

## Il bullismo psicologico (o indiretto): un problema grave

Attualità, 1 aprile 2022

### IL BULLISMO PSICOLOGICO: UN PROBLEMA PERICOLOSO E SPESSO SOTTOVALUTATO

Spesso, quando utilizziamo il termine "**bullismo**", ci viene in mente la figura di una persona prepotente, che va male a scuola, cattiva e maleducata che esercita sulla propria vittima violenza **fisica** e **verbale**. Purtroppo, però, oltre al **bullismo diretto** ed al **cyberbullismo**, il bullismo si presenta anche sotto un'ulteriore forma: è questo il caso del **bullismo psicologico** (o bullismo indiretto). Si concretizza in **maniera del tutto differente** da quello diretto, ma anche in questo caso il bullo "entra in azione" per il medesimo motivo: accrescere, migliorare e/o **salvaguardare la propria reputazione** e status sociale distruggendo, umiliando la vittima, la sua reputazione ed autostima. Ma come si comporta il **bullo "psicologico"**? Se il bullo "classico" agisce tramite aggressioni fisiche e verbali plateali, il bullo "psicologico" danneggia la vittima in maniera maledettamente **subdola**, tanto che alle volte il **bersaglio stesso non riesce a rendersi conto** di essere oggetto di vero e proprio bullismo, convincendosi, magari, di meritarsi determinati trattamenti. Il bullo indiretto, che spesso è, **(solo) all'apparenza**, una persona da prendere ad esempio, educata, che va bene a scuola ed affidabile, **diffama** la vittima con **calunnie** e **informazioni false**, al fine di distruggere la sua reputazione e corrodere la sua rete di relazioni sociali, ma non solo. Le angherie vanno ben **oltre le diffamazioni**: il bullo si adopera alacremente affinché la persona presa di mira **venga esclusa dalla cerchia degli amici** (principalmente di classe, qualora il bullo sia un compagno di scuola). Sono delle azioni incredibilmente **orrende** e terribilmente cattive, tuttavia, è un **insieme estremamente difficile da cogliere**, e di conseguenza difficile da segnalare e dunque agire per combattere quello che è, a tutti gli effetti, un **aggressore**. Il bullismo psicologico è – se si vuole usare una metafora che renda bene l'idea – un **veleno** estremamente più corrosivo, tossico e **pericoloso** rispetto al bullismo diretto.

### STIAMO SUBENDO DEL BULLISMO INDIRETTO?

Come accennato prima, è **molto difficile** accorgersi dell'azione di un **bullo psicologico**, sia da vittime che dall'esterno. Quello che deve far scattare un campanello d'allarme potrebbe essere l'**atteggiamento che le altre persone** adottano nei nostri confronti: è sempre lo **stesso**? Oppure è cambiato (in maniera **negativa**, ovviamente!), anche solo leggermente, rispetto a qualche tempo prima? E ancora: facciamo caso **se veniamo coinvolti** negli eventi in compagnia oppure ne veniamo a sapere solo "**per vie traverse**" o addirittura a cose **concluse**. Se ad entrambe, la risposta è la seconda, nonostante non abbiamo avuto comportamenti sgradevoli e non abbiamo fatto torti a nessuno, allora potremmo iniziare a sospettare che **qualcuno stia blaterando calunnie** (che ricordiamo essere un **reato** perseguibile a livello di legge). Quello che si deve fare in questi casi è parlarne con i **genitori** e con gli **insegnanti** e altre **persone di cui ci fidiamo** (perché hanno dimostrato di essere affidabili). Cosa assolutamente da **non fare** è **aggredire verbalmente** il bullo e palesare "ostilità", perché lui gode di una **buona reputazione** e nessuno lo immaginerebbe nelle vesti di un **teppista prepotente** e cattivo. Insultarlo significa fare il suo gioco.

## DA COSA SCATURISCE IL BULLISMO INDIRECTO

Ma quale è il motivo che spinge i bulli a **perpetrare angherie**, dispetti e cattiverie nei confronti di una persona? Una cosa è certa: secondo il **loro** punto di vista, non è mai **gratis**. La persona bullizzata, anche se nessuno lo andrebbe mai ad immaginare, è identificata **dal bullo** come una minaccia, un potenziale avversario o **nemico** (addirittura) **da annientare** prima che possa (ipoteticamente) agire. Quasi **sempre**, però, il potenziale pericolosissimo avversario, cioè la **vittima**, **non si sente minimamente in competizione** con il bullo, ma anzi, **gli sarebbe indifferente**, ma deve subire effettivamente la paura che ha il bullo. Paura che nel bullo crescerà sempre di più, se ci mostriamo **sicuri e tranquilli** con noi stessi. Non è facile, ma neanche impossibile!

Filippo Grassi