempo è fondamentale in questi casi, prima chiedi che siano rimosse, minore sarà il rischio che diventino virali! Tutti i social hanno il Centro Assistenza a cui puoi chiedere facilmente di rimuovere la tua immagine.
- Se non riesci, puoi cercare info su:
- **[www.garanteprivacy.it/temi/cyberbullismo](http://www.garanteprivacy.it/temi/cyberbullismo)**  
oppure: **[www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it)**

## Se il cyberbullo sei tu

- Quando si gioca bisogna divertirsi in due: se qualcuno ti dice che quello che stai postando, condividendo sui social, scrivendo nei post non è gradito, smettila!
- Insulti, minacce, prese in giro messe sui gruppi e sui social possono configurare reati: se vuoi evitare di finire in guai seri, evita di accanirti contro qualcuno.
- L'anonimato in rete non esiste: ogni connessione lascia tracce utilizzabili dalla Polizia Postale per risalire al vero utilizzatore di un profilo social, al responsabile di una condivisione non autorizzata di immagini private, ecc.
- La rabbia, il risentimento, l'invidia, l'antipatia sono sentimenti che non possono giustificare attacchi personali anche virtuali: parla con chi ti dà fastidio, cerca di superare le barriere che vi separano e se proprio non ti sembra possibile, prova a lasciar correre. La vendetta non porta mai a buoni risultati.
- Se hai sbagliato e ferito qualcuno con post, insulti o condivisioni non autorizzate di immagini, puoi rimediare: segnala al social network che vuoi rimuovere un post; rivolgiti a un adulto per farti aiutare a fermare qualcosa che potrebbe avere effetti troppo dolorosi per la vittima.
- Essere minorenni non significa non avere responsabilità: anche chi ha meno di 18 anni può essere incriminato se compie azioni che feriscono o minacciano altri, indipendentemente dalla volontà di fare del male e dal fatto che sono solo azioni virtuali.
- Non fare lo struzzo: se vedi qualcuno che viene trattato come un bersaglio, non girarti dall'altra parte per paura di diventare bersaglio anche tu; fatti coraggio e fai la cosa giusta, dagli una mano.
- Se hai timore di esporti, fai una segnalazione a: **[commissariatodips.it](https://www.commissariatodips.it)** e contribuisce a mettere al sicuro chi non riesce a difendersi.

“#cuoricnessi” è un’iniziativa di sensibilizzazione contro il bullismo, il cyberbullismo e a favore di un utilizzo consapevole della rete e della tecnologia nata nel 2016 e realizzata da Unieuro in collaborazione con Polizia di Stato.

Le attività di “#cuoricnessi” sono rivolte alle scuole italiane secondarie di 1° e 2° grado e da sempre coinvolgono gli studenti con l’aiuto di insegnanti e genitori.

“#cuoricnessi” è oggi una vera e propria piattaforma di comunicazione in grado di veicolare contenuti informativi e educativi di grande valore e di interagire in modo nuovo con i ragazzi, consentendo di conoscere più da vicino le loro storie e le loro esperienze con una chiave comunicativa diretta e senza retorica.

“#cuoricnessi” ha raggiunto nel 2021 oltre 1 milione di contatti grazie al sito [cuoricnessi.it](http://cuoricnessi.it) e al canale YouTube #cuoricnessi, dove trovano spazio tantissime storie e percorsi di vita complessi, mai scontati ma soprattutto in grado di indurre riflessioni profonde sul corretto utilizzo della tecnologia.

**In occasione del Safer Internet Day 2021, l’evento in live streaming “#cuoricnessi” è stato seguito da oltre 265.000 studenti e professori** collegati da tutte le scuole d’Italia.

I primi due libri del progetto sono stati stampati e **distribuiti gratuitamente in oltre 400.000 copie** nei punti vendita Unieuro di tutta Italia e sono sempre disponibili per il download gratuito digitale e in audiolibro su [cuoricnessi.it](http://cuoricnessi.it)

Dopo la grande accoglienza delle prime pubblicazioni arriva un nuovissimo **terzo volume**, con nuove storie e nuove testimonianze per comprendere sempre più in profondità le innumerevoli sfaccettature dell’universo online.



## Luca Pagliari

*È giornalista professionista, storyteller e documentarista.*

*Ha ideato e condotto numerosi programmi televisivi e radiofonici per le principali emittenti nazionali. Ha progettato campagne nazionali di sensibilizzazione su bullismo e cyberbullismo; droga; sicurezza stradale; tutela dell’ambiente e legalità. Ha realizzato numerosi documentari legati a temi di grande impatto sociale.*

*È autore di alcuni spettacoli di teatro etico ed ha pubblicato vari libri, tra cui: Zona Cesarini (Bompiani, 2006); Una scelta di vita (Bevivino, 2007); Il silenzio dopo la neve (Giubilei Regnani, 2014); Cara Marta (Giubilei Regnani, 2015); Dodicidue (Historica Edizioni, 2018); Cyberbullismo (La Spiga, 2018); #cuoricnessi. Storie di vite online e di cyberbullismo (Nuova Cantelli Editore, 2020); #cuoricnessi. Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online. Tu da che parte stai? (Poligrafici Il Borgo, 2021).*

*Buddista e membro della Soka Gakkai, continua la sua attività con l’intento di contribuire alla costruzione di un mondo migliore.*

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

[info@lucapagliari.it](mailto:info@lucapagliari.it)