

Σκέψεις για τον εκφοβισμό (bullying)

Νίκος Μυτιληνιός, τάξη Β΄, Α΄ Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού

Συχνά τα τελευταία χρόνια γίνεται λόγος για εκφοβιστικές (επιθετικές) συμπεριφορές ανάμεσα σε ανηλίκους. Η εκφοβιστική συμπεριφορά ορίζεται ως η σκόπιμη, απρόκλητη και επαναλαμβανόμενη επιθετική συμπεριφορά -σωματική, λεκτική, ψυχολογική, κοινωνική ή/ και ηλεκτρονική – που εκδηλώνεται με στόχο την επιβολή και την πρόκληση σωματικού ή/ και ψυχικού πόνου στο θύμα. Βασικό κριτήριο επίσης του εκφοβισμού αποτελεί η ανισορροπία ισχύος μεταξύ των εμπλεκομένων. Καθώς μιλάμε για εκφοβισμό, αξίζει να αναφερθεί η ύπαρξη της αντιδραστικής (reactive) επιθετικής συμπεριφοράς η οποία αποτελεί μια αμυντική ή και αντεκδικητική συμπεριφορά, ως αντίδραση σε κάποια αντιλαμβανόμενη ή υπαρκτή απειλή και έναν τρόπο για να υπερασπιστεί ένα παιδί τον εαυτό του σε περίπτωση θυματοποίησης. Η αντιδραστική επιθετική συμπεριφορά σχετίζεται με τον θερμόαιμο θυμό, μια αντίδραση που ενεργοποιείται από το αυτόνομο νευρικό σύστημα και επιδεινώνεται από τη ματαίωση και την έλλειψη αυτοελέγχου. Μια μορφή εκφοβιστικής συμπεριφοράς είναι ο σχολικός εκφοβισμός, που αποτελεί σύνηθες φαινόμενο και στη χώρα μας πλέον.

Στην πραγματικότητα οι άνθρωποι που κάνουν στους άλλους bullying είναι βαθιά ανασφαλείς, στερημένοι από αγάπη και φροντίδα και αδύναμοι, είναι άνθρωποι που αναζητούν τρόπους προκειμένου να επιβληθούν. Από την άλλη πλευρά τα θύματα του εκφοβισμού αισθάνονται στενοχώρια, φόβο, ντροπή, έντονο άγχος, γεγονός που έχει επιπτώσεις στην ψυχολογία και στην καθημερινότητά τους. Τα άτομα αυτά κλείνονται συχνά στον εαυτό τους, απέχουν από κοινωνικές εκδηλώσεις και αρνούνται να πάνε στο σχολείο ή στον χώρο εργασίας τους.

Ως έφηβος και πολέμιος κάθε μορφής βίας και κάθε συμπεριφοράς που προσβάλλει τους συνανθρώπους μου θέλω να ευαισθητοποιήσω τη σχολική κοινότητα για το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, χρησιμοποιώντας τα λόγια του Erich Fromm: «Το να δίνεις είναι η πιο υψηλή έκφραση του δυναμισμού. Στην ίδια πράξη του δοσίματος νιώθω τη δύναμή μου, τον πλούτο, την ικανότητά μου». Επομένως, όποιος θέλει να νιώσει δυνατός και να δείξει και στους άλλους την αξία του, ας προσπαθήσει να το πετύχει με την προσφορά προς τους άλλους, τους συμμαθητές του, τους φίλους του, όλους όσους χρειάζονται την βοήθειά του.

Θέλω όμως να απευθυνθώ και σε όλα αυτά τα παιδιά που έχουν βιώσει κάποια μορφή εκφοβισμού, πάλι μέσα από τα λόγια ενός σοφού, του Επίκτητου και να τους πω «Να μην ξεχνάς ότι δεν σε προσβάλλει αυτός που σε χλευάζει ή αυτός που σε δέρνει άλλα η ιδέα που έχεις γι' αυτά πως τάχα είναι προσβλητικά. Όταν λοιπόν σε ερεθίζει κάποιος, σε ερεθίζει η λαθεμένη γνώμη σου. Προσπάθησε να μην αναστατώνεσαι». Γι' αυτό, το θύμα του εκφοβισμού δεν πρέπει να κλείνεται στον εαυτό του και να απομονώνεται, αλλά, αντίθετα, πρέπει να μιλάει στους γονείς, στους φίλους, στους δασκάλους και σε ειδικούς. Σίγουρα κάποιοι θα βοηθήσουν να σταματήσει ο εφιάλτης που ζει.

Και όλοι μας πρέπει να θυμόμαστε ότι **«το φως είναι ανώτερο από το σκοτάδι»** και μαζί μπορούμε να εξαλείψουμε το σκοτάδι του εκφοβισμού και να φέρουμε ξανά στις ζωές όλων μας το φως της αγάπης, της αλληλεγγύης και του σεβασμού.

Πηγές

1. Olweus, D. (1993), «Bullying in schools: What we know and what we can do», Oxford, U.K: Blackwell Publishers
2. Ιωάννης Κατσαντώνης, Ειρήνη Ασημακοπούλου, Μαρία Φρούντα, «Ο ρόλος του υποστηρικτικού πλαισίου στην ανάπτυξη του σχολικού εκφοβισμού: Μία οικοσυστημική προσέγγιση», <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01015.x>
3. Besag V.E. (1989) Bullies and Victims in School: «A Guide to Understanding and management. Philadelphia», P.A: Open University Press
4. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO: World health Organization) (2001-2002), «Μελέτη HSBC του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας – Π.Ο.Υ σε 35 χώρες 11-13-15 ετών»
5. Επίκτητος, «Εγχειρίδιον», Μετάφραση Ν.Μ. Σκουτερόπουλος, Αθήνα 2010
6. Erich Fromm, «Η τέχνη της αγάπης», Εκδόσεις Μπουκουμάνη, 1978