



AS MARCAS DO BULLYING NA MENTE E NO CORAÇÃO

Lucany Silva Bueno

INTRODUÇÃO

A busca da felicidade pode-se afirmar é uma constante na vida das pessoas. É muito comum, quando se pergunta a uma pessoa o que ela quer, ouvir a seguinte resposta: Eu quero ser feliz! Mas o que é felicidade?

A felicidade é um estado durável de plenitude, satisfação e equilíbrio físico e psíquico, em que o sofrimento e a inquietude são transformados em emoções ou sentimentos que vão desde o contentamento até a alegria intensa ou júbilo. Wikipédia, 2015.

O dicionário Aurélio online (2015), traz os seguintes significados de Felicidade:

- 1 Concurso de circunstâncias que causam ventura.
- 2 Estado da pessoa feliz.
- 3 Sorte.
- 4 Ventura, dita.
- 5 Bom êxito.
- 6 A felicidade eterna: a bem-aventurança.

A felicidade tem, ainda, o significado de bem-estar espiritual ou paz interior. Existem diferentes abordagens ao estudo da felicidade - pela filosofia, pelas religiões ou pela psicologia. O homem sempre procurou a felicidade. Filósofos e religiosos sempre se dedicaram a definir sua natureza e que tipo de comportamento ou estilo de vida levaria à felicidade plena.

Entretanto esse desejo, esse sonho de felicidade pode, muito cedo, ser interrompido, sofrer abalos significativos e marcantes na vida do ser humano. E tudo isso pode ser provocado por outro ser humano. Uma forma de acontecer essa interrupção é o ato de *bullying*.

Para Camargo (2015) **Bullying** é um termo da língua inglesa (bully = “valentão”) que se refere a todas as formas de atitudes agressivas, verbais ou físicas, intencionais e repetitivas, que ocorrem sem motivação evidente e são exercidas por um ou mais indivíduos, causando dor e angústia, com o objetivo de intimidar ou agredir outra pessoa que fica sem ter a possibilidade ou



capacidade de se defender, sendo realizadas dentro de uma relação desigual de forças ou poder.

Camargo (2015) divide o *bullying* em duas categorias: a) *bullying* direto, que é a forma mais comum entre os agressores masculinos e b) *bullying* indireto, sendo essa a forma mais comum entre mulheres e crianças, tendo como característica o isolamento social da vítima. Em geral, a vítima teme o (a) agressor (a) em razão das ameaças ou mesmo a concretização da violência, física ou sexual, ou a perda dos meios de subsistência.

Camargo (2015) defende ainda que o *bullying* é um problema mundial, podendo ocorrer em praticamente qualquer contexto no qual as pessoas interajam, tais como escola, faculdade/universidade, família, mas pode ocorrer também no local de trabalho e entre vizinhos. Há uma tendência de as escolas não admitirem a ocorrência do *bullying* entre seus alunos; ou desconhecem o problema ou se negam a enfrentá-lo. Esse tipo de agressão geralmente ocorre em áreas onde a presença ou supervisão de pessoas adultas é mínima ou inexistente. Estão inclusos no *bullying* os apelidos pejorativos, como por exemplo vaca pintada¹, enferrujado (a) ou ferrugem², ou mesmo brincadeiras do tipo imitar o som do corpo de bombeiros para apagar incêndio por causa dos cabelos ruivos de alguém. Todos esses apelidos pejorativos ou esse tipo de brincadeira são criados para humilhar os colegas. As pessoas que testemunham o *bullying*, na grande maioria, alunos ou mesmo colegas, convivem com a violência e se silenciam em razão de temerem se tornar as “próximas vítimas” do agressor. Quando não ocorre uma efetiva intervenção contra o *bullying*, o ambiente fica contaminado e as pessoas que presenciam os fatos, sem exceção, são afetados negativamente, experimentando sentimentos de medo e ansiedade. Segundo o dicionário online medo é:

Estado emocional provocado pela consciência que se tem diante do perigo; aquilo que provoca essa consciência. Sentimento de ansiedade sem razão fundamentada; receio: Grande inquietação em relação a alguma coisa desagradável, a possibilidade de um insucesso etc.; temor: tinha medo de

¹ Menina que tem a pele com pintas brancas.

