



## **VIOLENZA PSICOLOGICA E VIOLENZA DIGITALE**

**L'opuscolo per ragazze e ragazzi**

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

Opuscolo realizzato all'interno del Progetto **Teencity**  
in collaborazione con il Comune di Milano



# Violenza psicologica e violenza digitale

---

## L'opuscolo per ragazze e ragazzi

Questo opuscolo è stato pensato per voi, per fornirvi informazioni utili sulla *violenza psicologica*. Nasce a partire dal desiderio di **sensibilizzare** i giovani sui rischi della violenza psicologica, offrendo l'esperienza raccolta in questi anni da psicologi e psicoterapeuti dell'Associazione Pollicino.

L'obiettivo è quello di proporre e diffondere uno sguardo chiaro sulle caratteristiche tramite cui opera la *violenza psicologica*, le sue implicazioni legali e le possibili modalità per riconoscerla, per contrastare la manipolazione affettivo-relazionale e i suoi effetti.



## Cosa si intende con violenza psicologica?

Hai mai sentito parlare di violenza psicologica? Sai di che cosa si tratta? In cosa consiste? Proviamo a capirlo insieme!

La *violenza psicologica* viene esercitata in modo silenzioso, invisibile, attraverso l'utilizzo ripetuto di parole, sguardi e comportamenti che violano e prevaricano un'altra persona, con l'intenzione di confonderla, offenderla, intimorirla per tenerla in pugno e ridurla ad oggetto.



Non è facile definire la violenza psicologica, così come non è facile accorgersi della sua azione e dei suoi effetti.

È un fenomeno trasversale all'età, al genere e alla cultura, che può quindi riguardare qualsiasi età, sia i maschi che le femmine e ogni tipo di cultura. Si presenta in vari ambiti: familiare, di coppia, scolastico (bullismo), lavorativo (mobbing), religioso, sportivo e nel mondo web (cyberbullismo).

**Le azioni che la caratterizzano inizialmente sono piccole e innocue se considerate singolarmente, ma poi, quando si realizzano nel tempo e in modo continuativo, diventano più insidiose e dannose.**

**Per questo motivo, si differenziano da singoli episodi di aggressività, derisione e scherno, proprio perché sono agite giorno dopo giorno.**

Tale fenomeno è anche detto manipolazione affettivo-relazionale.

Con questo termine si intende **un ab-uso, ossia un utilizzo improprio e/o eccessivo della forza e del potere di una persona su un'altra**, che *ab-usa* dei sentimenti e della dipendenza emotiva che nasce in questo tipo di relazioni.

**La dipendenza può essere di tipo affettivo, economico, amicale, prestazionale.**

È importante sapere che all'interno della manipolazione affettivo-relazionale ciò che c'è in gioco è un vero e proprio inganno: **chi abusa si serve dell'affetto per ottenere potere.**

La persona che cerca affetto, invece, si illude di poterne ricevere trovandosi in una trappola inizialmente dorata ma che poi lentamente perde di luminosità.



## Come agisce il manipolatore? Chi può subire la manipolazione?

L'abuso psicologico viene attuato da quei soggetti che mirano a raggiungere un obiettivo, un fine **a vantaggio proprio e a scapito dell'altro**. Questo è quello che può succedere anche, ad esempio, tra un bullo e la sua vittima.

Coloro che commettono questo tipo di violenza agiscono intenzionalmente, altre volte senza neppure rendersene conto. **Indossano maschere diverse: seduttore, carnefice, vittima...facendo leva sulla propria indispensabilità.**

Inoltre, vengono anche definiti “**vampiri energetici**”, perché si nutrono delle energie, della vitalità e delle risorse di chi subisce violenza psicologica. Servendosi dell'affetto, della fiducia e falsificando le proprie emozioni creano un legame con l'altro per poi condizionarlo. Agiscono, in modo insistente e sottile, **su due fondamentali leve emozionali: il senso di colpa e la paura.**

Inizialmente la vittima viene illusa di avere una relazione esclusiva e speciale grazie alla capacità del manipolatore di mostrare premura, devozione, stima e cura: l'obiettivo infatti è diventare il centro del mondo relazionale dell'altro, con la credenza che solo lui/lei capisce, comprende, ama, stima, conosce veramente e sa cosa sia meglio per l'altra persona.

