

**SESSIONE DI PSICOLOGIA EDUCATIVA  
(24<sup>TH</sup> JUNE 2016)**

# All'origine del bullismo

Adalgisa Portale

*Libero professionista*

## **ABSTRACT**

Le ricerche scientifiche nell'ambito delle "neuroscienze affettive" hanno permesso di individuare quali processi biologici del Sistema Nervoso si attivano nel comportamento emotivo-affettivo umano. Osservare l'attivazione delle aree del cervello durante un "evento emotivo" permette di costruire un quadro unitario integrato tra l'aspetto psicologico e quello neuroscientifico. Vari autori hanno finora ipotizzato, a livello psicosociale, che carenze affettive o stili educativi non adeguati potrebbero provocare nel bambino un distacco emotivo con comportamenti aggressivi o di tipo bullistico. Tali ipotesi troverebbero riscontri significativi in alcune recenti ricerche neuroscientifiche. Da qui l'importanza dell'approccio cognitivo-comportamentale che permette di perfezionare strategie terapeutiche mirate, funzionali al trattamento del comportamento aggressivo.

*Parole chiave: Neuroscienze affettive, Evento emotivo, Bullismo*

## **INTRODUZIONE**

Le dinamiche della prevaricazione si manifestano con una certa ritualità e si ripetono con modalità simili nei diversi conflitti relazionali. Il fenomeno del bullismo riguarda principalmente "l'aspetto relazionale" di un rapporto, è caratterizzato da comportamenti prevaricanti, con l'intenzione da parte del sopraffattore di dominare e di intimidire l'altro [1] Nella quotidianità del vivere sociale e nella relazione infantile/adolescenziale alcune forme di "violenza psicologica", talvolta mascherate ed espresse attraverso l'ironia, il sarcasmo, la presa in giro o lo scherzo di tipo offensivo, possono determinare conseguenze negative, per chi le subisce, per la percezione dell'autostima e della sicurezza di sé, allo stesso modo della violenza di tipo fisico. Confrontare i risultati delle varie ricerche permette di capire l'origine dell'aggressività e le dinamiche dei comportamenti disadattivi, analizzando il problema sotto il profilo neuroscientifico oltre che psichico.

## **ASPETTO NEUROSCIENTIFICO**

Gli studi neuroscientifici stanno cercando di dare una spiegazione fisiologica a ciò che succede nella mente del bambino o dell'adolescente, quando specifiche aree del cervello sono sottoposte a stimoli di stress emotivo. Attualmente è possibile osservare l'attivazione delle diverse aree del cervello durante un evento emozionale utilizzando

strumenti di neuroimaging come la risonanza magnetica funzionale ( fMRI) capace di raccogliere, in modo non invasivo, immagini del cervello in vivo. Stati di malfunzionamento di alcune strutture cerebrali, come ad esempio l'ippocampo - preposto ai processi di memoria [2] – e la corteccia prefrontale - preposta alla regolazione delle emozioni e al controllo della rabbia, possono essere correlati non solo a cause di natura fisica ma anche allo stress e/o ad un ambiente sociale deprivato. Le sofferenze emotive croniche, come per esempio le “carenze affettive” o uno stile educativo troppo oppressivo che non facilita un'adeguata autonomia, oppure uno stile educativo troppo permissivo che non trasmette punti di riferimento certi, possono, di fatto, compromettere “la sicurezza di base” del bambino, così come le privazioni in genere, provocando uno stress emotivo associato a livelli elevati di cortisolo, comunemente detto “ormone dello stress” [3] [4]

Un'eccessiva produzione di cortisolo può danneggiare le aree del cervello che controllano il tono dell'umore e gli stati emozionali. Gli studi condotti da LeDoux e da altri neuroscienziati spiegano come il senso di frustrazione e il sentimento di rabbia, a volte impressi nella “memoria emotiva”, possono richiamare processi biologici del Sistema Nervoso responsabili dei circuiti neuronali Stimolo-Risposta (S-R) del comportamento emotivo-affettivo, scatenando così, come riflesso condizionato, risposte aggressive esagerate rispetto alla situazione.

### **ASPETTO PSICOLOGICO**

È noto, che un buon rapporto familiare o una relazione affettiva equilibrata tra madre (o figura di riferimento) e bambino, sin dai primi momenti di vita e la presenza di coccole, determina minor sofferenza emotiva ed un maggior benessere psicofisico nella fase evolutiva. Mentre un attaccamento affettivo di tipo insicuro con figure genitoriali distratte o all'opposto oppressive o violente con frequenti esplosioni emotive, induce il minore a vivere i sentimenti come imprevedibili e come un pericolo. La mancanza di calore familiare provoca insicurezza affettiva e sfiducia di base costringendo il piccolo a prendere le distanze dalle emozioni e ad evitarle per non ricevere ulteriori delusioni, oppure a gestirle in modo disfunzionale [5] [6]. Ciò spiegherebbe il perchè dell'insensibilità e incapacità ad immedesimarsi nelle emozioni o nelle sofferenze degli altri, caratteristica quest'ultima tipica del comportamento bullistico, così come viene anche confermato dai risultati di alcune ricerche neuroscientifiche. Il neurologo Antonio Damasio, attraverso le sue ricerche ha dimostrato come le scelte delle nostre decisioni possano essere di fatto fortemente influenzate dalle emozioni, oltre che dal pensiero razionale. [7]

