



# BULLISMO



## Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB)

Telefono / Fax | 0362.558879

Cellulare | 338.3470210

E-mail | [segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it)

Sito | [www.emdr.it](http://www.emdr.it)

## INTRODUZIONE

Il bullismo è un fenomeno molto diffuso; si tratta di una forma di oppressione attuata da soggetti più grandi ai danni di quelli più piccoli, in cui un bambino o un adolescente sperimentano per opera di un compagno prevaricatore, una condizione di **sofferenza, emarginazione** dal gruppo e **svalutazione** della propria identità. Siamo di fronte ad una vittimizzazione spesso su un minore fatta da un altro o altri minori.

Un comportamento "bullistico" può essere definito come un tipo di azione che mira deliberatamente a far del male o a danneggiare altri individui. Il bullismo, nelle sue diverse espressioni (fisica, verbale e indiretta) genera numerose conseguenze che condizionano il clima scolastico di chi subisce le vessazioni dei prepotenti (vittime), di chi assiste alle condotte intimidatorie del bullo designato (complici) e di chi osserva semplicemente la messa in atto dei comportamenti bullistici (osservatori).

Il bullismo presenta alcune **caratteristiche peculiari**: vi è in gioco uno squilibrio di forze nell'ambito del quale il ragazzo esposto ai tormenti evidenzia difficoltà nel difendersi; sono più i maschi che le femmine ad agire le prepotenze; nel caso di ragazze il fenomeno del bullismo si manifesta con modalità di tormento più sottili, raffinate ed indirette. Tale forma di **bullismo al femminile** è più difficile da individuare in quanto le ragazze usano metodi di molestia meno visibili, come la calunnia e la maldicenza.

È importante considerare che il "bullo" in realtà manifesta un disagio attraverso il suo comportamento, che spesso è il risultato di una difficoltà nella sua famiglia d'origine e di traumatizzazione, per esempio assistere a violenza domestica, avere dei modelli di genitori maltrattanti, ecc. In questo senso il suo comportamento è una manifestazione di debolezza, insicurezza e disagio, possiamo quindi vederlo come una richiesta di aiuto indiretta.

Il bullismo può essere una **conseguenza di diversi fattori**, quali classi o scuole numerose, atteggiamenti competitivi messi in atto dai ragazzi per ottenere la promozione o, ancora, l'aspetto esteriore (alunni grassi, bassi, sgraziati, rossi di capelli, con occhiali hanno maggiore probabilità di diventare vittime del bullismo), ma anche l'atteggiamento degli insegnanti e i rituali della classe che possono incrementare il fenomeno all'interno dell'ambiente scolastico in generale.

Per le sue caratteristiche il bullismo può quindi essere considerato alla pari di un evento traumatico, in quanto è presente l'elemento della minaccia fisica e psicologica alla persona.

## DEFINIZIONE

Il bullismo è un insieme di atteggiamenti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica commesse da un soggetto "forte" (bullo) nei confronti di un soggetto percepito come "debole".

Le caratteristiche essenziali sono:

- **intenzionalità**
- **persistenza** nel tempo
- **asimmetria** di potere

Il bullismo, quindi, si configura come un comportamento sistematico e ripetuto in una situazione di disuguaglianza di forza e di potere. Il fenomeno riguarda sia i maschi che le femmine, dai 7-8 ai 14-18 anni e si manifesta soprattutto in ambito scolastico.



## CONSEGUENZE E SINTOMI

Le vittime di bullismo possono manifestare il proprio malessere in diversi modi.

Alcuni ragazzi cercheranno di evitare di andare a scuola per sottrarsi al ruolo di vittima designata dei bulli, lamentando sintomi da **stress, mal di stomaco, mal di testa, incubi e attacchi d'ansia**.

Gli episodi di bullismo possono generare nelle vittime effetti negativi anche sulla **concentrazione** e sull'**apprendimento**, o indurre tentativi di allontanamento dalla scuola, paura della scuola e/o di uscire di casa. Talvolta le vittime possono sviluppare fobie specifiche e comportamenti di evitamento.

Inoltre, una volta divenute adulte le vittime possono sviluppare disturbi emotivi quali la **depressione**.

