

A stylized illustration on a textured, light brown background. A large, olive-green bull with orange flames on its head and a dark brown mane is shown in profile, roaring with its mouth open, revealing sharp white teeth. To the right of the bull is a large, red, textured balloon. A black hand, wearing a red sleeve, is shown popping the balloon with a pin. Several short black lines radiate from the point of contact, indicating the popping action. A large, light brown circle is positioned to the left of the bull's head, containing the text 'COME TI SGONFIO IL BULLO' in white, hand-drawn capital letters.

COME TI  
SGONFIO  
IL BULLO

## Caro bulletto...

fino ad oggi sono stato la tua **Vittima**: mi hai offeso, deriso, picchiato... e io ti ho sempre evitato per paura; a volte anche perché gli altri tuoi amici avevano lo stesso tuo comportamento con me.

Oggi ti voglio guardare in faccia, senza scappare; ti voglio conoscere meglio, capire perché ti comporti da bullo..., sappi che non ho alcuna idea di vendicarmi, (tante volte questa idea l'ho provata dentro di me), ma per farti capire qualcosa che tu hai dimenticato: non hai alcun diritto su di me per farmi soffrire, perché abbiamo la stessa dignità; e che tu, come bullo, l'hai perduta. Quante volte da solo ho pianto con una tale rabbia dentro che neanche puoi immaginare, ho sognato vendetta... ti ho odiato.

Oggi ho cambiato idea: anche tu sei una povera vittima perché, se avrai il coraggio di guardarti allo specchio, ti farai sicuramente schifo... ti sembrerà di sentirti più forte, ma in fondo sei un vigliacco, perché approfitti dei più deboli.

## Osservati allo specchio quando ti "Gonfi"...

Sembri un pallone gonfiato:

atteggi la tua faccia da persona prepotente. Cammini con le braccia larghe e gonfiando il petto. Hai bisogno di farti vedere che fumi per sentirti più grande. Ti piace bestemiare per sentirti superiore anche a Dio stesso. Usi offese, parolacce ed insulti. Ti permetti di deridere l'aspetto fisico e il modo di parlare degli altri. Ti piace diffamare. Ti senti orgoglioso di escludere gli altri e le loro opinioni. Verso i più deboli fisicamente usi anche le aggressioni fisiche.

Io quando ti vedevo così gonfio: mi sentivo preso in giro. Non avevo mezzi per difendermi. Mi sentivo isolato e pauroso di subire vendette.



## Ti senti forte insieme al branco:

perché da solo, a volte, non ti senti forte, e sei orgoglioso di far parte della tua baby gang, capace anche di compiere aggressioni, dispetti, violenze, danni.

E ti piace raccontare le tue bravate, magari accentuandole, per poter gonfiare ancora di più il tuo palloncino.

## Perché fai così?

Mi hanno detto che il bullo "ha una alta autostima, con un forte senso di narcisismo, per voler sembrare quello che non è".

Mi hanno detto che vuol sembrare ottimista e ha manie di grandezza. È spesso un soggetto popolare che si gonfia davanti agli altri con atteggiamenti aggressivi.

Vuole mostrarsi superiore e potente, anche se dentro questo proprio non lo sente. Il più delle volte tende a sovrastimare le sue competenze.

Approfitta della sua forza fisica per sentirsi superiore. Si appoggia agli altri che gli danno sempre ragione e fanno parte della sua gang, i quali, il più delle volte, si aggregano soltanto per non subire loro stessi i suoi comportamenti...

Tutto questo, come vedi... te lo posso dire... sempre per sentito dire.

## Dove nasce questo tuo comportamento?

Questo proprio non lo so; però sono andato a leggerlo per poterti capire meglio e sapere l'origine del tuo disastro.

Dunque ho letto che: "a volte, come origine del bullismo, c'è l'assenza educativa degli adulti", e lo posso capire, perché se a casa tua non c'è serenità ma c'è violenza, divisione... quello che non ottieni a casa lo cerchi fuori in modo sbagliato.

C'è anche scritto che potresti "avere problemi scolastici", e di questa sconfitta invece di provare vergogna ti rifai con il gonfiarti di violenza.

Quello scritto dice anche che ci sono "gravi carenze morali e affettive", legate al fatto che uno è stato abbandonato a se stesso.

