

BODY SHAMING

B

BULLISMO

## DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA

*Edizione speciale – dicembre 2020*



A cura della IIC I.T.E. "Adone Zoli" – Atri (TE)  
a.s. 2020-2021

*Lavoro coordinato dalle prof.sse Monica Angelici e Daniela Brigidi*

## INDICE

Pag. 3 .....	Care lettrici, cari lettori
Pag. 4.....	L'editoriale
Pag. 5 .....	La parola all'esperto
Pag. 6 .....	La testimonianza
Pag. 7 .....	Le voci dei protagonisti/1
Pag. 8 .....	Le voci dei protagonisti/2
Pag. 10 .....	Lettere al direttore
Pag. 11 .....	Infine...

*La Redazione della rivista è formata dai ragazzi della IIC I.T.E., che hanno lavorato in base alle loro competenze: Margherita Boemio, Gianmario Bucci, Vincenzo Ciferni, Federico Cipriani, Mattia Cordone, Francesco Costantini, Ervis Delishaj, Giorgia Di Domenicantonio, Giulia Di Musciano, Cecilia Di Pompeo, Chir Di Rocco, Massimo Gianforte, Camilla Grasso, Matteo Labrozzi, Biagio Lupinetti, Jacopo Melchiorre, Davide Natanni, Michele Pallini, Samuele Panetta, Matteo Pavone. A coordinare il lavoro le professoressse Monica Angelici e Daniela Brigidi.*

## *Care lettrici, cari lettori,*

*è con grande orgoglio che vi presentiamo questo numero speciale della nostra rivista, dedicato al body shaming, una particolare forma di bullismo che si sta diffondendo sempre di più.*

*Le pagine che leggerete sono il frutto del lavoro della nostra classe, la IIM dell'I.T.E. "Adone Zoli" di Atri (TE), che pur nelle difficoltà legate al Covid-19 si è dedicata con impegno a questo argomento fin dalle prime settimane di scuola.*

*Abbiamo costruito la nostra rivista attraverso interviste, testimonianze e riflessioni che dimostrano che il body shaming è una delle mille sfumature del bullismo, con cui ha in comune diverse cose, tra cui la prepotenza di chi lo commette e l'insicurezza di chi lo subisce. La nostra speranza è che leggendo queste pagine possa arrivare un messaggio forte e chiaro: bisogna accettarsi per come siamo, al di là dei commenti degli altri, soprattutto quando questi si trasformano in insulti violenti di chi sfoga la propria frustrazione attraverso la prepotenza, spesso trasformandosi in "leoni da tastiera".*

**La Redazione**



## L'EDITORIALE

### ***Body shaming: una forma di bullismo legato all'apparire***

L'espressione "Body shaming", che significa deridere qualcuno per il suo aspetto fisico, è entrata di prepotenza nella nostra quotidianità ed è strettamente collegata al bullismo e al cyberbullismo.

In questo periodo i programmi televisivi, i telegiornali, le riviste si stanno occupando questo fenomeno, che colpisce soprattutto le donne e la loro libertà di essere se stesse, di mostrarsi per quello che sono e non come dovrebbero essere secondo dei canoni preimpostati da una società che guarda solo l'apparire e non l'essere, dove si tende ancora a rifiutare le diversità e ad occuparsi di quello che fanno gli altri piuttosto che migliorare se stessi.



Spesso esse si vedono imperfette e inadeguate rispetto ad un mondo in cui domina la ricerca della perfezione. La pioggia di odio che le investe a volte è talmente violenta che le conseguenze, oltre che dolorose, possono addirittura essere drammatiche, perché non tutte sono in grado di

farsi scivolare gli insulti addosso. Il problema è che si tende a giudicare una persona per il suo aspetto esteriore, come se si guardasse un guscio vuoto, ma oltre quello ci sono fragilità, debolezze e insicurezze che vengono alimentate dalle critiche. Ed è proprio su queste insicurezze che gioca il bullo, che con prepotenza deride l'aspetto fisico di qualcuno il più delle volte nascondendosi dietro la tastiera di un computer o di un cellulare.



