

La comunità scolastica come fattore protettivo

Contenere l'aggressività.
Un approccio neurobiologico

Este, 25 febbraio 2026



Istituto di Istruzione Superiore
EUGANEO

Via Borgofaro n. 6 - 35042 - Este (PD)
Tel. 0429.21151 - info@iisuganeo.edu.it

PD15026002 - CF 91023830283
pd15026002@istruzione.it - pd15026002@pec.istruzione.it



IIS EUGANEO - ESTE (PD)
SOS BULLISMO

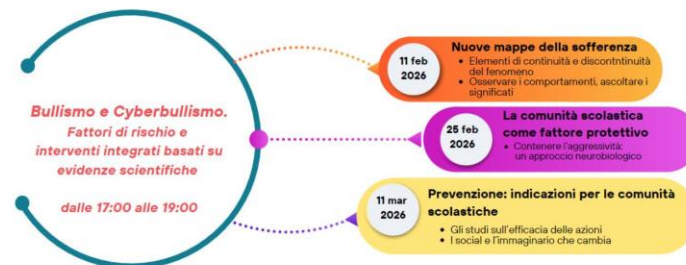
AZIONI D'ISTITUTO A CONTRASTO DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO
Decreto ACODPIT prot. n. 867 del 17/04/2025 - Legge n.234/2021 articolo 1, commi 671 e 672

**PROGRAMMA DEGLI
INCONTRI FORMATIVI**

AULA ATHENA – PLESSO CENTRALE

Docenti partecipanti

DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 19:00



Percorso dell'intervento

PARTE I — Il quadro teorico

Tre fattori che convergono nel bullismo

01

Deficit di mentalizzazione

Fonagy, Bateman · empatia cognitiva vs affettiva

02

Deficit di contenimento

Bion · elementi beta/alfa · evacuazione emotiva

03

Rimozione della morte

Heidegger, Yalom · senso del limite

PARTE II — Neurobiologia del bullismo

IPNB · Daniel Siegel

04

Il cervello relazionale

Finestra di tolleranza · Integrazione neurale

05

Cyberbullismo

Anatomia neurobiologica · assenza del corpo

PARTE III — Strategie e comunità

Cosa fare a scuola · La comunità come fattore protettivo

Tre radici del bullismo

Deficit di mentalizzazione

Fonagy.

Incapacità di leggere i propri stati mentali e quelli altrui. Il bullo ha empatia cognitiva (legge la vulnerabilità) ma non affettiva (non sente il dolore che causa).

Deficit di contenimento

Bion.

Il caregiver non ha trasformato gli elementi beta in alfa. Il bambino cresce con emozioni intollerabili che non sa pensare — e le scarica. Il bullismo come evacuazione.

Rimozione della morte

Heidegger, Yalom.

Chi non sente la propria finitudine tratta l'altro come oggetto infinitamente disponibile.

Cos'è la mentalizzazione e dove manca

La mentalizzazione è la capacità di leggere i propri stati mentali e quelli degli altri: capire che dietro ogni comportamento ci sono pensieri, emozioni, intenzioni.

Empatia COGNITIVA — intatta

- Sa leggere la vulnerabilità altrui
- Riconosce il momento di debolezza
- Usa questa lettura per colpire con precisione
- Non è ignoranza degli stati mentali dell'altro

Empatia AFFETTIVA — deficitaria

- Non sente il dolore che causa
- Manca la risonanza emotiva incarnata
- L'altro è strumento, non soggetto che soffre
- Nasce da attaccamenti insicuri/disorganizzati

Il modello bioniano applicato al bullismo

ELEMENTI BETA

Emozioni grezze, intollerabili: paura, vergogna, senso di inadeguatezza. Non pensabili, non nominabili.



FUNZIONE ALFA DEL CAREGIVER

Il contenitore riceve, regge senza crollare, trasforma. Restituisce qualcosa di pensabile.



ELEMENTI ALFA

Emozioni diventate pensieri. Possono essere sentite, nominate, gestite senza agire.

