



# UN LIVIDO NELL'ANIMA

*L'invisibile pesantezza della violenza psicologica*

**ASSOCIAZIONE POLLICINO**  
e Centro Crisi Genitori Onlus

## Cosa si intende con violenza psicologica?

Non è facile definire la violenza psicologica, così come non è facile accorgersi della sua azione e dei suoi effetti, neanche quando a subirla è qualcuno vicino a noi, come un amico o un parente. Spesso neppure la vittima di tale abuso riesce bene e in modo tempestivo a rendersi conto di cosa stia accadendo.

**È un fenomeno impercettibile, trasversale all'età, al genere e può presentarsi in vari ambiti: familiare, di coppia, scolastico (bullismo), lavorativo (mobbing), religioso, sportivo e nel mondo web (cyberbullismo).**

Va differenziata da eventi episodici di aggressività, derisione e scherno, proprio per la particolarità con cui agisce nel tempo, giorno dopo giorno e in modo continuativo. Come una goccia di acqua dopo un po' corrode, così la violenza psicologica intossica e condiziona la vita di un soggetto.

La violenza psicologica, detta anche manipolazione affettivo-relazionale, **si manifesta all'interno di legami di dipendenza affettiva, economica, amicale, prestazionale ed è un fenomeno caratterizzato da un ab-uso, ossia da un utilizzo improprio e/o eccessivo, della forza e del potere di una persona sull'altra.** La violenza, nelle relazioni interpersonali, presenta diverse modalità di espressione e può servirsi di numerosi strumenti.

Può realizzarsi mediante la forza fisica, lasciando così segni, lividi e cicatrici sul corpo, ma non solo: quando viene esercitata in modo silenzioso, invisibile, attraverso l'utilizzo ripetuto di parole, sguardi e comportamenti che violano e prevaricano l'altro, con l'intenzione di confondere, offendere, intimorire per tenerlo in pugno e ridurlo ad oggetto, parliamo allora di **violenza psicologica**.

Sguardi inopportuni o minacciosi, frasi e messaggi contrastanti, menzogne, offese velate poi seguite da un sorriso: tanti atti, all'interno di un legame distorto, realizzati nel tempo e quindi troppo piccoli forse all'inizio e se considerati singolarmente, ma via via più feroci e dannosi. Si tratta, spesso, di violenze sottili, poco manifeste, al limite del normale scambio relazionale.

**La violenza psicologica punteggia in modo sequenziale la vita di un soggetto, segnandolo drammaticamente in modo lento e silenzioso:** ingiurie e sguardi pericolosi non lasciano lividi visibili. Inoltre questo abuso non presenta prove

tangibili, agisce senza lasciare segni e fatti riportabili, arrivando a condizionare pesantemente la vita di una persona. Chi lo subisce viene spesso privato delle parole per dirlo e denunciarlo, proprio poiché manipolati, ci si sente infatti confusi, insicuri, in preda ai sensi di colpa.

Gli effetti della violenza psicologica, che frequentemente precede quella fisica, sono però reali e la persona catturata nella sua trama porta un livido nell'anima. Una trappola che in un primo tempo si presenta dorata e lentamente perde di luminosità, degradandosi in un labirinto buio e pericoloso. Più la persona cerca affetto e si illude di poterne ricevere, più è consumato, intrappolato dalla sua stessa esigenza. **All'interno della manipolazione affettivo-relazionale ciò che c'è in gioco è un vero e proprio inganno, un contrabbandare l'affetto per ottenere potere**, una rete dentro la quale, come abbagliato, il soggetto entra, con il rischio poi di non riuscire ad uscirne.

## Chi commette questo tipo di violenza?

L'abuso psicologico viene perpetrato da quei soggetti, uomini e donne, che mirano a raggiungere un obiettivo, un fine, a vantaggio proprio e a scapito dell'altro. L'abuso psicologico tende e a strutturarsi in modo preferenziale proprio all'interno dei legami affettivi, perché il soggetto abusante si serve e *ab-usa* dei sentimenti e della dipendenza emotiva che si crea naturalmente in questo tipo di relazioni. **L'abusante è un abile camuffatore camaleontico, indossa maschere diverse: seduttore, carnefice, vittima...facendo leva sulla propria indispensabilità.**

Coloro che commettono questo tipo di violenza vengono anche definiti "**vampiri energetici**", perché si nutrono delle energie, della vitalità e delle risorse della vittima. Non è quindi vero che tendenzialmente ad essere oggetto di un abuso sono le persone più fragili e deboli.