Un autore parla anche di "indifferenza degli adulti", che spesso non intervengono per comodo o indifferenza o approvano i tuoi comportamenti. In questo modo l'indifferenza manda il messaggio che la "violenza è l'unica maniera per farsi valere nella vita": un messaggio che continuerà nella tua crescita se nessuno interviene.

## Ma tu, le conosci le tue vittime?

Vuoi sapere cosa provavo io di fronte ai tuoi comportamenti da bullo? Avevo "bassi concetti in quasi tutti gli aspetti dell'autostima", però soltanto in alcune circostanze, perché in altri ambiti sentivo di valere molto più di te. Mi capitava di mettere "in dubbio spesso il mio valore", e ciò mi creava stati d'ansia e frustrazione.

In una visita da uno specialista sono emerse "disturbi di agorafobia, disturbo d'ansia generalizzato, attacchi di panico, sentimenti di dipendenza psicologica, e depressione". Alle tue provocazioni non sapevo mai come affrontarti, vedevo soltanto sconfitte e portavo dentro di me la paura di incontrarti.

Alla fine ho capito che continuando a fare la vittima avevo due strade: portarmi dietro per tutta la vita un concetto negativo di me, oppure diventare aggressivo per vendicarmi dei torti subiti. E mi hanno detto che così avrei sviluppato un disturbo antisociale.

Capisci ora che cosa provocava il tuo "gonfiarti"?

Per questo ho deciso di **sgonfiarti dentro di me**, per crescere come uomo libero, senza farmi condizionare dalle tue vessazioni.

## Carissimo...

Ti ricordi quando prendevi in giro quel ragazzino umiliandolo perché era gay? o quella ragazzina perché era grassottella? Li escludevi, li isolavi, li minacciavi con insulti e ti facevi forte anche del tuo gruppo per aggredirli? Ti ricordi?... Godevi nello squalificarli e de-umanizzarli?

Perché denigravi queste persone? Ti permettevi spinte, calci, mozziconi di sigarette spente sul loro corpo. Chi sei tu per decidere questo nei confronti degli altri? Soprattutto le tue prese in giro, i sorrisetti e gli ammiccamenti con aria da superiore... era lì che ti vedevo un pallone gonfiato... di niente. Mi mettevi pena più delle tue vittime.

Vuoi sapere cosa combinavi?

- La tua prepotenza chiamava in causa la dimensione sessuale della tua vittima.
- La tua vittima aveva tanta difficoltà a chiedere aiuto perché già discriminata nella società.
- La tua vittima si chiudeva in se stessa per paura di essere considerata tale pur avendo le proprie caratteristiche naturali.

## Vuoi sapere le conseguenze:

la maggiore conseguenza dovuta alla discriminazione sessuale è la diminuzione delle opportunità individuali, sia in campo scolastico, sia lavorativo.

Soprattutto hai leso la dignità di una persona, che è la cosa più grande che un uomo ha dentro di sé. Quel ragazzo e quella ragazzina vivevano la scuola con grande disagio, e il venire a scuola era per loro sempre un martirio.

Un giorno ho sentito dire che un ragazzino si era suicidato, non potendo più sopportare queste vessazioni, lasciando scritto "ora siete contenti"?

...Capisci quale responsabilità ti sei presa?





IL BELLO  
DI VIVERE  
INSIEME

Servizi del  
**Ce.I.S.  
"S. Crispino"**

**Ce.I.S. S. Crispino  
ONLUS**

**SEDE LEGALE:**

Pizza S. Lorenzo, 6  
01100 VITERBO

**SEDE AMMINISTRATIVA:**

Pizza S. Agostino, 5  
01100 VITERBO

**CONTATTI:**

Tel. 0761.228127  
0761.220791 + 1-2-3-4-5  
Fax 0761.321346

**C.F. 90005460564**  
**www.ceis.viterbo.it**



**CENTRO ASCOLTO E COLLOQUI**

[presidenza@ceis.viterbo.it](mailto:presidenza@ceis.viterbo.it)



**CAMPUS DIOGENE**

[diogene@ceis.viterbo.it](mailto:diogene@ceis.viterbo.it)



**COMUNITÀ DI ORIENTAMENTO**

[palanzana@ceis.viterbo.it](mailto:palanzana@ceis.viterbo.it)



**SPORTELLLO PER ADOLESCENTI**

Tel. 338.6308777



**COMUNITÀ TERAPEUTICA**

[comunita@ceis.viterbo.it](mailto:comunita@ceis.viterbo.it)



**GAP: DIPENDENZA DA GIOCO**

[gap@ceis.viterbo.it](mailto:gap@ceis.viterbo.it)

## Ora che provi?

Caro bullo, ti ho parlato guardandoti in faccia, ti ho visto bollire di rabbia perché ho messo a nudo la tua vigliaccheria e le tue responsabilità.

