La violenza

e le

sue

sfaccettature

La violenza e le sue sfaccettature

Come nasce la violenza 5

Conflitto, aggressività e violenza 6

Da chi e tra chi è agita la violenza 8

Le varie forme di violenza 10

Come intervenire e supportare chi subisce violenza: guida al coraggio civile 22

Alcune riflessioni sulla prevenzione della violenza 26

Sostegno e aiuto 28

Questo opuscolo nasce dal desiderio di dare una visione più ampia possibile, anche se certamente non esaustiva, delle varie forme di violenza che una persona potrebbe agire o subire nell'arco della sua vita. L'obiettivo è quello di sensibilizzare sul tema della violenza, dare informazioni corrette e aggiornate sulle sue molteplici sfaccettature e prevenirne e contrastarne le manifestazioni.

Come nasce la violenza

La violenza può affondare le proprie radici sia nella personalità stessa dell'individuo che nella struttura sociale, culturale, religiosa ed economica in cui si vive. Ci sono vari fattori di rischio che possono favorire lo sviluppo della violenza:

norme e valori che facilitano o non evitano un clima di violenza;

un clima politico che promuove l'aumento delle paure nella cittadinanza;

una disoccupazione dilagante che crea ansia e preoccupazione per il futuro, richieste pressanti di prestazioni e/o competizione sul lavoro;

fattori sociali e familiari quali la scarsa qualità delle relazioni sociali, ideologie politiche estremiste, spazi abitativi sempre più ridotti, famiglie con relazioni improntate al litigio, stili genitoriali autoritari, quartieri particolarmente insicuri con problematiche di spaccio di droga e criminalità;

fattori personali, per esempio bassa autostima, insicurezze, paure, mancanza di empatia, incapacità di affrontare in modo positivo i conflitti, incapacità di gestione delle emozioni, traumi subiti o disturbi fisici e psichici;

bisogno di appartenere ad un gruppo, di riconoscimento, stima, sicurezza;

assunzione di droghe, alcol, insonnia, oppure situazioni particolarmente stressanti ecc.

Conflitto, aggressività e violenza

Conflitto

Un conflitto è un processo di disaccordo in cui atteggiamenti, aspettative, interessi, opinioni, valori o obiettivi diversi si scontrano. Di solito i conflitti sorgono quando queste opinioni diverse diventano emotivamente cariche e la relazione ne risente in quanto si verifica uno spostamento dal livello dei fatti a quello della relazione, per cui non si tratta più del contenuto effettivo, ma l'intera persona nel suo essere viene messa al centro e attaccata. Il conflitto nella maggior parte dei casi non è intenzionale e, se ben gestito, può diventare un'occasione di crescita personale, un momento di scambio e condivisione di idee che stimola il pensiero critico e può contribuire al proprio sviluppo sociale ed emotivo. Stare nel conflitto e affrontarlo può contribuire ad aumentare la tolleranza alla frustrazione e ad insegnarci che non sempre tutto ci è dovuto immediatamente. Se i conflitti non vengono risolti e si radicano, prima o poi possono degenerare.

Aggressività

L'aggressività (da ad¬gredi = avvicinarsi, progredire, affermarsi, mettersi in disparte, ma anche attaccare), fa parte dell'assetto emotivo dell'essere umano e inizialmente non è né positiva né negativa. Se vissuta in modo costruttivo, contiene forme accettate di attività e di iniziative, di autoaffermazione e di risoluzione dei conflitti, in cui vengono rispettati la dignità e i diritti delle persone. Manifestare, per esempio, in modo energico il proprio dissenso, quando c'è un confronto acceso ma costruttivo con altri individui, può servire a segnalare all'altra persona che il suo comportamento non è gradito e/o non si è disposti a tollerarlo. Quando però esseri viventi vengono feriti fisicamente o psicologicamente oppure oggetti danneggiati o distrutti, non si tratta più di aggressività ma entriamo già in un contesto di violenza.

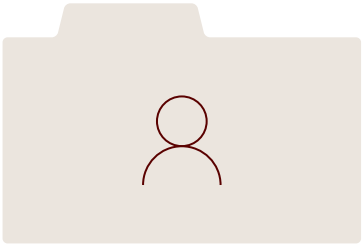
Violenza

Il termine violenza deriva da "violare", ovvero infrangere i limiti. Con la violenza si vuole annullare, escludere o zittire l'altra persona. Questo desiderio è prioritario rispetto a quello di dialogo e confronto. La violenza solitamente è un comportamento premeditato, intenzionale e volontario (sia l'atto o la minaccia dell'atto). Atti di forza, o di potere, minacciato o reale, che mirano a danneggiare, ferire, controllare e ad avere potere sugli altri individui, gruppi o comunità. La violenza è una forma di controllo che si può manifestare a livello fisico, verbale, psicologico, sessuale, economico, strutturale, istituzionale e relazionale. Gli atti di violenza sono dannosi e distruttivi, motivati da diversi sentimenti quali rabbia, odio, invidia, risentimento.

Da chi e tra chi è agita la violenza

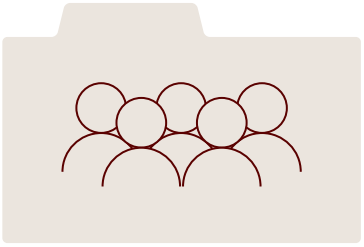
Tutte le persone possono essere colpite dalla violenza: persone giovani, famiglie, anziani e anziane, adulti, lavoratori e lavoratrici, persone ritenute più deboli o di diverso genere e/o orientamento sessuale. La violenza ha gravi ed importanti conseguenze, sia sulla salute fisica che psicologica di chi la subisce, che si manifestano nel breve periodo ma anche, e soprattutto, nel tempo. Può infatti portare a sindromi depressive, problemi (psico)somatici, sintomi di ansia, tensione, sensi di colpa e vergogna, bassa autostima, dolore, traumi, sofferenza, impotenza, paura, disperazione. Chi usa violenza, oltre a far soffrire le persone vicine che gli o le vogliono bene, ha una vita affettiva e relazionale improntata alla prevaricazione.

