

# bullismo

appunti  
per genitori e insegnanti

di Michele Palazzetti  
e Stefano Boccialoni



CLINICA  
FORMAZIONE  
RICERCA

varese . como . milano . roma . somma lombardo . viterbo



**IPSE** CLINICA  
FORMAZIONE  
RICERCA  
**ISTITUTO  
PSICOLOGICO  
EUROPEO**

---

varese . como . milano . roma . somma lombardo . viterbo

**di Michele Palazzetti**  
michelepalazzetti@gmail.com

## preoccupazione e indignazione non sono soluzioni

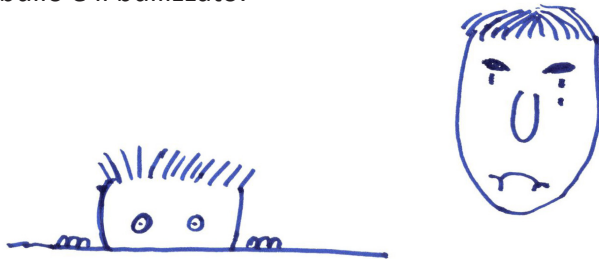
Noi, che condividiamo una definizione precisa di bullismo e la preoccupazione per il fenomeno e per questo siamo qui a parlarne, potremmo pensare che la soluzione sia aumentare il numero di persone raccolte sotto questa bandiera.

Io non lo credo.

Al massimo ci sarebbe di conforto, rafforzando in noi la sensazione d'essere l'esercito dei giusti.

Ma non mi è chiaro in che modo questo potrebbe agire su chi invece si sente sbagliato:

il bullo e il bullizzato.



## le generalizzazioni non creano soluzioni

La specificità del bullismo consiste in una relazione asimmetrica, violenta, perdurante, tra una vittima e un carnefice, che vivono quei ruoli come immutabili. Il carnefice non sente il dolore che provoca nella vittima e questa non riesce a dare sufficiente valore al proprio per ribellarsi.

Entrambi vivono una distanza e sfiducia nei confronti degli adulti, che sentono incapaci di capire i loro problemi.

## il bullo e la vittima hanno sfiducia negli adulti

Il bullo non si fida del genitore perché teme di diventare a sua volta oggetto di derisione, o di aggressività verbale o fisica.

La vittima non si rivolge al genitore perché ha paura che questi venga ferito dalla sua vulnerabilità.

A livello profondo il bullo vede nella vittima la parte debole di sé, intollerabile, da umiliare ed eliminare. Evita, proietta e tenta di eliminare la parte debole di sé, strutturando un falso sé eroico.





La vittima è soggiogata da una paura impotente e si sottomette alla volontà dell'aggressore. Non si ribella, non si difende, si

consegna. Struttura un falso sé, quello di vittima predestinata del potere schiacciante del carnefice.

## vittima e carnefice hanno perso il contatto con il sé

Vivono entrambi un vuoto, un'assenza di sé. Che corrisponde ad un'assenza di autorevolezza degli adulti; di adulti ritenuti autorevoli per la sopravvivenza e la cura del bambino. Vivono un vuoto per l'assenza di un adulto che li abbia aiutati a entrare fiduciosamente in contatto con sé stessi.



