

Ti amo DA MORIRE

di Dott.ssa Chiara Gambino, ▶
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice familiare,
socio dell'Associazione
Italiana EMDR,
www.chiaragambino.it



L'aiuto psicologico integrato alle donne vittime di violenza domestica

Ogni giorno televisione e giornali riportano notizie terrificanti di violenze perpetrate su donne per mano del proprio marito, compagno o ex partner. Notizie che sembrano talmente assurde che la nostra coscienza a volte stenta a crederle veritiere.

Eppure l'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha dichiarato che la **prima causa di morte nelle donne tra i 14 ed i 44 anni**, ancora più del cancro e degli incidenti, è proprio la violenza.

Il dato allarmante dei femminicidi è che il 70% delle donne uccise aveva già denunciato il reato di maltrattamento, e l'80% circa viene compiuto da parte di partner o parenti della vittima.

UN FENOMENO ANTICO

La violenza sulle donne non si può considerare un'emergenza dei nostri tempi: è un fenomeno strutturale, antico. È un processo che ancor'oggi si consuma silenziosamente all'interno delle mura domestiche, all'interno di quel legame intimo, definito come legame "d'amore", che di amore non ha nulla se non il suo significato opposto, ovvero l'odio, il non rispetto, l'umiliazione, la svalutazione fino all'annullamento del proprio "oggetto d'amore", la reificazione della persona, intesa come cosa, oggetto.

La letteratura anglosassone preferisce al termine di "violenza domestica" quello di "Ipv - Intimate partner violence", proprio perché è in quella dimensione intima che si intrecciano relazioni affettive, si investono aspettative, emozioni e desideri di una vita insieme "per sempre". La casa e la relazione sentimentale sono i luoghi dove ognuno di noi vorrebbe trovare protezione e conforto, amore, rispetto e collaborazione e dove invece spesso si cade in trappole letali, in legami simbiotici, vincolanti e annichilenti.

L'agire violento si legittima paradossalmente nel momento in cui prende forma l'investimento affettivo, quando ormai la donna, proprio perché innamorata, è più disponibile a giustificare, a minimizzare, a perdonare, a sopportare ogni forma di sopruso.

La violenza nei legami intimi coinvolge dunque persone legate da un vincolo affettivo e da una dipendenza psicologica e si manifesta attraverso **un abuso di potere e di controllo** che passa dal sopruso fisico, sessuale, psicologico ed economico. Questi diversi tipi di violenza possono presentarsi isolatamente, ma spesso sono combinati insieme nella coppia.

I maltrattamenti fisici sulla donna all'interno della coppia comportano sempre non solo danni fisici, ma anche gravi traumi psicologici, così come i maltrattamenti psicologici comportano sempre danni anche fisici, tra cui varie malattie psicosomatiche.

La violenza all'interno della coppia **non si genera mai in modo improvviso**, ma attraverso un subdolo e graduale processo di manipolazione, che intrappola la donna in una spirale perversa da cui diventa sempre più complesso uscire. Il partner maltrattante mette in atto una ripetizione continua dei seguenti meccanismi: il controllo, la gelosia patologica, la molestia assillante, le critiche avvilenti, le umiliazioni, le intimidazioni, i ricatti emotivi, le colpevolizzazioni, l'indifferenza, fino alle minacce di morte unite al graduale isolamento.



Le donne fanno dunque molta fatica a ribellarsi perché plagiate e condizionate a livello sociale e relazionale, e le svalutazioni continue, le minacce e le aggressioni traumatizzano le vittime rendendole passive ed inermi. La sottomissione non è solo un sintomo ma diventa una strategia di sopravvivenza e di adattamento.

LA RICHIESTA D'AIUTO

Le donne che subiscono violenza fisica e psicologica dai propri partner, il più delle volte si rivolgono per chiedere protezione agli sportelli o ai centri antiviolenza quando ormai sono arrivate a situazioni limite, quando ormai la violenza si è reiterata per tanti anni e soprattutto quando vedono minacciata seriamente l'incolumità psicofisica dei propri figli, oltre alla propria.

