ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

La scuola che ferisce: tredici anni di bullismo e un corpo messo alla gogna

9 Settembre 2025



di Melania Aio

Battute, insulti e foto ritoccate sui social: per molte adolescenti il corpo diventa il bersaglio principale. E se è un disturbo alimentare a portare al sovrappeso, quel corpo diventa subito un marchio di diversità da colpire. Basta un like mancato, un commento cattivo sotto una foto o una chat di gruppo in cui tutti ridono di te: scene che ricordano quelle drammatiche di Euphoria, dove Kat, sotto il peso dei giudizi online, si isola e si trasforma agli occhi dei compagni.

Secondo l'Istat, nel 2023 il **68,5% dei ragazzi tra gli 11 e i 19 anni** ha subito almeno un episodio offensivo, aggressivo, diffamatorio o di esclusione, online o offline. Di questi, circa il 21% dichiara di essere stato colpito più volte al mese, e quasi l'8% racconta una frequenza settimanale. La fascia più giovane, quella tra gli 11 e i 13 anni, risulta la più vulnerabile: il **23,7%** riferisce episodi di bullismo ricorrente, contro il **19,8%** degli adolescenti più grandi. Il **cyberbullismo** è ormai una parte integrante del problema: interessa il 34% degli studenti, e quasi l'8% subisce attacchi online più volte al mese. La percentuale è leggermente più alta tra i maschi (8,9%) rispetto alle femmine (6,6%).

E non si tratta solo di chi subisce. Il **76% degli studenti** ha assistito ad atti di violenza, e di questi il **46%** è intervenuto attivamente per difendere la vittima o fermare l'aggressore. Scene che ricordano certi momenti di *Skam Italia*, dove un gesto di solidarietà tra compagni può fare la differenza e spezzare la spirale dell'esclusione. RaiNews evidenzia come questi dati rappresentino un piccolo ma significativo segnale di consapevolezza crescente. Ma oggi, purtroppo, **non sono solo i coetanei a essere responsabili di insulti e giudizi sul corpo delle adolescenti. Anche gli adulti – genitori, parenti, conoscenti – commentano foto sui social**, spesso con la stessa crudeltà dei ragazzi: "Sei brutta", "sei magra", "sei troppo grassa", "non sei tutta questa bellezza…". Instagram, TikTok e altre piattaforme amplificano questi attacchi, soprattutto quando avvengono sotto foto di influencer seguite da milioni di giovanissimi che **guardano, emulano** e **interiorizzano quei giudizi.** Con quale diritto un adulto può giudicare un corpo giovane? Con quale autorità può trasmettere insicurezza e dolore? Questi commenti non sono semplici opinioni: diventano parte di un clima sociale che normalizza la violenza sull'aspetto fisico, rinforzando l'idea che l'immagine sia più importante della persona.

Ne parliamo con **Chiara** (nome di fantasia), una giovane donna di Chieti che oggi lavora come terapista occupazionale, ma che ha dovuto affrontare ben **tredici anni di bullismo e violenza psicologica**, subendo costantemente insulti e prese in giro legati al suo corpo.

La testimonianza di Chiara

Se ti chiedessi "che cos'è il bullismo", cosa risponderesti?

«Io ho una risposta chiara, limpida nella mia mente. La risposta che mi porto dietro da tanti anni, dalla seconda elementare per la precisione. La risposta è una sola: violenza.
Violenza perpetuata ai danni di vittime che non hanno alcuna colpa, se non quella di non essere probabilmente uguale alla massa. E la "colpa" può essere identificabile su vari livelli: fisico, vestiario, culturale, interessi, carattere… praticamente qualsiasi pretesto può essere buono per attuare questo subdolo gioco di potere, che ha come unico scopo quello dello svilimento della loro vittima.
La violenza ha tantissime sfaccettature. Quella dei bulli può essere di tipo fisico, verbale, entrambi o indiretto. E tutto porta unicamente a sentirsi inadeguati, sbagliati, schiacciati della propria autostima e soprattutto ad avere paura. Questo è ciò che ho vissuto in prima persona per quasi 13 anni, ovvero i miei anni di scuola. Elementari, medie e superiori. E più si cresce, più il bullismo diventa subdolo.Vivere per 13 anni affiancata da compagni di classe che ogni giorno trovavano un modo per insultarmi, umiliarmi e farmi tornare a casa in lacrime, mi ha portata a sviluppare tanti problemi che ad oggi sto ancora finendo di superare (ovviamente tramite aiuto psicologico. Perché sono sempre ed esclusivamente le vittime a pagare le conseguenze del dolore).»

Quali erano, secondo i tuoi compagni, le tue “colpe”?