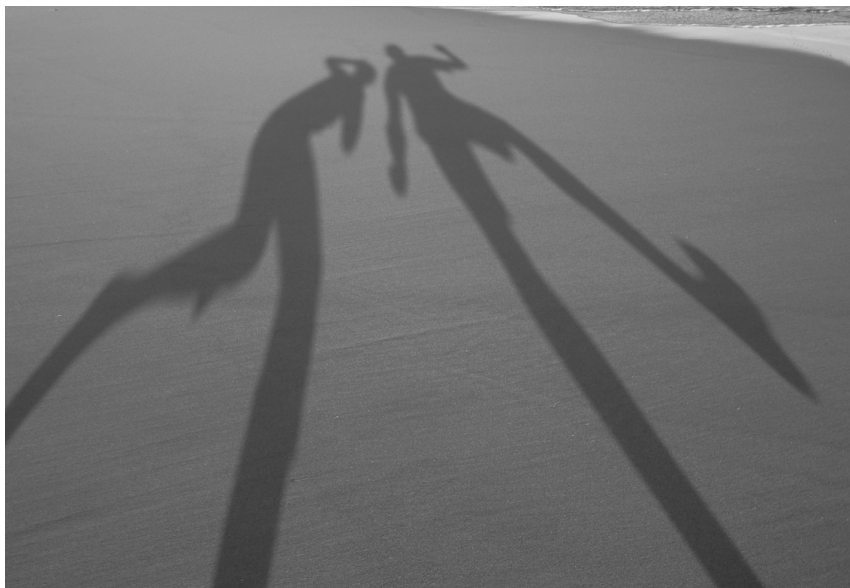
Ma di fronte a questo, quali sono le risposte degli adulti a episodi di bullismo?

Il genitore della vittima si sostituisce al figlio nella reazione di difesa: si rivolge direttamente al bullo, o ai suoi genitori, o alle

autorità scolastiche e finisce con lo svilire ulteriormente il figlio, confermando in lui la sensazione di essere “sbagliato”. Oppure si rivolge ai mezzi di comunicazione di massa, o ai social, convinto di difendere il figlio; esponendolo in realtà ad una situazione di vergogna pubblica intollerabile e senza via d’uscita. O ancora, si rivolge al figlio, per spiegargli dove sbaglia, con l’intenzione di sostenerlo e attivarlo, di spronarlo alla reazione, ma confermando inconsapevolmente in lui una sensazione d’incapacità.

E il genitore del bullo? Minimizza, o punisce. In lui appare il giudice; il genitore affettivo è assente.

vittima e carnefice strutturano un falso sé  
per resistere all’angoscia del non essere



I ragazzi coinvolti in dinamiche di bullismo non sentono se stessi e per questo non vivono e affermano la loro persona; la sostituiscono con un ruolo identitario costruito: vittima o carnefice.

Doloroso, quanto paradossalmente confortante, se paragonato all'angoscia dell'indistinto, del non essere.

Quale contributo diamo noi adulti alla formazione del sé?

Il sé è il soggetto che appare a se stesso, l'insieme di ciò che percepisce di sé e di ciò che gli altri percepiscono di lui. Il sé è dunque l'insieme di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa

Il mio sentire di essere qui ora, è l'esperienza fondante; crea il mio sé. Perché questo accada nel bambino, c'è bisogno di un adulto, un care giver, che autorizzi e sostenga questo processo.

accoglienza- ascolto  
comunicazione emotiva  
sostegno all'autonomia

Secondo Donald Winnicott il lattante interagisce con la madre fin dai primi giorni di vita e se trova nella madre capacità di accoglienza gratificante e sostegno all'autonomia, può passare dal sentirsi un'entità unica con lei, a riconoscere un sé distinto, che farà sviluppare.

Sarà supportato in questo da una madre che lo rispecchia, che sa vivere le proprie emozioni creando sintonia con il figlio

attraverso il dialogo tonico. Ma se avremo una madre che, anche inconsapevolmente, chiede al figlio di essere accondiscendente e compiacente come condizione imprescindibile di accettazione,



allora si strutturerà un falso sé, una situazione nella quale il bambino vive un senso di inutilità soggettiva, di non esistenza.

Melanie Klein ci dice che di fronte ad una madre capace di segnali d'amore il bambino percepisce che l'oggetto amato non è vendicativo e così può superare i sentimenti di abbandono e depressione, può costruire la certezza della sua bontà e di quella degli altri. L'assenza di contatto sereno e intimo con l'oggetto d'amore accresce l'ambivalenza e la paura di annientamento e blocca il processo di conquista della realtà interna. Si instaura un'assenza del sé.

Quale punizione, quale arringa, quale nostra azione di adulti ben intenzionati e impegnati, potrà essere capace di portare senso alla vita di chi la sua vita non la sente?

