(Italiano) Se in una coppia c’è violenza

(Italiano) Il 25 novembre abbiamo ricordato la giornata contro la violenza sulle donne. Sicuramente sappiamo che la violenza fisica è un reato e va assolutamente perseguita. Ma spesso la violenza non è solo fisica: sovente ci sono segni invisibili della violenza come le forme di abuso psicologico, verbale, emotivo o di controllo che non lasciano lividi visibili, ma erodono progressivamente l’autonomia, l’autostima e la libertà di chi li subisce.

Spesso si sviluppano in modo graduale e possono apparire normali o giustificati all’inizio di una relazione. Ma la violenza produce inevitabilmente un trauma ed esiste uno stretto legame tra trauma e violenza nelle relazioni intime. D’altronde non esistono due traumi identici: le dinamiche relazionali della violenza sono sempre diverse, anche se alcune variabili si ripetono in esperienze comuni. Uno dei punti chiave del trauma risiede nel fatto che spesso avviene all’interno di relazioni che dovrebbero esercitare una funzione di attaccamento sano e protettivo.
Gli eventi traumatici comportano, quindi, un’esperienza di tradimento proprio della relazione d’attaccamento.

Sappiamo che il legame di coppia rappresenta l’ambito privilegiato in cui la biologia umana ricerca sicurezza, risonanza emotiva e vicinanza adattiva. Tuttavia, quando uno o entrambi i partner subiscono violenza all’interno di una relazione, il loro sistema nervoso autonomo altera radicalmente il modo in cui percepisce l’intimità.

Invece di riconoscere il partner come un porto sicuro, la neurocezione, che è il meccanismo neurobiologico inconscio di rilevamento della sicurezza e del pericolo, interpreta i segnali relazionali di vulnerabilità o conflitto come minacce imminenti.

Ma occorre tenere ben presente una cosa: quando la violenza si insinua nella coppia, il focus per chi vuole aiutare la coppia non è più la ricerca di connessione bensì la necessità di protezione.

È necessario vigilare se in una coppia accade che ci siano forme di violenza più o meno visibile tenendo i cosiddetti “red flag”, cioè quei segnali d’allarme precoci che indicano controllo, squilibrio di potere o abuso emotivo, psicologico o fisico. Fra questi ricordiamo la limitazione della libertà dell’altro, la svalutazione, il non rispetto dei confini, il ribaltare la responsabilità manipolando l’altro. Quando in una coppia accade qualcosa del genere, l’altro non viene più percepito come una figura di attaccamento, ma come un avversario minaccioso.

Che fare allora se arriva una coppia a chiedere aiuto ma ci si accorge che al loro interno è in atto una violenza? La priorità assoluta diventa la sicurezza e la tutela di chi subisce l’abuso, non “salvare” la relazione a ogni costo.

Una volta, dopo aver incontrato per qualche colloquio una coppia, restituii loro l’impossibilità di proseguire il percorso a causa della violenza psicologica continua che lui esercitava su di lei e a cui lei reagiva in maniera supina. Questo mio sottrarmi a questa loro consuetudine di “vittima e

carnefice” suscitò nella coppia risentimento, ma comunque sospesi la terapia di coppia.

Dopo qualche settimana ricevetti un messaggio da lei: «Dottoressa, ho ripensato alle sue parole e ho cominciato a farmi aiutare per chiudere la relazione. Quando lei ci ha detto che non poteva più seguirci sono rimasta delusa ma poi ho capito che il suo no alla nostra relazione ha aiutato anche me a dire no a questa relazione di controllo e di abuso. Ho ricominciato a rivedere, riconoscere e riappropriarmi della mia identità, delle mie emozioni e del mio valore, finora totalmente offuscati».

Riproduzione riservata ©

(Lucia Coco-De Angelis - Psicocologa e psicoterapeuta)
Foto di Gerd Altmann ***da*** Pixabay