Il bullismo in realtà è sempre esistito, soprattutto in ambito scolastico, ma oggi con i social network si riesce ad arrivare ad invadere la vita privata delle persone in maniera più immediata: tutti sono sempre connessi e possono arrivare dove vogliono con un click. Oggi però il web diventa anche un modo per dire basta a questo fenomeno e sono nate molte iniziative e associazioni che vogliono combattere tale problema sociale. Con il nostro giornale vogliamo anche noi fare la nostra parte perché, come sempre accade, più si fa informazione, più c'è una possibilità che le cose migliorino.

***Camilla***



## **LA PAROLA ALL'ESPERTO**

### ***Body shaming e bullismo, un intreccio indissolubile***

*Intervistiamo la dott.ssa Boemio, esperta di body shaming, fenomeno in continua diffusione che consiste nel deridere pesantemente qualcuno per il suo aspetto fisico, portandolo a vergognarsi di sé.*

#### **Dottoressa, c'è qualche legame tra body shaming e bullismo?**

Certo, il body shaming è una vera e propria forma di bullismo e in particolare di cyberbullismo, perché la derisione dell'aspetto fisico di una persona spesso avviene sui social, dove talvolta si commentano con insulti i post delle vittime stesse. I cosiddetti "leoni da tastiera" sono dei veri e propri bulli perché agiscono con prepotenza, senza rendersi conto di avere una persona con dei sentimenti dall'altra parte dello schermo.

#### **Quali sono le caratteristiche di chi commette body shaming?**

Sono le stesse di un bullo: si tratta di una persona insicura e soprattutto infelice. Chi insulta qualcuno per il suo aspetto fisico trasforma la sua rabbia repressa in odio, postando offese sotto foto o video di chi vede felice. Il bullo, quindi, insulta la vittima per una sua caratteristica fisica solo per renderla insicura, per poi rivedersi in lei.



#### **Chi viene colpito maggiormente dal body shaming?**

Chiunque, sia persone famose che comuni, in prevalenza donne. Le vittime possono avere reazioni diverse in base all'età o al carattere: una persona adulta e affermata e reagirà diversamente da un adolescente fragile e insicuro.

#### **Può spiegarcelo meglio?**

Quando le vittime sono persone famose o addirittura celebrità, gli insulti, almeno apparentemente, non hanno alcun impatto su di loro, perché esse sono in grado di trasformare la loro "debolezza" in un punto di forza e utilizzano ciò che hanno vissuto per sensibilizzare gli altri attraverso i media. Prendiamo il caso di Vanessa Incontrada, che è stata presa di mira dagli haters per il suo aumento di peso: superata la sua sofferenza, si è impegnata in una forte campagna contro il body shaming.

#### **E se la vittima è una persona fragile?**

Se i bulli prendono di mira un soggetto debole e con una bassa autostima, il body shaming può avere ripercussioni gravissime su di lui: subendo costantemente insulti sul suo aspetto fisico, finirà per credere a quelle parole. Gli adolescenti sono la "preda" più facile, in quanto durante la crescita sono fragili e insicuri.

#### **Quali sono le conseguenze per loro?**

Gli adolescenti tendono a isolarsi perché si vergognano del proprio corpo, e spesso vogliono abbandonare la scuola per non confrontarsi con gli altri, che vedono più belli. Alcuni sviluppano anche gravi disordini alimentari, come anoressia e bulimia, arrivando persino a pensare a gesti estremi e irrimediabili come il suicidio.

**Margherita**

## **LA TESTIMONIANZA**

### ***Una storia di rinascita***

La notte è fatta per pensare e i miei pensieri erano sempre gli stessi: svegliarmi presto, fare attività fisica, mangiare sano, vestirmi senza vergognarmi del corpo e non pensare al giudizio altrui. Ma quando la mattina arrivava io ero la stessa del giorno prima: mi sentivo soffocare intrappolata in un corpo che non volevo, rinchiusa nelle mura della mia mente, bloccata dai pregiudizi e dalle insicurezze. Durante il giorno lasciavo che l'odio verso me stessa crescesse, mentre io rimanevo inerme. Volevo mostrarmi forte, ma non ci riuscivo: un semplice commento sul mio doppio mento o sui miei fianchi larghi aveva il potere di lacerarmi.

