

## Bullying

Uma das grandes preocupações da Psicologia e dos educadores é sem dúvida o Bullying. A palavra não tem uma tradução exata e no português é traduzida mais ou menos como assédio moral".

É sabido que até à pouco tempo, todo um conjunto de, intimidações, provocações, humilhações, ofensas e agressões, de carácter físico ou psicológico entre crianças e jovens eram consideradas – até pelos educadores – como uma coisa normal, como brincadeiras de crianças, e até mesmo, como um rito de passagem da idade. No entanto, devido aos sérios danos psicológicos que estas “brincadeiras” causam à vítima, o termo tem vindo a ganhar o destaque e a atenção da maioria dos educadores e especialistas desta área em geral.

O bullying já é uma patologia social. É definido como a imposição de sofrimento intencional em relações de desigualdade. Por exemplo, podemos falar de um aluno dito “popular” de uma escola que faz de tudo para humilhar e expor um defeito do colega que só tira notas altas ou então o rapaz musculoso que inferniza a vida de um colega mais fraco fisicamente ou um “tímido” que é exposto de forma que lhe cause o maior constrangimento possível. A forma mais típica de Bullying são os apelidos humilhantes exaltando defeitos físicos e as agressões físicas.

Infelizmente o Bullying é um fenómeno mundial e é do conhecimento de todos casos em que as vítimas cometem atos extremos como homicídios e suicídio, casos na sua maioria, pautados por referências a constantes humilhações que passaram e que tomados pela depressão e transtornos de ansiedade não viram outra forma de acabar com o sofrimento que não fosse com o suicídio.

Infelizmente, são cada vez mais as formas de humilhação. Para além do bullying tradicional que envolve humilhações e agressão física, atualmente temos o

---

Cyber Bullying, que é a prática de humilhação e exposição pública caluniosa e difamatória através da Internet. Esta é uma forma mais agressiva do Bullying tradicional, já que calúnias e difamações por internet têm um alcance muito maior e conta com o anonimato do agressor. Um exemplo claro são os perfis falsos. Cria-se um perfil falso da vítima com informações reais como telefone, endereço e fotos e publicam-se conteúdos que podem ser aversivos e difamatórios.

As marcas que ficam nas vítimas de bullying são muito fortes e infelizmente, na maioria das vezes mudam permanentemente a vida das vítimas. As marcas mais comuns são: Depressão, baixa autoestima, muita dificuldade em relacionamentos sociais e muitas vezes transtornos de ansiedade.

O Bullying deve ser sempre combatido e jamais tolerado em escolas ou qualquer outro lugar. Cabe lembrar que não é só aquele que pratica o Bullying que é o agressor. Na verdade, os espectadores que não fazem nada e ainda se riem da vítima que está a ser humilhada é tão agressor quanto o Bullyer, são chamados de agressores passivos e são esses agressores que reforçam o comportamento do agressor que por sua vez aumenta muito a frequência dos comportamentos agressivos pois obtém reforço social.

Vamos dum vez por todas olhar para esta problemática do Bullying não como uma brincadeira de mau gosto, mas sim como uma agressão psicológica e muitas vezes física que pode deixar marcas para toda uma vida.

Não se silencie, não deixe que a situação se agrave.

Pais, professores, educadores, amigos vamos estar atentos e promover a Felicidade na vida de todas as crianças e jovens.

Susana Neves  
(Psicóloga Clínica)

---