

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 5- n°2 | agosto 2016

### L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO PER LE VITTIME DI BULLISMO

Matteo DE TOMI<sup>1</sup>

**Punti salienti dall'incontro di S.O.S. Abusi Psicologici con i genitori e gli insegnanti tenutosi il 7 aprile 2016 presso l'Istituto comprensivo Carlo Ederle di Villa Bartolomea (VR)**

*“Attualmente, infatti, una parte consistente della letteratura considera che i fattori implicati nello sviluppo e nel mantenimento dei disturbi post-traumatici siano i seguenti: tipo di evento stressante, variabili relativi alla vittima, risposta soggettiva all'evento stressante, supporto percepito/oggettivo e risorse sociali”.*

*Giannantonio M. (2009) Psicotraumatologia, fondamenti e strumenti operativi. Centro Scientifico Editore*

#### Obiettivo della conferenza

Dato che i fenomeni di abuso, di cui il bullismo è una forma, possono provocare nelle vittime conseguenze psicopatologiche come sintomatologie di tipo ansioso-depressivo, si sottolinea l'importanza di un supporto reale e percepito.

#### Il bullismo come evento traumatico

Definiamo innanzitutto cos'è il bullismo. Possiamo definire il bullismo come un atto di *dominio* e *prevaricazione* compiuto da bambini o ragazzini nei confronti di coetanei o di più piccoli. È caratterizzato da intenzionalità con finalità di umiliazione della vittima, asimmetria (il bullo prevarica tramite comportamenti aggressivi rinforzati da un gruppo di persone che lo sostengono), sistematicità.

Perché definire il bullismo come un evento traumatico? Perché la vittima sente di non avere il controllo della situazione, quindi si sente impotente. L'asimmetria è infatti una caratteristica propria degli eventi traumatici: come in ogni forma di abuso infatti l'evento non è controllabile da parte della vittima ed è caratterizzato da una forza maggiore che s'impone su una minore.

La vittima di bullismo inizierà quindi a presentare comportamenti e sintomi tipici derivanti dall'aver subito un abuso. Il soggetto infatti potrà presentare: comportamenti di evitamento (es: non vorrà più andare a scuola, eviterà di frequentare certi luoghi, ...) sintomi di tipo ansioso depressivo, quali attacchi di ansia, difficoltà di concentrazione, sintomi depressivi e disturbi

---

<sup>1</sup> Psicologo-psicoterapeuta

psicosomatici. A lungo termine la vittima potrà presentare comportamenti autolesivi e problemi nell'adattamento socio-affettivo.

### **Cosa avviene a livello neurologico nella vittima?**

Cosa avviene a livello neurologico quando una persona è vittima di un abuso?

Quando si vivono eventi di stress (situazioni di abuso) nel soggetto si registra un'attività nel tronco encefalico e nella regione limbica: queste aree sono responsabili delle funzioni di base, di reazioni e impulsi innati e delle emozioni intense come la rabbia e la paura, ed essendo le più antiche si attivano automaticamente senza il controllo cosciente. Si pensi, ad esempio, ad un bambino che viene accerchiato da ragazzini più grandi, in questa situazione si attivano tutte le reazioni basilari quali la fuga, l'attacco o il freezing, tutte reazioni atte a preservare l'incolumità fisica.

È fisiologico che una vittima di bullismo subito possa provare paura e/o rabbia, ma se la stessa persona vive e continua a vivere tali situazioni senza una forma di aiuto per reagire a queste emozioni, quindi protezione, rimane dominato dalle suddette reazioni basilari: si pensi a un bambino ridicolizzato o picchiato da un gruppo di coetanei che continua a provare paura anche dopo l'evento. La vittima inizierà, se non aiutato dai caregivers, a sentirsi dominato dalla paura, attuerà comportamenti di evitamento e imparerà a sentirsi sempre passivo verso queste situazioni (si pensi all'impotenza appresa).

Oltre al tronco encefalico e al sistema limbico, esiste nel sistema nervoso centrale la corteccia cerebrale. Si tratta della parte più recente del cervello e completa la sua maturazione solo a 25 anni. Come noto, in questa parte avvengono i processi mentali più complessi: la capacità di decidere e di pianificare con giudizio, la capacità di controllare il corpo e le emozioni, la comprensione di sé, l'empatia, la moralità. Queste funzioni sono basilari affinché la persona possa imparare a gestire diversamente la situazione traumatica.

Il problema degli abusi subiti durante l'infanzia consiste nel fatto che i bambini non hanno ancora maturato tutte le funzioni della neocorteccia, inoltre, a qualunque età, ogni forte stress porta ad un aumento dell'attività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene che comporta un aumento di vari glucocorticoidi, soprattutto il cortisolo che va a influire negativamente sui processi dell'ippocampo (area fondamentale nei processi della memoria, dell'apprendimento e negli aspetti cognitivi delle emozioni), quindi è più facile rimanere "bloccati" nelle emozioni basilari e viene a mancare una elaborazione cognitiva. Ciò infatti spiegherebbe il fatto che anche dopo l'evento traumatico il soggetto può vivere sintomi di ansia disturbi psicosomatici anche senza che l'evento traumatico si stia ripetendo.

