

*Tratamentos para superar o*  
**BULLYING**



Psicólogos em São Paulo

# Sumário



<b>1 Bullying</b> .....	4
<b>2 Superação</b> .....	8
<b>3 Psicanálise</b> .....	13
<b>4 Terapia Cognitiva Comportamental</b> .....	19

*Capítulo 1*

# BULLYING



# Capítulo I - Bullying

O *bullying* é um tipo de violência que não está limitado ao âmbito escolar, pode acontecer em diversos contextos em que há relações interpessoais, como, por exemplo, no âmbito familiar e no trabalho.

Na escola, a manifestação desse fenômeno muitas vezes é camuflada por brincadeiras.

É importante ressaltar que nos espaços escolares são comuns brincadeiras sadias, em que os alunos se divertem, colocam apelidos uns nos outros, dão risadas, tiram “sarros” uns dos outros.

Contudo, quando “as brincadeiras” são travestidas de crueldade, prepotência e insensatez, ultrapassando em muito os limites suportáveis- que variam de acordo com o grau de tolerância de cada indivíduo- e se convertendo em atos de violência, quando repetitivos, intencionais e deliberados, com o intuito de intimidar e causar sofrimento a outro(s), são atos de *bullying*.<sup>1</sup>



Para a superação do *bullying* é preciso que a pessoa se fortaleça, interiormente, para lidar com a violência e suas consequências e possa se defender. A construção de resiliência pode ser entendida como um dos caminhos para essa superação, ou a própria superação.<sup>2</sup>

A resiliência, (aqui, especificamente, explorada como a superação do *bullying*) seria a construção de novos caminhos em que a pessoa desenvolve estratégias de enfrentamento para lidar com situações estressantes e/ou traumáticas.

Vale ressaltar também que na literatura não há consenso quanto aos atributos para desenvolver resiliência, por isso, é preferível aderir ao termo capacidade e não característica, uma vez que essa normalmente é concebida como disposições, já aquela transmite a ideia de que qualquer pessoa tem a possibilidade, embora em dimensões diferentes, de desenvolver a resiliência.<sup>2</sup>



O ambiente escolar e a família são fundamentais para a promoção de resiliência em vítimas de *bullying*. O apoio afetivo é crucial para que elas consigam lidar de maneira positiva com as intimidações que sofrem.<sup>2</sup>

O *bullying* e suas manifestações podem ser amenizadas ou até mesmo erradicadas a partir de posturas mais assertivas da própria vítima em relação à agressão, isso com o suporte de pessoas que podem exercer o papel de figuras significativas para ajudá-las a promover resiliência e, dessa forma, superar a violência.<sup>2</sup>

O suporte pode vir, inclusive, de profissionais, como psicólogos(as), preparados(as) para acolher a pessoa que sofre com a violência específica do *bullying*.

1 Fante, C. & Pedra, J. A. **Bullying escolar: perguntas & respostas**. Porto Alegre: Artmed. 2008.

2 GALDINO, Marília Justino Ramos; FERREIRA, Sandra Patrícia Ataíde. O apoio das figuras significativas na superação do *bullying* no contexto escolar. **Psicol. educ.**, São Paulo , n. 37,p. 31-41,dez. 2013 .

Capítulo II

# SUPERAÇÃO



## Capítulo II - Superação

Podemos compreender, inicialmente, o *bullying* como uma questão de relacionamentos disfuncionais.

Para compreender o fenômeno do *bullying* é preciso que as questões de relacionamento sejam abordadas em cada um de seus níveis, seja no nível individual, no nível da sala de aula / escola (institucional) ou no nível social / cultural.

Observar a criança (ou adulto), seu comportamento e sua personalidade diante das interações sociais, e na sua relação com o mundo podem ser guias importantes para o(a) profissional e familiares saberem se estão lidando com um temperamento sensível, com dificuldades para lidar com as emoções, ou alguém reativo, que logo se defende de interações sentidas como uma ameaça com agressões, por exemplo.







A criança temperamentalmente sensível pode precisar de ajuda para controlar as emoções, a fim de melhorar as interações entre os colegas e ser mais assertiva; a criança com a deficiência de aprendizagem pode precisar de ajuda para obter e usar habilidades sociais para responder a sugestões sociais.

O relacionamento ou contexto interpessoal é crítico para o desenvolvimento e ajuste saudáveis e é a lente através da qual o *bullying* deve ser entendido e abordado.

No exemplo de uma criança ou jovem que ganha poder e autoestima através do *bullying* de outros, uma intervenção em qualquer nível que envergonhe esta criança ou jovem provavelmente vai contra os efeitos pretendidos e, inclusive, pode fomentar o próprio comportamento que se está tentando reduzir e eliminar.



A criança temperamentalmente sensível pode precisar de ajuda para controlar as emoções, a fim de melhorar as interações entre os colegas e ser mais assertiva; a criança com a deficiência de aprendizagem pode precisar de ajuda para obter e usar habilidades sociais para responder a sugestões sociais.

O relacionamento ou contexto interpessoal é crítico para o desenvolvimento e ajuste saudáveis e é a lente através da qual o *bullying* deve ser entendido e abordado.

