

Il contributo della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) alla lotta contro il bullismo

Marcella Giacon¹, Arianna Polato¹, Sara Bernardelli¹

¹Associazione di Psicologia Cognitiva di Verona

Riassunto

Negli ultimi anni il fenomeno del bullismo, anche nella più recente forma del cyberbullismo, si è largamente diffuso ed è stato ampiamente analizzato dai mass media. È indiscutibile che si tratta di un fenomeno, come sempre più studi testimoniano, dal forte impatto sulle vittime in termini di perdita di autostima, di perdita di autoefficacia, di percezione di scarso valore personale, che può portarle a sviluppare disturbi sia psicologici che fisici e, in alcuni casi, anche a compiere gesti estremi.

Il presente lavoro nasce con l'obiettivo di mettere in luce come, attraverso l'utilizzo della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT), i ragazzi che si trovino ad essere vittime di bullismo e che vogliano, partendo da loro stessi, trovare una possibilità di auto-aiuto, possono allenarsi a modificare i loro pensieri, e di conseguenza le loro emozioni e i loro comportamenti, così da riguadagnare fiducia in se stessi e, dunque, migliorare il benessere personale.

Parole chiave: Bullismo, Cyberbullismo, Auto-aiuto, Pensieri disfunzionali, Emozioni problematiche, REBT, Accettazione, Autoconsapevolezza

The contribution of the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) to the fight against bullying

Abstract

In the last few years bullying, together with its more recent form of cyber-bullying, has become a widespread phenomenon deeply analyzed by mass media. Many studies clearly show the strong negative impact that bullying has on victims' lives in terms of loss of self-confidence, loss of self-efficacy and sense of lacking personal value. All of these effects can lead to the development of both psychological and physical disorders and, in some cases, can lead people in doing extreme actions.

The aim of the present work is to light how all bullied people Can help themselves by changing their irrational beliefs using REBT, in order to improve their self-confidence and well-being.

Key words: Bullying, Cyberbullying, Self-help, Dysfunctional thoughts, Problematic emotions, REBT, Acceptance, Self-awareness.

Marcella Giacon, Arianna Polato e Sara Bernardelli, Il contributo della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) alla lotta contro il bullismo, *Numero 25 – Numero Monografico Età Evolutiva*, 2020, pp. 122-129.

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC e SPC. Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su www.psicoterapeutiinformazione.it

Bullismo e cyberbullismo

Il termine bullismo deriva dall'inglese “*bullying*” e viene usato nella letteratura internazionale per connotare il fenomeno delle prepotenze tra pari in un contesto di gruppo (Olweus, 2006). Se cerchiamo nell'enciclopedia Treccani il significato di bullismo troviamo, infatti, la seguente definizione: “Atteggiamento di sopraffazione sui più deboli, con riferimento a violenze fisiche e psicologiche, attuate specialmente in ambienti scolastici e giovanili”. Perché si parli di bullismo i comportamenti e le violenze, sia fisiche che verbali, devono essere reiterati nel tempo e diretti sempre verso la stessa persona che, nella maggior parte dei casi, si trova in una situazione di inferiorità (è più giovane, più bassa, più debole, ecc.) (Olweus, 2006). Il bullismo non è sempre esplicito, ovvero non esistono solo violenze fisiche o verbali (bullismo diretto); esiste anche una forma di violenza psicologica (bullismo indiretto) che è probabilmente di gran lunga peggiore poiché, più sottile e pervasiva, ha un impatto maggiore sulla vita della vittima: non richiede la presenza fisica contemporanea delle parti e si basa principalmente sulla diffamazione e sull'isolamento della vittima designata, con l'obiettivo di fare “terra bruciata” intorno a lei (Olweus, 2006). È questa la principale caratteristica del cyberbullismo che si può definire come “la proiezione del bullo all'interno della rete” (Facci, 2010): la vessazione della vittima avviene, infatti, attraverso l'utilizzo della rete, ovvero su social network, blog, applicazioni di messaggistica istantanea e così via.

