

### **Bullismo e cyberbullismo: due facce della stessa ferita**

Alcune persone pensano che il bullismo e il cyberbullismo siano due cose completamente diverse, oppure che uno dei due faccia meno male dell'altro. Ma la verità è che entrambi fanno male. Feriscono, lasciano segni profondi, sia sul corpo che nella mente.

Il bullismo può manifestarsi in due forme: **fisica e psicologica**.

- **Fisica**, quando si arriva ad atti di violenza: spintoni, pugni, schiaffi.
- **Psicologica**, quando si usano parole offensive, si deride, si insulta, anche con battute apparentemente "per scherzo", ma che in realtà sono piene di cattiveria.

In entrambi i casi, l'effetto è lo stesso: la vittima soffre. Il bullismo può lasciare lividi visibili o cicatrici invisibili nella mente. Non esistono forme "meno gravi": bullismo è bullismo, punto.

Il **cyberbullismo** è una forma di bullismo che si consuma online, spesso in modo anonimo, nascosto dietro a uno schermo.

Non serve essere faccia a faccia per fare del male. Basta un commento offensivo su una foto:

"Sei brutta, cicciona, fai schifo!"

Non è un'opinione, non è un gusto personale. È violenza verbale, è bullismo. Si possono esprimere pensieri senza distruggere l'autostima di una persona.

Anche condividere foto o video modificati per ridicolizzare qualcuno, trasformarlo in un "meme" per far ridere gli altri, è cyberbullismo. E può fare più male di quanto si pensi.

Il bullismo è anche **minaccia**.

Ad esempio: due ragazzi stanno insieme. Uno vuole chiudere la relazione, ma l'altro minaccia di diffondere foto intime se si lasciano.

Questo non è amore, non è vendetta. È **violenza**.

E situazioni così possono portare al suicidio. Sì, il bullismo può uccidere. Una vita può spegnersi per colpa di parole, immagini, gesti fatti con leggerezza o cattiveria.

Il bullo spesso non si rende conto della gravità delle sue azioni. Ma perché continuare? Perché non fermarsi? Perché non scegliere di cambiare?

E soprattutto: **perché scegliere di essere un bullo?**