

Mi chiamo Sara, ho 25 anni e sono stata vittima di bullismo. Questa è la prima volta che trovo il coraggio di scrivere e di ammettere ciò che mi è successo. Non so perché lo faccia. Non voglio di certo riaprire vecchie ferite, però, adesso è ciò di cui ho bisogno.

All'inizio questo termine mi faceva paura, ammetterlo significava dare forma ad una realtà in cui mi sono ritrovata per caso o per colpa di qualcuno. Tutto è iniziato così in fretta alle scuole medie, senza che me ne accorgessi. È bastata una frase sul mio aspetto fisico per far iniziare un calvario durato anni: "Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!".

Rimasi in silenzio dinanzi a quelle parole così come ho fatto, stupidamente, per tanti anni, ma questa stupidità, però, l'ho capita soltanto dopo, perché all'inizio pensavo che la colpa fosse davvero mia.

Tutti ritengono che l'adolescenza sia il periodo più bello della vita di ognuno, ma per me non è stato così: mi svegliavo la mattina con l'ansia, con quell'ansia perenne di non sapere che cosa mi aspettasse una volta arrivata a scuola.

Ogni giorno non ho fatto altro che maledire il mio viso che per gli altri non era perfetto e che, per questo, andava deriso. "Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!". Quelle parole rimbombano ancora nella mia testa.

"Sparisci!", avrei voluto farlo.

"Sparisci!", ci ho provato.

"Sparisci", non riesco a farlo.

Le lame feriscono ma le parole uccidono perché hanno un peso e fanno male ma all'epoca ero come un piccolo bruco che non riusciva a trovare il posto giusto per divenire crisalide.

A scuola, ormai, non facevano altro che prendermi in giro ed io cercavo di diventare quanto più invisibile possibile ma con scarsi risultati. Allora decisi di praticare uno sport per cercare di sfogare tutti i miei problemi in un'attività fisica, ma a quella stessa squadra di pallavolo a cui decisi di iscrivermi si aggiunse anche il gruppetto che mi aveva preso di mira. L'inferno scolastico allargò i suoi confini e, uscendo dalle sue mura, mi raggiunse divorandomi sempre più.

Ho sempre creduto in quei rapporti di amicizia veri in cui tu puoi essere te stessa senza sentirti giudicata per ogni piccola cosa ed è anche per questo che all'epoca scelsi un gioco di squadra ma io, purtroppo, divenni sempre più il gioco senza mai essere parte integrante della squadra. Decisi per questo di rinunciarci ma il giorno prima del mio abbandono fui convocata per giocare una partita amichevole con un'altra squadra. Non avevo una buona difesa, la ricezione era il mio punto debole. L'avversaria lo capì e cominciò a puntarmi. Ricevetti tantissime pallonate in faccia ma nessuno della "mia" squadra mi aiutò.

Erano disposte anche a perdere quella partita pur di vedermi soffrire e mentre pensavo a ciò l'avversaria schiacciava, di nuovo, quella palla nella mia direzione che, puntualmente, mi colpiva in faccia ma io riuscivo ad incassare i colpi nonostante il dolore. Schiacciava. Cadevo. Mi rialzavo. Lei di nuovo mirava. Ad ogni colpo subito quella palla sembrava parlarmi: "Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!", non è vero. "Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!", perché mi fate

questo? “Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!”, perché siete così cattivi con me? Perché provate così tanto odio nei miei confronti?

Eravamo arrivate al set-point. Incassai anche l'ultimo colpo. Quella volta, però, caddi a terra e non mi rialzai più. Avevano ragione loro, forse questa è la verità: sono brutta, faccio schifo e devo sparire.

Quelle cose non le pensavo veramente ma, alla fine, ho finito per crederci perché dovevo trovare una giustificazione a quel loro comportamento per sentirmi meglio, altrimenti se non ne avessi trovata alcuna, la mia mente sarebbe stata ancora di più afflitta perché non avrebbe trovato nulla a cui aggrapparsi.

Dopo la fine delle scuole medie mi iscrissi al liceo. Speravo di non incontrare nessuno della mia vecchia classe, però, non fu così. La scuola superiore avrebbe dovuto rappresentare l'inizio di una nuova vita ma mi sbagliavo. Quelle offese gratuite continuarono, solo che questa volta a quel coro di voci se ne unirono altre.

“Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!” erano ormai parole che scandivano la mia vita scolastica.

Ho sempre cercato, nonostante tutto, di aiutare gli altri proprio perché sapevo cosa si provasse ad avere bisogno di una mano tesa quando intorno a te non c'è nessuno che decida di sostenerti. Ho aiutato gli altri sì, ma non sono riuscita ad aiutare, a quel tempo, me stessa.

La stanza dell'archivio della mia scuola è stata la mia salvezza. Mi rifugiavo sempre lì perché nessuno ci entrava mai. Lì mi rifugiavo quando non sopportavo più le loro parole e quando volevo estraniarmi da quella realtà che non faceva altro che consumarmi un po' alla volta. Alle scuole medie ero un bruco. Adesso quel bruco voleva trasformarsi in qualcos'altro.

