

Lotta al bullismo: il ruolo della scuola

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Insegno in un istituto tecnico dell’hinterland milanese. Negli ultimi anni ho notato un aumento dell’aggressività nelle ragazze, con episodi che non esiterei a definire di bullismo. So che lei è molto attenta alla realtà degli adolescenti. Le chiedo: quali sono le cause di questo fenomeno? Quali i fattori di protezione, e che cosa possono fare un insegnante o un genitore per ridurre la tendenza di certe ragazze ad atteggiamenti distruttivi verso le compagne e anche verso se stesse?”.

Un’insegnante preoccupata (Milano)

Gentile professoressa, le rispondo molto volentieri perché il bullismo è un fenomeno grave e complesso, le cui conseguenze si estendono non solo alla vittima, ma anche all’aggressore, al gruppo dei pari, alle famiglie coinvolte, alla scuola e alla società nel suo insieme. Lei, oltretutto, coglie bene un aspetto ancora sottovalutato del problema, ossia il fatto che il bullismo – un tempo considerato appannaggio dei maschi più intemperanti – è ora in preoccupante crescita anche tra le ragazze, specialmente nelle grandi città.

Iniziamo dalle cause del fenomeno. Gli studi evidenziano alcuni grandi fattori predittivi. Il primo è l’inattività fisica: un recente studio norvegese ha dimostrato che le adolescenti sedentarie hanno un rischio quasi doppio di comportamenti fuori dalle regole o francamente antisociali, come il bullismo, rispetto alle coetanee fisicamente attive. Non fare sport si associa anche a un rischio più che raddoppiato di depressione e disturbi dell’attenzione, soprattutto a scuola, a un rischio triplicato di disturbi psicosociali, a maggiori disturbi psicosomatici (cefalea, dolori addominali, astenia, fame compulsiva, inappetenza) e a problemi di salute come il sovrappeso e l’obesità, la sindrome metabolica e l’ipertensione. Aumenta infine la vulnerabilità all’uso precoce di alcol, fumo e droghe. L’inattività fisica è dunque il segnale d’allarme di molti potenziali problemi, che insegnanti e genitori non dovrebbero sottovalutare. Lungi dall’essere un lusso, lo sport è un salvavita: emotiva e fisica!

Il secondo fattore di rischio è proprio l’uso di alcol: in Italia, il 31 % delle ragazze di età inferiore ai 15 anni beve due o più unità alcoliche al giorno (1 U.A. = 10 grammi circa), contro il 25% dei maschi di pari età, e solo il 35,7% di esse è completamente astemio. E il 40,7% delle adolescenti con comportamenti antisociali ha anche una dipendenza dall’alcol (contro il 29,3% dei maschi), che aumenta di quasi 4 volte il rischio di suicidio e di autolesionismo.

Altri tre fattori che predispongono le ragazze al bullismo sono l’insuccesso scolastico (foriero di emarginazione e adesione a identità negative), la violenza fra i genitori (specialmente della madre verso il padre) e gli abusi fisici, emotivi e sessuali subiti nell’infanzia, che spingono a fluttuare tra il ruolo dell’aggressore e quello della vittima.

Che cosa possono fare insegnanti e genitori per contrastare questi fattori di rischio? Moltissimo. Innanzitutto, educare le ragazze al piacere dell’apprendimento: un buon rendimento nello studio si associa in genere a un migliore rapporto con la famiglia, ad amicizie più sane, a una maggiore stabilità emotiva, a più vasti interessi extrascolastici. In secondo luogo, incoraggiarle a praticare

un'attività sportiva regolare. Il movimento alimenta il benessere psicofisico, educa a rispettare gli altri e le regole e impone stili di vita più sani, riducendo o addirittura azzerando il consumo di alcol, fumo e droghe; lo sport, inoltre, aiuta a scaricare le emozioni negative, migliora il tono dell'umore e l'immagine corporea, così importante per le adolescenti. La controprova degli effetti dello sport sull'equilibrio psicofisico, sul senso di disciplina e sulla capacità di autoprotezione è che le ragazze fisicamente attive iniziano ad avere rapporti mediamente due anni più tardi delle altre, adottano una contraccezione sicura, fanno usare il profilattico ai loro partner e tendono ad avere relazioni più stabili. Infine, a un livello più generale e strutturato, anche a livello interscolastico, è possibile varare strategie di prevenzione e di recupero psicosociale che coinvolgano la scuola e le famiglie, sotto la guida di medici, psicoterapeuti ed educatori esperti in queste problematiche (veda box).

Fondamentale il supporto psicologico e sociale

In diverse città europee si stanno da tempo sperimentando interventi sociali e comportamentali per combattere la piaga del bullismo, rispetto ai quali la scuola ricopre un ruolo fondamentale. Non sono ancora disponibili, tuttavia, studi controllati su quali siano le formule più efficaci.

Per aiutare le vittime, si organizzano gruppi per lo sviluppo dell'assertività e della capacità di affrontare le situazioni di rischio, anche chiedendo aiuto. Per le bulle, le strategie più diffuse prevedono un'approfondita analisi del disagio e cicli più o meno lunghi di psicoterapia (quando emergano fattori predisponenti che la richiedano), ma anche sanzioni chiare e precise, e un frequente ricorso ad attività socialmente utili in ambito scolastico. Con il role playing e il problem solving, infine, si cerca di modificare l'atteggiamento delle classi e dei gruppi verso il bullismo, stimolando la propensione dei giovani a difendere la vittima e a non assecondare l'aggressore.

Una violenza pericolosa anche per l'aggressore

Il bullismo può implicare gravi conseguenze anche per l'aggressore. Gli studi dimostrano che le ragazze violente presentano un maggior rischio di:

- tentativi di suicidio;
- disturbi d'ansia, depressione e distimia;
- disturbi dell'attenzione;
- fobia sociale o scolare;
- scarsa autostima;
- disturbi psicosomatici;
- disturbi di personalità e antisociali;
- abuso di sostanze.

Ecco perché è importante considerare il bullismo non solo un semaforo rosso sul fronte del comportamento ma anche una richiesta d'aiuto, più o meno consapevole.