«Sai quali sono state le mie colpe? Non avere un fisico in linea con lo standard deviato che ancora macera nella mente delle persone, l’aver avuto interessi “da ragazzina” quando, appunto, ero ancora una ragazzina e, soprattutto, avere carattere ed interessi completamente opposti alla maggioranza dei miei compagni. Ma andiamo per gradi. La colpa principale, soprattutto fino alle medie, è stata quella di avere dei chili in più. Per qualche perverso motivo, il mio peso è sempre stato oggetto di morboso interesse per la stragrande maggioranza dei miei ex compagni di classe. Le offese, alcune anche a livello sessuale, si sono sprecate. Denigrazioni continue. Alle medie capitava alle volte che addirittura, si invitassero ragazzi di classi più grandi ad entrare in classe mia e urlare frasi orribili rivolte a me. Queste persone neanche sapevano chi fossi, però trovavano spassosa l’idea di appellare una perfetta sconosciuta con termini offensivi. Tutto ciò, ovviamente, in assenza dei professori.
Ricordo ancora di questo compagno, E., una mattina mi disse testuali parole: “quando vedo S. (una ragazza che faceva la terza media), il mio c**o mi diventa di marmo. Quando vedo te mi si arrotola e sparisce”.
Questa frase la ricordo come se fosse ieri. Non so spiegare bene cosa si prova a 13 anni a sentirsi dire una cosa così. Io mi sono sentita semplicemente un mostro. Ovviamente il bullismo perenne mi portò ad avere come unico compagno di consolazione il cibo. E più mi offendevano e più mangiavo con le lacrime agli occhi, conscia che stavo sbagliando. Ovviamente si sommarono anche altri problemi, che alla fine mi portarono a bussare alle porte dell’obesità. Forse troppo brutta e diversa per vivere. Perché sì, vivere vessati tutti i giorni così fa passare la fantasia di andare avanti. E ti fa dubitare e spaventare di tutto il mondo intorno a te, non solo quello scolastico.»

Quali segni ha lasciato dentro di te questa esperienza?

«Praticamente mi sono trovata a vivere così, con questa paura del giudizio per anni e anni. La paura di essere guardata in giro. Di essere derisa. Che un semplice sorriso tra due persone, dopo avermi rivolto uno sguardo, fosse sicuramente una battuta sul mio stato fisico.
Ovviamente non è finita così, perché dalle medie fino a gran parte delle superiori mi sono ritrovata perennemente sola ed esclusa.

Alle medie la questione era “fai vomitare, sei una balena e devi restare sola perché ci fai schifo”. Alle superiori la questione era più subdola, perché l’isolamento sociale era dovuto al fatto che inizialmente non fossi certamente catalogabile come tipo da portare in discoteca tra amici. Poi ovviamente la questione si è amplificata escludendomi per via dei miei interessi. Non fumavo, non bevevo e non dovevo dimostrazioni di grandezza. Quindi ero catalogata come la “sfigata” da tenere lontano. L’isolamento è una forma di bullismo indiretto, perché io sapevo che alle mie spalle venivo derisa sotto i baffi e l’effetto era quello di lasciarmi sola. A scuola e fuori la scuola. L’enorme paura del giudizio mi ha portata tante volte ad evitare di uscire. Ad evitare incontri sociali. A non fare attività ricreative di ogni genere. La mia vita è stata costellata di NO, unicamente per paura.
Ho passato anni a mangiare piatti a me non graditi, unicamente per i giudizi ai ristoranti. Che penserebbe una persona a vedere una ragazza in sovrappeso che si ordina la pasta anziché

l’insalata?
Per non parlare, a monte, di quanto ho impiegato a guarire dalla mia ansia di essere anche solo osservata mentre mangio in pubblico. Anche lì la paura di un pensiero tipo “guarda quella porca come si ingozza” (frase che mi è ovviamente stata detta alle elementari e alle medie. Paura che mi ha portata a vestirmi per anni male, con vestiti da uomo unicamente per essere invisibile. I miei genitori sono sempre intervenuti, ma spesso con scarsi risultati sia da parte della scuola che dai genitori di questi miserabili.»

Oggi come guardi a quel periodo?

«Crescendo sono cambiata. Ma porto con me ferite invisibili, perché le parole feriscono più di una spada.
E ho capito che tante volte la colpa non è solo dei bulli, ma anche di chi è sopra di loro. Dei genitori. Non a caso, soprattutto dopo l’avvento dei social, ho spesso letto di insulti e denigrazioni da bulletti perpetrati sotto foto di minori da parte di adulti.»

Hai mai perdonato chi ti ha ferita?

«Se ho perdonato queste persone? Assolutamente no. Gli anni di vita persi, a me, non li restituirà mai nessuno.»