## TIPI DI BULLISMO

Esistono diversi tipi di bullismo solitamente catalogati come:

- **bullismo verbale**: il bullo prende in giro la vittima, dicendole frequentemente cose cattive e spiacevoli o chiamandola con nomi offensivi o minacciandola;
- **bullismo psicologico**: Il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal suo gruppo o mette in giro false voci sul suo conto;
- **bullismo fisico**: il bullo colpisce la vittima con colpi, calci o spinte, o la molesta sessualmente;
- **cyberbullying o bullismo elettronico**: il bullo invia messaggi molesti alla vittima tramite sms o in chat o la fotografa/filma in momenti in cui non desidera essere ripresa e poi invia le sue immagini ad altri per diffamarla, minacciarla o darle fastidio;

## IL CYBERBULLING

Lo sviluppo e la pervasività delle tecnologie e delle modalità di comunicazione via cellulare e telematica hanno ampliato gli ambiti di esperienza degli adolescenti, offrendo nuove opportunità ma anche nuove potenziali fonti di malessere.

Se da un lato tali esperienze costituiscono nuove risorse di apprendimento e di crescita, dall'altro si associano anche rischi d'uso improprio fino ad arrivare all'abuso da parte degli adolescenti. Le tecnologie di comunicazione si stanno infatti rivelando anche strumenti che favoriscono e agevolano gli atti di bullismo.

L'uso della rete e delle tecnologie di comunicazione per offendere e aggredire si definisce cyberbullismo: il termine indica atti di bullismo effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, la messaggeria istantanea, i blog, i telefoni cellulari, i cercapersone e/o i siti web.

Sono state proposte le seguenti **categorie di cyberbullying**:

- **flaming**, consistente in messaggi online violenti e volgari (vedi «flame»), mirati a suscitare battaglie verbali in un forum;
- **molestie** (harassment), spedizione ripetuta di messaggi insultanti, mirati a ferire qualcuno;

- 
- **denigrazione**, laddove si spari di qualcuno per danneggiare la sua reputazione, via e-mail, messaggistica istantanea, ecc.;
  - **sostituzione di persona** (impersonation), farsi passare per un'altra persona per spedire messaggi o pubblicare testi repressibili;
  - **rivelazioni** (exposure), consistente nel pubblicare informazioni private e/o imbarazzanti su un'altra persona;
  - **inganno** (trickery), ottenere la fiducia di qualcuno con l'inganno, per poi pubblicare o condividere con altri le informazioni confidate via mezzi elettronici;
  - **esclusione deliberata** di una persona da un gruppo online per ferirla;
  - **cyber-persecuzione** (cyberstalking), molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura.

#### **Caratteristiche e comportamenti nel cyberbullying:**

- presunto anonimato del «bullo»;
- indebolimento delle remore morali: si immagina di non essere rintracciabili e quindi di poter diventare «un'altra persona» online;
- assenza di limiti spazio temporali.

## **VITTIME, BULLI, SPETTATORI E ANTAGONISTI**

**Vittime:** quasi sempre sono bambini e ragazzi tranquilli, riservati, sensibili, spesso con una scarsa autostima e un'opinione negativa di sé, ansiosi e insicuri, hanno difficoltà ad affermarsi nel gruppo e il loro rendimento scolastico diminuisce gradualmente.

Se sono maschi tendono ad essere fisicamente più deboli dei compagni e non rispondono ad attacchi fisici o verbali. Inoltre, manifestano particolari preoccupazioni e insicurezze riguardo al loro corpo.

Questi bambini e ragazzi, se attaccati, reagiscono chiudendosi in se stessi o, se si tratta di bambini piccoli, piangendo. Le vittime hanno una scarsa capacità di accordarsi con il gruppo e per questo possono vivere a scuola in una condizione di solitudine e isolamento trovandosi quindi in situazioni di debolezza che attirano gli atteggiamenti prevaricatori dei bulli.

I bambini che subiscono prepotenze spesso non lo dicono agli adulti. Possono avere paura o vergognarsi.

**Vittime provocatrici:** questa tipologia di vittime include una combinazione di modalità di reazioni ansiose e aggressive.

Una percentuale minore di casi comprende infatti ragazzi e ragazze vittime che si mostrano inquieti ed offensivi. Il loro comportamento provoca irritazione, tensione e reazioni negative da parte di molti compagni o persino di tutta la classe. Questi atteggiamenti attirano su di sé le prevaricazioni del prepotente.

**Bullo:** ragazzo apparentemente sicuro di sé, con un forte bisogno di dominare, aggressivo verso i compagni più deboli ma anche verso i genitori e gli insegnanti. Manifesta grosse difficoltà nel rispettare le regole e una bassa tolleranza alle contrarietà e alla frustrazione.