All'apparenza ero una roccia, ma in realtà mi stavo chiudendo sempre più in me stessa e nessuno se ne rendeva conto: in fondo è facile nascondersi quando impari a controllare meccanicamente le tue emozioni, quando il tuo sorriso e il tuo fingere che non ti importi nulla sono le uniche armi che hai.



Facevo solo finta: di non sentire i commenti sgradevoli degli amici sul mio aspetto, di non vedere le risate che accompagnavano le battutine quando mi avvicinavo... Pensavano forse che fossi sorda e cieca, oltre che grassa? Mi sentivo brutta, insicura, fragile, spogliata della mia dignità, ma ben presto la rabbia che provavo verso di loro si trasformò in furia contro me stessa: quei ragazzi avevano ragione, non ero alla loro altezza.

Come una masochista aprivo Instagram e vedevo visi e fisici perfetti: non sarei mai stata come loro. Non pubblicavo più nemmeno una mia foto perché puntualmente ricevevo insulti del tipo "Fai schifo, non meriti di vivere!"

Così, di punto in banco, decisi di smettere quasi di mangiare. Mi accontentavo della frutta, perché in fin dei conti fa bene, giusto? Anche se dimagrivo, allo specchio mi vedevo una balena. La mattina mi alzavo prestissimo per andare a correre prima della scuola e, quando i miei genitori mi costringevano a mangiare qualcosa, mi chiudevo in bagno e rimettevo tutto. Avevo sempre meno forze, infatti un giorno in classe svenni e fui portata in ospedale.

Ero arrivata a un punto di non ritorno. Con l'aiuto dei miei genitori e dei medici capii che quella non era la vita che volevo fare e che dovevo riprenderla in mano, così cominciai a seguire una terapia psicologica. Alla fine sono riuscita ad uscire dall'incubo dell'anoressia e, soprattutto, ho capito che non devo farmi condizionare dai giudizi di chi scatena le proprie frustrazioni insultando gli altri.

***Cecilia***

## LE VOCI DEI PROTAGONISTI/1

### ***Body shaming e bullismo, due facce della stessa medaglia*** ***Intervista a una vittima***

*Al termine di un convegno su bullismo e body shaming tenutosi al Teatro Comunale di Atri, incontriamo la signora Maria P., che ci racconta la sua esperienza.*

**Signora Maria, grazie per aver accettato di parlare con noi di ciò che ha vissuto. Lei in passato è stata vittima di body shaming, un fenomeno che consiste nel deridere una persona per il suo aspetto fisico con battute, frecciate e veri e propri insulti, per farla vergognare. Secondo lei, questo può essere considerato una forma di bullismo?**

Assolutamente sì: ci sono vittime, solitamente persone sensibili, fragili e insicure, e carnefici, che agiscono con prepotenza e da vigliacchi, come dei veri bulli. Oggi addirittura possono nascondersi dietro lo schermo di un pc o di un cellulare, diventando dei cyberbulli!

**Quando ha iniziato ad essere vittima di episodi di bullismo?**

All'età di 11 anni fui presa di mira da alcuni compagni di classe, che mi avevano scelto perché avevo un rapporto difficile con il cibo e di conseguenza con il mio corpo...Da quei bulli ho subito diverse offese e umiliazioni, che mi hanno segnato profondamente perché stavo attraversando un'età difficile come l'adolescenza. Non avevo la forza di reagire alle loro prepotenze e ai loro insulti, anzi mi sentivo sempre più insicura. Il cibo era il mio incubo ma anche il mio rifugio.



**Qual è l'episodio che più l'ha segnata?**

Un giorno ero al mare e decisi di fare il bagno. Mentre camminavo sulla passerella, alcuni ragazzi iniziarono a ridere di me e a offendermi per le mie forme, così mi sentii mortificata e volli subito tornare a casa. Come scusa inventai un fortissimo mal di pancia.