### **CONCLUSIONI**

I risultati delle ricerche neuroscientifiche più recenti dimostrano che le aree prefrontali rivestono un ruolo fondamentale nel controllo degli impulsi, come la regolazione dell'aggressività e la propensione al rischio. Eccessivi livelli di cortisolo, durante lo sviluppo, possono danneggiare le strutture deputate alla memoria emotiva (come

l'ippocampo) portando a disfunzioni del comportamento in età adulta o adolescenziale. È stato dimostrato che lo stress emotivo, un fattore quindi ambientale e non genetico, è una delle cause dell'aumento di cortisolo. Tuttavia i processi disfunzionali, data la plasticità del cervello, possono essere di tipo reversibile [8]. Studi di laboratorio si stanno concentrando sull'utilizzo di paradigmi di de-condizionamento che potrebbero essere applicati anche al fenomeno del bullismo, per ridurre il peso delle memorie "emotive implicite" [9] ed arginare così i comportamenti disadattivi

La presa in carico del soggetto maltrattato può consentire alla vittima di recuperare in parte il proprio equilibrio affettivo-emotivo purtroppo compromesso. Anche il comportamento aggressivo del bullo o degli adolescenti in genere può essere considerato di tipo reversibile se opportunamente trattato a livello psico-educativo.

## **RIFERIMENTI / BIBLIOGRAFIA**

- 1) Moran, DJ. ACT for leadership: Using acceptance and commitment training to develop crisis-resilient change managers. *Int J Beh Cons Therapy* 2011; 7: 66-75.
- 1) Sharp, S., Smith, P.K. ( 1994). Tackling bullying in our school. A practical handbook for Teachers, Londra, Routledge. Trad. it. Bulli e prepotenti nella scuola, prevenzione e tecniche educative, Trento, Erickson, 1995.
- 2) Bear M.F., Connors B.W. e Paradiso M.A. (2007), *Neuroscienze. Esplorando il cervello*. III Ed., edizione italiana a cura di C. Casco, L. Petrosini e M. Oliveri, Milano, Masson.
- 3) Evans G.W. e Schamberg M.A. (2009), Childhood poverty, chronic stress, and adult working memory, "PNAS", febbraio <http://www.pnas.org/content/early/2009/03/27/0811910106>.
- 4) Farah M.J., Bannocourt L., Shera D.M.; Savage J.H. Giannetta J.M., Brodsky N.I. Elsa K., Malmud E.K. e Hurt H. (2008), Environmental stimulation, parental nurturance and cognitive development in humans, "Developmental Science", n.15, pp. 793-801.
- 5) Fuligni, C. e Romito, P. (2002). *Il counselling per adolescenti*. Milano: McGraw-hill.
- 6) Sacchi D. (2003), *Apprendisti Adulti*, Milano, Mc Graw-Hill.
- 7) Damasio A. (2005), *L'errore di Cartesio, Emozione, ragione e cervello umano*, VIII Ed., Milano, Adelphi.
- 8) Weaver I.C.G., Meaney M.J. e Szyf M. (2006), Maternal care effects on the hippocampal transcriptome and anxiety-mediated behaviors in the offspring that are reversible in adulthood, "PNAS", a. 28, vol.103, n.9, pp.3480-3485.
- 9) Lane R.D. e Nadel L. (a cura di) (2000), *Cognitive neuroscience of emotion*, New York, Oxford University Press.

## L'AUTORE



**Adalgisa Portale.** Psicologa-psicoterapeuta iscritta all'albo della regione Lombardia esercita l'attività di libera professionista a Como. Laureatasi a Padova, specializzata presso la scuola di specializzazione ASIPSE - Scuola di Formazione in Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale di Milano - è socia AIAMC. È autrice del libro "All'origine del Bullismo, casi emblematici e approfondimenti neuroscientifici", linea editoriale Erickson Live. Attualmente in qualità di psicoterapeuta coordina Progetti di gruppi culturali (di volontariato e non) che si occupano di differenti ambiti in campo educativo, proponendo strategie di intervento di tipo cognitivo-comportamentale. Collabora con il gruppo culturale della Fondazione "Nati per leggere", il lavoro di squadra tra insegnanti volontari e dirigenti di asilo nido permette ai bambini (0-3 anni/3-6 anni) di rielaborare le proprie emozioni attraverso l'animazione della fiaba. Collabora con il gruppo di volontariato CESES (Centro Europa Scuola Educazione e Società) di Como. In passato su incarico del settore Servizi Sociali del Comune di Como ha collaborato come psicologa con alcune scuole primarie e secondarie. Ha svolto il ruolo di formatore psicologo degli insegnanti nel progetto "Multietnicamente" per l'inserimento degli alunni stranieri nelle scuole. Ha lavorato come psicoterapeuta presso il "Centro di Orientamento della Famiglia" sede di Monza. È inserita nell'albo dei consulenti tecnici dei giudici del tribunale di Como.