Se guardiamo alla dimensione interiore di chi subisce o agisce bullismo, se guardiamo a quel vuoto, non ci accorgiamo che il nostro fare rischia di rimanere impantanato nella palude della dilagante incapacità di quelle persone di sentire il loro sé, dispersi nell'altrove e preda di passioni tristi come impotenza e fatalismo?





I nostri appelli e le nostre normative non rischiano di infrangersi sulla desolante povertà emotiva e sensoriale di quelle persone, che vorremmo stimolare con ragionamenti che per essi sono astratti?

Crediamo sia veramente possibile aiutare quei bambini e quei ragazzi dispersi, senza aiutarli a fare la prima, fondamentale, ineliminabile esperienza di sé: sentire che abbiamo effetto sul corpo di un altro?

Se concordassimo che ai nostri ragazzi sia necessario offrire accoglienza, ascolto attivo, rispecchiamenti, stimoli, perché non fare riferimento a quell'esperienza che abbiamo conosciuto: la capacità di una madre di strapparci all'angoscia del non esistere, o del non aver diritto di esistere?

## la vicinanza partecipe trasforma il vissuto confuso del bambino in un'esperienza pensabile

Wilfred Bion la chiama *rêverie*. E' la capacità di una madre di trasformare il confuso vissuto del bambino in un'esperienza pensabile. E' il modo in cui ciò che si agita nel bambino trova posto nell'effetto che crea nella madre e viene composto, digerito e restituito come vivibile. È riconoscendo il diritto d'esistere,

di essere, che si comincia a formare nel bambino la capacità di riconoscersi come persona.

Dire ciò che vedo, da adulto, davanti ai miei occhi. Osservarlo senza giudicarlo. Parlarne dandogli il senso che ha per me, aggiungendo cioè non commenti astratti o generici, ma la chiarezza puntuale di un effetto che si propaga dalla mia carne: sento che...

È dare concretezza al fatto che l'altro esiste. Esiste e ha spazio in me, mi cambia. Ha senso per me.

Vogliamo che il bullo e il bullizzato si sentano, si ascoltino. Non dovremmo partire dal saperli sentire e ascoltare? E dimostrarlo? Vogliamo che il bullo capisca il dolore che provoca nell'altro e vogliamo che il bullizzato creda al nostro desiderio di aiutarlo. Ma per sentire ciò che accade in altri è indispensabile essere capaci di sentire quello che accade in noi.

E per sentire quello che accade in noi, dobbiamo avere accanto qualcuno che ci confermi costantemente che questo è importante.

Concordiamo sul fatto che vittima e carnefice non siano stati accompagnati nella necessaria formazione del sé, indispensabile per interpretare emotivamente e responsabilmente se stessi e gli altri? Potenziamo la nostra capacità di relazione autentica, mostrando il nostro sé, mostrando che abbiamo le nostre fragilità ed è possibile conviverci.

noi, siamo capaci di sentire  
e vivere il nostro sé?  
di mostrarci autentici  
con le nostre fragilità?

Abbiamo paura del bullismo? O abbiamo paura in qualche modo di rispecchiarci nel fenomeno del bullismo? Noi, che viviamo una cultura che continuamente ci allontana da ciò che proviamo, in nome di una pretesa adultità iperrazionalizzante e dell'efficientismo



Il bullo come la vittima ha bisogno di sentire che quello che accade dentro di lui per noi è importante.  
Solo così potrà scoprire il suo sé e sopravvivere alle sue fragilità

Possiamo sostenere il suo sviluppo sensomotorio e psicomotorio.



Invitarlo ad esprimersi con strumenti presi dalle arti espressive. Possiamo parlargli di lui con osservazione descrittiva non giudicante, riempita delle nostre sensazioni ed emozioni, che danno senso concreto all'essere in relazione.

