

Violenza domestica: psicologia applicata all'autodifesa.

Con il termine **violenza domestica** intendiamo tutta una serie di violenze di diversi tipi, che coinvolgono non solo la sfera sessuale ma anche quella psicologica, fisica ed economica, esercitate all'interno della famiglia. In particolare ci si riferisce alla violenza del partner (marito, convivente, fidanzato) o ex partner nei confronti della compagna. Si definiscono violenti tutti i comportamenti o gli atti che mettono la donna in condizione di potere e di controllo da parte del partner.

Analizziamo i vari tipi di violenza domestica:

- La **violenza fisica** è costituita da qualsiasi atto volto a far male o spaventare. Non riguarda, quindi, solo un'aggressione fisica, ma anche ogni contatto fisico che mira a creare un vero e proprio clima di terrore. Alcuni esempi di violenza fisica sono: lo spingere, l'afferrare o storcere le braccia, lo schiaffeggiare, il mordere, il pizzicare, il prendere a calci, il tirare i capelli, il prendere per il collo, ecc...
- La **violenza psicologica** comprende le minacce e i ricatti alla donna o ai suoi figli o ai parenti (ad es. "ti ammazzo", "vi rovino"), le umiliazioni pubbliche e private (ad es. "non vali niente", "non sai fare niente"), i continui insulti (ad es. "stupida, ignorante"), il controllo o l'imposizione delle scelte individuali (ad es. "non devi vedere quelle persone"), la ridicolizzazione (ad es. "guarda come ti vesti"), ect...
- La **violenza sessuale** può avvenire all'interno del rapporto di coppia come imposizione alla donna di rapporti sessuali indesiderati e può assumere aspetti diversi. La messa in atto del rapporto può, infatti, avvenire con il ricorso all'uso della forza o con ricatti psicologici. Questo tipo di violenza comprende anche il mettere in ridicolo i comportamenti sessuali della donna e le sue reazioni, il fare pressioni per l'utilizzo o la produzione di materiale pornografico, la costrizione a rapporti con altre persone, ecc...
- La **violenza economica** riguarda tutto ciò che, direttamente o indirettamente, impedisce, ostacola o concorre a far sì che la donna sia costretta in una situazione di dipendenza quando non ha mezzi economici sufficienti per sé e i propri figli. Questa situazione di dipendenza la priva della possibilità di decidere e di agire autonomamente soddisfacendo i propri desideri e le proprie scelte di vita.

Le violenze abituali danno origine al «maltrattamento».

La violenza che si consuma fra le pareti domestiche solo in casi eccezionali rappresenta un fenomeno improvviso, estemporaneo ed occasionale, di solito assume le caratteristiche della ripetitività e della continuità, quasi quotidiana. La donna, in questa situazione, inizia a sentirsi insicura, a provare paura, a svalutarsi fino a sentirsi "pazza".

Le donne esposte, per molto tempo, alla violenza cominciano a perdere la loro autostima, il senso di sé, il senso della realtà, la capacità di definire quello che succede intorno a loro, di darvi un senso personale.

Effetti della violenza:

Chi lavora quotidianamente con le donne vittime di violenza ne conosce i sensi di colpa, il senso di diffidenza e di sospetto che suscitano se decidono di allontanarsi dal partner. La donna, spesso, si sente responsabile del buon andamento della relazione, come se non riuscisse a sopportare abbastanza o a non saper tacere (qualità spesso associate alla femminilità “la donna è quella che deve sopportare o essere disponibile”); non essere più disposte a farlo può essere vissuto dalla donna come un venir meno a queste qualità e di suscitare la riprovazione da parte degli altri. Gli effetti più importanti da evidenziare sono:

- **Scarsa stima di sé,**
- **Dipendenza,**
- **Sentirsi impotenti.**

La donna vittima di violenza si sente in colpa nei confronti del partner ma anche per “essersele cercate”. In effetti, diffidenza e spesso riprovazione sono le risposte che le donne trovano, nella maggior parte dei casi, quando si rivolgono a chi le dovrebbe tutelare e soccorrere.

Inoltre, la donna ha la sensazione di star facendo qualcosa che non va e di cui vergognarsi. E come se si attribuisse la responsabilità della violenza “forse se non mi comportavo così”, “se non dicevo così”, “se mi ha picchiato... me le sono meritate”.

Quest’ultima frase si comprende solo se consideriamo che quando la donna si rivolge ad un Centro Antiviolenza nella sua relazione con il maltrattante ha guadagnato solo umiliazioni e perso moltissimo in termini di autostima, sicurezza, forza, capacità logiche e autonomia.

Perché le donne vittime di violenza domestica non vanno via?

