



Via Mazzini, 57/a  
48100 RAVENNA  
[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

***“Le conseguenze psicologiche della violenza  
domestica e modalità di intervento”***

***Trento, 24 Novembre 2004***

***Dr.ssa Angela Gamberini***  
*Psicologa – Psicoterapeuta –*  
*Volontaria di Linea Rosa*

# Le conseguenze psicologiche della violenza domestica e modalità di intervento

- × *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.**

La **violenza fisica** è costituita da qualsiasi atto volto a far male o spaventare. Non riguarda, quindi, solo un'aggressione fisica, che causa ferite che impongono l'intervento medico d'urgenza, 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, il bruciare, 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"), ecc....

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.

Questa forma di violenza si realizza attraverso svariate forme di controllo: negando, controllando puntigliosamente o limitando l'accesso alle finanze familiari, occultando ogni tipo di informazione sulla situazione patrimoniale (che vanno dal sapere a quanto ammonta lo stipendio del compagno all'accesso al conto corrente in banca), facendo firmare con la forza o l'inganno documenti, ecc...

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.

Gli effetti della violenza sono quindi:

- × 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".

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.

**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", "ero quasi contenta che mi picchiasse.....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 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 sì 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. Ci sono donne che per la prima volta in vita loro parlano delle violenze subite con questo senso di così profonda vergogna che le ha indotte a tacere per anni in un contesto che sentivano non sicuro e contenitivo.

✖ **Grosso senso di solitudine.**

**Si assiste ad una perdita sempre più marcata di autostima che viene segnalato attraverso il corpo, molte donne vittime di violenza lamentano una serie di disturbi somatici** come la depressione, tachicardia, insonnia, difficoltà a deglutire, il sentire “un nodo alla gola”, disturbi gastrointestinali, un **silenzio interno e 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 impreveduti, 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.**

**Confusione** = le vittime sono confuse, non osano o non sono in grado di lamentarsi, sono come anestetizzate, si lamentano di avere la testa vuota e difficoltà a riflettere, descrivono un vero e proprio impoverimento, un parziale annientamento delle loro facoltà, un’amputazione di quanto di vivo e di spontaneo avevano, sono confuse al punto da non poter reagire in alcun modo.

Col tempo, infatti, se non si è ricevuto il sostegno adeguato, si possono sviluppare conseguenze e disturbi più evidenti e definiti, quali:

- Attacchi di panico
- Fobie

- Disturbi alimentari
- Disturbi del sonno (incubi, sogni ricorrenti)
- Disturbi psicosomatici
- Dipendenza da sostanze (alcol, droghe, psicofarmaci)

L'individuo può lamentare una marcata riduzione dell'interesse o della partecipazione ad attività precedentemente piacevoli, o di sentirsi distaccato o estraneo nei confronti di altre persone o di avere una marcata riduzione di provare emozioni. L'individuo può avere un senso di diminuzione delle prospettive future.

Si possono manifestare la seguente costellazione di sintomi, che risultano associati più comunemente con eventi stressanti di tipo interpersonale (per esempio, abuso sessuale o fisico nell'infanzia, violenze domestiche, essere presi in ostaggio, incarcerazioni, come prigioniero di guerra o in campi di concentramento, tortura): compromissione della modulazione affettiva; comportamento autolesivo e impulsivo; sintomi dissociativi; lamentele somatiche; sentimenti di inefficienza, vergogna, disperazione, mancanza di speranza; sentirsi irrimediabilmente danneggiati; perdita di convinzioni precedentemente sostenute; ritiro sociale; sensazione di minaccia costante; compromissione delle relazioni con gli altri; oppure cambiamento delle caratteristiche precedenti di personalità. Può esservi un maggior rischio di disturbo di panico, agorafobia.....”.

L'elenco dei disturbi è ancora più lungo e dettagliato.

- ✘ Uno degli effetti di situazioni traumatiche è il **ritiro emotivo, il congelamento dei sentimenti a scopo difensivo.**

In queste situazioni le donne spesso presentano un atteggiamento distaccato, un viso inespressivo e una voce priva di inflessioni. Raccontano episodi di terribile violenza in modo distaccato e freddo, a volte sorridendo, con una sorta di staticità corporea, quasi avessero paura di spezzarsi.

