

Nuovo appuntamento con la nostra rubrica di Benessere Mente&Corpo

Bullismo, quando la salvezza sta nella gentilezza con te stesso

di Maria Laura Sadolfo*

Questa storia di gentilezza è la storia di una giovane che è stata sempre vittima di una sorta di tacito bullismo. Il bullismo, non si manifesta solo con atti di violenza espliciti, lavora troppo spesso in maniera sotterranea con l'esclusione, sguardi che uccidono, occhi che scrutano dall'alto al basso con disprezzo e parole offensive e denigranti. Se poi consideriamo tutte le forme di cyberbullismo tramite le chat il fenomeno è dilagante.

“Il bullismo si configura come un fenomeno più maschile, mentre il cyberbullismo sembra colpire di più le ragazze. È quanto emerge dall'indagine realizzata dall'Osservatorio indifesa di Terre des Hommes e OneDay, che coinvolge anche la community online di studenti ScuolaZoo. Una ricerca a cui hanno partecipato più di 1700 giovani dai 14 ai 26 anni in tutta Italia.

«Il 65% dei giovani - si legge nel sito di Terre des Hommes - dichiara di essere stato vittima di violenza e tra questi il 63% ha subito atti di bullismo e il 19% di cyberbullismo».

La percentuale di chi ha subito una violenza, sia fisica che psicologica, sale al 70% se si considerano le risposte delle

ragazze, arriva all'83% tra chi si definisce non binario e scende al 56% tra i maschi. Anche le tipologie di violenza subite sono diverse tra i generi, a eccezione delle violenze psicologiche e verbali, che colpiscono in egual misura maschi e femmine (71% in generale e per le femmine; 69% per i maschi).

Bullismo e cyberbullismo, così come le violenze psicologiche e verbali, prendono di mira soprattutto l'aspetto fisico (79%). A seguire l'orientamento sessuale (15%), la condizione economica (11%), l'origine etnica e geografica (10.5%), l'identità di genere (9%), la disabilità (5%) e la religione (4%).” (Fonte: www.minori.gov.it - 23/02/2024).

Ebbene questa giovane, brillante, in seguito a tutta questa sovraesposizione di atti denigratori ha sviluppato molta ansia anticipatoria, disturbi del sonno e rimuginazione nei pensieri. Quando l'ho conosciuta ho avuto la sensazione di un pulcino sperduto in una radura in cerca di assicurazione e protezione.

Oggi, a distanza di pochi mesi, è molto cambiata. Il cambiamento è nato da vari fattori, primo tra tutti, quello di dire “basta” rispetto al continuo subire. Secondo fattore il volersi fortificare e mettersi in gioco. Terzo la possibilità di

una crescita non certo affrontata con rassegnazione, ma con maturità e stili di vita del tutto nuovi. Abbiamo lavorato molto per prima cosa sul benessere mente - corpo legato al sonno. Le ho spiegato cosa determina la qualità del sonno, ad esempio dormire a letto e non su un divano o in poltrona. Oppure le ho spiegato di evitare di alzarsi frequentemente di notte per bere e mangiare o accendere la televisione o guardare il cellulare, poi, poiché credo che il positivo abbia sempre la meglio nel rapporto con gli adolescenti, le ho spiegato i benefici del sonno.

Un buon sonno rigenera il corpo

Un buon sonno diminuisce lo stress. Un buon sonno aumenta la concentrazione. Un buon sonno migliora le prestazioni atletiche. Un buon sonno aumenta la funzione immunitaria. Tutto questo è stato un primo semino di lavoro: “mi hai convinto”, cambierò le mie abitudini del sonno. Poi ci siamo dedicate ad un lavoro sulla fiducia e l'autostima legato alla gentilezza. La gentilezza inizia da noi, talvolta siamo così presi dall'esterno che ci scordiamo di noi stessi, ci dimentichiamo che siamo fragili, e le nostre fragilità vanno accolte e capite. La gentilezza ha una



sorella: la compassione ed anche questa se sappiamo esercitarla su noi stessi saremo in grado di restituirla con migliore capacità agli altri. Impara a dirti: mi voglio bene! Impara a fidarti di te! Impara ad essere gentile ed amorevole. Cosa c'è entrata allora la gentilezza con le difficoltà di questa giovane? Ebbene la gentilezza è l'ingrediente segreto che ci permette di non cadere in atti di bullismo, parole di bullismo e pensieri cattivi contro le persone. La gentilezza ci contraddistinguerà sempre, mentre ogni cattiveria, non fa che immergerci nella bruttezza fisica e mentale. La gentilezza ci rende belli, eleganti, nobili d'animo e ci eleva a qualcosa di ben più grande che non ha