L'abusante può agire intenzionalmente, altre volte lui stesso non se ne rende conto.

"La paura di una donna rispetto alla violenza di un uomo è lo specchio della paura di un uomo rispetto ad una donna senza paura" (Eduardo Galeano)

## Come agisce e con quali modalità?

**La violenza psicologica riguarda un legame malato perché è una *manipolazione affettivo-relazionale*.** Questa espressione chiarisce anche la modalità con la quale l'abuso si realizza, ossia attraverso un contrabbando dell'affettività e tramite una vera e propria manipolazione dei sentimenti: chi esercita una simile violenza falsifica le proprie emozioni e si serve dell'affetto, della fiducia per creare un legame con l'altro e poi condizionarlo.

**L'abusante si serve soprattutto della comunicazione, attraverso lo sguardo e la voce** che modula e camuffa a seconda dei suoi fini. In modo insistente e sottile **agisce su due fondamentali leve emozionali: il senso di colpa e la paura.**

La manipolazione opera nel tempo, giorno dopo giorno, sviluppandosi in vari momenti. Inizialmente la persona (che sia un partner, un amico o un collega) viene illusa circa il carattere esclusivo e speciale della relazione. **È il tempo della seduzione e della conoscenza della vittima, che lentamente viene isolata, allontanata dagli altri legami significativi e intrappolata in un legame totalizzante, all'interno del quale libertà e rispetto non trovano più spazio,** finendo spesso per essere cancellati.

All'inizio dunque il manipolatore può mostrare premura, devozione, stima e cura: però, in questi casi, rappresentano strumenti al servizio dell'abuso. L'obiettivo è diventare il centro del mondo relazionale dell'altra persona: solo il manipolatore/la manipolatrice capisce, comprende, ama, stima, conosce veramente la vittima, sapendo cosa sia meglio per lei.

Terminata questa prima fase, necessaria a stabilire fiducia e dipendenza emotiva, l'abusante può cominciare a confondere l'altro, a farlo sentire **inadeguato** e ad **agire sui suoi sensi di colpa**. Chi cade nella trama dell'abuso vive una grande confusione relativa alle proprie sensazioni e percezioni. Dal momento che le sue risorse e difese psichiche e mentali sono state indebolite, **dubita di sé** e può ritenersi responsabile delle offese e dei comportamenti sregolati subiti.

Si tratta di una vera e propria colonizzazione della mente altrui, un plagio, che coarta e spinge la vittima a dubitare delle sue stesse idee, convinzioni. **“Ho sbagliato io?”; “Ho capito male?”; “È tutta colpa mia”.**

Inoltre, data la grande intensità della relazione, può anche avere paura di perdere il legame instauratosi, per quanto dannoso esso sia.

Quindi la persona che scivola nella morsa della manipolazione affettivo-relazionale perde le certezze, la stima di sé e gradatamente la propria soggettività. **Una drammatica conseguenza dell'abuso psicologico è infatti l'essere ridotti a oggetti in balia dell'altro.** Più il soggetto si illude di nutrirsi di affetto e di attenzioni più è consumato dalla sua stessa esigenza affettiva, in una graduale emorragia soggettiva.

Quando il manipolatore è sicuro di aver ottenuto fiducia, credibilità e indispensabilità, insiste con maggior vigore e a volte rabbia, nell'ottenere ciò che vuole, nel mostrare che l'unica ragione, le sole idee valide sono le sue. Questo è un **momento prezioso per la vittima, perché sovente inizia ad accorgersi che qualcosa stride, che insomma così perfetto il legame non è.** È l'occasione per poterne parlare con qualcuno, un amico, un professore, un collega, uno psicologo... affinché la manipolazione possa uscire dalla sua invisibilità.

Purtroppo non è così semplice perché, spesso, il manipolatore affina le sue armi, prende una posizione di vittima: **“con tutto quello che ho fatto per te adesso mi tratti così?”.** Agisce dunque sui sensi di colpa. Si serve di menzogne, omissioni, ambivalente e camaleontico riesce nella sua impresa di spaventare, intimidire, ricattare e minacciare. **“Se mi lasci mi suicido”;** **“Se ti comporti, così ti licenzio”;** **“Ma perché sei così nervoso/a, cosa ti ho fatto di male?”;** **“Ti sbagli, non ho mai detto e fatto quello di cui mi rimproveri, te lo sei sognato”.** Queste sono alcune espressioni di cui l'abusante si serve per rimettere al posto di oggetto la sua vittima.

