



**BUONE
MANIERE
IN RETE**

Cyberbullismo: bulli 2.0 e non solo

di M. Giusiano

Smartphone e social network hanno aumentato a dismisura le possibilità di comunicare e, di conseguenza, i possibili abusi. Il tradizionale bullismo è purtroppo evoluto integrandosi sempre più con la nuova realtà in cui virtuale e reale si fondono in un'unica dimensione onlife. Quali sono i pericoli più ricorrenti? Come possiamo prevenire e contrastare il cyberbullismo?



**PARTIAMO
DA UN VIDEO**



<https://link.sanomaitalia.it/450D0031>

➤ Alla fine Anna ha smesso di scrivere e ha pure cambiato classe.

Wattpad le piaceva, ci si perdeva per ore. Leggere e scrivere le proprie storie di Peeta e soci, creando uno spin-off di Hunger Games, le aveva dato una grande soddisfazione: si sentiva realizzata e i primi commenti erano tutti positivi. Le permetteva di fuggire con la mente da scuola, da quella classe dove non aveva legato quasi con nessuno, a parte Sarah, e tutti la ignoravano. E lei in quelle storie si apriva: non si capiva più se i pensieri, le debolezze, i desideri fossero di Katniss o i suoi.

Dopo però sono arrivate le prime critiche gratuite, spesso neanche collegate a quello che scriveva, le prese in giro. Prima da sconosciuti - ma come si fa a dire chi c'è dietro un account? - poi da persone che conosceva. L'avevano individuata.

Ora in classe non la ignoravano più: era diventata la protagonista indiscussa di tutte le battute, dei momenti di noia, dei commenti fatti sottovoce e dei bigliettini che passavano tra i banchi. Ormai se sentiva un risolino, un bisbiglio divertito, era certa che fosse per lei. E non finiva lì: sui gruppi di Whatsapp, su Instagram, su Tik Tok...

Non c'era momento della giornata in cui una notifica non le ricordasse quanto fosse sfigata, patetica, sgraziata. Non erano più solo i suoi racconti, ora ogni sua azione era l'oggetto divertente di un commento, una cattiveria, una presa in giro.

«Anna è assente? Oh, sta a vedere che si è presa il Covid e ora ce lo sparge a tutti!»

«L'hai vista come corre a ginnastica? E manco si cambia. C'è una puzza vicino a lei.»

«Ci pensi a baciarla? Secondo me ti prendi la mononucleosi.»

Anche Sarah aveva smesso di parlarle, aveva paura di diventare pure lei l'appestata della classe.

Così era crollata: lei a scuola non ci sarebbe tornata più.

Ma come nelle sue storie, anche nella vita reale dopo ogni crollo ci può essere una resurrezione.

Anna aveva deciso di parlarne, tra i singhiozzi, a sua madre e poi, scrivendolo nel tema, alla sua insegnante preferita e poi alla psicologa della scuola e poi alla Dirigente.

Raccontare, ancora una volta, era curativo. A ogni nuova condivisione si sentiva più leggera, più distaccata: cominciava a vedere le proprie debolezze, a dare il giusto peso ai propri, presunti, difetti.

La storia di Anna - nomi a parte - è una storia vera, una delle tante che capita di incrociare nella scuola secondaria. A volte sono più dure nei contenuti - con filmati, audiomessaggi e violenze fisiche - altre volte hanno un finale peggiore.

Bullismo e cyberbullismo

Probabilmente il bullismo esiste da sempre, non per questo dobbiamo accettarlo supinamente. Senza essere troppo accademici, possiamo dire che con **bullismo** si indicano le **prepotenze tra pari in adolescenti e bambini**. Le prepotenze possono essere portate avanti da un singolo individuo o gruppo di individui (*bullo* o *bulli*) ai danni di un altro singolo o gruppo ristretto di individui (*vittima* o *vittime*). Perché si parli di bullismo, le prepotenze



devono essere ripetute, unidirezionali e la vittima deve essere in condizione di svantaggio. Nei casi di bullismo, oltre a *bullo* e *vittima*, ci può essere il *complice* (che dà manforte al bullo), lo *spettatore* (che assiste indifferente) e il *difensore* (che prova ad aiutare la vittima).

