

[La normalità della violenza. L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna sulla violenza psicologica e le conseguenze per i bambini](#)

La violenza fisica è ormai parte della cronaca quotidiana, ma esiste una violenza, quella psicologica, anche più diffusa e comunque estremamente dannosa, di cui si parla molto meno. Secondo i più recenti dati Istat disponibili, relativi al 2015 (<http://www.istat.it/it/archivio/161716>), il 26,4% delle donne subisce violenza psicologica dal proprio partner. Anche se è noto che questo tipo di violenza è subita anche da alcuni uomini e dai bambini, purtroppo non si dispone di sufficienti ricerche quantitative in proposito. Tuttavia, anche in questa prospettiva, il fenomeno non è da sottovalutare. Le donne, infatti, sembrano essere più propense degli uomini a utilizzare tale tipologia di soprusi rispetto alle altre forme di maltrattamento, in particolare in ambito familiare. La violenza psicologica *tout court* è una forma sottile e insidiosa di maltrattamento perché, non avendo effetti evidenti, e restando in genere nascosta all'interno delle mura domestiche, spesso viene sottovalutata. Talvolta le vittime stesse non la riconoscono come una forma di violenza, specie se si stabilisce come modalità relazionale all'interno della coppia o della famiglia. Rappresenta invece una delle più forti e distruttive espressioni manipolatorie di esercizio del potere e del controllo sulla persona, è un modo per marcare la presunta inferiorità, per denigrarla fino a farle perdere la coscienza del proprio valore e può avere effetti molto gravi anche su figli che subiscano o assistano a questo tipo di episodi. Quasi sempre anticipa le altre forme di violenza e comunque è insita in tutte.

Le modalità manipolatorie, comunque, possono verificarsi anche in una relazione positiva, equilibrata, senza arrivare a costituire un quadro patologico. In una coppia può capitare di voler ottenere qualcosa dal partner, di indurlo ad assumere scelte che rispondano ai propri obiettivi. Tali manipolazioni però risultano innocue se occasionali e soprattutto rinunciabili. In un contesto relazionale caratterizzato da reciprocità in genere non c'è sbilanciamento, il potere può essere gestito da entrambi. Ma è il carattere di continuità, ripetitività e unidirezionalità dei meccanismi manipolatori di plagio che ne caratterizza l'aspetto violento e patologico.

Nelle espressioni più gravi può esserci un tentativo pianificato di distruzione psicologica dell'altro tramite manipolazione, detta "Gaslighting". Il termine deriva dal dramma teatrale *Gaslight*, dramma in cui un marito cerca di portare la moglie alla pazzia modificando di nascosto elementi dell'ambiente (tra cui le lampade a gas) per convincerla che le sue percezioni sono confuse. Tale opera teatrale rappresenta la perfetta esemplificazione di una relazione perversa.

Anche senza arrivare a questi livelli, la violenza psicologica "classica" viene agita soprattutto attraverso la comunicazione e lo scopo è la sottomissione mentale dell'altro. Spesso si considera la vittima complice dell'aggressore perché non si ribella, ma questa incapacità è il risultato della lenta distruzione psicologica subita.

In genere, la violenza psicologica inizia con battute sventanti, con un atteggiamento passivo-aggressivo fondato sul ricatto, la noncuranza, la privazione della privacy, che disorienta subdolamente la vittima. La difficoltà a riconoscere questa forma di violenza è dovuta anche al meccanismo perverso che porta spesso i persecutori ad alternare momenti affettuosi agli atteggiamenti prevaricatori, negando verbalmente i maltrattamenti attuati. Solo quando tali comportamenti diventano abituali, risulta possibile coglierne l'aggressività latente, che si manifesta di frequente anche con silenzi, sguardi carichi di rancore e disprezzo, alternati a offese, minacce, umiliazioni e provocazioni volte a ledere l'autostima e a manipolarne i sensi di colpa. Spesso tale violenza paralizza, provoca <http://www.ubiminoR.org/eventi/comunicati/1852-la-normalita-della-violenza-l-ordine-degli-psicologi-dell-emilia-romagna-sulla-violenza-psicologica-e-le-conseguenze-per-i-bambini.html>



dolore e sofferenza emotiva, confonde la vittima che in questo modo rischia di non riconoscere l'aggressione subita e addirittura a giustificare il proprio partner. La persona viene così privata di ogni sicurezza, del proprio valore, resa vulnerabile ad altre forme di vittimizzazione e incapace di reagire. La profonda sofferenza psicologica che si struttura nel tempo ne mina profondamente la personalità e il senso di fiducia in se stessi, oltre che negli altri, arrivando a compromettere seriamente la qualità di vita della persona e di tutte le sue relazioni.

Sono vittime delle violenze domestiche anche coloro che non ne sono necessariamente i bersagli, ma vi assistono: bambini e adolescenti. Il figlio può fare esperienza di qualsiasi forma di maltrattamento familiare - chiamata in genere "violenza assistita" -, sia direttamente che indirettamente, perché ne è a conoscenza o ne percepisce gli effetti. Viene così investito dai pensieri, dalle emozioni della vittima e dell'aggressore che sono le figure di riferimento affettivo ed educativo primario: dalla paura all'impotenza, dall'ambivalenza alla rabbia incontrollata, fino al senso di minaccia e di pericolo.

La violenza assistita in quanto maltrattamento psicologico comporta effetti a livello emotivo, cognitivo, fisico e relazionale con stati di profonda sofferenza psicologica che si possono protrarre anche nella vita adulta. L'aspetto più pericoloso della violenza psicologica subita è che da essa i bambini imparano la normalità della violenza: l'affetto può essere associato alla sopraffazione, all'offesa, all'aggressione, apprendendo la legittimità della violenza. Infatti, la convivenza per tempi medio-lunghi con situazioni di maltrattamento psicologico può provocare nelle vittime - dirette e indirette - una condizione di destrutturazione psicologica e di grande sofferenza in cui i confini tra giusto e sbagliato, legittimo ed illegittimo, diventano labili, con alterazione della capacità di pensiero e di scelta autonoma.

Le vittime, soprattutto se l'esperienza di vittimizzazione psicologica si è protratta nel tempo, impegnano spesso tempi lunghi per uscire dai contesti e dalle relazioni violente: anche se sostenute adeguatamente, è per loro particolarmente difficile individuare azioni efficaci, modificare atteggiamenti, stili cognitivi e operativi. È molto importante, quindi, riconoscere i segnali iniziali di questa forma di violenza per poter agire il prima possibile, chiedendo il supporto psicologico necessario per potersi difendere e, possibilmente, recuperare la propria libertà psicologica.