² Nesse caso, tanto faz menino ou menina que tenha sardas na pele.



perder o emprego. P.ext. Comportamento repleto de covardia: correu por medo de apanhar. (Etm. do latim: metus.us).

Segundo Silva (2011) o medo é um sentimento universal: todos sentem, e diversos estudos demonstram ser uma emoção primária (inata) do ser humano, necessária para proteção e perpetuação da espécie. Está incrustada no nosso DNA e faz parte da nossa existência. Sua abrangência vai desde a decisão de lutar ou fugir até o acúmulo traiçoeiro que deságua no estresse e na ansiedade, levando ao esgotamento físico e mental. Ao reagirmos, frequentemente de forma exacerbada, aos contratempos e as dificuldades do dia a dia (ou mesmo constantes ataques de *bullying*) acabamos por adoecer, uma vez que o excesso de hormônios de estresse (cortisol e adrenalina) pode ocasionar aumento da pressão arterial, doenças cardíacas, enxaquecas, alergias, úlceras, pânico, fobias, entre outros.

Ninguém precisa e muito menos merece viver com medo. O medo enquanto instinto de proteção e preservação do ser é bem-vindo, mas o medo que apavora e traz dor, angústia e sofrimento. Esse precisa ser entendido e eliminado.

Outro sentimento negativo que pode tomar grandes proporções na mente e no coração é a ansiedade.

Ansiedade no sentido figurado é o desconforto físico e psíquico; excesso de agonia; aflição. Desejo intenso e impetuoso. Ausência de tranquilidade; que demonstra ou possui medo e/ou receio. Psicopatologia. Condição emocional de sofrimento, definido pela expectativa de um acontecimento inesperado e perigoso, à frente da qual o indivíduo se acha indefeso. (Etm. do latim: anxietas.atís) (Dicionário online, 2015).

Silva (2011) nos diz que se observarmos as pessoas, de modo geral, podemos perceber que o nível de ansiedade é um traço que caracteriza a personalidade de cada um. Desta forma, vemos pessoas com atitudes mais tranquilas diante de situações de perigo ou ameaçadoras. Em contrapartida, percebemos, em outras, atitudes exacerbadas diante das mesmas situações ou, no mínimo, bastante similares. O momento exato em que manifestamos ansiedade (o chamado estado de ansiedade) pode ser considerado um momento de ruptura ou quebra em relação a nossa condição emocional básica. Esta quebra nos faz cair em uma espécie de abismo, no qual experimentamos desconforto emocional intenso.



Segundo a Associação de Psiquiatria Americana (*apud* SILVA, 2011) os transtornos de ansiedade são vários, e a principal característica deles, além da presença de ansiedade, é o comportamento de esquiva, ou seja, a pessoa tende a evitar determinadas situações nas quais a ansiedade exacerbada pode deflagrar. Dentro desse leque, o medo patológico pode se manifestar de diversas formas e em graus de intensidade diferentes. A bíblia, livro sagrado dos cristãos, traz alento espiritual como por exemplo essa passagem de provérbios

A ansiedade no coração deixa o homem abatido, mas uma boa palavra o alegra. (Provérbios 12:25).

Vários autores que escrevem sobre *bullying* são unânimes em afirmar que as crianças ou adolescentes que sofrem *bullying* podem se tornar adultos com sentimentos negativos e baixa autoestima. Tendem a adquirir sérios problemas de relacionamento, podendo, inclusive, contrair comportamento agressivo. Em casos extremos, a vítima poderá tentar ou cometer suicídio.

Os estudiosos do assunto consideram que o (s) autor (es) das agressões geralmente são pessoas que têm pouca empatia, pertencentes a famílias desestruturadas, em que o relacionamento afetivo entre seus membros tende a ser escasso ou precário. Por outro lado, o alvo dos agressores geralmente são pessoas pouco sociáveis, com baixa capacidade de reação ou de fazer cessar os atos prejudiciais contra si e possuem forte sentimento de insegurança e uma grande necessidade de ser aceito, o que os impede de solicitar ajuda.