Da chi e tra chi può essere esercitata la violenza:



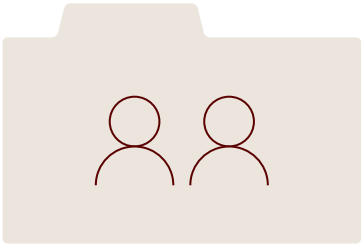
Contro la propria persona

- atti di autolesionismo non suicidario
- tentativi di suicidio e suicidio



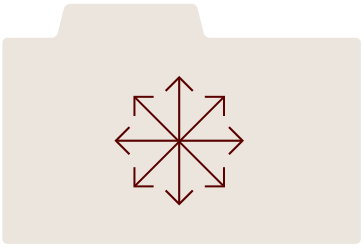
Contro la collettività

- violenza strumentalizzata diretta contro un gruppo o singole persone con un obiettivo politico, economico, sociale



Fra le persone

- violenza familiare (p.e. fra partner, sui bambini e bambine, sulle persone anziane)
- fra i componenti di comunità diverse, sia che si conoscano o che non si conoscano (p.e. scontro armato fra gruppi, violenza fra persone giovani, violenza sul posto di lavoro)
- fra chiunque viene considerato diverso da sé (p.e. persone che hanno un'origine, un colore della pelle o un orientamento sessuale diverso)



In quali modi viene esercitata

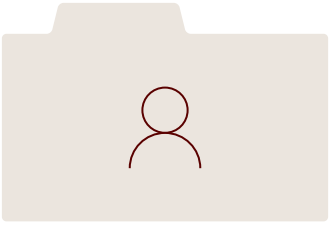
- Con la tortura psicologica e il ricatto emotivo tramite parole umilianti e screditanti
- Tramite l'esclusione, l'isolamento e la privazione di sostegno economico
- Con la carenza di cure e assistenza
- Tramite atti sessuali estorti con la forza
- Con l'utilizzo della forza fisica

Le varie forme di violenza

Con il termine violenza si intende ogni forma di violenza che ha l'obiettivo di nuocere, danneggiare, controllare, prevaricare, ferire o uccidere intenzionalmente singole persone, gruppi o comunità. La violenza all'interno delle relazioni personali è la più diffusa in ogni società e cultura. In particolare, quella rivolta verso il genere femminile ha le proprie radici nella millenaria disparità di diritti e sottomissione delle donne nella società patriarcale.

Le varie manifestazioni di violenza possono presentarsi isolatamente, ma più spesso sono combinate insieme, si intersecano con più contesti di vita dell'individuo contemporaneamente e ognuna di esse può influenzare gli altri tipi di violenza. Per esempio, il sexting appartiene prevalentemente al contesto relazionale ma anche a quello mediatico, la violenza assistita si ritrova soprattutto nel contesto di vita familiare ma coinvolge anche quello giovanile.

Violenza contro la propria persona



Atti di autolesionismo non suicidario

Col termine autolesionismo non suicidario, si intendono tutti quei comportamenti autoinflitti messi in atto consapevolmente nei confronti del proprio corpo. Il fine è quello di provocarsi dolore fisico, per esempio, tagliandosi la pelle con oggetti affilati o infliggendosi bruciature con sigarette o oggetti roventi, ma mai in misura tale da mettere intenzionalmente in pericolo la propria vita. L'autolesionismo non suicidario può essere visto come un tentativo estremo di ottenere un breve momento di sollievo. Una persona può sentire un dolore intenso o un vuoto totale dentro di sé e, in questo contesto, l'autolesionismo diventa un mezzo per superare tale stato ed entrare in contatto con sé stessi, poiché infliggersi dolore fisico provoca un immediato rilassamento del corpo. Questo temporaneo sollievo può creare un ciclo in cui la persona sente il bisogno di ripetere l'atto per ottenere lo stesso effetto, specialmente se non sono accessibili altre strategie per gestire emozioni intense o situazioni difficili.

Pensieri suicidi, tentativi di suicidio e suicidio

La suicidalità è l'insieme di tutti i pensieri e comportamenti delle persone che aspirano alla propria morte. Sono compresi i pensieri suicidi, i tentativi di suicidio e i suicidi portati a termine.

I pensieri suicidi comprendono i pensieri di pianificazione e preparazione del suicidio. L'insorgere di tali pensieri indica che in quel momento una persona sta vivendo un livello di sofferenza insopportabile.

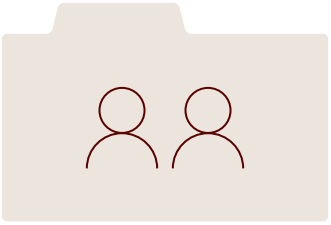
Un tentativo di suicidio implica un atto di autolesionismo che avrebbe dovuto portare alla morte, ma non lo ha fatto. Un tentativo di suicidio può o meno comportare lesioni fisiche o psicologiche.

Il suicidio completato è un atto di autolesionismo deliberato che porta alla morte.

Il suicidio, i tentativi di suicidio o i comportamenti a rischio che mettono in pericolo la propria vita - come la guida spericolata, l'assunzione di droghe o la sfida a situazioni pericolose - possono in realtà essere richieste di aiuto da parte di persone che non vogliono porre fine alla loro vita, ma alla loro sofferenza percepita.

La suicidalità può verificarsi a prescindere dal genere, età, etnia, fede, livello di reddito e di istruzione e orientamento sessuale. Non esiste un profilo tipico di chi compie il suicidio, anche se alcuni gruppi di persone, come gli uomini di mezza età e anziani, i giovani e le persone LGBTQIA+, hanno un rischio di suicidio più elevato di altre.

Violenza fra le persone



Violenza verbale

Insulti, urla, diffamazione, discredito, intimidazioni, minacce, giudizi, umiliazioni, zittire o ignorare ecc., hanno come obiettivo quello di ferire e di attaccare la dignità, esprimere disprezzo, il non rispetto dell'altra persona e la sua svalutazione. Questo tipo di violenza è la prima a palesarsi, può manifestarsi da sola, ma è sempre presente anche in tutte le altre forme di violenza.

Violenza fisica

Riguarda ogni forma di violenza contro il corpo o la proprietà (p.e. vandalismi) e comprende qualsiasi azione finalizzata a far male e/o spaventare. Le aggressioni possono essere evidenti (p.e. calci, pugni, spinte), ma a volte sono più sottili e si rivolgono contro qualcosa a cui la persona tiene (p.e. animali, oggetti, vestiti), o a cose che sono necessarie (p.e. documenti). Si va perciò dall'aggressione fisica grave, che comporta ferite o morte e richiede cure mediche d'emergenza, ad ogni contatto fisico che miri a spaventare e controllare la persona.