No exemplo de uma criança ou jovem que ganha poder e autoestima através do *bullying* de outros, uma intervenção em qualquer nível que envergonhe esta criança ou jovem provavelmente vai contra os efeitos pretendidos e, inclusive, pode fomentar o próprio comportamento que se está tentando reduzir e eliminar.

É vital abordar o processo ou contexto de relacionamento no qual as estratégias e intervenções são oferecidas.

Um(a) psicólogo(a) pode ser de grande ajuda para ajudar a determinar o diagnóstico e o melhor tratamento para superar o *bullying*.

A não superação do *bullying* pode gerar sentimentos negativos e pensamentos de vingança, baixa autoestima, dificuldades de aprendizagem, queda do rendimento escolar; a criança pode se transformar em um adulto com dificuldades em relacionamentos e outros problemas.<sup>1</sup>

Referência:

MISHNA, Faye. ***Bullying: A guide to research, intervention, and prevention***. OUP USA, 2012.

<sup>1</sup> FANTE, Cleo. **Fenômeno *bullying*: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz**. Verus Editora, 2005.

*Capítulo III*  
**PSICANÁLISE**

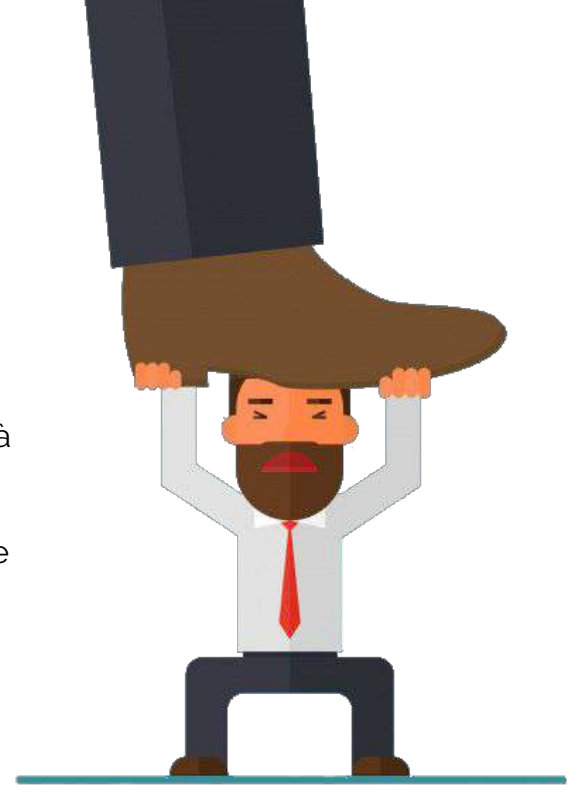


## Capítulo III - Psicanálise

Para a psicanálise a consciência moral - expressa quer por sua ausência ou por sua rigidez - estaria na base da prática do *bullying*.

Como essa discussão diz respeito à formação da pessoa, refere-se também à autoridade e sua distinção do autoritarismo, uma autoridade esclarecida, que deveria ser substituída pela consciência individual, à medida que o indivíduo vai se tornando autônomo.<sup>1</sup>

Ou seja, a pessoa interioriza a autoridade externa para seguir a própria vida autonomamente, numa trilha "correta", guiada por essa "autoridade" interna.



A alegria do indivíduo hipermoderno, proveniente do prazer irrefreável mediante o acúmulo e a negação do proibido, é a alternativa que resta a quem se encontra amiúde enredado em relações vazias e reciprocamente pobres.<sup>2</sup>

### ***Bullying* no divã**

Na clínica o(a) profissional deve ajudar a pessoa atendida a identificar as estratégias perversas de quem a agride, como se dão esses papéis, de vítima e agressor, e como lidar com aspectos de si que estão envolvidos nessa relação, bem como identificar características externas.<sup>3</sup>

A conscientização dos mecanismos do *bullying* pela vítima deve vir junto à conscientização de como se deu a construção de seu papel pelos(as) agressores(as).<sup>3</sup>

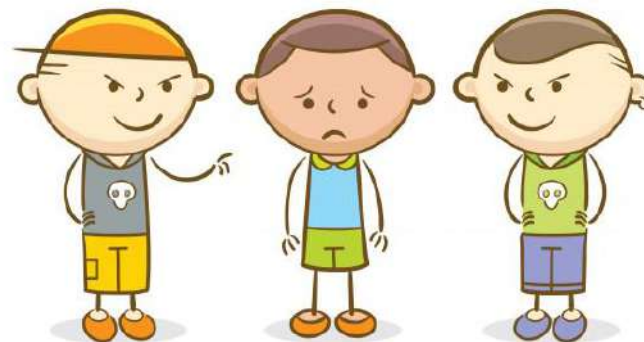
O(a) psicoterapeuta pode mostrar ao(a) paciente os meios de perceber as estratégias perversas do seu agressor.

Isto permite que a vítima passe a recusar o papel que lhe é proposto na cena do *bullying*. Esta conscientização leva ao amadurecimento e fortalecimento interno para enfrentar a situação e se tornar mais assertiva lidando com o fenômeno do *bullying*.