Nelle scuole possiamo uscire dalla cerchia della preoccupazione dell'indignazione per confrontarci con il contesto nel quale ci muoviamo. Potremmo, ad esempio, elaborare un questionario, da proporre agli alunni e forse anche alle famiglie; per capire quali sono le definizioni usate, le convinzioni operanti: chi è il bullo? chi è la vittima di bullismo? come si può aiutare la vittima? come si può intervenire sul bullo?

Gli insegnanti potrebbero avviare confronti fra pari, per riconoscere e superare le generalizzazioni e condividere una visione specifica del problema (qui abbiamo proposto il tema del bullismo come frutto del vuoto di sé).



## appunti di metodo per insegnanti

### assunti

- preoccupazione e indignazione non sono soluzioni
- le generalizzazioni non creano soluzioni
- la mancata condivisione di definizioni e di analisi ostacola le soluzioni

### ipotesi di lavoro

#### CAPIRE IL CONTESTO

Potrebbero elaborare un questionario da proporre agli alunni e forse anche alle famiglie; per capire quali sono le definizioni usate, le convinzioni operanti: chi è il bullo? chi è la vittima di bullismo? come si può aiutare la vittima? come si può intervenire sul bullo?

#### CONDIVIDERE UNA VISIONE

Gli insegnanti potrebbero avviare gruppi di lavoro fra pari per giungere ad un'analisi comune: raccolti i pareri di vari esperti, quali sono le nostre convinzioni? chi è il bullo? chi è la vittima di bullismo? come si può aiutare la vittima? come si può intervenire sul bullo?

#### GENERARE SOLUZIONI

Analizzando la distanza fra la nostra visione e il contesto, proporre soluzioni, magari tornando a confrontarsi con esterni selezionati in base alla vicinanza alle posizioni definite dagli insegnanti

Potremmo soprattutto passare da una reazione normativa (ineliminabile, indispensabile, ma non risolutiva) ad una reazione affettiva. Potremmo creare risposte culturali, come deve essere per la scuola; modellare il comportamento di adulti di riferimento che siano davanti al bambino per contribuire al suo sviluppo.

Credo dovremmo concentrarci sull'alfabetizzazione emotiva degli adulti, sulla formazione degli insegnanti alla relazione autentica; e infine sull'educazione emotiva di bambini e ragazzi.

“Ancora più delle nostre parole,  
la nostra presenza è il regalo più prezioso  
che possiamo donare  
ad un altro essere umano”

Marshall B. Rosenberg

da “Insegnare ai bambini con empatia”

Io sento il bisogno di dare senso alle relazioni attraverso lo scambio in presenza e l'attenzione al sé corporeo.

Abbiamo paura che la realtà virtuale ci sottragga i nostri figli? Potenziamo le nostre capacità di essere in loro presenza. Usciamo dalla comunicazione strumentale e riscopriamo la musica delle parole, che porta con sé affettività e rivela il senso profondo di ciò che diciamo.

Vogliamo insegnare ai nostri figli che la comunicazione, nella realtà virtuale, è spesso ingannevole e rischiosa? Potenziamo la nostra credibilità, se vogliamo che ci ascoltino mentre ne parliamo.

Come? Serve la passione. E serve che la nostra passione si riveli. Serve che parli il nostro corpo.

La parola è un artefatto. E' senso quando è congruente con quello che fisicamente proviamo mentre parliamo.

Conosco troppi adulti che davanti ad un atto di bullismo sanno definirlo con appropriatezza "aberrante" e sanno riportare la crescita del fenomeno come "sesquipedale". Ne conosco pochi che sanno dire che il loro stomaco si stringe, che la loro gola si serra. Hanno dimenticato che questo è il senso della loro persona che parla. Perché non riconosciamo allora, nel bullismo, la patologia della nostra epoca, intendendo non la rilevanza quantitativa del fenomeno, ma il suo essere filiazione estrema e distorta della nostra dimenticanza di noi stessi?