Violenza psicologica

Per violenza psicologica si intendono azioni come l'intimidazione, l'isolamento, l'esclusione, le minacce, la svalutazione, umiliazioni pubbliche (p.e. online o sul posto di lavoro), umiliazioni in famiglia o nelle relazioni personali, ricatti, controllo delle scelte personali e delle relazioni sociali. Sono forme di dominazione che impediscono di frequentare gli amici e le amiche, i propri congiunti, i colleghi e le colleghe di lavoro, di avere hobby e interessi personali. Si manifestano con il controllo dei movimenti, dei contatti o delle comunicazioni di una persona, allontanandola da tutti e da tutte, fino ad arrivare al completo isolamento. È la violenza più difficile da identificare e da definire, non solo per le persone non coinvolte, ma anche per chi la subisce, in quanto non lascia tracce visibili sul corpo.

Violenza domestica e violenza nel contesto familiare

La violenza domestica è un fenomeno molto diffuso che riguarda ogni forma di violenza psicologica, fisica, verbale, sessuale, economica e le varie forme di comportamenti coercitivi esercitati per controllare emotivamente una persona che fa parte del nucleo familiare. Nel concetto di violenza domestica rientrano la violenza all'interno della coppia, anche di giovani coppie, il matrimonio forzato, il cosiddetto omicidio d'onore, le mutilazioni genitali, la violenza contro le persone anziane all'interno di un nucleo familiare, la violenza dei genitori nei confronti dei figli, delle figlie e viceversa, la violenza tra fratelli e sorelle. Il fenomeno della violenza domestica risulta essere diffuso in tutti i paesi e in tutte le fasce sociali, età, ceti economici, ed etnie.

Violenza economica

Comprende forme di controllo economico come il divieto o l'obbligo di lavorare, il sequestro dello stipendio, l'appropriazione delle risorse finanziarie dell'altra persona, il blocco o la restrizione dell'accesso al denaro o ad altre risorse essenziali, l'impedimento delle attività lavorative. Questo può comportare anche una compromissione delle possibilità formative e abitative. Tale forma di violenza fa sì che la persona si ritrovi in una situazione di dipendenza e/o non abbia i mezzi economici per soddisfare i propri bisogni di sostentamento ed eventualmente quelli dei figli e delle figlie, privandola così della possibilità di decidere autonomamente. Questo rappresenta uno degli ostacoli maggiori nel momento in cui la persona si sente pronta per uscire da una situazione di maltrattamento. È difficile da rilevare e ne è poco consapevole anche la persona colpita.

Violenza assistita

La violenza assistita comprende situazioni in cui i minori sono testimoni di qualsiasi forma di violenza fisica, verbale, psicologica, sessuale ed economica, rivolta sia verso figure di riferimento che ad altre figure, sia adulte che minori, significative dal punto di vista affettivo. Questo comprende anche atti di violenza perpetrati da minori verso altri minori o verso membri della famiglia, danneggiamenti di oggetti con valore affettivo, abbandono e maltrattamenti nei confronti di animali domestici. I bambini possono essere esposti direttamente (quando li vivono in prima persona) o indirettamente (quando percepiscono tensione, paura, intimidazione o rabbia, pur non avendo assistito in prima persona alla violenza). È importante considerare che la violenza assistita può avere un impatto altrettanto grave sul benessere e sullo sviluppo del minore quanto la violenza rivolta direttamente contro lo stesso. La violenza assistita può avere luogo anche all'esterno del contesto familiare, per esempio nelle comunità per minori.

Violenza psicologica e trascuratezza sui e sulle minori

La violenza psicologica si può manifestare in comportamenti come rifiutare, terrorizzare, sfruttare, corrompere, come anche attraverso l'abbandono-trascuratezza sia fisica che emotiva. La violenza emotiva si esprime attraverso critiche, ironia, sarcasmo, disprezzo e angherie ripetute e continue. Comportamenti maltrattanti stabili e ripetuti durante lo sviluppo, minano seriamente la percezione individuale di essere una persona di valore, del mondo come positivo piuttosto che ostile, la possibilità di imparare e di adattarsi all'ambiente, di costruire e mantenere relazioni adeguate, di riconoscere le emozioni proprie e quelle delle altre persone. La violenza emotiva si può manifestare anche come una mancanza d'amore da parte delle figure genitoriali o delle persone adulte di riferimento nelle relazioni con i minori. Relazioni di accudimento soddisfacenti, nelle quali l'affetto, la protezione e il senso di sicurezza sono presenti, aiutano i bambini e le bambine a sviluppare "l'alfabeto emotivo", affinché, una volta cresciuti, siano in grado di riconoscere le proprie e le altrui emozioni, verbalizzandole. Quando questo non accade, il più delle volte è dovuto all'instaurarsi di un legame genitoriale insicuro o di relazioni in cui le emozioni non sono valorizzate e sostenute. La trascuratezza fisica si riferisce, tra l'altro, al mancato soddisfacimento di bisogni primari come un'adeguata fornitura di cibo e liquidi, mancata cura dell'igiene personale e disattenzione nel creare un ambiente sicuro.

Violenza sessualizzata

Per violenza sessualizzata si intende il compimento di atti o commenti sessuali contro la volontà di un'altra persona. Ciò può avvenire con o senza contatto fisico. Contatti indesiderati (carezze, abbracci, baci), anche se apparentemente accidentali, il toccamento involontario o la palpazione di organi genitali come vulva e pene, nonché rapporti sessuali contro la volontà di una persona sotto costrizione o pressione, sono esempi di violenza sessualizzata con

contatto fisico. Una vicinanza fisica inappropriata, battute o commenti denigratori e di natura sessuale, così come i fischi per strada, le umiliazioni o i vezzeggiativi in ambito lavorativo o scolastico costituiscono invece violenza sessualizzata senza contatto fisico. Anche il mostrare e inviare immagini pornografiche o sessiste e gli sguardi lascivi e invadenti sono considerati violenza sessualizzata. In questi comportamenti viene sempre esercitato un potere e la sessualità viene usata per svalutare e sottomettere la persona interessata. Secondo il Codice penale, i reati sessuali comprendono tutti i reati contro l'autodeterminazione sessuale, ad esempio l'esibizionismo, il cybergrooming, l'abuso, lo stupro e la diffusione di immagini di abuso.

Violenza sessualizzata contro i minori

Questo tipo di violenza si riferisce a qualsiasi atto sessuale compiuto contro la volontà di minori, o al quale essi non possono consapevolmente acconsentire. Gli autori e le autrici sfruttano la loro posizione di potere e autorità per soddisfare i propri bisogni. La violenza sessualizzata può verificarsi in tutti gli ambiti di vita, accade più frequentemente nell'ambiente familiare, seguito dalle istituzioni e dall'ambiente sociale immediato. I reati commessi da persone estranee sono invece un'eccezione. Chi agisce reati sessuali può provenire da tutti i contesti sociali e culturali e da tutte le fasce d'età.