Os atos de *bullying* ferem princípios constitucionais – respeito à dignidade da pessoa humana – e ferem o Código Civil, que determina que todo ato ilícito que cause danos a outrem gera o dever de indenizar. O responsável pelo ato de *bullying* pode também ser enquadrado no Código de Defesa do Consumidor, tendo em vista que as escolas prestam serviço aos consumidores e são responsáveis por atos de *bullying* que ocorram dentro do estabelecimento de ensino/trabalho ou mesmo nas convivências sociais, nos grupos.

As leis existem, mas a existência das Leis, infelizmente, sozinha, não impede os atos de *bullying* e muito menos as suas consequências. É



preciso muito mais que Leis para mudar tudo isso, é preciso que cada ser humano seja consciente e siga a Lei do amor que pode ser expressa pelo seguinte mandamento: amar ao próximo como a ti mesmo. Se eu me amo, eu amo a Deus e sendo assim vejo Deus em tudo e se amo e vejo Deus em tudo, respeito.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Entender as marcas deixadas nas pessoas que sofrem bullying utilizando a teoria da complexidade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar estudos bibliográficos sobre bullying e seus efeitos no ser humano.

Realizar análises comparativas entre os conceitos levantados.

MÉTODO

O método científico é construído de forma que a ciência e suas teorias evoluam com o tempo. Não apenas recentemente, mas desde os primórdios a metodologia científica tem sido alvo de inúmeros debates de ordem filosófica, sendo criticada por vários pensadores aversos ao pensamento cartesiano, a citarem-se as críticas elaboradas pelo filósofo francês Edgar Morin.

Morin propõe, no lugar da divisão do objeto de pesquisa em partes, uma visão sistêmica, do todo. Esse novo paradigma é chamado de Teoria da



Complexidade³ (complexidade entendida como abraçar o todo). Embora tal paradigma não implique a rigor na invalidade do método científico em sua forma geral, este certamente propõe uma nova forma de se aplicá-lo no que se refere às particularidades de cada área quanto ao objetivo de compreender a realidade na melhor forma possível.

Morin afirma que diante dos problemas complexos que as sociedades contemporâneas hoje enfrentam, apenas estudos de caráter inter-poli-transdisciplinar poderiam resultar em análises satisfatórias de tais complexidades: "Afinal, de que serviriam todos os saberes parciais senão para formar uma configuração que responda a nossas expectativas, nossos desejos, nossas interrogações cognitivas?"

Complexo vem do Latim *complexus*, que quer dizer "aquilo que é tecido em conjunto". Na busca do verdadeiro pensamento complexo de Morin, esbarramos no entendimento de outros conceitos, entre eles, o de operadores de complexidade que se subdivide da seguinte forma:

- Operador dialógico que é diferente de operador dialético: O operador dialógico envolve o entrelaçar coisas que aparentemente estão separadas. Exemplos: Razão e emoção; sensível e inteligível; o real e o imaginário; a razão e os mitos; a ciência e a arte. Trata-se da não existência de uma síntese.
- Operador recursivo: O operador recursivo, trata principalmente do fato de que sempre aprendemos que uma causa A produz um efeito B. Na recursividade a causa produz um efeito, que por sua vez produz uma causa.
- Operador hologramático: trata de situações em que você não consiga separar a parte do todo. A parte está no todo, assim como o todo está na parte.

Esses três operadores são as bases do pensamento complexo. Em resumo temos:

³ O termo é também usado por alguns como sinônimo de *epistemologia da complexidade*, um ramo da ciência inaugurado no início dos [anos 1970](#) por [Edgar Morin](#), [Isabelle Stengers](#) e [Ilya Prigogine](#).



- Juntar coisas que estavam separadas;
- Fazer circular o efeito sobre a causa;
- Ideia de totalidade: Não dissociar a parte do todo. O todo está na parte assim como a parte está no todo.

