

4. Cittadinanza: diritti e doveri

■ Il bullismo erode la salute: più a lungo si è vittime e più fa male

Valeria Pini

Uno studio dell'ospedale pediatrico di Boston mostra l'impatto a lungo termine delle angherie dei bulli.

Ansia e depressione in agguato • Recentemente uno studio aveva messo in evidenza che le vittime del bullismo vivono un trauma che non scompare crescendo ma che li avvia, invece, a un futuro di adulti ansiosi, con disturbi depressivi, attacchi di panico e anche intenzioni suicide. Questo nuovo studio, su quasi 4300 tra bambini e adolescenti la cui salute psicofisica è stata monitorata per svariati anni, mostra che le conseguenze delle angherie dei bulli perdurano anche per anni e sono tanto più gravi quanto più a lungo il bambino è stato vessato dai compagni prepotenti.

La vittima e le umiliazioni • Le reazioni a un'aggressione di questo tipo dipendono da più fattori. Dipende dalla gravità della violenza, fisica o verbale che sia. Dalla interpretazione che ne dà la vittima, ossia se si sente umiliata, isolata, presa di mira perché pensa di non valere, o se pensa che il problema non è in lui o lei ma nei bulli. Dalla possibilità di parlarne con una persona fidata e liberarsi da tensioni, sensi di colpa, sentimento di vergogna e di inadeguatezza. Spesso la vittima non parla con nessuno delle prepotenze o angherie che subisce per non sentirsi vittima due volte: la prima perché lo è realmente e la seconda per non apparire vittima e quindi debole e maltrattata agli occhi degli altri.



Bullismo nel tempo • Quando le angherie durano nel tempo, il trauma per i soprusi subiti, ad esempio, alle elementari si va a sommare a quello inferto dalle angherie subite alle scuole superiori. Questo rovina la salute fisica e mentale del giovane, erodendo la sua autostima. Le vittime sono più inclini a soffrire di ansia e disturbi depressivi e fanno meno pratica sportiva, riescono meno anche nella corsa, probabilmente perché si sentono a disagio, perdono autostima. Maldicenze, disprezzo, giudizi svalutanti sul proprio aspetto fisico o sulla propria famiglia, che circolano e trovano condivisione, possono creare in senso di totale impotenza nella vittima al punto da voler scomparire.

Ci vorrebbe un amico • Scuola e famiglia possono fare molto per aiutare i ragazzi, soprattutto con un lavoro di prevenzione del bullismo, fornendo strumenti per contrastarlo. Non bisogna essere violenti ma è bene imparare a difendersi. Il bullo sceglie le sue vittime e sa dove colpire. A volte è sufficiente un atteggiamento deciso o una frase detta al momento giusto per scoraggiare il bullo. Avere degli amici è un altro punto forte. Con un po' di esercizio si può anche imparare e non mostrare paura e sottomissione: emozioni che, se espresse attraverso il corpo, rappresentano un segnale di via libera per il bullo.

(adattamento da: "La Repubblica",
17 febbraio 2014)



Test: sai gestire la libertà?

Essere liberi vuol dire anche essere responsabili. E tu, in quale misura lo sei? Scegli una risposta per ciascuna domanda e costruisci il tuo profilo.

1. Ognuno ha le sue opinioni:

- A Fosse vero!
- B Per fortuna!
- C Purtroppo.

2. Entri in crisi quando:

- A Sei sempre in crisi.
- B Ti danno ordini in modo brusco.
- C Non ottieni ciò che vuoi.

3. Devi studiare al pomeriggio:

- A Per forza, poi mi interrogano!
- B Sarebbe meglio poter uscire, ma...
- C È una rottura.

4. Sono felice:

- A Quando mi lasciano in pace.
- B Quando mi fanno un complimento.
- C Quando guardo la TV.

5. Hai comperato un libro ma vi sono quattro pagine bianche:

- A Pazienza; ma tieni il libro così com'è.
- B Lo riporti e te lo fai cambiare.
- C In fondo, sono soltanto quattro pagine.

6. Bussano alla porta:

- A Finalmente arriva qualcuno.
- B Vai ad aprire.
- C Dici: "Mamma, hanno bussato".

7. Quando esci:

- A Non sai dove andare.
- B Lo fai e di corsa.
- C Chiudi bene la porta di casa.

8. Pensi a domani e il tuo primo pensiero è che:

- A Dovrai andare a scuola.
- B Ti vedrai con gli amici.
- C È un altro giorno.



Rinunciario



Lottatore



Passerotto

Profili

Segna le tue risposte e, al termine, somma i punti ottenuti. Se il totale dei punti è tra 8 e 11, sei un Rinunciataro; se è tra 12 e 15 sei Lottatore; se hai ottenuto più di 16 punti, allora sei come un Passerotto in gabbia.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1

Da 8 a 11 punti: **rinunciataro**

Il tuo maggiore interesse? Vivere senza grandi spinte, giorno per giorno e sfruttare tutte le occasioni per avere qualche comodità in più! Ti piace stare tranquillo ed evitare grane. Se rivendichi e protesti è solo per ottenere qualcosa. Si può dire che sei un po' capriccioso e che per te i genitori sono un buon bancomat? La tua è dunque una libertà di basso profilo. Ma ti va bene così.

Da 12 a 15 punti: **lottatore**

Hai idee e gusti personali per i quali cerchi di importi. I tuoi spazi di libertà li sai difendere e ti sei conquistato anche una discreta autonomia. Lo studio lo consideri importante, anche se sai bene che non è tutto. Con le figure che rappresentano l'autorità, discuti anche in modo acceso, ma sai che ne hai bisogno perché per te sono un punto di riferimento nel comprendere il mondo.

Più di 16 punti: **passerotto in gabbia**

Sembri un tipo tranquillo e sottomesso, ma dentro di te senti molta insofferenza e vorresti scoppiare ma non ce la fai. La libertà per te è un miraggio al quale non pensi. E ti va bene così, perché a scuola comandano i professori, nel gruppo c'è sempre uno più forte di te e a casa dominano i genitori. Ma non vedi l'ora di affermare i tuoi dritti. Il tuo desiderio di libertà è molto forte. Abbi solo pazienza!