I termini pedofilia e pedocriminalità sono spesso utilizzati in relazione alla violenza sessualizzata contro i minori. La pedofilia si riferisce a un disturbo delle preferenze sessuali in cui la persona adulta è attratta principalmente o esclusivamente da minori in età prepuberale. Tuttavia, la maggior parte di queste persone non agisce in base alle proprie inclinazioni. La pedocriminalità, invece, si riferisce alla commissione di reati contro persone minorenni, indipendentemente dalle preferenze sessuali di chi la agisce, in quanto l'attenzione è rivolta all'esercizio del potere e della violenza.

Cybergrooming

Il termine cybergrooming si riferisce all'adescamento di minori online ed è un reato penale. Il termine è composto dalle parole inglesi "cyber" (internet) e "groom" (preparare) e fa riferimento al processo attraverso il quale la persona adulta guadagna la fiducia della potenziale vittima, minorenne, "preparandola" all'abuso, influenzandola e persuadendola a compiere atti sessuali. Gli autori e le autrici utilizzano varie piattaforme digitali come TikTok, Instagram, Snapchat e forum di gioco online per entrare in contatto con i minori. Spesso utilizzano strategie sofisticate per conquistare la fiducia di bambini, bambine, ragazze e ragazzi. Ciò avviene spesso fingendo di essere coetanei o coetanee, mostrando comprensione per i loro problemi e ottenendo così confidenze personali. Vengono in questo modo raccolte informazioni che possono poi essere utilizzate per ricattare o manipolare. L'obiettivo è spesso quello di ottenere o inviare immagini intime o pornografiche di minori. In alcuni casi cercano di convincere a incontrarsi di persona per poter compiere violenze sessuali con contatto fisico.

Sexting non consensuale / sexting tra minorenni

Il termine "sexting" deriva originariamente dalla lingua inglese ed è composto dalle parole "sex" (sesso) e "texting" (mandare sms). Comprende l'invio di immagini erotiche o pornografiche e lo scambio di messaggi di testo sessualmente espliciti tra due adulti. Tuttavia, se tali contenuti vengono inviati unilateralmente e senza consenso, si tratta di violenza digitale sessualizzata. Tali azioni possono avere conseguenze legali in quanto violano l'autodeterminazione sessuale. Tra i minori il sexting, anche se consensuale, è considerato dal diritto penale italiano come creazione e diffusione di immagini abusive di minori ed è quindi soggetto a sanzioni penali, indipendentemente dal consenso delle persone coinvolte.

Sextortion

La parola sextortion, composta da "sex" (sesso) ed "extortion" (estorsione), descrive un metodo di ricatto in cui gli autori, o le autrici, utilizzano immagini o video intimi o compromettenti delle vittime per ottenere denaro o benefici o per imporre altre richieste. Queste immagini mostrano le persone colpite in situazioni imbarazzanti, inappropriate o private e possono compromettere in modo significativo la loro privacy e reputazione. Chi agisce sextortion spesso accede a tali contenuti attraverso il sexting, l'hacking o l'inganno e fa pressione attraverso minacce o false promesse. Alle persone colpite viene chiesto di effettuare pagamenti o di fornire ulteriori contenuti intimi. In caso contrario, vengono minacciati di pubblicare le immagini o i video. In Italia la sextortion è un reato penale.

Diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti

Con diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti, anche erroneamente definita revenge porn*, si intende la distribuzione deliberata di immagini o video a contenuto sessuale senza il consenso della persona ritratta. Le immagini o i video sono spesso utilizzati da ex partner come atto di vendetta per danneggiare la persona interessata o per distruggere la sua reputazione. La diffusione può avvenire tramite social media, siti web o altre piattaforme digitali e, se denunciata, è penalmente perseguibile.

* Questa definizione si focalizza sulla posizione di chi diffonde determinati contenuti e non sull'abuso vissuto da chi lo subisce. Il termine vendetta implica che la persona che subisce abbia in qualche modo istigato questo comportamento e presuppone inoltre che chi subisce e chi agisce si conoscano, mentre non è sempre così. Anche il termine pornografia non è privo di criticità in quanto, solitamente, si basa sul consenso, mentre la diffusione di queste immagini viene effettuate senza alcun consenso da parte della vittima.

Upskirting e downblousing

Upskirting significa "spiare sotto la gonna". È una forma di molestia sessuale che consiste nello scattare segretamente foto dal basso, senza il consenso della persona, riprendendo, tramite una fotocamera o una telecamera posizionata sotto la gonna, la parte inferiore della figura femminile mettendone in evidenza la biancheria intima o la nudità. Si parla invece di downblousing quando invece, sempre segretamente, tramite telecamera si riprende dentro la scollatura di un vestito, camicetta blusa o maglietta. Si tratta di vere e proprie forme di molestie sessuali, molto spesso sottovalutate e considerate quasi divertenti. Qualsiasi ragazza o donna che cammina per strada indossando una gonna o un vestito ne può essere colpita. Queste immagini vengono poi spesso diffuse online senza il consenso della persona. Nella maggior parte dei casi queste azioni vengono perpetrate da uomini ai danni di donne o a chi viene percepita come tale.

Stalking

Lo stalking comprende la ripetuta e mirata molestia, pedinamento o sorveglianza di una persona. Può manifestarsi attraverso contatti costanti, inseguimenti fisici, sorveglianza tramite tecnologia (stalkerware*), regali indesiderati e minacce comportando un pesante fardello emotivo e psicologico per la persona colpita. La persona che agisce lo stalking è spesso il o la partner, ex partner, colleghi o colleghe di lavoro, superiori, amici o amiche, persone dell'ambiente sociale, ma possono anche essere estranee. Lo stalking precede spesso un femminicidio tentato o compiuto. Sebbene le donne siano più frequentemente colpite, anche gli uomini possono diventare vittime di stalking. In Italia, questa forma di violenza è stata riconosciuta come reato penale solo da pochi anni.

* Stalkerware si riferisce a software di sorveglianza o app installati segretamente sui dispositivi delle persone per monitorare e raccogliere le loro attività, i dati personali, come foto e video, messaggi, chiamate in entrata e in uscita, e informazioni sulla posizione, tra le altre cose, da utilizzare nel contesto dello stalking. L'uso di stalkerware rappresenta un problema serio e può causare danni psicologici ed emotivi significativi alle persone coinvolte.

