

COS'É il BULLISMO

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

© Copyright - Documenti e testi non possono essere duplicati se non previo consenso scritto da parte dell' Autore.

Il termine **bullismo** è la traduzione italiana dell'inglese " **bullying** " ed è utilizzato per designare un insieme di comportamenti in cui qualcuno ripetutamente fa o dice cose per avere potere su un'altra persona o dominarla. Il termine originario "bullying" include sia i comportamenti del "persecutore" che quelli della "vittima" ponendo al centro dell'attenzione la relazione nel suo insieme.

Spesso non gli si dà molta importanza perché lo si confonde con i normali conflitti fra coetanei, mentre il **bullismo** è caratterizzato da alcuni fattori:

- **Intenzione di fare del male e mancanza di compassione** : il "persecutore" trova piacere nell'insultare, nel picchiare o nel cercare di dominare la "vittima" e continua anche quando è evidente che la vittima sta molto male ed è angosciata.
- **Intensità e durata**: il bullismo continua per un lungo periodo di tempo ed la quantità di prepotenze fa diminuire la stima di sé da parte della vittima.
- **Potere del "bullo"**: il bullo ha maggior potere della vittima a causa dell'età, della forza, della grandezza o del genere (ad es. maschio più forte della femmina).
- **Vulnerabilità della vittima**: la vittima è più sensibile degli altri coetanei alle prese in giro, non sa o non può difendersi adeguatamente ed ha delle caratteristiche fisiche o psicologiche che la rendono più incline alla vittimizzazione.
- **Mancanza di sostegno**: la vittima si sente isolata ed esposta, spesso ha molta paura di riferire gli episodi di bullismo perché teme rappresaglie e vendette.
- **Conseguenze**: il danno per l'autostima della vittima si mantiene nel tempo e induce la persona ad un considerevole disinvestimento dalla scuola oppure alcune vittime diventano a loro volta aggressori.

In una situazione di **normale conflitto** tra coetanei, nessuno di questi elementi è presente. Le persone coinvolte in un normale conflitto tra pari:

- non insistono oltre un certo limite per imporre la propria volontà
- spiegano il perché sono in disaccordo, manifestando le proprie ragioni
- si scusano o cercano soluzioni di "pareggio"
- si accordano e negoziano per soddisfare i propri bisogni
- sono in grado di cambiare argomento e allontanarsi.

Il bullismo si manifesta in tre **forme** principali:

Bullismo diretto (attacchi relativamente aperti nei confronti della vittima)	=>	fisico:	colpire con pugni o calci, sottrarre o rovinare oggetti di proprietà, ecc.
	=>	verbale:	deridere, insultare, prendere ripetutamente in giro, sottolineare aspetti razziali, ecc.

Bullismo indiretto

(isolamento sociale e intenzionale esclusione dal gruppo)

=> *indiretto*: diffondere pettegolezzi fastidiosi o storie offensive, escludere dai gruppi di aggregazione, ecc.

Il bullismo non è un problema solo per la vittima, è un problema anche per tutte le persone che sanno che questi comportamenti avvengono nella scuola o che vi assistono, per il clima di tensione e di insicurezza che si instaura. Se i comportamenti prepotenti vengono lasciati continuare possono avere un effetto molto negativo sulla vittima. Se ai bambini è permesso di compiere atti di bullismo è molto probabile che cresceranno compiendo prepotenze e da grandi facilmente picchieranno il partner ed i propri figli.

Il bullismo è un'esperienza che i bambini non dovrebbero fare ed è una questione che deve essere affrontata. Molti stati hanno attivato politiche nazionali anti-bullismo.

Le ricerche indicano una **diffusione** più generalizzata del bullismo nelle scuole elementari e primi anni delle medie come fenomeno socio-relazionale e modalità diffusa di soluzione dei conflitti. Con il crescere dell'età si assiste ad una diminuzione della frequenza con una maggiore radicalizzazione in un numero ristretto di casi come forma stabile di disagio individuale.

I **bulli** persistenti sono a rischio di problematiche antisociali e devianti, le **vittime** rischiano quadri patologici con sintomatologie anche di tipo depressivo.