Una volta re-intrappolato, il manipolatore utilizza il suo potere in modo più deciso: con più frequenza compaiono aggressività verbale, umiliazioni, denigrazioni, svilimento dell'altro che, impaurito e confuso, rischia di divenire sempre più oggetto della perversione relazionale.

Ciò che accade, all'interno dell'abuso psicologico, è una vera e propria colonizzazione della mente della vittima, un “décervelage” (Recamier) che svilisce credenze, convinzioni, certezze della persona abusata fino a dubitare di sé e del proprio pensiero.

## Chi può subire la manipolazione affettivo-relazionale?

Chiunque può subire violenza psicologica. Chiaramente a correre i rischi più elevati sono i soggetti giovani, più bisognosi di trovare un rispecchiamento del proprio valore nell'altro e che, di conseguenza, sono spinti con maggiore facilità e intensità a idealizzarlo, e chi vive un legame affettivo, d'amore.

Quando si vuole bene e si ama si è sempre più fragili. È fondamentale tuttavia sottolineare che anche i soggetti più vitali, coloro che presentano forza e capacità, possono subire violenza psicologica. L'obiettivo del manipolatore è far proprie queste energie.

## Quali forme può assumere la violenza psicologica?

**La violenza psicologica può riguardare tutti, senza differenze di genere, età, cultura e contesto. Quindi può prendere diverse forme, a seconda del tipo di legame e dell'ambito nel quale opera.** I suoi effetti distruttivi possono presentarsi all'interno delle famiglie, nei rapporti di coppia, nel mondo lavorativo (in questo caso specifico, si parla di *mobbing*), nel contesto scolastico (bullismo, cyberbullismo), all'interno degli ambiti sportivi, religiosi e nel mondo web.

Certamente, la trasversalità propria dell'abuso psicologico rende più complesso inquadrare e definire il fenomeno ma, al tempo stesso, consente anche di comprenderne le svariate specificità e così poter prestare attenzione ai segnali di malessere e disagio che affiorano nelle diverse situazioni.

La violenza psicologica infatti può insinuarsi non solo nelle relazioni d'amore, ma in tutti quei **rapporti all'interno dei quali la componente del potere può essere distorta e utilizzata al fine di prevaricare**. Ciò appare particolarmente chiaro nelle situazioni caratterizzate dall'assunzione di posizioni asimmetriche, come quelle che riguardano insegnante e alunno, oppure datore di lavoro e dipendente.

**L'abuso psicologico però può riguardare anche relazioni di tipo simmetrico, come quelle tra coetanei: il bullismo e il suo corrispettivo digitale, il**

**cyberbullismo**, rappresentano infatti forme della manipolazione nelle quali dei pari prendono di mira un soggetto per renderlo oggetto di insulti, scherno e disprezzo.

Inoltre, benché la violenza psicologica non lasci lividi sul corpo, quest'ultimo può comunque essere utilizzato come strumento per esprimere una profonda sofferenza: il soggetto può rispondere con il corpo. Specialmente in età evolutiva, infatti, il corpo può gonfiarsi, assumere peso, affinché diventi una sorta di corazza protettiva oppure, al contrario, può ridursi sempre di più, dimagrire.

Gli effetti di un malessere psichico legati ad un abuso psicologico si danno a vedere, non si dicono con le parole ma si mostrano negli effetti sul corpo.

## Cyberbullismo e hate speech

Il cyberbullismo (Cyberbullying) indica delle forme di violenza di gruppo, perpetrate nel web. In questo caso l'utilizzo di strumenti telematici ha il fine di intimorire, molestare ed escludere un soggetto designato. Altro fenomeno connesso a una dimensione di violenza in rete è l'hate speech, letteralmente "discorso d'odio": si tratta di discorsi discriminatori pubblicati digitalmente attraverso messaggi che incitano all'odio e alla discriminazione. In entrambi i casi si evidenzia come il virtuale permetta che la violenza possa circolare in maniera molto più intensa di quanto possa accadere nelle relazioni reali.

## Pedopornografia

La pedopornografia online è un altro fenomeno insidioso del web: è un reato (art. 600- ter comma 3 del c. p.) che riguarda il produrre, divulgare e pubblicizzare immagini o video ritraenti persone minorenni coinvolte in comportamenti sessualmente espliciti. Per i genitori è possibile tutelare i propri figli da questo e altri rischi attraverso appositi filtri di protezione digitale. L'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus ha elaborato il progetto "Parental Control": un sistema di filtro gratuitamente e direttamente scaricabile in versione desktop, sul sito dell'Associazione, in grado di limitare l'accesso al materiale e siti di origine pornografica.