Pornografia mainstream che glorifica la violenza

La pornografia ha un alto potenziale di dipendenza e può portare ad un crescendo in cui le persone che ne usufruiscono si approcciano, nel corso del tempo, a contenuti sempre più estremi, in particolare a rappresentazioni di umiliazione e violenza contro donne e ragazze. Questa tendenza può portare a una normalizzazione della violenza sessualizzata. Questo tipo di pornografia promuove l'idea che ho diritto a tutto ciò che voglio. Non ci sono tabù o limiti. Contano solo i miei bisogni. Ho il massimo controllo e posso decidere le caratteristiche dei corpi, l'età, l'etnia e le pratiche dei miei partner o delle mie partner sessuali. Il consumo frequente favorisce l'idea che il sesso sia una merce e che il corpo femminile sia un oggetto che può essere usato, valutato e sfruttato a piacimento. La pornografia mainstream tende anche a essere violenta e discriminatoria nei confronti di membri di gruppi marginalizzati. Queste rappresentazioni umilianti possono promuovere nella persona che ne usufruisce fantasie di superiorità e inferiorità. Anche essere costretti a guardare o ricevere video pornografici contro la propria volontà è una forma di violenza.

Catcalling

Il catcalling, noto anche come molestia di strada, si riferisce a commenti sessualmente allusivi, presunti complimenti sull'aspetto di una persona, fischi o gesti nei suoi confronti in pubblico. Queste molestie, che di solito sono perpetrate da uomini, si verificano sia negli spazi pubblici che in quelli digitali. Il catcalling può compromettere gravemente l'autostima e la (auto)sicurezza, inducendo le persone colpite a modificare il proprio comportamento, ad esempio non uscendo più da sole la sera o evitando le situazioni in cui si aspettano di essere oggetto di catcalling. Questa forma di molestia è un problema socialmente rilevante, in quanto può scatenare non solo paura ma anche rabbia, soprattutto se gli autori non subiscono alcuna conseguenza per il loro comportamento.

Body shaming

Con body shaming si indica la derisione di una persona per il suo aspetto fisico. È una forma di violenza che colpisce le persone di ogni età e genere, le quali vengono prese di mira per i più svariati dettagli come ad esempio l'altezza, la corporatura, i capelli, gli occhiali da vista, l'apparecchio per i denti o altre caratteristiche che non sono conformi ai consueti standard di bellezza. Le persone vengono quindi derise, giudicate e umiliate, soprattutto online sui social media. Il body shaming tenta di legittimare a livello sociale l'idea che solo certe caratteristiche e forme del corpo siano accettabili e rispettabili. L'essere valutata per il proprio aspetto rischia di generare nella persona che subisce, emozioni e stati d'animo come vergogna, ansia, rabbia, paura di essere rifiutata e non accettata. Il body shaming, soprattutto tra i giovani, può favorire il ritiro sociale e aumentare il rischio di sviluppare disturbi alimentari.

Bullismo

Il bullismo non avviene più solo faccia a faccia, ma anche sui social media. I media digitali sono utilizzati come mezzo per proseguire il bullismo analogico nello spazio digitale e per intensificarlo in modo che le persone colpite siano seguite a casa e non abbiano più un luogo in cui rifugiarsi. Per rendere chiaro questo collegamento, utilizziamo l'espressione cyber|bullismo. Il cyber|bullismo è una forma di violenza fisica e/o psicologica che provoca sempre solitudine, impotenza e sofferenza. Di solito coinvolge diverse persone che ripetutamente umiliano, degradano o feriscono un'altra persona - deliberatamente e in modi diversi, ad esempio per soddisfare i propri bisogni di potere e riconoscimento. Ciò include anche molte cattiverie apparentemente "piccole", continue prese in giro o la diffusione di pettegolezzi. Il cyber|bullismo ha sempre luogo in un gruppo ed è tollerato dalla maggioranza, determinando un disequilibrio di potere per cui la persona colpita raramente riesce a liberarsi da questa situazione senza un sostegno esterno. Il presunto anonimato

di Internet dà a chi agisce il cyber|bullismo un senso di sicurezza, che spesso rende gli attacchi digitali particolarmente intensi e persistenti. Tuttavia, il bullismo online si basa spesso su relazioni esistenti nella vita analogica.

Per quanto riguarda l'intenzione deliberata di ferire, va considerato che le competenze sociali di bambini e bambine sono ancora in fase di sviluppo. Di conseguenza, più piccoli sono, meno sono capaci di riconoscere e rispettare i confini delle altre persone, il che può portarli a oltrepassarli, anche senza l'intenzione di ferire. È possibile che non si rendano ancora conto di fare del male alle altre persone, poiché non sono in grado di valutare appieno le conseguenze delle loro azioni. Pertanto, i bambini e le bambine non agiscono sempre in modo consapevole e calcolato, e la loro capacità di valutare le conseguenze del proprio comportamento non è ancora sviluppata come quella delle persone adulte.

Odio online

Con odio online si fa riferimento a parole, immagini, meme, video, commenti o post violenti usati deliberatamente per ferire le persone. L'odio online mira a svalutare o attaccare un gruppo di persone, una singola persona, o ad incitare alla violenza contro di loro. Non è sempre facile identificare l'odio online in quanto dipende dal contesto. Ad esempio, le battute in un gruppo WhatsApp tra amici possono essere interpretate come divertenti per tutte le persone coinvolte, mentre un post simile e pubblico sui social network ha sicuramente effetti molto più offensivi.

Hate speech

L'hate speech è un discorso di odio che può manifestarsi tramite post, immagini, commenti, e pratiche offline e online, che esprimono odio e intolleranza verso un gruppo o una persona, e rischiano di provocare reazioni violente a catena. Con questo termine si intendono tutte quelle espressioni che diffondono, incitano, sviluppano, promuovono o giustificano l'odio razziale, la xenofobia, l'antisemitismo o altre forme di odio basate sull'intolleranza, che comprendono il nazionalismo aggressivo e l'etnocentrismo, la discriminazione, l'ostilità contro le minoranze e le persone immigrate. L'hate speech e i discorsi d'odio sono un problema sia per le singole persone che per le società. Da un lato, infatti, feriscono individualmente chi viene colpito o colpita da questi attacchi. Dall'altra parte rappresentano un problema sociale in quanto possono favorire l'aumento di atteggiamenti di odio e aggressività all'interno delle collettività.