Quando poi si strutturano l'impotenza e la sensazione di non avere vie d'uscita, **compare la malattia** che cela al suo interno un profondo disagio psichico. La richiesta d'aiuto è anche sotto forma di cure mediche per sé o per i figli: "Sto male, mi gira la testa, non sono più in grado di fare le cose, mi sento confusa"; il mio bambino non mangia più, è diventato molto aggressivo, dà le testate al muro, morde i compagni". Ormai la propria autostima si è consumata, le energie si sono depauperate, ma resiste un barlume di speranza di uscire da questa spirale infernale, anche se è avvolto da una nube di angoscia, confusione e dolore profondo.

La richiesta di aiuto da parte di queste donne viene rivolta quasi sempre all'avvocato, per essere sostenute legalmente ad avviare una separazione e, nei casi più gravi, per attivare sistemi di protezione e tutela per sé e per i propri figli.

Spesso sono proprio gli avvocati che inviano casi di questo tipo agli psicoterapeuti, motivando le donne alla necessità di un aiuto psicologico in tandem al sostegno legale. Questo primo momento di ascolto empatico da parte di alcuni avvocati maggiormente preparati su questo fenomeno, spesso riesce a motivare una donna a non ritirarsi ancora una volta nel proprio silenzioso e solitario dramma, e a trovare il coraggio di andare avanti, a comprendere la necessità di essere sostenuta psicologicamente nel percorso di uscita dal trauma.

Per un terapeuta accingersi a lavorare in un setting clinico di questo tipo, significa innanzitutto considerare la complessità di tale fenomeno, in quanto multidimensionale e multifattoriale.

Nel lavoro clinico, trascurare o negare una o più dimensioni della violenza alle donne, rischia di compromettere sin dall'inizio la costruzione della relazione terapeutica e di indirizzare così l'intervento su percorsi che potrebbero risultare inadeguati ad aiutare le donne ed i loro figli a guarire le ferite inferte.

Per avviare una relazione terapeutica con tali pazienti è fondamentale che il terapeuta sia il primo a contrastare quella parte sommersa della violenza costituita da una cultura che tollera la discriminazione in forme più sottili e meno evidenti.

Questo è il primo passo per poter ascoltare e sostenere, affinché le donne maltrattate si possano aprire ed ammettere emotivamente che stanno vivendo o hanno vissuto in una situazione di coppia caratterizzata da violenza e sottomissione.

La psicoterapia con questa tipologia di pazienti è spesso punteggiata da rotture o da interruzioni, da un ritmo irregolare ed è **una cura molto lenta** e graduale. È infatti importante offrire a queste donne il tempo necessario per modificare il proprio metro di giudizio, affinché la violenza subita, che appare loro una condizione normale della propria esistenza, diventi poi inammissibile.

Le caratteristiche di personalità specifiche che più spesso si rilevano in questa tipologia di donne sono legate a disturbi della modulazione affettiva, dell'integrazione dell'identità in associazione a modelli di attaccamento insicuro o irrisolto. Le donne che subiscono violenza mostrano spesso tratti di **personalità dipendente**: tendono nelle loro relazioni affettive ad essere passive e a lasciarsi sottomettere, incapaci di decidere da sole, ad evitare i conflitti, a non avanzare richieste per timore di compromettere le relazioni, percepite come "ancore di salvezza"; si percepiscono indifese, inadeguate, incapaci di affrontare da sole le sfide della vita.

Il loro scopo all'interno dei legami è dunque quello di mantenere relazioni accuditive.

TRATTARE IL TRAUMA

Nel corso degli anni ho sentito la necessità di affiancare ai miei strumenti terapeutici con tali pazienti, l'utilizzo del metodo dell'EMDR integrato alla somministrazione dei fiori del bush australiano.

