

E SE IL BULLISMO NON FOSSE SOLO CAUSA DI DISTURBI PSICOLOGICI, MA ANCHE UNA CONSEGUENZA?



Come nasce un bullo? E come sceglie le proprie vittime?

È carattere? È predisposizione alla cattiveria? O è piuttosto un **mix di fattori personali e del contesto in cui ognuno di noi è immerso** a influire sulle modalità relazionali che mettiamo in atto con gli altri?

Il bullismo è un fenomeno presente da decenni e in diverse culture che può avere conseguenze significative sulla salute mentale di chi ne è vittima. Ma come sempre quando si parla della mente, le cose da vicino sono sempre un po' più complesse, e molto più interessanti.

Al di fuori della famiglia, le prime relazioni significative che ci troviamo ad affrontare sono quelle legate alla vita scolastica, dove inizia il confronto con i nostri coetanei.

dichiara di essere stato vittima di bullismo, con una leggera prevalenza nelle femmine rispetto ai maschi. Percentuale che tende a diminuire con l'aumentare dell'età.

E quando queste relazioni si fondano sulla **prevaricazione di alcuni individui su altri parliamo di bullismo. Il fenomeno non è ovviamente limitato all'ambiente scolastico ma è qui che ha le maggiori probabilità di svilupparsi.** Secondo uno studio dell'*Health Behaviour in School-aged Children* quasi il 20% dei ragazzi di 11 anni

Per comprendere a fondo il fenomeno dobbiamo innanzitutto distinguerlo da singoli episodi di prepotenza: il bullismo è stato definito negli anni '70 **come una relazionale basata su un abuso di potere, in cui il bullo prevarica la vittima attraverso attacchi fisici, verbali o intimidazioni che condizionano la sua vita privata e sociale.**

Per essere definito **bullismo**, il comportamento deve avere inoltre alcune **caratteristiche**.

INTENZIONALITÀ

Il comportamento aggressivo è deliberato e volto a causare danno.

RIPETIZIONE

Gli atti offensivi si verificano più volte nel tempo.

SQUILIBRIO DI POTERE

Esiste una disparità di forza o status tra l'aggressore e la vittima che rende quest'ultima incapace di difendersi efficacemente.

Siamo tutti consapevoli delle gravi conseguenze psicologiche che il bullismo può avere sulle vittime. Tuttavia, ciò che spesso viene trascurato è che alcune condizioni psicologiche possono influenzare sia la tendenza ad assumere comportamenti da bullo sia la vulnerabilità a diventarne vittime.

Procediamo con ordine.

Il bullismo è considerato un comportamento aggressivo che rientra in quelli che vengono chiamati **comportamenti antisociali**, ovvero che disprezzano e violano volontariamente le regole. Sebbene si pensi solitamente a prevaricazioni fisiche, il bullismo si distingue in due tipologie:

BULLISMO DIRETTO

Caratterizzato da attacchi fisici o verbali o dal danneggiamento di oggetti della vittima.

BULLISMO INDIRETTO

La diffusione di voci sul conto della vittima o l'esclusione e l'isolamento volontario della stessa.

I **ragazzi** tendono a bullizzare maggiormente in modo **diretto**, mentre le **ragazze** sono maggiormente coinvolte nel bullismo **indiretto**.

CYBERBULLISMO – QUANDO CI SI METTE LA RETE A COMPLICARE LE COSE

Si parla di **cyberbullismo** quando le offese o la diffusione di voci sulla vittima avvengono nel mondo digitale, **tramite i social network**. Una tipologia di bullismo potenzialmente ancora più dannosa di quella tradizionale perché meno controllabile. Online infatti la vittima ha maggiori difficoltà a difendersi da un autore che si muove in un mondo immateriale e spesso protetto dall'anonimato che la rete consente.

Inoltre a rendere tutto ancora più incontrollabile è il possibile **effetto valanga** causato dall'ampiezza del pubblico e dalla possibilità di rimanere anonimi.

Il cyberbullo che inizia l'attività vessatoria nei confronti di una vittima può dare origine a un processo di emulazione da parte di un elevato numero di persone che hanno assistito e che possono continuare a perpetrare la persecuzione anche dopo che l'iniziatore ha invece abbandonato.

Inoltre, chi ha subito cyberbullismo può essere colto da un desiderio di vendetta e **trasformarsi da vittima a bullo** creando un pericoloso circolo vizioso sempre più difficile da controllare.

CONSEGUENZE E POSSIBILI CAUSE DEL BULLISMO

Entrambe le tipologie, bullismo diretto e indiretto, possono avere numerose conseguenze sulle vittime sia sul breve, sia sul lungo termine, come **insicurezza, isolamento sociale, bassa autostima, scarsa soddisfazione personale, fino a sintomi più seri quali ansia e depressione, abuso di alcolici e droghe e, nei casi più gravi, pensieri suicidari.**

Ma la salute mentale è un mondo ampio e ricco di sfaccettature e i numerosi studi che hanno analizzato bulli e vittime hanno qualcosa di molto interessante da dirci, non solo sulle conseguenze psicologiche di chi è stato vittima di bullismo, ma anche sulle **predisposizioni a "interpretare" i ruoli di bullo e vittima.**

Il bullo è solitamente una persona aggressiva, apparentemente sicura di sé, priva di empatia, con una popolarità nella media e un rendimento scolastico piuttosto basso, mentre le vittime tendono ad avere una bassa autostima e un basso senso di competenza.

