Vanessa Leardini

# La forza di non credere alle favole

# La forza di non credere alle favole

VANESSA LEARDINI

# La forza di non credere alle favole

**La forza di non credere alle favole**

Copyright © 2025 **Vanessa Leardini**
Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Autore

**Prima** edizione **novembre 2025**

Copertina | **Mukanoheri Cò Carla**

Immagine di copertina | **Mukanoheri Cò Carla**

*Alle persone leali*

*INDICE*

**Prefazione** ..... *11*

**Chi sono? Trovare le parole per dirlo** ..... *13*

**Com'è nata l'idea e perché** ..... *17*

**Illustrazione del lavoro e delle donne coinvolte nel progetto** ..... *21*

**Capitolo Primo**

*Quali sono i motivi che mi hanno spinta a scegliere quel compagno? l'importante ruolo delle emozioni* ..... *25*

**Capitolo Secondo**

*Quando ho iniziato a comprendere che il mio partner era per me "inadeguato"? ho avvertito la sensazione che stesse attuando delle manipolazioni?* ..... *35*

**Capitolo Terzo**

*Con quali pensieri e azioni ho gestito concretamente la consapevolezza che il partner era inadeguato?* ..... *67*

**Capitolo Quarto**

*Storie successive "malate": i partner successivi sono stati un "ricalco" del precedente? me lo ricordavano? in quali aspetti?* ..... *89*

**Capitolo Quinto**

*La fine delle relazioni malate: quali verità su me stessa ho compreso grazie o a causa di queste vicende?* ..... *103*

**Lettera di intermezzo** ..... *131*

**Capitolo Sesto**

*La dipendenza da un altro essere umano: in quali aspetti dipendevo dal mio compagno? psicologico, economico o sessuale?* ..... *133*

**Capitolo Settimo**
*Non è evasione, non è la curiosità di sperimentare, non è attrazione, è solo pericolo.* ..... ***157***

**Capitolo Ottavo**
*Cosa voglio veramente da una storia considerando peso Chi davvero io sono.* ..... ***175***

**Capitolo Nono**
*Il peso della società e delle sue aspettative vissuto della donna: il parere delle intervistate* ..... ***189***

**Capitolo Decimo**
*I nostri consigli per te, donna* ..... ***207***

**Ringraziamenti** ..... ***219***

**Associazioni** ..... ***221***

**Bibliografia** ..... ***229***

***PREFAZIONE***

I messaggi contenuti nel libro sono profondi e la causa per la quale si combatte è molto complessa.
Il libro è gratuito, un mio omaggio all'universo femminile.
Tuttavia ritengo sia sempre più utile sostenere chi ogni giorno si impegna e lotta per questa causa comune.
Nella parte finale del libro troverete la descrizione di tre associazioni che da anni lottano contro la violenza sulla donna in tutte le sue forme.
La mia richiesta è di sostenere attraverso una libera offerta una di queste, a vostra scelta. Anche una piccola somma ha immenso valore per realtà tanto impegnate in quest'ambito.

Per quanto riguarda "Donne in Rinascita ets" troverete il riferimento per la campagna di raccolta fondi all'interno della descrizione.

L'associazione E.M.M.A. ha gentilmente fornito direttamente l'Iban all'interno della descrizione delle principali attività e ambiti di intervento.

L’associazione “Zero su tre” ha fornito la descrizione dei principali ambiti di intervento, e importanti attività di collaborazione. Gli eventuali riferimenti per una libera offerta si trovano nel sito che troverete nella pagina della descrizione.

Le tre realtà si trovano rispettivamente nelle città di Roma, Torino e Udine.
Vi chiedo caldamente di sostenerle.
L’immenso lavoro che hanno fatto fino ad oggi per TUTTE NOI ha un valore inestimabile.
GRAZIE
***Vanessa***

## CHI SONO? TROVARE LE PAROLE PER DIRLO

Già, trovare le parole per dirlo, le parole per descriversi.
Sono parole ad effetto quelle che riescono ad incuriosire, ma senza uscire troppo dagli schemi della formalità.
Eppure mi chiedo: sono davvero interessata a descrivermi in questo modo?
Quotidianamente siamo chiamati a dover dimostrare qualcosa e per farlo sono necessari termini ed espressioni che sicuramente aiutano a "mostrare", a dare un'immagine di un certo tipo e di un certo "livello", senza la quale chissà dove finirebbe quella sorta di identità che ci siamo creati.
Personalmente non ho mai trovato attraenti le finte identità, né le ho mai trovate interessanti: ritengo infatti che questa sorta di "finzione" che siamo chiamati continuamente ad integrare con il nostro vero essere, rischi di fondersi a tal punto da farci scordare la natura della nostra vera essenza.
Proprio per questo è ovviamente importante l'utilizzo dei termini corretti per descrivere qualcosa o qualcuno. Tuttavia, essi devono avere la pretesa di essere il più possibile fedeli alla Verità.
Attraverso la parola "Verità" ha inizio l'autentica descrizione di chi io sono davvero: la mia persona e la mia esi-