## Quali sono le radici di questo tipo di abuso?

La violenza psicologica si insinua e si struttura in modo particolare all'interno di quei legami connotati da un certo valore affettivo: è noto infatti che, quando vogliamo bene, siamo più fragili, consegniamo all'altro la nostra fiducia e faticiamo a sottrarci, a dire dei "no", per timore dell'abbandono. Allora è lecito chiedersi: **ma come è possibile che, proprio dove c'è in gioco l'affetto, qualcosa di maligno e distruttivo subentri al bene, all'amore?**

La prospettiva della psicoanalisi evidenzia che tra amore e odio vi è in realtà una stretta relazione: il Dr. Freud sosteneva che l'odio è "l'inatteso accompagnatore dell'amore", ma anche che in alcune occasioni l'odio si trasforma in amore e l'amore in odio. Il binomio amore-odio, e la dipendenza che compare nelle relazioni d'amore, spiega l'innata ambivalenza implicita nei rapporti umani. **Ogni forma di legame, léga**, data anche la grande importanza che il riconoscimento dell'altro ha per ogni essere umano.

Tale ambivalenza, - la presenza dunque sia di amore sia di odio - **si manifesta nell'“uso” che viene fatto del legame con l'altro: è qui infatti che si può insinuare l'ab-uso**. Un eccesso di potere, di prevaricazione sull'altro: un cattivo uso, quindi, che condiziona anche il destino della relazione. Nella violenza psicologica, caratterizzata dall'uso strategico di una manipolazione affettiva si realizza dunque un improvviso squilibrio dell'interazione umana, all'interno della reciprocità e dell'indispensabilità dell'uno per l'altro: ciò che si innesta è un dispositivo unilaterale di potere dell'abusante sull'abusato.

È lecito porsi una seconda domanda: **come può un soggetto persistere nella sofferenza, nel dolore, nel malessere che deriva da un rapporto non gratificante e sereno?** E in più arrendendosi a concedere e concedersi, sperando che l'altro possa cambiare? Fin dall'origine, è proprio l'amore l'orizzonte primario nel quale ciascun individuo tenta di costruire la sua soggettività, ricercando risposte a quelle domande fondamentali che implicano sempre il legame con l'altro: **“Chi sono io per te? E che cosa vorrai in cambio dell'amore che doni?”**.

La risposta a tali interrogativi non è mai semplice e universale, bensì enigmatica: può accadere dunque che farsi oggetto per l'altro, oggetto del suo volere, diventi una risposta, seppur malata, a queste domande.



## Come riconoscere la manipolazione?

Chi subisce violenza psicologica può, in un dato momento, **percepire un senso di disagio del quale, tuttavia, difficilmente riesce a individuare e riconoscere la causa**: i manipolatori instillano dubbi, confusioni e sensi di colpa!

Quel senso di disagio, può essere l'effetto ad esempio di risposte brusche, di atteggiamenti che, da una gentilezza iniziale, manifestano una carica aggressiva e/o minacciosa. Oppure **è il corpo, con i suoi sintomi, ad esprimere ciò che ancora non ha pieno accesso alla consapevolezza e alla parola**. Ad esempio, la persona che subisce violenza psicologica può risentire di dolori gastrici, di disturbi del sonno, di improvvise tachicardie... cioè malesseri che compaiono all'improvviso e senza apparenti motivi.

**Ascoltare tali messaggi che il corpo invia è sempre importante** e utile in quanto rappresentano il primo significativo campanello d'allarme per un soggetto intrappolato in un legame malato. Recenti studi evidenziano l'alta percentuale di incidenza a livello fisico, organico, effetto appunto della violenza psicologica. Ecco l'importanza di una formazione continua anche nell'ambito medico, affinché tali manifestazioni psicosomatiche possano essere decifrate e lette anche come possibili effetti nel corpo di tale abuso.

C'è sempre un momento, all'interno di simili relazioni, in cui la persona percepisce che qualcosa non va, che c'è qualcosa di profondamente diverso rispetto al periodo iniziale del legame, e tale diversità è percepita come una sorta di **asfissia, di potere e condizionamento da parte del/della partner, del/della capo/a, che non lascia liberi, che non rispetta**.