Quando il contenimento non avviene

Il bambino cresce con emozioni che non sa gestire. Il bullismo è spesso una forma di evacuazione: vergogna, paura, senso di inadeguatezza vengono proiettati sulla vittima. Non è cattiveria consapevole — è un sistema nervoso che non ha imparato a contenere se stesso.

La morte espulsa e il senso del limite perduto

Nelle culture contemporanee la morte è stata espulsa dall'orizzonte quotidiano: è medicalizzata, nascosta, resa invisibile. I bambini crescono in una bolla di onnipotenza in cui i limiti — propri e altrui — non vengono mai elaborati.

Senza finitudine, manca il peso dell'altro

Chi non ha fatto i conti con la propria mortalità tende a trattare **l'altro come un oggetto infinitamente disponibile**, non come un soggetto fragile e mortale.

La crudeltà come assenza di limite

Si umilia qualcuno senza sentire il peso reale di ciò che si fa. **Il bullo non è consapevole della devastazione** che produce perché non ha il senso della fragilità dell'esistenza.

Il limite come fondamento dell'etica

Yalom: **la consapevolezza della morte come generatrice** di cura per sé e per l'altro.

Cosa possiamo fare come comunità?

**Neurobiologia del bullismo
e del cyberbullismo**

Il cervello è un organo relazionale

"La mente è un processo incarnato e relazionale che regola il flusso di energia e informazione."

Il cervello non si sviluppa in isolamento: si costruisce attraverso le relazioni. Ogni esperienza relazionale lascia tracce neurobiologiche reali.

Il bullismo non è solo un problema comportamentale: è il **riflesso di come certi cervelli si sono organizzati in certi ambienti**. E proprio per questo può cambiare — i cervelli restano plastici.

**Quali caratteristiche ha l'ambiente nel quale vivono i nostri ragazzi?
Siamo capaci di identificazione?**

- Prepotenza della cultura dell'immagine
- L'epopea del successo personale
- Cultura della violenza senza sanzioni
- Cultura della bellezza





Il dolore mentale

- Sparisce se l'immagine si trasforma in sintomo
- Non può essere verbalizzato

Piano di sopra / Piano di sotto

Piano di SOPRA

Corteccia prefrontale

- Pensiero riflessivo
- Regolazione emotiva
- Empatia e mentalizzazione
- Pianificazione, giudizio morale

Lento, deliberato, evolutivamente recente.