### Perché agisce così?

Talvolta può accadere che proprio chi sembra più “forte” e “potente”, in realtà agisca in questo modo per nascondere le proprie fragilità e insicurezze agli occhi degli altri. È tramite la sottomissione dell'altro che queste persone cercano di affermarsi.

Chi subisce violenza psicologica **viene lentamente isolato, allontanato dai suoi legami importanti e intrappolato in un'altra relazione totalizzante, nel quale libertà e rispetto non trovano più spazio.**

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 diventa un **momento prezioso per la vittima, perché può iniziare ad accorgersi che qualcosa stona, che in realtà il legame non è così perfetto!**

Terminata questa 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.**

Si tratta di una vera e propria colonizzazione della mente altrui, che spinge la vittima a **dubitare di se stessa**, delle proprie idee e convinzioni.

Può portarla a pensare ad esempio: "Ho sbagliato io?"; "Ho capito male?"; "È tutta colpa mia".

**Una drammatica conseguenza dell'abuso psicologico infatti è l'essere ridotti a *oggetti* in balia dell'altro** in cui si perdono le certezze, la stima di sé e gradatamente la propria soggettività.

Il manipolatore agisce sui sensi di colpa servendosi di menzogne, omissioni riuscendo nella sua impresa di spaventare, intimorire, ricattare e minacciare.

A questo fine può utilizzare espressioni come **“Con tutto quello che ho fatto per te adesso mi tratti così?”**; **“Se mi lasci mi suicido”**; **“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”** per rimettere al posto di oggetto la sua vittima.

Chi è intrappolato nella rete della violenza psicologica prova diverse sensazioni ed emozioni: senso di colpa, vergogna, paura, confusione e, se da una parte aumentano i dubbi e le incertezze, dall'altra diminuisce la propria autostima.

Chiunque può subire violenza psicologica: cadono nella trappola di un soggetto abusante non solo i soggetti più fragili ma anche i più vitali ed energici, coloro che presentano forza e capacità. Perciò non è vero che tendenzialmente sono le persone più fragili e deboli ad essere oggetto di un abuso.

Chiaramente a correre i rischi più elevati possono essere 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.

## Quali forme può assumere la violenza psicologica?

**La violenza psicologica si esprime attraverso diverse forme, a seconda del tipo di legame e dell'ambito nel quale opera.**



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.**

**L'abuso psicologico, infatti, può riguardare sia relazioni di tipo asimmetrico, come quelle che riguardano insegnante e alunno sia relazioni di tipo simmetrico come quelle tra coetanei. A tal proposito il bullismo e il suo corrispettivo digitale, il cyberbullismo, rappresentano forme della manipolazione in cui si prende di mira un soggetto per renderlo oggetto di insulti, scherno e disprezzo.**

## **Approfondiamo insieme il tema della violenza digitale**

**CYBERBULLISMO:** Si tratta della **forma digitale di bullismo.** Consiste nell'uso di parole e termini che mirano ad offendere e aggredire una persona sul web. In questo caso, l'utilizzo di strumenti telematici ha il fine di **intimorire, molestare e danneggiare l'altro.**

Le parole hanno un forte potere e in alcuni casi più che incidere possono lasciare un'incisione, un livido nell'intimo del soggetto a cui sono rivolte.

### **Ecco alcune forme di violenza digitale:**

**FLAMING** - Messaggi violenti e volgari che incitano "battaglie" verbali online sui forum.

**MOLESTIE E DENIGRAZIONI** – Messaggi scortesi, offensivi, inviati attraverso E-mail, SMS, MMS, telefonate sgradite o talvolta mute. L'obiettivo del cyberbullo è quello di danneggiare la reputazione o le amicizie di un coetaneo, diffondendo online pettegolezzi e/o altro materiale offensivo.

**CYBERSTALKING** - La versione cyber dello stalking, caratterizzata da molestie, denigrazioni ripetute che hanno l'obiettivo di suscitare paura nel soggetto che le riceve.

**ESCLUSIONE** - Esclusione online volontaria di un'altra persona, magari da gruppi o chat

**HATE SPEECH** - Letteralmente "discorso d'odio". Un discorso di incitamento all'odio, cioè una comunicazione contenente messaggi verbali o non verbali che incitano al pregiudizio e alla paura verso qualcuno. Solitamente questo odio si scaglia contro una particolare etnia, orientamento sessuale e religioso.