- ✘ Il DSM-IV parla di “***riduzione della reattività del mondo esterno***”, di “paralisi psichica o anestesia emozionale”.
- ✘ **Quando si parla con una donna vittima di maltrattamento il distacco emotivo appare evidente, il tono della voce è monotono, la mimica facciale è congelata, l'atteggiamento evitante non lascia spazio a sentimenti che potrebbero essere liberatori, come ad esempio la rabbia.**

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».

- ✦ **Il maltrattamento fa parte di una serie di strategie per tenere in pugno qualcuno usando la paura, il terrore, il ricatto emotivo, l'isolamento, la svalorizzazione e portando la vittima ad una continua sensazione di disorientamento e perdita dei propri confini.**

Per sopravvivere in tali situazioni si giunge perfino a dubitare delle proprie facoltà critiche e ad arrendersi al punto di vista del maltrattante che impone come assoluta la sua visione del mondo, obbligando l'altra persona a qualsiasi cosa lo possa far sentire sicuro della sua posizione di predominio e di controllo.

- ✦ **Perdita del proprio punto di vista**
- ✦ **Ciò che percepisce, sente e pensa la donna è legato ad un altro, alla maniera in cui l'altro lo ha pensato, che si riflette in autosvalutazione, paura di parlare, di chiedere qualcosa, di offendere, di deludere: "spesso mi trattengo prima di parlare perché ho paura di farlo arrabbiare, spesso mi sento stupida....."**
- ✦ **Le donne che vivono in un clima di violenza si abituano a servirsi di sotterfugi e a misurare le parole perché il clima di tensione possa essere alleggerito.**

Riuscire a conservare il proprio punto di vista ha a che fare con la consapevolezza e la capacità di scelta, vuol dire avere un'identità; perderlo, non riuscire più a essere certe, essere indotte a pensare che solo l'altro sia il detentore della verità significa diventare deboli e incerte, muoversi in un territorio insicuro, perdere consistenza e indebolire la propria identità.

Eppure questa perdita nel maltrattamento è la condizione per sopravvivere, è un accadimento interno di cui le donne non sono consapevoli perché avviene lentamente, a piccole dosi, mascherato, coperto dalla relazione affettiva.

Nelle donne che si presentano ai Centri Antiviolenza colpisce, 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.

- ✘ **Pensare, quindi, che ciò che «lui dice» o «lui pensa» sia la cosa vera anche per la donna può risolvere il contrasto interno della donna tra il mondo dei suoi valori e quello dei valori del partner.**

Accanto all'iniziale sfiducia, da parte della donna, rispetto a qualsiasi possibilità di intervento, spesso assistiamo a richieste impossibili e miracolistiche compreso il potere di «cambiare tutto» o di «cambiare lui», di accorciare i tempi del Tribunale o di risolvere con la bacchetta magica il problema della casa.

- ✘ **Dare risposte adeguate e legate al piano di realtà costituisce il primo passo per rendere proprio quella realtà accessibile e passibile di cambiamento.**

**La perdita del proprio punto di vista è un effetto cruciale del maltrattamento ed è uno dei nodi da cui è necessario partire per un percorso di uscita dalla violenza, e una tappa molto significativa è la percezione di avere un desiderio proprio.**

Sapere che nella maggioranza dei casi **la violenza è ciclica** e segue fasi decifrabili, contribuisce a comprendere meglio perché le donne «non vanno via». Le dinamiche dell'abuso sono riconducibili ad un **ciclo composto da tre fasi**, che comportano un ulteriore disorientamento nella vittima:

### ***1. Camminare sulle uova***



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

## **2. *Esplosione della violenza***

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.

## **3. *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 spirale 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. Quando si parla di **isolamento** delle donne maltrattate, va tenuta presente anche la strategia usata dal partner per rinchiuderle nel suo mondo, “un mondo silenzioso senza occhi esterni, dove porte e finestre sono accuratamente chiuse e dove l'esterno è filtrato attraverso il suo sguardo e confezionato a suo uso e consumo”,
- × la **svalorizzazione** di ogni attività e caratteristica della donna per minare la propria autostima,
- × la **segregazione accompagnata dall'aggressione fisica e sessuale** per rinforzare l'isolamento e la condizione di subordine,
- × il **ricatto sui figli** che consolida un legame con l'aggressore difficile da rompere,
- × le **false riappacificazioni** cioè falsi pentimenti caratterizzati da promesse di non comportarsi più in quel modo, richieste di perdono accompagnate da pianti, regali, momenti di apparente normalità che ripongono la donna in uno stato di totale confusione poiché crede e spera che il compagno sia finalmente cambiato.