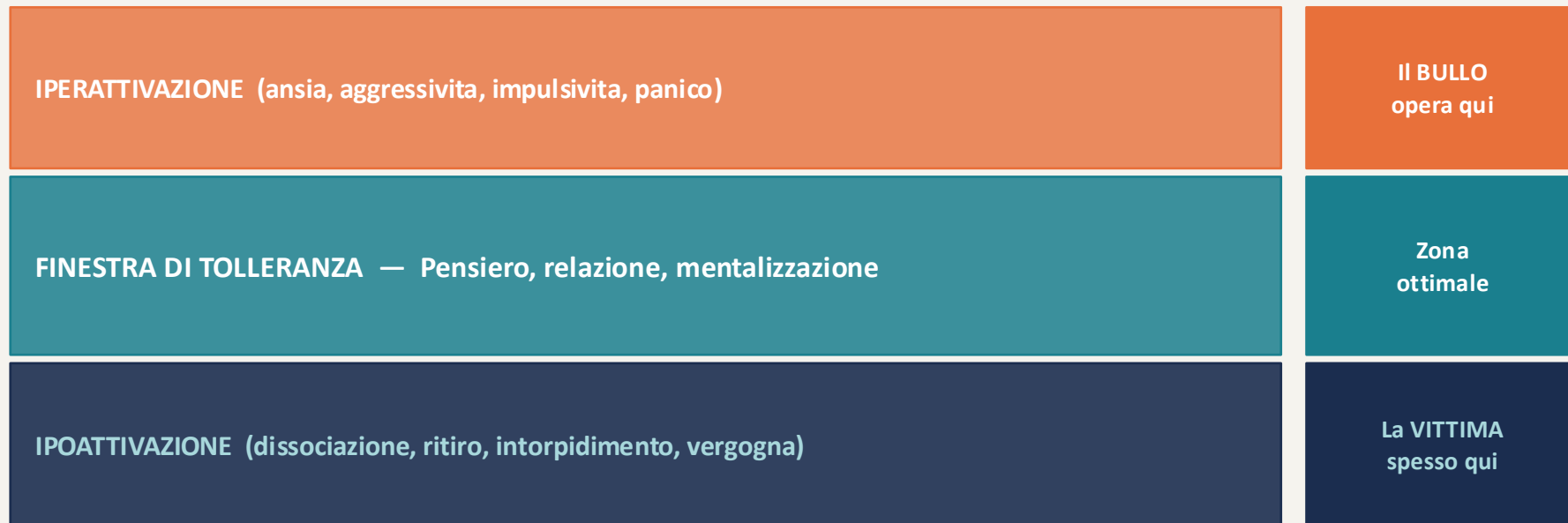
Piano di SOTTO

Tronco encefalico + sistema limbico

- Reazioni di sopravvivenza
- Attacco / Fuga / Congelamento
- Emozioni primarie intense
- Impulsi automatici

Veloce, reattivo, subcorticale.

La finestra di tolleranza nel bullismo



La scuola che non offre sicurezza mantiene molti studenti fuori dalla finestra. Senza sicurezza, non è possibile mentalizzare.

Integrazione neurale (Siegel)

Integrazione verticale

Piano di sotto + piano di sopra. Senza integrazione le emozioni non vengono pensate ma agite. Il bullo che umilia invece di dire 'mi sento umiliato' mostra questo deficit.

Integrazione orizzontale

Emisfero destro (emotivo) + emisfero sinistro (verbale). La narrazione coerente di se richiede questa integrazione. Chi non ce l'ha costruisce identità attraverso l'aggressione.

Integrazione interpersonale

Base neurale dell'empatia affettiva: sentire qualcosa di quello che prova l'altro restando se stessi. Non fusione, non isolamento — risonanza. Allenabile.

Cyberbullismo: perchè è neurobiologicamente diverso

L'assenza del corpo dell'altro disattiva i freni neurobiologici naturali all'aggressione. Il bullo digitale può essere più crudele non per maggiore malvagità, ma perchè il suo cervello non riceve il feedback incarnato che normalmente inibisce.

Nessuna pausa Ogni notifica attiva il sistema minaccia/ricompensa. Il cervello adolescente è già iperreattivo — non esiste più una zona sicura spaziotemporale.

Memoria implicita Il contenuto digitale è permanente. Ogni visualizzazione riattiva il trauma — il sistema nervoso non distingue passato da presente.

Assenza del corpo I neuroni specchio richiedono la presenza fisica per attivarsi. Online l'altro è un testo: i freni naturali all'aggressione non scattano.

Audience amplificata L'umiliazione davanti a centinaia di persone produce un'attivazione del sistema di minaccia sociale incomparabile col bullismo fisico.

Potenziare la mentalizzazione

Non in progetti straordinari — nel modo ordinario di stare in classe ogni giorno.

Interventi sulla mentalizzazione



Vocabolario emotivo ricco: non 'sei arrabbiato?' ma 'cosa stavi pensando quando e successo?'



Letteratura come palestra empatica: discutere gli stati mentali dei personaggi, non solo analizzare il testo



Role-taking strutturato: difendere punti di vista altrui con domande precise sugli stati interni



Video-feedback: brevi scene di conflitto + discussione guidata su intenzioni e percezioni



Approccio riparativo: 'Cosa pensavi provasse l'altro?' — mentalizzazione guidata post-episodio

Potenziare il contenimento mentale

*La classe come contenitore bioniano.
L'insegnante trasforma elementi beta in elementi alfa.*

Interventi sul contenimento



Insegnante come contenitore: reggere la tensione senza agire, restituirla trasformata



Routine e prevedibilità: struttura chiara abbassa l'arousal cronico che predispone all'aggressività



Spazi di decompressione: momenti brevi di mindfulness, possibilità di dire 'sono sopraffatto'



Supervisione per i docenti: un insegnante non contenuto non può contenere — spazi riflessivi necessari

Reintrodurre il limite nella pratica scolastica

La scuola può essere il luogo in cui si impara a sentire il peso dell'esistenza — propria e altrui. Non attraverso la morte in senso letterale, ma attraverso la perdita, la memoria, il limite.