Ma qualsiasi tipo di personalità e comportamento non è mai riconducibile a un'unica causa. Così anche il bullismo sembra derivare da un insieme di fattori individuali e di dinamiche di gruppo come **il temperamento, i modelli famigliari, gli stereotipi imposti dai mezzi di comunicazione e l'educazione impartita dalla famiglia e dalle istituzioni scolastiche.**

EMPATIA

Si tratta della capacità di mettersi nei panni degli altri e percepirne così emozioni e pensieri, senza giudicarli e mantenendoli distinti dai propri.

È un'abilità sociale fondamentale per convivere e comunicare perché ci permette di comprendere il significato dei messaggi che ci arrivano dagli altri al di là del contenuto stesso, ma riguardante invece gli aspetti psicologici ed emotivi.

Nel caso del bullo, la mancanza di empatia impedisce almeno in parte di percepire la sofferenza della vittima, permettendo così la ripetizione della violenza inflitta.

In particolare **sembra che i modelli educativi all'interno della famiglia abbiano un ruolo fondamentale tra le cause del bullismo** soprattutto se troppo severi o, al contrario, troppo permissivi.

Alcuni studi hanno indagato i modelli famigliari tipici dei due principali ruoli all'interno del fenomeno, i bulli e le vittime.

Ne è emerso che **i membri delle famiglie dei bulli tendono a essere in conflitto**, ad avere un atteggiamento emotivo di indifferenza, metodi educativi troppo permissivi, soprattutto verso comportamenti aggressivi, rapporti basati sull'autorità e severe modalità punitive, anche fisiche, che non consentono al bambino o al ragazzo di elaborare in modo corretto l'aggressività.

Anche le vittime, che ovviamente non hanno alcuna colpa per essere selezionate come tali dai bulli, presentano caratteristiche simili come la scarsa sicurezza di sé. E questo sembra essere dovuto a un **modello famigliare che è sì molto coeso, ma anche iperprotettivo**, finendo per generare una dipendenza verso le figure genitoriali e ritardare l'autonomia necessaria a gestire le relazioni con il gruppo dei pari.

Le famiglie che riescono a mantenere un equilibrio ideale tra la coesione interna e l'indipendenza personale dei singoli sembrano essere invece quelle con la maggiore probabilità di crescere bambini e ragazzi che riescono a fuggire entrambi i ruoli di bullo e vittima.

E SE VITTIME E BULLI FOSSERO DUE FACCE DELLA STESSA SOFFERENZA?

Uno studio interessante, condotto in Finlandia su un campione di adolescenti (*Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey*) ha rilevato che **i pensieri suicidari erano tanto frequenti nelle vittime quanto nei bulli.** Difficile comprendere quanto il disagio fosse dovuto all'aver esercitato bullismo sugli altri o quanto fosse la causa di tale atteggiamento e quindi anche dello stato depressivo e dei pensieri stessi legati al suicidio.

Le cose non sono mai così semplici da definire e racchiudere in schemi precisi; quello che è interessante notare è che un

fenomeno come **il bullismo è estremamente pericoloso per la definizione del carattere e per la salute mentale di chi ne è vittima.** Ma anche che fenomeni così diffusi e complessi da comprendere vanno analizzati anche nelle loro **cause e nelle responsabilità del contesto in cui bulli e vittime crescono.**

Perché con la giusta prevenzione e interventi adeguati a prenderci cura della salute mentale di bambini e ragazzi, forse anche il bullismo potrebbe diventare un pericolo sempre più raro nelle nostre società.

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/dettaglioContenutiSaluteBambinoAdolescente.jsp?lingua=italiano&id=4469&area=saluteBambino&menu=vuoto>

<https://www.istitutobeck.com/psicoterapia-disturbi-psicologici-terapie/disturbi-di-personalita/disturbo-antisociale-personalita>

Bullies and Delinquents: Personal Characteristics and Parental Styles

Anna C. Baldry and David P. Farrington*

Institute of Criminology, University of Cambridge, 7 West Road, Cambridge CB3 9DT, UK

<https://www.stateofmind.it/2018/10/bullismo-cause-olweus/>

<https://www.stateofmind.it/empatia/>

Distinctive features, prevention and intervention strategies on cyberbullying in Italy

Anna Coluccia | Fabio Ferretti | Damiano Spacone | Giacomo Gualtieri | Lore Lorenzi Fulvio Carabellese | Tomaso Buracchi | Alessandra Mastil Andrea Pozza

Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey

Riittakerttu Kaltiala-Heino, Matti Rimpelä, Mauri Marttunen, Arja Rimpelä, Päivi Rantanen