De forma alguma a psicoterapia deve reforçar a responsabilidade da vítima pelos maus-tratos sofridos.

É preciso ajudar a vítima a assumir a menor responsabilidade possível pelo trauma, diferente da metodologia psicoterapêutica tradicional onde é estimulado ao paciente assumir a responsabilidade sobre seus problemas.<sup>3</sup>

Sem o peso da culpa o(a) paciente passa a se adequar de outra maneira a seu sofrimento e, somente depois, no processo de cura, ele poderá voltar à sua história pessoal e compreender porque se tornou vítima do *bullying*.



Finalmente, para superar o *bullying*, a vítima deve conscientizar-se que sua vida não se resume a posição de vítima. Ela dispõe de muitas outras formas de estar no mundo.<sup>3</sup>

As vítimas podem aprender com a experiência dolorosa do *bullying*, fortalecendo sua autonomia e resiliência, se recusando a representar novamente o papel de vítima, ou qualquer outro que jogue com suas vulnerabilidades, agora mais conscientes e que, desta forma, perdem sua força de coerção inconsciente.

1 CROCHIK, José Leon. Fatores psicológicos e sociais associados ao *bullying*. **Rev. psicol. polít.**, São Paulo , v. 12,n. 24,p. 211-229,ago. 2012.

2 MARANGONI, Vinícius Xavier Cintra; BRAZ, Matheus Viana; HASHIMOTO, Francisco. *Bullying e assédio moral no trabalho: expressões do narcisismo contemporâneo*. **Cad. psicol. soc. trab.**, São Paulo , v. 19, n. 2,p. 255-268, 2016.

3 HIRIGOYEN, M. F., **Assédio Moral- A violência Perversa no Cotidiano** trad: Maria Helena Kunner- oitava edição – Rio de Janeiro; Bertrand Brasil, 2006.



*Capítulo IV*  
**TERAPIA COGNITIVO  
COMPORTAMENTAL**



## Capítulo IV - Terapia Cognitivo Comportamental

Um dos tratamentos psicoterápicos voltados à superação do *bullying* e que traz evidências de sua eficácia é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

A TCC é derivada do modelo cognitivo de Aaron Beck e compartilha com ele alguns pressupostos básicos: os pensamentos podem ser monitorados e alterados; os pensamentos influenciam as emoções e o comportamento; e mudanças nos pensamentos determinam mudanças no comportamento.

Dessa forma, a TCC trabalha com a identificação e a reestruturação do processo cognitivo como um todo.



Com foco no momento presente e questões pontuais voltadas a alteração de comportamentos prejudiciais a TCC é uma das mais citadas na literatura especializada no tratamento das sequelas e na intervenção do *bullying*.<sup>1</sup>

Na visão da TCC, geralmente, todos os envolvidos com *bullying* apresentam déficit nas habilidades sociais, sejam vítimas ou agressores.

A conduta passiva expressa pela vítima não permite que ela defenda seus próprios direitos, e o comportamento expresso pelo agressor que apresenta uma conduta agressiva impede que ele respeite os direitos dos demais.

Dentre os fatores que podem contribuir para o surgimento do *bullying*, estão os fatores ambientais, com destaque às práticas parentais ineficientes e ao contexto escolar, que pode carecer de supervisão e orientação a professores e alunos quanto ao fenômeno.



Uma vez que a punição ao agressor como única estratégia não contribui para redução do *bullying* no ambiente escolar, é necessário que se pense de forma mais ampla para lidar com o acontecimento e preveni-lo.

Além disso, as intervenções multidimensionais que envolvem com ampla abrangência a escola indicam ser mais eficazes, pois partem da consideração que se trata de fenômeno complexo, atuando com professores, equipe, alunos e famílias.

Portanto, para a TCC, a ampliação do repertório de habilidades sociais e habilidades para a vida poderá permitir que se desenvolvam comportamentos adaptativos e positivos para enfrentar de maneira mais eficaz situações desafiadoras no contexto escolar.



Uma estratégia utilizada pela TCC para a superação do *bullying* é o "Treino de Habilidades Sociais": essa técnica busca promover comportamentos sociais que têm alta probabilidade de produzir consequências positivas para o indivíduo, bem como para o grupo social do qual ele faz parte.

O comportamento socialmente habilidoso é um conjunto de comportamentos emitidos por uma pessoa em contexto interpessoal que expressa os sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos, de um modo adequado à situação, respeitando os seus direitos e direitos dos outros, resolvendo os problemas imediatos da situação e minimizando a probabilidade de futuros problemas.

Referência:

MARTINS, Fabiane Silveira; FAUST, Giane Inês. Prevenção ao *bullying*: intervenção baseada na Abordagem Cognitivo-Comportamental. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 14, n.2, p. 113-120, dez. 2018.

1 JAMES, Anthony C. et al. *Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents*. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 2, 2015.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004690.pub4>

**Assista** *nossos vídeos!*





Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



**Agende sua consulta aqui**



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:

[www.marisapsicologa.com.br](http://www.marisapsicologa.com.br)

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)

Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451