Ora non ho più paura di te, dentro di me Sei diventato un **pallone Sgonfiato**, ora ti conosco bene e So farmi valere: Sento di avere più di te.

Ho Scoperto la mia dignità che è al di Sopra dei tuoi giudizi. Ho Scoperto le mie qualità che Saranno apprezzate nella Società più della tua arroganza. Ho Scoperto la mia forza che non Sta nelle forza fisica ma nei miei valori. Ho Scoperto che Se tu mi disprezzi, molti altri mi apprezzano e questi Sono migliori di te. Ho Scoperto che la mia famiglia aspetta tanto da me e non posso deluderli Soltanto perché uno mi deride alle spalle per invidia. Ho Scoperto che anche tu hai bisogno di essere capito, che anche tu Sei una vittima ,Sei una persona bisognosa di affetto.

Ho Scoperto che **l'affetto è la forza più grande che unisce persone diverse, non fa soffrire e non discrimina.**

## Mi è stato detto che per evitarti dovrei:

- A Scuola mettermi lontano da te
- Sull'autobus mettermi vicino all'autista
- Se vedo una vittima di bullismo, debbo parlarne con un adulto
- Mi hanno detto di ignorarti e, guardandoti negli occhi, dirti: No! E allontanarmi.
- Non mostrarmi impaurito o arrabbiato, ma mostrarmi indifferente, sicuro di me stesso
- Se continui imperterrito, debbo cercare un adulto e farlo intervenire.
- Soprattutto debbo parlarne con la mia famiglia, con gli insegnanti, con tutti... perché So che il segreto uccide e soltanto parlandone troverò la forza dentro di me per non diventare vittima.



## Io però certamente

farò così... ma dentro di me ho trovato la forza che mi fa sentire più forte di te, e perciò:  
non ti giudico, non mi vendicherò, anzi, cercherò di darti quello che ti è mancato, se sei disposto ad accettarlo.  
Sono sicuro di essere più forte di te... e quando ti sarai sgonfiato... ti insegnerò che potrai gonfiarti di altri valori... gli stessi che hanno gonfiato la mia persona:  
la dignità, l'altruismo, la gioia di vedere l'altro sorridere, lo stare vicino a chi soffre, l'aiutare chi ha bisogno, il saper perdere senza abbattersi e il vincere senza umiliare il vinto... pensa un po' quante cose puoi fare... per rigonfiare il tuo palloncino.



## Cyberbullismo

Caro bulletto

Tu almeno hai un volto e io so come difendermi, come sgonfiarti. Ma ascoltami un momento: c'è un bullismo ove potresti cadere vittima anche tu, un bullismo che non ha un volto, che è subdolo, che distrugge qualsiasi persona, e potrebbe distruggere anche te: il **Cyberbullismo**.

Non lo conosci? Te lo spiego: è un atto aggressivo, intenzionale, condotto da un individuo o un gruppo, usando varie forme di contatto elettronico su una vittima che non può difendersi perché il Bullo non ha volto né nome: è una maschera virtuale. Gli sms, le e-mail, i social network, le chat, sono i mezzi di relazione virtuale, anonimi, protetti e deresponsabilizzanti, adatti a fini prevaricatori, come: minacciare, deridere, e offendere contro una vittima che non può difendersi.

Ti è mai capitato di leggere nel tuo telefonino minacce, offese, frasi intimidatorie? Hai mai trovato tue foto private e un tuo profilo (fake) falso?