**SEXTING** - Invio di messaggi, immagini e testi sessualmente espliciti. Ciò che lo caratterizza è la diffusione incontrollabile che causa problemi seri a chi è coinvolto, determinando conseguenze importanti.

**CONDIVISIONE NON CONSENSUALE DI MATERIALE INTIMO** – Anche conosciuta con il termine *revenge porn*, condivisione di foto e video intimi senza il permesso della persona interessata

**DOXING** – Diffusione di informazioni private e personali.

Tutte queste modalità con cui si manifesta la violenza psicologica si caratterizzano per essere forme di **violazione dell'altro**, ciò che le lega è il loro fine e obiettivo: **colpire e danneggiare l'altro**.

Sono sostenute da odio, pulsioni aggressive e da quel senso di euforia e **disinibizione** che si può provare stando dietro a uno schermo.

A volte, stare dietro allo schermo fa sentire così al sicuro da permettere ad alcune persone di spingersi oltre, cioè di arrivare a **ledere il rispetto e la dignità dell'altro**.

Ciò che accade, è che dietro lo schermo si perde il senso di responsabilità e il valore di ciò che facciamo e diciamo che caratterizza le relazioni nel mondo reale. Infatti, la violenza sul web può essere molto più intensa e più frequente.

In conclusione, ricordate sempre che può essere rischioso condividere materiale personale e intimo poiché spesso viene ri-diffuso in maniera capillare creando un forte disagio.

Spesso si sentono frasi di ragazzi come “era per scherzo”, “era per ridere”, “è divertente”, “mi annoiavo” che sottolineano una minimizzazione delle possibili conseguenze...

### **Per questo è importante ricordare che:**

1. Non si può mai sapere come l'altro percepisca e recepisca ciò che noi inviamo, le parole che usiamo e i materiali che condividiamo. È sempre importante chiedersi: **“Quello che sto per dire e condividere è rispettoso?”**; “Ho il consenso dell'altra persona?”.
2. Le parole e le azioni hanno sempre delle conseguenze: talvolta la portata delle parole è ancora più importante di quella delle azioni. **Il fine di chi attua queste forme di violenza è ben preciso: offendere, colpire la dignità e far provare paura e vergogna alla vittima.**
3. Per fortuna la **legge** oggi può intervenire per proteggere e tutelare **chi subisce queste forme di violenza e punire chi le attua**. Ad esempio, attraverso delle multe, delle sanzioni o, nei casi più gravi, la prigione.

La legge ci dà però anche consigli e indicazioni su come proteggerci rispetto al rischio di subire queste forme di violenza digitali.

Ad esempio, per quanto riguarda la condivisione non consensuale del materiale intimo, si può utilizzare una semplice frase come:

**“Promettimi che non lo condividerai e non lo farai vedere a nessuno perché io non sono d’accordo”**

per indicare l’assenza del nostro permesso e dunque esprimere il proprio dissenso rispetto alla condivisione di contenuti, foto e video inviati.

## 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, confusione e sensi di colpa!

Il senso di disagio può essere l’effetto di atteggiamenti o comportamenti che, da una gentilezza iniziale, manifestano una carica aggressiva e/o minacciosa.

Talvolta, gli effetti di questa violenza, possono esprimersi attraverso i **sintomi del corpo** (es. **dolori gastrici, difficoltà del sonno,**

**improvvisi tachicardie, disturbi alimentari come anoressia o iperfagia).**

Nonostante la violenza psicologica non lasci lividi sul corpo, lascia lividi nell'anima e proprio il corpo può quindi diventare, a volte, luogo di espressione di un **disagio** e di una **sofferenza**.

Può capitare che i malesseri compaiono all'improvviso e/o senza apparenti motivi. **Questo può accadere quando il soggetto non è consapevole della situazione e quindi non riesce a raccontare il vissuto in parole.**

È bene perciò **ascoltare i messaggi che il corpo invia**, dato che rappresentano il primo significativo campanello d'allarme per un soggetto intrappolato in un legame malato.

Infatti, c'è sempre un momento in cui la persona percepisce che qualcosa non va e la sensazione di disagio avvertita non va mai minimizzata e messa a tacere ma deve essere presa in seria considerazione.