Nel **cyberbullismo le prepotenze avvengono anche con l'uso dei dispositivi elettronici** (smartphone, tablet, computer) e **la diffusione nel Web** (soprattutto attraverso i social network) di messaggi, mail, chat, immagini, audio e video. Esistono tanti tipi di cyberbullismo in base ai comportamenti scorretti messi in atto.

- **Flaming (infiammare)**: invio di messaggi violenti o volgari, allo scopo di suscitare battaglie verbali all'interno di un gruppo o una chat e attaccare la vittima.
- **Harassment (molestare)**: invio persistente nel tempo di messaggi e contenuti violenti o volgari verso la vittima, che si sente costantemente a disagio.
- **Cyberstalking (perseguitare)**: le molestie sono talmente frequenti da far sentire la vittima continuamente spiata e in pericolo, anche in casa. Nei casi più gravi l'aggressore può sfruttare *spywer* o altre applicazioni per monitorare l'attività online della vittima.
- **Denigration (screditare)**: diffusione di notizie e materiale di vario genere, spesso falso o dispregiativo, per danneggiare la reputazione della vittima o la sua rete di amicizie.

- **Impersonation (impersonare):** l'aggressore si appropria dell'identità virtuale della vittima commettendo azioni che la mettono in imbarazzo o in difficoltà.
- **Outing (ingannare):** il persecutore prima si guadagna la fiducia della propria vittima e poi diffonde materiale personale ricevuto confidenzialmente, danneggiando la reputazione della vittima o ferendone l'amor proprio. È un comportamento particolarmente subdolo e premeditato.
- **Exclusion (escludere):** esclusione sistematica della vittima dai gruppi e dalle chat di conoscenti di cui fa parte. Si tratta di una sorta di sabotaggio sociale.
- **Cyberbashing (colpire):** ripresa e diffusione di video in cui i bulli picchiano o maltrattano la vittima. È la forma di cyberbullismo più vicina al bullismo violento tradizionale.
- **Sexting:** diffusione pubblica e incontrollata di materiale a sfondo sessuale. Diventa particolarmente grave quando le immagini sono state ottenute attraverso l'inganno (*outing*), rubate all'insaputa della vittima (*impersonation*) o riprese con la violenza (*cyberbashing*). Se lo si fa per vendetta, si parla di *revenge porn* ed è un reato penale.

DECALOGO CONTRO IL CYBERBULLISMO

1 Attenti ai vostri dati

La vostra identità virtuale si basa semplicemente sui vostri account e sulle loro credenziali. A volte basta lasciare il cellulare incustodito e senza codici di accesso per subire un furto, anche solo momentaneo, di identità. Conservate in posti riservati i vostri dati fondamentali, non diffondeteli e cambiate ciclicamente le password. Allo stesso modo controllate sempre le impostazioni sulla privacy di siti e app.

2 Comunicare in modo non ostile

Ricordate che il cyberbullismo parte sempre da una parola di troppo, un linguaggio aggressivo. Non scrivete quando siete arrabbiati e prima di scrivere chiedetevi sempre: "Queste cose gliele direste in faccia?". Pensate inoltre che la mancanza di una intonazione della voce o di una espressione del viso può rendere un messaggio scritto più facilmente fraintendibile. Se per difendervi da un attacco reagite in modo esagerato, rischiate di diventare a vostra volta cyberbulli.

3 Non credere a tutto e tutti

Internet è un oceano di informazioni, dati e profili spesso non verificati da nessuno. Cercate di controllare se un'informazione è vera prima di condividerla: diffondere *fake news* può rendervi inconsapevolmente cyberbulli o complici. Allo stesso modo cercate sempre di verificare anche nella realtà l'identità delle persone con cui *chattate*, perlomeno di quelle con cui scambiate informazioni e materiali confidenziali. Può sempre succedere che un estraneo si finga vostro conoscente per avvicinarvi o che un vostro conoscente si finga un altro per divertirsi o ingannarvi.