Scrivi Marshall B. Rosenberg: "Dopo aver parlato dei vostri sentimenti e bisogni, dovrete proseguire con una richiesta molto chiara: che cosa vi aspettate dagli altri. Una richiesta posta in positivo, non in negativo: ho bisogno di essere accettato; ho bisogno di sentirmi sicuro; ho bisogno di rispetto...

E soprattutto rispondetevi ad una domanda: quali volete che siano le sue ragioni per farlo?"

Vogliamo che il bambino si senta responsabile del benessere suo e degli altri? Vogliamo che si senta capace di costruire il benessere suo e degli altri? Interessiamoci a come fa a sentirsi. Che scopra

insieme a noi, esploratori curiosi e rispettosi interessati a lui, che il suo essere corpo pensante gli fa registrare sensazioni. E che quella è la vita.

Non mi piace parlare di unità di corpo e mente; preferisco parlare di corpo, perché la mente è una qualità del nostro corpo umano. Torniamo ad ascoltare le nostre sensazioni e avremo accesso alla realtà, che provoca in noi quelle sensazioni.

Aiutiamo noi stessi e i nostri bambini e ragazzi a recuperare il senso in noi stessi di ciò è paura e desiderio. Torniamo a scoprire con loro che le nostre sensazioni e le nostre emozioni non sono anomalie di un sistema.

Un bambino che avremo accompagnato, come una madre, a sentire che il fremere dei suoi muscoli davanti alla cosa che desidera è eccitazione, sarà orientato. Come quello che saprà che quelle sensazioni che prova sono paura. E impareranno a gestirsi in mezzo agli altri. Fra errori e cadute che saranno funzionali e non, come spesso temono, inammissibili, fatali e irrecuperabili.

Quelli ai quali avremo presentato solo le nostre astratte convinzioni, che avranno percepito noi come dispensatori di condizioni per l'amore e la sopravvivenza, saranno dispersi. Preda del nulla e dell'angoscia del nulla. Come lo sono il carnefice e la vittima nelle dinamiche di bullismo.

“Il bambino, ognuno di noi da bambino, ha bisogno di essere sostenuto, curato, incitato, accompagnato nella crescita, ha bisogno di protezione e di modelli in cui identificarsi.

Ha bisogno dei grandi per diventare grande; ha bisogno di sentirsi

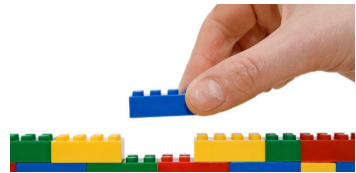
protetto e importante perché possa riconoscere e sviluppare in sé l'idea, il pensiero, il sentimento, il significato del suo vivere e del suo diritto di esistere”

( Fondazione Fabbrica della Pace Movimento Bambino onlus)

Di fronte agli episodi di bullismo lo Stato, le Istituzioni hanno il compito di elaborare strategie contenitive e anche punitive opportune ed efficaci.

La scuola, il mondo degli adulti coinvolti personalmente nel prendersi cura del bambino e del ragazzo hanno il compito di creare le condizioni per cui questi faccia esperienza compiuta di sé in una relazione affettiva.

Un'esperienza positiva, nuova, consapevole, ripetutamente cercata, costruita e vissuta, può servire ad



elaborare e risolvere la ferita che portano in sé bambini incastrati nel ruolo del carnefice e della vittima.

La memoria dolorosa che ne segna il corpo, la mente, l'immaginario, può essere riconosciuta e verbalizzata, integrata, ristrutturata. Possiamo aiutarli con la nostra presenza affettiva, la nostra capacità di mostrare che per noi esistono e ne è la prova il fatto che in noi producono mutamenti e non solo giudizi.

La relazione con noi, se noi saremo pronti e disponibili, dirà loro concretamente che possono sperimentare soluzioni diverse da quelle che inconsapevolmente hanno elaborato nel deserto della sfiducia, del fatalismo, della fantasia disperata.



Per poter elaborare nuove soluzioni al problema del bullismo dobbiamo fare appello all'affettività e al pensiero creativo. Nostri e di quei bambini e ragazzi coinvolti nella dinamica del bullismo, perché non sanno di esserne dotati.