La violenza, sia per chi agisce ma anche per chi la subisce, è un fenomeno che trova le sue radici nelle esperienze dell’infanzia, ed entra nel mondo interno della persona come si modello ingiusto e doloroso, ma allo stesso tempo come modello ammissibile e consueto, un modello di relazione con l’altro difficile da modificare.

Il maltrattamento, inoltre, ha minato profondamente l’integrità delle donne, impoverendole al punto da rendere loro impossibile ogni movimento e la violenza produce effetti devastanti e distruttivi che determinano l’impossibilità di ribellarsi.

Nella relazione, poi, tra il maltrattante e la donna che subisce, proprio in virtù del fatto che la violenza avviene in una relazione affettiva e familiare, la donna si trova dentro ad una situazione ambigua, in cui il piano dell’abuso e quello affettivo si confondono e in cui essa sperimenta una confusione tra quello che sente come giusto, e quello che le impone il maltrattante e che lei fa suo per sopravvivere “forse sono io che sbaglio, ha ragione lui”.

Ambiguità (intesa come «uno stato di confusione e disorientamento e in particolare assenza di conflitto interno») e vergogna, sono caratteristiche presenti nella violenza domestica, e sono sempre presenti nei racconti delle donne, anche se a volte la vergogna, che è legata alla consapevolezza dell’abuso subito, interviene solo quando tale consapevolezza riesce a farsi strada.

All’inizio la vergogna, spesso, viene trasmessa come paura di «fare brutta figura» all’esterno, di non corrispondere all’idea di coppia ideale, ma in seguito può essere riferita alla percezione della compresenza di due immagini contrastanti di sé e della relazione “lo so che non è giusto come mi tratta”. La donna perde piano piano la capacità di leggere in modo corretto il suo rapporto con il partner, ma soprattutto, in questa confusione, perde la

percezione di sé come persona capace di leggere e fronteggiare le situazioni.

Le donne vittime di violenza domestica custodiscono di solito il segreto di quello che succede nelle loro case in quanto il loro racconto può non essere creduto o non essere accolto, oppure minimizzato e banalizzato proprio da quelle persone che dovrebbero costituire la loro rete sociale e affettiva di supporto.

Si assiste ad una perdita marcata di autostima che viene segnalato attraverso il corpo.

Molte donne vittime di violenza lamentano una serie di disturbi somatici come:

- **depressione,**
- **tachicardia,**
- **insonnia,**
- **difficoltà a deglutire,**
- **il sentire “un nodo alla gola”,**
- **disturbi gastrointestinali,**
- **un silenzio interno,**
- **un’ ansia costante.**

Sono frequenti inoltre:

- **apatia,**
- **difficoltà di attenzione e di concentrazione,**
- **instabilità emotiva,**
- **ansia,**
- **abuso di alcool, droghe, psicofarmaci,**
- **paura e sfiducia verso gli altri,**
- **difficoltà in relazione alla sessualità.**

È importante saper che esser ripetutamente esposti a maltrattamenti, di qualsiasi tipo, e non solo fisici, può generare un trauma; infatti, questo termine non è solo associato ad episodi imprevisti, unici, e limitati nel tempo, come un incidente, una morte, una catastrofe o altro, ma anche una minaccia quotidiana, costante nel tempo e provocare l’insorgere di una serie di disturbi che vanno sotto la denominazione di Disturbo Post-traumatico da Stress (DSM-IV). Le vittime si sentono vuote, stanche, prive di energia. Niente le interessa più. Non riescono a pensare o concentrarsi, nemmeno su attività molto banali.

Nei racconti delle donne maltrattate spesso la rabbia è assente. Anche nei casi in cui non sia presente il ritiro emotivo, il sentimento prevalente è il dolore. Sembra che rabbia e dolore siano due poli legati e opposti all’interno della relazione affettiva. Molte donne sperimentano fin dall’infanzia la percezione della rabbia come elemento «pericoloso», che può provocare la perdita della figura affettiva di riferimento.

Sapere che la violenza ha tanti aspetti, che può essere sottile e insidiosa, che può cogliere ognuno di noi di sorpresa e insediarsi poco alla volta nelle nostre relazioni di coppia, è uno dei requisiti più importanti per sostenere le donne e aiutarle a uscire dall’isolamento in cui vengono collocate e non solo dal partner. Il maltrattamento provoca nella donna la perdita del suo «punto di vista» sul mondo e su se stessa. È uno degli effetti della violenza più deleteri e sui cui sembra necessario fermarsi per fornire un’ulteriore risposta a chi ancora si volesse chiedere perché le donne hanno difficoltà ad «andarsene».

Nelle donne che si presentano in psicoterapia, ad avvalorare questa perdita, il fatto che fin

dalle prime narrazioni esse più che parlare del maltrattante, parlano attraverso di lui, per bocca sua, come se non esistesse tra loro uno spazio, ma una sorta di sovrapposizione.

