



IDP / Istituto Design Palladio - Verona

**Corso triennale post diploma di
DESIGN DELLA COMUNICAZIONE VISIVA**

TESI

#CONTATTOZERO
Il dolore invisibile agli occhi

Relatore

Prof. Alessandro Tosatto

Studente

Eleonora Mariani

A.A. 2019/2020



IDP / Istituto Design Palladio - Verona

Corso triennale post diploma di
DESIGN DELLA COMUNICAZIONE VISIVA

TESI

#CONTATTOZERO
il dolore invisibile agli occhi

Relatore

Prof. Alessandro Tosatto

Studente

Eleonora Mariani

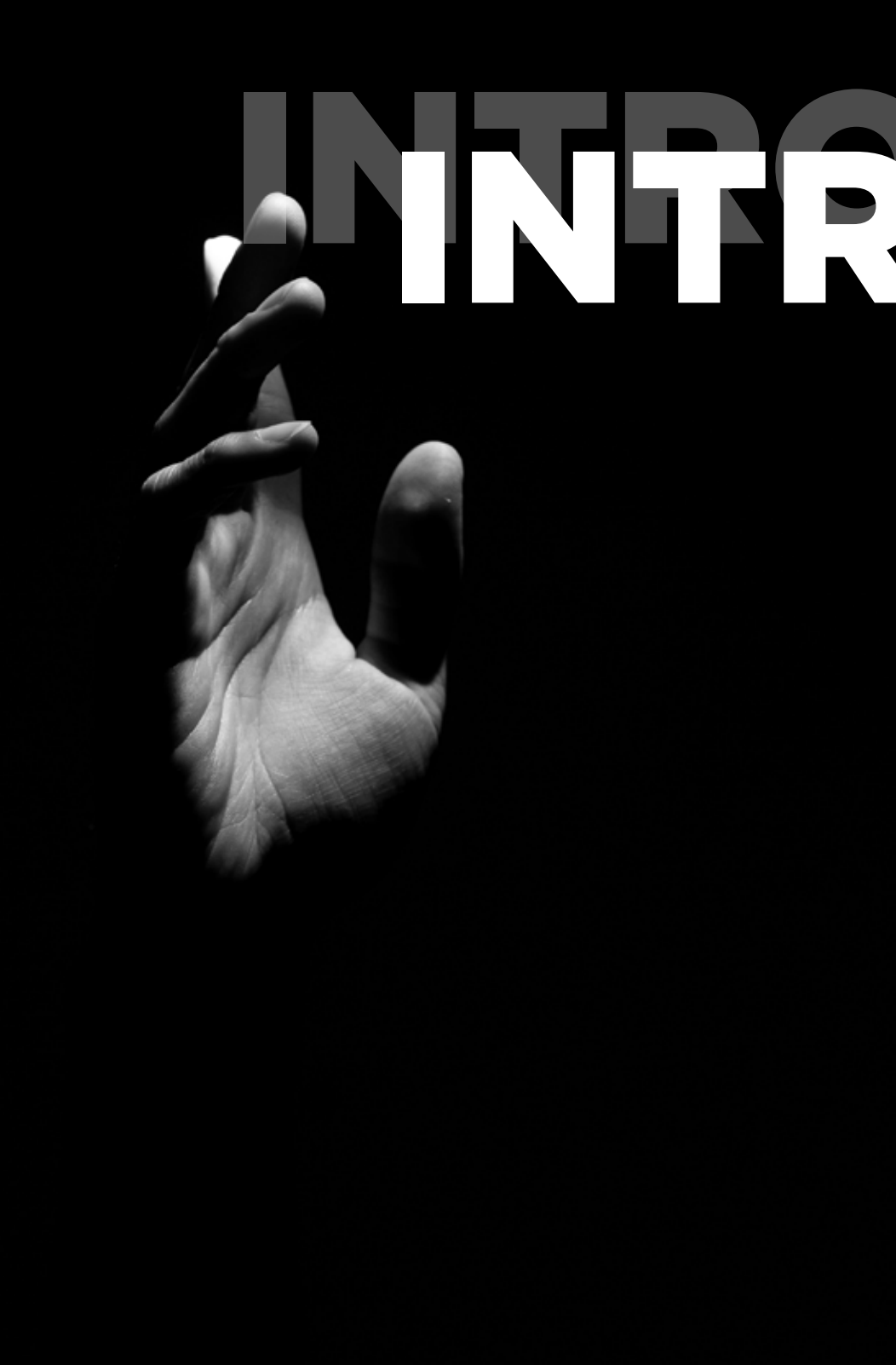
A.A. 2019/2020

INDICE

Introduzione	11
• Cos'è la violenza psicologica	17
• Strategie e modi	19
• Conseguenze psicologiche e psicofisiche	21
Progetto	25
• Obiettivo	27
• Identità	29
• Progetto fotografico	31
Anaglyph: un filtro per capire meglio	33
• Scopo e funzione	37
• La campagna e i social	39
Conclusioni	51
Bibliografia e sitografia	55

“Una parola, gettata nella mente a caso, produce onde di superficie e di profondità, provoca una serie infinita di reazioni a catena, coinvolgendo nella sua caduta suoni e immagini, analogie e ricordi, significati e sogni, in un movimento che interessa l’esperienza e la memoria, la fantasia e l’inconscio e che è complicato dal fatto che la stessa mente non assiste passiva alla rappresentazione, ma vi interviene continuamente, per accettare e respingere, collegare e censurare, costruire e distruggere”.

