



Elena Grilli

Aiutare a uscire dalla violenza

**Il sostegno emotivo alle donne che
subiscono violenza nelle relazioni di intimità**



Erickson

«La risposta efficace alla violenza di genere è quella sinergica, multidisciplinare, di rete, non certo quella che può fornire il singolo professionista. Tuttavia, quando si è in un colloquio di sostegno con una donna che subisce maltrattamenti in una relazione di intimità, si è da soli... e molto di quello che facciamo (o non facciamo) avrà una ricaduta pesante sul percorso di quella donna».

Scritto da una psicologa con un'esperienza quasi ventennale nell'ambito del contrasto alla violenza di genere, il libro illustra, anche attraverso esempi tratti dal lavoro sul campo, i meccanismi alla base dei maltrattamenti sulle donne, le dinamiche connesse e le complesse fasi del percorso di fuoriuscita dalla violenza. Si presenta dunque come un manuale di taglio pragmatico, ricco di indicazioni operative e suggerimenti utili, rivolto a psicologi e psicologhe, operatrici dei centri antiviolenza e delle case rifugio, assistenti sociali e a ogni figura che a vario titolo si trova a contatto con le donne vittime di violenza maschile.

€ 20,00



9 788859 038542

www.erickson.it

Indice

<i>Premessa</i>	11
<i>Capitolo primo</i>	
Introduzione alle dinamiche della violenza maschile sulle donne	15
Le radici socio-culturali e politiche della violenza nelle relazioni di intimità	15
La dinamica del potere e del controllo	17
I luoghi comuni che giustificano la violenza	24
Il ciclo della violenza	27
Violenza di genere e conflittualità di coppia	31
Le principali conseguenze psicologiche della violenza	36
<i>Capitolo secondo</i>	
L'intervento con le donne che subiscono violenza	41
Il principio di non neutralità	41
Le risposte alla richiesta d'aiuto	42
La prima accoglienza	46
<i>Discriminare se si tratta di conflittualità di coppia o violenza di genere</i>	47
<i>Gettare le basi di un rapporto di fiducia</i>	49
<i>Rilevare le aspettative e ascoltare i desideri</i>	52
<i>Addivenire a una prima valutazione del rischio</i>	53

I successivi colloqui di accoglienza	56
<i>Ricostruire la storia della violenza</i>	56
<i>Far emergere le dinamiche di potere e controllo</i>	59
<i>Identificare le strategie di resistenza e le risorse</i>	63
<i>Avere una valutazione della «readiness»</i>	64
<i>Identificare gli ostacoli alla fuoriuscita</i>	71
Il sostegno lungo tutto il percorso di uscita dalla violenza	74
<i>Curare l'aspetto della sicurezza</i>	74
<i>Contrastare la vittimizzazione</i>	76
<i>Ridare senso e coerenza</i>	77
<i>Gestire gli atteggiamenti disfunzionali</i>	79
 <i>Capitolo terzo</i>	
Il processo decisionale di fuoriuscita dalla violenza	83
Fase di inconsapevolezza della violenza	86
<i>Aumentare la sicurezza della donna e dei bambini</i>	88
<i>Incrementare il grado di consapevolezza della violenza e delle sue conseguenze</i>	92
<i>Iniziare a spostare il focus dal maltrattante al vissuto della donna</i>	98
Fase di ambivalenza	101
<i>Aumentare la sicurezza delle donne e dei bambini</i>	104
<i>Mettere a fuoco le strategie di coping</i>	105
<i>Rinforzare la rete sociale</i>	107
<i>Discutere l'ambivalenza</i>	108
<i>Sostenere le donne che decidono di restare</i>	112
Fase di preparazione alla fuoriuscita	113
<i>Permettere alla donna di disporre delle informazioni chiave</i>	114
<i>Rafforzare la capacità di problem solving</i>	115

<i>Rafforzare la sicurezza in vista della fuoriuscita</i>	118
<i>Sostenere la fiducia nel cambiamento</i>	118
Fase di attivazione e immediato post-separazione	120
<i>Predisporre strategie per difendersi dallo stalking</i>	122
<i>Riconoscere il ciclo della violenza quando si ripresenta</i>	123
<i>Tenere alta la motivazione al cambiamento</i>	127
<i>Affrontare l'eventuale ritorno dal maltrattante</i>	129
Fase della totale emancipazione dalla violenza	131
<i>Procedere con il processo di rielaborazione della violenza</i>	134
<i>Proteggere il benessere emotivo</i>	136
<i>Promuovere l'assertività e una sana vita di relazione</i>	137
Appendice	141
Piani di sicurezza in relazione alla fase di fuoriuscita	141
<i>Fase di inconsapevolezza della violenza</i>	141
<i>Fase di ambivalenza</i>	143
<i>Fase di preparazione alla fuoriuscita</i>	145
<i>Fase di attivazione e immediato post-separazione</i>	147
<i>L'eventuale ritorno dal maltrattante</i>	149
<i>Totale emancipazione dalla violenza</i>	150
Bibliografia	153

Premessa

Quando iniziai a occuparmi di violenza di genere, nel 2006, come psicologa volontaria di un centro anti violenza, non immaginavo che questo poi sarebbe diventato il mio principale ambito di lavoro. La devastazione sul piano psicologico che la violenza produce in tutte le sfere della vita di una donna è tale da confondere e scoraggiare gli operatori e operatrici che a vario titolo si trovano ad accogliere la richiesta d'aiuto, cosa che ho sperimentato in prima persona. Si è posti di fronte a una complessità che sembra ingestibile, sfuggente, capace di portare allo scoramento, piombare nel senso di impotenza e inadeguatezza. Non per niente, la risposta efficace alla violenza di genere è quella sinergica, multidisciplinare, di rete, non certo quella che può fornire il singolo professionista. Tuttavia, quando si è in un colloquio di sostegno con una donna che subisce maltrattamenti in una relazione di intimità, si è da soli al di là della rete di protezione e di sostegno che siamo in grado di attivare al momento opportuno e molto di quello che facciamo (o non facciamo) avrà una ricaduta pesante sul percorso di quella donna. La percezione di una responsabilità pesantissima è chiara fin da subito; per questo avere una solida preparazione e disporre di strumenti validi ed efficaci per stare all'interno del colloquio di supporto è questione cruciale.

Questo libro è nato dalla necessità di sistematizzare quanto ho imparato sul campo e dalla letteratura scientifica, al fine di chiarire innanzi tutto a me stessa le buone prassi, i passi da compiere e gli errori da evitare in un caso di violenza di genere. Per questo motivo ho voluto dare a questo manuale

un taglio pragmatico, intenzionalmente scansando la pretesa di affrontare una trattazione sistematica di un fenomeno sul quale vi è già un'ampissima letteratura.

La prima parte del libro è una necessaria illustrazione delle dinamiche della violenza maschile all'interno delle relazioni, imprescindibile chiave di lettura per comprendere la logica dell'intervento. Oltre a presentare il meccanismo dell'intrappolamento, viene fornita una panoramica delle principali conseguenze psicologiche dell'esposizione a violenze reiterate nel tempo, per essere posti nella condizione di saper leggere e correttamente decodificare i comportamenti ambigui, contraddittori o apparentemente patologici cui tipicamente ci troviamo di fronte.

La seconda parte affronta la logica generale dell'intervento, dalla gestione della richiesta d'aiuto e i primi colloqui di valutazione, fino agli aspetti più rilevanti da considerare lungo l'intero arco del percorso di fuoriuscita dalla violenza, indipendentemente dalla fase in cui si trova la donna, sempre con un criterio operativo: come decodificare quello che accade nel colloquio, anticipare le difficoltà, condurre verso il superamento dei momenti di stallo.

La terza parte, infine, descrive le varie fasi del percorso di fuoriuscita dalla violenza e il tipo di supporto emotivo specifico per ognuna di esse. L'intervento è tanto più efficace quanto più siamo in grado di riconoscere lo stadio in cui si trova la donna e facilitare il passaggio allo stadio successivo. Per ogni fase, vengono illustrati i principali indicatori cognitivi e comportamentali, le criticità più tipiche che l'operatore/trice si trova a gestire e le modalità per affrontarle nel migliore dei modi.