Fake News

Fake News significa letteralmente "notizie false" e si riferisce ad articoli, post, commenti, video o immagini creati con informazioni non veritiere, inventate o ingannevoli, ma presentati per sembrare notizie vere. Una fake news è spesso sensazionale, caratterizzata da titoli accattivanti e clamorosi che attirano l'attenzione e spingono a cliccare sul link. Le notizie possono essere completamente false, manipolate con una base di verità alterata, oppure rappresentare satire o parodie prese erroneamente sul serio. I motivi alla base della diffusione delle fake news sono molteplici: possono avere scopi economici, generando traffico sul sito e monetizzandolo attraverso i clic, oppure essere usate per fini sociali o politici, cercando di influenzare l'opinione pubblica o di fare propaganda.

Discriminazioni

Per discriminazione si intende qualsiasi forma di svalutazione, molestia e svantaggio di persone o gruppi sulla base di varie caratteristiche o attributi. La discriminazione è chiaramente una forma di violenza. È caratterizzata dal fatto che persone in situazioni analoghe sono trattate in modo diverso, il che può portare alla svalutazione, all'esclusione o persino alla violenza fisica. L'esercizio del potere gioca un ruolo importante in questo caso, poiché le persone emarginate - quelle escluse dalle

opportunità culturali, politiche, sociali ed economiche - sono di solito viste come "gli altri", percepite come "diseguali" e trattate in modo svalutante. Spesso l'intenzione è quella di voler valorizzare solo alcuni singoli individui o presunti gruppi. In linea di principio, tutte le persone sono capaci di comportamenti discriminatori, anche quelle che sperimentano su sé stesse la discriminazione.

La discriminazione è un grave problema sociale anche tra i giovani, molti dichiarano infatti di essere stati discriminati, derisi ed emarginati dai loro coetanei e dalle loro coetanee a causa del loro orientamento sessuale, dell'identità di genere, dell'aspetto, del credo religioso, dello status economico, delle disabilità, dell'etnia o del colore della pelle. Questo tipo di emarginazione e discriminazione può trasformarsi in cyber|bullismo se si verifica con continuità ed è tollerato o addirittura incoraggiato dal gruppo. La discriminazione tra i giovani è spesso il riflesso di strutture e norme sociali che riproducono la discriminazione e la disuguaglianza.
Le dinamiche della discriminazione possono essere meglio comprese attraverso il concetto di intersezionalità. L'intersezionalità descrive la sovrapposizione e l'interazione di diverse dimensioni della discriminazione, come il genere, l'etnia o la classe sociale, che non si sommano semplicemente, ma interagiscono tra loro e quindi portano a specifiche esperienze di discriminazione.
La discriminazione si manifesta a vari livelli:

Livello individuale: comportamento messo in atto da individui, o tra di essi, che sminuisce o esclude altre persone.

Livello istituzionale: regole, leggi, pratiche e procedure all'interno delle istituzioni che portano alla discriminazione di alcuni gruppi.

Livello strutturale: strutture e sistemi sociali che distribuiscono le risorse in modo diseguale svantaggiando così alcuni gruppi.

Livello storico: le conseguenze di eventi e sistemi sociali del passato che influenzano le disuguaglianze e le discriminazioni attuali.[1]

La comprensione di questi livelli e dell'intersezionalità è fondamentale per riconoscere le complesse dinamiche della discriminazione e per promuovere condizioni in cui la violenza non possa insorgere.

Sessismo

Per sessismo si intende qualsiasi atto, parola, immagine, gesto basato sull'idea che alcune persone, principalmente donne, vengono considerate inferiori sulla base del loro sesso. Il sessismo è alla base delle disuguaglianze di genere ed è presente in tutti i contesti di vita. Oltre alle donne, anche gli uomini e i ragazzi, così come le persone che non si conformano ai ruoli di genere eteronormativi o stereotipati possono essere colpiti dal sessismo.

Molestie sessuali sul posto di lavoro

Le molestie sessuali sul posto di lavoro comprendono comportamenti indesiderati di natura sessuale o legati al genere. Le molestie sessuali possono essere attuate tramite parole, gesti o atti e possono provenire da dipendenti, superiori o partner aziendali. La legge non valuta queste aggressioni solo in base alla percezione della persona che ha subito la molestia. La qualificazione di un comportamento come reato dipende infatti dall'entità e dalla gravità dell'episodio. Un comportamento può essere considerato molestia sessuale se è inappropriato, indipendentemente delle intenzioni di chi lo agisce. In questo modo, si evita che l'intenzione della persona che ha molestato diventi una giustificazione e si garantisce la tutela della dignità e dell'integrità della persona che ha subito.

1 Roig, E. (2021). Why we matter: Das Ende der Unterdrückung. Aufbau Verlag. Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.

Discriminazioni sul posto di lavoro

La discriminazione sul posto di lavoro si verifica quando il datore o la datrice di lavoro, oppure un'altra persona facente parte dello stesso ambito lavorativo, tratta alcuni dipendenti in modo diseguale o li valuta in modo diverso dagli altri colleghi e colleghe sulla base di caratteristiche quali il sesso, il colore della pelle, l'etnia, la religione, la lingua, l'età, le convinzioni politiche, l'orientamento sessuale, l'identità di genere o la disabilità. Tali discriminazioni possono manifestarsi in modi diversi. È importante sottolineare che il comportamento discriminatorio non deve necessariamente essere intenzionale. Spesso si basa su pregiudizi non riflessi, questi schemi di pensiero inconsci possono influenzare le decisioni e le azioni senza che le persone coinvolte abbiano l'intenzione di discriminare. La discriminazione può manifestarsi sia in forma diretta che indiretta:

La discriminazione diretta si verifica quando una persona viene esplicitamente trattata in modo meno favorevole a causa di una determinata caratteristica. Un esempio è rappresentato dall'esclusione di una persona dalle promozioni a causa della sua etnia o del suo orientamento sessuale.

La discriminazione indiretta, invece, si verifica quando regolamenti o processi apparentemente neutri mettono in difficoltà alcuni gruppi. Questo può accadere, ad esempio, quando l'orario di lavoro o altri regolamenti aziendali svantaggiano indirettamente le persone con responsabilità di cura senza che ciò sia intenzionale.

Se il comportamento discriminatorio e svantaggioso nei confronti di una persona si verifica in modo continuo e regolare ed è tollerato o sostenuto da colleghi e/o superiori, può trasformarsi in mobbing sul posto di lavoro.

