

LA TERAPIA EMDR

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un trattamento psicoterapeutico scoperto nel 1987 dalla psicologa americana Francine Shapiro. Utilizzato in origine per alleviare lo stress associato ai ricordi traumatici ha avuto negli anni abbondanti ricerche cliniche coinvolgendo psicoterapeuti, ricercatori della salute mentale, neurofisiologi. Oggi è considerato il trattamento evidence-based per il DPTS (Disturbo da Stress Post Traumatico), validato da più ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma. E' approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 e dal nostro Ministero della salute nel 2003. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di intervento, l'efficacia e la possibilità di applicazione a persone di qualunque età, compresi i bambini.

EMDR E CYBERBULLISMO

Le vittime di cyberbullismo vivono un'esperienza fortemente traumatica. Se le vittime sono adolescenti, l'impatto di un evento di questo tipo è ancora più devastante. In età adolescenziale, infatti, l'immagine sociale riveste un'importanza fondamentale. Se quest'immagine viene danneggiata a causa del cyberbullismo o del sexting, le conseguenze possono essere gravissime. La cronaca di ragazzini o giovani adulti che hanno ricorso al suicidio a seguito di episodi di questo genere è all'ordine del giorno. Altrettanto traumatica può essere l'esperienza del bullo che, in molti casi, ha perso il controllo di quello che inizialmente appariva come un banale scherzo o gioco on-line. Sia i bulli sia le vittime possono trarre vantaggio da un percorso di psicoterapia EMDR. Elaborare questi eventi traumatici è fondamentale per poter avere un senso di maggior autoefficacia nella propria vita. L'approccio EMDR è di primaria importanza anche per andare a elaborare le esperienze del passato che hanno creato una bassa autostima, portando la vittima e il bullo a cadere nella trappola della rete.

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:



Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB)