È importante sottolineare che l'approccio descritto nel libro è solo una minima parte di ciò che è necessario per permettere alle donne di vivere al sicuro e libere dalla violenza, cosa che richiederebbe mutamenti ampi e strutturali a livello politico, sociale e culturale, strategie educative e di prevenzione, complesse reti di protezione e responsabilizzazione delle istituzioni. Personalmente mi sono voluta concentrare sul vissuto delle donne e il loro percorso emotivo, al fine di fornire strumenti per sintonizzarsi con esso e facilitare il processo di fuoriuscita. Sebbene il focus del libro sia sulla sofferenza e le difficoltà personali di singole donne, non bisogna perdere di vista il fatto che il problema della violenza di genere non è una questione individuale riguardante alcune donne più sfortunate o più fragili, bensì una sistematica azione di svilimento, depotenziamento e oggettificazione del

genere femminile che avviene all'interno del patriarcato, per il quale tutte le donne pagano un prezzo in termini di disparità. Tuttavia, se le cause della violenza sono politiche e sociali, le conseguenze traumatiche sono vissute soggettivamente e il loro superamento rappresenta innanzi tutto una sfida personale delle donne sopravvissute alla violenza.

Il libro è rivolto principalmente a psicologi/ghé, che potranno facilmente coniugare le indicazioni fornite con il proprio approccio psicoterapeutico elettivo, ma anche alle operatrici dei centri antiviolenza e delle case rifugio con professionalità diverse, assistenti sociali e ogni figura che a vario titolo si trova a contatto con le donne vittime di violenza maschile. Se anche non si è professionisti del benessere psicologico, infatti, conoscere i meccanismi della violenza e le ripercussioni sulle donne, le fasi del processo di uscita e le loro peculiarità, permette di esercitare al meglio la propria funzione all'interno della rete territoriale di contrasto alla violenza di genere.

Capitolo primo

Introduzione alle dinamiche della violenza maschile sulle donne

Le radici socio-culturali e politiche della violenza nelle relazioni di intimità

La violenza di genere viene riconosciuta nella *Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica* (la cosiddetta «Convenzione di Istanbul») come una violazione dei diritti umani e come «una manifestazione dei rapporti di forza storicamente diseguali tra i sessi, che hanno portato alla dominazione sulle donne e alla discriminazione nei loro confronti da parte degli uomini e impedito la loro piena emancipazione».

Questo libro parla della violenza che colpisce le donne in quanto donne. Parla di violenza maschile. Parla del potere che l'uomo esercita in tutti i modi sulla donna, considerata, rappresentata e trattata come un oggetto di proprietà. Questo tipo di violenza permea i rapporti tra i sessi a tutti i livelli e in tutte le sfere, ma può manifestarsi in maniera schiacciante all'interno dei rapporti familiari o di intimità.

Le radici sono di tipo culturale e sono alimentate ogni volta che ognuno/a di noi avalla, rafforza, crede, sottolinea quegli stereotipi di genere che vogliono la donna in un certo modo: accondiscendente, dolce, bella, sensuale, angelica, disponibile, comprensiva, materna, sottomessa, in altre parole: a disposizione del maschio, dei suoi bisogni e desideri. Esiste un continuum tra il desiderio di esercitare un dominio totale sulla propria partner

— anche distruggendone l'autonomia materiale e psicologica attraverso la violenza — e i modelli socialmente accettati di mascolinità. (Romito, 2001)

Gli interventi di prevenzione e di contrasto sono del tutto inefficaci se la violenza viene trattata come un problema individuale, causata da fragilità personali di uno o entrambi i partner, oppure come una dinamica di conflittualità di coppia determinata da disabilità comunicative. È necessario riconoscerne le radici profonde all'interno di una società che, anche se è cambiata e continua a cambiare, non ha mai smesso di essere patriarcale. La cultura della violenza prolifera all'interno di schemi che culturalmente ci siamo costruiti per incasellare uomini e donne: uomini cacciatori, donne prede; uomini forti, donne delicate; uomini razionali, donne emotive; uomini dominatori, donne docili; un immaginario collettivo ancora condiviso che permea i processi educativi, di socializzazione e di relazione tra i sessi.

La violenza di genere fa parte dell'articolato sistema di premi/punizioni che il patriarcato riserva a ogni individuo ed è l'ineliminabile conseguenza di una visione del mondo androcentrica. Le donne subiscono la violenza come punizione per i loro tentativi di emancipazione dallo schema che le colloca nelle posizioni più basse di un sistema gerarchico, gli uomini si sentono autorizzati a perpetrarla perché gli è stato insegnato che possono farlo, anzi se lo fanno sono più virili, forti, capaci di ottenere rispetto.

Esistono due forme di sessismo (Glick e Fiske, 1996), quello cosiddetto «ostile» — definibile come una forma di pregiudizio che si manifesta con un'antipatia dichiarata verso le donne, una loro svalutazione fatta esclusivamente in base al genere sessuale e una loro conseguente discriminazione in tutti gli ambiti della vita sociale. Vi è poi un sessismo «benevolo» — che consiste in una visione stereotipata delle donne fatta di qualità positive che le rendono preziose e meritevoli di essere adorate e protette, ma pur sempre subordinate rispetto agli uomini. Il sessismo benevolo è solitamente più accettato, rispetto a quello ostile, anche dalle donne stesse. Questa seconda forma di pregiudizio è molto insidiosa perché dietro a una facciata di romanticismo contribuisce a mantenere la gerarchia tra i sessi. Se da una parte le donne che decidono di conformarsi alle prescrizioni di genere vengono premiate e ricevono un po' di potere e visibilità, dall'altra parte quelle che, uscendo dai canoni tradiscono le aspettative di genere, vengono biasimate ed emarginate. Il sessismo benevolo fornisce una giustificazione al relegamento della donna in ruoli domestici e di cura, e serve tanto quanto quello ostile a legittimare il potere maschile.

La dinamica del potere e del controllo

Vi sono strategie precise che gli uomini maltrattanti mettono in atto, che contribuiscono ad annientare la volontà dell'altra persona e soggiogarla. Sono molto efficacemente illustrate nella Ruota del potere e del controllo, anche detta la «Ruota di Duluth» (figura 1.1) perché costruita a partire dalle interviste effettuate a donne ospiti della casa rifugio di Duluth negli anni '80 (Pence e Paymar, 1993) Anche quando il comportamento dell'uomo appare fuori controllo perfino a se stesso, vi è un preciso intento, più o meno consapevole, che lo guida: il dominio, percepito come un diritto legittimo che gli appartiene in quanto uomo.



Fig. 1.1 La ruota del potere e del controllo. Tratto da *Education groups for men who batter: The Duluth Model* (Pence e Paymar, 1993).

La ruota del potere e del controllo descrive un vero e proprio sistema di coercizione, che va ben oltre le sporadiche o isolate aggressioni e che rende il contesto familiare o di relazione più assimilabile alla cattività, alla tortura sistematica, al prendere in ostaggio, piuttosto che alla conflittualità interpersonale. Ogni comportamento mira a rafforzare il potere e il controllo sull'altra, indebolendo la sua autostima, restringendo il suo spazio di libertà e riducendo le risorse a sua disposizione per potersi affrancare dalla relazione. Da notare che solo una piccola parte di essi costituisce reato (le aggressioni fisiche e sessuali, le minacce anche esibendo armi, ad esempio), mentre la maggior parte non solo non è penalmente rilevante, ma potrebbe essere facilmente normalizzato all'interno di una visione tradizionale dei rapporti tra generi. Vediamoli a uno a uno.