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

**Conoscere**, sapere come agisce il manipolatore, consente di **riconoscere** in tempo i segnali di una violenza per poter evitare di cadere nella sua trappola.



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

Uno dei primi effetti della manipolazione affettivo-relazionale è **isolare la persona**, allontanarla gradualmente 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 le altre persone vicine e importanti dal punto di vista affettivo che possono entrare in gioco per aiutare, consentire confronti e fare rete.**

Soprattutto quando la violenza psicologica coinvolge soggetti minori è necessario sapere che è possibile fare affidamento su differenti interlocutori.

**La famiglia** rappresenta un luogo privilegiato all'interno del quale poter trovare ascolto e protezione. Il suo ruolo diventa utile laddove aiuta a prendere consapevolezza di quanto succede portando alla luce ciò che invece si insinua nel buio.

Anche **la scuola** rappresenta un ambiente fondamentale, che permette la creazione di una rete in grado di prevenire e contrastare queste forme di violenza.

È possibile contare anche sull'aiuto di **figure professionali, che lavorano in ambito psicologico, psicoterapeutico e psicoanalitico**, capaci di lavorare sul malessere e la profonda

sofferenza dovuta agli effetti della violenza psicologica. Attraverso un ascolto, gentile e accogliente, chi ha subito violenza psicologica può dare voce alla propria storia.

**Così gradatamente i lividi nell'anima si riassorbono restituendo al soggetto una maggior leggerezza e vitalità.**



## Cultura del consenso

Infine, vi offriamo degli spunti di riflessione su un tema importante che riguarda il rapporto tra la sessualità e il consenso. Innanzitutto, c'è una differenza tra la sessualità e la sessuazione.

Vediamo insieme cosa si intende con questi termini:

- **Sessuazione:** rappresenta un **percorso di crescita che rimanda al movimento soggettivo di divenire esseri sessuati** e che, a partire dall'adolescenza, implica l'assunzione del nostro dato anatomico: si è o donne o si è uomini. Quindi la sessuazione rimanda all'inevitabile crescita legata al nostro dato biologico.

- **Sessualità:** riguarda la scelta che ogni essere umano fa rispetto al proprio indirizzo sessuale e alla scelta del proprio oggetto d'amore indipendentemente dal proprio patrimonio anatomico. La **sessualità**, dunque, implica una **scelta inconscia o conscia di un riferimento sessuale che può essere, ad esempio, etero-sessuale o omo-sessuale.**

## **Cosa c'entra questo discorso con la cultura del consenso?**

Il consenso è alla base sia del percorso di sessuazione, quindi della naturale crescita dell'apparato sessuale, sia della modalità con cui ognuno di noi, vive la propria sessualità e il proprio modo di esprimerla.

Il consenso è indispensabile perché ha a che fare con il **rispetto della persona** e con **la libertà**, nelle relazioni interpersonali e nei rapporti sentimentali e sessuali, **di poter dire "SI" oppure "NO" senza temere gli effetti della propria parola.**

Ecco perché **con-senso** significa poter riconoscere e crescere nella cultura dando un proprio **sensò** a quel **"con"** che riguarda i legami sentimentali e sessuali. È un *sensò* che nasce in primis da noi stessi e che è bene possa trovare nell'altro rispetto e condivisione. Ecco perché è importante assumere dentro di sé il valore preziosissimo del *con-sensò*.

Cultura del consenso: **libertà soggettiva** di poter scegliere di **dire "SI"** e, soprattutto, di **dire "NO"**, all'interno di ogni relazione, senza che questo comporti delle conseguenze.

Ciascun soggetto deve poter dare un senso libero alla sua risposta, rispetto alla richiesta dell'altro.

***Senza con-sensò, c'è ab-uso.***



## 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.



**ASSOCIAZIONE POLLICINO  
e Centro Crisi Genitori Onlus**

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

**ASSOCIAZIONE POLLICINO  
e Centro Crisi Genitori Onlus**

Via Amedeo D'Aosta 6 -129 Milano  
Lun/Ven 9-18

[www.pollicinoonlus.it](http://www.pollicinoonlus.it) -  
[info@pollicinoonlus.it](mailto:info@pollicinoonlus.it)  
800.6444.622 - 02.20404762