making a bridge

Consultório de Psicologia Clínica e Psicoterapia

Vamos falar sobre *Bullying*

Certamente já terá ouvido falar sobre *Bullying*. Infelizmente, diariamente surgem notícias nos jornais, nas televisões, na rádio e na internet sobre episódios onde ocorreram situações de *Bullying*. O início do ano académico é um período tipicamente ilustrativo de tal.

Mas afinal quando estamos a falar de *Bullying* a que é que nos referimos?
O *Bullying* consiste num padrão crónico ou repetitivo de comportamentos de humilhação entre pelo menos um abusador, geralmente conhecido como *Bully* e uma ou mais vítimas, com a clara intenção de manter um desequilíbrio de poder.

O *Bullying* manifesta-se sobretudo entre a infância e o início da idade adulta, embora as situações de abuso possam continuar durante toda a vida.

Estamos perante um *Bullying* quando o abusador encontra satisfação em maltratar física, verbal, relacional ou virtualmente pessoas que considera mais fracas com o intuito de manter e alargar a sua própria noção de poder.

Existem essencialmente quatro tipos de *Bullying*:
***Bullying* físico**–É caracterizado por comportamentos de agressividade física, tais como: empurrar, acotovelar, pontapear,cuspir, esmurrar, espancar, puxar os cabelos, arranhar, pregar rasteiras, destruir objectos pessoais, derrubar os livros da mão de alguém, atirar objectos contra alguém, roubar os pertences a alguém.

***Bullying* verbal**- A agressão é feita através do uso das palavras: chamar nomes, provocar, ridicularizar, proferir palavras discriminatórias e alcunhas indesejadas.

***Bullying* relacional** – A agressão é feita através da exclusão de um grupo social: intrigas, sectarismos, rumores ou comportamentos com o intuito de fazer com que alguém se sinta mal em frente a outras pessoas.

***Bullying* virtual ou Ciberabuso** – A agressão é feita recorrendo à utilização de informação difamatória ou lesiva em comunicação através da internet, e-mails, sms, telemóveis ou telefones com imagem, blogues ou qualquer outra tecnologia com a intenção de prejudicar a outra pessoa.

Existem vários preconceitos em relação ao *Bully*.
Quando pensamos no típico abusador associamos a um miúdo mais velho, de baixa condição sócio-económica, com problemas de adaptação e extremamente agressivo. Naturalmente, também existem bullies que preenchem estes critérios, mas os típicos agressores reúnem outras características:
-Geralmente são rapazes ou raparigas altamente populares.
-Geralmente são encantadores para os adultos.
-São manipuladores e conseguem fazer-se passar por inocentes.
-Têm muitos amigos baseados na intimidação e no medo.
-Apresentam muita confiança e aparentemente uma elevada auto-estima
-São líderes que conseguem fazer toda a turma rir. Todos lhes acham piada, incluindo os próprios professores.
- Não têm empatia.
E quem é que se torna vítima?
Existe também aqui uma ideia errada acerca das vítimas. As vítimas não são necessariamente aqueles que apresentam características físicas ou psicológicas que os tornam diferentes. Ou seja, os magros, gordos, baixos, alunos exemplares, gagos, coxos, e.t.c não serão necessariamente vítimas de *Bullying*. As vítimas serão aqueles que apresentarem dificuldades em gerir as emoções aquando das tentativas de humilhação. Se perante uma provocação tiverem respostas de medo, choro, fuga, raiva, zanga é bem provável que acabem no papel de agredidos. Por outro lado, se perante as provocações assumirem uma atitude de gestão emocional, sem quebrar, sem mostrar medo, zanga ou choro dificilmente se tornarão vítimas.

É absolutamente fundamental perceber esta diferença.

É altamente compreensível que perante o conhecimento de uma situação de *Bullying* a primeira reacção dos pais seja a de intervir, procurando retirar a criança da escola.
Mas é muito importante perceber que na maior parte das situações, uma vítima de *Bullying* com a ajuda psicoterapêutica certa poderá deixar de o ser. E isso poderá representar uma enorme vitória para a sua auto-estima e auto confiança. Uma lição de vida, da qual dificilmente se esquecerá.

Retirar a criança da situação de *Bullying*, impedindo-a de encontrar com a ajuda clínica ferramentas comportamentais e emocionais para vencer esta difícil etapa da sua vida

é, muitas vezes adiar um problema. O mais provável é a criança ao ir para uma nova escola voltar a manifestar sinais de desregulação emocional perante tentativas de humilhação, o que facilmente a colocará novamente no papel de vítima.

As mudanças de escola apenas deverão ser feitas em situações limite.

A descoberta de situações de *Bullying* por parte dos pais gera geralmente grandes níveis de ansiedade, preocupação e revolta. É natural querer conseguir o máximo de informação dos filhos, mas é importante relembrar que a urgência dos pais poderá inibir a fragilidade dos filhos. Os filhos, muitas vezes vivem o dilema entre contar tudo aos seus pais ou mentirem para não serem descobertos e alvo da revolta do *Bully*.

É muito importante estar atento a diferentes sinais típicos de situações de *Bullying*:
Sinais físicos: nódoas negras, feridas, inchaços frequentes
Sinais emocionais: Em situações de abuso surgem manifestações emocionais como tristeza contínua, ansiedade contínua, irritabilidade frequente, explosões de raiva ou apatia.
Sinais comportamentais: recusa em ir à escola, isolamento social, perda súbita de apetite, insónias, choro frequente, encoprese e enurese.
Quando sente que o seu filho não revela a verdade, permanece isolado, dá claros sinais de estar a ser vítima de *Bullying* é muito importante intervir.
Essa intervenção deverá sempre passar por um Psicólogo que o poderá ajudar a encontrar a melhor estratégia para tirar o seu filho da dinâmica de abuso de que é vítima.

António Norton – Psicólogo Clínico de crianças e adolescentes

Av. Ressano Garcia nº 39 - 5ºF.

1070-034 Lisboa - Portugal
www.makingabridge.com
Telefone: 218 237 644
Telemóvel: 963 442 926
E-mail: info@makingabridge.com