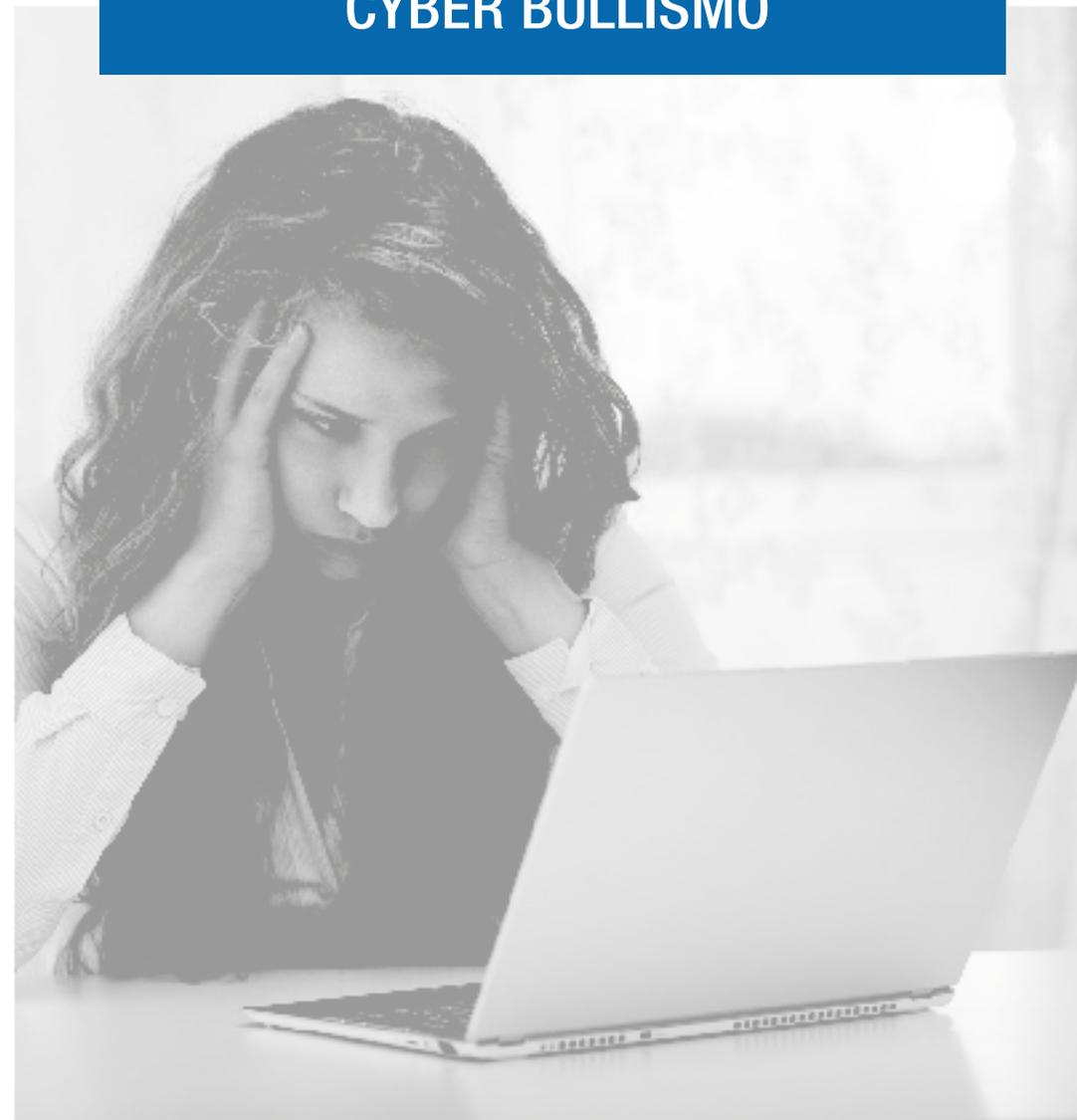
Telefono / Fax | 0362.558879

Cellulare | 338.3470210

E-mail | segreteria@emdritalia.it

Sito | www.emdr.it

CYBER BULLISMO



DEFINIZIONE

Le nuove tecnologie hanno contribuito a migliorare sia la nostra vita privata sia quella professionale, permettendoci di relazionare con le persone a noi care e di aver accesso a una serie di servizi. Le innovazioni tecnologiche, tuttavia, portano con sé anche dei rischi. Tra le notizie di cronaca troviamo, sempre più spesso, situazioni di cyberbullismo di cui sono stati vittime non solo ragazzi, ma anche bambini e adulti. In un mondo così complesso, è molto importante essere consapevoli dei rischi in cui possiamo incorrere.

Uno di questi è il cyberbullismo, ovvero una forma di bullismo attuata attraverso l'uso di mezzi tecnologici. Il cyberbullismo presenta alcune peculiarità che lo rendono ancora più pericoloso rispetto al bullismo tradizionale. Il cyberbullismo, infatti, si contraddistingue per l'**anonimato** che permette al bullo di "alzare il livello" delle prevaricazioni, sfruttando l'opportunità offerta dalla rete di non svelare la propria identità. Tra le altre caratteristiche del cyberbullismo possiamo annoverare l'**indebolimento delle remore etiche**. Infatti, mentre nel bullismo tradizionale il bullo vede la sofferenza che incute nella vittima, non è così nel caso del cyberbullismo. In rete, infatti, non vediamo i volti né possiamo percepire lo stato d'animo che caratterizza coloro che sono stati vittime di insulti e offese. La caratteristica che più di tutte contraddistingue il cyberbullismo e lo rende particolarmente efferato è l'**effetto moltiplicatore**. Tutto ciò che finisce su Internet, infatti, può essere visto da tutto il mondo 24 ore su 24. Mentre nel caso del bullismo tradizionale, la vittima ha dei momenti di tregua perché il bullismo è confinato in luoghi precisi, come ad esempio la scuola o gli spogliatoi, nel caso del cyberbullismo la vittima è continuamente esposta a emozioni intense e soverchianti.

SEXTING

Il termine sexting deriva dall'unione delle parole inglesi "sex" (sesso) e "texting" (pubblicare testo). Il sexting consiste nello scambio o condivisione di testi, video o immagini sessualmente espliciti che, nella maggior parte dei casi, ritraggono se stessi. Nel momento in cui foto o video vengono diffusi in rete, se ne perde il controllo ed è impossibile cancellare le immagini. Infatti, anche se le immagini vengono cancellate pochi istanti dopo l'invio, qualcuno, in altrettanti pochi secondi con un semplice screenshot, può entrarne in possesso e diffonderle. Ciò può danneggiare la web reputation, ovvero la reputazione on-line e compromettere, ad esempio, l'esito di una selezione professionale anche a molti di anni di distanza. Inoltre, i genitori, ai quali è intestato il contratto dello

smartphone, potrebbero incorrere nel reato di diffusione o detenzione di materiale pedopornografico, nel caso i loro figli inviassero foto oppure tenessero in memoria sul cellulare immagini a sfondo sessuale di minorenni.

TIPI DI CYBERBULLISMO

Il cyberbullismo può essere attuato attraverso queste modalità:

WARNING WARS

guerre di segnalazione condotte sfruttando l'opportunità, offerta da molti provider, di segnalare chi posta sul proprio account commenti inappropriati. Con un adeguato numero di false segnalazioni l'account della vittima viene bloccato.

DENIGRAZIONE

Azioni mirate a danneggiare la reputazione. Ex: pubblicare su Facebook la foto ritoccata di un compagno per ridicolizzarlo.

SHITSTORM

letteralmente "tempesta di letame". Comportamento che gruppi di bulli scatenano sui social ai danni della vittima.

MASQUERADE

sostituzione di persona con lo scopo di spedire messaggi a nome altrui o pubblicare contenuti offensivi e volgari, dopo essere entrati nel suo account.

FLAMING (Battaglie verbali online)
litigi online. Linguaggio violento e volgare.

HARASSMENT

invio ripetuto di messaggi denigratori. Mentre il flaming è un litigio, l'harassment si configura come molestia. Si distingue dal flaming per la persistenza e l'asimmetria di potere.

CYBERSTALKING

invio ripetuto di minacce con lo scopo di

incutere paura. Spesso sfocia in episodi di aggressione fisica.

HAPPY SLAPPING o CYBERBASHING

aggressione o molestia della vittima nella vita reale, mentre altri riprendono la scena con il cellulare. Le immagini vengono postate in rete e visualizzate, commentate o votate da chiunque.

TRICKERY

in altri casi, il cyberbullo può sollecitare, con l'inganno (trickery), "l'amico" a condividere online segreti o informazioni imbarazzanti su se stesso o un'altra persona per poi diffonderli ad altri utenti della rete, o minacciarlo di farlo qualora non si renda disponibile ad esaudire le sue richieste (talvolta anche sessuali).

OUTING

si intende con il termine "outing" una forma di cyberbullismo attraverso la quale, il cyberbullo, dopo aver "salvato" le confidenze spontanee di un coetaneo (SMS, Chat, etc), o immagini riservate ed intime, decide, in un secondo momento, di pubblicarle su un Blog e/o diffonderle attraverso E-mail.

EXCLUSION

esclusione di qualcuno da un gruppo on-line, una chat o un game interattivo.