

## **AMORE, MIO CARNEFICE!**

### *La Violenza Psicologica nella Coppia.*

Nella totalità delle relazioni di coppia vi sono momenti di incomprensione, discussioni o litigi. Saper superare tali episodi è indice di bontà della relazione, nonché momento di crescita congiunta ed aumento della coesione tra i partner.

Esistono però moltissime relazioni sentimentali in cui le incomprensioni, le frustrazioni e la sofferenza diventano la regola.

Con sempre maggiore frequenza mi capita di seguire pazienti intrappolati in relazioni patologiche, che generano sofferenza psicologica, emotiva e somatica. In tali relazioni, i cicli comunicativi che uno dei partner provoca, sono profondamente lesivi per la persona sottomessa, per cui si deve parlare di vera e propria violenza psicologica.

Rispetto ad altre forme di violenza, più evidenti, più esplicite e quindi riconoscibili, come la violenza fisica, o quella sessuale, la violenza psicologica si insinua, nella persona che la subisce, in modo subdolo e pervasivo, tanto da condurre la vittima a non riconoscersi più, a perdere il contatto con se stessa, a non riuscire più ad esprimersi e a pensare spontaneamente.

La persona si sente svuotata, sola, perde completamente la progettualità, si spegne, e si sente in qualche modo responsabile di ciò che le sta accadendo. Tende ad isolarsi, a non parlarne con nessuno, per mantenere una sorta di "rispettabilità" della propria coppia, o nucleo familiare, per diverse ragioni. Lo fa perché molto spesso la reazione degli altri è, nella migliore delle ipotesi, colpevolizzante (es. "Avresti dovuto capirlo prima!"), quando non, addirittura, di incredulità, di dubbio, poiché i meccanismi comunicativi messi in atto dal partner dominante sono molto difficili da individuare e spiegare a chi non vi assiste direttamente. Queste caratteristiche imprigionano la vittima poiché, agendo direttamente sulla sua capacità critica ed attaccando pesantemente la sua spontaneità di espressione e di pensiero, la legano alla credenza che, accettando, e provando ad "andare incontro" al partner, questi potrà cambiare.

Un passo utile a riconoscere la patologia, e l'inaccettabilità, di una relazione di questo genere, è quello di osservare molto attentamente il proprio carnefice.

Solitamente il partner dominante è una persona solitaria, anche quando possa risultare adeguato socialmente o brillante in compagnia. L'aspetto enigmatico, riservato, poco espressivo, freddo e severo celano una anafettività di base, dovuta all'assenza degli strumenti psichici fondamentali per entrare in relazione con qualcuno.

L'io è fragilissimo, iperprotetto da una corazza impenetrabile, e qualsiasi tipo di relazione intima costituisce una minaccia insopportabile di rifiuto, abbandono, disintegrazione e distruzione del Sè.

Tutti, per natura, temiamo la perdita delle relazioni affettive importanti, poiché tale perdita costituisce una ferita alla nostra amabilità personale, al nostro valore, all'autostima. Per i cosiddetti "carnefici", tali minacce, sono qualcosa di più drammatico poiché l'autostima, in loro, è talmente bassa da costringerli a proteggere la fantasia di un io ipertrofico, onnipotente, grandioso, che non può amare, ma può solo dominare, controllare e sottomettere totalmente il partner. Per questo sono

attenti a conquistare la loro "preda" e ad uscire allo scoperto, con comportamenti violenti, soltanto dopo essersi assicurati la tenuta della relazione (con l'aggancio patologico ai sentimenti della vittima, con la nascita di un figlio, con il matrimonio, con la subordinazione economica e con l'isolamento sociale ed affettivo dell'altro).

Al contrario di quanto si possa pensare, molto sovente, la vittima prescelta è una persona forte, socialmente affermata, con una vita emotiva ricca. Questa viene lusingata da comportamenti, come gelosia ed esclusività, che vengono confusi con prove di un amore speciale.

Uno degli aspetti che maggiormente disorienta chi è coinvolto in relazioni affettive con questo tipo di partner è il dubbio su come possa, una persona che dice di amare, essere così freddamente spietata. Ci si chiede se certi comportamenti possano essere calcolati in modo tanto machiavellico e sottile.

Certamente si è al cospetto di personalità estremamente intelligenti, spesso con QI superiore alla media, che non sono consapevoli del dolore che provocano, poiché incapaci di provare alcun sentimento. La condizione di coppia attiva in loro, come un'automatismo difensivo, l'esercizio dei più svariati soprusi, con la convinzione di essere nella ragione.