PERCHE' FERMARE il BULLISMO

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

- Per interrompere questo tipo di modalità di soluzione dei conflitti sociali affinché i bambini ed i ragazzi imparino a gestire diversamente le loro relazioni
- per migliorare le condizioni di vita nella scuola e negli ambienti di aggregazione
- per far emergere le reali difficoltà relazionali sia dei "bulli" che delle "vittime" al fine di poter attivare interventi di supporto e aiuto
- perchè il bullismo è terreno culturale e sociale favorente l'evoluzione di comportamenti devianti e delinquenti
- perchè chi subisce prepotenze in modo ripetuto e costante ne porta le conseguenze negative per anni e a volte per tutta la vita
- perchè in una società "civile" le vittime vanno tutelate, sostenute e rafforzate nelle loro abilità relazionali
- affinché una cultura ed abitudini "collaborative" prendano il sopravvento sulla cultura della sopraffazione, della prepotenza e della violenza
- perchè i "prepotenti" possano essere aiutati a sentire, provare, manifestare emozioni di tenerezza e felicità (troppo spesso "dimenticate" e soffocate in abitudini di vita in cui prevalgono la fretta di agire e di prendere)
- perchè le "vittime" possano imparare a sentire e manifestare la naturale aggressività e la rabbia nelle situazioni in cui subiscono prepotenza
- perchè si possano spezzare le catene intergenerazionali di stili sociali ed educativi "malfunzionanti" e forieri di violenza

- per poter sperare in una società migliore e a misura d'uomo in cui prevalga la tolleranza verso la diversità ed il contatto con il nucleo profondo del sé.



COME RIDURRE il BULLISMO

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

- Anzitutto conoscendolo e dando il giusto valore ai comportamenti prepotenti
- rilevandolo nei singoli contesti educativi, portando allo scoperto le situazioni nascoste
- fermando gli episodi nel preciso momento in cui li vediamo e successivamente cercando di capirne le cause
- supportando e sostenendo prioritariamente le vittime, anche quando non ci sembrano simpatiche o riteniamo che colludano con l'aggressore: questo può essere il loro problema!
- stimolando e favorendo la cultura del "raccontare" ciò che accade in un clima di chiarezza e fermezza ed al tempo stesso il meno punitivo e colpevolizzante possibile
- considerando i bulli come persone da aiutare, oltre che da "fermare"
- assicurando ai nostri figli o alunni un ambiente sicuro in cui possano crescere imparando a fronteggiare e gestire la complessità e le difficoltà della vita, proteggendoli da eventi traumatici o troppo difficili da gestire per la loro età.

CHI DEVE ATTIVARSI CONTRO il BULLISMO

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

Considerata l'importante funzione educativa e di socializzazione che la scuola nei suoi diversi gradi riveste, in particolare nella costruzione dell'autostima e nello sperimentare ed acquisire abilità sociali, diventa il luogo privilegiato per interventi a carattere preventivo e di promozione del benessere. Non tutti gli episodi di bullismo avvengono nella scuola, ma la scuola è certamente l'ambiente dove più facilmente si possono contrastare e prevenire.

Tutti gli adulti di riferimento di bambini e ragazzi hanno la responsabilità di attivarsi, ognuno nel proprio ruolo e compito educativo :

- **Dirigenti scolastici, insegnanti e personale non docente**
 - elaborando una politica scolastica antibullismo
 - affrontando senza paure il problema con rilevazioni, discussioni, controllo degli spazi e dei momenti meno strutturati, ecc.
 - collaborando con alunni e genitori per rendere visibili le situazioni di prepotenza e per ricercare soluzioni ai conflitti sociali sottostanti
 - trovando il giusto equilibrio tra fermezza, comprensione e sostegno