## **Bibliografia**

Fonagy P. e AA. VV. "Regolazione affettiva, mentalizzazione e sviluppo del sé". Cortina editore, 2010 Milano.

Nicolò A. M. (a cura di) "Adolescenza e violenza". Il Pensiero Scientifico editore, 2009 Roma.

Pra Baldi A. Pizzol G. (a cura di) "Indagine sui comportamenti e gli atteggiamenti verso i pari e gli adulti degli studenti di scuola media". Spazio Adolescenti 2006 Ulss 1 Belluno.

Baron Cohen S. "La scienza del male. L'empatia e le origini della crudeltà". Cortina editore, 2012 Milano

Winnicott D. "Il bambino, la famiglia e il mondo esterno". Magi, 2005 Roma

Klein M. "Il mondo interno del bambino". Bollati Boringhieri, 2012 Torino

Bion W. "Apprendere dall'esperienza". Armando, 1972 Roma

Manfredi P., "Parole lievi parole gravi. Tra psicologia clinica e medicina". Edizioni Borla, 2012 Roma

**di Stefano Boccialoni**

stefano.boccialoni@gmail.com

## quali sono i modelli più funzionali per i professionisti della relazione d'aiuto?

Sia nel bullo che nella vittima ci sono una mancanza di strutturazione del sè, un vuoto, una mancanza di fiducia nell'altro.



I ragazzi coinvolti in dinamiche di bullismo non sentono se stessi e per questo non vivono e affermano la loro persona, arrivando a sostituirla con un ruolo identitario costruito: vittima o carnefice.

La costruzione del sè del resto avviene nel rapporto con l'altro, nella possibilità di incontrarlo, possibilmente in una relazione sufficientemente adeguata.

Sia nella vittima che nel bullo è possibile rintracciare una memoria di eventi, fatti, esperienze emozionalmente molto forti e connotati negativamente.

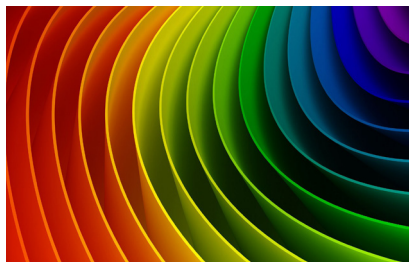
**Lichtenberg** (1989), descrive il modo in cui le esperienze passate, normali o patologiche, vengono organizzate in memoria e arrivano a strutturare un modello prototipico di funzionamento nelle relazioni. Definisce tali esperienze affettivamente rilevanti **Scene Modello**. Attraverso queste, si costruiscono i modelli di funzionamento del sè con l'altro, a cominciare dai primi anni di vita. Ognuno di noi costruisce il proprio modello di relazione a partire dal modo in cui è stato in contatto con gli altri significativi nel passato.

La psicoterapia rappresenta un potente strumento per aiutare la vittima o il bullo a strutturare un sè autentico, alternativo al falso sè e che possa rappresentare una base da cui partire per costruire il futuro.

Uno degli strumenti mediante cui la psicoterapia raggiunge tale obiettivo lo ha fornito F. **Alexander** (1946), introducendo il concetto di **Esperienza Emozionale Correttiva**. Con tale espressione Alexander indica il principio terapeutico secondo

cui il paziente, per essere aiutato, deve fare esperienze emotive concrete che gli permettano di “riparare” l’influenza traumatica di esperienze negative precedenti.

Secondo Alexander, infatti, l’insight intellettuale da solo non basta per produrre un cambiamento significativo e duraturo; ciò può essere



ottenuto solo tramite esperienze reali vissute nel presente nella relazione del paziente col terapeuta o anche nella vita quotidiana, in grado di annullare l’effetto di quelle passate.