Cosa rende tanto “distruttivo” il cyberbullismo? In primo luogo il fatto che il bullo non ha un volto: questa peculiarità da un lato può renderlo ancora più aggressivo perché tutelato dal fatto che la vittima non sa chi è, dall'altro rende la vittima ancora più impotente in quanto non sa come, né tantomeno da chi, doversi difendere. Ancora diversa si presenta la situazione quando sono talmente tante le persone, conosciute e non, che aggrediscono la vittima con insulti, parolacce e cattiverie, che si tratta di una vera e propria ondata di violenza pressoché incontrollabile (Clyne, 1973).

Questa forma di bullismo è favorita in particolar modo dalla mancanza di empatia, ovvero il cyberbullo non vede le conseguenze che provoca sull'altro attraverso le sue azioni e dall'impulsività che sempre più regna sovrana nell'odierna società frenetica (Bushman, 2009).

Di qualunque forma di bullismo si parli, è indiscutibile che il fenomeno ha un forte impatto sulle vittime in termini di autostima, autoefficacia e valore personale, portandole anche a compiere gesti estremi, così come confermato da diversi studi sul fenomeno (Klomek, 2007; Kowalski, 2013; Beckman, 2012). Uno studio condotto tra il 2002 e il 2004 dall'*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, che ha coinvolto un campione di 2342 studenti di sei scuole superiori di New York, ha messo in evidenza dati importanti: circa il 9% dei rispondenti ha indicato di essere stato frequentemente vittima di bullismo e l'esposizione a tali atti di bullismo è risultato essere associata ad un maggior rischio di sviluppare depressione e di compiere atti suicidari. Un dato interessante è che gli stessi rischi li corrono anche i bulli

(circa il 13% dei rispondenti); addirittura anche l'essersi lasciati coinvolgere occasionalmente in azioni "da bullo" è emerso essere associato, soprattutto nelle ragazze, ad un aumento del rischio di andare incontro a depressione e suicidio (A. Klomek, F. Marocco, 2007).

Altri studi hanno dimostrato la relazione tra il cyberbullismo e le difficoltà psicosomatiche a cui può condurre. Kowalski e Limber (2013) hanno condotto uno studio che ha coinvolto adolescenti americani: i risultati hanno messo in luce che sia le vittime di cyberbullismo che i cyberbulli sperimentavano in maniera più severa sia disturbi psicologici (come per esempio ansia, depressione, tentativi di suicidio), che fisici (per esempio disturbi del sonno, mal di testa, scarso appetito, problemi alla pelle). Similmente Beckman et al. (2012) hanno condotto uno studio che ha coinvolto adolescenti svedesi e hanno riscontrato una relazione positiva tra coinvolgimento nel cyberbullismo (sia come vittime che come esecutori) e difficoltà di carattere psicosomatico (difficoltà a dormire, mal di pancia, mal di testa, mancanza di appetito). Anche se ancora non ben documentati, gli effetti dell'essere vittime di cyberbullismo negli adolescenti si manifestano anche con la messa in atto di una serie di comportamenti: per esempio, in riferimento a un campione di adolescenti americani, Ybarra et al. (2007) hanno riscontrato che coloro che venivano molestati *online* erano più propensi a utilizzare alcool, droghe e a portare armi a scuola. Per evitare di arrivare a epiloghi tragici, indotti da comprensibile dolore e sofferenza della vittima, ci sono varie azioni immediate che la persona può intraprendere come parlarne in famiglia o con gli insegnanti; in alternativa o congiuntamente, sporgere denuncia alla Polizia o ai Carabinieri che possono fornire anche consigli utili e pratici su come agire, per esempio cambiare numero di telefono, cancellarsi da Facebook e così via (Facci, 2010). Dal punto di vista prettamente psicologico, invece, il nostro lavoro vuole mettere in luce come la REBT -*Rational Emotive Behavior Therapy* (Ellis, 1955) possa rappresentare un valido sostegno per i ragazzi che si trovino nella situazione di essere vittime di atti di bullismo.

