

STORIE

della settimana

2

Kostas Avgoulis / Trunk Archive



IO confesso

Picchiavo mia moglie e provavo un piacere cupo. Poi ho chiesto aiuto

F CONTRO LA VIOLENZA

All'inizio, i rimproveri. Poi, gli schiaffi, i lividi: la compagna diventa l'oggetto su cui sfogare la rabbia. Un padre di famiglia all'apparenza "normale" racconta che cosa aveva in testa mentre alzava le mani sulla madre dei suoi figli. E come è riuscito a uscirne

DI ROSELINA SALEMI

Soltanto ora, dopo quasi tre anni di terapia, riesco a ricostruire l'escalation. Com'è cominciata, come è andata avanti. Mi sono sposato giovane con la più bella della facoltà. Anna. Abbiamo avuto due figli, lei lavorava part-time, le cose andavano bene. Poi ho cominciato a soffrire per la routine, la mancanza di libertà. La rimproveravo. Mi arrabbiavo per cose da poco. Le camicie non erano stirate, la cena non era pronta. Mi toccava portare i bambini dal pediatra, anche se avevo una riunione importante. Colpa sua se non riusciva a organizzarsi. «Incapace», le dicevo, «sei incapace». Oppure «come cazzo ho fatto a sposarti». Lei che è sempre stata timida, stava zitta, qualche volta piangeva, io mi calmavo. Poi, in un periodo di particolare stress (ero appena diventato dirigente), ho avuto alcuni momenti di rabbia incontinuabile. Io e Anna litigavamo su qualcosa che nemmeno ricordo, di sicuro futile. Ho sentito una vampata di calore. Ho ►

STORIE

della settimana

urlato. Avevo in mano un mazzo di chiavi, le ho lanciate contro il vetro della finestra e l'ho rotto. La volta dopo, mi sono trovato a dare pugni al muro perché lei non aveva chiamato l'idraulico e l'acqua della doccia era gelata.

Perfino la sua remissività m'infastidiva

Mi davo delle giustificazioni: sono sotto pressione, nessuno mi capisce, mia moglie è troppo presa dai figli, anch'io ho diritto a un po' d'attenzione, in fondo mi sbatto per mantenere la famiglia, per le vacanze, i viaggi, cose così. Una sera l'ho insultata e schiaffeggiata: c'erano i suoi di passaggio e mi voleva a casa, anche se io avevo organizzato una trasferta con amici per una partita di calcio. Ho perso le staffe. Mi rivedo al rallentatore: la sua guancia morbida, il segno rosso che le lascio, un piacere cupo. Un attimo di tempo sospeso, uno spartiacque tra il buon marito e padre che volevo essere e quello che ero realmente. Adesso mi vergogno, allora pensavo che un po' se la fosse cercata. Anche la sua remissività mi dava fastidio. Ho minimizzato: in fondo si è trattato di qualche schiaffo, non capiterà più, non sono uno che picchia le donne. Invece è successo ancora, e ogni volta, dopo essermi sfogato, provavo un senso di sollievo. Mi sembrava di pareggiare i conti.

Una volta le ho fatto male, le ho lasciato un brutto livido e i figli mi hanno visto. Io ti denuncio, mi ha detto lei, rossa di rabbia, ti denuncio e me ne vado con i bambini. Io ti ammazzo se solo ci provi, l'ho minacciata, pur sapendo che non l'avrei fatto. Erano parole, ma fanno male anche quelle.

Ho scoperto di non essere il solo

Ho cominciato a bere, solo nel weekend per non avere problemi sul lavoro. Passavo il sabato e la domenica completamente stordito. Anna è andata da un avvocato. Mi ha detto che non ce la faceva più, che avrebbe chiesto la separazione. È stato allora che un amico mi ha consigliato di chiedere aiuto, mi ha segnalato un centro che tratta problemi come il mio. Sono



Alessio Boni, 51, e Ambra Angiolini, 40, in *Uccisa in attesa di giudizio* di Andrea Costantini. Il corto è stato realizzato dalla Fondazione Doppia Difesa, dall'avvocato Giulia Bongiorno e Michelle Hunziker (vedi box a pag. 24).

andato. Ho capito che la situazione poteva solo peggiorare. Avrei fatto qualcosa di grave, avrei mandato in ospedale Anna, avrei rovinato la sua vita e la mia.

