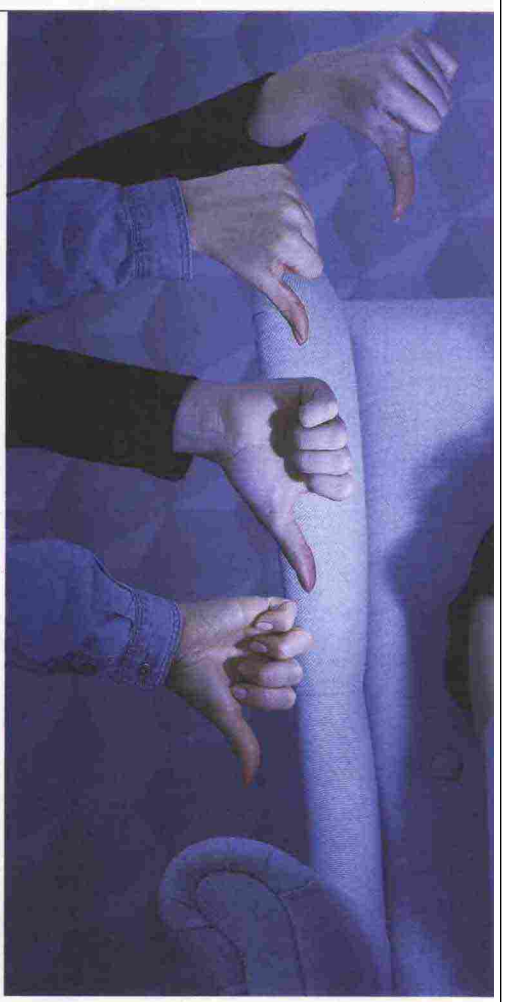
BenEssere La salute con l'anima
Mensile
Data 12-2018
Pagina 108/09
Foglio 1 / 2

Sui social le offese diventano virali



di **Pietro Verdelli**
psicologo, membro équipe Associazione Pollicino e Centro crisi genitori Onlus

Buongiorno, sono la madre di Francesca, una ragazza di 16 anni, che è sempre stata allegra e socievole. Da qualche tempo non esce molto di casa e mi sembra irrequieta. Non voglio violare la sua privacy, ma per cercare di capire sono andata a guardare il suo profilo su Facebook: mi sono accorta che sotto la sua foto ci sono tanti commenti delle compagne di classe, molti dei quali carichi di insulti. Le scrivono «secchiona», «non sei una di noi». Pensavo che queste ragazze fossero le sue migliori amiche! Cosa succede? E cosa posso fare? REBECCA, MADRE DI FRANCESCA

Il cyberbullismo si serve di parole, foto e video per prendere di mira una persona e renderla oggetto di disprezzo e di scherno. Si tratta di una forma di violenza psicologica fatta attraverso il Web, che non va sottovalutata

A tutti è scappata almeno una volta una frase sfortunata, a tutti può capitare di ferire una persona dicendo, volontariamente o meno, qualcosa di inopportuno.

Quando però parole, sguardi e comportamento vengono utilizzati intenzionalmente e ripetutamente per confondere e offendere gli altri, illuderli e tenerli in pugno, si parla allora di violenza psicologica: un abuso che si realizza nel tempo, segnando lentamente ma drammaticamente il soggetto che lo subisce.

Rebecca, nella sua lettera, esprime la preoccupazione di una madre che assiste a un progressivo "spegnimento" della figlia. La ragazza è vittima di cyberbullismo, un tipo di bullismo esercitato attraverso il Web che si serve di parole, foto e video per prendere di mira un soggetto e renderlo oggetto di insulti, scherno e disprezzo.

È una delle diverse forme della violenza psicologica, fenomeno silenzioso indipendente dal genere, dall'età e dai luoghi. Può infatti realizzarsi all'interno della famiglia, in ambito scolastico, sul luogo di lavoro, nelle relazioni di coppia. Assume spesso le caratteristiche di una manipolazione dei sentimenti: **chi esercita l'abuso psicologico falsifica le proprie emozioni** e si serve dell'affetto per creare un legame con l'altro e poi condizionarlo, ossia farlo sentire inadeguato, colpevole. Per questo, la violenza psicologica tende a strutturarsi in particolar modo all'interno dei legami affettivi.