### L'importanza dell'integrazione

Il cervello funziona meglio quando la parte superiore e quella inferiore operano in maniera integrata. Lo scopo quindi dei caregivers dovrebbe essere quello di aiutare il bambino a costruire la cosiddetta *"integrazione verticale"* (D. J. Siegel). Ciò significa che le funzioni della neocorteccia saranno in grado di controllare l'attività del tronco encefalico e delle regioni limbiche e di ridurre l'intensità delle reazioni, degli impulsi e delle emozioni che da qui hanno origine.

Come avviene questa integrazione?



Vari studi dimostrano (Giannantonio 2009) come il supporto di figure esterne sia un fattore rilevante nell'elaborazione del trauma. Nel caso di eventi come il bullismo, il ruolo dei caregivers è molto importante. In che modo?

Un trauma, come un evento di bullismo, non ha lo stesso effetto su tutti le persone, ci sono infatti molte variabili, tra cui i fattori psicologici (caratteristiche oggettive dell'evento traumatico, traumi precedenti, stile di personalità) e fattori relazionali.

Circa i fattori relazionali, Liotti (2001) sottolinea come gli *stili di attaccamento sicuri* riducono la possibilità di sintomatologie post traumatiche da stress. Un attaccamento sicuro tra figlio e caregivers avviene quando questi ultimi sono *sintonizzati* con il bambino, quindi capiscono le necessità del bambino e comprendono, accettano ciò che è il bambino: ovvero entrano in comunicazione. Questa è la *prima modalità* di integrazione tra le emozioni e il pensiero.

1. Un primo passaggio è quindi *"entrare in sintonia e reincanalare"* (Siegel, Bryson 2012) la persona. Capendo lo stato emotivo del bambino, egli si sente compreso ed è possibile attivare le funzioni più evolute della neocorteccia (es: Come ti sei sentito? Ho capito. Vuoi che ora pensiamo a come potrai comportarti la prossima volta?). Il bambino in questo modo sente accettate le proprie emozioni, avverte il caregiver come base sicura e può permettersi di ragionare sull'evento e trovare delle soluzioni, senza lasciarsi sopraffare dall'emozione.

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 5- n°2 | agosto 2016

2. Un altro passaggio si può definire *“nominare per dominare”* (Siegel, Bryson 2012). Le esperienze di dolore, delusione o paura possono sopraffare l'emisfero destro del cervello del bambino, quello legato maggiormente alle emozioni. Aiutare il bambino a raccontare l'evento che lo ha portato a provare le suddette emozioni attiva le funzioni superiori del cervello permettendogli di dare un senso all'esperienza e di sentirsi più in controllo. Quando non si dà al bambino la possibilità di esprimere i propri sentimenti e di ricordare un evento accaduto che lo ha sopraffatto, i ricordi restano impliciti e in forma disintegrata, impedendogli di dare un senso all'esperienza.
3. *“Allenare la parte superiore”* (Siegel, Bryson 2012). È utile allenare il bambino ad usare e allenare le funzioni superiori del cervello, basilari per l'intelligenza emotiva, tramite domande volte a rinforzare la capacità di decidere con giudizio (es: oggi vuoi metterti la maglietta gialla o arancione?), alla comprensione di sé (es: cosa ti ha fatto sentire così? Perché pensi questa cosa?), alla moralità e al rispetto degli altri (es: se un bullo se la prendesse con tuo amico, cosa faresti?)
4. *“Ricordarsi di ricordare”* (Siegel, Bryson 2012). Come spiegato nel punto 2, è importante aiutare il bambino a ricordare, perché quando si ricorda si mette in moto l'ippocampo, che, tra le varie funzioni, ha quella di integrare i ricordi impliciti ed espliciti. Narrando gli eventi si rendono espliciti i ricordi che altrimenti rimarrebbero impliciti, come mine interrato sempre pronte ad esplodere. Oltre agli eventi traumatici è anche utile però aiutare i bambini a ricordarsi momenti di valore positivo, come esperienze con la famiglia, amicizie importanti, capacità: ciò fa sì che si influenzi positivamente in senso dell'identità del bambino. Se quindi il bambino formerà la sua identità su caratteristiche positive aumenterà la propria autostima e potrà reagire attivamente ad eventuali episodi di bullismo.

Tutti questi punti hanno lo scopo di non lasciare il bambino in balia delle emozioni provocate dall'evento stressante, creando in lui la capacità di reagire in modo attivo nelle situazioni che possono minare la sicurezza in se stesso.

### Bibliografia

Giannantonio, M. (2009). Psicotraumatologia. Fondamenti e strumenti operativi. Centro Scientifico Editore  
Siegel D.J., Bryson T.P. (2012). 12 Strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino. Raffaello Cortina Editore