

# Linguaggio emotivo, così "guarire" il bullo è possibile

**V**orrei aiutare Luca, ma non so come fare. È mio amico, vorrei insegnargli a farsi valere. Lui è molto gentile e questa è una cosa bella, solo che gli altri se ne approfittano. Io penso che se lui non vuole fare una cosa, non deve farla perché gli altri lo costringono. Luca è indifeso, lo prendono in giro e se qualcuno lo picchia, lui picchia! Non so perché lo scherzano, sembra sempre che ci sia un motivo. Alberto lo trattava come uno zerbino: prima Luca cam-

prava le caramelle e doveva darle ad Alberto che lo obbligava. Luca forse lo prendono in giro perché si divertono a vedere come si arrabbia? Una commovente dichiarazione di amicizia tra compagni di

**L'educazione emotiva rende un ragazzino capace di assumere la prospettiva dell'altro e di interpretarne i sentimenti**

classe. Luca, bullizzato e il suo compagno che vede e che vuole aiutarlo a spezzare la catena delle prevaricazioni. Il bullismo infatti ha caratteristiche molto precise, che permettono di distinguere da altre forme di aggressività o presa in giro. Nella letteratura scientifica viene descritto nel modo seguente: «Un ragazzo è oggetto di azioni di bullismo, ossia è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto ripetutamente nel corso del tempo alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più coetanei» (Olweus 1993). Questo permette di comprendere come l'agito del bullo sia premeditato e persistente, ossia può durare settimane, a volte mesi, altre ancora anni; è un'azione asimmetrica per cui il bullo prevarica la vittima; è un fenomeno sociale poiché si alimenta e fortifica nel gruppo.

«Non so perché lo prendono in giro, ma sembra sempre che ci sia un motivo». Il bullismo si abbatte nei confronti dell'omosessuale, del portatore di handicap, dell'obeso, del mingherlino, dello straniero, di chi ha qualcosa che non va agli occhi del prevaricatore... Si pratica il bullismo per ignoranza, complicità, passività o noia e spesso avviene in un sistema sociale caratterizzato da relativismo morale e culturale e poca capacità empatica.

«Alberto lo trattava come uno zerbino». Parole forti! Come può un ragazzo divenire crudele a tal punto da trattare un coetaneo come un oggetto? Il meccanismo è proprio questo: nei bulli sembra essere presente una combinazione di caratteristiche di personalità e stili cognitivi predisposti all'abuso sistematico di potere e alla de-umanizzazione della vittima. Il prevaricatore considera l'oppresso come una non-persona, che non soffre, che non piange, che non è triste. La vittima diventa così un oggetto nelle sue mani.

**Cecilia Pirrone**

Questo è possibile, perché la capacità di appropriazione emotiva è carente, spesso addirittura assente. La comprensione del bullismo rimanda dunque ad un'attenta valutazione delle condotte aggressive legate allo sviluppo dell'empatia, ovvero quella capacità di mettersi nei panni dell'altro dal punto di vista emotivo, quell'insieme complesso e coordinato di competenze che maturano con la crescita e che ci permettono di saper riconoscere e gestire le emozioni.

L'educazione emotiva inizia fin dall'infanzia: gli adulti (genitori, educatori, insegnanti) sono chiamati a crescere i bambini in modo che sappiano «lasciarsi contagiare» dai sentimenti, affinché imparino a conoscerli e a manifestarli apertamente. Questa educazione emotiva permetterà di diventare un ragazzino, un adolescente ed infine un adulto capace di distinguere oltre alle proprie emozioni anche quelle dell'altro, perché ne saprà assumere la prospettiva e riuscirà ad interpretare quei sentimenti non chiaramente manifesti solo dalla semplice conoscenza della situazione stessa.

Crescere i bambini educandoli allo sviluppo dell'empatia, significa bloccare la messa in atto di forme di violenza e di aggressione, perché il bambino diviene capace di capire e condividere i sentimenti dell'altro. Questo fa sì da un lato che i ragazzini non diventino dei bulli, dall'altro che imparino a vedere e non tacere di fronte ad atti di bullismo: «Vorrei aiutare Luca a farsi valere». Se il bullismo è un fenomeno sociale, infatti, prima di tutto è il gruppo che può esercitare una forte pressione perché le prevaricazioni verso la vittima vengano fermate. Non è possibile "fare del male" quando si conosce cosa significa il dolore, la tristezza, il pianto dell'altro; quando vi è un'educazione al prossimo, inteso come persona simile a noi, con gli stessi sentimenti e le stesse emozioni; quando i ragazzi sono educati alla convivenza, al rispetto, alla legalità e alla pace. Fare iniezioni di empatia significa aiu-

tare a comprendere l'altro nei suoi vissuti e nei suoi sentimenti: questo diminuirà l'uso di comportamenti vessatori.

Se da un lato è necessario educare fin da bambini alle emozioni, dall'altro è importante ascoltare la vittima incapace di difendersi.

Lorenzo, 15 anni, dopo essere stato ricove-

rato per lesioni gravi con una prognosi di venti giorni, grida queste parole ai genitori: «Mamma, ma perché mi avete messo al mondo così, incapace di difendermi? Cosa ho fatto di male per meritarmi questo?». Un grido disperato che perfora il cuore di chi lo ascolta. Ansia, insicurezza, fragilità sono tratti che impediscono a priori di riconoscere

un eventuale aggressore, e di controllare nel modo più adeguato le proprie reazioni di fronte ad atti violenti, scatenando un maggior interesse nel bullo, per il quale si diviene un oggetto personale.