---

I bulli sono tendenzialmente aggressivi non solo verso i coetanei ma anche verso gli adulti, sia che si tratti dei genitori che degli insegnanti. Sono impulsivi e hanno bisogno di dominare, e già in età abbastanza precoce possono manifestare comportamenti asociali come il furto, il vandalismo e l'uso di alcool. I bulli prendono in giro le loro vittime rimproverandole e intimidendole; le minacciano, ingiuriano, beffeggiano, spingono e prendono a pugni, e si circondano di seguaci al fine di avere maggiore protezione.

Bulli e vittime sembrano mancare della capacità di gestire correttamente le **emozioni**:

- le vittime non riescono a manifestare la rabbia e spesso non la riconoscono bene;
- i bulli mancano di empatia e di comprensione dei propri stessi sentimenti;

**Spettatori:** gli atti di bullismo possono svolgersi in luoghi isolati ma di solito questi episodi accadono all'interno della scuola sotto gli occhi dei compagni. Infatti, quando una provocazione viene portata avanti nella classe in modo sistematico, la maggior parte dei ragazzi ne è a conoscenza, poiché anche se non prende parte direttamente all'attacco ha modo di osservare cosa sta accadendo. Gli "spettatori" che ridono e incoraggiano i bulli a continuare nelle loro azioni di prepotenza, più o meno volontariamente, finiscono per sostenere e rinforzare il bullo. Tra questi sono presenti anche ragazzi insicuri che in altre situazioni possono ricoprire il ruolo di vittima.

**Antagonisti:** fortunatamente alcuni spettatori provano un senso di ingiustizia profondo e si oppongono alle sopraffazioni a cui assistono intervenendo direttamente in difesa del compagno, contrastando così il fenomeno del bullismo.

La maggioranza dei ragazzi assiste inconsapevole e con indifferenza alle azioni di prevaricazione, al contrario dei **difensori delle vittime** che agiscono affinché ciò non accada.

## L'EMDR: una terapia breve

---

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un trattamento psicoterapeutico scoperto nel 1989 dalla psicologa americana Francine Shapiro. Utilizzato in origine per alleviare lo stress associato ai ricordi traumatici ha avuto negli anni abbondanti ricerche cliniche coinvolgendo psicoterapeuti, ricercatori della salute mentale, neurofisiologi. Oggi è considerato il trattamento evidence-based per il DPTS (Disturbo da Stress Post Traumatico), validato da più ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma.

È approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 e dal nostro Ministero della salute nel 2003. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di intervento, efficacia e la possibilità di applicazione a persone di qualunque età, compresi i bambini.

Particolarmente indicato nella cura delle conseguenze dei traumi, l'EMDR si è via via trasformato in un approccio sempre più raffinato, complesso e globale, in grado di affrontare gran parte dei disturbi, in particolare i diversi disturbi creati dalle esperienze di bullismo.

---

## Come può aiutare l'EMDR

L'EMDR è molto indicato anche nei traumi relazionali e interpersonali come quelli che generano le esperienze di bullismo.

L'approccio EMDR offre l'occasione di aiutare le vittime a rielaborare l'impatto emotivo degli episodi di bullismo, togliendo la parte più traumatica, facendoli lasciare queste esperienze nel passato e rafforzando la loro autostima. In questo modo possono liberarsi dalle conseguenze psicologiche di questi eventi così stressanti a cui possono essere sottoposti bambini e ragazzi.

Alla fine di una terapia breve e mirata con l'EMDR quelli che sono stati vittime di bullismo riescono a vedere in modo più costruttivo queste esperienze e soprattutto possono crescere e sviluppare una personalità più ricca e piena di risorse.

E' possibile lavorare anche con il "bullo", nel caso in cui si abbia questa possibilità per fargli **rielaborare gli eventi e i modelli che possono averlo portato a sviluppare un comportamento così aggressivo e traumatizzante, ma anche per fargli sviluppare delle modalità alternative di comportamento più sane per lui e per gli altri.**

**Il trattamento con EMDR sui bulli può aiutare a sviluppare empatia e gestione della rabbia e dell'aggressività e dire così definitivamente "Stop al bullismo".**

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:



Dott.ssa  
**Eleonora ARATA**  
P S I C O L O G A

Mobile: 345 7336532  
[www.arataeleonora.it](http://www.arataeleonora.it)

[arataeleonorapsicologa@gmail.com](mailto:arataeleonorapsicologa@gmail.com)