Il metodo dell'EMDR, acronimo di Eye Movement Desensitization and Reprocessing che significa "desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari bilaterali", è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto delle memorie dolorose del passato, considerato dall'OMS come metodo elitario nella cura del trauma.

L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo.

Un'ampia gamma di esperienze di vita sfavorevoli con un elevato livello di emotività, come i traumi della violenza domestica, possono essere **immagazzinate nella nostra memoria in maniera disfunzionale**, fornendo quindi la base per lo sviluppo di diverse sintomatologie, che includono reazioni patologiche, turbamenti, sensazioni negative e cognitive.

I flashback, gli incubi e i pensieri intrusivi tipici del PTSD (post-traumatic stress disorder) sono un esempio fondamentale di quei sintomi che derivano dall'attivazione di questi ricordi.

Una rielaborazione adeguata di questi ricordi con terapia EMDR conduce ad una risoluzione e ad un funzionamento adattivo.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva dolorosa, le cognizioni negative associate all'evento traumatico cambiano e si trasformano in cognizioni maggiormente adattive.

Il passato viene finalmente lasciato nel passato e nel presente si acquisiscono nuovi comportamenti più funzionali legati ad una maggiore capacità di auto protezione e di autodifesa, oltre che ad un aumento nel proprio livello di autostima e di percezione di se stesse in termini di maggior valore personale.

Riparlare dei propri ricordi dolorosi ed affrontare i traumi in terapia richiede per queste donne **un grande sforzo da un punto di vista emotivo**. Spesso si tende a rimuovere o ad allontanare i ricordi quando sono troppo dolorosi ed intollerabili alla coscienza. Per aiutare dunque le donne a sostenere con maggior forza tali ricordi e ad avviare il processo di elaborazione del trauma, risulta molto efficace integrare la psicoterapia con l'assunzione di alcune essenze floreali mutuate dal bush australiano.

Tali essenze floreali hanno un profondo potere terapeutico, senza alcuna controindicazione, in quanto agiscono a livello intrapsichico facilitando in chi ne fa uso una maggiore consapevolezza rispetto alle proprie problematiche legate ai pensieri negativi e alle difficoltà emotive sperimentate. In linea generale i fiori australiani facilitano il processo di guarigione donando una maggiore chiarezza mentale e facendo emergere quelle doti innate presenti in ogni essere umano quali l'intuito, l'amore, il coraggio e la gioia. La presa di contatto con tali dimensioni, soprattutto con quella del coraggio, consente alla persona, in particolare alle donne traumatizzate, di recuperare la forza emotiva necessaria per riprendere in mano le redini della propria vita sentendosi protagonista di cambiamenti positivi, che si riverberano automaticamente nell'ambiente circostante la persona.

Il vantaggio di utilizzare i fiori australiani all'interno di un percorso terapeutico con donne vittime di violenza, consiste proprio nel facilitare il riequilibrio energetico e l'emersione di blocchi emotivi, legati a contenuti traumatici, che molto spesso impediscono non solo una narrazione fluida della propria storia di vita, ma anche la messa in atto di comportamenti di autoprotezione e tutela dal proprio aggressore.

Chi subisce violenza è una persona traumatizzata nel corpo e nell'anima, che per sopravvivere ha dovuto trovare dei propri sistemi di anestesia e sopravvivenza al dolore. Il problema della violenza spesso non viene riconosciuto come tale dalle stesse vittime, che nel chiedere aiuto oscillano tra sensi di colpa e riconoscimento del danno subito. Il racconto della violenza è frammentato, i ricordi sono confusi, la memoria non è più una valida alleata e la mente tende a distorcere la realtà, oscillando in una rappresentazione multipla di sé e del maltrattante corrispondente ad un triangolo drammatico, in cui gli attori coinvolti sperimentano la sensazione di essere al tempo stesso "vittima-persecutore e salvatore".