



VI INSEGNO IO COME REAGIRE AI BULLI...

«...e soprattutto alle bulle, più subdole» dice Gabrielle Fellus, responsabile della prima palestra al mondo di **KRAV MAGA** in un ospedale, a Milano. Che qui spiega perché una disciplina fisica aiuta la psiche. E perché i “carnefici” possono essere vittime...

di **Michela Proietti**

foto di **Carlo Furgeri Gilbert** per lo donna

Gabrielle Fellus, da 15 anni istruttore di Krav Maga, con l'autrice dell'articolo, **Michela Proietti**.

Si abbassa lo sguardo, ci si sente sotto attacco. La voce, se ce la fa a uscire, è un pigolio. È questa la vittima perfetta del bullo secondo Gabrielle Fellus, da 15 anni istruttore di Krav Maga,

un sistema di combattimento ravvicinato di autodifesa di origine israeliana, che lei ha deciso di mettere al servizio di chi vive situazioni di quotidiano terrore. «Il mio pallino è aiutare soprattutto le ragazze, perché il bullismo femminile è più subdolo» dice Gabrielle, mentre ci dà qualche lezione nella palestra. Avambracci usati come scudo, dita capaci di colpire un punto preciso del collo senza procurare danni, mosse che ci fanno sgusciare via indenni da una presa di capelli, addirittura trascinando a terra l'aggressore. Finendo per rovesciare i ruoli, ridicolizzando chi voleva umiliarci. «Questo è il mio laboratorio, qui dentro simuliamo la voce e gli sguardi necessari a difendersi, quelli che servono per non

essere invasi nel proprio spazio» spiega Gabrielle. «Dai alza la faccia! E urla, urla più forte che puoi, ricordati che la voce con i bulli funziona come l'allarme per i ladri: li fa scappare». Racconta che tante ragazze arrivano da lei perché non vogliono più andare a scuola: di solito sono vittime di un gruppo, perché il rapporto tra vessato e vessatori è sempre impari. «La postura della vittima testimonia un'angoscia terribile. Sono accartocciate, hanno ormai imparato ad accettare in silenzio le critiche più feroci, perché di solito sono persone molto ben

me lei. Il pensiero di fondo era: ti distruggo perché sei la rappresentazione di quello che non voglio essere».

Il sogno di aiutare le vittime è diventato più concreto quando Gabrielle Fellus - livello G5 IKMF (International Krav Maga Federation), il più alto per una donna in Italia - ha incontrato il professor Luca Bernardo, direttore di Pediatria e direttore reparto del disagio adolescenziale dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano. Sono appena volati insieme a Tel Aviv, dove hanno siglato un accordo Italia-Israele contro il bullismo: ogni Paese metterà in



Le persone prese di mira sono spesso molto ben educate, di quelle cui sembra inopportuno anche dare una brutta risposta o urlare. Non è raro che siano figlie uniche

educate, alle quali dare una brutta risposta sembra maleducato». Non è raro che i bullizzati siano figli unici: «Non hanno mai vissuto l'esperienza della lite tra fratelli, arrivano impreparati all'attacco».

C'è una parola inglese che spiega bene questo stato: *freezing*, ovvero congelamento, l'essere incapaci di dire o fare qualsiasi cosa a propria difesa.

La lezione numero uno di Gabrielle Fellus è proprio questa: reagire. Alzare lo sguardo, dire a chi ci schernisce che ci si piace così, con i difetti per i quali si viene attaccati. Gabrielle non si stanca mai di ripetere che non vuole diffondere una cultura della violenza: l'intento è fornire strumenti di difesa. «Ho avuto in cura una bulla che girava con in tasca la foto della sua vittima: tutte le mattine si svegliava e si riprometteva di non diventare mai co-



campo le sue competenze per sconfiggerlo. «L'incontro tra noi sembra una favola» racconta il professor Bernardo, fautore della Casa Pediatrica, struttura all'avanguardia nel campo delle cure infantili. «Occupandomi di bullismo cercavo una disciplina che aiutasse i ragazzi in cura a reagire. Ho sentito parlare di Krav Maga, mi sono iscritto ai corsi di Gabrielle senza presentarmi. Mi allenavo come un cliente qualsiasi: solo alla fine, quando ho capito che era la disciplina che stavo cercando, le ho spiegato chi ero». Dall'incontro nasce la prima "Palestra di autostima e difesa" al mondo, all'interno di una struttura sanitaria, il Fatebenefratelli di Milano. Gestita da Gabrielle Fellus, che si sdoppia con il suo centro, la palestra di Krav Maga viene subito visitata dal Ministro dell'Istruzione Giannini. «Abbiamo deciso di creare una palestra simi-

Nella sequenza sopra, Gabrielle Fellus dà indicazioni a due allieve su come rispondere a un'aggressione: si prendono le distanze, ma tenendo sempre lo sguardo in alto. Qui a sinistra, eccola assieme a Michela Proietti nella dimostrazione della tecnica 360°, per difendersi dai colpi circolari con le braccia a 90°.

le in centro per far capire che c'è un mondo diverso a cui possono aspirare» dice il professore. La struttura oggi accoglie non solo le vittime del bullismo, ma anche donne che vogliono difendersi da un'aggressione e persino i bulli. «Spesso sono i genitori a portarceli, esasperati».