Violenza fisica. Il metodo più spiccio per affermare la propria volontà e la propria superiorità è l'aggressione fisica. All'interno di una relazione di intimità la donna può sperimentare questa modalità, che la mette velocemente a tacere in una discussione o anche solo nella libera espressione del proprio pensiero. Un litigio con un uomo violento si conclude spesso così, provocando danni fisici, a volte invalidità, a volte aborti, a volte la morte. Anche quando le aggressioni sono sporadiche, lo stato d'allarme volto a prevenire le violenze fisiche è continuo: la vittima starà sempre attenta a non contrariare e a non disobbedire. Molte donne riferiscono di aggressioni al culmine delle quali hanno avuto paura di morire: colpite con oggetti contundenti, oppure lasciate senza respiro con le mani strette alla gola. Le conseguenze, oltre che fisiche, sono psicologiche e sono riconducibili alle tipiche reazioni post-traumatiche.

Violenza sessuale. È una modalità per attestare il proprio dominio incontrastato, annullando la volontà della donna e rendendola oggetto del proprio schiacciante potere. Andare a violare il corpo in modo barbaro è l'equivalente di una seria minaccia alla vita ed è in grado di attivare potentemente il sistema della minaccia producendo spesso una reazione di congelamento. Lo stesso è stato osservato quando la violenza sessuale non è agita attraverso coercizione fisica, ma tramite l'uso della minaccia, del ricatto, dell'insistenza colpevolizzante e della manipolazione. La donna, in conseguenza, può sviluppare un rapporto problematico col proprio corpo, con la sessualità, con

l'intimità e con se stessa come donna. Può anche colpevolizzarsi per non aver saputo o voluto resistere, arrivando perfino a percepire se stessa o una parte di se stessa come ripugnante, riprovevole, immorale.

Uso dei privilegi maschili. Il patriarcato riserva a uomini e donne un posto preciso: ai primi i ruoli di potere e di responsabilità, alle seconde i ruoli subordinati di soddisfacimento dei bisogni e dei desideri maschili. In questa forzata reciprocità, le donne vengono responsabilizzate in quanto garanti del benessere psicofisico del marito/compagno e della sua tranquillità. L'aspettativa di un uomo violento riflette purtroppo l'aspettativa sociale, di essere servito, obbedito, soddisfatto. La «regina della casa» è di fatto una schiava, interamente dedita alla volontà del proprio signore, sia per un senso del dovere istillato fin dalla più tenera età, sia per paura delle conseguenze. Violenze gravissime sono avvenute per una camicia stirata male, per un bagno che non brillava abbastanza, per un pollo arrosto troppo salato, o perché lei ha provato a dire la sua rispetto a una decisione da prendere. È ovvio che si tratta solo di banali pretesti che consentono l'esercizio del potere. La responsabilità della violenza è implicita tra vittima e carnefice: non sarebbe avvenuta se lei avesse fatto bene il suo dovere. Oltre a sostenere carichi di lavoro pesantissimi che lasciano pochi spazi per sé, la donna finisce in una spirale di crescente difficoltà a dire basta alla relazione abusante; piuttosto si sforzerà di migliorare come moglie e donna di casa, cercando di prevenire le esplosioni di rabbia anticipando e rispondendo alle aspettative di lui in modo puntuale.

Controllo economico. È forse la forma di controllo più efficace per scoraggiare movimenti verso l'autonomia. Anche quando la violenza diventa intollerabile e pericolosa, non avere un lavoro, un'altra casa in cui andare, un'automobile e in generale risorse materiali per sostentarsi, inibisce pesantemente decisioni coraggiose. Se si hanno dei figli e non si vuole lasciarli al padre violento, è tutto ancora più complicato, perché andarsene significherebbe esporre anche loro a una condizione di povertà e deprivazione. Spesso questa condizione di dipendenza economica viene costruita negli anni, ad esempio scoraggiando la donna dal cercare o mantenere un lavoro, magari inizialmente nascondendo l'intento di controllo dietro comunicazioni gentili e apparentemente protettive: «provvedo io a te», «faccio tutto io, tu non ti devi preoccupare di nulla», e l'evergreen «ti faccio fare la regina.». A volte

l'impedimento al lavoro è giustificato dalla gelosia, mostrando insofferenza per il fatto che vi siano colleghi o clienti maschi con cui lei dovrebbe per forza relazionarsi. A volte lui arriva a fare scenate di gelosia o di rabbia nel luogo di lavoro di lei, minacciando il datore di lavoro e quindi provocandone il licenziamento. Altre volte le pone ostacoli insormontabili, come ad esempio impedirle di prendere la patente o di usare l'automobile per recarsi al lavoro, oppure opponendosi con motivazioni varie al mandare un figlio all'asilo nido, in modo da tenere lei bloccata a casa. La violenza economica viene esercitata anche sottraendo beni, facendosi intestare proprietà, vendendo i suoi gioielli, facendosi prestare da lei o dalla sua famiglia denaro che non restituirà mai, indebitarla costringendola a prendere mutui o finanziamenti a proprio nome. Spesso le donne che vivono in una relazione violenta non hanno voce in capitolo sulle spese familiari, non sanno in quale banca è il conto corrente, non hanno accesso al bancomat, devono chiedere a lui per ogni esigenza. A volte non hanno nemmeno la libertà di andare da sole al supermercato e se ce l'hanno, devono rendere conto di ogni euro speso. Oltre a non disporre di risorse materiali, le donne che finiscono in questa forma di controllo non hanno il più delle volte nemmeno capacità e competenze spendibili nel mondo del lavoro, per cui per loro sarà difficilissimo trovare un impiego remunerato anche dopo la fuoriuscita dalla violenza.

Minacce e coercizione. Molte donne che desiderano liberarsi dalla violenza hanno la percezione che tutte le opzioni a loro disposizione siano bloccate o non percorribili. Il maltrattante spesso prospetta gravi conseguenze se lei fa scelte di autonomia: minaccia di fare del male a lei, ai figli o alle persone a lei care; minaccia di ucciderla e/o di uccidere se stesso se lei non si adegua alla sua volontà, terrorizzandola e scoraggiandola dall'intraprendere qualunque azione. Questa modalità sprofonda le donne in un grave senso di impotenza: le minacce sono spesso ritenute credibili e si finisce imprigionate all'interno di un rimuginio ininterrotto sul da farsi e sulle proprie responsabilità. Denunciare o no? Lasciarlo o no? Se succede qualcosa di male sarà stata colpa mia? Si tratta della cosiddetta *no-win situation*: avere una possibile scelta davanti a sé, ma tutte le opzioni sono perdenti: fare quello che si desidera comporta il rischio di morire o che qualcuno si faccia male, sottomettersi a quello che vuole lui implica continuare a vivere in una condizione intollerabile. È uno dei principali motivi per cui una donna

non riesce a lasciare il suo carnefice anche quando è cessato l'investimento affettivo nella relazione.

Intimidazioni. Vi sono tutta una serie di comportamenti che pur non essendo aggressioni fisiche dirette, hanno lo stesso potere di elicitare una paura paralizzante. La violenza sugli oggetti ne è un esempio: scaraventare il telefono a terra, tirare un pugno e sfondare una porta, prendere a calci e rompere un mobile, magari urlando o bestemmiando, sono comportamenti che incutono molta paura e inibiscono qualunque reazione. Dopo aver sperimentato la violenza fisica, inoltre, per intimorire è sufficiente anche un piccolo gesto: uno sguardo accigliato, un tono della voce un po' più alto, denti digrignati, un movimento della mano che simula uno schiaffo, l'esibizione di un coltello o di un qualunque oggetto atto a colpire. Tutto questo significa vivere in uno stato d'allerta costante. Molto frequenti sono i disturbi d'ansia o i disturbi psicosomatici, diretta conseguenza di una tensione che non si abbassa mai, la percezione di una minaccia sempre presente.

