

DIPENDENZA AFFETTIVA, VIOLENZE DI GENERE E FEMMINICIDIO

di *Maria Rita Bartolomei*

PAROLE CHIAVE:

DIPENDENZA, DIPENDENZA AFFETTIVA, PERVERSO RELAZIONALE, AMORE AUTENTICO.

La dipendenza affettiva è un fenomeno di cui ci si occupa molto negli ultimi tempi, specie in seguito al significativo incremento della violenza domestica e del femminicidio come suo esito letale. Una modalità relazionale profondamente tossica e disfunzionale, caratterizzata dal bisogno di controllare e sottomettere l'altro al fine di possederlo in modo totale ed esclusivo. Essa rappresenta il vano tentativo di colmare un vuoto interiore che ha radici nell'infanzia dei soggetti coinvolti o deriva, comunque, da situazioni dolorose ereditate in via transgenerazionale. La dipendenza affettiva non concerne solo i rapporti di genere, o comunque di coppia, ma è spesso presente nei rapporti tra genitori e figli e, talvolta, persino tra amici e/o colleghi. Molto più diffusa di quanto si possa credere, è sottesa a tutte le altre forme conclamate di dipendenza: alcolismo, tossicodipendenza, ludopatia, social dipendenza, etc. I suoi effetti patologici e distruttivi si ripercuotono a livello fisico, con disturbi di natura psicosomatica, ma soprattutto a livello psicologico, emotivo, affettivo ed esistenziale. Il lungo, complesso e impegnativo processo di guarigione implica in primis la chiara consapevolezza della situazione, il recupero della propria autostima, la rinuncia dell'idea che la propria felicità dipenda dalla presenza costante dell'altro, la capacità di convivere con la solitudine e il desiderio di amare in modo spontaneo, libero e autenticamente generoso.

Le complesse trasformazioni strutturali del mercato del lavoro, della società e dell'organizzazione familiare, insieme al contributo teorico e pratico dei movimenti di emancipazione femminile, all'attivismo di varie ONG e alla progressiva positivizzazione dei



diritti umani, hanno favorito una maggiore sensibilità per l'incolumità fisica e psichica degli individui, in modo particolare per la condizione femminile, storicamente subalterna all'egemonia maschile. Pertanto, anche grazie agli studi e alle rivendicazioni di numerose donne giuriste, atteggiamenti e comportamenti prima considerati "natural", normali, o comunque tollerati – in quanto legittimati da usi, costumi e norme giuridiche e sociali di stampo patriarcale – sono sempre più qualificati giuridicamente come discriminanti e lesivi dei diritti fondamentali e, perciò, denunciabili e perseguibili penalmente. Mi riferisco in specie allo stalking, alla violenza domestica e al femminicidio.

Si tratta di fenomeni affatto complessi, la cui eziologia e i cui principali aspetti strutturali, sociali e culturali sono stati da me approfonditi in vari lavori (Bartolomei 2013; 2015; 2020, Cap. IV). In questa sede vorrei soffermarmi sull'ipotesi, piuttosto accreditata, di una stretta correlazione tra violenza di genere e dipendenza

affettiva. Nel senso che, sotto il profilo psicologico, le manifestazioni di violenza di genere sono per lo più collegate a situazioni di cosiddetto amore "patologico" o amore "malato". Ovvero, a modalità di relazione interpersonale profondamente tossiche e disfunzionali, caratterizzate dal bisogno costante ed esagerato della presenza fisica dell'altro, di essere riconosciuti e accuditi, di proteggere e di essere protetti, nonché di controllare l'altro in modo ossessivo e invadente, attraverso la manipolazione, la subordinazione psicologica l'imposizione di aspettative vincolanti e la pretesa che egli risponda ai nostri bisogni.

In genere, nelle situazioni di dipendenza affettiva, un soggetto della relazione gioca il ruolo di vittima, l'altro di carnefice ma, proprio perché per esserci una vittima deve esserci un carnefice e viceversa, entrambi si trovano a vivere un «incastro mortifero». Le suddette modalità, inoltre, possono invertirsi o anche alternarsi nella stessa persona in base alle situazioni, ai diversi ambiti esistenziali,

alla tipologia di relazione o nel corso del tempo (Nanetti 2015: 8,11).

La forma passiva – o dipendenza manifesta – implica l'essere presenti, compiacenti, accudenti e sottomessi. Il soggetto si sente sempre più incapace di provvedere a se stesso e, pur di evitare il conflitto e la perdita, accetta i maltrattamenti, l'infedeltà e qualsiasi tipo di umiliazione e di mancanza di rispetto. Completamente dimentico dei propri diritti e bisogni, adotta comportamenti assistenziali e iperoblativi, e vive nella costante illusione di riuscire a cambiare l'altro. La forma attiva – o dipendenza latente – è caratterizzata da atteggiamenti e comportamenti: di controllo opprimente e persecutorio; di gelosia maniacale; di svalutazione attraverso rimproveri, critiche e derisioni; di manipolazione tramite le accuse, i ricatti e la colpevolizzazione. Prevalgono la menzogna, i tradimenti, l'imposizione soffocante e il dominio, fino all'intimidazione, la minaccia, la violenza.

