

# GUARDIAMO IL BULLISMO IN FACCIA

## COS'È? COME SI SVILUPPA? COME PREVENIRLO?

Cerchiamo di capire cosa significa questo fenomeno che sta divenendo la nuova piaga dell'epoca moderna e mette in pericolo i bambini e gli adulti di domani.

Quando si parla di bullismo ci si riferisce ad atti aggressivi e intenzionali perpetrati da un bullo, o da un gruppo, nei confronti di una vittima più debole. Tali azioni costituiscono a tutti gli effetti una forma di violenza tra pari che può essere verbale, fisica o psicologica. Allo stesso modo, il

cyberbullismo è lo stesso fenomeno trasportato in digitale, anche se con alcune differenze importanti, come il fatto che gli attacchi alla vittima possono arrivare potenzialmente in qualsiasi momento, da qualsiasi luogo e nel quasi totale anonimato.

I dati raccolti lo scorso anno dalla piattaforma ELISA del MIUR, che si occupa di monitorare il fenomeno nelle scuole italiane, sono tutt'altro che rassicuranti. Secondo il report nell'anno 2020/21 circa l'8% degli studenti delle scuole superiori è stato vittima di cyberbullismo, percentuale che sale al 22% quando si parla di bullismo.

Questo fenomeno, che è divenuto un'epidemia reale a causa del suo impatto negativo sulla salute mentale degli individui e delle società, è la causa di innumerevoli suicidi, violenze, psicosi, stress post traumatico, depressione, bassa autostima e altre patologie mentali che influenzano lo sviluppo dell'individuo, dell'ambiente di coloro che ne sono coinvolti e, di conseguenza, in tutta la società, vale a dire, tutta l'umanità.

## LE CARATTERISTICHE DEL BULLISMO SCOLASTICO

Il bullismo scolastico è una forma di violenza perché è un abuso del potere dell'aggressore su una persona che è più debole o in difficoltà e che è gravemente influenzata da quell'aggressione.

I diversi studi che sono stati effettuati su questo argomento consentono di stabilire chiaramente i profili degli attori coinvolti nel processo:

### LA VITTIMA

Uno studente diventa una vittima quando soffre ripetute e lunghe azioni negative da parte di uno o più dei suoi coetanei.

- La vittima tipica, centro di umiliazione, intimidazione, molestie, vessazioni e percosse da parte del bullo
- La vittima provocatoria, che ha difficoltà a relazionarsi con gli altri, che per essere notata dai suoi compagni opta per la provocazione.
- La vittima - bullo, che oltre ad essere bullizzata attua azioni di bullismo verso altri che considera più deboli.

### IL BULLO

Ha maggior potere della vittima a causa dell'età, della forza, della grandezza, del genere (ad es. maschio più forte della femmina) o per la sua popolarità nel gruppo di coetanei e trova piacere nell'insultare, nel picchiare o nel cercare di dominare la "vittima" continuando anche quando è evidente che stia molto male e mostri segni di angoscia. Il bullo presenta una predisposizione e una tolleranza verso l'aggressione, nel senso che quando la commette non la considera grave.

### IL GRUPPO

Spettatori che coinvolti dal bullo assumono ruoli attivi durante il processo. Ci sono poi i testimoni o spettatori, che non sono direttamente coinvolti nell'aggressione ma che possono adottare atteggiamenti passivi come voltare le spalle e non farsi coinvolgere nel processo di aggressione. Infine, più raramente promuovono o contribuiscono a prevenire o fermare l'atto di bullismo.



## I TIPI DI BULLISMO SCOLASTICO

I tipi e le manifestazioni di bullismo scolastico sono diversi. Il bullismo attraverso un'aggressione fisica è uno dei più evidenti perché il danno è fisico ed è fatto ad un'altra persona, come colpire, calciare, tirare i capelli spingendo, colpendo con gli oggetti.

Ma ci sono altre forme di bullismo, che possono essere classificati come:

- **Bullismo verbale:** maleducazione, disprezzo in pubblico, parole cattive, umiliazioni, offese, risate beffarde, insulti;
- **Bullismo di esclusione:** l'aggressività del bullo si manifesta in modo indiretto, non includendo il compagno nel gruppo;
- **Bullismo emotivo:** diffondere voci, evidenziare difetti fisici, ecc;
- **Bullismo razziale:** critiche e offese alla cultura o all'etnia di una persona;
- **Bullismo sessuale:** contatto fisico indesiderato, parole oscene, beffe sull' inclinazione sessuale ecc;
- **Cyberbullismo:** invio di messaggi e immagini offensive, di scherno o pornografiche via e-mail o social network;

In alcuni casi, può succedere che gli adulti abbiano un comportamento indifferente alle azioni dei bambini, e non percepiscano che questo porti ad un'aggressione strumentale più tardi.