In sostanza il maltrattante è sempre presente, è il suo pensiero quello con cui chi le aiuta deve fare i conti per tutto un primo periodo, come se nel sistema cognitivo della donna fosse entrato il punto di vista del maltrattante e lo avesse alterato. Il «lui dice», «lui pensa» al posto di «io dico», «io penso», può diventare la traccia da seguire per aiutare la donna a riappropriarsi dei suoi parametri.

L'aver interiorizzato il maltrattante e il suo punto di vista sulla realtà genera nelle donne l'impossibilità di entrare in contatto con i propri sentimenti e i propri desideri e quindi di riconoscerli, scambiando per propri i desideri e i sentimenti del partner.

Parlare attraverso il partner implica, appunto, l'unico modo che la donna ha per reggere la relazione. Tenere il suo punto di vista implicherebbe puntare sull'autostima e il senso di sé che sono stati minati e compromessi dal maltrattamento e significherebbe scontrarsi con il rischio di rotture e separazioni che la vittima non si sente più in grado di affrontare.

All'inizio le donne segnalano un progressivo peggioramento degli atteggiamenti del partner che diventa sempre più aggressivo intensificando tutte le forme dell'abuso abituale.

La fase successiva dell'andamento ciclico è rappresentato dallo scoppio della tensione, che può assumere forme diverse che vanno da azioni che costituiscono un pericolo di vita per le donne, a un ricorso alle percosse o alla loro intensificazione; da minacce d'aggressioni verbali, umiliazioni. È in questa fase che di solito le donne chiedono aiuto e non solo perché «camminare sulle uova» non è più utile, ma perché è anche diventato impossibile in quel frangente non vedere il volto «cattivo» che il maltrattante ha mostrato in modo così evidente. La terza fase è quella del - Spero che lui cambi - La speranza che il partner cambi, che tutto «torni come prima», che, eliminata la circostanza e chiarito l'equivoco, «lui capisca» e il disordine torni ordine è la chiave di volta che tiene per anni le donne maltrattate nella relazione e che si sposa perfettamente con la terza fase del ciclo della violenza, la cosiddetta «luna di miele».

Dopo l'episodio eclatante di rottura, il partner in genere entra in una fase di calma in cui apparentemente si ravvede, perché sente il bisogno di ristabilire la relazione perversa che lo nutre. Di fatto vuol «farsi perdonare», come spesso dice, e non tanto per aver agito la violenza di cui si sente del tutto giustificato, ma per aver ecceduto nel farlo. La vera colpevole è pur sempre la donna e il suo errato comportamento, ma per l'eccesso della pena l'abusante offre spesso alla compagna e a se stesso una diagnosi che ha il sapore di una inamovibile fatalità; «è stato più forte di me», con la quale si può permettere di non «vacillare» mai o comunque di riequilibrarsi all'istante anche dopo l'eccesso. Nella fase della «luna di miele» le donne spesso pensano di aver ritrovato l'uomo perduto durante gli anni del maltrattamento, la persona con cui all'inizio avevano creduto di stringere un patto di solidarietà e di affetto e che viene quasi sempre descritta come «dolce» e «premurosa».

In questa fase, il maltrattante può assumere svariati comportamenti: ridiventare dolce e premuroso, fare regali, mandare fiori o, più semplicemente, tornare alla situazione di relativa calma precedente allo scoppio; può promettere di fare una terapia personale o aderire alla proposta di una terapia di coppia per non rompere la relazione, salvo poi rinunciare ad ambedue, dopo poche sedute.

In genere le donne si rivolgono ai Centri Antiviolenza nelle due prime fasi del ciclo della violenza, mentre nella «luna di miele» si può assistere al fenomeno contrario e cioè alla possibilità che esse non si presentino più ai colloqui fissati, oppure che ritirino le denunce fatte al momento dello scoppio della violenza, in quanto ritengono di aver risolto il

problema, salvo poi ripresentarsi più in là, alla riattivazione del ciclo.

Aver presente le singole fasi permette un quadro di riferimento più preciso e anche se in alcuni casi la violenza non si manifesta con un andamento tipicamente ciclico, il susseguirsi di fasi alterne sembra essere una precisa caratteristica. L'alternanza è fonte di confusione oltre che di notevole ansia e depressione = disorientamento e perdita di parametri a cui potersi riferire.

Le tappe della violenza includono:

- L'intimidazione attraverso minacce, controlli e altre strategie per creare un clima di terrore;
- L'isolamento dalle amicizie e dal contesto sociale e/o lavorativo che mira a far perdere tutti i punti di riferimento e di confronto;
- La svalorizzazione di ogni attività e caratteristica della donna per minare la propria autostima.