- Gianni Rodari, *“La grammatica della fantasia”*



PRODUZIONE

**Vedere per
credere.**

Molte persone trovano difficile capire concetti puramente verbali, non si fidano dell'orecchio. Ci si sente più sicuri quando le cose sono visibili, quando possiamo vedere con i nostri occhi.

Se guardo un'azione di un'altra persona, vedo dei fatti, ma non scorgo il movente, ma senza quel movente, non ci sarebbe neppure quell'azione. Dunque, ciò che non si vede è ancora una volta la causa di ciò che si vede.

Il processo di manipolazione è un concetto difficile da spiegare, capire ed immaginare, che la gente a volte reputa addirittura inesistente.

"Se succedesse a me, me ne accorgerei" è una frase tipica che si sente dire da qualsiasi individuo in relazione a determinati episodi, sottovalutandone la gravità.

Immaginate di star bevendo un aperitivo in una giornata estiva, e quest'ultimo abbia molto ghiaccio nel bicchiere. Si parla, si ride e tra una sigaretta e l'altra si beve un sorso; ad un certo punto qualcuno guarderà il bicchiere ed esclamerà "Ma il ghiaccio si è *già* sciolto". Come ha fatto a sciogliersi così velocemente senza che nessuno lo notasse? Perché il calore l'ha consumato, lentamente, fino a farlo sparire del tutto, senza mai avere, però, un contatto diretto. Il fuoco è la persona che esercita la violenza, mentre il ghiaccio è colei che la subisce. Ecco perché non ci si accorge di questa violenza, essa è silenziosa, scaltra; l'essenza di una persona viene consumata così lentamente che è impossibile percepire il cambiamento.

Art. 610 Codice Penale

Chiunque, con violenza o minaccia, costringe altri a fare, tollerare od omettere qualche cosa è punito con la reclusione fino a quattro anni.

**Il bene giuridico oggetto di tutela è la libertà morale, e dunque la libertà psichica, contro ogni turbativa determinata anche semplicemente da attività di disturbo e molestia.*



SE QUALCUNO TI CHIEDESSE COS'È LA VIOLENZA
PSICOLOGICA, SAPRESTI RISPONDERE?

GELOSIA
gelosia

OSSESSIONE
ossessione

PROIBIZIONE
proibizione

MENTE MALATA
mente malata

PAURA
paura

MANIPOLAZIONE
manipolazione

NATURA PUBLICE
natura pubblica

SENZA USCITA
senza uscita

DIPENDENZA
dipendenza

SOTTOMISSIONE
sottomissione

PERDITA
perdita

CONTROLLO
controllo

MANCANZA DI LUCIDITÀ
mancanza di lucidità

La violenza psicologica, conosciuta anche come **gaslighting**, è un insieme di atti, parole, minacce e intimidazioni utilizzati come strumento di costrizione e di oppressione per obbligare gli altri ad agire contro la propria volontà. Non utilizza la forza fisica e si manifesta lentamente nel tempo e principalmente con parole e atti con lo scopo di manipolare la persona. Può causare traumi psicologici come ansia, depressione e disturbo da stress post traumatico.

Tutto questo avviene a

contattozero

STRATEGIE E MODI

MANIPOLAZIONE

La capacità decisionale, l'indipendenza e l'autostima della persona vengono alterate o annullate a tal punto che essa non si rende conto di come le sue emozioni siano il risultato del controllo che l'aggressore ha su di lei.

GESTI INTIMIDATORI

Dalla svalutazione continua del lavoro, degli studi, degli interessi, dei risultati conseguiti come se non significassero niente o fossero considerati qualcosa di non rilevante, ai commenti negativi, agli insulti veri e propri, utilizzando un linguaggio volto a sminuire l'altro e a farlo sentire piccolo e insignificante, fino ai tentativi costanti di agire in modo superiore e migliore dell'altro, anche ricorrendo a sarcasmo e a messe in ridicolo in situazioni sociali.