Il supporto della REBT a favore di ragazzi vittime di bullismo

La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale può rappresentare un valido supporto, insieme ad azioni di carattere più pratico, per i ragazzi vittime di bullismo, attraverso un lavoro finalizzato a modificare quelli che la REBT chiama pensieri disfunzionali, quali per esempio "Non valgo nulla", "È insopportabile che a scuola alcuni compagni mi prendano in giro", "La vita è ingiusta", ovvero pensieri o credenze inconsci, che tendono ad essere reiterati nel tempo, diventando pressoché automatici (Di Giuseppe, 1986), che fanno interpretare la realtà in modo poco oggettivo (Dryden, 1987). E sono tali pensieri a determinare le emozioni esperite e il conseguente comportamento messo in atto: secondo la REBT, infatti, nella maggior parte dei casi il nostro modo di reagire (comportamento) e le nostre emozioni sono determinati da come percepiamo, interpretiamo e valutiamo gli eventi che ci capitano; i problemi comportamentali e le emozioni problematiche, inoltre, dipendono in larga misura, appunto, dai nostri pensieri disfunzionali.

Secondo tale approccio è possibile, quindi, lavorare sui problemi comportamentali ed emotivi con il fine di gestirli, imparando a sostituire pensieri disfunzionali con pensieri più funzionali. Alla luce dei cardini su cui si fonda la REBT, l'intervento terapeutico mira, nello specifico, al cambiamento dei pensieri disfunzionali attraverso la cosiddetta "ristrutturazione cognitiva", una tecnica che aiuta da un lato a mettere in discussione in maniera attiva la veridicità dei pensieri disfunzionali, dall'altro supporta nel processo di accettazione degli aspetti della realtà che non è possibile modificare (Ellis, 2015).

Utilizzare la REBT può aiutare a vedere più chiaramente quanto sia il pensiero ad influenzare l'emozione e a determinare, di conseguenza, il comportamento. È proprio grazie a questa presa di consapevolezza e al lavoro mirato a modificare i pensieri inevitabilmente negativi della vittima di bullismo, che chiunque si trovi in questa situazione può iniziare a pensare in modo diverso a se stesso e alla realtà che sta vivendo e, pur non sottovalutandola, può affrontarla in modo meno distruttivo.

Emozioni e pensieri secondo la REBT

Le emozioni sono un'esternazione, una risposta ad un avvenimento, risposta che si concretizza in una serie di modificazioni di carattere fisiologico e che influenza i pensieri e i comportamenti dell'individuo (Ekman, 1972). La teoria REBT fa una distinzione tra emozioni utili, che nascono da pensieri funzionali ed emozioni problematiche, che nascono da pensieri disfunzionali: per distinguere quelle utili da quelle problematiche non è tanto discriminante l'intensità dell'emozione esperita, quanto piuttosto il tipo di pensiero che la genera (Ellis, 2015).

Emozioni Problematiche	Emozioni Utili
Ansia e Paura	Preoccupazione
Rabbia	Fastidio, irritazione
Tristezza	Dispiacere
Senso di colpa	Rimorso
Vergogna	Imbarazzo

Fig.1 Distinzione tra Emozioni Dannose e Emozioni Utili secondo la REBT (Bernardelli et al., Sos Ansia, 2018).

I pensieri che possono essere considerati fonte di sofferenza sono ben radicati nella persona e diventano vere e proprie convinzioni che guidano le azioni, le intenzioni e il modo in cui ci si sente. La rigidità del pensiero può assumere diverse forme: in particolare, si parla di doverizzazioni che possono essere dirette verso di sé ("Io devo..."), verso gli altri ("Tu devi...", "Gli altri devono...") e nei confronti del mondo