- **genitori**
 - rispettando i figli e trattandoli come persone, senza rinunciare alla propria funzione educativa
 - ascoltando i figli e dando loro fiducia quando raccontano episodi sgradevoli
 - prestando attenzione ai loro rapidi cambiamenti di umore o di comportamento (che possono significare disagio)
 - parlando apertamente con gli insegnanti, con i dirigenti scolastici, con gli altri genitori senza farsi bloccare dalla paura di ripercussioni o "vendette"
 - insegnando ai figli a difendersi ed a chiedere aiuto
 - aiutandoli e favorendo la loro socializzazione con i coetanei
- **alunni**
 - chi subisce prepotenze - cercando aiuto e raccontando ciò che sta accadendo o è successo
 - chi si comporta da prepotente - cercando di mettersi nei panni della "vittima" dei propri comportamenti
 - chi sta a guardare - facendo il possibile per modificare la situazione aiutando chi subisce a trovare la forza di chiedere aiuto a qualche persona adulta di fiducia

CONSIGLI PER ALUNNE E ALUNNI

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

Quasi ogni persona qualche volta nella sua vita subisce episodi di bullismo: da parte di fratelli e sorelle, dai vicini, dagli adulti o dagli altri bambini. Se tu stai subendo prepotenze, puoi sentirti spaventato, vulnerabile e completamente solo, ma devi farti forza e cercare di uscire da quella situazione senza arrenderti, fino a quando gli episodi di bullismo finiscono.

RICORDATI: NESSUNO MERITA DI SUBIRE PREPOTENZE!

Mantieniti al sicuro !

- Se subisci prepotenze o atti di bullismo, parlane con un amico, con un insegnante o con i tuoi genitori. Ricorda che le cose non cambieranno fino a che tu non racconterai ciò che succede.
- Durante gli intervalli, quando siete in tanti nello stesso spazio, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura (ad esempio nei pressi di qualche adulto, vicino a compagni che ti proteggono, ecc.)
- Se vieni picchiato/a o ti fanno male dillo subito ad un bidello o ad un insegnante e chiedi che scriva quello che è successo
- Il bullismo fa stare molto male e se senti che non ce la fai ad affrontare e risolvere la situazione può essere utile che ne parli anche con il tuo medico o con uno psicologo (se a scuola ce n'è uno).
- Sull'autobus scolastico cerca di sederti vicino all'autista o, se usi un autobus di linea, siediti vicino a qualche adulto
- Se ti capita di vedere che qualcun altro nella tua scuola subisce prepotenze devi parlarne con un adulto

Cosa puoi fare se subisci prepotenze.

Forse nella tua scuola sono già presenti dei sistemi per affrontare il bullismo. Ad esempio, alcune scuole:

- hanno istruzioni anti-bullismo e procedimenti per affrontare i singoli episodi
- incoraggiano tutti quelli che subiscono prepotenze, o che sono stati testimoni di episodi di bullismo, a parlarne con qualcuno
- hanno le 'cassette delle prepotenze' dove le persone possono lasciare dei biglietti con su scritto quello che sta avvenendo
- hanno incontri tra studenti o perfino i "tribunali" dove i problemi come il bullismo vengono discussi e trattati dagli alunni
- hanno incaricato alcuni studenti o insegnanti a fornire aiuto.

Se nella tua scuola ci sono alcune di queste attività anti-bullismo, usale per ottenere aiuto. Se non sai esattamente come funziona, allora parlane con un insegnante o chiedi a qualcuno di tua fiducia di informarsi.

Alcune scuole però non danno la giusta importanza al bullismo e sembrano ignorarlo. Se la tua scuola è tra queste, comunque *non rassegnarti ad essere una vittima*. Puoi ancora chiedere aiuto in tanti modi, tra cui:

- Racconta ad un amico ciò che ti sta accadendo. Chiedigli o chiedile di aiutarti. Sarà più difficile per la persona prepotente prendersela con te se tu hai un amico che ti dà sostegno.
- Cerca di ignorare il bullo o impara a dire "No" con molta fermezza, poi girati e allontanati. Non preoccuparti se gli altri pensano che stai scappando. Ricordati: è molto difficile per il prepotente continuare a prendersela con qualcuno che non vuole star lì ad ascoltarlo.
- Cerca di non mostrare che sei impaurito o arrabbiato. Ai bulli piace ottenere una qualsiasi reazione - per loro è "divertente". Se riesci a mantenere la calma e nascondere le tue emozioni, loro potrebbero annoiarsi e lasciarti stare. Come disse un adolescente: "loro non possono trattarti con prepotenza se a te non te importa niente".
- Non andare alle mani può esserti di aiuto. La maggior parte dei bulli sono più grandi o più forti di te. Se tu fai a botte con loro potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato il litigio.
- Non è un gran pregio farsi male per cercare di mantenere le proprie cose o i soldi. Se vieni minacciato, sul momento dai ai bulli quello che vogliono. Le proprietà possono essere sostituite, tu no. Penserai poi come denunciare l'episodio raccontandolo a qualche adulto di tua fiducia.
- Cerca di trovare in anticipo risposte spiritose o intelligenti. Cerca di buttarla sul ridere. Le risposte non devono essere meravigliosamente brillanti o intelligenti, ma questo può aiutarti ad avere una risposta pronta. Allenati a rispondere provando a casa tua davanti allo specchio. L'utilizzo di risposte preparate in anticipo funziona meglio se la persona prepotente non è troppo minacciosa ed ha giusto bisogno di essere scoraggiata. Il bullo può decidere che sei troppo intelligente per prendersela con te.
- Cerca di evitare di trovarti da solo in quei posti in cui sai che il bullo si diverte a prendersela con te. Questo può significare cambiare la strada che utilizzi per andare a scuola, evitare alcune zone del cortile usato per la ricreazione, o utilizzare solamente le stanze comuni o i bagni quando ci sono anche altre persone. Non è giusto che tu debba fare questo, ma può servire a far allontanare i bulli.

- Mantieni un diario di quello che ti sta accadendo. Scrivi i particolari degli episodi e le tue sensazioni. Quando ti deciderai a dirlo a qualcuno, una memoria scritta degli episodi di bullismo renderà più facile dimostrare come sono andate le cose.

A chi lo puoi dire.

Di solito è difficile uscire dal bullismo per conto proprio o anche con l'aiuto degli amici. Dovresti pensare seriamente di parlarne con un adulto: è l'unico modo per ottenere che il bullismo venga fermato.

Se hai bisogno di aiuto, non vergognarti a chiederlo. Tutti noi abbiamo bisogno di aiuto qualche volta e chiedere aiuto per fermare il bullismo non significa che tu sei un debole o un fallito.

Parlare degli episodi di bullismo non significa 'essere pettegoli' o 'fare la spia'. Hai il diritto di essere al sicuro dalle aggressioni e dalle molestie e non dovresti startene zitto quando vieni tormentato e ti si fa del male.

Spesso, le persone non raccontano del bullismo perché hanno paura che il bullo li prenda fuori da scuola e che le cose possano peggiorare. Questa è una paura naturale, ma le scuole possono fermare il bullismo anche senza che il bullo sappia chi ha parlato, specialmente se la persona prepotente se la prende con diverse vittime.

Perfino se il bullo scopre che sei stato (o stata) tu a parlare, è sempre meglio che le cose avvengano allo scoperto e comunque gli adulti ti possono proteggere.

- Se le prepotenze non finiscono puoi anche chiedere aiuto a qualcuno esterno alla scuola che possa aiutare te ed i tuoi genitori a trovare una soluzione.

Per chi pensa non sia un problema

Dott. Oliviero FACCHINETTI - www.facchinetti.net

Una obiezione che spesso viene fatta quando si parla dell'importanza del bullismo è:

"**Perché tanta enfasi** nel parlare di bullismo? Queste cose ci sono sempre state, siamo cresciuti bene anche noi ed è il modo in cui i bambini imparano ad arrangiarsi nella vita"

Questa opinione, in realtà alquanto diffusa, merita un tentativo di risposta articolata.