**Quando ha avuto il coraggio di parlare con qualcuno di ciò che stava subendo?**

Non è stato affatto facile: ero timida, insicura e ferita, in più pensavo di essere io sbagliata. La mia adolescenza è stata terribile: avevo paura degli altri perché temevo il loro giudizio, così mi isolai del tutto. Evitavo di uscire e la mattina, prima di andare a scuola, avevo forti attacchi d'ansia. Un giorno, però, mia madre ha parlato con me e insieme ai miei insegnanti mi ha convinto a rivolgermi ad uno psicologo. Così ho iniziato un lungo percorso che mi ha portato a superare le mie insicurezze. Grazie al sostegno di chi mi è stato vicino ho capito che è importante aver fiducia in se stessi e apprezzarsi per quello che siamo, non per quello che gli altri vogliono vedere in noi. Così ho imparato a reagire agli attacchi dei bulli facendo capire loro che non ero più debole e indifesa, anzi, ogni loro offesa rafforzava la mia autostima. Ho anche deciso di seguire una dieta e andare in palestra, non per piacere agli altri, ma per stare meglio con me stessa.

**Cosa consiglia alle vittime?**

Non fatevi prendere dallo sconforto, esiste sempre una via d'uscita! Abbiate il coraggio di chiedere aiuto ai vostri genitori o a un adulto di cui vi fidate. Il body shaming si può sconfiggere, basta allearsi tutti insieme contro i bulli.

**Matteo**

## LE VOCI DEI PROTAGONISTI/2



## ***Body shaming e bullismo: un duplice punto di vista*** ***Un bullo pentito e una vittima parlano agli studenti in assemblea***

*Al termine di un'Assemblea di Istituto in cui si è parlato di bullismo, cyberbullismo e body shaming, abbiamo ascoltato la testimonianza di un cyberbullo "pentito" e di una vittima, che hanno accettato di rispondere alle nostre domande:*

### **- BULLO PENTITO**

**Durante l'assemblea abbiamo ascoltato attentamente le tue domande, possiamo farti alcune domande per capire meglio?**

Certo! Prima di tutto per me non è facile stare qui a rivelare davanti a tutti il mio passato da bullo, ma lo faccio volentieri per cercare di sensibilizzare voi ragazzi su un problema sempre più diffuso, il body shaming, che provoca molta sofferenza in chi lo subisce.



**Grazie mille. Innanzitutto, cosa ti ha spinto a iniziare a criticare e offendere le persone per il loro aspetto fisico?**

In passato anch'io sono stata vittima di body shaming: ogni volta che pubblicavo una mia foto sui social subito leggevo commenti negativi e insulti, così ho cominciato a reagire offendendo a mia volta. Sono stato un vero "leone da tastiera":

non avendo il coraggio di criticare qualcuno di persona, lo facevo da dietro lo schermo di un pc o di un cellulare, da vero cyberbullo

**Hai mai provato a metterti nei panni delle tue vittime, cercando di capire cosa provavano leggendo i tuoi insulti?**

In effetti no, perché volevo vendicarmi facendo provare agli altri quello che avevo provato io. È stato questo il mio errore, non capire che non era giusto far provare agli altri la mia stessa sofferenza.

**Offendendo le tue vittime come ti sentivi?**

Quando insultavo qualcuno mi sentivo bene, soprattutto quando vedevo che altri mi davano ragione. Allora mi caricavo sempre di più e aggiungevo sempre nuove offese. Mi sentivo forte, superiore a tutti.

**Cosa ti spingeva ad insultare qualcuno? Cosa speravi di ottenere?**

Mi ha spinto un desiderio di rivalsa contro tutto e tutti, volevo sentirmi invincibile. Non riuscivo a tenere sotto controllo la mia frustrazione e pensavo che solo comportandomi da prepotente l'avrei scaricata e mi sarei sentito bene, fino a che non è successo qualcosa.

