



BULLI SI NASCE?

Contrastare il bullismo promuovendo una sana gestione delle emozioni

Dall'ultima ricerca sulla vivibilità delle province italiane pubblicata sul Sole 24 Ore emerge che diverse province, tra cui Terni, sono peggiorate per quanto riguarda la vivibilità generale.

Terni si aggiudica il 49° posto tra i 107 capoluoghi italiani, perdendo due posizioni rispetto alla precedente rilevazione. Tra i parametri presi in considerazione dalla ricerca c'è anche la sicurezza dei cittadini (numero di furti, rapine, episodi di microcriminalità diffusa, truffe). Rispetto alla sicurezza Terni si colloca al 36° posto. Per quanto riguarda la delinquenza giovanile Terni si colloca al 57° posto sulla scala nazionale e risulta abbastanza elevata la percentuale di minori denunciati.

Tra i reati commessi dalle fasce giovanili destano particolare preoccupazione quelli legati al **bullismo**, fenomeno diventato negli ultimi anni tristemente famoso grazie ad alcuni fatti di cronaca accaduti anche nel territorio ternano.

Come spesso accade, gli episodi riportati dai media sono quelli più eclatanti e riguardano solo la punta dell'iceberg di un fenomeno più vasto e complesso, dalle radici ramificate nel tessuto sociale. I comportamenti violenti nei confronti dei propri coetanei non sono purtroppo un problema recente e forse sono sempre esistiti. Al giorno d'oggi **ci aspettiamo che la scuola e la famiglia assolvano al compito educativo non solo fornendo nozioni teoriche e didattiche, bensì che formino i futuri cittadini anche da un punto di vista morale, valoriale e relazionale**. I ragazzi, oltre ad essere efficienti nelle materie scolastiche, sono tenuti anche ad acquisire modelli di comportamento e di gestione delle emozioni che non sempre sono chiare e condivise a livello sociale.

Un episodio di bullismo riportato dai media, come ad esempio quello accaduto ad una ragazza terzana aggredita durante una gita scolastica dalle compagne (che avrebbero anche ripreso la scena con i loro telefonini e poi trasferito le immagini su Internet), ci costringe a interrogarci su quesiti vasti e importanti.

Ci viene da chiederci: **chi sono questo cosiddetti bulli?**

Scopriamo con sorpresa che non sempre i comportamenti a rischio sono messi in atto dai bambini provenienti dalle fasce sociali più povere o disagiate. E' vero che modelli di comportamento violento sono più facilmente appresi in un contesto domestico poco evoluto, con genitori assenti e con i figli che passano molte ore in balia di se stessi e della strada.

Spesso però gli episodi di violenze vedono protagonisti alcuni "insospettabili", bambini o ragazzi considerati "bravi e buoni" dagli adulti. Occorre allora ampliare il nostro sguardo e considerare, oltre alle variabili socio-economiche, anche le variabili psicologiche e relazionali che i ragazzi vivono in famiglia come potenziali fattori di rischio del comportamento deviante.

E' necessario esaminare il contesto familiare da cui il ragazzo proviene in termini di coesione tra i membri. E' infatti all'interno della famiglia che noi impariamo a relazionarci agli altri e ad esprimere socialmente le emozioni.

In particolare occorre chiedersi: **quanto sono soddisfatti i coniugi della propria relazione di coppia e della propria vita sentimentale?**



Centro Mandàla Benessere Psico-Corporeo Orvieto - Terni

Credo che questa sia una domanda essenziale per comprendere le cause del disagio giovanile. Spesso nella pratica clinica ci troviamo a che fare con adulti che credono che la propria vita sentimentale-sessuale sia qualcosa che non riguarda i propri figli e non abbia alcuna relazione con il loro stato di salute e di equilibrio psico-fisico. Niente di più sbagliato. **I bambini e gli adolescenti sono molto sensibili al comportamento non verbale e riescono a cogliere (a volte meglio degli adulti) la presenza di problemi o insoddisfazioni tra le mura domestiche.** Molte ricerche dimostrano che uno dei migliori fattori di protezione dalla devianza giovanile è proprio un clima di serenità familiare e sostegno reciproco tra i membri. In altri termini l'amore, l'affetto, il piacere di essere coppia e di stare in famiglia, sono elementi insostituibili alla base di un sano sviluppo dei ragazzi. I genitori che nutrono autentici sentimenti di amore reciproco trasmettono in maniera naturale ai figli un modello di serenità e crescita consapevole.

Ma facciamo attenzione. In tale famiglia ideale non mancheranno i conflitti e i momenti di rabbia e aggressività tra i coniugi. I bambini imparano a gestire le proprie emozioni prevalentemente per imitazione degli adulti significativi. **L'emozione della collera non va considerata negativa in assoluto. Essa è una delle reazioni normali e fisiologiche della persona ad un abuso** e il problema non riguarda la presenza dell'emozione rabbia, quanto piuttosto le modalità di gestione di essa. In altri termini, è normale e naturale provare la rabbia in alcune situazioni (e anche ai bambini dovrebbe essere consentito di sentire questa emozione quando affiora), ma la domanda cruciale è "che cosa ci faccio adesso con questa rabbia?"