La sensazione di disagio avvertita, di conseguenza, non va minimizzata o zittita ma, viceversa, è da prendere in seria considerazione. Certamente in situazioni di questo tipo non è mai semplice dare ascolto a se stessi anche perché **un manipolatore, quando si rende conto che il soggetto comincia ad avere dei dubbi, con grande frequenza indossa la maschera della vittima**, mette in atto omissioni tese a disconfermare le percezioni dell'altro e promuove ulteriore ambiguità all'interno della relazione.

Ecco allora che amici, genitori, medici, psicologi... possono diventare importanti alleati nel complesso e tortuoso percorso che porta all'emergere della parola..

È necessario promuovere una cultura del consenso che educi al rispetto di sé e alla libertà soggettiva di poter scegliere sia di dire “Sì” sia soprattutto di dire “NO”, all’interno di ogni legame, di ogni relazione, ciascun soggetto deve poter dare un senso libero alla sua risposta, rispetto alla richiesta dell’altro. Senza consenso, c’è ab-uso. Solo in Svezia esiste una legge sullo stupro che qualifica come illecito qualsiasi atto sessuale, non consensuale.

## La prospettiva giuridico-legale: inquadramento della violenza psicologica e tutele

*Un contributo di Giovanna Chiara, Stefania Cimpanelli, Marina Ingrassi\**

L’abuso psicologico non è affatto semplice da riconoscere e definire. Questa considerazione riguarda non soltanto la psicologia e i professionisti che operano in questo campo, ma anche e purtroppo l’ambito giuridico-legislativo: **nel nostro ordinamento, infatti, non ci sono ancora norme precise che individuino la manipolazione, o meglio non esiste oggi una legislazione unitaria sulla violenza psicologica.**

Ciò che si avverte dunque è un vuoto legislativo, l’assenza di una legge sostanzialmente omnicomprensiva che possa proteggere tutti i soggetti che, a vario titolo, subiscono abusi di questo tipo. Il fatto che la manipolazione affettivo-relazionale sia un fenomeno polimorfo, trasversale e senza manifestazioni visibili rende sicuramente complessa la possibilità di introdurre una simile legge. In ogni caso, **sia nel diritto penale sia nel diritto civile sono presenti norme applicabili a situazioni di violenza psicologica**, benché prendano in considerazione solo alcuni aspetti del fenomeno.

Nello specifico, **l’articolo 572 del Codice Penale si concentra sui maltrattamenti contro familiari e conviventi**, da intendersi come una serie di sofferenze fisiche o morali che sottopongono un soggetto a un clima oppressivo, umiliante e di sistematica sopraffazione, e che costituiscono una fonte di disagio continuato nel tempo. Dal punto di vista legale, quindi, è fondamentale che vi sia una serie di atti sequenziali. In questo articolo, sono inoltre disciplinati dei comportamenti omissivi (nello specifico, la deliberata indifferenza verso i bisogni affettivi ed esistenziali della persona), comportamenti che però **sono molto difficili da dimostrare.**

\*Giovanna Chiara è avvocato, Director of International Federation of Women Lawyers; Stefania Cimpanelli è avvocato di diritto di famiglia; Marina Ingrassi è avvocato di diritto di famiglia e minorile, consulente legale per i Punti Luce Milano Save The Children Italia Onlus.

Poiché in sede di processo è **necessario dimostrare** ciò che è successo e ancora succede, chi subisce una manipolazione affettivo-relazionale deve avere la possibilità e la capacità di ottenere, in qualche misura, una certificazione del proprio stato psicologico e dei possibili sintomi fisici che ne derivano. Proprio per la rilevanza assunta dalle **prove** nell'ambito del tribunale, inoltre, per l'avvocato è necessario selezionare gli elementi della storia di abuso sulla base di determinate griglie giuridiche, utili poi in occasione del processo.

Ciò non significa tuttavia che il lavoro del professionista debba essere un'attività puramente tecnica, perché chi si rivolge a un avvocato si trova in uno stato di disagio e quindi è bene che si possa stabilire un contatto emotivo tra cliente e professionista: ciò consentirà al primo di fidarsi e a entrambi di dar vita a un'efficace alleanza.

