ATTUALITÀ

Lettera contro il bullismo: quando le ferite non si vedono, ma uccidono lo stesso

di **Redazione** · 17 settembre 2025, 18:36

di *Raffaella Rocco*

A chi subisce.

A chi assiste.

A chi fa finta di niente.

A chi può ancora cambiare qualcosa.

Questa lettera è per voi. Per tutti noi.

Il bullismo non è una fase.

Non è un “passerà”.

Non è “così crescono”.

È una violenza reale.

Che lascia lividi.

Sulla pelle. Sull’anima.

C’è chi riceve spinte, calci, pugni.

Chi viene trascinato a terra, preso a schiaffi, chiuso in un angolo.

E poi c’è il male che non si vede:

le parole taglienti, gli insulti che si ripetono ogni giorno, lo sguardo di disprezzo, il ridere in gruppo contro uno solo.

Quel male uccide piano.

Toglie il sonno.

Toglie l’appetito.

Toglie la voglia di alzarsi dal letto.

Toglie la voglia di vivere.

Ogni giorno, in silenzio, muore qualcosa dentro la vittima:

La fiducia.

L’autostima.

La speranza.

A volte anche la voce.

E nei casi peggiori, sì, anche la vita.

Perché ci sono donne, ragazze/i, bambini, perfino adulti… che non ce la fanno più.

Che si chiudono in sé stessi.

Che spariscono piano, giorno dopo giorno.

E qualcuno arriva a dire addio, davvero.

Non possiamo permetterlo.

Non possiamo dire “non me ne ero accorto”.

Non possiamo più tacere.

Basta con il “è solo un gioco”.

Basta con il “stai esagerando”.

Basta con il “deve imparare a difendersi”.

Il bullismo è una responsabilità collettiva.

Chi lo fa, chi lo guarda, chi lo lascia accadere.

E allora servono adulti presenti, compagni attenti, scuole che ascoltano, famiglie che credono.

E servono anche bambini e ragazzi che non abbassano lo sguardo, ma lo alzano per dire:

“Basta. Non è giusto. Io sto con chi soffre.”

Non c’è forza più grande di chi difende.

Non c’è atto più potente di chi protegge.

Non c’è giustizia più vera di chi si schiera dalla parte giusta, anche quando è difficile, anche quando è solo.

Sii quella voce che manca.

Sii quella mano tesa.

Sii la differenza tra il buio e una luce che torna ad accendersi.

A TE;

Se stai torturando un tuo compagno, parlane con un adulto di cui ti fidi. Il tuo cuore è pieno di emozioni incandescenti. Non sei cattivo/a, ma scaricarle contro qualcun altro, non ti farà stare bene. Mentre uccidi l’anima altrui, anche una parte bella di te sta morendo. Soffrire non ti autorizza a far soffrire.

A TE;
Se invece stai subendo qualcosa di simile parlane con i tuoi genitori. I quattro Torturatori forse ti hanno fatto perdere la Speranza. Ti hanno convinto che non c'è via di scampo. NON CREDERE alle loro minacce. Questi pensieri sono le catene con cui cercano di imprigionarti. NON SEI SOLO. NON SEI SOLA. Hai diritto di essere felice. Hai diritto di essere sereno. Hai diritto di avere degli amici. Hai diritto di sentirti al sicuro.
Chiedere aiuto è il primo passo per spezzare le catene dei tuoi carcerieri.

A TE;
Se invece sai che un tuo compagno/a
è braccato, non lasciarlo solo. Non girarti dall'altra parte,

A TE;
Se invece sei un adulto non sottovalutare MAI il bullismo. Il bullismo è una dinamica persistente, ripetitiva, ossessiva. Una tortura che non smette di torturare.
Se sei un genitore ricorda che tuo figlio ha bisogno di due cose: argini (in caso contrario userà la sua angoscia contro il mondo) e occhi (i figli hanno bisogno di essere visti).

Chi non si volta dall'altra parte. Chi ha il coraggio di vedere. Chi sceglie la vita, sempre.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2025/09/17/lettera-contro-il-bullismo-quando-le-ferite-non-si-vedono-ma-uccidono-lo-stesso/

© 2026 Istituzioni24