**Che cosa?**

In realtà una cosa banalissima, che però ha cambiato la mia prospettiva. Un giorno commentato la foto di una ragazza sorridente con uno dei miei soliti insulti, tra l'altro nemmeno uno dei peggiori. Le ho scritto: "Cosa c'è da sorridere? Questo vestito ti sta malissimo, fai schifo!" A colpirmi è stata la sua risposta: "Sorrido perché indosso un abito di mia mamma, che ora non c'è più. A me piace come mi sta perché mi ricorda lei." Sono state queste parole, semplici e gentili, a farmi capire che non avevo

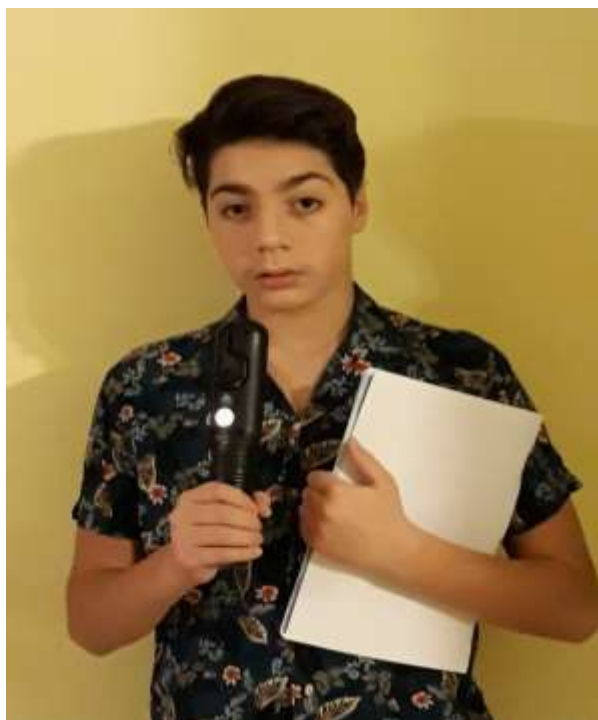
nessun diritto di offendere qualcuno senza pensare a cosa provasse veramente. Perciò chiedo a tutti di usare come arma contro chi ci insulta la gentilezza.

*Biagio e Giulia*

- **VITTIMA**

**Mario, ci potresti raccontare la tua storia?**

Tutto è iniziato in prima superiore: c'era un gruppo di ragazzi che mi prendevano in giro, per esempio mi dicevano che se continuavo a mangiare sarei esploso, se mi sedevo sulla sedia l'avrei sfondata perché ero un ciccione. Non lo facevano solo quando eravamo a scuola, ma continuavano anche sui social, dove pubblicavano le mie foto accompagnate da insulti continui.



**Cosa provavi?**

Stavo molto male: ho cominciato a rinchiudermi dentro casa: non volevo vedere né sentire nessuno e non facevo altro che mangiare, così sono ingrassato ancora di più. Addirittura non volevo più andare a scuola.

**A scuola qualcuno si è accorto di quello che stava succedendo?**

Forse qualcuno, ma nessuno ha parlato.

**Ne hai parlato subito con qualcuno?**

Subito no, ma per fortuna i miei genitori si sono accorti del mio cambiamento e mi hanno spinto a confidarmi con loro. Dopo averne parlato tanto ho deciso di denunciare cosa stava succedendo.



**Come sei uscito da questa situazione?**

Non è stato facile, ma con l'aiuto dei miei genitori ho capito che non dovevo dare ascolto a quei bulli, perché sono loro ad avere dei problemi.

**Come stai adesso?**

Sto meglio: ho cambiato scuola e vado da uno psicologo, che mi aiuta ad avere più fiducia in me stesso.

**Perché hai voluto partecipare alla nostra assemblea oggi?**

Per portare la mia testimonianza, che spero possa servire ad aiutare chi sta vivendo l'incubo che ho vissuto io. Però vorrei dire anche qualcosa agli insegnanti: state sempre in guardia, fate attenzione a quello che succede nelle classi per evitare che qualcuno possa soffrire come è successo a me.