All'interno del Codice Penale vi è poi l'**articolo 612bis**, dedicato agli **atti persecutori**, che **identifica, riconosce e punisce quelle minacce e molestie reiterate che promuovono «un perdurante e grave stato di ansia o di paura» o «un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o di persona al medesimo legata da relazione affettiva».**

Per quanto riguarda invece la sfera civile, l'**ordine di protezione** (introdotto con la **legge n.154** del 2001) è **il primo strumento di cui ci si può avvalere in una situazione di violenza psicologica, in modo particolare quando sono coinvolti soggetti minori**. Si tratta infatti di una soluzione che consente, tramite la disposizione del giudice, di allontanare in tempi brevi l'abusante dalla famiglia e dai luoghi frequentati dalla stessa.

A differenza della denuncia e della querela, **l'ordine di protezione è un intervento urgente e immediato ma ha durata massima di un anno**: in tale lasso di tempo, è necessario quindi fare ulteriori passi avanti sul piano legale (nel caso della coppia, ad esempio, agendo una richiesta di separazione) in modo da garantire coerenza e credibilità al percorso che soggetto e avvocato intraprendono congiuntamente.

Poiché la manipolazione instilla dubbi e paure, tuttavia, può capitare che durante questo percorso la persona che ha subito l'abuso psicologico ritratti o ridimensioni i fatti: di conseguenza, **è fondamentale che il soggetto sia motivato a proseguire nella battaglia legale e che sia adeguatamente informato rispetto a tempi e procedure** (ad esempio, rispetto al fatto che la violenza subita dovrà essere raccontata più volte, anche di fronte all'avvocato della controparte che, naturalmente, cercherà di metterlo in difficoltà).

In conclusione, è importante segnalare che **nel 2017 è stata introdotta una legge per prevenire e contrastare il cyberbullismo: si tratta della legge n.71**, la prima a fornire una definizione giuridica del fenomeno. A tutela dei soggetti coinvolti, la norma indica anche alcune misure di carattere preventivo ed educativo, come la formazione degli insegnanti e l'attivazione dei servizi territoriali, da attuare in ambito scolastico e nella comunità.

"Le donne mentono sempre.. le donne strumentalizzano le denunce di violenze.. i pregiudizi sono invisibili e si muovono ovunque, come quelle minuscole particelle che, al mattino, scorgiamo in controluce dalla finestra illuminata.. l'aria ne è piena. Appaiono innocue, ma fanno male"  
(Paola Di Nicola: "La mia parola contro la sua", Harper Collins, 2018, Milano)

## Perché parlare di abuso psicologico?

Innanzitutto per **sensibilizzare**, per **far conoscere** e consentire l'emergere di una consapevolezza, in grado di **riconoscere** le specificità con cui agisce la violenza psicologica. **La consapevolezza è il primo gradino verso la salvezza!**

C'è sempre una possibilità, per la persona abusata, di percepire, di rendersi conto, seppur una modalità dubbiosa e/o confusa di ciò che sta accadendo. Dare valore alle proprie sensazioni, intuizioni in maniera tempestiva è fondamentale.

Ci si può però chiedere: come può un soggetto perso e intrappolato in questo labirinto, che non lascia segni, sovente nemmeno prove, a parlare, a rendersi credibile, se tutto ciò di cui dispone a testimonianza dell'abuso è un malessere profondo ma senza voce?

## Cosa fare?

### Come uscire dal circuito dell'abuso psicologico?

Uno dei primi effetti della manipolazione affettivo-relazionale è **isolare la persona**, allontanarla gradatamente dalle persone e dai luoghi a cui tiene ed è legata, instillando dubbi e letture false sulla loro importanza. La solitudine è però il peggior nemico per il soggetto manipolato, proprio perché lascia libero il manipolatore di agire senza testimoni e operare nell'invisibilità e nella segretezza.

Dunque **sono proprio gli altri significativi (dal punto di vista affettivo e professionale) che possono entrare in gioco per aiutare, consentire confronti, fare rete**. Soprattutto quando la violenza psicologica coinvolge soggetti in età evolutiva **la famiglia** rappresenta un luogo privilegiato di ascolto e protezione, utile a prendere consapevolezza di quanto succede e portare alla luce ciò che invece si insinua nel buio. Anche la scuola deve entrare in gioco in quanto contesto fondamentale per la crescita di una persona, per fare in modo che si crei una rete in grado di prevenire e contrastare queste forme di violenza.

Un apporto fondamentale proviene inoltre dai **centri che offrono protezione legale e dalle figure professionali in ambito psicologico, psicoterapeutico e psicoanalitico**. A tal proposito, è bene evidenziare che gli operatori devono avere alle spalle una formazione adeguata sul tema e che, inoltre, devono essere in grado di offrire un ascolto ordinato, simbolico e non pregiudiziale. **Dagli effetti della violenza psicologica si può uscire**, soprattutto quando si decide di rivolgersi a professionisti in grado di lavorare sul malessere e la profonda sofferenza.

