**Bullismo ed esclusione**

Federica Conti - Michela Minerva - Aleksandra Monda

Classe 1D

Progetto SGR 2020-2021

**Seduta dalla Psicologa**

La stanza, illuminata dal sole che si faceva strada dalle grandi portefinestre che davano sul terrazzo spazioso, era come sempre: le pareti bianco panna, il pavimento in marmo e la piccola sedia di pelle beige, sulla quale sedevo, situata davanti alla scrivania in legno.

Ancora, purtroppo, mi ritrovavo lì in quello spazio anonimo e fin troppo familiare. Avevo pregato i miei genitori di interrompere le sedute settimanali, ma si erano rifiutati categoricamente convinti che i miei progressi non fossero sufficienti: non avevano tutti i torti. Infatti, non volevo assolutamente parlare con un adulto di ciò che mi era accaduto. Desideravo continuamente fuggire da quell’orribile posto che mi metteva tanto a **disagio**.

“*Ciao Anastasia, come stai oggi*?”. Queste parole, accompagnate dal cigolio della porta annunciavano l’arrivo della Dottoressa Livia Costa, la mia psicologa.

Laureata all’università di Trento, con 110 e lode, era una delle maggiori esperte nel suo campo, e questo l’aveva portata ad essere nota in tutta la città di Roma. L’unica persona, ovviamente, della quale i miei genitori si fidavano abbastanza da permetterle di aiutarmi a superare quello che a me sembrare non esistesse?

“*I tuoi genitori mi hanno riferito che hai un’amica molto cara, me ne vuoi parlare? Da quanto tempo vi conoscete*?”. Lo sapevo che quelli non sarebbero stati zitti. Comunque qualcosa dovevo dire, altrimenti non sarei più uscita da quel posto infernale. “*Avevo, un’amica cara*.”, corressi la dottoressa “*Preferisco evitare di dedicare troppa attenzione a chi non conosce la fiducia e non sa mantenere la parola data”. “Cosa è successo tra te e…” “Benedetta, si chiama Benedetta”. “Okay, allora cos’è accaduto precisamente?*”.

Ecco! Avevo detto troppo. A questo punto non avevo altra scelta se non raccontare la verità, la verità che ho sempre tenuto nascosta.

“*Dunque… Allora… Io e Benedetta*” Ero molto indecisa su cosa dire, non sapevo se fidarmi o meno. “*Tranquilla tutto quello che dirai rimarrà tra queste mura, non dirò nulla ai tuoi genitori*”.

Prima di farmi coraggio e finalmente dire tutto quello che mi ero tenuta dentro, passò un lunghissimo minuto durante il quale, senza nemmeno accorgermene, iniziai a muovere la gamba ed a **torturarmi le mani**. Appena me ne resi conto, cercai di smettere per rimanere impassibile. Tuttavia, sfortunatamente, la psicologa se ne accorse prima che io potessi fare qualcosa. Infatti, disse: “*Come mai non sei serena? Cosa ti turba*?”.

Oramai stanca della situazione e volenterosa di togliermi tutto quel peso che portavo sulle spalle da troppo tempo, decisi di parlare e mettere la parola ‘fine’ a tutta la faccenda.

“*Va bene. Allora, due anni fa, precisamente la settimana prima dell’inizio della scuola, ho conosciuto Benedetta. Subito si è dimostrata gentile e socievole, ma anche molto testarda. Ha molti amici, tuttavia con loro io non uscivo mai: mi sentivo a disagio. Nonostante ciò, lei aveva sempre del tempo da dedicarmi. Per questo abbiamo legato molto. Un giorno lei continuava a dire che mi comportavo da strana, e mi costrinse a parlare. Le dissi che mi ero trasferita lì da poco poiché mio padre aveva ricevuto una promozione al lavoro e quindi avevo dovuto cambiare scuola.*

*Il primo giorno della seconda media, tutti si conoscevano già e avevano formato i soliti* ***gruppetti****. Quindi appena misi piede in quella classe, tutti si voltarono a guardarmi e tutti quegli occhi mi misero in soggezione. Fin da subito iniziarono a rimarcare e a ingigantire qualsiasi mio errore o difetto del mio aspetto fisico e carattere. Presto iniziai a sentirmi sempre più nel torto e a pensare che forse avevano ragione. Nonostante ciò, c’era una piccola parte di me che continuava a dirmi che in realtà erano tutte cose che non dipendevano dalla mia persona e che sbagliare era umano, che non dovevo lasciarmi influenzare*.” “*Quindi ora pensi di essere nel giusto*?” mi chiese la dottoressa quasi esultante poiché era riuscita a farmi dire qualcosa dopo tre incontri passati in un silenzio assordante. “*Cosa importa ~~di~~ quello che penso io?” “Perché dici così*?”. Non sapevo più che cosa rispondere, forse mi ero spinta troppo in là con quella domanda, ma avevo paura di quello che poi la psicologa avrebbe pensato di me: **se avessi ancora sbagliato**? Cominciai a **sudare e** **mordermi le unghie**, decisi lo stesso di rispondere: “*Non importa*”. Lo dissi mormorando, cercando di riportare l’attenzione sul discordo di prima e quindi continuai da dove mi ero fermata.

“*Quando finii di raccontare a Benedetta la storia, sul suo volto si dipinse un’espressione di sconcerto. Dalla sua reazione, poi, mi resi conto che forse avevo sbagliato a parlare di me stessa a qualcuno. Infatti, mi disse: ‘Hai bisogno di aiuto, perché non lo hai mai detto a nessuno? Devi dirlo ai tuoi, prima che la situazione peggiori*.’” Imitai la sua voce e mimai le virgolette con le mani. “*Quella frase mi diede sui nervi: mi ero fidata ciecamente di lei e ora voleva rivelare il mio segreto a qualcuno. Le feci promettere di non raccontare niente a nessuno*”.

Mi fermai qua. “*Da come ne parli sembra che non abbia mantenuto la parola, vero*?” perché lei voleva sapere tutto? Mi era passata la voglia di continuare a rispondere alle sue domande più che ovvie.

Dopo qualche minuto di silenzio, la dottoressa Costa riprese parola: “*Hai vissuto un’esperienza traumatica, è normale che tu non ne voglia parlare…*”.

Stufa di sentirmi ripetere sempre la stessa cosa sbottai: “*Non ho vissuto un’esperienza traumatica!” “Allora che cosa ti ha spaventato così tanto da impedirti di raccontare tutto subito?*”. Mi ero fregata di nuovo da sola: “*Avevo paura di essere giudicata, e sentire una conferma di ciò che temevo di più. Tornando al discorso di prima: no, Benedetta non ha mantenuto la parola. La situazione difatti era peggiorata, avevo cominciato ad* ***isolarmi*** *ed a provare ansia per qualsiasi cosa. Avevo ansia di parlare con gli altri, sentivo tutti gli* ***sguardi delle persone*** *su di me ogni qualvolta che facevo un’azione grande o piccola che fosse. Questo mio comportamento ha portato la ‘mia amica’ a raccontare tutto ai miei genitori contro la mia volontà. Mia mamma ha provato a parlarne con me, mai io non ne volevo sapere. Così eccomi qui...”* Strano, ma vero: mi sentivo più leggera.

*“****Perfetto, abbiamo fatto progressi: sei riuscita ad aprirti con me****, più delle scorse volte*.” disse evidentemente felice per il risultato ottenuto “*Purtroppo il nostro tempo è terminato, possiamo proseguire il prossimo lunedì.”*