4 Pensare prima di condividere

Ogni cosa che condividete diventa pubblica e ne perdete il controllo. Non importa se lo avete fatto con un messaggio personale, un gruppo ristretto, una chat privata, un servizio temporaneo, cancellabile o altro: bastano uno *screenshot* o qualche condivisione a vostra insaputa e "la frittata è fatta". Sebbene mode e materiali virali (meme, video, audio) abbiano vita breve, ricordate che il Web ha una memoria pressoché eterna ed è molto complesso ottenere il diritto all'oblio digitale, cioè la cancellazione completa di quanto pubblicato. Alcuni materiali semplicemente non si pubblicano: foto e video intimi, informazioni (troppo) personali. Per ogni altro materiale pensate sempre: "Tra vent'anni vi farà ancora piacere che le persone lo vedano? Vi rappresenterà ancora?". Nel dubbio, contate sempre fino a dieci prima di premere invio: eviterete di esporvi a molte situazioni potenzialmente pericolose.

Due bugie: i bulli sono gli altri... e poi è solo online

Il bullo è un ruolo, non un'identità: la stessa persona in situazioni diverse può essere un bullo oppure una vittima. Quando si parla di bulli, tuttavia, viene subito in mente l'immagine che ci portiamo tutti dentro: un tipo grosso (più di noi), violento, cattivello, poco intelligente. È così riconoscibile ed è così facile, per molti, dire *i bulli sono gli altri*. Quando invece si parla di cyberbulli, tutto si fa più complicato. Oltre al bullo tradizionale che continua la sua attività online si fanno strada persone nuove: il potere passa in mano a chi sa usare le app, a chi si vuole vendicare per qualche sopruso subito nel

mondo reale, a chi si annoia. L'uso dei dispositivi digitali ci fa perdere le inibizioni, ci fa sentire forti e reagire in modo istintivo: non per nulla si parla di *haters* o di *leoni da tastiera*. Non ci rendiamo più conto della gravità di certe azioni, certi commenti e certe condivisioni. **Probabilmente tutti, anche solo temporaneamente, ci siamo comportati da cyberbulli.** Cominciare a prenderne consapevolezza può aiutarci a non finire nei guai e a provare più empatia per chi, vicino a noi, ne soffre. **Smettiamola anche di dirci che tanto è solo online.** La nostra vita ormai si svolge in simbiosi fuori e dentro la rete: usiamo Internet, nata per connetterci con chi sta dall'altra parte del mondo, per chattare col vicino di banco o la compagna di pallavolo. Siamo passati da due spazi separati,

5 Non mentire, almeno sull'età

Quando create un nuovo account non mentite sull'età: se app e siti pongono dei limiti di accesso probabilmente c'è un motivo legato all'utenza e ai contenuti presenti. Mentendo vi esponete più facilmente a eventuali persecuzioni.

6 Cercare di non prendersela

Spesso un attacco comincia con battute e provocazioni superficiali: più la vittima mostra di soffrirne, più l'attacco prosegue. Per quanto difficile, osservare le cose con distacco, non accettare le provocazioni, può essere una prima strategia di difesa. Tutti hanno dei difetti (o aspetti che ritengono tali): imparare a convivere, trasformarli nella propria forza e identità, permette di sviluppare una corazza emotiva utile nelle situazioni meno gravi. Se la cosa persiste invece ricorrete alle strategie successive.

7 Salvare sempre i contenuti offensivi

App e social network permettono di cancellare profili, post e materiali. Se ritenete di essere vittime di un attacco di cyberbullismo, salvate nel vostro dispositivo personale tutto il materiale offensivo che ricevete o che vi riguarda. Vi può aiutare nel chiedere aiuto e rappresenta una prova.

8 Bloccare, segnalare, abbandonare

App e social network mettono a disposizione molti strumenti per difendersi da eventuali attacchi. Potete bloccare una persona indesiderata, evitando di essere ricontattati e impedendole l'accesso ai vostri contenuti. Potete segnalare ai gestori della app eventuali comportamenti o contenuti scorretti, che vi riguardino o meno. Infine, potete abbandonare siti o gruppi in cui vi sentite a disagio.

