

IL TUO MONDO

BULLISMO

Come aiutare deboli e prepotenti

Sia la vittima sia il prevaricatore sono bambini e ragazzi fragili. L'atteggiamento degli adulti può fare la differenza

Testo di Antonella
De Minico

L'ennesimo atto di bullismo: lo abbiamo letto o ascoltato tante volte nelle cronache, ma che proporzioni ha il fenomeno? Stando ai dati della Sorveglianza Health Behaviour in School Aged-Children – HBS Italia 2022, studio promosso dall'ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità e che coinvolge, ogni quattro anni nei 44 Paesi aderenti, studenti tra gli 11 e i 17 anni, le vittime di bullismo sono il 18,9% dei ragazzi e il 19,8% delle ragazze tra gli undicenni, il 14,6% dei maschi e il 17,3% delle femmine tredicenni, e man mano che si cresce la percentuale si assesta al 9,9% tra i ragazzi e al 9,2% tra le ragazze.



PREVARICAZIONE ASIMMETRICA, INTENZIONALE E RIPETUTA NEL TEMPO

Ma, dicono gli esperti, attenzione a non confondere un «normale» conflitto tra giovani con un atto di bullismo. «Gli studi scientifici parlano chiaro: il bullismo è un'azione di prevaricazione asimmetrica, intenzionale e ripetuta nel tempo», spiega Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente della Fondazione Minotauro di Milano, docente presso il dipartimento di psicologia dell'Università degli Studi Milano Bicocca e autore di numerose pubblicazioni sul tema, tra cui l'ultimo *Sii te stesso a modo mio. Essere adolescenti nell'epoca della fragilità adulta* (Raffaello Cortina Editore, 2023). «Oggi si tende a catalogare tutto come bullismo, ma non è corretto. Ci sono anche atti di violenza singola, per quanto da non trascurare, che non si ripetono. Il bullismo è una dinamica complessa, che si sviluppa tra vittima e carnefice, o gruppo di carnefici, che ripetono sempre la stessa azione alla quale poi è difficile per la vittima sottrarsi». L'asimmetria riguarda lo squilibrio di potere tra i due principali attori, che può essere dovuto all'età, al sesso, alla forza fisica.

IL GRUPPO SVOLGE UN RUOLO DI RINFORZO

Nel bullismo, però, non ci sono soltanto i due protagonisti, chi commette e soprusi e chi li subisce. «Vanno considerati come fenomeni di gruppo per poterli comprendere, e soprattutto per poter intervenire nel modo più adeguato ed efficace possibile», sottolinea Annalisa



12386 (2)

Guarini, professoressa ordinaria di psicologia dello sviluppo e dell'educazione all'Università di Bologna e coautrice con Antonella Brighi del libro *Cyberbullismo a scuola. Percorso di prevenzione per muoversi consapevolmente in rete* (Erickson, 2022). «C'è chi supporta il bullo nel compiere le azioni di aggressione, come chi ride delle prese in giro, chi mette un like in un post sui social o un commento, svolgendo quindi un ruolo di rinforzo. Al contrario, c'è chi sostiene la vittima e cerca di interrompere le dinamiche di aggressività interpretando il preziosissimo ruolo del difensore».

Ma perché sono molti più numerosi i sostenitori del bullo? «Bisogna partire dal fatto che il potere orientativo dei coetanei è sempre stato molto forte, ma da diversi anni lo è ancora di più, visto che spesso entrambi i genitori lavorano e la socializzazione dei ragazzi inizia molto presto, già a partire dall'asilo nido», continua lo psicologo. «Si è radicata l'idea che ciò che conta è il successo, la popolarità. Quello che dà valore al ragazzo è quello che dicono i coetanei, non tanto quello che dicono gli adulti. All'interno di un gruppo come può essere la classe scolastica, dove più spesso avvengono atti di bullismo, chi assiste al feno-

meno pensa: «Chi ha ragione tra i due? Chi prevarica o chi non sa mettersi al pari con la generazione a cui appartiene?». Se poi aggiungiamo che gli adulti spesso rischiano di intervenire in modo sbagliato, schierandosi involontariamente dalla parte del prevaricatore perché percepiscono la vittima come una persona che fa sempre domande, che ha caratteristiche troppo infantili, che non reagisce dicendo la sua, o limitandosi a una «sgridatina» al bullo, ecco che il danno è fatto». C'è anche chi può essere a conoscenza di quanto sta accadendo, ma decide di rimanere uno spettatore immobile, spesso per paura di ritorsioni. Insomma, il bullismo, agito, subito o assistito, è un tema che riguarda tutti. E non solo nel momento degli accadimenti.