Nei casi più estremi si verifica il cosiddetto "effetto *gaslight*": un vero e proprio esproprio della personalità del partner, una sottrazione d'identità (Stern 2007). Attraverso un processo comunicativo subdolo e invasivo, intriso di derisioni, di svalutazioni e di manipolazioni, ma anche di comportamenti ambivalenti o contraddittori, si arriva a far dubitare l'altro delle proprie percezioni, del proprio modo di agire e di pensare, ... del proprio valore. L'atteggiamento pigmalionico o da seduttore incallito, il fare molti complimenti per colpire la vanità, così come colpevolizzare o deridere, sfruttare o ricattare economicamente, criticare le persone o le cose che l'altro ama, isolarlo da parenti e amici, comportarsi in modo sorridente e allegro in pubblico e freddo e offensivo in privato, sottrarsi a qualsiasi confronto o discussione, esercitare violenze verbali e/o fisiche e minacciare l'abbandono, e così via, sono

tutte modalità che il perverso relazionale adotta al fine di far sentire l'interlocutore assolutamente inadeguato e di ridurlo, nel tempo, in uno stato di sudditanza emotiva, affettiva, psicologica e materiale. In ogni caso, vittima e carnefice sono collusivi: entrambi, seppur in modo diverso, manipolano per ovviare a proprie mancanze, paure e fragilità e si esprimono attraverso dinamiche che portano a sminuirsi o a sopraffare, ma che sono comunque manifestazioni di esercizio di potere. Di conseguenza, la relazione difetta di tenerezza, di rispetto e di intimità, comporta «la perdita totale della propria autonomia emotiva» sia per l'uno che per l'altro e, dunque, è altamente distruttiva (Nanetti 2015: 9, 59).

La dipendenza affettiva non concerne solo i rapporti di genere, o comunque di coppia, ma è spesso presente nei rapporti tra genitori e figli e, talvolta, persino tra amici e/o colleghi. Proprio perché non è un fenomeno facilmente identificabile, essa è molto più diffusa di quanto si possa sospettare. Normalmente sottesa a tutte le altre forme conclamate di dipendenza – alcolismo, tossicodipendenza, taba-

“ La dipendenza affettiva non concerne solo i rapporti di genere, o comunque di coppia, ma è spesso presente nei rapporti tra genitori e figli e, talvolta, persino tra amici e/o colleghi. ”



gismo, uso eccessivo di farmaci, ludopatia, shopping compulsivo, social dipendenza, etc. – le sue tristi conseguenze affondano le radici in situazioni dolorose occorse nell'infanzia, per lo più dovute all'assenza delle figure genitoriali o alla loro incapacità a svolgere la funzione materna e/o paterna in modo adulto e adeguato, ma anche a traumi adolescenziali, ad abusi e violenze sociali o all'imprinting culturale di intere società votate alla sopraffazione/sottomissione (Ghezzi 2019). Suddette carenze affettive ed emotive causano un profondo vuoto interiore che può trasmettersi anche per via transgenerazionale.

Il soggetto dipendente è un adulto che è rimasto emotivamente e affettivamente bambino e che, come tale, per neutralizzare la costante e terribile paura della solitudine ed evitare la responsabilità della sofferenza che ne deriva, ha bisogno di "dipendere" da qualcuno (o da qualcosa). Egli, infatti, ritiene che la propria vita e la propria felicità derivino dalla presenza dell'altro; perciò non è in grado di riconoscere l'abuso psicologico, fisico ed emotivo che esercita e/o che subisce e resta sempre comunque inquieto e insoddisfatto, "in nome di un amore che non esiste se non nel proprio immaginario" (Cabras, Saladino 2020). I segnali di malessere non sono sempre immediatamente evidenti, talvolta appaiono sintomi a carattere psicosomatico come insonnia, emicrania, patologie dell'apparato digerente e astenia; talaltra si manifestano con esplosioni di rabbia, attacchi di panico, angoscia e stati depressivi.

Sempre tormentati da dubbi, da paure, da sensi di colpa e di inadeguatezza, anche se non vanno d'accordo, si disprezzano, o addirittura si odiano, i partner non riescono a lasciarsi e, utilizzando trucchi e menzogne di ogni tipo, continuano a restare insieme, all'interno di una relazione che sostanzialmente li annienta.