La scuola, a cui si delega la soluzione del problema del bullismo, a volte non dà la risposta giusta. Il famoso cancello della media e o del liceo diventa quasi una terra di nessuno, dove non esistono più responsabilità precise. «La scelta del ragazzo è di chiudersi in casa, la soluzione dei genitori è quella di cambiare istituto, ma è una decisione che contiene in sé un seme di fallimento». L'idea di individuare il Krav Maga come pratica non aggressiva ma di autodifesa



In questa sequenza, alcune mosse per reagire all'attacco di un uomo. Gabrielle Fellus ha creato strategie mirate a seconda dei contesti. Si arriva persino al bullismo tra adulti, in alcuni casi tra colleghi. «Anche nel mondo del lavoro abbiamo visto come alcune persone siano state marchiate come soggetti deboli, da mettere all'angolo» dice.

mo passo è guadagnare spazio. Ma l'importante è lavorare dall'interno: la sicurezza arriva dalla consapevolezza. «Le vittime di bullismo da ufficio, circondate dal silenzio generale dei colleghi che fanno finta di niente, devono lavorare sul famoso *body language*». Tra i motivi di un training così specifico c'è che i bulli sono tecnici. «Il sospetto è che frequentino palestre per allenarsi, dove nessuno li sprona ad essere meno aggressivi» dice Bernardo. L'idea di prevenire fa la differenza tra il Krav Maga e le altre discipline. «Nel momento in cui ci troviamo uno di fronte all'altro - osserva Fellus - è già molto tardi. Anticipare è la soluzione migliore. Il Krav ti insegna che ogni bene materiale è inferiore alla vita: se ti scippano, per esempio,

La sicurezza arriva dalla consapevolezza e attraverso queste tecniche si lavora sul rispetto e sulla prevenzione: strategia che riguarda sia la studentessa sia l'adulto vilipeso

ha dato subito risultati. «Difesa non significa rispondere con le mani» spiega la Fellus. «Magari consiste nel cambiare strada o nel non farsi trovare nel solito punto, perché i bulli conoscono le abitudini delle loro vittime». Tra le persone che hanno chiesto aiuto al Fatebenefratelli ci sono caratteristiche ricorrenti. « Succede anche che la vittima sia figlia di genitori a loro volta bullizzati». C'è poi il capitolo del cyber bullismo.

Il palcoscenico del bar non è così poi grande. Per poter tiranneggiare la vittima il bullo a un certo punto cerca la rete: e lì c'è il doppio attacco, ferocissimo, quello di chi aggredisce e quello di chi clicca *like*. La prateria è sconfinata, si arriva persino al bullismo tra adulti, in alcuni casi tra colleghi. «Anche nel mondo del lavoro abbiamo visto come alcune persone siano state marchiate come soggetti deboli, da mettere all'angolo». Per loro Gabrielle Fellus ha studiato strategie mirate. Una delle parole che pronuncia più di frequente è "respect". «È una strategia che deve riguardare sia la ragazza che esce da scuola sia l'adulto vilipeso. A loro dico: cambia postura, cambia strada, se sta per arrivare un colpo anticipa l'aggressore e spostati, il pri-

lascia la borsa, gli atti eroici vanno evitati».

Il bullismo si affaccia ormai in età molto precoce e i casi curati nella Casa Pediatrica lo testimoniano. «Oggi esiste anche a cinque anni la figura del bullo. Tolgono la matita al compagno e poi gliela ridanno, un giorno lo includono nei giochi e l'altro giorno lo escludono. Un classico dei bulli». I bambini che usano violenza vanno sempre intercettati e compresi nel loro disagio: di solito sono vittime dentro alla famiglia, può darsi che quei piccoli gesti violenti siano la spia di soprusi da parte del fratello maggiore. «Una delle scommesse più belle è incanalare la loro aggressività, trasformandoli in difensori delle legalità e degli altri» spiega Gabrielle. Uno dei suoi ragazzi, che oggi sognano di prendere il brevetto del Krav Maga per aiutare le vittime, è un ex bullo. «Un giorno mi sono svegliato - racconta, chiedendoci l'anonimato - e ho pensato che mi facevo pena per il male che causavo agli altri». Oggi è uno degli eroi del centro anti-bullismo del Fatebenefratelli di Milano, punto di riferimento nazionale, ma dove tutto è affidato al volontariato. L'occasione è giusta per lanciare un appello: il protocollo del centro nazionale di prevenzione cyber-bullismo e attività illegali in rete, firmato nell'ottobre 2015, è ancora in attesa di finanziamento.