Abuso psicologico. Quando vi è maltrattamento, la violenza psicologica non manca mai. Il più delle volte, mentre la violenza fisica è episodica, quella psicologica è quotidiana e continuativa e si manifesta sotto forma di insulti, offese, squalifiche, vessazioni, critiche ingiustificate, manipolazioni. L'obiettivo è abbattere l'autostima e trasmettere un'idea di non valore personale. Ha un ruolo centrale nel meccanismo di intrappolamento, perché incide pesantemente sull'idea che la donna ha di sé, riducendola all'impotenza e alla rassegnazione. Ritenendo di essere inadeguata, incapace, debole, brutta, pazza, indegna di rispetto, penserà di non meritare di meglio oppure di non riuscire a cavarsela lontano dal proprio carnefice. Per lei sarà quindi molto più difficile interrompere la relazione abusante. Le donne sono unanimi nel dire che sono molto più veloci a guarire le ferite del corpo, mentre le conseguenze dell'abuso emotivo sono più difficili da superare, perché l'autosvalutazione diventa a un certo punto un pensiero stabile interiorizzato, che permane anche dopo mesi o anni dalla fuoriuscita dalla violenza. Depressione e disturbi d'ansia ne sono la conseguenza.

Isolamento. È la sistematica distruzione dei legami amicali e familiari, affinché la vittima sia in totale balia del proprio carnefice. Nelle forme più

gravi diventa una vera e propria segregazione. Può essere ottenuto sia con metodi violenti (ad esempio riempire di botte la moglie che manifesta il desiderio di andare a cena con le amiche, oppure per essersi vestita in modo da attirare gli sguardi maschili, oppure per aver rivolto la parola a un collega) sia con metodi più subdoli come minare la fiducia nelle persone (ad esempio insinuando l'idea che quell'amica non è sincera, che la sua famiglia è invadente o non le vuole bene) o facendo leva sul ricatto (pretendendo che «se mi amassi davvero dovresti desiderare di stare sempre con me»), oppure ingiustamente accusandola di volerlo tradire. Il controllo viene esercitato attraverso la pretesa di rendere conto di tutti gli spostamenti, sottoponendola a interminabili interrogatori, oppure esaminando tutte le comunicazioni telefoniche e nei social, esigendo un numero esagerato di telefonate ogni giorno, pretendendo che lei gli invii foto come «prova» di dove è e con chi. Spesso il violento giustifica le proprie pretese come una normale gelosia, un tenerci a lei o un preoccuparsi per il suo benessere. Di fatto, l'isolamento fa terra bruciata intorno alla donna, la rende più vulnerabile alla manipolazione e ne limita l'accesso al sostegno sociale quando si trova in difficoltà. Sola in una relazione di potere, la sua vita sociale annullata, l'abuso psicologico fa più presa, perché rende indisponibile una visione alternativa della realtà: la donna si convince sempre di più di essere lei il problema e nessuno può rispecchiarle una verità diversa. Anche questa forma di abuso ha conseguenze a lungo termine, che si prolungano ben oltre la fine della relazione maltrattante. Le donne che vivono questo controllo esasperato sulle proprie frequentazioni hanno ridotte competenze sociali e comunicative, i loro rapporti familiari sono compromessi, sono sole e senza aiuti di fronte alla sfida di ricostruirsi una vita, spaventate e diffidenti nell'impresa di stabilire nuovi legami.

Negazione, minimizzazione, colpevolizzazione. Rispetto a tutti i soprusi perpetrati e alle esplosioni di rabbia, il maltrattante dà spiegazioni di quanto accade nei termini di una normale reazione a una provocazione, di una necessaria correzione degli errori di lei, di un fisiologico «perdere la pazienza» di cui è lei responsabile. In un totale sovvertimento della realtà dei fatti, lui può arrivare perfino a negare che la violenza sia mai accaduta. Se l'ammette, comunque non si riconosce alcuna responsabilità, e quindi è possibile che chieda scusa mostrando rammarico, ma raccomandando

comunque a lei di «fare la brava» da quel momento in poi. All'interno di una relazione di potere, è la visione di lui che prevale, quella di lei viene annullata, fino a dubitarne lei stessa. Inizierà a pensare di essersi davvero meritata la violenza, si auto-rimprovererà per non essere stata abbastanza attenta, per aver parlato troppo, per aver cucinato male, ecc. Come risultato, resterà col partner sforzandosi di fare sempre meglio, nell'illusione che se non sbaglierà più, potranno vivere sereni. Questa manipolazione della realtà ha come conseguenza auto-colpevolizzazioni e auto-rimproveri, depressione, senso di impotenza, dubbi circa le proprie percezioni della realtà, confusione mentale. Un'altra conseguenza è un'alterata percezione del pericolo e comportamenti di autoprotezione inefficaci. La definizione del problema è stabilita dal maltrattante e accettata dalla vittima: la questione che si pone non è il bisogno di potere e di controllo di lui che lo porta ad agire violenza, ma le imperfezioni di lei che meritano una punizione.

Strumentalizzazione dei figli. Se vi sono dei figli, questi non sono mai estranei alle dinamiche violente, ma per forza di cose saranno tirati dentro, pagandone a loro volta conseguenze pesanti. Spesso è il maltrattante a strumentalizzarli, usarli come arma per soggiogare la partner. Ad esempio può minacciare la donna di portarle via i figli con la motivazione che solo lui lavora ed è in grado di mantenerli, oppure suggerendo l'idea che se chiederà aiuto ai servizi sociali questi toglieranno la responsabilità genitoriale anche a lei, oppure minacciando di uccidere i bambini se lei non si adegua alla sua volontà. La paura di perdere i figli è uno dei principali ostacoli alla decisione di interrompere una relazione maltrattante. Purtroppo le notizie di cronaca non sono rassicuranti su questo fronte: uomini che uccidono i figli per punire la donna che osava desiderare una vita senza di loro non sono rari. Per il senso di responsabilità verso i figli le donne sacrificano se stesse, arrivando a mettere in secondo piano il proprio bisogno di sicurezza e di libertà. Spesso la vittima viene colpita anche nel suo ruolo di genitore, rimproverata e accusata di essere una cattiva madre, incapace di crescere e educare i figli. Lui può pretendere che i bambini anche molto piccoli restino in un totale silenzio per non disturbarlo. Il regime di terrore che è capace di instaurare fa sì che come soldatini tutti si adeguino a questa richiesta, con la madre responsabile e quindi punibile per ogni disobbedienza o piccolo rumore. In un contesto violento i bambini smettono di fare i bambini e

vengono adultizzati. Diventano protettori della propria madre, intervenendo quando quest'ultima viene aggredita, oppure si responsabilizzano più di quanto sia ragionevole per la loro età al fine di non far arrabbiare papà, oppure vengono usati dal padre per comunicare con la madre, divenendo «messaggeri» di minacce e insulti. Molto ci sarebbe da dire sulle conseguenze per i bambini di tutto questo. Per le finalità di questo libro dobbiamo sottolineare le conseguenze per la madre, in termini di danni alla genitorialità, perdita di autorevolezza, impossibilità di definire regole per i propri figli e di rappresentare una base sicura capace di rassicurare. Spesso le donne scelgono di restare con l'uomo violento per quello che in quel momento pensa essere il bene dei figli, in una forma di autosacrificio in cui però sia lei che i bambini vengono schiacciati.

A rendere devastante la violenza, non è tanto la gravità di singoli episodi, quanto la sua natura continuativa e invasiva all'interno dei più piccoli spazi di vita della donna. È la paura radicata nel pensiero di quello che può accadere da un momento all'altro, la distruzione sistematica del rispetto di sé e dell'identità, il continuo ricordarle che non esiste una vita al di fuori di quella relazione. Il controllo coercitivo può arrivare fino alla cosiddetta «microregolazione» (Arnold, 2009), cioè il controllo sugli aspetti più basilari della vita quotidiana della donna, dall'accesso ai bisogni fondamentali (cibo, sonno, ecc.) fino a quello che indossa, quando e come potersi lavare o i programmi che può guardare in TV. Sebbene le donne tendano a resistere a tutto questo, l'effetto cumulativo di queste forme di controllo può alla fine spezzare la volontà, annientando il pensiero e l'azione autonoma. In alcuni casi si arriva al non poter più contemplare la possibilità di agire per se stesse nemmeno quando il maltrattante non è fisicamente presente.