## LE FASI DEL BULLISMO SCOLASTICO

### Fase 1 - Il processo di incitamento

Così puntuale e insignificante, sorprende come si inneschi il bullismo: Commettere un errore, sbagliare un gol, un difetto visibile, una difficoltà in classe.. in breve, ogni dettaglio è sufficiente al bullo per "puntare" la sua futura vittima e decidere di trasformarla nel suo obiettivo.

### Fase 2 - Inizia la molestia e il bullismo

Una volta che il bullo ha nel suo mirino la vittima comincia a schierare le sue risorse per l'approvazione del gruppo. Soprannomi, imitazioni, urla, spintoni e maltrattamenti pubblici con l'intenzione che i testimoni siano soggetti attivi dell'intimidazione.

Ci sono adesioni del gruppo spesso per timore del bullo o per paura di diventare essi stessi vittime. "La maggior parte prenderà in giro la vittima, la stigmatizzerà e si allontanerà da lei per il semplice fatto che tutti lo fanno".

### Fase 3 - La violenza psicologica

La vittima comincia a sviluppare i primi sintomi: abbassa la sua performance scolastica, è socialmente isolata, altera il suo comportamento (panico, attacchi di rabbia, pianto o paura di andare a scuola), manifesta aggressività in famiglia, aumenta l'assenteismo scolastico, si isola. Così inizia la violenza psicologica.

### Fase 4 - Gravi manifestazioni psicosomatiche

La conclusione più impressionante di numerosi studi sul bullismo è l'enorme danno psicologico sofferto dalle vittime: stress post-traumatico (incubi, ansia, tremori, sudorazione, flashback, perdita della capacità di concentrazione, ecc.), depressione, bassa autostima.

### Fase 5 - Espulsione o auto-esclusione scolastica

Succede spesso che dei casi di bullismo terminano con l'uscita della vittima dall'istituzione scolastica.

## COME COMPORTARSI?

Strategie pratiche ma risultate efficaci

- Non fermarsi mai da solo in posti pericolosi, aule vuote, spogliatoi, ma stare con altri studenti, anche se non sono degli amici.
- Evitare il bullo e i luoghi in cui è solito appostarsi. Utile cambiare percorso.
- Incoraggiare sempre se stesso. Ad esempio, "io mi piaccio così come sono".
- Ricordarsi che il bullo provoca per vedere l'altro reagire. Imparare a fare come se non ci fosse.
- Fare a pugni non è una soluzione. I bulli sono scorretti anche nello scontro fisico; di certo risulta più opportuno dargli ragione ed andarsene, più tardi riferire ciò ai genitori.
- Nel caso di cyberbullismo non rispondere né interagire con l'aggressore e confidarsi subito con un adulto di fiducia.

"Incoraggiare, dare fiducia, stimolare le risorse è compito degli adulti, metterle in campo spetta al ragazzo.", poiché anche questo "comporta crescere".



# DENTRO IL BULLO

## POSSIAMO TRATTEGGIARE ALMENO TRE DIFFERENTI TIPOLOGIE DI BULLO:

### IL BULLO DI FUOCO

È spesso un bambino o un adolescente fortemente impulsivo, coccolato dalla famiglia ma che trova difficoltà nel gestire la propria emotività e per questo tende a infuocare il mondo. Ma il bullo di fuoco non è in grado di maneggiare il proprio fuoco interiore e ha reazioni impulsive, aggressive e prepotenti nei confronti dei compagni. Va detto che spesso questa tipologia di bullo non vuole intenzionalmente ferire l'animo dei propri compagni e nel proprio cuore si sente dispiaciuto di aver perso per l'ennesima volta il controllo delle proprie emozioni.