9 Parlare e chiedere aiuto

Se vi sentite in difficoltà, parlatene con i vostri genitori e insegnanti. Altrimenti, telefonate alla helpline del progetto *Generazioni Connesse* (1.96.96) o ad altre associazioni che si occupano di cyberbullismo. Chiedere aiuto non è una debolezza: spesso i problemi si risolvono insieme.

10 Il cyberbullismo è un reato

Nel cyberbullismo possono convivere molti reati sia civili sia penali (lesioni, danni alle cose, diffamazione, minacce, molestie, violenza privata, stalking ecc.) di cui si occupa la Polizia Postale. A volte è lo stesso cyberbullo ad autodenunciarsi e a fornire le prove dei propri reati, pubblicando il materiale che documenta i soprusi. Inoltre, tenete presente che l'anonimato della rete è finto: la Polizia Postale può sempre risalire all'IP di chi usa un account, anche se i dati di registrazione sono falsi.

online e **offline**, a una sola dimensione integrata **onlife**, in cui tutte le nostre relazioni si svolgono in simultanea fuori e dentro la rete: **il virtuale è reale!** Perciò, prima di condividere il prossimo contenuto, chiedetevi sempre: ma voi, nella realtà lì fuori, lo direste? ■



L'autore

Mattia Giusiano ha conseguito una laurea in Architettura e un dottorato in Architettura e Design presso il Politecnico di Torino. Dal 2015 insegna Tecnologia presso la scuola secondaria di primo grado ed è referente per bullismo e cyberbullismo.

LO SAPETE CHE...?



► Ogni anno, il **7 febbraio**, ricorre la **Giornata Mondiale contro il Bullismo e il Cyberbullismo**. Per l'occasione, il Ministero dell'Istruzione e altri enti organizzano incontri, eventi, concorsi. Cercate quelli vicini alla vostra scuola.

CONSIGLI PER L'APPROFONDIMENTO



- *Generazioni Connesse* è la piattaforma del Ministero dell'Istruzione che si occupa dell'uso sicuro di Internet tra gli adolescenti. La piattaforma propone contenuti, attività, concorsi, formazione e gestisce, insieme a *Telefono Azzurro*, un servizio di aiuto telefonico aperto 24 ore su 24 (il numero è: 1.96.96). Per approfondire *Generazioni Connesse*: <https://link.sanomaitalia.it/AD446EFC>
- La Polizia Postale non si occupa solo di indagare sui reati online ma organizza ciclicamente

degli incontri per sensibilizzare sul tema. Cerca nel tuo territorio i prossimi appuntamenti: <https://link.sanomaitalia.it/3DFB736D>

- Contro il cyberbullismo esiste una legge, la n. 71 del 29/05/2017, che definisce e affronta questo problema fornendo indicazioni su come comportarsi se si è vittime di atteggiamenti persecutori. La puoi trovare al link: <https://link.sanomaitalia.it/4AFC43FB>
- Fra le pellicole cinematografiche che trattano dell'argomento ci sono "*Cyberbully-pettegolezzi on line*", un film del 2011 ricchissimo di spunti su tutte le possibili declinazioni del cyberbullismo, e "*Un bacio*", un film italiano del 2016 che tiene insieme bullismo, adolescenza e discriminazioni, molto utile per aprire un dibattito in classe.

● SPUNTI DIDATTICI

Discussing about Social

Dove passano il tempo online gli adolescenti? App e social network sono in continua evoluzione. A fianco dei nomi più diffusi (Tik Tok, Instagram, Facebook) si alternano ciclicamente prodotti emergenti.

Individuate in classe, attraverso un dibattito, una decina tra le piattaforme più usate. Dividetevi le app e preparate, possibilmente in gruppo, delle presentazioni multimediali per raccontare al resto della classe la vostra app: potete usare programmi più tradizionali

(Microsoft® PowerPoint, Presentazioni Google) o applicazioni online più dinamiche (Canva.com, Prezi, Genial.ly, Padlet).

Nel racconto soffermatevi in particolare sui seguenti temi.

- Cos'è e come funziona la app?
- A che età ci si può iscrivere e come funziona la gestione dei dati?
- In che cosa questa app è diversa dalle altre?
- Tre suoi pregi e tre criticità.

Presentate i vostri contenuti alla classe in una decina di minuti... e che il dibattito abbia inizio.