Com esses três operadores, você criará a noção de totalidade, mas ao mesmo tempo, criará uma concepção de que a simples soma das partes não leva a esse total. A totalidade (no pensamento complexo), é mais do que a soma das partes e simultaneamente menos que a soma das partes. Nós somos considerados seres que:

- Falam;
- Fabricam seus próprios instrumentos;
- Simbólicos, pois criamos nossos símbolos, nossos mitos, e nossas mentiras.

O pensamento complexo afirma também que, além disso, somos complexos. Isto porque estamos inscritos numa longa ordem biológica e porque somos produtores de cultura. Logo, somos 100% natureza e 100% cultura. O pensamento complexo de Morin ajuda a explicar porque determinados comportamentos se repetem nas diferentes sociedades, em especial, nesse caso, os atos de *bullying* praticados no mundo todo. Morin, (2000) nos diz que a lógica da dominação é, evidentemente, um ponto crucial. Por que sempre a dominação, a tirania, por que sempre? Morin mesmo responde: a problemática da submissão vem, não unicamente dos que tem poder, mas também de nós, dos povos e dos indivíduos humanos. O problema está em como fazer uma nova sociedade, com seres que desenvolvem suas consciências diariamente em prol de si e do bem comum.

RESULTADOS



Como seres humanos, somos constituídos não apenas de corpo físico, mas de mente, emoções e espírito também. E qualquer um desses elementos pode afetar o bom funcionamento dos outros.

Estudos na Psicologia afirmam que, por volta dos dois anos de idade, há uma primeira tomada de consciência de 'quem EU SOU'. E perto dos três anos, as crianças começam a se identificar como um indivíduo diferente do outro, sendo possível, já a partir desse período que uma criança seja alvo ou vítima de atos de bullying. E aí o desejo/sonho de felicidade sofre rupturas pois, esse indivíduo entra em contato com sentimentos que o levam a duvidar de si mesmo, da sua própria razão de existir e ao invés de se ver como Luz ele desenvolve sentimentos e pensamentos de inadequação, diversos tipos de culpa, baixa autoestima, dentre outros. Ao invés de proclamar a tua própria raridade esse indivíduo poderá desenvolver profunda necessidade de aceitação, ansiedade, medo e muitas outras formas de pensamentos e sentimentos negativos.

Uma das questões é que nem tudo isso é claro para as pessoas que passaram por atos de *bullying*. Esses sentimentos e pensamentos ficam no inconsciente e a pessoa não consegue olhar para dentro de si mesma. Ela não se vê, mas sabe, sente que não é feliz e parece que nada pode preencher esse vazio existencial. Infelizmente, essa forma de se ver tem raízes tão profundas a ponto de produzir doenças no corpo físico que levam a morte em pouco tempo. Isso pode ser visto como uma forma de autopunição por não conseguir reagir e se expressar. Por não conseguir vivenciar o seu verdadeiro EU SOU.

As marcas deixadas pelo *bullying* no evoluir da vida podem gerar inúmeras consequências na mente e no coração das pessoas. Quando falo de mente me refiro aos valores e formas de pensar que essa pessoa assume como verdades para si mesma, como ela equaciona o lado direito e o lado esquerdo do seu cérebro.

Pode ocorrer também, que essas pessoas consigam esconder as suas emoções. Quando isso acontece, a pessoa consegue manter a cabeça erguida e isso parece motivo de orgulho. Se essas pessoas percebessem o mal que estão causando a sua saúde não se permitindo mostrar o que de fato sentem – nem sequer admitindo tais sentimentos a si mesmas – talvez se soltassem um pouco e pudessem perceber seus traumas. Muitos buscam



solução para seus males, seus traumas, mas antes de encontrar cura para qualquer coisa é preciso perceber que o problema existe e isso nem sempre acontece. A pessoa sabe que há algo errado, mas no fundo ela não admite isso, então, o problema se arrasta, muitas vezes, pela vida toda da pessoa sem que ela entenda as razões pelas quais não se sente feliz.

