



João Faria

Licenciado pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa e pós-graduado em Psicoterapia pela Associação Portuguesa de Terapias Comportamental e Cognitiva, é psicólogo clínico há 14 anos e coordena o Núcleo de Intervenção no Uso da Internet e das Telecomunicações do PIN – Progresso Infantil.

"É relevante treinar a empatia, fazendo com que o jovem reflita sobre o impacto que determinada ação vai ter no outro"

ciberbullying

a violência sem rosto

Se pensa que o ciberbullying se limita a transferir o bullying para o mundo virtual, não é bem assim. O psicólogo clínico João Faria explica as diferenças e indica a forma de o evitar, gerir e tratar

Fátima Ramos

Bullying e ciberbullying: o que são e o que os distingue?

João Faria: O bullying traduz-se em comportamentos que se perpetuam no tempo e que causam dano a indivíduos, geralmente em contexto escolar: no recinto da escola ou nas suas imediações. Neste caso, os agentes tendem a estar bem identificados em termos físicos e psicológicos. No ciberbullying, o dano também é causado de forma intencional e permanente, mas com recurso a meios tecnológicos: telemóveis, *tablets* ou computadores. Logo, os agentes são mais difíceis de determinar. O bullying caracteriza-se por uma agressão física ou psicológica num determinado local e num certo momento. Normalmente, tem *bystanders*, ou seja, uma assistência que observa, mas é limitada em número. Temos um agressor e uma vítima bem identificados. No ciberbullying, a agressão é psicológica, tende a perpetuar-se no tempo, tem uma assistência ilimitada (o material circula online rapidamente, dando mais poder ao agressor) e os perfis de agressor e vítima não são tão lineares.

Então, o ciberbullying é mais perigoso?

Os pais nunca devem policiar a atividade dos filhos, mas têm obrigação de a supervisionar

J.F.: Sim, porque o agressor está sob o efeito da desinibição online, ou seja, pode fazê-lo de forma quase anónima, apesar de geralmente se conseguir identificar o IP, ou seja, o número do equipamento utilizado. Mas, mesmo assim, o agressor sente-se invisível ou detentor da identidade que desejar, o que lhe dá muito poder e até pode inverter hierarquias – o agredido transforma-se no agressor. Outro dos aspetos nefastos do ciberbullying é que, entre a queixa da vítima e a ação das autoridades, o material vai circulando. Além disso, o ciberbullying manifesta-se de várias formas.

Que formas são essas?

J.F.: Podem ser agressões por difamação, isto é, a apresentação de informação deturpada com o intuito de denegrir a imagem e a reputação da pessoa. Pode haver exclusão do indivíduo de uma lista de amigos, página ou grupo, ou uma ação para que os seus contributos sejam ignorados. Outra das formas é o *sexting*, que consiste no envio de imagens ou textos de cariz sexual, que provoca um impacto negativo no outro. Há ainda o chamado *happy slapping*, que se traduz na filmagem de um episódio de bullying >

Utilidade de criar lei

SEM TRÉGUAS

A falta de uma lei específica dificulta o combate a novas formas de violência, que afetam cada vez mais jovens.

EDUCAR

Não se deixar filmar ou fotografar em situações comprometedoras é uma forma de evitar o cyberbullying.

> que depois é divulgado nas redes sociais. Por fim, entre as formas mais frequentes, está também o *flaming*, que consiste na receção de uma “cascata” de mensagens extremamente ofensivas, numa escalada de agressividade e ódio.

Como reduzir a dependência dos jovens dos telemóveis e redes sociais, sem que se sintam excluídos?

J.F.: Ter um smartphone faz parte da vivência coletiva de jovens, adultos ou idosos, e não ter um telemóvel pode ser um elemento diferenciador pela negativa. A partir dos 10 ou 12 anos, o telemóvel pode ser um instrumento ótimo para treinar responsabilidades e preparar o indivíduo para uma série de tarefas da vida. Antes disso, os pais e a escola devem ser o modelo de utilização das tecnologias. Por exemplo, o momento das refeições devem ser partilhados em família, sem a presença de telemóveis. Os professores não devem utilizar este equipamento durante as aulas.

E qual é o papel da escola em todos estes casos?

J.F.: É crucial. Enquanto o bullying acontece, em grande parte, no espaço físico da escola, o cyberbullying não, apesar de habitualmente envolver jovens que frequentam o mesmo estabelecimento escolar. Por isso, há “campo” para que a escola se possa desresponsabilizar. Nos Estados Unidos, as escolas possuem políticas internas sobre cyberbullying. Em Portugal, como a lei é omissa e porque é um fenómeno relativamente novo, as escolas tendem

"Pais e escola devem ser modelos no uso da tecnologia"



Sinais de alerta

Bullying O comportamento mais habitual é não querer ir à escola. Pode também incluir manifestações psicossomáticas, como febre, vômitos e diarreia, entre outros. A vítima pode ainda chegar a casa e ir logo para o quarto, para esconder que está magoada.

Ciberbullying A atenção dos pais e educadores deve estar mais centrada na utilização dos meios tecnológicos. Aceder ao telemóvel com algum receio é um dos sinais. O mesmo se aplica ao facto de a criança ou o jovem encobrir o momento em que recorre ao computador. Uma reação defensiva a um pedido dos pais para visitarem a sua página do Facebook também deve servir de alerta.

Em ambas as situações, podem ocorrer sintomas de ansiedade e perturbações do sono.

a desresponsabilizar-se. Mas deve-se ter em conta os intervenientes, não o local da agressão. Na solução devem estar todos envolvidos: a vítima, o agressor, os *bystanders*, a escola e as famílias.

Deveria existir legislação específica?

J.F.: Garantidamente, porque há várias formas de cyberbullying, umas mais danosas do que outras. Por isso, deveria haver uma diferenciação entre elas. Além disso, havendo uma figura jurídica, também se está a dar a este fenómeno o relevo que merece.

É possível prevenir?

J.F.: Sim. A escola deve apresentar boas políticas de utilização das tecnologias e abordar essa matéria em determinadas disciplinas. Na escola, na família e em contexto terapêutico, é relevante treinar a empatia, fazendo com que o jovem reflita sobre o impacto que determinada ação vai ter no outro. Em casa, é preciso definir regras e limites para o uso das tecnologias. Defendo que deve reinar a política do “quem não deve não teme”. Isso significa que, se os pais quiserem supervisionar a utilização que os filhos fazem das redes sociais, os filhos não devem sentir problemas com isso, tal como se fosse jogar à bola e o pai o acompanhasse momentaneamente para conhecer os amigos. Mas tudo isto tem de ser feito com grande abertura e clareza. Os pais não devem aceder à socapa aos telemóveis, porque, entre outras coisas, se o jovem se aperceber, passa a adotar um comportamento de evitamento. Os pais não devem ser polícias, mas supervisores parentais.

Os casos tratados são bem sucedidos?

J.F.: Sim. Temos de trabalhar as vertentes da sintomatologia depressiva, ansiosa e a autoestima. Acresce a isto uma atitude pedagógica sobre comportamentos de risco, como ser filmado ou fotografado. ♥