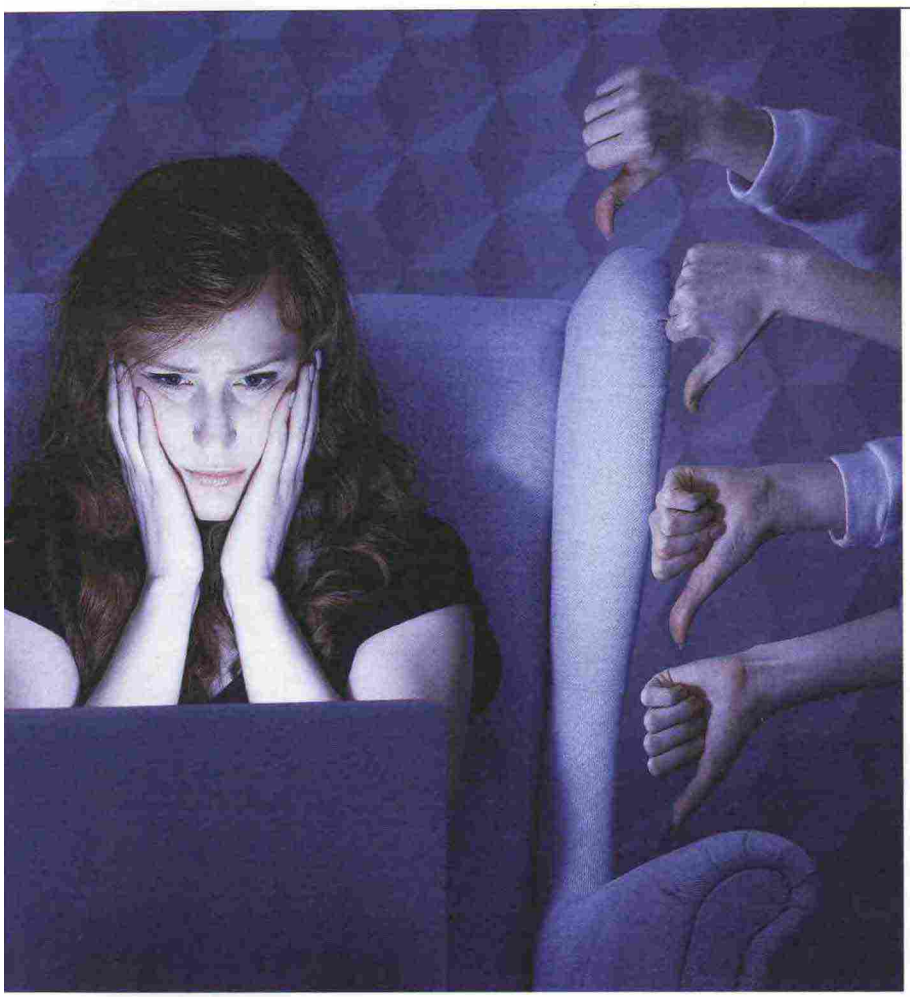
In linea generale, potremmo dire

scrivete a
Associazione Pollicino
info@pollicinoonlus.it

NELLA RETE
La scuola e la famiglia sono molto importanti per prevenire il fenomeno. Ma esistono anche i Centri specializzati...

Codice abbonamento: 120634
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

benessere@stpauls.it



Campanelli d'allarme

All'interno di una relazione di abuso psicologico, c'è sempre un momento in cui il soggetto che subisce tale violenza percepisce che qualcosa non va, che quel legame non lo lascia libero e non lo rispetta. Avverte quindi un senso di disagio, sensazione da ascoltare e da prendere in seria considerazione.

Questione di privacy

Nella sua lettera, Rebecca afferma di non voler violare la privacy di Francesca, ma è giusto dare spazio alla parola: può iniziare lei a parlare, per aiutare la ragazza a riconoscere la famiglia e la scuola come luoghi di sostegno; e al tempo stesso può ascoltare la sofferenza della figlia, in modo che anche quest'ultima possa dire e far emergere un malessere che prima rimaneva nascosto.

che il manipolatore mira in un primo tempo a illudere il partner o l'amico che il loro rapporto sia speciale: isola il soggetto, utilizza frasi e messaggi contrastanti, pronuncia menzogne, ingiurie e offese velate poi seguite da un sorriso.

Chi subisce questo abuso entra in confusione, percepisce un forte senso di disagio del quale, tuttavia, difficilmente riesce a individuare e riconoscere la causa. **I manipolatori, infatti, instillano dubbi e sensi di colpa nelle persone** che entrano nel loro raggio d'azione. Francesca forse può pensare di essere stata lei stessa a provocare l'astio delle compagne.

Rebecca è riuscita a cogliere il malessere della figlia, operazione tutt'altro che semplice, dato il carattere silenzioso della violenza psicologica, e a metterlo in parola. Questo è sicuramente uno dei primi e fondamentali passi per spezzare il circolo instaurato dalla manipolazione affettivo-relazionale. Specialmente nel caso dei minori, la famiglia stessa è il luogo privilegiato di ascolto e protezione: **avviare un discorso, aiutare a prendere consapevolezza di quanto succede, portare alla luce ciò che invece si insinua nel buio**, sono tutti tasselli complessi, ma di incommensurabile valore, di questo travagliato percorso. E 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 queste forme di violenza e di aiutare chi sta vivendo la difficoltà.

Anche i centri che offrono protezione legale e le figure professionali in ambito psicologico e psicoterapeutico possono diventare alleati importanti. È proprio a partire da questa prospettiva che l'Associazione Pollicino e Centro crisi genitori Onlus ha deciso di scrivere *Un livido nell'anima. L'invisibile pesantezza della violenza psicologica* (a cura di Pamela Pace, Mimesis Edizioni, 127 pagine, 12 euro), un libro che si propone di poter parlare, di rendere "visibile" e dicibile qualcosa che continua a operare nella sua invisibilità.

I contributi dei diversi autori (psicologi, psicoterapeuti, psicoanalisti, filosofi, avvocati e criminologi) hanno come obiettivo quello di promuovere la conoscenza del fenomeno dell'abuso psicologico. Per tale motivo, *Un livido nell'anima* **ospita anche alcune storie di persone che si sono trovate a fare i conti con un legame asfissiante e intrappolante, un legame da cui, però, è possibile liberarsi.**

Associazione Pollicino
e Centro crisi genitori Onlus
info@pollicinoonlus.it
www.pollicinoonlus.it
Numero Verde: 800.644.622

Codice abbonamento: 120634

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.