Nella stanza dell'archivio trovai un piccolo bigliettino nascosto tra vecchi registri in cui c'era scritto: “Un giorno tutto questo passerà. Non smettere mai di crederci!”. Quello per me fu un segnale: un'altra persona aveva passato quello che stavo vivendo io eppure continuava a credere in giorni migliori. Dovevo fare lo stesso.

La stanza dell'archivio era il luogo perfetto in cui dovevo diventare crisalide. Certamente avevo paura, temevo di essere divorata una volta ultimato il mio bozzolo. Però decisi di avere coraggio. Completai il bozzolo e per la prima volta riuscì a sparire. Come un bruco spaventato nella sua crisalide dal cambiamento che potrebbe avvenire, io non feci altro che costruire ed innalzare muri intorno a me. Non volevo più essere avvicinata da nessuno. Ero sempre stata gentile con tutti ma nessuno mai lo era stato con me. Non me ne importava più di niente. Non credevo più nell'amicizia. Nulla aveva più senso, ridevo ma avevo smesso di sorridere per davvero, ormai vedevo il mondo solo in bianco e nero.

Vivevo in solitudine e di solitudine e se questo, a volte, lo ritenevo un bene altre volte, invece, maledivo la mia situazione. Avrei voluto soltanto avere degli amici ma, accanto a me, c'era solo una sedia vuota con sopra un bigliettino in cui c'era scritto: “Sei brutta. Ma ti sei vista? Fai schifo. Sparisci!”.

Così passò tutto il periodo delle superiori e prima di iscrivermi all'università si verificò un episodio grazie al quale capii la mia debolezza: a scuola durante l'assemblea di istituto venne nominata Miss istituto. Si presentarono alla selezione delle belle ragazze ma, alla loro vista, una mia compagna di

classe si girò verso di me e, sorridendomi, mi disse: “Se ci sono andate loro lì, puoi benissimo andarci anche tu!”. Io non dissi niente. Ecco la mia debolezza. Corsi verso la stanza dell’archivio in lacrime e ricordai una cosa: quel bigliettino che avevo trovato tempo prima nell’archivio era stata io a scriverlo ma la mia mente lo aveva dimenticato. Ero io che cercavo di darmi forza da sola ma non lo ricordavo.

Si dice che quando si vivono esperienze traumatiche la mente ti protegge adottando due soluzioni: o ti cancella i ricordi tristi facendoli cadere nell’oblio o li mette da parte in una stanza chiusa a chiave che viene riaperta soltanto quando vivi un altro evento traumatico che sblocca quello che hai vissuto in precedenza. La mia mente mi stava proteggendo ed io non potevo fare a meno di esserne felice.

Mi iscrissi all’università. Finalmente ero riuscita a liberarmi di tutti. Durante il mio percorso universitario ho cercato di curare le mie ferite e di ricostruire tutte quelle parti di me andate in frantumi. Per alcuni, forse, ho sbagliato a non dire nulla e, vedendola col senno di poi, molto probabilmente è stato così, però, in quel momento quella era per me l’unica soluzione perché non sapevo cosa fare, pensavo che nessuno potesse comprendermi ed ho sbagliato. Non aspetto che qualcuno mi capisca, adesso direi sicuramente ad una persona vittima di bullismo di farsi aiutare ma la ragazza che ero un tempo ha preferito agire diversamente per paura e per fortuna è riuscita a superare quel periodo.

Da quel momento in poi ho quindi cercato di aiutare chiunque ne avesse bisogno, però, non volevo che nessuno si avvicinasse a me. Non volevo più sentirmi come allora. Non volevo che nessuno mi fosse amico ma si sa, il destino è imprevedibile e ha preferito rimescolare le carte in tavola per darmi quell’opportunità che lui stesso, all’inizio, mi aveva tolto. Ho conosciuto all’università persone che con pazienza hanno voluto abbattere i muri che avevo costruito intorno alla mia crisalide e quel bruco, racchiuso in quel bozzolo, provava paura e felicità al tempo stesso. Paura per ciò che sarebbe accaduto ma era felice perché per la prima volta qualcuno voleva conoscerlo realmente. Finalmente era in grado di vedere il mondo a colori e di capire che era meraviglioso. Voleva uscire da quella crisalide che lo intrappolava, non aveva più paura. Si stava affacciando, rinascendo, per la prima volta alla vita. Divenne farfalla.

Dopo quell’esperienza sono maturata tanto anche se, ancora oggi, convivo con le conseguenze di ciò che mi è accaduto ma sto imparando a non farmi risucchiare da queste paure quando ritornano per poter respirare con più forza ed energia di prima. Questo era il mio segreto che adesso ho deciso di condividere con voi.

Ragazzi, ragazze, siate gentili, sempre. Aiutate gli altri nei limiti delle vostre possibilità, non fateli soffrire e date il giusto peso e valore alle parole perché possono uccidere per davvero. Ricordate che siete meravigliosi così come siete e che le vostre imperfezioni vi rendono dannatamente perfetti. Non sarete mai soli ve lo prometto perché incontrerete persone che vi riterranno importanti e vi apprezzeranno per ciò che siete veramente, anche se adesso non vi sembra così perché, come scrisse una ragazza tanto tempo fa su un foglio di carta, “un giorno tutto questo passerà. Non smettere mai di crederci!”