**Le principali conseguenze della spirale della violenza sulla donna sono:**

il senso di colpa per sé e per i figli, il senso della solitudine e dell'isolamento culturale e sociale in cui è indotta a vivere costretta dal partner o per vergogna di mostrare all'esterno la sua debolezza (legati anche alla disinformazione e alla non conoscenza dei propri diritti), il senso della dipendenza dall'uomo e di impotenza, il senso di umiliazione e la disistima di sé, il sentire di doversi sottomettere a causa della continua minaccia di violenza, il senso di annullamento totale di lei come persona, come frutto del meccanismo di annullamento che compie l'uomo per poterla sottomettere, l'assenza di speranza.

Le **strategie di coping** sono quell'insieme di reazioni utilizzate per far fronte a situazione altrimenti inaccettabile, ma se le donne in questo modo riescono a non perdere la relazione e a convivere, esse si

allontanano di più dal piano di realtà e subiscono una distorsione cognitiva che non solo impedisce loro di riconoscere l'abuso ma anche di avere una giusta percezione della sofferenza dei propri figli che assistono agli episodi di violenza.

### **Perché le donne non chiedono aiuto?**

Vi è da parte delle donne che subiscono abuso una grossa difficoltà a chiedere aiuto, in quanto chiedere aiuto significa rientrare nella realtà e cominciare a intravedere ciò che le strategie di coping avevano debitamente coperto.

#### **\* Amnesia**

→ Inibire il ricordo aiuta a sopravvivere e a non prendere coscienza dell'abuso.

Le donne che subiscono violenza danno non solo l'impressione di aver dimenticato il fatto, ma anche di aver dimenticato i sentimenti di sdegno e umiliazione subiti. L'impressione che spesso si ha, quando si presentano situazioni in cui le strategie di coping sono così persistenti e accentuate, è di lavorare sulla sabbia, in cui i segni debbano essere continuamente reimpressi seguendo una traccia che ogni volta sfugge.

- \* Molto spesso quando le donne riescono a lavorare sul maltrattamento, sono anche in grado di far chiarezza su alcuni meccanismi che impediscono loro di rompere il rapporto, come quello di «ricucire», come una donna diceva, ogni eventuale possibile lacerazione del tessuto relazionale.
- \* **Lavorare con la persona che ha subito abuso significa riportare la donna al piano di realtà, quello che lei realmente può fare in quel momento, spostando l'obiettivo su passi piccoli e realizzabili su progetti minimi ma concreti, in quanto l'impotenza sia scacciata dal successo, e il successo, se pur limitato, serva da empowerment per l'autostima.**

Se la donna non si sente pronta a fare quel passo significa che ha ancora bisogno di tempo e di un'ulteriore elaborazione di quanto le è successo → il fenomeno del «go and stop», ben conosciuto dai Centri Antiviolenza, ed è da considerarsi come una prova generale che la donna mette in atto per sperimentare le sue forze e la sua capacità di tenuta. Se questa prova fallisce, la donna ne avrà certamente un rimando di scarsa autostima, ma contemporaneamente verrà sostenuta e valorizzata per i passi concreti che ha affrontato.

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.** L'idea di avere in mano la situazione se da un lato può rassicurare perché i meccanismi del coping come prevedere o ridurre ne danno un

reale riscontro, dall'altro però può generare un rischioso abbassamento del segnale di guardia rispetto al pericolo o al danno.

A volte le donne riferiscono come normali e di scarso rilievo alcuni episodi che contengono chiaramente segnali inquietanti di pericolo, che però non vengono da esse rilevati.

- ✗ L'elemento che si fa strada, quando le donne iniziano riappropriarsi del proprio punto di vista e a riacquistare il piano di realtà, è quello della consapevolezza. Iniziare a proteggersi significa, per le donne maltrattate, iniziare ad essere consapevoli di quanto sta loro succedendo.