CONTROLLO

Supervisione degli spostamenti, pretesa di una risposta immediata a chiamate o messaggi; monitoraggio delle interazioni sociali (internet, social network, email, messaggi, chiamate); tendenza a impartire ordini e lezioni su ciò che è giusto fare in diversi ambiti (modo di vestire, tipo di alimentazione); comportamento imprevedibile, quasi bipolare, che alterna attacchi di rabbia a momenti di grande affettività e gentilezza, che lasciano confusa e disorientata la vittima; gelosia patologica, con tendenza ad esercitare dominio e possesso nei confronti della persona. Nei casi più estremi, questa mania di controllo, può sfociare nello stalking.

TRASCURATEZZA ED ISOLAMENTO

Tendenza ad ignorare o interrompere dialoghi e richieste di bisogno utilizzando il silenzio e l'indifferenza; tendenza ad isolare ed allontanare la persona da familiari e amici facendo appello a una sua instabilità psicologica. Per evitare continue scenate e litigate, la vittima smette di frequentare la sua cerchia abituale di conoscenze e, a volte, questa richiesta di isolamento è presentata come una dichiarazione d'amore. Questo può creare dipendenza affettiva da parte della vittima, la quale si sente sempre più in difficoltà e crede di non potercela mai fare da sola.

CONSEGUENZE PSICOLOGICHE E PSICOFISICHE

SENSAZIONE DI NULLITÀ

Convinzione di valere poco o nulla, di non essere particolarmente dotato o capace, di non essere al pari degli altri; tendenza a colpevolizzarsi e criticarsi duramente. Gli errori vengono evidenziati e ampliati, minimizzando o ignorando le azioni compiute correttamente. Emozioni di colpa, vergogna, frustrazione ed ansia si manifestano spesso, insieme a debolezza, spossatezza, affaticamento e tensione costante.

SOLITUDINE

Esclusione da ogni rapporto di presenza o vicinanza altrui, sofferto in conseguenza di una totale mancanza d'affetti, di sostegno e di conforto.

SENSO DI COLPA

Giudizio negativo di uno specifico atto (mancato o compiuto) rivolto ad un'altra persona, che genera emozioni di rimorso e rimpianto in riferimento al comportamento precedente, con un conseguente stato di tensione. La vittima inizia a credere che ogni azione compiuta sia costantemente sbagliata o, peggio ancora, come se ci fosse qualcosa di profondamente sbagliato in lei e che merita questo tipo di trattamento.

ANSIA

Stato di agitazione, forte apprensione, dovuto a timore ed incertezza. Si presenta come una reazione di allarme di fronte a un pericolo esterno o interno e che può portare la persona a venir meno della capacità di controllo.

DEPRESSIONE

Deviazione del tono dell'umore in senso malinconico per cui si ha avvillimento, difficoltà di pensiero e di concentrazione, rallentamento psicomotorio oppure agitazione. È una caratteristica che si manifesta durante stati psicotici e psiconevrotici, in conseguenza di un avvenimento che ha provocato un trauma psichico.

APATIA

Stato d'indifferenza abituale o prolungata, insensibilità, indolenza nei confronti della realtà esterna e dell'agire pratico; blocco che impedisce di provare ed esprimere nuove emozioni, instaurare rapporti di fiducia e, di conseguenza, relazionarsi con altre persone.

INSONNIA

Diminuzione della durata del sonno, o anche la perdita della sua profondità e del suo potere ristoratore, che si riscontra specialmente negli stati depressivi e ansiosi, ma anche nel corso di malattie di diversa natura.

MANCANZA DI AUTOSTIMA

Scarsa fiducia in sé stesso e nel mondo; difficoltà ad ascoltarsi e individuare obiettivi realistici e coerenti con le proprie aspirazioni; tendenza a dipendere dagli altri e continua ricerca del consenso altrui; scarso spirito di iniziativa e scarsa disponibilità a rischiare. La persona è insicura e questo la rende vulnerabile a disturbi e attacchi d'ansia, che la costringono a reagire d'impulso, mantenendo comunque un comportamento passivo.



8 donne su 10 non denunciano
per paura

o perché inconsapevoli.



ROGETTO



OBIETTIVO

L'idea nasce da un'esperienza vissuta personalmente, in modo ravvicinato. È difficile credere ad un abuso se non ci sono prove o fatti concreti, ma nessuno sa che ledere la sfera psicologica ed emotiva di un individuo può essere un processo lento, doloroso e, a volte, irreparabile. Un suono, una forma, un colore possono assumere molteplici significati a seconda di chi guarda o ascolta, sia positivi che negativi. **Impariamo ad osservare.**

Il nome **#contattozero** ha un significato duplice: esso sta ad indicare sia l'isolamento che la violenza psicologica comporta (nel breve o nel lungo termine), sia il fatto che la vittima venga abusata senza nessun tipo di contatto fisico.