Quell'impulso irrefrenabile

Il primo colloquio è stato difficilissimo. A nessuno piace indagare dentro di sé, a me meno degli altri. Ho dichiarato la mia volontà di migliorare, anche se pensavo di avere in parte ragione, mi sono impegnato a non ricorrere più alla violenza fisica. Il guaio è che per quante buone intenzioni ci siano, gli impulsi ritornano. Non li elimini, puoi solo gestirli. Negli altri colloqui ho imparato una cosa importante: la vittima non ero io. Non potevo considerare "normale" la mia reazione, per quando fastidio mi dessero le richieste, i problemi, i rimproveri. Per quanto sentissi che il peso scaricato su di me era troppo. È stato faticoso assumermi la responsabilità. Ammettere che avevo un'ansia di controllo fortissima, che Anna era diventata il mio parafulmine. Ho dovuto riconoscere le mie emozioni e capire come si scatenano per tenerle a bada. Dopo tre mesi di terapia ho capito che quando l'ansia mi sale da dentro e sento l'impulso di lanciare qualsiasi cosa abbia in mano, una penna, un piatto, mi devo fermare. Prendo un bel respiro. Una volta sono uscito da casa per fare un giro in bicicletta.

Io in mezzo a drogati e irriducibili

Ho letto i libri che mi hanno consigliato, ho studiato, ho fatto gli esercizi. Anna, e per questo devo ringraziarla, mi ha dato fiducia, ha accettato di restarmi accanto. Non l'ho più colpita. Dopo sei-sette mesi ero convinto di aver affrontato e risolto il problema. Mi sentivo orgoglioso del

risultato. Ma un paio di volte mi sono trattenuto a stento, come un alcolista che dice no al bicchiere, ma sa che la prossima volta cederà. Mi sono spaventato. Sono entrato in un gruppo di auto-aiuto. C'erano altri come me, alcuni con procedimenti penali in corso e, parlando con loro, ho visto come poteva diventare la mia vita. Curiosamente, in mezzo a quelle macerie, tra uomini che erano finiti in una spirale di alcol e sostanze varie, e altri sul cui capo gravano delle denunce, ho sentito che avevo ancora margini di recupero. È stato come camminare sull'orlo di un precipizio, sapendo che potevo non caderci dentro.

Non sapevo di essere così infelice

Alla fine ho iniziato una terapia individuale. Dolorosa. Perché ho dovuto fare i conti con il mio passato, con l'esempio di mio padre che picchiava mia madre, mentre noi, i figli, lo guardavamo terrorizzati. Una situazione che avevo rimosso. Rischiavo di diventare come lui? Lo psicologo mi ha aiutato a vedermi "da fuori", a mettermi nei panni di Anna, a valutare le mie reazioni, a tradurre in parole, e non in gesti rabbiosi, le mie emozioni. Uno degli esercizi era questo: scrivi su un foglio quello che provi. Le prime volte il foglio restava bianco, poi, man mano che scrivevo, è stato come se il groviglio che avevo dentro si stesse finalmente sciogliendo. Non sapevo di avere tutta quell'infelicità dentro finché non l'ho scritta. E lo faccio ancora.

Quando ho capito che stavo uscendo dal tunnel? Quando durante una discussione su uno dei tanti problemi casalinghi, la lavastoviglie ha fatto saltare la corrente e siamo rimasti al buio. Invece di arrabbiarmi, mi sono messo a ridere. ▶

STORIE

della settimana



Ambra Angiolini e Alessio Boni in *Uccisa in attesa di giudizio*. Lui interpreta un uomo che non accetta la fine della relazione. Lei fa poste sotto casa, la ossessiona. Lei lo denuncia, ma i tempi della giustizia sono troppo lunghi e quando lei accetterà l'ultimo appuntamento accadrà l'irreparabile.

