



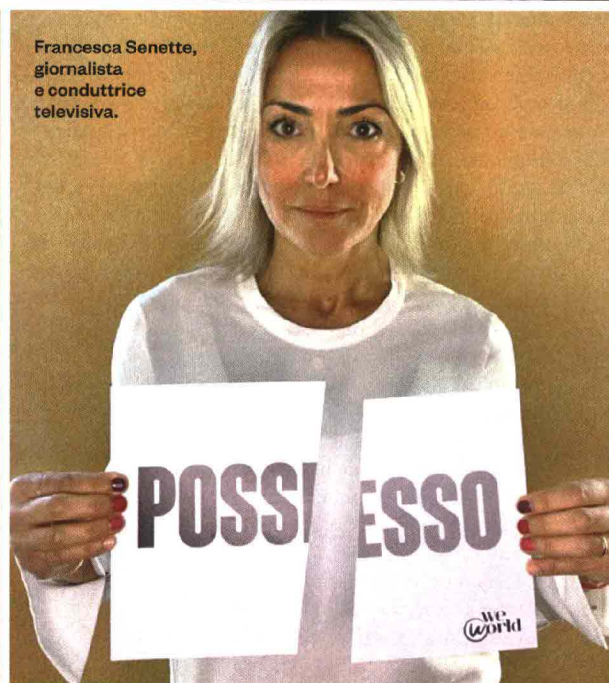
Elisa Di Francisca, campionessa olimpica di scherma.



Christiane Filangieri, attrice.



Federico Russo, attore.



Francesca Senette, giornalista e conduttrice televisiva.

Da cinquant'anni impegnata nella lotta contro le violenze di genere, la onlus WeWorld si affida a volti noti per la nuova iniziativa mediatica.

Questo non è amore

Tutto inizia (anche) da qualche frase denigratoria come "Sei una fallita". Poi la violenza psicologica s'insinua nella normalità. Spazio Donna WeWorld lancia il progetto #Mai Più Invisibili. Per restituire voce alle vittime

di Rossana Campisi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

COURTESY WEWORLD



Questo non è amore

D

«Dove sono stata in questi 18 anni? Dove sono finita? Quando mi sono fatta queste domande era già passato tanto tempo. I meccanismi di reazione in questi casi sono lenti. Si vive cercando di perdonare e giustificare. Si trova la forza in piccole cose, ci si sofferma su dettagli positivi per passare sopra al resto. Nel frattempo, si perde la dignità. Il rispetto per se stessi, la fiducia. A un certo punto insomma non mi volevo più bene. Sono stata una vittima di violenza psicologica perpetrata per anni e culminata poi in quella fisica. Quando ho chiuso con il mio ex marito pensavo che ce l'avrei fatta da sola. Poi ho capito che era impossibile. Ho trovato allo Spazio Donna WeWorld chi mi ha sostenuto a livello psicologico, legale e dal punto di vista lavorativo. Sono sempre stata una donna coraggiosa ma oggi mi sento finalmente libera di essere giusta o sbagliata, di essere forte o meno, di piangere o ridere. Non sono più soggetta a giudizio».

Aurora ha 45 anni, una casa nella periferia di Roma e capelli lunghi, di un bel nero lucido. Aurora rientra in quel dato - uno su tre - che fotografa la situazione attuale italiana: una donna su tre è vittima di violenza, almeno una volta nella vita. Sono oltre sei milioni. La gran parte non ne parla, resta invisibile.

A confinarle nell'ombra sono dinamiche che diventano parole, controllo, umiliazione, minaccia, possesso, ricatto. Parole che sembrano lontane dalla violenza, ma che abitano il lato B di un mondo dove convivono soprusi e abusi.

Mai più invisibili

Sapere che ad accomunare quelle parole è invece proprio la violenza, chiamarla per nome è il primo passo per uscirne: lo sostiene WeWorld, organizzazione che da cinquant'anni difende i diritti di donne e bambini in venticinque Paesi del mondo e che per l'8 marzo ha lanciato #MaipiùInvisibili, una campagna che prevede una raccolta fondi per supportare i centri di ascolto, ovvero gli Spazi Donna, aperti in sette città italiane (si può donare 2, 5 o 10 euro con sms o chiamando il 45597).