Se vogliamo che i ragazzi imparino a gestire agevolmente la propria rabbia, sia nel ruolo di genitori che di insegnanti ed educatori, dobbiamo iniziare a lavorare su noi stessi e su come viviamo ed esprimiamo questa emozione.

Il bambino infatti impara a comportarsi attraverso l'osservazione e l'imitazione degli adulti. Dobbiamo allora chiederci: cosa è la rabbia per noi? Quanto ci permettiamo di sentirla? Riusciamo ad individuarla in noi quando sorge oppure tendiamo a negarla o minimizzarla?

Riflettiamo sul fatto che se non siamo in contatto con questa rabbia, ciò non vuol dire che essa scompare. Anzi, la rabbia repressa inizia a crescere dentro di noi e viene fuori in maniera indiretta. Allora, magari, ci sfoghiamo con qualcuno più debole oppure ce la prendiamo con il destino, con il coniuge o i figli, o ancora somatizziamo la rabbia con dolori fisici e malattie...

Se vogliamo prevenire il fenomeno del bullismo dobbiamo insegnare ai ragazzi (e prima ancora a noi stessi) come gestire l'emozione della rabbia.

Purtroppo i bambini imparano presto dagli adulti che la rabbia è qualcosa di negativo in assoluto, e che dunque va repressa sempre e comunque. Sappiamo però che ogni repressione porta con sé un carico di frustrazione e le emozioni represses tendono a venir fuori in maniera incontrollata e distruttiva. Ecco che il bambino impara presto a fingere, a indossare una maschera che lo rende accettabile dagli adulti. Si è creata una scissione: la rabbia continua a covare sotto la cenere e proprio ciò la rende pericolosa.

La rabbia repressa e scissa dagli altri aspetti della personalità è potenzialmente deleteria, perché quando essa viene fuori diventa esplosiva e distruttiva, dato che si sottrae al controllo cosciente e assume i tratti della crudeltà.



Centro Mandàla Benessere Psico-Corporeo Orvieto - Terni

Cosa possiamo fare allora per contrastare il fenomeno del bullismo e promuovere nuove modalità di gestione delle emozioni?

E' encomiabile l'iniziativa della Questura di Terni che dal gennaio 2010 impartisce lezioni su bullismo e vandalismo agli studenti delle scuole cittadine primarie e secondarie.

Una **corretta informazione e un dialogo sereno** su argomento "scottanti" è certamente il primo step per arginare il fenomeno e far uscire dall'isolamento coloro che subiscono violenze.

Il passo importante che contemporaneamente va fatto riguarda l'educazione alla pace e alla sana gestione delle emozioni. Per far ciò occorre sviluppare dialogo e **sinergia tra scuola e famiglia** per conoscere e gestire efficacemente le emozioni. Per questo motivo il ruolo degli psicologi nella scuola fondamentale e insostituibile. **Lo psicologo, in quanto professionista delle relazioni umane, è in grado di attivare efficaci progetti che mirano ad una maggiore consapevolezza e capacità di comunicazione e relazione.** I programmi scolastici di Life Skills Education che noi psicologi portiamo avanti nelle scuole hanno l'obiettivo di far acquisire le più importanti "competenze di vita" trasversali ed utili alla formazione dei futuri cittadini. Tra queste la gestione delle emozioni e della rabbia rivestono un ruolo di fondamentale importanza.

La famiglia non può essere lasciata sola nel suo compito educativo, ma può essere sostenuta psicologicamente in tutte le fasi del ciclo di vita e in particolare nei momenti critici (gravidanza, nascita dei figli, ingresso a scuola, lutti, malattie, problemi economici e lavorativi). E' importante che il nucleo familiare diventi meno isolato dal contesto sociale e che in caso di difficoltà abbia il sostegno delle istituzioni e intorno a sé sia presente una rete di ascolto e solidarietà.

In questo modo **scuola e famiglia possono insegnare ai bambini a conoscere l'emozione della rabbia, saperla dominare, gestire ed esprimere in maniera costruttiva e creativa.** L'obiettivo è che l'emozione diventi sempre più amica e ci aiuti a relazionarci all'altro in maniera positiva ed assertiva. La corretta gestione della rabbia ci permette di esprimere i nostri bisogni e a saper dire "no" quando occorre.

Concludendo possiamo dire che **solo attraverso una corretta percezione ed espressione delle emozioni possiamo aiutare i bambini a diventare adulti, conoscere e rispettare se stessi ed essere in grado di stabilire relazioni positive con gli altri.**

dott. Roberto Ausilio

Psicologo della Salute e Psicoterapeuta*

Tel. 328/4645207

www.centromandala.info

**Il dott. Roberto Ausilio esercita la libera professione come Psicologo e Psicoterapeuta presso il Centro Mandàla di Orvieto (www.centromandala.info). Da anni si occupa di terapia (disturbi d'ansia e panico, depressione, fobie, tematiche di coppia, ecc.) e prevenzione in contesti scolastici e sportivi. Conduce inoltre gruppi di promozione della salute, espressione corporea, formazione scolastica ed aziendale in Umbria e Lazio. Per contattare l'autore è possibile scrivere al seguente indirizzo: roberto@ausilio.org oppure telefonare al 328/4645207*

Bulli si nasce?

dott. Roberto Ausilio

www.centromandala.info

10/01/2010