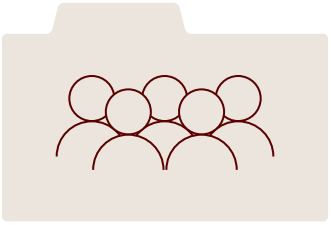
Mobbing sul posto di lavoro

Il mobbing sul posto di lavoro è una forma di violenza psicologica caratterizzata da comportamenti ripetuti, vessatori e talvolta aggressivi da parte di colleghi, colleghe e/o superiori. Può insorgere per vari motivi, come la pressione rispetto ai tempi, la concorrenza, la competizione, i conflitti irrisolti e di conseguenza inaspriti o le strutture gerarchiche. I comportamenti includono ad esempio il richiamare o rimproverare in modo aggressivo, declassare dalle abituali mansioni, sottrarre ingiustificatamente un lavoro ad una persona assegnandolo ad un'altra, vessazioni, emarginazione, umiliazioni e diffusione di pettegolezzi. L'individuo viene progressivamente spinto in una posizione in cui è privo di appoggio, senza difesa e isolato nel suo stesso posto di lavoro. Il mobbing sul posto di lavoro non solo ha un impatto negativo sul benessere della persona colpita, ma danneggia anche l'intero ambiente di lavoro.

Minacce di violenza

Si parla di minaccia quando a una persona viene prospettato un evento futuro negativo, il cui verificarsi dipende dal potere/volere di chi agisce la minaccia. Questa può colpire l'integrità fisica o il benessere psicologico, con l'intento di limitare la libertà personale in vari ambiti: fisico, morale, affettivo o patrimoniale. L'obiettivo della minaccia è spesso quello di generare paura e ansia, convincendo la persona ad adottare determinati comportamenti o decisioni per evitare il pericolo temuto, ottenendo così il controllo su di essa.

Violenza contro la collettività



Violenza strutturale

Johann Galtung, ricercatore norvegese per la pace, ha coniato il termine violenza strutturale per descrivere una forma di violenza che non viene perpetrata direttamente attraverso atti fisici, ma è radicata nelle strutture sociali, nelle istituzioni e nei sistemi. Questa violenza deriva da relazioni di potere ineguali e da ingiustizie sociali che svantaggiano sistematicamente alcuni gruppi e ne limitano lo sviluppo.

La violenza strutturale si verifica quando le persone non hanno le stesse opportunità di soddisfare i loro bisogni fondamentali a causa di strutture sociali, economiche, politiche, legali o culturali. Spesso si manifesta in modo sottile e meno visibile, il che la rende più difficile da identificare e combattere. Una caratteristica fondamentale è che non ci sono autori chiari, la violenza è infatti ancorata al contesto sociale.

La qualità della vita delle persone colpite risente notevolmente di queste ingiustizie sistematiche. Sono spesso colpite da disuguaglianze nelle opportunità educative e sanitarie, da leggi discriminatorie, da condizioni di vita non dignitose e da barriere architettoniche. Le loro libertà sono spesso limitate e devono affrontare varie forme di discriminazione. Quando questa violenza si verifica esplicitamente all'interno delle istituzioni o proviene da esse - ad esempio attraverso la discriminazione nel sistema educativo, la disparità di retribuzione sul posto di lavoro o le pratiche razziste nel sistema giudiziario - si parla di violenza istituzionale. La violenza istituzionale è spesso strettamente legata alla violenza strutturale ed è resa possibile solo da quest'ultima. Essa perpetua e rafforza gli svantaggi causati dalle strutture sociali all'interno di un quadro istituzionale.

Come intervenire e supportare chi subisce violenza

Guida al coraggio civile

Coraggio civile significa difendere la dignità umana, la giustizia, la libertà e il rispetto - sia online che offline - e assumersi la responsabilità del bene comune. Le persone dotate di coraggio civile agiscono con coraggio e decisione in situazioni difficili o pericolose per aiutare altre persone, anche se ciò può comportare rischi o svantaggi per loro stesse. Sono disposte a risolvere i conflitti in modo costruttivo e a lottare contro la discriminazione e l'ingiustizia. Il termine “coraggio civile” indica un comportamento responsabile da parte di persone che si impegnano a partecipare attivamente alla società e non si voltano dall'altra parte quando altri sono svantaggiati ed emarginati.

Violenza in un contesto pubblico



Pensate alla vostra sicurezza

Se intervenite, assicuratevi sempre che la vostra sicurezza sia garantita. Mantenete una distanza sufficiente dalla persona che sta agendo violenza, evitate di bloccarne la fuga e di scontrarvi verbalmente

Chiamate i soccorsi

Contattate subito il numero d'emergenza 112, spiegando chi sta effettuando la chiamata, dove vi trovate, cosa è accaduto e quante persone sono coinvolte. Cercate anche di fermare altre persone, chiedendo loro espressamente di aiutarvi

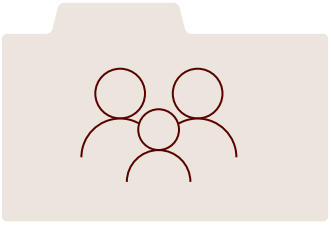
Prendetevi cura della persona colpita

Anche se non potete intervenire direttamente, restate nelle vicinanze. Non appena la situazione si calma e la persona che ha commesso l'aggressione si allontana, soccorrete la persona colpita. Se avete seguito un corso di primo soccorso, sarete preparati a intervenire sia in queste situazioni che in altre, come negli incidenti.

Testimoniate

Quando arrivano le forze dell'ordine è importante fornire un resoconto preciso dei fatti. Prestate attenzione a ciò che è accaduto, a chi ha detto o fatto cosa, per fornire una testimonianza precisa. Potreste aver notato un dettaglio importante che contribuirà a identificare chi ha agito con violenza. Il coraggio civile è proprio questo: assumersi la responsabilità e agire, anche se ci si sente insicuri. Il vostro aiuto può fare la differenza, e chi ha subìto l'aggressione ve ne sarà grato.

Violenza nel contesto famigliare



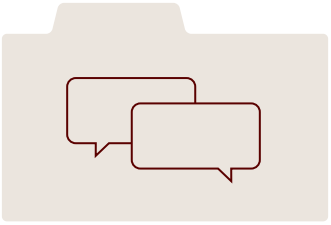
Chiamate i soccorsi

Se una situazione rischia di degenerare, chiamate subito le forze dell'ordine, componendo il numero 112! Non ignorate la violenza domestica, fate attenzione ai segnali come, ad esempio, forti rumori di colpi o grida di dolore provenienti dall'appartamento vicino. In questi casi è importante agire tempestivamente.

Prendetevi cura della persona colpita

Come nel caso di violenza in luoghi pubblici, non allontanatevi. Se la persona colpita lo desidera offrite la vostra vicinanza e il vostro aiuto. Potete anche sostenerla nella ricerca di un alloggio sicuro, come le case di accoglienza per donne, o aiutarla a contattare i centri di consulenza.