As emoções sufocadas ou reprimidas, podem se tornar traumas⁴, e fazem com que a pessoa viva permanentemente em xeque, e essa é uma das prováveis causas da dor que gera medo, que provoca tensão, que pode levar a ansiedade, que pode levar ao estresse, que pode levar a depressão. Todos esses elementos podem causar uma variedade de problemas físicos que vão das crises de gripe aos ataques cardíacos, derrames e até câncer sem que a pessoa perceba que no fundo tem algo errado não somente no físico, mas também no espírito, na mente e no coração (emoção).

Os bebês não nascem com culpa crônica, angustia ou qualquer outra das emoções destrutivas. Elas acabam surgindo em decorrência de coisas que acontecem durante a vida. E, naturalmente, acontecem-nos todas as espécies de coisas enquanto crescemos. Algumas delas são deliberadas e outras são ações não intencionais de outras pessoas ou acontecimentos inevitáveis ou mesmo evitáveis se as pessoas parassem para pensar o quanto uma brincadeira, por exemplo, pode ferir o outro.

Nem sempre podemos escolher o que nos acontece, mas ao atingirmos a idade adulta, podemos escolher o quanto permitiremos que esses acontecimentos nos afetem.

Muitas influências externas podem afetar nosso estado de espírito, dos alimentos que ingerimos à época do ano, da programação de nosso passado ao estresse do momento atual.

Quer gostemos, quer não da ideia, todos fomos “programados” desde o nascimento por pessoas e acontecimentos à nossa volta. Essa programação influencia nosso pensamento e nosso padrão de habilidade sem

⁴Segundo o dicionário online trauma é: Desagradável experiência emocional de tal intensidade, que deixa uma marca duradoura na mente do indivíduo. Os psiquiatras acreditam que as experiências traumáticas ocorridas na infância levam, às vezes, à manifestação de sintomas neuróticos posteriores. Experiências emocionais ocorrem na infância de qualquer pessoa e, certamente, produzem efeitos na personalidade adulta. O estudo desses traumas ocorridos na infância desempenha importante papel no tratamento psiquiátrico que se dispensa às pessoas emocionalmente doentes.



que o saibamos. Entretanto, ela não precisa influenciar nosso futuro, e o adulto consciente é bastante capaz de mudar seu padrão de habilidade caso o deseje.

Para muitas pessoas, a palavra “espiritual” tem, necessariamente, de estar ligada a crenças religiosas: porém, isso não é bem verdade. O espiritual a que me refiro é a conscientização de que há um propósito subjacente a todas as situações, ainda que esse propósito não seja imediatamente evidente. O que certamente não inviabiliza escolhas de crenças religiosas. A vida humana é uma série de lições e oportunidades para o desenvolvimento e a evolução e para isso acontecer é preciso que cada um esteja se responsabilizando por si mesmo.

Conscientizar-se significa aceitar a responsabilidade por nós mesmos e por todas as áreas de nossa saúde e bem-estar. Significa perceber que qualquer desequilíbrio entre nossos eu físico, emocional, mental e espiritual provoca uma perda de harmonia interior e uma sensação de mal-estar. E não é preciso muito tempo para que esse mal-estar do eu se torne uma moléstia do corpo.

Para chegar ao equilíbrio e a harmonia desejados, é fundamental desenvolver uma noção de propósito pessoal, ter objetivos na vida, ter um projeto pessoal. Quando me refiro a estabelecer objetivos, penso em cada um perguntando a si mesmo: O que eu quero? Que tipo de pessoa eu quero ser? Note que eu disse “eu quero”, “eu quero ser” e não “eu gostaria de ser”, “eu gostaria de querer” pois essas últimas opções permitem a possibilidade de falha. E quando você escolhe ser feliz, você não vai falhar. Você poderá tropeçar algumas vezes ao longo do caminho, mas acabará sendo capaz de levantar-se e continuar a viver até ter atingido seu objetivo. E quando alcança um objetivo logo já tem outro e mais outro e assim a vida segue com propósitos. Lembre-se que não há vergonha nenhuma em errar a curto prazo se você aprender com o erro e contribuir para o seu progresso a longo prazo. Porém, tenha vergonha de pedir perdão. Não que você não deve ou não pode pedir perdão, pelo contrário. Comece se auto perdoando. Mas, me entenda: se ficar muito fácil pedir perdão você corre o risco de perder a noção da falha, fica muito permissivo e você se perde de você. Entretanto quando você cuida para não precisar pedir perdão estará reforçando o propósito de amar, pois, aquele que ama conforme os preceitos sagrados e divinos de Deus não precisa pedir