La campagna vuole sensibilizzare la popolazione su questo tipo di violenza, spesso sconosciuto e/o sopravvalutato utilizzando un linguaggio evocativo, cioè volto a stimolare la sfera emotiva; rivolgendosi anche alle persone vittime di questa violenza, invitando a denunciare. Si rivolge a tutta la popolazione, ma concentrandosi soprattutto sulla fascia d'età compresa tra i 16 e i 24 anni, considerata la più colpita secondo i dati dell'Istat. Spesso non ci si rende conto che questo dramma sociale va ad influire sulla libertà personale di un individuo, che è un diritto e in quanto tale deve essere rispettato.

“Credo che qualcuno possa essere vittima di violenza psicologica nel momento in cui non capisce, non trova più sè stessa. Ci saranno sempre persone che ti metteranno in guardia, cercheranno di farti vedere la realtà così com'è, però tu non lo capirai mai, perché sei immersa in una specie di uragano e non capisci cosa fare, come fare, cosa dire. Non sai, non capisci”.

“Lui aveva una natura duplice, la sua personalità era una dicotomia totale, era buono e cattivo allo stesso tempo e io ero vittima e complice allo stesso tempo perché io gli permettevo tutto questo, non riuscivo a mettere un freno”.



#CONTATTOZERO

#CONTATTOZERO



#CONTATTOZERO

#CONTATTOZERO



IDENTITÀ

Immaginate le vostre parti in conflitto come tratti di una stessa personalità sana, ma ciò che diventa disfunzionale è proprio il fatto che **esse non riescono ad esprimersi e dunque ad esistere**, se non che separatamente, fino a dimenticarsi l'una dell'altra.

Pensate all'esigenza di essere autonomi, ma anche a quella di essere dipendenti; al proposito di accogliere e all'intento di rifiutare qualcosa o qualcuno; al bisogno di contatto e a quello di ritiro nelle relazioni, oppure all'essere coscienti e inconsapevoli.

Ogni parte rappresenta il bisogno emergente in un dato momento, e non cede facilmente alla sua controparte per non rischiare cambiamenti, lasciando la persona nel conflitto e privandola della capacità di ragionamento. Una avrà sempre la meglio sull'altra, sta solo a noi decidere quale.

Il logo, formato dall'unione di due smile (uno felice e uno triste), ha lo scopo di rappresentare i due stati d'animo che si manifestano nell'individuo. La scelta dei colori, per rappresentare le emozioni, è stata fatta sulla base della teoria del colore: il rosso (R:255 G:0 B:0) è stato scelto per esprimere felicità e amore, mentre il blu (R:0 G:255 B:255) è stato scelto per esprimere distacco e tristezza. Vengono utilizzate le lettere del nome per comporre il marchio: l'hashtag, la "z" della parola "zero" e la "c" della parola "contatto", la quale forma la bocca. Il font utilizzato è un "Gotham Bold", un carattere sans serif, lineare, ma d'impatto.

Sono state create due versioni, una in positivo e una in negativo, per poterle applicare a diversi tipi di sfondo. Semplice, ma efficace. Fa riflettere, fa pensare.

Oggi giorno le persone, soprattutto i giovani, riescono ad esprimersi attraverso le emoticons, due o tre faccine con espressioni diverse riescono a sostituire e rendere comprensibile, in pochi secondi, una frase, un pensiero o uno stato d'animo. Cos'è questa? Comunicazione non verbale, ciò che sta alla base del progetto. Nessuno esprime più i propri sentimenti a parole, lasciamo che lo faccia un'emoticon per noi. Ecco il perché dello smile, il quale rappresenta i due poli opposti delle emozioni umane, la felicità e la tristezza. **Lasciamo parlare gli sguardi.**



*Le tue azioni parlano così forte che
non riesco a sentire quello che dici*

PROGETTO FOTOGRAFICO

Come facciamo a capire quando una persona sta cercando di mascherare, dissimulare o controllare un'emozione? Quali indicatori facciali ci forniscono maggiori informazioni?