(“La vita deve...”), di catastrofizzazione (“È terribile quando il mio compagno di banco mi prende in giro”), di bassa tolleranza alla frustrazione (“Non tollero quando mi deridono”) e di svalutazione verso gli altri (“Se gli altri non mi accettano sono persone indegne”) o di autosvalutazione (“Sono un perdente”) (Ellis, 1994). Quando si parla di bullismo e di cyberbullismo le emozioni problematiche sono quelle esperite in maniera più frequente poiché originano dai pensieri disfunzionali sopracitati. Alla luce di quanto detto l’intervento basato sulla REBT si focalizza in particolar modo sulla messa in discussione dei pensieri disfunzionali e sulla sostituzione degli stessi con pensieri più funzionali (ristrutturazione cognitiva), attraverso l’utilizzo di tre tipi di argomentazione (Dryden, 2012):

logica: è la messa in discussione del pensiero proprio sulla base della sua consistenza logica (“è logico pensare che se gli altri mi prendono in giro allora vuol dire che sono uno stupido?”);

empirica: prevede la ricerca di prove concrete a sostegno del pensiero (“quali sono le prove che non valgo niente?”);

funzionale: è la modalità più pragmatica, consiste nel mettere alla prova un pensiero, valutando quanto aiuta a raggiungere i propri obiettivi e a sentirsi bene emotivamente (“Mi è utile continuare a pensare che la vita è ingiusta?”).

Accanto all’intervento cognitivo sopracitato, la REBT include anche interventi di tipo comportamentale, volti a migliorare le competenze sociali della vittima di bullismo; in particolare lavorare per allenare una comunicazione di tipo assertivo rappresenta un aspetto rilevante in quanto permette la costruzione e il mantenimento di relazioni equilibrate: si tratta, infatti, di ridurre le proprie componenti aggressive e passive, a vantaggio di una relazione equa e rispettosa di sé e dell’altro (Baggio, 2013). Imparare ad “esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza prevaricare né essere prevaricato” (Zardini e Baggio, 2013) diventa fondamentale per chi è vittima di bullismo per migliorare la propria efficacia relazionale, con ricadute positive in termini di autostima e autoefficacia.

L’accettazione nella REBT

Un altro concetto fondamentale che caratterizza la REBT è quello dell’accettazione di sé, degli altri e del mondo (Dryden, 1987).

L’accettazione si differenzia dalla rassegnazione perché non è un atteggiamento passivo ma, al contrario, comporta che la persona si attiverà per cercare di cambiare quello che è obiettivamente modificabile, anche se, nello stesso tempo, tenderà ad accettare ciò che non può essere obiettivamente modificato (Hayes, 1999). Allenare l’accettazione attraverso specifiche tecniche ed esercizi mirati diventa un aspetto non trascurabile quando si parla di ragazzi vittime di bullismo, in quanto la realtà così com’è viene certamente vista come lontana da quella desiderata. Nello specifico, la sofferenza emotiva che tanto colpisce le persone in generale, e ancor più chi è vittima di bullismo, è legata soprattutto alla tendenza a

valutare se stessi come buoni o cattivi, capaci o incapaci sulla base del raggiungimento o meno dei propri obiettivi, dell'approvazione o meno da parte delle persone significative; è utile, quindi, da un lato imparare ad accettare la realtà e gli altri, ed è fondamentale, dall'altro, riuscire ad accettare in primis se stessi, prendendo consapevolezza di tutte le proprie caratteristiche, siano esse positive o negative, e dei propri comportamenti. Tali caratteristiche non dovranno essere valutate in modo assoluto per dare un giudizio sul proprio valore come persona, andranno, invece, messe in relazione ai comportamenti di volta in volta posti in essere (Ellis, 1959); in sintesi si dovranno giudicare azioni o comportamenti, non il valore assoluto delle persone e di se stessi. Smettere di lottare con pensieri ed emozioni negativi legati in particolar modo a sé rappresenta il primo passo per andare nella direzione del benessere personale; al contempo, focalizzarsi su quello che può essere modificato può fungere da spinta ad attivarsi, generando in colui che è vittima di bullismo la consapevolezza che può prendere in mano alcuni aspetti della sua vita per trasformarli in modo a lui più favorevole.