Sono proprio l'incapacità di provare empatia, pena, di immedesimarsi nel dolore dell'altro i tratti distintivi del carnefice (perlopiù Personalità Paranoidee, Narcisistiche, Psicopatiche).

L'inconsapevolezza è indice di prognosi negativa rispetto a qualsiasi cambiamento, ed è allo stesso tempo fattore di mantenimento della relazione poiché costituisce spesso, ciò che la vittima scambia per (o sceglie consapevolmente di interpretare come) alibi.

Il sentimento che il carnefice prova è autentico, e l'oggetto di amore gli diventa vitale. Proprio perché non può farne a meno, vive l'altro come una minaccia talmente pericolosa da dover controllare ed annullare. Non ne sopporta le caratteristiche che lo avevano attratto all'inizio: l'autonomia e l'indipendenza, poiché le vive come un tradimento della loro simbiosi.

Per verificarne l'affidabilità, inizia a sottoporre il partner a dei test insostenibili, che gli confermino la sua convinzione di base: l'amore non esiste.

Nutre il proprio vuoto strutturale succhiando l'energia vitale della preda denigrandola, sminuendola, criticandola, umiliandola, torturandola psicologicamente, senza provare compassione [Di Battista, D.; 2012].

Le modalità perverse di comunicazione interpersonale che i carnefici attuano nella coppia sono sostenute, come sopra scritto, da un elevato livello cognitivo, caratterizzato da fredda razionalità.

Il carnefice non si mette mai in discussione poiché riconoscere la propria responsabilità significherebbe "perdere potere" nei confronti dell'altro, che viene vissuto costantemente sul piano della sfida.

Usa, nei casi di confronto, una modalità comunicativa confusa e confondente: dice e nega la stessa cosa, non è mai diretto, non ha spiegazioni sensate alle proprie

affermazioni, oppure usa strategie dialettiche assolute, che rendono, qualsiasi risposta, un errore.

Il carnefice tiene in scacco la sua vittima proprio evitando il raggiungimento di una soluzione ai conflitti: si rifiuterà sempre di negoziare, non ascoltando e non rispondendo alle domande dell'altro.

Questo fa impazzire l'interlocutore che, destabilizzato, ed allibito dalla paradossalità dei messaggi del partner, inizierà a dubitare di ciò che prova.

Tale strategia comunicativa propone il cosiddetto "messaggio paradossale" o "doppio legame" [Bateson, G.; 1956] (modalità comunicative che nel bambino possono provocare gravi disturbi psicologici e psichiatrici): afferma un contenuto a livello verbale ed esprime l'opposto a livello non verbale, negandone il contenuto. Il partner ne esce destabilizzato, confuso ed il carnefice ha raggiunto il suo scopo: il pieno controllo delle emozioni e dei comportamenti dell'altro. Confondere, scioccare l'interlocutore, gli impedisce di pensare, di comprendere.

Questo aspetto della comunicazione con il carnefice fa sì che, nei casi più gravi nei quali il legame è molto difficile da sciogliere, la vittima operi una vera e propria dissociazione interna: "Non può essere davvero così crudele, o così folle... Se no, dovrei lasciarlo! In fondo mi ama... Se sopporto poi si tranquillizza e torna ad essere amorevole... Ma non posso, non riesco a lasciarlo! Forse ha ragione, sono io che lo provo, sono io quella sbagliata...".

Proprio per le difficoltà di riconoscimento della violenza psicologica, sia dall'esterno della relazione, da parte di familiari ed amici, sia da parte di chi ne subisce gli effetti, è essenziale che il partner sofferente vinca la vergogna e la paura e si riconosca il diritto di essere protetto ed aiutato. Deve riconoscere a se stesso la debolezza che la tossicità di tale relazione gli ha provocato, che ciò che subisce è sbagliato, ed è perseguibile.

Deve abbandonare la speranza di cambiamento, ed il desiderio di vendetta. Deve provare a prendersi cura di se stesso almeno in una minima percentuale rispetto a quanto abbia fatto con il proprio carnefice. Deve elaborare il lutto per la perdita di un amore mai esistito. Deve nutrirsi di persone che gli vogliono bene, deve raccontare la propria esperienza. Parlare. Ad alta voce, per sentire il riconoscimento, da parte di chi sa ascoltare, della propria persona.

D.ssa Camilla Cristina Scalco