Diviene possibile instaurare fiducia nel rapporto di cura e la persona che si rivolge al professionista, elaborando i vari vissuti ed emozioni (paura, vergogna, sensi di colpa, angoscia di abbandono...), può iniziare a parlare, a **ri-progettare** la propria vita, ritrovando desideri, progetti, relazioni, fiducia in se stesso, persi nelle maglie della violenza psicologica.

È dunque sempre indispensabile **dare a voce a questo silenzioso, invisibile e malato modo di fare legame**, affinché sia possibile trovare una modalità diversa di iscriversi nel legame con l'altro.

Attraverso l'ascolto, chi ha subito violenza psicologica può riportare a poco a poco i diversi elementi della propria storia, una storia che richiede una rielaborazione. Per la psicoanalisi, infatti, all'interno di una dinamica di abuso psicologico anche il

soggetto che subisce tale abuso ha una sua **responsabilità soggettiva**, ovviamente inconscia. Questo perché simili violenze hanno uno **statuto traumatico** e, come sottolinea Sigmund Freud, nel trauma qualcosa si fissa e si ripete.

L'abuso psicologico, in quanto trauma, fissa nel soggetto una forma di particolare di piacere, un piacere al di là del piacere, proprio perché si tratta di sentire, vivere inconsciamente un piacere nella sofferenza, una cattura masochista nel permanere all'interno di dinamiche distruttive, antivitali. **È il trauma che fa di un soggetto l'oggetto del trauma, quindi è necessario che quel soggetto, all'interno di un lavoro psicoterapico, possa riscattarsi dalla posizione di oggetto**, effetto appunto dell'esperienza traumatica dell'abuso. La persona sottoposta alla manipolazione è sicuramente una vittima ma, nella prospettiva clinica della psicoanalisi, trattarla come tale rischia di supportare e sostenere una posizione di questo tipo.

Ecco perché è necessario rielaborare la propria storia, implicandosi, riconoscendo i propri vissuti e lavorando su di sé: affinché da oggetti del trauma, della violenza e del volere altrui si torni a essere soggetti del proprio desiderio e della propria vita. **Gradatamente i lividi nell'anima si riassorbono e l'invisibile trama dell'abuso psicologico lascia il posto al desiderio del soggetto** che, se riconosciuto e ascoltato, è di una visibile e vitale leggerezza.

## Rischi

Il mondo virtuale espone i nativi digitali, che maneggiano in autonomia i dispositivi tecnologici, al rischio che possano visionare del materiale non adatto alla loro età. In proposito alcuni dati pubblicati nell'ultimo rapporto italiano EU Kids Online indicano che cresce l'esposizione ai contenuti pornografici, con il 31% di ragazzi di 9- 17 anni e il 51% di adolescenti tra i 15 e i 17 anni che si sono imbattuti in contenuti sessuali nell'ultimo anno.

Uno dei rischi riguarda anche il fenomeno del sexting, cioè la condivisione via chat di immagini o video sessualmente esplicite. Il fatto di non essere protetti in rete è un messaggio che non è chiaro a molti giovani, che condividono materiale personale e intimo che spesso viene ri-diffuso in maniera capillare creando un forte stato di disagio nella persona ritratta.

## L'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

Pollicino e Centro Crisi Genitori è un'Associazione Onlus con sede a Milano, che dal 2006 promuove iniziative di prevenzione e cura sul disagio psicologico in età evolutiva, con particolare riguardo ai disordini alimentari (anoressia, iperfagia, obesità) e accoglie dubbi e preoccupazioni dei genitori. Infatti, in età evolutiva, il lavoro psicologico con la famiglia è utile e prezioso. Composta da un'équipe multidisciplinare, l'Associazione lavora con le famiglie sostenendole nei momenti di fatica, sofferenza o difficoltà, e collabora con numerose istituzioni pubbliche e private (scolastiche, ospedaliere, sociali) presenti sul territorio regionale e nazionale.

Fin dalla sua fondazione Pollicino si adopera nella clinica, tramite percorsi di sostegno e psicoterapici, nella sensibilizzazione e nella prevenzione: i progetti nelle scuole, gli incontri tematici, le conferenze rivolte a genitori e professionisti, i convegni e l'editoria sono le attività che i membri dell'équipe dell'Associazione portano avanti nella convinzione che prevenire non significhi insegnare, bensì aggiungere prima per non dover riparare poi. Nelle sue diverse attività, l'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus opera nella convinzione che la sensibilizzazione possa essere un'efficace forma di prevenzione e che **prevenire sia meglio di curare**.