È in quegli spazi protetti che ogni anno un migliaio di donne riescono a uscire fuori dall'invisibilità. A volte sono ma-

dri che per i figli hanno sempre fatto un passo indietro. Altre volte madri non lo sono ma hanno ingoiato lo stesso, e di tutto: «La minestra è senza sale». «Hai un carattere da fallita». «I capelli sono troppo crespi». «La vacanza, se non fai come dico io, te la puoi sognare». Tutte umiliazioni che penetrano negli interstizi delle fatiche quotidiane e gradatamente fanno scivolare la vittima verso una situazione sempre più pericolosa: la manipolazione affettiva, che è una forma di violenza psicologica.

Cultura patriarcale

In gioco più che l'amore, c'è la dignità. Le relazioni in cui questa dinamica alligna seguono una traiettoria condivisa: una fase iniziale di lusinghe (love-bombing) seguita da strategie che inducono all'isolamento, intimidazioni che hanno lo scopo di tenere la donna «al suo posto», infine ingiurie. Un modo per soddisfare solo il bisogno del persecutore di potere e di controllo. «L'uomo in questione non è una persona problematica, come spesso si pensa» precisa Elena Caneva, referente programmi Italia di WeWorld. «La violenza contro le donne, come ci ricorda anche l'Oms, è trasversale alla condizione economica e sociale, alle generazioni e alle origini. Alla base c'è solo un modello, quello della cultura patriarcale, che porta alcuni a pensare di avere il diritto di esercitare potere e controllo sul proprio partner.

Chi arriva da noi in genere non ha richieste esplicite di aiuto. Il vissuto di violenza emerge durante il percorso che fanno con le operatrici. Noi cerchiamo solo di mettere in sicurezza la donna. Senza forzarla, si lavora poi insieme per sviluppare la forza e la consapevolezza di sé necessarie a trovare una via d'uscita. Chi è immerso in una relazione violenta fa fatica all'inizio a parlare di manipolazione. Ha avuto un uomo accanto che le ha fatto credere di aver commesso errori che giustificano la violenza, l'ha screditata e umiliata, ha minimizzato i suoi sentimenti. È una donna che si è sentita inadeguata e quindi anche dipendente dal partner maltrattante» conclude Caneva.

La cattiva notizia è che in pandemia tutto è peggiorato: le chiamate al numero nazionale antiviolenza 1522 sono cresciute del 71,7 per cento e quasi tutte erano don-

SEGUE

Una donna italiana su tre è vittima di violenza almeno una volta nella vita. La gran parte non ne parla

Questo non è amore

SEGUITO ne che chiamavano per la prima volta. Stando al servizio analisi criminale della Polizia di Stato, nel 2021 sono stati commessi 295 omicidi, con 118 vittime donne di cui 102 uccise in ambito familiare/affettivo; di queste, 70 hanno trovato la morte per mano del partner o dell'ex.

«Serve distinguere due tipi di comportamento» afferma Giancarlo Dimaggio, psichiatra, cofondatore del Centro di terapia metacognitiva interpersonale a Roma. «Il primo è quello dell'uomo che usa violenza fisica e verbale in casa per reagire a una sofferenza emotiva. Può essere gelosia, rabbia, paura. In questo caso i margini di miglioramento nella relazione di coppia esistono ma solo se chi maltratta ne prende coscienza e va in psicoterapia. Il secondo caso è quello della violenza usata anche fuori casa: quella fredda, pianificata, di tipo predatorio. Qui siamo davanti a colui che dice "sei mia, ti domino e ti controllo". Questo è il caso più difficile da trattare, a volte impossibile, perché siamo davanti a una variante del comportamento antisociale» aggiunge Dimaggio. «Quando faccio psicoterapia con le pazienti, le aiuto a focalizzarsi sull'"attimo prima di cadere" (questo è anche il titolo del libro di cui è autore, edito da Raffaello Cortina, ndr). Ovvero, le invito a fermarsi in quel momento in cui stanno per assecondare le aspettative altrui».

Un passato di dolore

Può sembrare uno sproposito affermare che, comportandosi così come lui la vuole, una donna faccia una scelta. «Eppure, anche se è messa alle strette dalle minacce del manipolatore o dai sensi di colpa, è giusto che la vittima si chieda

Le chiamate al numero nazionale antiviolenza 1522 sono aumentate durante la pandemia

che cosa l'abbia spinto ad affidare il giudizio su se stessa a un altro. Spesso emerge che dietro questi comportamenti c'è un passato di dolore, lutti, abbandoni» spiega Dimaggio.