I luoghi comuni che giustificano la violenza

Ognuna di queste forme di violenza e di controllo è, come si diceva, alimentata da credenze e pregiudizi che si perpetuano e si tramandano all'interno dei processi educativi e di socializzazione.

Idee preconcepite su come sono o dovrebbero essere gli uomini, le donne e i rapporti tra loro intercorrenti, influenzano pesantemente il nostro modo di vedere (o non vedere) la violenza. Essi hanno un ruolo determinante nell'innalzare la nostra soglia di tollerabilità all'abuso.

Nella tabella 1.1, vengono riportati alcuni luoghi comuni che è necessario aver già sradicato dentro di sé, se si vuole operare nell'ambito del sostegno alle donne che subiscono violenza, pena un facile scivolamento in quel perverso e subdolo giudizio che non ci permette di essere lucidamente focalizzati sui bisogni delle vittime.

TABELLA 1.1
Forme di controllo e radici culturali che le giustificano

Forme di controllo	Radici culturali che la giustificano
VIOLENZA FISICA	L'uomo è geneticamente predisposto all'aggressività, è per natura «cacciatore». Il «vero uomo» deve farsi valere anche menando le mani
VIOLENZA SESSUALE	La donna è per natura «preda» e oggetto del piacere maschile. Per una donna soddisfare i bisogni del maschio è un dovere («i doveri coniugali»). La seduttività femminile fa perdere il controllo all'uomo.
USO DEI PRIVILEGI MASCHILI	Normale che le decisioni vengano prese da chi «porta i pantaloni». «La buona moglie fa il buon marito»: se scatta la violenza è anche perché lei non ha fatto il suo «dovere», portandolo all'exasperazione.
CONTROLLO ECONOMICO	Normale che il controllo dell'economia familiare sia nelle mani dell'uomo e la donna sia dipendente economicamente o dedita al lavoro (gratuito) di cura. Normale l'impari trattamento economico tra uomini e donne nel mondo del lavoro, perché le donne valgono meno e sono meno intelligenti, forti e capaci.
MINACCE E COERCIZIONE	Per amore si può arrivare a fare follie o a dire cose senza senso. Essere innamorato si dice anche «essere pazzo di...». Il grande amore va dimostrato anche con gesti estremi o con affermazioni del tipo: «ti ucciderei pur di non vederti con un altro».

Forme di controllo	Radici culturali che la giustificano
INTIMIDAZIONI	Gli uomini sono costituzionalmente più bruschi, aggressivi, dominatori, capaci di raggiungere obiettivi senza avere troppi scrupoli.
ABUSO PSICOLOGICO	Inferiorità costituzionale della donna: più fragile, irrazionale, emotiva, nevrotica, meno capace dell'uomo. Ha bisogno di un uomo che si occupi di lei, la sorvegli, la protegga, la controlli, la tenga a freno, la guidi e la redarguisca quando sbaglia. Le donne sono come bambine, in fondo.
ISOLAMENTO	Il mito di «due cuori e una capanna», «non ho bisogno di altro che di te per essere felice». La gelosia e il possesso sono componenti normali dell'amore. La donna è un'appendice dell'uomo, un suo complemento, realizza se stessa in questo ruolo e non ha bisogno di altro che l'amore.
NEGAZIONE, MINIMIZZAZIONE, COLPEVOLIZZAZIONE	In una relazione sentimentale uno schiaffo ci sta, anzi, «l'amore non è bello se non è litigare», l'importante è fare pace dopo. Visione della donna come provocatrice, dotata di una malefica influenza sull'uomo, capace di fargli perdere il controllo.
STRUMENTALIZZAZIONE DEI FIGLI	I bambini/e hanno bisogno di una figura maschile di riferimento, non importa se violenta, trascurante, inadeguata. Una vera madre deve essere capace di un totale auto-sacrificio e tollerare tutto per il bene di un figlio.

Queste credenze influenzano la risposta del contesto quando le donne decidono di ribellarsi, chiedere aiuto e riappropriarsi della propria vita. Esse hanno infatti un duplice ruolo.

- Normalizzano o giustificano l'abuso, considerandolo al massimo come una sproporzione rispetto a quanto tollerato nella società. Questo significa una risposta alla richiesta d'aiuto che sdrammatizza, minimizza, non coglie in pieno la pericolosità della situazione e quindi fallisce nel garantire la sicurezza. La donna viene incoraggiata a stare al gioco delle parti, facendo la brava moglie che sa soddisfare il proprio marito, oppure consigliata

di lasciarlo, se proprio non è soddisfatta della relazione, come se questa azione fosse facile e priva di rischi.

- Consentono la colpevolizzazione della vittima o addirittura la sua patologizzazione, individuando in lei tratti che spiegherebbero le reazioni violente del partner: troppo autonoma, troppo aggressiva, troppo egoista, troppo irragionevole, troppo lunatica, troppo poco cedevole o disponibile. Ogni scostamento dallo stereotipo di femminilità viene giudicato come un'inadempienza a fronte della quale è lecito perdere la pazienza o avere un moto di «nervosismo». Le donne vengono responsabilizzate nel loro ruolo di mogli e di madri, accusate di voler «sfasciare la famiglia», di «alienare» i propri figli mettendoli contro il padre, di «fare le furbe», mentendo ad arte per avere vantaggi economici o altri benefici. Anche in questo caso si forza verso il mantenimento dei rapporti familiari, non importa quanto pericolosi.

Una porzione non indifferente dell'ambiente, quindi, collude con il maltrattante, fa il suo gioco, criminalizzando la vittima e squalificando le sue ragioni. Di fatto il maltrattamento da partner è il reato che con più difficoltà viene riconosciuto, proprio per ragioni culturali inerenti stereotipi e pregiudizi di cui, in misura diversa, siamo tutti portatori, compresi i rappresentanti delle Forze dell'ordine, della Giustizia e le donne stesse, che finiscono per trovare normali o abbastanza tollerabili entro certi limiti comportamenti di controllo, mancanza di rispetto e restrizioni della libertà.

Per essere efficaci nel nostro lavoro di accoglienza e affiancamento delle donne nel loro percorso di fuoriuscita, dobbiamo essere capaci di discriminare le forme di violenza che questi pregiudizi legittimano, ma anche capaci di supportare le donne in una visione alternativa, meno giustificatoria e indulgente verso la violazione dei loro diritti.

Il ciclo della violenza

Alla fine degli anni '70 la psicologa Lenore Walker concettualizzò uno degli strumenti più utili per decodificare quello che accade in una relazione maltrattante, solo apparentemente contraddittorio e confuso per chi lo vive

dal di dentro, ma in realtà rispondente a un preciso schema, funzionale al rafforzamento del potere dell'abusante.

Il pattern della violenza è composto da precise fasi che si susseguono e si ripetono, divenendo nel tempo sempre più frequenti e intense quanto a gravità del maltrattamento (figura 1.2).

La *fase di accumulo della tensione* è caratterizzata da un crescente scontento e un sempre più visibile fastidio, che diventa rabbia nel maltrattante. Parallelamente, la donna sente salire dentro di sé la paura che la spinge ad attivare le risposte che nella sua esperienza hanno funzionato di più per calmare l'altro: può diventare più accondiscendente, più silenziosa, più prudente, più attenta a quello che fa o non fa. Può diventare a sua volta aggressiva, avendo sperimentato che a volte alzare la voce ha un effetto di argine, anche se temporaneo. Può cercare alleanze in famiglia, talvolta coinvolgendo i figli in questa operazione autoprotettiva. Questa fase può avere durata molto diversa: può durare giorni, in una escalation snervante in cui ogni strategia utilizzata dalla donna fallisce in un crescendo di disperazione e impotenza, oppure può durare solo pochi attimi, il tempo di una repentina reazione ad un gesto o una parola a cui il maltrattante dà un significato di minaccia al proprio ruolo di potere.