**Riassumendo le tappe fondamentali del percorso di uscita dalla violenza sono:**

- ✗ prendere decisioni autonome,
- ✗ scegliere come muoversi,
- ✗ scegliere strategie,
- ✗ autorizzarsi a scegliere,
- ✗ riappropriazione del proprio punto di vista e del piano di realtà,
- ✗ differenziazione dall'altro,
- ✗ possibilità di lasciare spazio al conflitto,
- ✗ lavorare sul piano cognitivo-comportamentale, intervenire sull'hic et nunc, sul «piccolo», perché è proprio quel «piccolo» che riconduce al piano di realtà e allontana l'indeterminatezza.
- ✗ Lavorare sulle risorse → spesso la donna non riconosce le proprie risorse, le proprie forze, come ad esempio la forza con cui portano avanti la famiglia, i figli.

Consapevolezza e possibilità di scelta prevedono un altro grosso spostamento interno in quanto proteggersi si colloca nello spazio opposto al subire che è stata la modalità adottata da tempo per sopravvivere.

Se prima, quindi, impotenza, sensi di colpa e di inadeguatezza, desiderio di proteggere la relazione avevano portato la donna a subire, in seguito cambia la sua posizione interna.

- ✗ Sicuramente un presupposto di base nella terapia di sostegno è costituito da due punti fermi tra loro connessi: *il rispetto e la centralità del potere decisionale della donna, la costruzione di un tipo di relazione basata sul riconoscimento del valore.*

Partire da questi presupposti è la condizione per un intervento che riposizioni la donna in ruoli adeguati e che le permetta di attivarsi per la gestione della sua vita.

A volte non è semplice per le operatrici ridimensionare aspettative ma lavorare sul «piccolo» significa prendere in considerazione un singolo comportamento e il pensiero che lo giustifichi.

✘ **L'ascolto è il punto cardinale dell' accoglienza.**

Tutti i dettagli devono essere registrati per cogliere quello significativo su cui intervenire. L'ascolto deve essere attivo e non indagatorio, senza risposte che interpretino o forniscano soluzioni, e deve dar modo alla donna di elaborare in prima persona il proprio vissuto. In questo senso è importante che sia sempre presente una restituzione alla donna di ciò che essa stessa affida all'operatrice tramite il racconto.

È necessario, inoltre, aiutare la donna a fermarsi sul piccolo e allargarlo. Non tutti i dettagli presenti nel racconto, della donna, sono significativi, anzi molte volte essa si perde in particolari che spostano la narrazione e le fanno perdere il filo mentre, sugli episodi di violenza essa tende a minimizzare e a sorvolare. È essenziale, quindi, saper cogliere il dettaglio da allargare, il «piccolo», significativo da fermare per tornarci sopra.

L'attenzione al racconto deve essere allora sempre vivissima in quanto un certo particolare lasciato passare senza intervenire, può costituire un punto perso che genera una smagliatura che sarà necessario poi recuperare.

L'ascolto attivo non può essere disgiunto da un atteggiamento empatico; senza il quale il colloquio potrebbe trasformarsi in una specie di interrogatorio o in un fatto puramente tecnico.

- ✘ È importante «contenere» il racconto della donna dandogli un tempo, separando il «grande» dal «piccolo» e valutando le priorità; questo le aiuta a *riposizionare i confini* e a *riacquistare una propria unità di misura*. Alla fine di ogni colloquio, la restituzione del lavoro fatto con l'operatrice chiuderà il cerchio disegnandone i limiti.
- ✘ Per arrivare a questi «piccoli» spostamenti è necessario un lavoro che metta le donne in grado di attuarli, un **lavoro che abbia degli obiettivi di volta in volta ricontrattati con la donna che deve essere parte attiva, consapevole e determinante del suo percorso.**

Il primo obiettivo di tale percorso è quello della **sicurezza** e non solo per il fondamentale rischio a volte anche di vita in cui la donna incorre, ma anche perché un intervento che tenda a modificare le strategie di coping messe in atto per limitare il danno, non sarà così efficace se la donna utilizza ancora tali difese per sopravvivere nella relazione abusiva. D'altronde, lavorare sul «piccolo» significa anche saggiare, attraverso i singoli comportamenti della donna, l'entità delle sue difese e non pretendere o affrettare decisioni saltando le sue tappe e i suoi tempi.

