**Intervento Dr. ssa Gianna Sgaramella Mostra in Circoscrizione 3: “Bullo non sei bello”**

Associazione Interzona è un’Associazione che nasce nel 2012 da un gruppo di giovani psicologi e psicoterapeuti legati da un’idea comune e condivisa di psicologia per tutti.

Il nome Interzona rappresenta l’esigenza di questo gruppo di professionisti di creare uno spazio fisico e mentale per l’utenza accessibile anche alle fasce economiche meno abbienti: una terza via tra pubblico e privato con tariffe calmierate e servizi altamente specializzati.

Una psicologia al servizio delle persone con un focus particolare sui bambini e gli adolescenti per supportarne la maturazione attraverso i molteplici cambiamenti e le difficoltà che attraversano la loro crescita.

Sono attivi diversi sportelli d’ascolto tra cui Wake Up rivolto ai giovani tra i 20 ed i 30 anni: tre colloqui gratuiti con uno psicologo che possa aiutare chi vi si rivolge a dirimere i propri dubbi e fungere da supporto in un momento di crisi o di cambiamento. Fondamentale nella riuscita dei nostri progetti è stato il dialogo con i servizi territoriali: ringraziamo a tal proposito la Circoscrizione per aver concesso il patrocinio per Wake Up. Come psicoterapeuti consideriamo fondamentale il concetto di rete come opportunità d’interscambio, infatti Associazione Interzona fa parte di un progetto regionale chiamato Rete Psicosociale.

Nell’intento dunque di seguire sul piano psicologico le persone nel corollario complesso delle loro esigenze e dei loro bisogni, abbiamo creato un’equipe con diversi professionisti specializzati nell’età evolutiva, nei disturbi dell’apprendimento, nella psichiatria, nella neuropsicologia.

Associazione Interzona lavora ovviamente anche sul fronte dell’informazione e della comunicazione: abbiamo ideato un progetto dal titolo “Figli della rete nella rete. Conoscere e prevenire il Cyberbullismo”, anch’esso patrocinato dalla Circoscrizione 3 che verrà presentato in alcune Biblioteche Civiche e scuole di Torino e convergerà in una serie di incontri per genitori ed insegnanti presso la nostra sede di v. Gropello.

Il Cyberbullismo è una forma di bullismo on line che quindi scorre attraverso la rete internet (chat, social network, mail) dove è molto facile cadere in trappola e incorrere in pericoli di vario genere. Anche se i canali di vessazione e diffusione sono diversi e solo apparentemente meno aggressivi, Cyberbullismo e bullismo sono accomunati da sentimenti di confusione, malessere e soprattutto vergogna.

Quest’ultimo è il sentimento che crea le maggiori difficoltà. Immobilizza e impedisce alla vittima di rivolgersi a qualcuno per spezzare la catena del silenzio e della sopraffazione.

Chi subisce atti di bullismo tende a non avere la corretta percezione di cosa stia subendo: un litigio con un compagno non è un atto di bullismo, mentre un sopruso continuo, o l’esclusione dal gruppo, la messa in giro di pettegolezzi maligni e infondati creano una sofferenza che non è fisica ma molto profonda sul piano psicologico.

Il motto del Telefono Azzurro nella campagna contro il bullismo è “l’unione fa la forza!”: è fondamentale rivolgersi subito agli insegnanti, ai genitori e a qualche amico fidato che possano comprendere la situazione e farvi fronte. Questo non significa fare la spia ma semplicemente mettere fine ad un meccanismo che con l’omertà viene solo rafforzato: il bullo si sente sempre più forte e aumenta la dose delle sue prepotenze, e il senso di frustrazione e sopraffazione in chi subisce queste violenze aumenta in maniera direttamente proporzionale.

Ai bulli piace mettere in atto le loro angherie davanti ad un pubblico per questo motivo chi assiste ad un atto di bullismo ha la possibilità di aiutare il compagno colpito schierandosi dalla sua parte e intervenendo chiamando un adulto. La cosa più importante nel caso del bullismo e non stare da soli per non sentirsi soli.

Costruire una rete di affetti e di rapporti fiduciosi dal dialogo aperto è l’unico vero antidoto contro la solitudine ed il bullismo.