Nella *fase di esplosione della violenza* avviene il maltrattamento, un evento con un inizio e una fine e con gradi di gravità diversi che vanno dall'aggressione verbale alla seria minaccia per la vita. A volte le donne vedono la morte in faccia in questa fase, essendo sottoposte a violenze e torture tali da indurle a pensare che non ci sarà un domani. Sentono di non avere alcun controllo su quello che sta accadendo e possono solo subire, perché di fatto la violenza cessa solo quando il maltrattante decide di farla cessare. In questa fase della spirale di violenza o nella sua immediatezza è frequente che la donna chieda aiuto in modo emergenziale, chiamando le Forze dell'ordine o risolvendosi a rivolgersi a un centro antiviolenza.

Agli episodi di maltrattamento segue sempre una fase di calma, definita *luna di miele*, caratterizzata dalla volontà di riavvicinamento dell'uomo, che mette in atto una serie di comportamenti compensatori della violenza. Tali comportamenti vanno dal semplice concedere una tregua — a volte accompagnata dalla negazione della violenza — mettendo quindi le basi per un ritorno a una sorta di «normalità», fino a ipercompensazioni quali: profondersi in scuse, fare regali, concedere qualcosa di molto gradito alla

donna, fare promesse di cambiamento, comportarsi da compagno modello. In alcuni casi lui sembra tornare esattamente l'uomo di cui ci si è innamorate, portando la donna a pensare che, se la situazione potesse durare, sarebbe la relazione perfetta, quella che la rende felice, la famiglia che ha sempre voluto avere. Le promesse la illudono che lui abbia compreso di aver sbagliato e che per amor suo si sforzerà di cambiare. L'uomo ha un comportamento del tutto antitetico e contraddittorio rispetto alla precedente fase: laddove la donna veniva svalutata e colpevolizzata («Sei la mia rovina, la causa di tutti i miei problemi»), qui viene esaltata e collocata in un ruolo salvifico («Non posso vivere senza di te, sarei perso, la mia vita sarebbe finita, solo tu mi puoi guarire»).



Fig. 1.2 Il ciclo della violenza.

Il comportamento della donna di continuare la relazione viene così rinforzato all'interno di un complesso sistema di premi e punizioni.

In particolare nell'ultima fase, in cui il comportamento del maltrattante tende ad avvicinarsi a quello dell'uomo ideale, la donna che subisce le violenze è portata a fare un bilancio della relazione, soppesandone i pro e i contro, valutando le perdite in termini di affettività, vicinanza emotiva,

attenzioni, ma anche stabilità sotto il profilo pratico ed economico, se decidesse di interromperla.

Soprattutto nel primo periodo del rapporto, le aggressioni sono sporadiche e quindi percepite come momenti circoscritti di perdita di controllo all'interno di una relazione che ha molti lati belli. In questo modo è probabile che si vada nella direzione di razionalizzare, giustificare, perdonare, passare oltre e dirigere le proprie risorse sulla preservazione del rapporto piuttosto che sulla cura e la protezione di sé. Se nella seconda fase si è attivata una richiesta d'intervento alle Forze dell'Ordine o ai Servizi sociali, oppure la donna si è allontanata dal maltrattante, nella fase della luna di miele è molto probabile rivedere i motivi che l'avevano indotta a queste azioni e fare un passo indietro.

Nel tempo, tutte le donne realizzano che i comportamenti e le parole pronunciate dal maltrattante per farsi perdonare sono strumentali al suo controllo. Quando ciò avviene però sono già intrappolate all'interno del ciclo della violenza, rese dipendenti, private delle risorse personali per potersene affrancare, consapevoli delle gravi conseguenze a cui sarebbero esposte se si ribellassero.

Un aspetto da rilevare è che anche nell'apparente pentimento, molto difficilmente l'uomo violento si assumerà l'intera responsabilità dell'accaduto. Pur dichiarando il proprio rincrescimento e mostrando contrizione, tenterà sempre di insinuare l'idea che lei non avrebbe dovuto provocarlo, sfidarlo, comportarsi in modo scorretto verso di lui. In questo modo, la promessa di una unione felice da quel momento in poi sarà comunque vincolata al comportamento di lei, che dovrà essere quello preteso, quello che non innesca la miccia. La condivisione della responsabilità viene spesso accolta dalla vittima, sia come elemento di buona volontà da entrambe le parti, affinché le cose vadano come desidera, sia come un rassicurante elemento di controllo su una situazione rispetto alla quale in realtà non ha alcun potere. Illudersi ed essere illusa di avere un margine di controllo è una componente significativa dell'investimento affettivo nella relazione abusante, che porta la donna a sforzarsi di modificare il proprio comportamento fino all'autosacrificio e oltre, fino al totale annullamento di sé.

Il continuo alternarsi di maltrattamenti e affettività positiva comportano grande confusione e difficoltà per la vittima a decodificare con chiarezza il problema e le sue cause. Si interroga sul come possa accadere che lo stesso uomo sia capace di comportamenti così opposti, esplosivi tanto

nell'umiliarla, quanto nell'esaltarla. Nel giro di poche ore potrebbe sentirsi dire di essere brutta e bellissima, stupida e intelligente, totale incapace o superiore a tutte le altre donne, pessima e ottima madre. Ancora una volta la violenza maschile dimostra di avere solide radici culturali, nel classificare le donne all'interno di un sistema valoriale che le giudica senza mezzi termini a seconda del loro comportamento più o meno conforme alle aspettative di genere, con etichette che vanno da «indegna prostituta» ad «angelo casto», da essere inferiore all'uomo per qualità a essere superiore, portatore di salvezza. Come si vede, lo schema del ciclo della violenza ricalca le valutazioni in precedenza definite «sessismo ostile» e «sessismo benevolo», perfettamente in grado non solo di coesistere, ma anche di rinforzarsi a vicenda, sia nella società che nel contesto circoscritto di una relazione.

Violenza di genere e conflittualità di coppia

In anni recenti la psicologia si è interrogata sulle criticità connesse con i trattamenti di coppia nei casi in cui uno dei due partner agisca violenza sistematica sull'altra. Con il crescere delle conoscenze sulle dinamiche della violenza, in particolare gli approcci di psicoterapia familiare e sistemica hanno mostrato pesanti limiti quanto al riconoscimento delle responsabilità e all'attenzione agli aspetti della sicurezza (Oka e Whiting, 2011). Sempre di più sono stati fatti degli importanti distinguo tra:

1. violenza di coppia cosiddetta «situazionale», caratterizzata da basse capacità di autoregolazione della rabbia, povertà in termini di abilità comunicative e reciprocità nelle escalation aggressive;
2. «terrorismo nelle relazioni intime», in cui la violenza è unidirezionale, caratterizzata dal controllo coercitivo di uno dei due partner sull'altra e da potenziali gravi conseguenze per l'incolumità di quest'ultima.

Potrebbe non essere sempre facile discriminare questi due diversi contesti, in funzione del fatto che anche in una condizione di conflittualità violenta di tipo situazionale, l'uomo detiene comunque una maggiore capacità di infliggere danno. E tuttavia si tratta di pattern completamente

diversi quando si entra nel merito, analizzando come avviene l'escalation da un lato e il contesto relazionale complessivo dall'altro.

Per quanto riguarda le dinamiche dell'escalation, nei casi di conflittualità vi è una crescente provocazione reciproca, con un ruolo attivo di entrambi. Entrambi hanno pretese, bisogni legittimi non soddisfatti che non trovano un linguaggio rispettoso per essere detti e una carenza di strumenti comunicativi efficaci per addivenire a soluzioni condivise. Parliamo quindi di un contesto abbastanza paritario, anche se profondamente disfunzionale e nocivo. La violenza invece è caratterizzata da una prevaricazione sistematica, perseguita annientando l'alterità, e in cui il genere dei partner non è irrilevante. I «litigi» sono in realtà aggressioni e vedono sempre il maltrattante come vincitore. Se anche talvolta le donne vittime di violenza reagiscono divenendo a loro volta aggressive, è evidente come la loro sia un'aggressività difensiva, o risultato di lunghi periodi di privazione, umiliazione, annullamento che le ha condotte a una esasperazione incurante del pericolo. Bisogna fare attenzione a ben distinguere tra la violenza che una donna può attivamente agire e resistenza aggressiva alla violenza di cui è vittima.