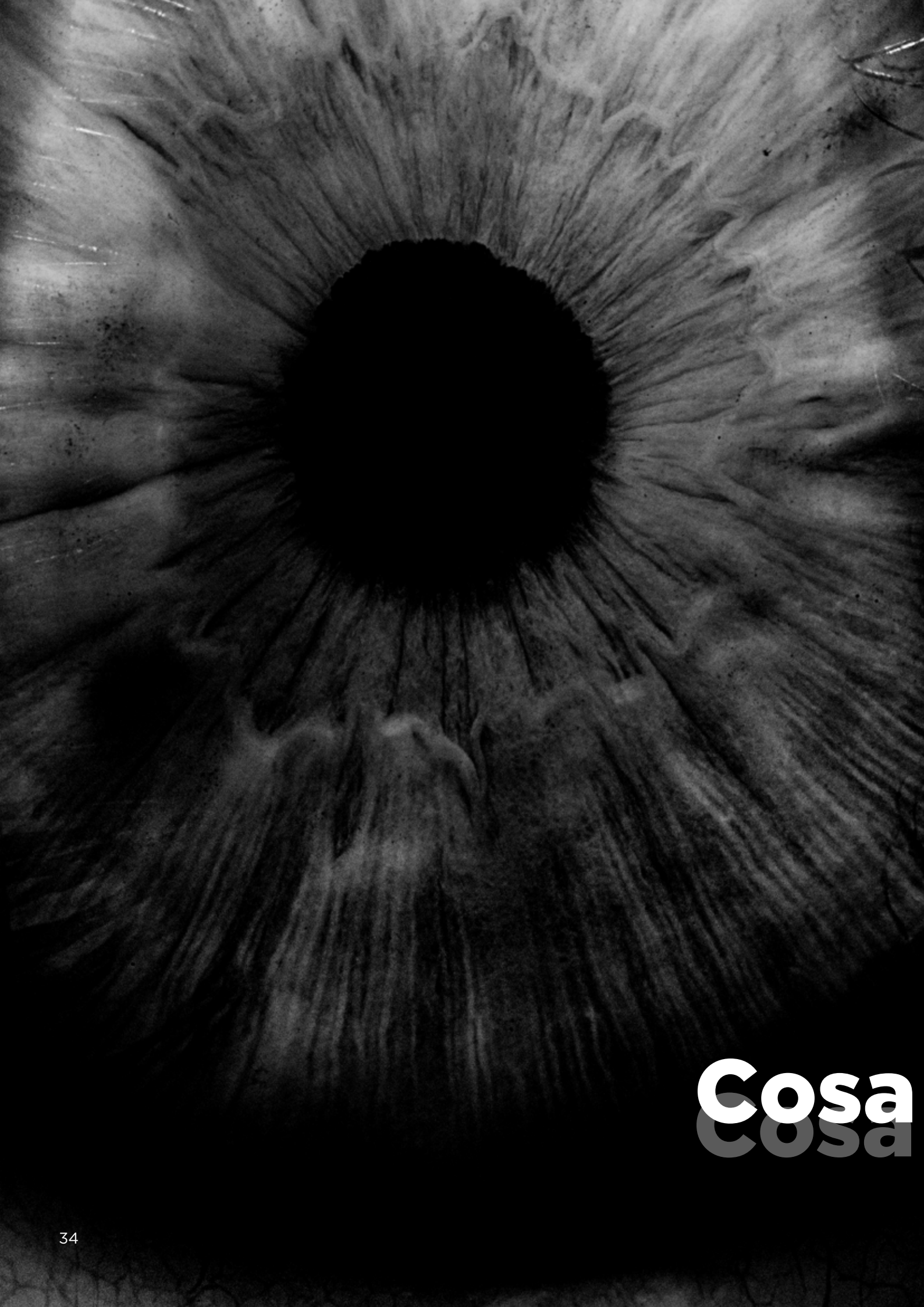
Macro espressioni, micro espressioni, espressioni complete ed espressioni sottili. **La comunicazione non verbale è fondamentale:** aiuta a conoscere, comunicare, capire, valutare e prevedere il comportamento di noi stessi e degli altri.

Ho chiesto a 4 soggetti di posare, simulando due espressioni: una triste, cupa ed una felice, spensierata. Rendere un ritratto spontaneo non è per niente facile quindi, per renderlo il più naturale possibile, ho posizionato dietro di me una televisione che trasmetteva dei video che suscitassero, appunto, questi due stati d'animo e, nel mentre, ho continuato a scattare le fotografie, ottenendo un buon risultato.

Esiste una relazione tra linguaggio del corpo e stati mentali. I messaggi non verbali provenienti dal corpo sono strettamente collegati agli stati psicologici, ed è per questo che la struttura del corpo subisce modificazioni inevitabili in base ai cambiamenti di carattere ed umore. Osservando la struttura corporea e gli atteggiamenti di una persona è possibile trattare informazioni sugli stati emotivi. **Tutti diventano un libro aperto.**