## Te lo Spiego anche a te

Sai, Sono un secchione e ho studiato un certo Willard che ha caratterizzato il cyberbullismo in otto tipologie di comportamento... Per questo non sentirti ignorante, le ho copiate anch'io... allora ascolta:

- Il **flaming**: ovvero inviare messaggi volgari e aggressivi ad una persona tramite on-line, e-mail o messaggi.
- L'**on-line harassment**: inviare messaggi offensivi in maniera ripetitiva.
- Il **Cyber stalking**: persecuzione attraverso l'invio ripetitivo di minacce.
- La **denigration**: pubblicare pettegolezzi, dicerie sulla vittima per danneggiare la reputazione e isolarla socialmente.
- Il **masquerade**: ovvero l'appropriarsi dell'identità della vittima creando danni alla sua reputazione.
- L'**outing**: rivelare informazioni personali riservate.
- L'**exclusion**: escludere una persona da un gruppo on-line.
- Il **trickery**: ingannare o frodare intenzionalmente una persona.

Non meravigliarti... li ho copiati da internet...per farti capire che anche per te, caro bullo, potrebbe accadere questo... e allora, che farai?

## Lo Sai che...

Ci Sono delle leggi appropriate... e le Sono andate a cercare... anche questo non è farina del mio sacco.

- Il 1 ottobre 2017 in Germania è entrata in vigore la legge contro hate speech e post offensivi su internet. Essa obbliga i network a cancellare tali messaggi dal 1 gennaio 2018.
- In Italia il 17 maggio 2017 è stata approvata la legge sul bullismo e cyberbullismo, entrata in vigore il 18 giugno 2017. Alla vittima viene garantito il diritto di presentare istanza ai gestori dei siti perché i contenuti offensivi vengano offuscati entro 48 ore. La legge prevede anche la stesura di un vademecum per la prevenzione del bullismo nelle scuole, corsi per insegnanti e genitori. Il dirigente è obbligato ad informare i genitori.
- Il 13 maggio 2014 la Corte di Giustizia Europea con una sentenza ha stabilito che i cittadini europei hanno il diritto di chiedere ai motori di ricerca l'eliminazione di taluni risultati o link.
- Del Luglio 2016 è la conclusione del 1° processo per stalking in riferimento al suicidio di una ragazzina di 14 anni avvenuto per colpa dei bulli.
- Il movimento italiano dei genitori (**Moige**) si interessa di difendere i minori dal cyberbullismo e dal bullismo.

## Che vuoi che ti dica?

Mi Sembra che Sia necessaria una grande Sensibilizzazione educativa, che "rigonfi" i nostri palloncini con valori ormai in disuso, come: la **saggezza**, la **prudenza**, la **capacità di riflettere** sulle proprie azioni. Il **dialogo** è l'arma più preziosa per aiutare chi si trova a fronteggiare i problemi. I nostri genitori Sono spesso completamente all'oscuro delle nostre frequentazioni on-line. Il vero mostro lo troviamo il più delle volte nelle nostre camerette...

Lo Sai? In fondo il traguardo migliore è il **rispetto** della libertà altrui e il vivere bene la propria libertà... Siamo noi i padroni dei mezzi di comunicazione, ma loro possono diventare i nostri padroni.



## Una riflessione

Il fenomeno crescente del bullismo è difficile da fronteggiare, perchè assomma una serie di aspetti complessi, ma fondamentali per il futuro della società. Il bullismo non comporta soltanto una violenza fisica: può spezzare una vita, procurare traumi per tutta la vita. Contrastarlo non significa rendere più tranquilla la vita ordinaria: ma è consentire ai giovani di seguire i propri sogni defraudati, di esprimere le loro più profonde potenzialità e contrastare le spinte distruttive, legate alla frustrazione e alla noia. "Il Bullo che mena le mani esercita un fascino minore nel momento in cui il ragazzo incomincia ad apprezzare altre forme di espressione e di autoaffermazione, altri tipi di conquiste, al di là di quelle immediate e ottenute con la forza fisica" (Oliver Ferraris: piccoli bulli crescono).





# "Una mano amica"

**SPORTELLO PER GIOVANI DAI 14 AI 20 ANNI E FAMIGLIE**

**GRATUITO**

## **OFFRIAMO**

ASCOLTO,  
COLLOQUI,  
GRUPPI DI CONFRONTO,  
GRUPPI DI SOSTEGNO  
Per giovani - Per famiglie

## **PERSONALE**

- Personale qualificato del Ce.I.S. S. Crispino
- Giovani Sacerdoti

Via del Collegio 2 - VITERBO  
dal Lunedì al Venerdì • ore 15 - 19

Info. **0761.228127** int. 2