Chi lavora con donne maltrattate deve sempre tener conto del fatto che l'allontanamento dal piano di realtà impedisce loro di valutare correttamente la pericolosità della situazione in cui vivono, aumenta invece la loro sensazione di riuscire a tenere tutto sotto controllo. Per raggiungere determinati piccoli obiettivi, sarà indispensabile individuare un progetto da contrattare con la donna che deve essere consenziente. Inoltre, nella relazione con il partner maltrattante, esse hanno appreso modalità disfunzionali, spesso manipolatorie e prive di fiducia ed è con questo bagaglio, spesso l'unico che conoscono se la vittimizzazione parte da lontano, che intessono i loro rapporti.

Percorsi per uscire dalla violenza domestica.

Qualsiasi percorso di uscita dalla violenza, per giungere a buon fine deve prevedere una serie di elementi tra cui fra tutti, c'è quello della motivazione della donna a chiedere aiuto e della sua decisione a farlo. Senza tale presupposto nella stragrande maggioranza dei casi l'intervento non potrà avere successo.

Quanto debbano durare i percorsi e quando si possa con sicurezza dire che il percorso sia concluso? In realtà non esistono tempi ideali. Ci sono percorsi che durano un anno o più, altri che si risolvono prima altri che si interrompono e poi riprendono nel corso degli anni. La risposta all'interrogativo può essere di costruire con la donna un progetto attuabile tenendo conto del suo quadro generale e delle sue richieste e portarlo a termine. Importante è sapere che aspettative troppo elevate soddisfano solo gli stereotipi trionfalistici di chi interviene, a volte è necessario fermarsi e arrendersi al fatto che non tutte le donne riescono a uscire dal maltrattamento e che tutto quello che si può fare è aumentare i loro livelli di protezione e la capacità di gestire un pò meglio la situazione. L'affiorare della capacità di scelta e di progettualità segnalano in genere che il percorso di uscita dal maltrattamento sta andando a buon fine. Arrivare alla consapevolezza e alla capacità di scelta può comportare un percorso molto lungo, ma l'aprirsi di nuovi scenari ne è il motore che indica un'inversione di tendenza. Allora riuscire a dire dei no, trovare uno spazio per sé, cambiare scheda al cellulare per non ricevere più minacce, aprire un conto corrente a proprio nome e altre «piccole» conquiste sono altrettanti segnali che la mappa del pensiero sta lentamente riorganizzandosi in un equilibrio nuovo e diverso.

Psicoterapia → lavorare sul mondo psichico e sulle strutture del pensiero.

Lavorare non solo sul mondo psichico ma anche sulle strutture del pensiero in maniera tale da lavorare sulla relazione che la donna ha con il maltrattante. Una psicoterapia incentrata esclusivamente sull'intrapsichico non può che indurre la vittima a rimuginare o a compiacersi di uno stato di depressione e di colpevolizzazione, rendendola ancora più responsabile di un processo che riguarda due individui. Si correrebbe il rischio di andare a cercare solo nella sua storia il trauma passato in grado di spiegarne la sofferenza attuale con linearità e casualità, cosa che equivale a dire che è responsabile della propria sorte.

Bisogna prima di tutto intervenire sulle ferite, l'elaborazione potrà venire solo dopo, quando il paziente sarà in condizione di reinvestire i propri processi di pensiero. Non si ama la sofferenza in sé ma tutto il contesto in cui i nostri comportamenti sono stati appresi. Una psicoterapia deve consentire ad una persona di prendere coscienza del fatto che la sua posizione di vittima non la riassume completamente, totalmente, il lavoro di guarigione comincia nella regione della memoria e va avanti in quella dell'oblio, è possibile soffrire per eccesso di memoria ed essere ossessionate dal ricordo delle umiliazioni subite o al contrario per mancanza di memoria e fuggire così il proprio passato.

Il paziente deve riconoscere la propria sofferenza come una parte di se stesso degna di stima e che gli consentirà di costruire un avvenire. Deve trovare il coraggio di guardare in faccia la propria ferita, potrà a questo punto smettere di lamentarsi o di nascondere a se stesso il proprio stato. Aiutare la vittima di violenza significa condividere con lei un lungo percorso, in cui è **fondamentale lavorare sui seguenti punti:**

- l'emergere delle emozioni legate alla violenza,
- la verbalizzazione dell'angoscia,
- una diversa percezione del proprio corpo, della propria dignità e non ultima della propria sessualità. Si tratta di un percorso riabilitativo individuale o/e di gruppo, dove sia possibile condividere una ristrutturazione della propria identità e della propria personalità che la violenza, spesso, tende ad annullare.

Dott.ssa Laura Castaldini

Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.

Iscrizione all'Albo: n°4187.

Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma

Cellulare: 333 5772271

P.IVA 02609770348