Un uomo può guarire dalla violenza. Ma solo se trova il coraggio di affrontare le sue emozioni negative

Per farlo, può rivolgersi a centri ad hoc. Lì verrà ascoltato e aiutato a comprendere qual è l'origine della sua rabbia. Solo così riuscirà a non fare più del male. Ce lo spiega una psicoterapeuta esperta di questo tema

Alessandra Pauncz il tema dei maltrattamenti lo conosce bene. Ci ha scritto due libri, *Da uomo a uomo* (Erickson) e *Dire no alla violenza domestica* (Franco Angeli) e dirige il Cam (Centro di ascolto Uomini Maltrattanti) di Firenze. Al convegno Erickson di ottobre *Affrontare la violenza sulle donne - Prevenzione, riconoscimento e percorsi di uscita* ha tracciato l'identikit di chi si rivolge al Cam (dati che riguardano gli ultimi sette anni). Sono italiani (92 per cento), padri (il 77 per cento ha almeno un figlio), trasversali come età (il 62 per cento ha tra i 31 e i 50 anni) e occupati, con un picco tra i dipendenti sia pubblici sia privati (36 per cento).

Come arrivano da lei?

«Volontariamente, o mandati dai servizi sociali, da avvocati, da giudici. Facciamo cinque colloqui e 18 sessioni psicoeducative su 18 argomenti, ciascuno con una dispensa di tipo scolastico.

Dopo quattro mesi si può ripetere l'intera sessione. Noi suggeriamo, alla fine, anche un gruppo semistrutturato: gli uomini lavorano sul loro vissuto e si confrontano. È utile».

Quali sono gli atteggiamenti più comuni?

«Ci sono tre passaggi fondamentali. 1. Minimizzazione. L'atto di violenza viene sottovalutato, considerato, in fondo, "niente di grave", episodico, un momento di stress. 2. Colpevolizzazione della vittima. "Se l'è meritato", "mi ha costretto", "mi ha portato al punto di perdere la pazienza". 3. Auto-assoluzione: sono stati i comportamenti "insopportabili" della donna la causa del gesto violento. Paradossalmente l'uomo si presenta come "vittima". Soltanto chi



Dire di no alla violenza domestica (Franco Angeli, 14,99 euro) della psicoterapeuta Alessandra Pauncz, fondatrice del Cam, centrouminimaltrattanti.org

si rende conto della propria responsabilità è motivato a cambiare».

Il maltrattamento psicologico, anche se non lascia lividi, è ugualmente grave?

«Certo, ma è molto più difficile da determinare. Può esprimersi con forme di ipercontrollo, di svalutazione, di minaccia. È sottile, meno facilmente segnalato».

Quanto tempo ci vuole per ottenere risultati concreti?

«Nessun interruttore spegne all'improvviso i comportamenti violenti. L'impulso si ripresenta, la recidiva non è insolita. Ma sin dall'inizio chiediamo un impegno al rispetto della compagna e abbiamo, di solito, buone risposte. I comportamenti più diffusi, lo schiaffo, l'offesa, alzare la voce, vengono interrotti. È un percorso lungo. Un anno almeno. Ma alcuni trattamenti durano anche tre-quattro anni».

Che cosa insegnate a questi uomini?

«Tenendo conto della loro storia, di eventuali dipendenze, li aiutiamo a riconoscere le emozioni negative, a mettersi nei panni degli altri, e quindi a fermarsi prima di commettere un atto violento».

Come?

«C'è un esercizio che si chiama time-out. Individua una serie di passaggi che precedono il momento critico: l'alterazione del tono di voce, sentire caldo o freddo, sudare, aprire e chiudere i pugni. Davanti a uno di questi sintomi ci si sottrae. Si evita di creare le condizioni che riportano indietro, allo schiaffo, alla sopraffazione».

Quanti casi avete curato?

«Circa 300. Ne arrivano 80 l'anno. Ma la violenza domestica è un problema sociale, e questa è la punta dell'iceberg».