Mai più indifesa, il libro che insegna a liberarsi dalle relazioni tossiche

Riconoscere e combattere i meccanismi che portano una donna a scegliere e difendere un uomo oppressivo e violento. Gli autori Chiara Gambino e Giampaolo Salvatore spiegano come.

di ELENA PAPARELLI

Un rossetto spezzato in copertina ricorda al lettore l’idea di una «**femminilità incrinata**». Eppure, attraverso la lettura di **Mai più indifesa** (Altrimedia, 2019), questa femminilità «si ricompone e riallinea, accogliendo le proprie ferite e le proprie vulnerabilità, nutrita attraverso il colore rosso che rappresenta la forza, il coraggio, la determinazione e allo stesso tempo la passione». A parlare è la psicoterapeuta **Chiara Gambino**, che insieme allo psichiatra, psicoterapeuta e criminologo **Giampaolo**

**Salvatore**, ha scritto **un libro a quattro mani** per indagare i meccanismi psicologici che «portano inconsapevolmente molte donne a costruire e **mantenere relazioni forti di sofferenza o vittimizzanti**». Mai più indifesa rappresenta infatti il tentativo di spronare le donne a non restare all’interno di dinamiche relazionali malate, e dunque, a **prendere consapevolezza delle origini dei loro problemi** e, attraverso alcune

tecniche – corporee, meditative, marziali e immaginative – trovare da sole la strada per **tornare ad essere padrone di se stesse**. Anche attraverso gli esempi forniti da storie di donne incontrate dagli autori come pazienti, attraverso cui «ogni donna», afferma Gambino, «può ritrovare un pezzetto di sé e della propria vita».

**IL PROBLEMA È FUORI MA ANCHE DENTRO DI NOI**

La prima cosa da fare è prendere **consapevolezza di ciò che non funziona in un rapporto** poco sano. «Il problema della **violenza di genere**», ricorda Salvatore, «e in generale il problema delle **relazioni malate**, viene di solito affrontato in modo incompleto, anche nell’attuale dibattito pubblico. La tendenza dominante è **concentrarsi sul profilo dell’aggressore**, senza chiedersi quali aspetti e meccanismi psicologici portino la vittima ad assumere e mantenere questo ruolo anche contro l’istinto di sopravvivenza».

**CAPIRE I MECCANISMI PSICOLOGICI DA CORREGGERE**

Il punto è allora, prima di tutto, proprio studiare i meccanismi che portano inconsapevolmente molte donne a stare dentro a relazioni fonte di disagio. «Meccanismi che si generano all’interno di **copioni e mandati**

**familiari molto antichi** – spiega Salvatore - e che poi si riverberano nelle relazioni adulte». Per esempio? «Un meccanismo del genere è aver appreso da ripetute esperienze - tanti piccoli traumi - vissuti nella propria crescita, di **non meritare di essere rispettata e amata**. È facile che una persona entri in una relazione con un

partner guidata da questa convinzione, quasi sempre senza esserne consapevole». E conclude: «Se incontrerà un partner che la maltratterà, quella convinzione di fondo la porterà a **“perdonare” il partner per i suoi comportamenti** e a proseguire nella relazione, spesso anche nella “spirale della violenza”».

**LA DIPENDENZA PATOLOGICA**

Cosa fare per capire **l’origine della dipendenza patologica**? «Prendete una bambina che si rivolge ai genitori quando è triste o spaventata per essere consolata, e i genitori rispondono “ora non ho tempo”», spiega Salvatore, «in questa scena **la bambina aveva bisogno di essere accudita, ma ha avuto in risposta disinteresse**. Immaginate che questa scena si ripeta in modo simile per anni. Immaginate che anche in altri momenti il bisogno di accudimento, sotto forma di comprensione, rassicurazione, conforto, riceva come risposta disinteresse o peggio critica». Quale schema svilupperà questa bambina? «Lo schema che svilupperà sarà: ogni volta che avrò bisogno di amore e accudimento perché mi sento fragile, l’altro sarà critico o disinteressato, quindi **meglio, per esempio, nascondere quel bisogno**, e cercare

di ottenere amore, o qualcosa che gli assomigli, **dando totale disponibilità all’altro**. Ecco uno schema che può creare dipendenza patologica nel rapporto amoroso da adulti. Ma è solo uno dei tanti esempi».

**LE TECNICHE PER FOCALIZZARE LE ORIGINI DEL PROBLEMA**

Nel libro si affrontano anche le **tecniche** per permettere a una donna di **focalizzare le origini remote del proprio problema** e cercare da sola una propria via di uscita**. «**Le tecniche illustrate», afferma Gambino, «non si possono capire e acquisire se prima non si prende consapevolezza di quale sia il proprio funzionamento interno. Nella prima parte del libro mostriamo come le protagoniste delle nostre storie siano giunte a

comprendere, **aiutate dal lavoro psicologico**, come le proprie esperienze di vita e la loro interpretazione le abbiano condizionate nella **costruzione di un’immagine negativa di sé**, che rappresenta il preludio all’ingresso in una **relazione insoddisfacente o malata**». La seconda parte del libro traccia invece i percorsi

possibili per risolvere il problema, «guidando la donna passo dopo passo nell’esplorazione di tecniche volte a **trasformare quell’immagine di sé negativa**, per sentirsi nuovamente meritevole, degna ed in grado di prendere in mano le redini della propria vita».

**LA CENTRALITÀ DELL’ASCOLTO**

Scrivere un libro a quattro mani su un tema così delicato non è cosa semplice. Eppure, «nonostante ciascuno di noi due avesse il proprio bagaglio teorico e pratico specifico», dice Gambino, «ciò che ci ha da subito accomunati e che ci ha permesso di elaborare **un modello comune** e di trasferirlo a quattro mani, sono stati l’**ascolto profondo della persona**, l’attenzione alla relazione terapeutica e la possibilità di costruire percorsi flessibili e creativi».

**INTEGRARE I SAPERI**

La psicoterapia stessa, del resto,si basa sempre meno sull’autorità e sempre più sulla **ricerca sperimentale e sull’integrazione di diversi campi**. «Per esempio», aggiunge Salvatore, «il **sapere neuropsicologico** e la **psicologia delle emozioni** insegnano allo psicoterapeuta che per prima cosa il paziente ha bisogno di sentirsi

sicuro nella relazione con lui, come in qualsiasi relazione, e che quando si sente insicuro si attivano in lui dei circuiti del nervo vago che lo portano a “spegnersi” e a chiudersi».

**L’USO DELL’IRONIA**

Nel libro non manca neppure **un pizzico di ironia**. «Lo stile del libro non è casuale», conclude Gambino, «Vuole comunicare sempre “a tu per tu” con il lettore per renderlo parte integrante della storia, attraverso un dialogo “caldo” e vero. L’ironia è quell’ingrediente in più che **stempera l’amarezza e la drammaticità degli incastri**

**affettivi**, è un’arma potente in grado di dipanare quei veli illusori che offuscano gli occhi e impediscono di stare nella verità di se stessi, dell’altro e della relazione». E aggiunge: «L’ironia, e ancora di più l’autoironia, sono chiavi di accesso alla consapevolezza».

**IMPARARE A DIFENDERDSI**

«Mai più indifesa», conclude Gambino, «vuole porsi come **una sorta di mantra che ogni donna può sussurrare dentro di sé** ed affermare al mondo intero, proprio per ricordare a se stessa il diritto di difendersi e allo stesso tempo il dovere di imparare a farlo, acquisendo sempre più consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Articolo pubblicato su LetteraDonna il 2 gennaio 2020