

Riconoscere la violenza psicologica

Per illustrare le declinazioni della violenza non fisica, è stata appena pubblicata una raccolta di saggi, *Gabbie di parole*

/ 02.08.2021
di Stefania Prandi

La violenza maschile sulle donne non è soltanto fisica, ma anche psicologica. Si possono subire maltrattamenti verbali, ipercontrollo, atteggiamenti aggressivi e manipolazione psicologica da parte del partner, abusi difficili da riconoscere mentre succedono perché non lasciano segni apparenti. Guardando le situazioni da fuori può sembrare facile individuare certe dinamiche, ma per chi le vive la realtà è molto diversa. La violenza psicologica non è lineare, è il risultato di azioni subdole costruite nel tempo, con l'intento di minare l'autostima e la capacità di reazione. Per illustrare le declinazioni della violenza non fisica, è stata appena pubblicata una raccolta di saggi, *Gabbie di parole*. Il linguaggio della violenza psicologica (Franco Angeli) a cura di Carmela Mento, ricercatrice di Psicologia, Giovanna Spatari, professoressa ordinaria di Medicina del lavoro e Maria Rosaria Anna Muscatello, docente di Psichiatria, tutte e tre in forza all'Università degli Studi di Messina.

Quando si affronta il problema degli abusi nelle relazioni, è necessario ricordare che ogni caso è a sé, ma ci sono fattori ricorrenti che, una volta identificati, possono aiutare chi è in difficoltà a reagire. Gran parte della violenza non fisica è causata da persone che si conoscono bene: fidanzati, partner, mariti. «L'ambiente domestico, la casa, fantasticati come il luogo d'amore e di protezione per eccellenza, possono trasformarsi in una prigione a causa della violenza psicologica», si legge nel testo. «Un fenomeno vivo e presente che prescinde dall'età della vittima e innesca dinamiche affettive e relazionali perverse da cui è difficile emanciparsi». L'impatto della violenza nelle relazioni intime sulla salute mentale è stato studiato di recente nelle donne anziane, una popolazione prima considerata - a torto - meno a rischio. «La propensione a sviluppare pensieri depressivi, pessimismo, mancanza di fiducia e calo dell'autostima risulta correlata sia alla violenza psicologica sia a quella fisica».

I maltrattamenti verbali possono essere di vario tipo e intensità e includono «la svalutazione diretta e indiretta», con frasi cariche di disprezzo che sminuiscono e ridicolizzano, anche di fronte agli altri, come «non sai fare niente», «non capisci» e «sei una stupida». In italiano sono state adottate parole inglesi per riassumere la complessità di comportamenti specifici. Una di queste è *gaslighting*, termine con cui si intende la tecnica della manipolazione psicologica con cui l'aggressore, per ottenere pieno potere, mette in dubbio la correttezza delle percezioni sulla realtà della partner fino a renderla completamente insicura. L'effetto è di un vero e proprio lavaggio del cervello. Le ricerche dimostrano che alcuni mariti violenti usano il gaslighting sulle proprie mogli, negando fermamente di avere detto o fatto certe cose.

A lungo andare, chi subisce questo tipo di trattamento, si rassegna, diventa insicura, estremamente vulnerabile e dipendente. In *Gabbie di parole* viene spiegato chiaramente che chi è ripetutamente

sottoposta ad abusi a cui non riesce a sottrarsi, tende a non cambiare attitudine anche nei casi in cui potrebbe farlo, rimanendo così «in una sorta di trappola psichica». Tra le tattiche c'è quella di portare la donna a distaccarsi dalla famiglia di origine, dalle amiche e dai conoscenti, in un vero e proprio «isolamento», attraverso il quale il «terrorismo psicologico» si realizza al massimo.

Il problema principale è che gli uomini maltrattanti, nella fase del corteggiamento e dell'inizio della relazione, hanno atteggiamenti pieni di attenzioni, sono affascinanti, sensuali, affabili e non lasciano presagire il comportamento che adotteranno in seguito. Spesso simulano «buoni sentimenti ed empatia, laddove non esistono» e mentono. «Per il manipolatore, la menzogna è assimilabile a uno strumento di lavoro, la sua bugia distorce la verità con cognizione di causa e con l'intenzione di ottenere qualcosa: un utile. Le sue manifestazioni d'affetto possono essere eclatanti e hanno lo scopo di appagare il bisogno di affermazione».

Un secondo termine inglese è *hoovering*: indica il tentativo, da parte del maltrattante, di risucchiare l'ex partner di nuovo dentro la relazione, anche dopo mesi o anni che è finita, attraverso messaggi, chiamate e gesti di attenzione. «È l'ombra dell'ex che torna, come una valanga, insieme ai suoi vecchi sentimenti». È tipico dei narcisisti. «Onnipotente, arrogante e carente di empatia, il narcisista ricorre usualmente alla svalutazione dell'altro e tende ad instaurare dinamiche di potere».

Una terza parola da considerare è *Love bombing*: una serie di azioni, in apparenza positive e amorevoli nei confronti della partner, con l'obiettivo recondito di ottenere una forte influenza. Si può paragonare a una forma di plagio simile, nel complesso, a quello esercitato dalle sette religiose. Il predatore fa leva sulle fragilità, ad esempio la paura della solitudine o il bisogno di sentirsi amate, e nel corso del corteggiamento connotato da un «bombardamento amoroso», tra lusinghe e complimenti, sembra l'amante ideale. Dopo settimane o mesi modifica il comportamento, disprezzando e isolando.

Come si può capire se ci si trova in una situazione di violenza oppure di semplice conflitto? Nel primo caso, manca il consenso, la relazione è costruita su una disparità di potere, è asimmetrica perché la donna si sente sottomessa e spaventata. Nel secondo caso, invece, c'è reciprocità, non ci sono né senso di paura né di sottomissione e ci si sente liberi di esprimere le proprie emozioni.

Stando agli ultimi studi, il numero delle donne vittime di violenza psicologica risulta particolarmente alto, anche a causa del fatto che esistono ancora forti discriminazioni di genere a livello economico: guadagnando meno e avendo a carico la cura dei figli, le donne faticano a uscire dalle situazioni di abuso. Inoltre, seppure in percentuale minore, la violenza psicologica può riguardare anche gli uomini, che vengono umiliati dalla propria partner per il proprio aspetto fisico o per la condizione economica.