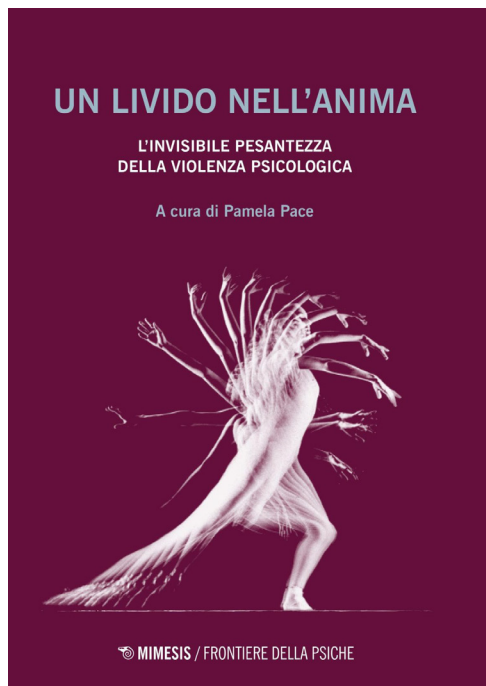
Proprio per questo motivo nel 2017 è stato organizzato un Convegno sul tema della violenza psicologica e nel 2018 è stato pubblicato il libro *“Un livido nell'anima. L'invisibile pesantezza della violenza psicologica”*, a cura di P. Pace, Ed Mimesis.

## Un livido nell'anima

Ogni anno l'Associazione Pollicino organizza un Convegno nazionale gratuito e aperto a tutti, con l'obiettivo di esaminare una tematica di rilevanza clinica e sociale e di promuovere a riguardo riflessioni, confronti e discorsi.

Nel 2017, l'Associazione ha dedicato il Convegno al tema della violenza psicologica e dei suoi effetti sintomatici in età evolutiva. A partire da tale evento, nel 2018, Pollicino ha pubblicato con le Edizioni Mimesis il testo *“Un livido nell'anima. L'invisibile pesantezza della violenza psicologica”*.

Questo volume, a cura di Pamela Pace (Psicoanalista, Psicoterapeuta, Presidente dell'Associazione Pollicino), raccoglie i contributi teorici e clinici di avvocati, criminologi, psicologi, psicoterapeuti, psicoanalisti e filosofi con l'intento di parlare e di far luce, da diverse prospettive, su un fenomeno che prende forza nel silenzio e nell'ombra.



**Un livido nell'anima. L'invisibile pesantezza della violenza psicologica**  
Edizioni Mimesis, 2018

A cura di Pamela Pace  
*(Psicoanalista, Psicoterapeuta, Presidente Associazione Pollicino)*



## Questo opuscolo

Con il Convegno che si terrà ad ottobre 2019, al Palazzo delle Stelline, a Milano l'Associazione Pollicino intende indagare il legame esistente tra l'abuso psicologico e i disordini del comportamento alimentare, ossia i possibili utilizzi alterati del proprio corpo o del cibo che bambini e ragazzi agiscono in risposta alla violenza affettiva e relazionale.

**Il presente opuscolo nasce a partire dal desiderio di sensibilizzare sui rischi insiti nella violenza psicologica, offrendo l'esperienza raccolta in questi anni e nella convinzione che proporre e diffondere uno sguardo chiaro sulle caratteristiche con cui opera la violenza psicologica, le sue implicazioni legali e le possibili soluzioni, sia un modo efficace per contrastare la manipolazione affettivo-relazionale e i suoi effetti.**

**L'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus  
offre un servizio di Numero Verde specifico e gratuito:**

**800.644.622**

**Dal lunedì al venerdì 10.00/18.00**

**Testi a cura di:**

**Equipe Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus**

**Progetto grafico a cura di: Matteo Gallarati**

**ASSOCIAZIONE POLLICINO  
e Centro Crisi Genitori Onlus**

Via Amedeo D'Aosta 6 - 20129 Milano  
Lun/Ven 09-18

[www.policinoonlus.it](http://www.policinoonlus.it) - [info@policinoonlus.it](mailto:info@policinoonlus.it)  
800 644622 / 02.29403934 / 02.20404762