Violenza nel contesto mediatico



Non rispondere

Consigliate alla persona interessata di non rispondere ai messaggi ingiuriosi e diffamatori, anche se inviati privatamente. Questo non avrà un effetto immediato, in quanto chi invia tali messaggi non sempre si aspetta una risposta, ma a lungo termine avrà un effetto demotivante e contribuirà a evitare di alimentare ulteriormente l'aggressività. Raccomandate inoltre di non rispondere mai alle critiche con giustificazioni o tentativi di imporre la propria opinione, in quanto ciò è del tutto inutile nel caso dell'hate speech.

Evitare l'escalation

Qualora la persona colpita decidesse di rispondere, per evitare un peggioramento della situazione invitatela a non farlo d'impulso. È infatti eventualmente consigliabile prendersi del tempo, scegliendo con cura le parole e cercando di congedarsi con gentilezza.

Bloccare

Incoraggiate la persona interessata a segnalare i contenuti offensivi e diffamatori alle varie piattaforme e a bloccare chi li invia. In questo modo, non vedrà più i post e non riceverà più messaggi di queste persone. Potete anche suggerire di contattare la Polizia Postale e delle Comunicazioni per denunciare l'accaduto.

Parlare di ciò che succede

Proponete alla persona colpita di parlare di ciò che succede con chi le sta vicino, perché non c'è nulla di cui vergognarsi. Il confronto con altre persone aiuta a sentirsi più forti e a fronteggiare la situazione.

Alcune riflessioni sulla prevenzione della violenza

Le misure e i progetti di prevenzione della violenza mirano a prevenire o ridurre il più possibile la violenza a due livelli: attraverso la prevenzione individuale e la prevenzione strutturale. La prevenzione individuale si concentra sull'influenzare positivamente il comportamento di individui e gruppi, ad esempio insegnando strategie di risoluzione dei conflitti o promuovendo l'ascolto attivo, l'empatia, la solidarietà e il coraggio civile. La prevenzione strutturale, invece, affronta le condizioni sociali e sistemiche che favoriscono la violenza. Queste misure sono rivolte a tutte le persone, inclusi i cosiddetti gruppi a rischio e le persone già colpite dalla violenza. L'approccio complessivo mira a modificare sia i modelli comportamentali individuali che

le strutture istituzionali e sociali, per ridurre i fattori e le condizioni che contribuiscono all'insorgere della violenza. Le offerte formative contribuiscono in modo decisivo alla sensibilizzazione e alla trasmissione di informazioni per promuovere una coesistenza il più possibile non violenta. Essi mirano a mettere in discussione (i propri) stereotipi e pregiudizi e a riconoscere i meccanismi che banalizzano la violenza. La prevenzione della violenza dovrebbe partire dai più giovani, coinvolgendo bambine, bambini e adolescenti. È altrettanto importante il ruolo degli adulti di riferimento che influenzano questi gruppi di età, come genitori, insegnanti, educatori, educatrici, operatori ed operatrici giovanili.

La violenza è un fenomeno complesso con molteplici cause, tra cui fattori sociali, biologici e psicologici. È quindi essenziale intervenire sui fattori di rischio individuali e rafforzare le condizioni quadro sociali e strutturali fin dalla prima infanzia. La combinazione di misure individuali e cambiamenti strutturali può contribuire a ridurre le disuguaglianze e a contrastare le diverse forme di discriminazione. Così facendo, si promuove una convivenza sociale più equa, favorendo una partecipazione e un accesso paritario a beni, servizi e opportunità.

Sostegno e aiuto

A seconda del luogo in si vive, vi sono servizi territoriali diversi a cui è possibile rivolgersi. È possibile avere consulenze dedicate, informazioni su iniziative di prevenzione e formazioni ad hoc sui molteplici temi rivolgendosi ai seguenti centri specialistici o ai consultori familiari territoriali (in ordine alfabetico):

Bullismo e cyberbullismo

- App Youpol
- Forum Prevenzione
- Garante per l'infanzia e l'adolescenza
- Il Germoglio, La Strada – Der Weg
- numero verde antibullismo in Alto Adige: 800778391
- Polizia Postale e delle Comunicazioni
- Sportello di consulenza psicologica Parliamone
- Telefono Azzurro – Linea di Ascolto 19696
- Ufficio Minori della Questura
- young&direct

Stalking e Diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti

- Garante Privacy
- Numero antiviolenza e antistalking 1522
- Polizia Postale e delle Comunicazioni

Violenza di genere

- Casa alloggi protetti
- Centri di ascolto antiviolenza, Gea Società cooperativa sociale
- Consigliera di parità
- Donne contro la violenza
- Forum Prevenzione
- Numero antiviolenza e antistalking 1522
- Servizio 114 Emergenza infanzia
- Servizio Casa delle donne
- Telefono azzurro – Linea di Ascolto 19696

Violenza nei media

- Forum Prevenzione
- Garante per l'infanzia e l'adolescenza
- Il Germoglio, La Strada – Der Weg
- Polizia Postale e delle Comunicazioni
- Servizio 114 Emergenza infanzia
- Sportello di consulenza psicologica Parliamone
- Telefono azzurro – Linea di Ascolto 19696
- Ufficio Minori della Questura
- young&direct
- YoungHands – Associazione Hands Onlus

Violenza sessualizzata contro i minori, sexting tra minorenni, cybergrooming

- Garante per l'infanzia e l'adolescenza
- Polizia Postale e delle Comunicazioni
- Servizio 114 Emergenza infanzia
- Telefono azzurro – Linea di Ascolto 19696

Violenza sul lavoro

- Avvocato del lavoro
- Centro antidiscriminazioni
- Forum Prevenzione
- Psicologo del lavoro
- Servizio antimobbing – Consigliera di parità
- Sportello disagio lavorativo – Sportello d'ascolto e consulenza dei sindacati

Ulteriori informazioni si possono trovare sui siti web:

www.forum-p.it

www.nonseidasolo.it

www.prevenzione-suicidio.it

Presso la biblioteca specialistica del Forum Prevenzione si può trovare un'ampia bibliografia su tutti i temi trattati.
I libri possono essere presi in prestito gratuitamente.

FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Edito da
Forum Prevenzione
Via Talvera 4
I-39100 Bolzano
+39 0471 324801
info@forum-p.it
www.forum-p.it

Redazione
Giuditta Sereni,
Melanie Kücking,
Elisa Zenatti
2024 – 1° Edizione

Progetto grafico
Christoph Mich