Conclusioni

In conclusione, riteniamo che l'approccio REBT possa fornire un valido aiuto per difendersi dal bullismo innanzitutto perché mira ad aumentare l'autoconsapevolezza, sia attraverso la comprensione e l'individuazione del collegamento tra pensieri ed emozioni, sia attraverso il riconoscimento dei propri pensieri e della loro tipologia; in secondo luogo perché insegna ad affrontare la realtà con pensiero funzionale e non disfunzionale, o quantomeno cercando di trasformare i pensieri disfunzionali in pensieri funzionali; e ancora perché stimola ad allenarsi all'accettazione, intesa, come illustrato in precedenza, non come passiva rassegnazione, ma come spinta a cercare di cambiare quello che è obiettivamente modificabile, accettando, per contro, ciò che non può essere obiettivamente modificato, in particolar modo se stessi e le proprie caratteristiche. Da ultimo, gli interventi comportamentali risultano utili per migliorare le competenze relazionali di chi è vittima di bullismo: tra questi, allenare la comunicazione, mirando ad evitare l'utilizzo di uno stile aggressivo e/o passivo, avvalendosi, invece, di una comunicazione assertiva, cioè, esprimendo in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza prevaricare né essere prevaricato aiuta a migliorare le relazioni e, dunque, a sviluppare il senso di autoefficacia e ad accrescere l'autostima, con ciò che di positivo ne consegue.

Tutto quanto sinora esposto dovrebbe aver messo in luce l'importanza di un approccio alla realtà più flessibile, quello promosso dalla REBT, utile a chi è vittima di bullismo e, più in generale, a tutto coloro che vogliano intraprendere un percorso volto a migliorare il loro benessere personale.

Bibliografia

- Baggio, F. *Assertività e training assertivo. Teoria e pratica per migliorare le capacità relazionali dei pazienti*. Franco Angeli, 2017.
- Bernard, M. E. *The REBT Resource Book for Practitioners*. Albert Ellis Institute, 2000.
- Bernardelli, S., et al. *Sos ansia*. Aldenia Edizioni, 2018.
- Berti, M., S. Valorzi e M. Facci. *Cyber Bullismo*. 2016.
- Bisi, R. *Il tuo web, adolescenti e social network*. Cedam, Wolters Kluwer, 2016
- Bushman, BJ. *Comfortably numb: desensitizing effects of violent media on helping othes*. Psychology Science, 2009
- Cattivelli R., Musetti A., Perini S. *L'approccio ACT-FAP nella promozione delle abilità sociali in adolescenti e preadolescenti con difficoltà emotive*. 2014 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A. Psicologia dell'educazione Vol. 8, n. 1, marzo 2014 (pp. 97-112)
- Clyne, V.B. *Desensitization of children to television violence*. Journal of personality and Social Psychology Science 20: 273-277, 1973
- Di Giuseppe, R.a., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. *Manuale di terapia razionale emotiva comportamentale*. Raffaello Cortina Editore, 2014
- Di Pietro M., *La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale*, Edizioni Erickson
- Dryden, W. *Compromises in rational-emotive therapy*. London: Croom Helm, 1987.
- Dryden, W. e S. Bernardelli. *La terapia razionale emotiva comportamentale. Caratteristiche distintive*. FrancoAngeli, 2012.
- Ellis, A. *L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace*. Erickson, 2015.
- Ellis, A. *Ragione ed emozione in psicoterapia*. Astrolabio, 1955.
- Hayes S.C., Strosahl K.D. e Wilson K.G. (1999), *Acceptance and Commitment Therapy*, New York, Guilford Press.
- klomekp A., .Marrocco F., kleinmanm S. *Bullying, Depression, and Suicidality in Adolescents*. Child Adolescent Psychiatry Volume 46, Issue 1, January 2007, Pages 40-49
- Olweus, D. *Bullismo a scuola, ragazzi oppressi, ragazzi che opprimono*. Giunti, 2006
- Ybarra ML, Diener-West M, Leaf PJ. *Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: implications for school intervention*. J Adolesc Health. 2007;41(6 Suppl 1): S42–S50.

Marcella Giacon, Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, e-mail: marcella.giacon@gmail.com

Arianna Polato, Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, e-mail: polato.arianna@gmail.com

Sara Bernardelli, Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, e-mail: bernardellisara@icloud.com

Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista:

psicoterapeutiinformazione@apc.it

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su www.psicoterapeutiinformazione.it