I SEGNALI PREMONITORI

Stando a quanto riportato dallo studio HBS Italia 2022 i minori esposti a episodi di violenza familiare sono più propensi a esercitare forme attive di bullismo nei confronti dei compagni o a essere vittime di bullismo. «Ma il bullo», precisa Lancini, «non va visto come una persona che attacca ciò che è diverso da sé, come spesso si sente dire. Fa l'esatto oppo-

Le vittime di bullismo in numeri

tra gli 11enni:

18,9%

dei ragazzi

19,8%

delle ragazze

tra i 13enni:

14,6%

dei maschi

17,3%

delle femmine

tra i 14enni e i 17enni:

9,9%

tra i ragazzi

9,2%

tra le ragazze

IL TUO MONDO

Che cosa contraddistingue il cyberbullismo

Bullismo e cyberbullismo hanno come elemento comune l'intenzionalità, ma negli altri due aspetti (asimmetria e ripetizione nel tempo) si differenziano. Lo squilibrio di potere, che nel bullismo dipende da caratteristiche fisiche e psicologiche, nel cyberbullismo si basa spesso su una maggiore competenza nell'uso delle tecnologie o dall'utilizzo dell'anonimato. Nella violenza in Rete, inoltre, non è necessaria la ripetitività del gesto, ma è sufficiente un singolo episodio diffuso con un effetto a valanga che coinvolge un ampio pubblico. Il cyberbullismo, infatti, è un fenomeno che supera i limiti spazio-temporali e le aggressioni possono essere ricevute dalla vittima in qualunque luogo e momento della giornata. Infine, una differenza riguarda anche il ruolo del pubblico: se nel bullismo gli spettatori che tengono la bocca chiusa alimentano il fenomeno, nel cyberbullismo il silenzio è l'unica arma a disposizione per frenare gli abusi. L'obiettivo del cyberbullo è ottenere quanti più like e visualizzazioni possibili e anche quando viene criticato - o condiviso per essere criticato - lui ha raggiunto il suo scopo.



sto: cerca un soggetto intorno a sé che è visto come fragile e lo prevarica per mettere a tacere le parti deboli di sé che non riesce a elaborare. Così, sottomettendo la vittima, dà un segnale,

sia a se stesso che al gruppo che assiste: "io non sono fragile"».

Addossare tutta la responsabilità ai genitori dei bulli e delle vittime è spesso una scorciatoia che inquadra in modo approssimativo il problema. «Cogliere nei figli segnali premonitori è estremamente difficile perché la vita non è fatta di crescite lineari e di assenza di crisi. L'ascolto e il dialogo sono fondamentali, e bisogna cercare di incoraggiare la comunicazione», prosegue l'esperto. Qualche sospetto dovrebbe sempre nascere in presenza di momenti critici. «Se aumentano le difficoltà scolastiche, i sintomi di ansia, soprattutto legati al mondo della scuola, o di depressione, potrebbe essere l'indicazione di un coinvolgimento in fenomeni di bullismo e di cyberbullismo», spiega Guarini.

UTILI FILM, SPORTELLI D'ASCOLTO, VOLONTARIATO E SPORT

In questi casi è fondamentale un aiuto tempestivo, evitando i due principali errori. Nei confronti della vittima è quello di minimizzare, usando frasi come «non ti preoccupare, è successo anche a me, poi tutto si sistema»; bisogna invece avvicinarsi gradualmente per conquistare la sua fiducia, magari guardando dei film sul tema del bullismo, come *Il ragazzo invisibile* o *Billy Elliot*, osservare le reazioni e poi affrontare l'argomento. L'importante è rassicurarlo sul fatto che non sarà lasciato solo e soprattutto convincerlo che non è stata colpa sua. Che è la parte più complessa e spesso richiede l'intervento di uno specialista. Le scuole oggi hanno uno sportello d'ascolto: è il primo passo da fare e spesso è risolutivo. Nei riguardi del bullo lo sbaglio da non commettere è quello di usare il pugno di ferro, che rischierebbe di aumentare il disagio. «Punire il prepotente non serve», conferma Lancini. «I ragazzi vanno sostenuti, per esempio, facendo svolgere loro quelli che chiamiamo lavori socialmente utili, per consentire di entrare in contatto con le loro parti più fragili. Solo così comprenderanno che le fragilità sono parte della vita. Durante la crescita abbiamo bisogno di lavorare anche sul senso di fallimento e sulla capacità di successo. Di solito, quando rientrano a scuola, capiscono che chi è fragile non va attaccato, e riescono anche a sostenerlo». Utile anche lo sport, in cui incanalare tutte le energie che il ragazzo sfoga con l'aggressività.