Elaborare le perdite piccole

Un animale della classe che muore, un compagno che si trasferisce, la fine di un anno. Piccole perdite elaborate insieme insegnano che le relazioni hanno peso e che il dolore si affronta.

Memoria e commemorazione

Lavorare con la storia locale, i morti, le vittime di eventi tragici. La memoria collettiva insegna che ogni vita aveva peso, che la perdita lascia tracce reali.

Anziani in classe

Incontri con persone anziane. La presenza del limite nella vita vissuta — malattia, perdita, morte di coetanei — è più educativa di qualsiasi lezione frontale.

Letteratura e morte

Testi che affrontano la mortalità, la malattia, il lutto. Non come tabù ma come parte dell'esperienza umana che merita essere pensata insieme.

Perchè la comunità protegge

Estende il contenimento Più adulti sintonizzati = più co-regolazione = finestra di tolleranza più ampia. La famiglia non basta — spesso è parte del problema.

Ridistribuisce l'identità Dove l'identità dipende dalla gerarchia interna, si creano capri espiatori. Una comunità ricca di senso offre appartenenza senza confronto.

Reintroduce il limite Riti, anziani, lutto vissuto insieme insegnavano che la vita ha peso. Non erano lugubri — erano pedagogici. Il limite è la base dell'etica.

Offre modelli di riparazione Il bullismo si nutre di una cultura in cui i conflitti non si riparano. La comunità sana mostra che il legame sopravvive alla rottura.

Attiva il sistema ventrovagale Porges: sicurezza relazionale distribuita sposta cronicamente il sistema nervoso verso l'ingaggio sociale — prerequisite per mentalizzare.

Siamo una specie del noi Siegel: il cervello si integra nelle relazioni. La comunità non è un lusso pedagogico — è la condizione biologica dello sviluppo.

Il bullismo non è un problema di cattivi ragazzi

Sintomo di ambienti che non hanno trasmesso la capacità di pensare se stessi e l'altro (mentalizzazione), di reggere il disagio senza scaricarlo (contenimento) e di sentire il peso dell'esistenza altrui (finitudine).

La scuola può diventare il luogo dove queste capacità si allenano ogni giorno — non in progetti speciali, ma nel modo ordinario di stare in classe, leggere una storia, attraversare insieme una perdita.

Mentalizzazione

Fonagy · Siegel

Contenimento

Bion · Winnicott

Senso del limite

Heidegger · Yalom

Comunità

Holding environment

PARTE IV

Dialoghi riflessivi per prevenire il bullismo

Siegel: parlare degli stati mentali allena la mentalizzazione e costruisce sicurezza

Tre situazioni, tre tipi di intervento riflessivo

Dopo un episodio di esclusione · Durante una discussione di classe · Colloquio individuale con il bullo

I dialoghi seguono sempre la stessa logica siegeliana: nominare prima di correggere, usare la curiosità come strumento, aspettare che il sistema nervoso sia in zona di tolleranza.

CONTESTO CLASSE

Dopo un episodio di esclusione

Marco ha escluso Luca dal gioco durante la ricreazione. L'insegnante lo avvicina 10 minuti dopo, quando entrambi si sono calmati.

Principio Siegel

Nominare lo stato mentale prima di intervenire sul comportamento. La curiosità apre, il giudizio chiude.

INSEGNANTE

Marco, ho visto quello che è successo con Luca. Posso chiederti una cosa? Voglio capire.

MARCO

Va bene...

