

## Bullismo, come reagire

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, sono un educatore impegnato nei servizi sociali e mi trovo sempre più spesso a confronto con situazioni di bullismo, anche fra le ragazze. La scuola non ha molti strumenti per intervenire, le famiglie spesso sono latitanti, e anche noi siamo disorientati, perché si tratta di un'emergenza per la quale non abbiamo una specifica formazione. So che lei talvolta ha parlato del problema. E allora le chiedo: che cosa si fa, a livello nazionale e internazionale, per affrontare il fenomeno? Quali linee di intervento dovrebbe prevedere una strategia di prevenzione efficace? Grazie infinite per l'attenzione".

Maurizio (Torino)

Gentile signor Maurizio, 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. Con un aspetto particolarmente preoccupante, come lei giustamente osserva: un tempo considerato appannaggio dei maschi, anche per i maggiori tassi di testosterone e la maggiore impulsività, il bullismo è oggi in preoccupante crescita tra le ragazze, soprattutto nelle grandi città. La situazione richiede perciò tutto il nostro impegno medico, sociale ed educativo. Nel risponderle mi concentrerò proprio sul bullismo femminile: molte osservazioni, ovviamente, valgono anche per i maschi.

Quali sono le cause del bullismo femminile?

Gli studi evidenziano due grandi fattori predittivi: l'inattività fisica e l'abuso di alcol. Uno studio norvegese ha dimostrato che le adolescenti sedentarie hanno un rischio quasi doppio di comportamenti antisociali, rispetto alle coetanee fisicamente attive. Non fare sport si associa anche a un rischio più che raddoppiato di depressione e disturbi dell'attenzione, 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.

In quale misura l'alcol incide sul problema?

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.

Quali altri fattori predispongono le ragazze al bullismo?

L'insuccesso scolastico (fonte 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. Questi ultimi sono i più problematici, perché spingono a fluttuare tra il ruolo dell'aggressore e quello della vittima.

Lei prima diceva che il bullismo ha conseguenze negative anche per chi aggredisce: che cosa significa?

Gli studi più recenti dimostrano che le ragazze violente presentano un maggior rischio di depressione, tentativi di suicidio, disturbi d'ansia, scarsa autostima, disturbi psicosomatici. E' quindi importante considerare il bullismo non solo un comportamento deviante ma anche una richiesta d'aiuto, più o meno consapevole.

Che cosa possono fare insegnanti e genitori per contrastare i fattori di rischio?

Moltissimo. La prima forma di prevenzione è 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 ampi interessi extrascolastici. In secondo luogo, bisogna incoraggiare queste ragazze a praticare un'attività sportiva regolare.

Perché il movimento fisico è così importante?

Lo sport è un prezioso alleato della salute psicofisica a tutte le età, ma lo è in modo particolare negli anni dell'adolescenza. Un'attività regolare, infatti:

- migliora la consapevolezza delle proprie capacità e l'assertività;
- premia gli stili di vita sani: dormire con regolarità, non bere, non fumare, non drogarsi, mangiare sano e leggero;
- migliora la capacità di rispettare i compagni e gli avversari, le regole del gioco, gli orari;
- aiuta a scaricare le emozioni negative, migliora il tono dell'umore e l'immagine corporea.

La controprova degli effetti dello sport sull'equilibrio psicofisico, sul senso di disciplina e sulla capacità di autoprotezione è data dal fatto 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.

E' vero che dormire poco predispone all'aggressività?

Verissimo. Un sonno regolare alimenta la nostra capacità di memorizzare le conoscenze a breve e lungo termine, di pensare con lucidità, di essere creativi. Ma ha anche un ruolo cardinale nella gestione del sistema neurovegetativo. Quando è carente, la ragazza è più vulnerabile ai disturbi d'ansia, alla depressione, ma anche all'irritabilità e all'impulsività, che possono poi degenerare nell'insulto facile, nel linguaggio volgare, nel carattere manesco fino al bullismo.

Quanto dovrebbe dormire un adolescente?

Almeno otto ore per notte. Sarebbe bene spegnere la luce tra le 22 e le 23, a seconda dell'ora del risveglio, senza deroghe infrasettimanali, e bandendo TV, computer e telefonino dalla camera da letto.

Ci sono altri fattori preventivi?

Due in particolare. Il primo è il positivo attaccamento alla madre, basato su affetto ed empatia, che porta ad assumere le difese dei coetanei vittime di bullismo. Il secondo è una buona stimolazione cognitiva e il supporto emozionale dei genitori sin dalla prima infanzia.

Che cosa si può fare nelle scuole?

E' possibile varare strategie di prevenzione e di recupero psicosociale che coinvolgano anche le famiglie, sotto la guida di medici, psicoterapeuti ed educatori esperti in queste problematiche. In diverse città europee, per esempio, si stanno da tempo sperimentando interventi sociali e comportamentali rispetto ai quali la scuola ricopre un ruolo fondamentale. Non sono ancora disponibili, tuttavia, studi controllati su quali siano le formule più efficaci.

Quali interventi prevedono, in concreto, queste iniziative?

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 i bulli e le bulle, l'approccio più diffuso prevede un'approfondita analisi del disagio e cicli 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.

Ulteriori forme di intervento prevedono:

- il supporto alle famiglie, per promuovere la rimozione di fattori predisponenti, precipitanti e/o di mantenimento;
- la promozione delle attività extrascolastiche, fra cui lo sport;
- un'adeguata educazione affettiva, sessuale e contraccettiva, per ridurre il rischio di sessualizzazione precoce, di gravidanze indesiderate – più frequenti nelle adolescenti depresse ed emarginate – e di malattie sessualmente trasmesse, più diffuse fra le ragazze depresse e in quelle che fanno uso di alcol o droghe.