### IL BULLO DI GHIACCIO

Il ghiaccio, a differenza del fuoco, ci rimanda a un cuore che è dovuto diventare duro. Un cuore freddo. Il bullo di ghiaccio fa fatica a mettersi nei panni dei compagni. La difficoltà qui non è nell'auto-regolazione ma nella risonanza empatica, ovvero nel sentire l'effetto dei propri comportamenti sugli altri. Il problema del bullo di ghiaccio infatti è quello di sentire nel profondo del suo cuore di non essere nello sguardo dei propri genitori e si vede così costretto a indurire, a raffreddare, a congelare i sentimenti per non sentire quel dolore. Il bullo di ghiaccio non è cattivo, ma ha dovuto abituarsi al freddo dell'esistenza che ha trovato nella propria famiglia per provare a sopravvivere emotivamente.



### IL BULLO DI FANGO

La terza tipologia che andremo a vedere è quella del bullo di fango. È un bambino, un ragazzo, che ha subito ripetutamente il fango dell'umiliazione, il fango della mortificazione, il fango della vergogna. È dovuto crescere con un genitore che invece di essere un porto sicuro per lui, è stato un vero uragano di critiche, di umiliazioni, di continue ferite inferte alla sua anima. La vergogna, che è l'emozione che viene tatuata nel cuore del bullo di fango, è un'emozione terribile, si va a infiltrare in ogni interstizio dell'anima del bambino. La vergogna lo fa sentire non meritevole di amore e nel disperato tentativo di liberarsi dal fango dell'umiliazione subito inizia a lanciare il proprio fango sul mondo. Inizia ad essere protagonista di atti vandalici e distruttivi non solo verso le persone ma anche verso la comunità, verso gli adulti, verso la scuola.

### NON UMILIARE MA AIUTARE

L'umiliazione del bullo non può mai essere la strategia corretta. Non solo non può essere la soluzione al problema del bullismo, ma l'umiliazione molto spesso è la causa che lo porta ad essere ancora più aggressivo.

Il bullo di fuoco va aiutato ad apprendere l'arte della regolazione delle emozioni.

Il bullo di ghiaccio ha bisogno di sentirsi nello sguardo di qualcuno.

Il bullo di fango invece deve essere aiutato più di tutti a elaborare l'emozione della vergogna che ha intaccato fin nel profondo la sua anima.

I bulli non solo non devono essere allontanati da scuola ma hanno bisogno di più scuola di tutti gli altri.

## **PERCHÉ IL BULLISMO È DIVERSO DAL LITIGIO**

Molto spesso il bullismo viene associato con il semplice conflitto. In realtà si tratta di fenomeni effettivamente diversi. Ci sono almeno due differenze che distinguono il bullismo dal classico litigio. La prima differenza è quella che potremmo chiamare l'asimmetria di potere. Nella dinamica del litigio c'è un sostanziale equilibrio di potere: per esempio, litigano due ragazzini della stessa età.

Al contrario, nel caso del bullismo c'è uno squilibrio: ad esempio, un gruppo contro un singolo. Oppure un ragazzo più grande contro uno più piccolo. Oppure ancora, una sorta di asimmetria legata alla temporalità in un ambiente, quando il bullo se la prende con l'ultimo arrivato, per esempio in una squadra di calcio o di pallavolo.

La seconda caratteristica che differenzia il bullismo da un semplice litigio è la ripetizione dell'azione nel tempo, come una goccia che scava la roccia.

## **PERCHÉ IL BULLISMO RIENTRA NELLA CATEGORIA DELLA VIOLENZA?**

Va detto che il bullismo rientra a tutti gli effetti nella categoria della violenza: emotiva, psicologica e in alcuni casi anche fisica. Questo aspetto è importante da far notare ai ragazzi perché la ripetizione dell'atto di bullismo crea tutta una serie di ferite che vanno ad avvelenare il cuore e la mente del proprio compagno. Mentre per lo studente che agisce il bullismo la dinamica si può esaurire anche in pochi minuti, nella vittima del bullismo questo virus, questo veleno, penetra nei pensieri, nelle emozioni, nello sguardo sul mondo. I bambini e i ragazzi vittime del bullismo iniziano ad avere uno sguardo sul mondo spaventato, angosciato, terrorizzato, inibito.

## **LA SCUOLA DEVE FARE LA SUA PARTE**

Un controverso dibattito sulla scuola riguarda il dramma del diniego istituzionale:

"le istituzioni scolastiche tendono a negare sistematicamente che tale violenza sia presente nei loro centri perché la loro immagine ne sarebbe danneggiata. "Non vogliono assumersi la responsabilità di proteggere i bambini e troppo spesso quello che si aspettano dalle vittime è che se ne vadano. È l'uscita più comoda, ma la più ingiusta e dannosa per lo studente".