BOX 1.1

Quando la rabbia e l'aggressività delle donne viene strumentalizzata e usata per rappresentare le vittime come carnefici. Un esempio

Un uomo si presenta al centro antiviolenza dichiarando di voler parlare della propria situazione familiare. L'operatrice lo fa accomodare, non sapendo chi fosse e non escludendo che potesse essere uno di quegli uomini che non si riconoscono in un modello violento e chiedono aiuto per capire come essere di supporto a una sorella, una figlia o una conoscente che subisce violenza. È questa infatti una richiesta che talvolta giunge in un centro antiviolenza. L'uomo inizia a parlare di sé, del lavoro in regola che ha e di quanto sia stimato dal suo datore di lavoro. A riprova di ciò, mostra all'operatrice il proprio contratto di lavoro a tempo indeterminato. Poi inizia a parlare della propria moglie, che con suo grande dispiacere ha problemi mentali che la portano a mettere in atto comportamenti incontrollati, che lui non sa più come gestire. Si mostra affranto, impotente e sinceramente sofferente per la condizione della moglie che, dice, ama profondamente. Chiede all'operatrice se il centro antiviolenza può aiutare anche gli uomini che vengono maltrattati dalla propria moglie e per far capire l'entità del problema, mostra delle foto delle proprie braccia martoriate da profondi graffi. Poi fa emergere una grande preoccupazione per il fatto che da qualche giorno non ha più notizie della moglie, che è fuggita col

loro bambino e non sapendo dove si trovano, teme il peggio. Chiede se per caso l'operatrice ha notizie della moglie. L'operatrice avrebbe potuto trovare incongruo il fatto che un uomo in questa situazione si fosse rivolto a un centro anti violenza piuttosto che fare una denuncia di scomparsa, se non fosse che alla richiesta delle generalità, la spiegazione risulta evidente. La donna era conosciuta al centro anti violenza, e in quel momento col figlio era ospite di una casa rifugio. Probabilmente controllando i suoi spostamenti precedenti, il marito era riuscito a risalire all'indirizzo del centro anti violenza e stava indagando per ritrovare la moglie e il figlio. Per la cronaca, l'operatrice conosceva bene anche le circostanze in cui la donna aveva graffiato le braccia del marito: lui la stava soffocando con un cuscino premuto sul viso mentre lei lo graffiava sulle braccia cercando di non morire.

Anche andando oltre gli episodi violenti e esaminando il più generale contesto relazionale, nella conflittualità si rileva una sostanziale parità tra partner. Come è stato già sottolineato, il contesto violento è fatto invece di controllo coercitivo, ricatto, soggiogamento e dinamiche oppressive che sono unidirezionali, spesso ma non sempre giustificate da credenze di stampo patriarcale. La donna che subisce violenza è intimidita e resa completamente impotente, non ha voce. Non a caso nella letteratura anglosassone si parla di «terrorismo» nelle relazioni di intimità. Un valido strumento che facilita l'emersione della violenza, quando usato per guidare l'intervista, è la ruota del potere e del controllo già presentata: indagare attivamente tutti gli elementi che la compongono rende più agevole questo compito e la costruzione di un quadro esaustivo che permette di distinguere conflitto e violenza (tabella 1.2). Ricordiamoci sempre che non è tanto la presenza di gravi aggressioni a qualificare un rapporto come violento, ma il controllo coercitivo, che può diventare nel tempo via via più stringente anche quando la violenza fisica cessa (Arnold, 2009)

Un importante ostacolo nel riconoscimento della violenza rispetto al conflitto è rappresentato dal fatto che tanto chi perpetra la violenza, tanto chi la subisce tende a minimizzarla o negarla, mentendo o disconoscendo il proprio ruolo e la propria responsabilità. Il maltrattante nega ogni responsabilità, oltretutto spesso facilitato da personali doti persuasive e manipolatorie, mentre la vittima tende a colpevolizzarsi oppure, in presenza dell'uomo che abusa di lei, teme di esplicitare la verità per evitare ritorsioni. Il quadro presentato è distorto e l'operatore o il terapeuta, se dovesse effettuare la propria valutazione in incontri congiunti, non è nella condizione di costruirsi una visione obiettiva del contesto relazionale.

TABELLA 1.2
Conflitto di coppia e violenza di genere

	Conflitto di coppia	Violenza di genere
RAPPORTI DI POTERE	Sebbene con una comunicazione disfunzionale, vi è un rapporto di parità o che si avvicina alla parità. Entrambi hanno un ruolo nelle decisioni familiari, sebbene manchino di capacità di mediazione e di negoziazione delle diverse esigenze.	Squilibrio schiacciante di potere e di risorse materiali, economiche, sociali tra partner. Annullamento dell'individualità di una dei due.
LIBERTÀ DEI PARTNER	Entrambi liberi di fare scelte personali e di avere spazi di vita autonoma.	Una dei due ha limitazioni tali da renderla una reclusa, una prigioniera, in una posizione di ricatto.
RISCHI	Per quanto il conflitto si possa inasprire, nessuno dei due teme per la propria incolumità o per la propria vita.	Minaccia per l'incolumità o per la vita di una dei due.
RESPONSABILITÀ	Corresponsabilità. Entrambi hanno un ruolo attivo nell'escalation aggressiva. Ognuno dei due, modificando il proprio comportamento e la propria comunicazione, ha il potere di migliorare il rapporto.	Intera responsabilità del violento. Uno dei due agisce violenza sull'altro, che la subisce o talvolta può divenire aggressiva per esigenze di autodifesa. La vittima di violenza è in una <i>no-win situation</i> , per cui qualunque scelta faccia all'interno del rapporto, la sua condizione non si modifica.

INTERVENTI ELETTIVI	Terapia di coppia Terapia familiare Mediazione familiare	Percorsi individuali <i>Per la vittima:</i> percorso di fuoriuscita dalla violenza (ed eventualmente psicoterapia, ma solo successivamente al ripristino di condizioni di sicurezza). <i>Per il carnefice:</i> percorso di assunzione di responsabilità presso un centro per maltrattanti.
------------------------	--	--

Quando vengono riferiti episodi in cui i due sono arrivati alle mani, è utile procedere comunque a incontri separati, al fine di sondare con ognuno dei due il ruolo nell'escalation e il contesto relazionale più ampio, e garantire alla donna uno spazio di parola libero da possibili rappresaglie, in cui poter far emergere le sue paure. All'interno di un percorso congiunto vi è sempre la possibilità che la violenza possa peggiorare se il maltrattante ritiene che la sua partner debba essere punita per aver riferito di situazioni che lo pongono in una condizione di imbarazzo. Inoltre, una terapia di coppia si basa sul rafforzamento della capacità di mediazione tra le diverse posizioni. All'interno di una relazione caratterizzata da un pre-esistente sbilanciamento di potere, il maltrattante verrebbe posto nella condizione di poter innalzare ulteriormente le sue pretese, mentre la vittima, che per scansare le violenze ha già ceduto su tutto, viene posta nella condizione di annullarsi ancora di più piuttosto che nella posizione di far valere le sue ragioni.

Violenza e conflittualità sono contesti qualitativamente diversi e saperli discriminare è fondamentale, perché cambia in modo radicale la presa in carico.

Un percorso di coppia è una valida opzione se il problema è definibile come conflittualità, in cui si suppone che le manifestazioni più o meno aggressive siano l'esito di una comune incapacità sul piano comunicativo. In assenza di controllo coercitivo e intimidazione, percorsi congiunti possono mirare ad un comune obiettivo, di comprendere quali sono i trigger dei propri comportamenti aggressivi, assumersene la responsabilità e maturare modalità più rispettose, inclini all'ascolto e alla mediazione tra istanze diverse. Il terapeuta deve comunque garantire un contesto sicuro, e questo passa anche dal portare

l'uomo a riconoscere e assumere la responsabilità della maggiore minaccia insita nella propria forza fisica rispetto alla donna (Oka e Whiting, 2011).