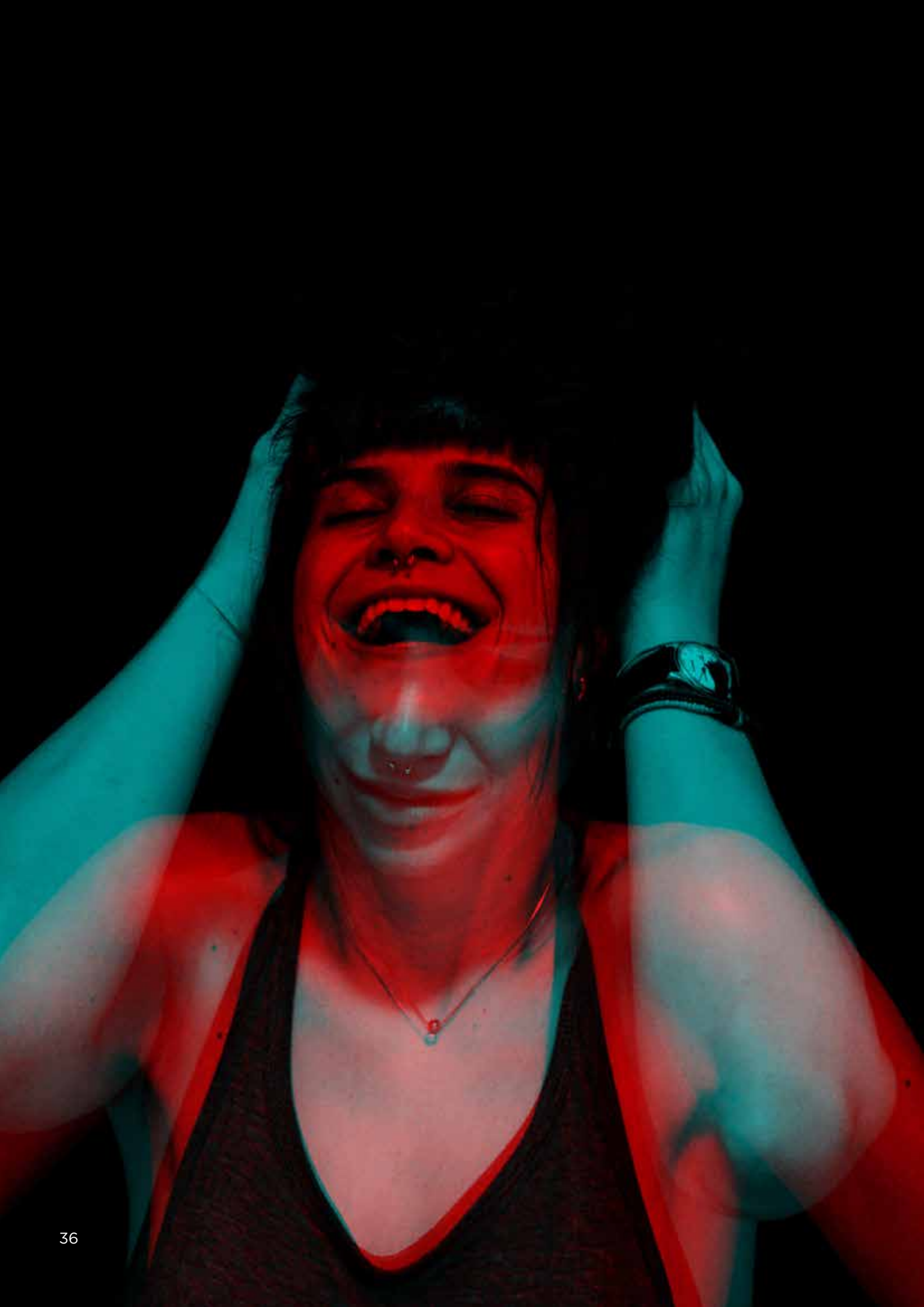
ANAGLYPH

UN FILTRO PER CAPIRE MEGLIO



Cosa
Cosa

vedi?
vuoi vedere?



SCOPO E FUNZIONE

Non tutto si può vedere a occhio nudo, non tutto è evidente, a volte serve un aiuto, una visione diversa e più accurata per vedere come stanno veramente le cose, soprattutto se si parla di temi delicati come questo.

ANAGLYPH si basa sul concetto dell'anaglifo, da cui prende il nome.

Partendo da due immagini stereoscopiche filtrate rosso e ciano, si ottiene, sovrapponendole, un'unica immagine anaglifica. Per creala, utilizzando dei filtri fotografici in fase di stampa fotografica o di proiezione, due immagini parallele vengono proiettate simultaneamente o stampate assieme, una filtrata attraverso un filtro rosso, l'altra filtrata attraverso un filtro complementare, il quale può essere blu, verde o ciano. Le due immagini, diverse tra loro per alcuni dettagli, per essere viste entrambe singolarmente, hanno bisogno di un filtro per la fotocamera.

La visualizzazione è stata resa possibile attraverso la creazione e lo sviluppo di un filtro, tramite un'applicazione chiamata Spark AR. Esso simula l'effetto della gelatina colorata in 2 diverse tonalità: **rosso** (R:255 G:0 B:0) e **ciano** (R:0 G 255 B:255); in più è stato aggiunto un terzo colore "neutro", cioè che permette di vedere entrambe le foto sovrapposte. L'effetto di visualizzazione cambia al tocco dello schermo.