Il bullo è spesso capace di una violenza psicologica tale che blocca ogni forma di parola, e la vittima diviene sempre più timida

ed introversa, si dice banalmente come "paralizzata dalla paura", infatti possiede spesso ricordi frammentari da ricostruire e memorie dolorose da pronunciare.

È determinante in queste situazioni ascoltare empaticamente la vittima guidandola attraverso un percorso che gli permette di staccarsi dalle prevaricazioni subite, acquisendo una percezione più chiara della realtà, senza vergognarsi di essere vittima e riacquistando una sorta di equilibrio interiore. La presenza di un adulto che ascolta e crede alla verità dei fatti significa, per la vittima, sentirsi protetto e tutelato, accolto e compreso nelle proprie difficoltà, in ciò che prova e mai posto sotto giudizio. La strategia di intervento migliore per accogliere una vittima è quella di renderla partecipe di tutte le azioni di tutela e di protezione che vengono scelte e attuate. In definitiva bullo e vittima sono due persone fragili e sole, che rivestono un ruolo e che vanno aiutate. Imparare a parlare un linguaggio emotivo, ovvero educare a riconoscere e gestire le emozioni permette, senza dubbio, di prevenire azioni di sopruso e prevaricazione ad ogni età.

Letizia ha 15 anni e dopo un anno sfortunato presso un istituto superiore, decide di cambiare scuola e ricominciare. Tuttavia ha difficoltà ad inserirsi in una nuova sezione con i compagni e fa fatica nello studio con la nuova professoressa di lettere. È agitata per questa situazione e spesso è conflittuale nei confronti dei genitori, i quali, innervositi dalla situazione e dal fatto che la figlia non sembra concludere nulla di buono ai loro occhi, probabilmente non comprendendo bene il problema, le rispondono così: «È inutile che perdo tempo a parlare con te! Tanto sei sempre nervosa e non dici mai le cose come stanno!». Se invece provassero a contenere la loro rabbia utilizzando un linguaggio empatico che apre alla possibilità di un dialogo?

«Letizia, mi sembra che tu sia molto nervosa... Noi non riusciamo a capire quali sono le tue fatiche, ma comprendiamo che qualcosa non va... hai voglia di parlarne? Magari possiamo cercare insieme qualche soluzione...».

Il linguaggio emotivo deve essere chiaro ed esplicito. Richiede innanzitutto un «non sapere a priori», ma un affiancarsi con delicatezza; esige la capacità di predisporre alla relazione essendo privi di giudizio; necessita infine di esercitare l'arte del "fare da specchio", ossia di descrivere solo ciò che si vede e manifestando vicinanza emotiva sia verbalmente sia con tutto noi stessi.

**Educare i bambini allo sviluppo dell'empatia significa bloccare forme di violenza e di aggressione**

## NUMERI

**72%**  
i minorenni (12-18enni) che hanno manifestato preoccupazione per gli episodi di cyberbullismo

**59%**  
chi ha vissuto esperienze spiacevoli in rete

**71%**  
quelli convinti che il fenomeno sia in aumento

**45%**  
chi pensa che l'incremento sia dovuto alla cassa di risonanza dei media

**25%**  
chi è convinto che il bullismo sia sempre stato presente

fonte:  
Telefono azzurro - Doxa Kids

## Dialoga e non isolarti Dieci regole antibullismo

«Il bullismo è un fenomeno in continua evoluzione - spiega Susanna Esposito, ordinario di Pediatria all'Università degli studi di Perugia e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici, Waidid - i ragazzi non devono essere allarmati ma consapevoli che le loro azioni possono cambiare la vita di un loro coetaneo». Ma cosa si può fare contro bullismo e cyberbullismo? Ecco le 10 regole raccomandate dai pediatri di Waidid per gli adolescenti e i loro genitori:

1) Rispetta: Non offendere i tuoi compagni o amici. Anche se ognuno è diverso, la prima regola è il rispetto

2) Coinvolgi: se vedi un tuo coetaneo escluso dai giochi e dalle attività che fate, coinvolgilo, anche se può sembrarti diverso

3) Dialoga: subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Per i genitori: osserva il comportamento di tuo figlio. Ogni cambiamento improvviso nel suo comportamento, senza un motivo ragionevole, deve destare la nostra attenzione.

4) Segnala: se sai che qualcuno subisce prepotenze, parlane subito con un adulto. Questo non vuol dire fare la spia, ma aiutare gli altri. Per i genitori: parla in modo rassicurante con tuo figlio di quanto è successo, solleva dai sentimenti di colpa e premialo per averne parlato

5) Reagisci: se gli atti di bullismo diventano violenti, se ti prendono in giro sui social network, dopo averne parlato con la tua famiglia e la scuola se gli episodi continuano rivolgiti ai centri specializzati o a Carabinieri e Polizia di Stato

6) Non isolarti: spesso il bullo provoca quando sei solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi

7) No alla violenza: se uno o più persone compiono atti ripetuti di bullismo colpendoti, con violenza difenditi, ma non diventare violento anche tu. Per i genitori: non chiedete a vostro figlio di "ripagare" il bullo con lo stesso comportamento

8) Fai buon uso dei social network: usa i social network in maniera responsabile e rispettosa per comunicare con i tuoi amici. Non "taggare" i tuoi compagni senza aver avuto prima la loro autorizzazione, non parlare male di loro, non caricare video che potrebbero creare imbarazzo o vergogna

9) Pensa prima di agire: Cosa succede se compio quel gesto? Prima di compiere certe azioni, pensa, rifletti e poi agisci.

10) Sconfiggi il bullismo!