Quando il quadro che si compone è quello della violenza o del terrorismo intimo, è necessario dare indicazione per percorsi separati. Il maltrattante trarrà beneficio da un percorso di tipo psicoeducativo focalizzato su: messa in discussione del modello patriarcale e dei pregiudizi annessi, riconoscimento e messa in discussione delle dinamiche di potere al fine di iniziare a considerare rapporti basati sulla parità, gestione della rabbia e training di abilità comunicative. Questo percorso individuale non è possibile fintanto che l'uomo non prende atto e riconosce piena responsabilità per la sua violenza, il che avviene molto di rado, con una bassissima adesione ai programmi proposti dai centri per maltrattanti e un elevato tasso di drop-out. Il percorso di consapevolezza per la donna, invece, è quello proposto nel presente libro.

Le principali conseguenze psicologiche della violenza

Vivere con continuità in un contesto violento significa essere esposte a traumi ripetuti e ha inevitabili conseguenze psicologiche. Per approfondirle, si consiglia di consultare la vasta letteratura in merito. Interessa qui far rilevare come la violenza abbia una pesante ricaduta su tutte le aree della vita della vittima, come sintetizzato di seguito (tabella 1.3).

Lo sforzo di sopravvivenza in una condizione di tortura sistematica modifica l'adattamento, gli schemi mentali e di comportamento. Molti sintomi o disfunzioni che osserviamo non sono altro che le tipiche reazioni al trauma, nonostante con grande facilità possano essere scambiate per disturbi o disfunzioni stabili della personalità. (Herman, 2005)

A mettere in difficoltà gli operatori/trici spesso sono i comportamenti apparentemente incongrui della donna, che oscilla tra il senso di pericolo e la normalizzazione della situazione, passando in tempi rapidi dall'essere terrorizzata alla sensazione di avere tutto sotto controllo. Decisioni antitetiche potrebbero essere prese in tempi rapidi: dall'intraprendere azioni legali, alla fuga, alla terapia di coppia, per poi tornare sui propri passi e rinunciare a qualunque azione. Anche i comportamenti di auto-protezione potrebbero

apparire incongrui: un momento la donna potrebbe chiedere di essere messa in sicurezza, tranne poi mettersi in pericolo ad esempio tornando a casa da sola per prendere un abito di cui sentiva l'assoluta necessità.

TABELLA 1.3
Le conseguenze della violenza

Area	Conseguenze
AUTO-REGOLAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Ininterrotto stato d'allerta</i> per la paura costante di sbagliare o di essere aggredita in modo imprevedibile; il sistema di risposta attacco-fuga è attivato in modo continuativo. Incrementata probabilità di disturbi psicosomatici (es. colite, gastrite, dolori cronici, ecc.), disturbi del sonno e dell'alimentazione. – <i>Presa di distanza dalle proprie sensazioni fisiche e dalle proprie emozioni</i>. Impossibilità a dare seguito alla sensazione di stanchezza riposando o svolgendo attività rilassanti, perché le pretese del maltrattante non possono mai essere ignorate. Necessità di reprimere o trattenere le proprie emozioni di paura e rabbia e di nascondere il malcontento per mostrare che va tutto bene e non irritare il maltrattante. Incapacità di ascoltare i propri bisogni, nella perpetua sintonizzazione sui bisogni del maltrattante. – <i>Umore altalenante</i>, tra fasi di spossatezza estrema e depressione, e fasi di iperattività. – <i>Irritabilità</i>, esplosioni di rabbia apparentemente ingiustificate, reattività a stimoli neutri percepiti come minacce. – <i>Immagine corporea danneggiata</i>: vedersi brutta, orribile, ripugnante, fino al non riuscire a guardarsi allo specchio. Difficoltà a entrare in contatto col proprio corpo o alcune parti del proprio corpo.
AREA COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Distorsioni cognitive</i>: catastrofizzazioni, drammatizzazioni, oppure al contrario minimizzazioni e razionalizzazioni. – <i>Rimuginazioni d'ansia e depressive</i>. Autocolpevolizzazioni, autosqualifiche, autorimproveri. Idea di sé come indegna, non amabile, rifiutabile, inadeguata, sbagliata, diversa, non una «vera donna». Perfezionismo patologico e sensazione costante di non essere all'altezza o sufficientemente capace ed efficace. – <i>Stati confusionali</i>: dispercezione, alterazione della facoltà di acquisire informazioni su sé stessi e sul mondo circostante, perdita della fiducia nelle proprie percezioni e nella propria memoria. – <i>Frammentazione dell'esperienza</i>. Non linearità del pensiero, discorsi contraddittori e fumosi, caoticità e non consequenzialità nella narrazione della propria esperienza.

Area	Conseguenze
AREA SOCIALE	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Restrizione della rete sociale</i> e impoverimento delle competenze sociali, difficoltà a socializzare, a muoversi nel mondo del lavoro e a ricostruirsi validi rapporti di supporto. – <i>Disabilità comunicative</i> dovute alla reclusione e all'isolamento. Stile comunicativo non assertivo: passivo oppure passivo-aggressivo. – <i>Difficoltà nel confine personale</i>. Oscillazione tra fiducia incondizionata e diffidenza generalizzata. Comportamenti che vanno dal totale sacrificio di sé per l'altro alla totale chiusura difensiva.
SELF-MANAGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> – Oggettive lacune nelle <i>life skills</i>. Inabilità in importanti aree di autonomia personale. – <i>Dipendenza</i> sul piano non solo emotivo-affettivo ma anche pratico. Difficoltà a prendere decisioni in autonomia senza aver avuto rassicurazioni, oppure al contrario decisioni avventate e impulsive. – <i>Incapacità di problem solving</i>, atteggiamento di delega, bassa self-efficacy.
GENITORIALITÀ	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Difficoltà sul piano dell'attaccamento</i>, a fungere da «base sicura», a essere rassicurante, a contenere le paure dei bambini, a incoraggiare la giusta autonomia dei figli. – <i>Non autorevolezza</i>. Incapacità di fissare e far rispettare regole e limiti ragionevoli. Talvolta paura dei propri figli e arrendevolezza nell'idea che un figlio possa diventare pericoloso come suo padre. – <i>Inversione di ruolo</i>, adultizzazione dei bambini, posti nella posizione di chi protegge, ascolta e consola, aiuta a prendere decisioni, funge da guida rispetto alla propria madre. – <i>Incapacità di sintonizzazione emotiva</i>, a rilevare, correttamente decodificare e rispondere ai bisogni di base dei bambini.

Loro malgrado le donne vittime di violenza ci trascinano nel loro mondo fatto di opposti che si trasformano l'uno nell'altro. Quando si è collocate all'interno di un sistema di controllo, si toccano le punte estreme del vissuto, con repentini rovesci che vanno da slanci di amore e passione a spaventose mortificazioni o addirittura reali minacce per la vita. Le donne imparano che è vera una cosa e anche il suo contrario: «mi ama» e «mi detesta»; «sono in pericolo» e «lui mi protegge»; «sono una persona di valore» e «sono indegna»; «sono forte» e «sono debole», «è cattivo» ed «è buono», ecc.

Se decontestualizzati e non letti come necessari adattamenti a un contesto abnorme, molti comportamenti delle vittime di abusi rischiano di:

- essere erroneamente interpretati come sintomi di una psicopatologia, ad esempio un disturbo bipolare oppure una personalità borderline (anche nei casi di psicopatologie pre-esistenti, la violenza non può non avere un impatto che aggrava la condizione mentale e pertanto fare diagnosi finché la donna è ancora all'interno della spirale della violenza è sconsigliato in quanto espone a macroscopici errori di valutazione);
- divenire elementi esplicativi della violenza, interpretata come il risultato delle disfunzioni personali della donna alle quali il partner risponde con frustrazione e comprensibili perdite di controllo. In altre parole si potrebbero scambiare gli effetti con le cause;
- essere letti come indici di menzogna, o di illogicità, quando invece la non linearità dei discorsi e delle scelte deve essere considerata, al contrario, indice di autenticità del racconto.