In un periodo storico in cui i legami familiari e comunitari sono venuti meno, i rapporti di dipendenza interpersonale si accentuano, anche perché alimentati dal vuoto depressivo conseguente alla crescente "solitudine digitale" e a forme sempre più diffuse di narcisismo, di intolleranza, di prevaricazione e di esclusione sociale che tendono a distruggere e/o ad appropriarsi dell'energia vitale altrui. Di fronte al terrore del vuoto, dell'abbandono e del rifiuto, di una solitudine esistenziale incolmabile e pervasiva, il soggetto sviluppa un bisogno compulsivo di simbiosi e si rifugia in un legame stretto ed esclusivo, il quale solo in apparenza sembra basato sull'affetto. In realtà, esso si concretizza in una sostanziale impossibilità di amare e di essere amati e, quindi, procura uno stato di infelicità cronica dal quale scaturiscono rabbia e risentimento, tristezza e finanche depressione. Il soggetto dipendente non sa stabilire un rapporto di reciprocità e di fiducia e confonde la tenerezza con il bisogno compulsivo di vicinanza, il rispetto reciproco con la costrizione, l'amore "altruistico" con l'amore "predatorio". Anche nella coppia "banda" o paranoica, per esempio, dove i partner sono entrambi ambiziosi, narcisisti, predatori e alla costante ricerca del potere, sebbene essi siano «complici nel doversi affermare e difendere contro un mondo ostile», tra di loro non c'è, né potrà mai esserci, intimità e amore. Invero, nella dipendenza affettiva non ci si sceglie consapevol-

mente, ma sulla base di «processi di collusione emotiva» al fine di garantirsi «l'illusione di una simbiosi che rifugge la presenza simbolica della morte» (Nanetti 2015: 12,15, 54). La dipendenza affettiva, dunque, è esattamente l'antitesi dell'amore autentico, il quale non si fonda sul bisogno di appropriarsi dell'altro e di possederlo; piuttosto, sul desiderio di costruire un progetto comune in assoluta libertà e autonomia di scelta. L'intento dell'amore "sano" non è di soccombere al bisogno, ma di condividere, di confrontarsi e dialogare; esso permette di mostrarsi per ciò che si è, nella certezza di essere accettati con tutti i propri limiti e le proprie fragilità, e di essere rispettati nella propria individualità.

Liberarsi da una relazione simbiotica e distruttiva si può, anche se è molto difficile, impegnativo e doloroso. La

separazione da un perverso relazionale può essere anche piuttosto pericolosa, ma ne va del proprio benessere esistenziale. Il lungo e complesso processo di guarigione implica in primis la chiara consapevolezza della situazione, l'identificazione dei propri bisogni fisici, psicologici e spirituali, il recupero delle proprie risorse interiori e dell'autostima, ma anche la rinuncia dell'idea che la propria felicità dipenda dalla presenza costante dell'altro e dal suo controllo accidentante e manipolatorio, la capacità di elaborare la paura della solitudine e il desiderio di amare in modo spontaneo, libero e autenticamente generoso.

“ Liberarsi da una relazione simbiotica e distruttiva si può, anche se è molto difficile, impegnativo e doloroso ”

Bibliografia

- Bartolomei M.R., "Rapporti di genere e violenza domestica. Uno sguardo antropologico", *Pedagogika*, XVII, 2, 2013, pp. 12-16.
- Bartolomei M.R., "Domestic violence and Human rights. An anthropological view", *ex eaque*, n. 31, 2015, pp. 91-104.
- Bartolomei M.R., *Suggestioni postmoderne. Percorsi insoliti di antropologia giuridica*, Aracne, Roma 2020.
- Cabras E., Saladino V., *La dipendenza affettiva. Testimonianze e casi di manipolazione e violenza*, Carocci, Roma 2020.
- Ghezzi N., *Relazioni crudeli. Narcisismo, sadismo e dipendenza affettiva*, FrancoAngeli, Milano 2019.
- Nanetti F., *La dipendenza affettiva*, Pendragon, Bologna 2015.
- Stern R., *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulation Others Use to Control Your Life*, Potter/Ten Speed/Harmony/Rodale, Berkeley 2007.

MARIA RITA BARTOLOMEI



È Dottore di ricerca in Sociologia delle istituzioni giuridiche e politiche, avvocato, counselor a orientamento interpersonale integrato e insegnante. Ricercatrice indipendente di Antropologia giuridica e culturale, ha svolto numerose ricerche sul campo, oltretutto in Italia, anche in India (Kerala) e in Africa (Costa d'Avorio, Tanzania e Zambia). Già professore a contratto presso le Università di Macerata, Messina e Catania, ha partecipato come relatrice a molteplici convegni nazionali e internazionali ed è autrice di più di quaranta pubblicazioni scientifiche.