- ✘ Per raggiungere determinati piccoli obiettivi, sarà indispensabile individuare un progetto da contrattare con la donna che deve essere consenziente. La contrattazione e il patto con le donne è un passo di vitale importanza, in quanto assegna alle vittime di abuso un ruolo attivo nella

gestione del loro problema e creare attraverso la relazione con l'operatrice un processo dinamico che si costruisce volta per volta.

Il **setting** scelto per l'accoglienza, costituisce un elemento molto rilevante per stabilire una relazione sana e funzionale con la donna che chiede aiuto. È importante che essa sappia che il Centro è un luogo sicuro e protetto dove sarà creduta e non giudicata e dove vige l'anonimato, perché il segreto professionale è una norma irrinunciabile, così come è importante che il colloquio si svolga solo nella stanza e nel luogo designati, senza che possa venir ripreso in altri incontri casuali o comunque estranei al setting.

È altrettanto significativo che il colloquio con le operatrici non superi il tempo stabilito perché questo è un vincolo che tutela la relazione. Aver avuto a che fare con una relazione abusiva infatti getta le donne in una situazione confusa in cui differenziarsi dall'altro/a è difficile.

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. Non superare il tempo previsto per il colloquio adempie quindi ad un obiettivo ben preciso: **contenere la donna e proporre una relazione che abbia confini e non possa risultare manipolatoria.**

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.

Partendo dalla convinzione che per la donna uscire dall'abuso voglia innanzitutto dire uscire dall'impotenza, attivando i suoi punti di forza per decidere della propria vita, la scelta di telefonare ad un Centro Antiviolenza costituisce certamente il primo passo di un percorso di riappropriazione di sé. Non è sempre detto, che al primo contatto ne seguano altri, come di solito succede, perché a volte la donna, dopo la spinta iniziale, non se la sente ancora di affrontare la situazione e non viene all'appuntamento fissato. È un drop-out fisiologico e se è stata la donna a decidere di rivolgersi a un Centro, molto probabilmente lo rifarà dopo un po' di tempo e dopo aver elaborato e digerito l'esperienza del primo contatto.

✦ **Quanto debbano durare i percorsi e quando si possa con sicurezza dire che il percorso 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 di 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 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 equivarrebbe a dire che è responsabile della propria sorte.

Bisogna prima di tutto medicare le 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.

Le terapia cognitivo comportamentale ha lo scopo di modificare sintomi e comportamenti patologici senza cercare di agire sulla personalità e sulla motivazione.

Un primo intervento si opera a livello dello stress attraverso tecniche di rilassamento, dove il paziente impara a ridurre la sua tensione psichica, i disturbi del sonno e l'ansia. Un'altra tecnica è quella della ristrutturazione cognitiva, dove il terapeuta può aiutare il paziente a superare il vissuto traumatico riducendo la loro sensazione di responsabilità di fronte al trauma, a riconoscere e a supportare lo sconforto che accompagna il ricordo della violenza ad ammettere la loro impotenza.

*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.*



## **BIBLIOGRAFIA**

Associazione “IoTuNoiVoi – Donne Insieme”, (2003) *Percezione della violenza domestica e stereotipi. Progetto di ricerca intervento nelle scuole superiori*, Edizioni Kappa Vu., Litografie ponte, Talmassons (UD).

Associazione “Linea Rosa di Ravenna”, (1999) *La violenza contro le donne a Ravenna*, Pubblicazione a cura dell’Amministrazione Provinciale di Ravenna, Ravenna.

Bagnara P., (1999) *Violenza familiare: prevenzione e trattamento. Le radici nascoste dell’abuso su donne e bambini attraverso la clinica dei casi*, FrancoAngeli, Milano.

Ponzio G., (2004) *Crimini segreti : maltrattamento e violenza alle donne nella relazione di coppia*, Baldini Castoldi Dalai, Milano.

Romito P., (2000) *La violenza di genere su donne e minori. Un’introduzione*, FrancoAngeli, Milano.

Ventimiglia C., (2003) *Disparità e disuguaglianze. Molestie sessuali, mobbing e dintorni*, FrancoAngeli, Milano.