perdão porque não falha. “Amar é jamais ter de pedir perdão”, me lembro de ter ouvido essa frase em um filme, na época não entendi. Hoje entendo que aquele que ama não machuca o outro, entendo também que precisamos evoluir bastante na nossa forma de pensar, agir e sentir para chegar a essa compreensão do amor verdadeiro, do amor que Jesus veio ensinar. Do amor por si mesmo e por tudo o que existe ao seu redor em todas as direções. Assim você encontrará a felicidade que tanto busca como ser humano e será capaz de viver cada momento presente feliz.

CONCLUSÃO

É muito fácil pensar que se pode manter o corpo físico em forma e saudável cuidando apenas de suas necessidades físicas. Na verdade, é preciso muito mais do que isso. É preciso cuidar dos quatro elementos de forma equilibrada para ser saudável de forma completa. Eis a razão por ter escolhido fazer essa análise a luz da teoria da complexidade de Edgar Morin. Nós, seres humanos, não somos só corpo físico, só mente, só emoção/coração nem só espírito. Somos tudo isso junto e não como soma de todos esses elementos, mas como um todo integral, inteiro daí porque somos considerados complexos. Portanto, os ataques de *bullying* sofridos pode ter consequências inimagináveis nas pessoas que as sofrem e nas que as presenciam. Pode-se levar anos para descobrir e entender que determinados padrões de comportamento criados tem como causa os ataques de bullying. Que as dificuldades de relacionamento ou mesmo doenças tenham suas causas desenvolvidas depois desses ataques. Que por vergonha, dificuldade de se expressar, medo, e outros tantos sentimentos que não foram verdadeiramente expressados tenham gerado tantas consequências. Eis porque o papel dos pais, professores, religiosos bem como de cuidadores de forma geral são tão importantes na vida das pessoas. Quanto mais cedo for percebido os sintomas dessa dor, angustia e sofrimento mais cedo a pessoa pode ser liberta e viver uma vida mais feliz.



REFERENCIAS

CAMARGO, Orson. "*Bullying*"; Brasil Escola. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/sociologia/bullying.htm> acessado em 10 de julho de 2015

DESCARTES, René. *Discurso do método*. Tradução, prefácio e notas de João Cruz Costa. São Paulo: Ed de Ouro, 1970. Disponível para download em: [Domínio Público e eBooket -IntraText René Descartes - e-books](#)

PETRAGLIA, Izabel. Edgar Morin: a educação e a complexidade do ser e do saber. 10. ed. *Revista e ampliada*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

<http://dicionariodoaurelio.com/felicidade>. Acessado em 10 de setembro de 2015.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Felicidade>. Acessado em 10 de setembro de 2015.

<http://www.dicio.com.br/>. Acessado em 10 de setembro de 2015.

MORIN, Edgar. *O Método I - A Natureza da Natureza*. Porto Alegre: Sulina, 2003.

_____. *O Método 2 - A Vida da Vida*. Porto Alegre: Sulina, 2001.

_____. *O Método 3 - O Conhecimento do Conhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2002.

_____. *O Método 4 - As ideias: habitat, vida, costumes, organização*. Porto Alegre: Sulina, 2002.

_____. *O Método 5 - A humanidade da humanidade: a identidade humana*. Porto Alegre: Sulina, 2003.

_____. *Saberes globais e saberes locais: o olhar transdisciplinar*. Rio de Janeiro: Garamond, 2000.

NAMIE, Gary e NAMIE, Ruth. *Bullying no trabalho*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2013.

SILVA, Ana Beatriz B. *Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

_____. *Bullying: mentes perigosas nas escolas*. Rio de Janeiro: Fontanar, 2010.