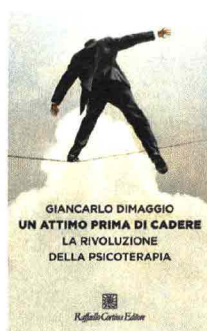
«Se si spera che a cambiare la situazione sia il mutato atteggiamento dell'uomo, ci si mette, però, in una prospettiva che sottrae potere a se stesse. In altre parole, se si resta convinte che per uscire dalla violenza psicologica è solo il manipolatore a dover cambiare, perché è lui dalla parte sbagliata, anche il percorso della psicoterapia sarà vissuto come un'ingiustizia invece che come una chance di rinascita».

Separazione psicologica

E se invece un attimo prima di sottomettersi all'imposizione altrui ci si chiedesse perché si teme la sua reazione? «Fermarsi sull'orlo del precipizio significa avviare la separazione psicologica che sarà un modo per proteggersi dal persecutore. Poi potrà arrivare quella legale, ma non è detto» aggiunge Dimaggio che nel tentativo ci vede una possibilità di salvezza. «Cosa può succedere se non lo assecondo? O che lui si adegui al nostro cambiamento in modo imprevedibile oppure che ci resti male e non si adegui. Pazienza. E se questo dovesse sfociare in violenza fisica, sarà chiaro che siamo davanti a un partner disfunzionale patologico da cui star lontani» conclude lo psichiatra. Quando si sono finalmente prese le distanze da una relazione patologica può nascere comunque la necessità di chiudere il cerchio parlando della propria storia ad altri. O a tutti.



© RIPRODUZIONE RISERVATA



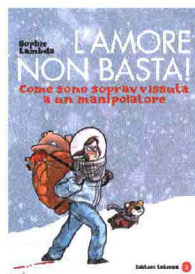
Il libro scritto dallo psichiatra Giancarlo Dimaggio.

Una graphic novel per smascherare i manipolatori

Un'illustratrice francese aveva tutto: un bel lavoro, una bella casa, un amore, Marcus, un attore. Lui giurava di amarla, ma la faceva sentire inadeguata, quasi pazza, racconta. Finché non l'ha lasciato e ha capito

È successo a Sophie Lambda, illustratrice trentaseienne di stanza a Nantes, che ha pubblicato *L'amore non basta! Come sono sopravvissuta a un manipolatore* (Laterza).

«Ho deciso di scrivere e disegnare un libro per capire cosa mi stesse succedendo. Ho trascorso tanto tempo a leggere e a studiare. Quando tutto mi è stato chiaro, ho realizzato che quelle situazioni erano poco note, dovevo renderle pop e facili per tutti. Avevo 30 anni quando ho conosciuto Marcus, un attore. Ero felice. Avevo degli amici,



Il libro disegnato dall'illustratrice Sophie Lambda.

un bell'appartamento nel sud della Francia, i miei risparmi e un bel lavoro. Avevo una bella vita, lui no. Non riusciva a tenersi un lavoro e aveva sempre mille storie con mille persone, aveva mille vite.

Ma io non lo sapevo, di lui conoscevo il suo lato creativo e divertente: diceva che ero l'unica persona al mondo con cui voleva stare» racconta Sophie, che definisce l'amore di un manipolatore «come il falò della notte di San Giovanni. È spettacolare, magnifico. Ma scalda solo per un po',

e una volta spento vi lascia soli e tremanti davanti a un mucchio di cenere». «Riusciva a farmi sentire inadeguata mentre fingeva di preoccuparsi per me, faceva scenate immotivate dandomi poi la colpa. Mi sentivo pazza, quasi drogata. Per uscirne ho dovuto trovare tanta forza. Più tempo resti accanto a questi uomini, più è difficile. Ti rubano fino all'ultima scintilla di vita. Fuggendo mi sono salvata». Le strisce di Sophie ospitano un terzo protagonista: ha le vesti di un orso di peluche ed è la voce della coscienza. Andrebbero regalate a tutte, le strisce di Sophie: insieme alle mimose.

© RIPRODUZIONE RISERVATA