nulla a che fare con il male ed il fare del male. La gentilezza ha spento, prima di tutto in lei quel gusto di amarezza che le toglieva il sorriso, la gioia, la passione nello sport in cui era davvero brava e che la teneva prigioniera della tristezza, dopo di che, si è aperta alla possibilità della gentilezza e della compassione verso l'esterno. Perché i miei compagni mi trattano male? Che storie hanno loro alle spalle? Come affrontano la vita? Le ho ripetuto più volte che tutti hanno una storia e che la storia di ciascuno è caratterizzata da gioie e dolori, la vera differenza la fa solo chi sa trasformare le ferite in feritoie. La farfalla vola quando squarcia la crisalide: lei nelle potenzialità dell'essere e nelle fasi delle sue trasformazioni ha accettato di diventare farfalla. Oggi a distanza di mesi, attraverso più protocolli Mindfulness e molto lavoro personalizzato in un approccio integrato e integrale, ha ritrovato la gioia di vivere, il sorriso, il desiderio di fare sport, la passione anche per lo studio.

Oggi è una giovane che ogni giorno si mette in gioco e non bada più al giudizio altrui, la sua domanda radicata è “: cosa voglio io? Sapendo benissimo da che storia viene e chi vuol diventare. Stiamo lavorando ancora molto sulla gestione dell'ansia anticipatoria, ma certamente la gentilezza ha portato in lei un vento di brezza soave per un nuovo inizio. Nessuno è perduto se c'è chi crede in lui o in lei. La gentilezza è davvero trasformativa.

*Psicologa clinica e neuropsicologa del benessere

La ricetta per longevità: sono cinque i fattori di rischio

Lo studio del Global Cardiovascular Risk Consortium, pubblicato sul New England Journal of Medicine, che ha visto il contributo del Progetto Moli-sani, mostra quanto la salute cardiovascolare influisca sulla longevità



Non fumare, mantenere la pressione arteriosa sotto controllo, avere livelli di colesterolo nella norma, non sviluppare il diabete e conservare un peso corporeo adeguato: cinque condizioni che, se presenti a 50 anni, possono tradursi in molti anni di vita in più e, soprattutto, vissuti senza malattie cardiovascolari. È la conclusione di uno studio coordinato dal Global Cardiovascular Risk Consortium, appena pubblicato sul New England Journal of Medicine e presentato al congresso dell'American College of Cardiology. I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre due milioni di persone, provenienti da 80 coorti in 39 paesi. Tra queste anche la coorte Moli-sani, seguita dall'I.R.C.C.S. Neuromed, che ha contribuito in modo sostanziale alla raccolta e analisi dei dati.



Secondo lo studio, le donne cinquantenni senza i cinque principali fattori di rischio vivono in media 13,3 anni in più senza malattie cardiovascolari e muoiono 11,8 anni più tardi rispetto a coetanee con tutti i fattori presenti. Negli uomini, la differenza è ancora più marcata: 10,6 anni in più senza malattie



e 14,5 anni di vita guadagnati. “Abbiamo voluto quantificare quanto il controllo dei fattori di rischio possa incidere sulla durata della vita, non solo in termini di anni totali, ma anche di anni vissuti senza malattie cardiovascolari - spiega la professoressa Licia Iacoviello, Università LUM di

Casamassima (Bari) e responsabile dell'Unità di Epidemiologia e Prevenzione del Neuromed - I risultati mostrano che i benefici sono rilevanti, e che è possibile intervenire a ogni età: anche chi inizia più tardi a prendersi cura della propria salute può ottenere vantaggi misurabili”.

“Questo lavoro rafforza una convinzione che guida la nostra attività da molti anni - commenta il professor Giovanni de Gaetano, presidente del Neuromed - La prevenzione non è un concetto astratto, è semplice e non richiede interventi complessi: può essere misurata, applicata su larga scala, e può portare risultati concreti per milioni di persone. Conoscere l'impatto dei singoli fattori aiuta anche a orientare le politiche sanitarie e gli interventi mirati”.