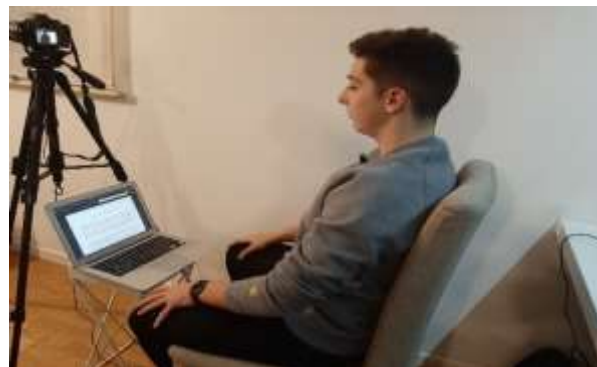
*Simone*

## **LETTERE AL DIRETTORE**

### ***Caro direttore, come si può uscire dal body shaming?***

Da soli non è molto facile. Prima di tutto devi avere forza di volontà per capire che sono gli altri a sbagliare e non tu. Poi è importantissimo il supporto delle persone intorno a te, perché quando lo subisci puoi avere gravi effetti psicologici, che ti provocano pensieri negativi o anche depressione. Quando ricevi i primi insulti hai bisogno di avere vicino una persona di cui ti fidi, che ti fa stare bene e ti aiuta a superare le difficoltà; se il problema persiste è bene rivolgersi ad un adulto, come un genitore, un insegnante o altro; se gli insulti diventano eccessivi è opportuno rivolgersi alle autorità.

***Michele e Davide***



### ***Caro direttore, esiste qualche associazione che aiuta le vittime di body shaming?***

Non conosco associazioni specifiche, ma essendo un fenomeno che per diversi aspetti si sovrappone al bullismo, consiglio di rivolgersi a una di quelle che si occupano proprio di bullismo, soprattutto se le vittime sono adolescenti. Queste associazioni, che spesso nascono in seguito ad esperienze personali dei loro fondatori, sono gestite con la collaborazione di esperti come assistenti sociali o psicologi e hanno come obiettivo sensibilizzare la popolazione, specialmente gli studenti, sulla prevenzione e i danni del bullismo in ogni sua sfumatura per aiutare le vittime. Gli strumenti d'azione possono essere siti internet, forum, pagine facebook, ascolto telefonico o incontro diretto, oltre che incontri, discussioni e testimonianze nelle scuole e sul territorio, con il coinvolgimento di vittime, familiari e operatori.

***Camilla***

### ***Caro direttore, il body shaming è un reato?***

In alcuni casi sì, infatti chi lo commette potrebbe essere accusato di diffamazione (anche aggravata, se viene attuata sui social network) o stalking. Nei casi più gravi potrebbe integrare un'ipotesi di istigazione o aiuto al suicidio. Una vittima di body shaming quindi non deve rimanere inerme di fronte agli attacchi, ma trovare il coraggio di denunciare recandosi alla polizia o altre autorità.

***Giulia***

**INFINE...**

**...PER LIBERARTI  
DALLE CATENE DEL BODY SHAMING...**

...**R**idimensiona il valore dei social

**S**volgi attività fisica per sentirti meglio

**R**icorda che la tua forma fisica indica la salute, non il tuo valore

**C**onsidera l'effetto dell'umore sulla percezione della tua immagine nello specchio

**R**iconosci le tue difficoltà: è il primo passo per affrontarle

**N**on aver paura di chiedere aiuto

...e, soprattutto, **AMA TE STESSO!!!**

**La Redazione**



**CLUB ALPINO ITALIANO**

**CONCORSO NAZIONALE**

**“SBULLIAMOCI”**

***(Smontiamo i bulli e le bulle)***

***a.s. 2019-2020***

**CLASSE IIC I.T.E.**

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “ADONE ZOLI”**

***via Cardinale Cicada, 64032, ATRI (TE)***

***tel. 0858780006, e-mail teis014001@istruzione.it***

**LAVORO COORDINATO DALLE DOCENTI MONICA ANGELICI E DANIELA  
BRIGIDI**