- La prima causa di sottovalutazione del bullismo è che *lo si confonde* con la normale **aggressività** del vivere sociale. In realtà quando parliamo di bullismo parliamo di qualcosa di diverso dalla normale conflittualità fra coetanei e diverso anche dagli sporadici episodi di violenza che possono accadere in una comunità.
- E' vero che le prepotenze ci sono sempre state, ma questo non significa che non abbiano avuto e non abbiano **conseguenze negative** sulla vita delle persone coinvolte, sia per quanto riguarda le persone prepotenti che quelle che subiscono. L'interesse che in molti paesi viene dato a questi comportamenti e le misure messe in atto per ridurli sono conseguenza del riconoscimento di una loro maggiore pericolosità e del loro aumento. Indipendentemente dal significato che ciascuno di noi può dare ai comportamenti prepotenti (chi li considera negativi, chi positivi e necessari), è importante sapere che le ricerche hanno dimostrato una netta correlazione da un lato tra bullismo persistente, comportamenti antisociali e criminalità e dall'altro tra vittimismo e forti disagi personali e sociali, fino all'estremo del suicidio.

- Per quanto riguarda il confronto con le esperienze del passato, non dobbiamo limitarci a guardare i comportamenti in sé, ma si devono considerare anche i cambiamenti sociali e culturali, perché questi danno un significato diverso alle prepotenze.

A livello sociale l'**autorevolezza** degli adulti (e spesso anche il loro controllo) tende a ridursi sempre più nel tempo; tra le altre motivazioni anche per la "precocizzazione" adolescenziale tipica della nostra società, che fa sì che i comportamenti trasgressivi e certe dinamiche di gruppo tra coetanei si presentino in età precoci (già nella tarda infanzia ed in preadolescenza).

La **trasgressione** non è più caratteristica tipica di un preciso periodo della vita (l'adolescenza appunto), ma sta diventando "norma" o quantomeno fa "tendenza", in una continua gara al rialzo ed all'estremizzazione dei comportamenti. Spesso si ha la sensazione che i movimenti di differenziazione dall'adulto e la ricerca di una propria identità separata debbano per forza esprimersi nella manifestazione di comportamenti ostili o violenti, in situazioni in cui sono carenti altre possibilità di movimento relazionale costruttivo.

In senso educativo più generale, alcune dimensioni dell'**emotività** (quali la tenerezza, la gioia, la calma, il sentirsi appoggiati, il piacere di essere guidati nella scoperta delle cose, il gusto della conquista e della conoscenza costruita passo passo, ecc.) sembrano essere sempre meno presenti nella vita di bambini e ragazzi. Tutto questo porta a modalità personali di relazione con se stessi e sociali di rapporto con gli altri sbilanciate nel senso della fretta, dell'impazienza, dell'attenzione labile con una sempre più ridotta capacità di comprendere l'altro ed i suoi sentimenti. Abbiamo bambini invasi da una moltitudine di **stimoli** che sviluppano prevalentemente alcune dimensioni e qualità dell'esperienza (quali l'immaginazione, il movimento veloce, l'agire senza pensare, ecc.) a scapito di altre (quali le sensazioni forti, la calma, la riflessione, il gioco costruttivo, ecc.), non contribuendo allo sviluppo di identità personali e sociali forti e radicate nella pienezza emotiva.

Questa continua corsa alla ricerca di stimoli porta alla diminuzione della capacità di ascoltarsi e di sentire, alla perdita di contatto con le sensazioni e gli affetti ad esse legati, ad una "povertà" emotiva che sfocia nell'azione immediata o nell'ostilità ripetitiva che copre le emozioni più profonde quali la paura, la vergogna, la tenerezza, la voglia di contatto. Molti bambini hanno perso la capacità di giocare e di gestire i conflitti manifestando le proprie ragioni con forza verbale e cercando la mediazione, per cui facilmente finiscono con lo sprofondare in una rabbia pervasiva.

In aggiunta a questo abbiamo anche un ambiente sociale spesso poco "presente" educativamente e sempre meno "contenitivo", pur se ridondante di oggetti e di "benessere". L'insieme di questi elementi porta anche ad un innalzamento della soglia di tolleranza verso le prepotenze, a cui contribuiscono in grossa misura anche certi programmi e forme di pubblicità televisivi e non, che, unita allo spirito di emulazione tanto importante in adolescenza, ne determina una maggiore estensione e criticità.