In quest’ottica, per **Watzlawick e Nardone (1997)** la psicoterapia diventa un percorso che ha lo scopo di “ristrutturare” la sua visione del mondo attraverso le “esperienze emozionali correttive” che aprono nuovi orizzonti e mutano la realtà costruita dal paziente, offrendo un nuovo sistema che egli possa sentire adeguato. L’obiettivo diventa quello di aiutare i pazienti a cambiare la propria prospettiva di osservazione della realtà, modificando il proprio comportamento e/o la propria interpretazione dello stesso e delle situazioni vissute, in modo da arrivare alla risoluzione del problema.

ne risulta come la consapevolezza del sè  
si struttura anche nel fare e sentire  
con il corpo.

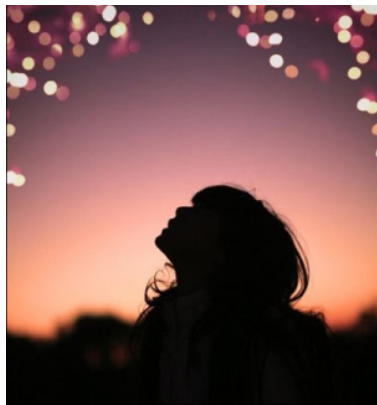
Per questo a nostro avviso la **psicomotricità** può rappresentare all'interno di un percorso psicoterapeutico un'esperienza a forte valore emozionale correttivo. Il sé è anche sé corporeo, fatto di movimenti, posture, gesti a cui si associano spesso forti vissuti emotivi. Facilitare l'emergere, la strutturazione e la consapevolezza del sé corporeo mediante attivazioni psicomotrici rappresenta un valore aggiunto nel percorso di crescita terapeutico.

Ancora la psicomotricità può secondo noi, aiutare a scardinare la rigidità del ruolo di bullo o di vittima in cui i bambini e i ragazzi risultano impigliati e che rischia di essere ripetuto giorno dopo giorno in un rigido cliché. Psicomotricità come "allenamento" alla flessibilità, alla consapevolezza dell'essere unità mente-corpo.

Necessariamente in questo scenario non possono che essere protagonisti anche i genitori e gli insegnanti tutti, ai quali si chiede non di improvvisarsi psicoterapeuti o psicomotricisti e farsi carico del processo terapeutico; scorretto sarebbe dal punto di vista professionale e ingiusto dal punto di vista etico.

Quello che si chiede è la possibilità di costruire e sviluppare l'attitudine all'ascolto empatico, all'osservazione non giudicante, all'accoglienza incondizionata.

A volte, secondo la nostra esperienza, tale atteggiamento



negli adulti fa la differenza nei i bambini e i ragazzi. La differenza è tra l'esistere e lo scomparire, tra essere sè e falso sè. Un adulto che vede e ascolta un bambino o un ragazzo in qualche modo sta già operando un'esperienza emozionale correttiva, anche e nella possibilità di prospettargli un intervento terapeutico integrato.

## **Bibliografia**

Alexander F., French T.M. et al., *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. Ronald Press, 1946 New York.

Lichtenberg J.D. (1989). *Motivazione e psicoanalisi*. Cortina, 1995 Milano.

Watzlawick P., Nardone G., *Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica*. Feltrinelli, 1997 Milano.

Michele Palazzetti  
coach  
formatore

Stefano Boccialoni  
psicologo  
psicoterapeuta



varese . como . milano . roma . somma lombardo . viterbo

*grazie agli organizzatori di  
ABS Anti-Bullying Schools  
Giornata internazionale di  
studi sul bullismo (Viterbo, 26  
novembre 2019)*

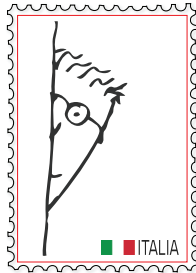
*In particolare:*

*Sabrina Sciarrini, Referente  
Provinciale Bullismo Ambito*

*Territoriale Viterbo*

*e Fiorella Crocoli*

*Dirigente scolastica Istituto  
Omnicomprendivo Orte*



[www.ipsesrl.com](http://www.ipsesrl.com)  
[info@ipsesrl.com](mailto:info@ipsesrl.com)