

Bullying

written by Sílvia Pinto | 24 de Novembro, 2025

OCIDADAÇÃO
Aprendendo com a Experiência

OPINIÃO
Sílvia Pinto



Reconhecendo que há sempre mais informação a acrescentar e que é impossível uma definição que abarque tudo o que há de sinistro no flagelo que se designa por Bullying, podemos considerar que “Bullying” é um termo que implica qualquer forma de violência exercida por um ou mais (normalmente “mais”) agressores sobre uma vítima, por regra mais frágil, com menores capacidades de defesa ou mesmo incapaz de se defender.

Essa violência pode revestir-se de várias formas: física, verbal, psicológica, emocional,..., tal como o bullying pode ser exercido em distintos contextos e por diferentes vias: na escola, através da internet (ciberbullying), em contexto de trabalho, entre outros.

Quando interrogado isoladamente (sem o “escudo de proteção” de estar inserido num grupo ou atrás de um monitor), o agressor,

habitualmente, tende a minimizar a situação, referindo desculpas que vão desde “foi só uma brincadeira” até às supostas alegações de autodefesa, mesmo com a noção da fragilidade da vítima e da desigualdade de circunstâncias (a vítima, quase sempre, está sozinha/isolada, é mais frágil, mais débil).

As causas que levam ao bullying são difíceis de definir, passando pela ausência de empatia, pela exploração ou desrespeito por algo que a vítima tenha de “diferente” (alguma limitação física, psicológica ou ambas, características da aparência – excesso de peso ou magreza extrema, cicatrizes, aspeto fora do convencional, cor da pele, trejeitos, enfim, na verdade, qualquer coisa a serve de desculpa), sendo, porém, de salientar, que, não raro, o que está em causa pode ser mesmo um ato de crueldade, uma afirmação de suposta superioridade e arrogância (por vezes para esconder inseguranças do agressor).

Como “é tão ladrão o que vai à horta como o que fica à porta”, assistir sem intervir (pedindo, por exemplo, ajuda a alguém com mais autoridade que os agressores caso a vítima se encontre impossibilitada de o fazer – e, por norma, está – ou tentando desmobilizar os bullies, apesar de ser muito difícil apelar ao bom senso dos agressores, que não o seriam se o tivessem), observar e calar é ser cúmplice e por vezes, agrava a humilhação da vítima.

Consequências como traumas, fobias, pesadelos ou dificuldades em dormir, isolamento, fraca autoestima, depressão, crises de ansiedade e até suicídio podem correr nas vítimas, dependendo do grau de apoio que recebem após a agressão (ainda que isolada) ou a sistematicidade das agressões (muito comum no cyberbullying).

Como definir o perfil de um agressor? Por regra, isolados, são indivíduos covardes, emocionalmente instáveis e psicologicamente desequilibrados. Procuram na falsa sensação de poder e supremacia sobre alguém mais frágil a validação que

não reconhecem a si mesmos.

E quanto à vítima? Como se sentirá? Fica para reflexão: se fosse consigo, como se sentiria?