“Anaglyph” filter

LA CAMPAGNA E I SOCIAL

Questa campagna integra la stampa con il mondo digitale. Quante persone, al giorno d'oggi, non hanno Instagram? Quasi nessuno.

Il re dei social network, da anni ormai in vetta nelle classifiche degli App Store, con più di 1 miliardo di utenti attivi, è capace di rendere dei contenuti virali in pochi giorni, o forse ore. Questo colosso ha preso una posizione conscia e fatto un primo passo per la sensibilizzazione di temi ancora troppo ostici nella nostra società, e può dunque diventare un mezzo molto potente per veicolare messaggi importanti. **Attraverso un'immagine, le persone sono in grado di comunicare e mostrare**, facendo emergere tutto ciò che diversamente rimarrebbe invisibile. Le lotte diventano così visibili.

Le affissioni, poste in luoghi pubblici e quindi facilmente visibili, sono composte da headline (titolo della campagna), sub-headline (frase rafforzativa che sintetizza e spiega il messaggio), il QR Code che permette di scansionare e accedere al filtro direttamente dalla fotocamera di Instagram ed il marchio. Sono state create anche pagine ADV, le quali si differenziano dai cartelloni per la presenza della body copy, flyer e stickers.

#Contattozero permette, attraverso un filtro, di mostrare due realtà differenti in pochi secondi, cambiando così la prospettiva di vedere le cose.





#contattozero



9 posts

1867 followers

10 followings

Follow



#contattozero

ANAGLYPH FILTER

Rendi visibile l'invisibile

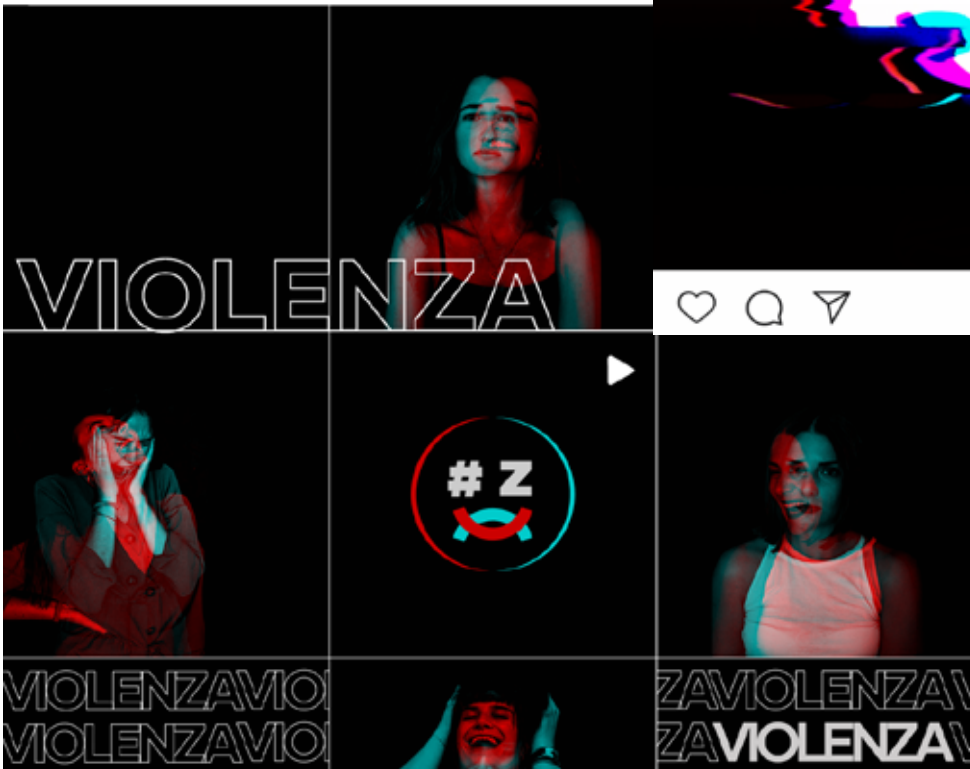
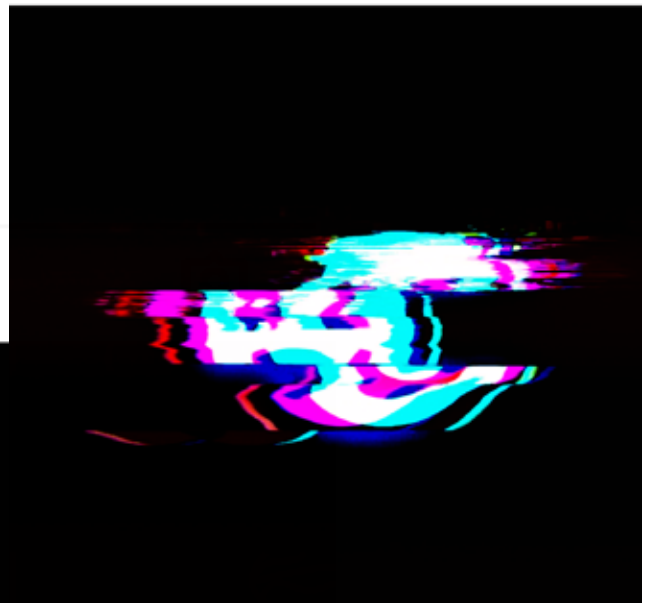
contattozero@info.com