INSEGNANTE

Cosa stava succedendo dentro di te in quel momento? Cosa sentivi quando hai detto a Luca di andarsene?

MARCO

Boh... ero arrabbiato. Mi aveva fatto perdere la partita ieri.

INSEGNANTE

Quindi c'era ancora quella rabbia di ieri. Ha senso. E secondo te, cosa ha pensato Luca quando l'hai mandato via davanti agli altri?

MARCO

Forse... si è sentito male? Come quando nessuno vuole giocare con me.

Nota Non chiedere 'perche l'hai fatto?' — produce giustificazioni. 'Cosa sentivi?' apre la riflessione sullo stato interno.

CONTESTO CLASSE

Cerchio riflessivo post-conflitto

Dopo una lite verbale tra due compagni, l'insegnante dedica 15 minuti a un cerchio in classe. Tutti sono seduti in circolo.

Principio Siegel

La classe come contenitore. Nominare le emozioni collettivamente sviluppa il vocabolario emotivo di tutti, non solo dei protagonisti.

INSEGNANTE

Quello che è successo stamattina ha lasciato qualcosa nell'aria. Lo sentite anche voi? Come si sente la classe adesso, secondo voi?

GIULIA (spettatrice)

Io mi sentivo tesa. Non sapevo cosa fare.

INSEGNANTE

Brava Giulia — quella tensione si chiama disagio morale. Lo sentono quasi tutti i testimoni. Qualcun altro?

ANDREA

Avevo paura che si mettessero a fare a botte. E non sono intervenuto — mi sento un po' in colpa.

INSEGNANTE

Quello che descrivi è importante. Quando vediamo qualcuno in difficoltà e non interveniamo, spesso è perchè anche noi siamo bloccati — non perchè siamo cattivi. Come potremmo fare diversamente la prossima volta?

Nota Includere gli spettatori è fondamentale: il bullismo vive nel silenzio del gruppo. Nominare il loro disagio li libera dall'immobilità.

CONTESTO CLASSE

Colloquio individuale con il bullo

Sofia prende in giro sistematicamente Chiara per il suo modo di vestire. L'insegnante la incontra da sola, con tono neutro e non accusatorio.

Principio Siegel

Approccio riparativo (non punitivo).
Obiettivo: attivare la mentalizzazione guidata, non produrre senso di colpa paralizzante.

INSEGNANTE

Sofia, quando dici quelle cose a Chiara, cosa stai cercando in quel momento?
Cosa succede dentro di te?

SOFIA

Niente... le altre ridono e mi sento importante.

INSEGNANTE

Capisco. Ti è mai capitato di essere presa in giro davanti a tutti?

SOFIA

Sì, alle medie. Malissimo. Volevo sparire. Ma io con Chiara e diverso...

INSEGNANTE

Sei sicura? Proviamo a immaginare come si sente Chiara adesso. Non per farti sentire in colpa — ma per capire cosa succede davvero.

Nota Non interrompere 'ma io con Chiara e diverso': è il momento in cui inizia la mentalizzazione reale. Lasciare spazio al dubbio.

Frasi pronti all'uso — dialogo riflessivo quotidiano

Esplorare lo stato interno

- *Cosa stava succedendo dentro di te in quel momento?*
- *Come ti sei sentito — puoi descrivermelo?*
- *Dove lo senti nel corpo questa cosa?*

Attivare la prospettiva altrui

- *Cosa pensi che abbia provato lui/lei?*
- *Se fossi stato al suo posto, cosa avresti pensato?*
- *Secondo te, cosa si stava raccontando mentre succedeva?*

Dopo un episodio difficile

- *Non devi spiegarti subito — siediti, poi ne parliamo.*
- *Il tuo fastidio ha senso. E come potresti gestirlo senza fare del male?*
- *Cosa vorresti che cambiasse? Cosa puoi fare tu?*

Riparazione e chiusura

- *Cosa potresti fare per rimettere a posto le cose?*
- *Non per cancellare — ma per far sapere all'altro che ci tieni.*
- *Come vuoi che vada tra voi la settimana prossima?*