ANAGLYPH





#contattozero



#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi



 @contattozero
 contattozero@info.com



GUARDA CON
OCCHI DIVERSI



& more / Good Music Fully Composed since 2002



#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi

@contattozero
contattozero@info.com

GUARDA CON OCCHI DIVERSI



MOONDAY THE WEEKEND MOVES ON...

EVERY MONDAY DEEP-TECH-HOUSE



04-05-15 SUN JAMO | YOSH HOUZER
11-05-15 TORUS PROJECT | N.O.B.
18-05-15 EDUARDO DE LA TORRE | TORUS PROJECT



#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi



 @contattozero
 contattozero@info.com




GUARDA CON
OCCHI DIVERSI

#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi



 @contattozero
 contattozero@info.com



GUARDA CON
OCCHI DIVERSI

#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi

Azioni e parole possono ferire quanto un'aggressione fisica. La violenza psicologica è la forma più frequente di agression e si manifesta in forma sottile e velata. **Riconoscila e denuncia.**



GUARDA CON
OCCHI DIVERSI







#CONTATTOZERO

Il dolore invisibile agli occhi



GUARDA CON
OCCHI DIVERSI

Azioni e parole possono ferire quanto un'aggressione fisica. La violenza psicologica è la forma più frequente di aggressione e si manifesta in forma sottile e velata.
Riconosci e denuncia.

@contattozero
contattozero@info.com



CONCLUSIONI



Un reato, tra i più ignobili e meno facilmente qualificabili giuridicamente, che spesso sfocia nel suicidio della vittima. Quanti delitti di questo tipo possono potenzialmente restare impuniti?

Le sole forze dell'ordine non potrebbero combattere questo dramma sociale, perché troppo spesso le vittime non si rivolgono alle istituzioni e non cercano nemmeno aiuto, perché convinte, di essere loro stesse il problema. Per questo occorre una sensibilizzazione di tutti, bisogna suggerire alle donne che riteniamo vittime di questi comportamenti, di chiedere aiuto a professionisti: forze di polizia, psicologi, associazioni, avvocati, o magari proponendo di leggere articoli sull'argomento in modo da fornire loro un aiuto, anche solo empirico, che almeno le sproni ad affrontare il problema con la consapevolezza della sua esistenza, facendole uscire dal torpore e dalla confusione.

Bisognerebbe poi agire sui mezzi di comunicazione, in primis sulle scuole, i media in genere, televisione, giornali, pubblicità, social network, in modo da portare la violenza psicologica all'attenzione di più persone possibili. Non è pensabile che argomenti meno importanti, come le idee politiche e religiose si siano radicate grazie alla propaganda che se n'è fatta e non si possa fare lo stesso con una piaga così grave come la violenza sulle donne.

Rendiamo visibile l'invisibile.

*“Costa cara la felicità,
meglio la libertà,
piuttosto che aspettarti nelle sere
per elemosinare amore”*

- Mia Martini, “Minuetto”

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

McLuhan M. & Fiore Q., *“Il medium è il massaggio”*, Corraini Edizioni

Norwood R., *“Donne che amano troppo”*, Feltrinelli

Rodari G., *“La grammatica della fantasia”*, Einaudi

https://it.wikipedia.org/wiki/Violenza_psicologica

<https://psicologi-online.it/sei-vittima-di-violenza-psicologica-ecco-come-scoprirlo/>

<https://francescominellipsicologo.it/violenza-psicologica/>

<https://www.guidapsicologi.it/articoli/i-7-segnali-che-sei-vittima-di-violenza-psicologica>

<https://www.ilvasodipandora.org/cosa-succede-al-cervello-subito-violenza-ne-parliamo-la-dottoressa-rita-vadala/>

<https://www.vice.com/it/article/5gnx3k/violenza-psicologica-intervista-virginia-suigo-387>

<https://www.elle.com/it/magazine/a2471/violenza-sulle-donne-sopravvissute-testimonianze/>

<https://wildingdefense.com/la-violenza-psicologica-reato/>

<https://www.vanityfair.it/news/approfondimenti/2019/11/25/giornata-mondiale-violenza-donne-ferite-invisibili>

https://it.wikipedia.org/wiki/Comunicazione_non_verbale

<https://www.brocardi.it/codice-penale/libro-secondo/titolo-xii/capo-iii/sezione-iii/art610.html>