stenza sono caratterizzate essenzialmente da questa continua ed estenuante ricerca del vero, in ogni ambito e in ogni aspetto.
Sono consapevole degli enormi danni che possono causare le menzogne, sia quelle che raccontiamo a noi stessi, sia quelle che, di conseguenza, raccontiamo agli altri.
Ancora oggi, alla soglia dei miei quarant'anni, proseguo nell'avere qualche difficoltà a comprendere il motivo per cui sia ancora così difficile vivere senza mentire a se stessi e agli altri, tra l'altro intenzionalmente.
È questa assenza del vero che caratterizza tantissimi rapporti umani e numerose relazioni uomo-donna: un interrogativo che mi pongo costantemente è, infatti, il motivo per cui si debba inscenare di continuo questo teatrino di menzogne.
Il fatto di essere una persona che si pone tante domande sugli individui e su come essi "funzionano" in relazione agli altri, è la seconda componente costitutiva della mia essenza.
Infine, sono una donna.
Una donna che ha lottato tanto, una donna che ha visto lottare tante altre donne.
Le ho viste ridere, le ho viste piangere.
Sento fortemente la mia identità intrecciata e collegata a quella di tutte loro, ma soprattutto a coloro che hanno tra-

sformato la sofferenza in una risorsa per evolvere, comprendersi e liberare la propria vita.
È fondamentale ammettere che purtroppo tantissimo dolore ce lo provochiamo con le nostre stesse mani, trappole e labirinti compresi.
Infine, chi sono dunque?
Sono semplicemente una donna che ha fatto delle seguenti parole il proprio motto, "sorella" di quante hanno avuto il coraggio e la forza di fare altrettanto.

(…) "Mangerete
polvere, cercherete di
impazzire e non ci
riuscirete,
avrete sempre il filo della ragione che vi
taglierà in due.
Ma da queste profonde
ferite usciranno
farfalle libere"

Alda merini
Farfalle libere, 1993

## COM'È NATA L'IDEA E PERCHÈ

Mi sono affacciata all'età adulta con un immaginario sui sentimenti piuttosto ingenuo.
Da "brava" ricercatrice di verità quale ero, e quale sono, non ero nemmeno a conoscenza del fatto che nel fantastico mondo dell'amore esistessero meccanismi come le manipolazioni, le grandi menzogne, e tutti quegli strani trucchetti psicologici dei quali noi donne abbiamo fatto esperienza e abbiamo subìto, direttamente o indirettamente.
Ho vissuto un'esperienza personale abbastanza traumatica, dove mi sono ritrovata a pagare molto caro il prezzo della mia ingenuità.
Posso sintetizzarlo solamente affermando di aver perso un lavoro per me molto importante "a causa" della mia serietà, sia come donna che come lavoratrice.
La sofferenza è stata enorme, ma vivere sulla mia pelle una situazione tanto assurda, mi ha avvicinata tantissimo al mondo della solidarietà femminile.
Nella società odierna il prezzo da pagare per una donna può essere molto alto, se si trova in un contesto lavorativo sbagliato, nel momento sbagliato e con colleghi indifferenti o legati tra loro da una squallida forma di omertà.

Ho trascorso molto tempo della mia vita chiedendomi il motivo per cui fosse capitata a me una cosa del genere, se la causa potesse essere attribuita al rossetto, agli occhi grandi, ai capelli.
A causa di questa triste vicenda ho compreso, mio malgrado, che in realtà il mondo degli affetti e dei sentimenti non è affatto "puro" come pensavo.
É ormai una dinamica abbastanza "normale" il fatto che un uomo sposato di 60 anni si invaghisca di una ragazzina e che non sia in grado di accettarne il rifiuto.
Già da bambine ci vengono raccontate tantissime favole sul principe azzurro. Ciò che noi donne siamo chiamate a fare è proprio renderci conto che, appunto, di favole si tratta e che ci dobbiamo difendere dall'ingenuità causata anche, e forse soprattutto, da questi racconti.
Una domenica pomeriggio di primavera passeggiavo per il centro della città in cui vivo, c'era una persona con me a cui devo lo stimolo decisivo per la realizzazione di questo lavoro, Dennis G.
Lo ricordo come un momento illuminante, che ritengo particolarmente degno d'importanza soprattutto perché difficilmente riesco ad avere uno scambio intellettivo arricchente con una persona del sesso opposto.
Durante quelle ore, infatti, abbiamo parlato degli argomenti più svariati, ma quando siamo passati a una con-

versazione sui rapporti uomo-donna, mi illustrò una dinamica alquanto ripugnante sulla quale non avevo mai effettivamente riflettuto.

I sentimenti, spesso, non sono come ce li hanno descritti o come li abbiamo idealizzati: non sono né buoni né amorevoli.

Al contrario, frequentemente, abbiamo a che fare con delle vere e proprie STRATEGIE.

Strategie? Manipolazioni? Giochetti? Preda e predatore? Nulla di più lontano dal mio ideale di amore puro, del quale è importante riconoscerne, sostanzialmente, la mancanza in quasi tutti i casi di apparente felice accoppiamento.

Dennis mi "illuminò" sull'esistenza di alcuni uomini che, ad esempio, studiano attentamente quelle che possono essere le lacune affettive e i bisogni delle proprie prede per far loro successivamente credere che saranno in grado di riempire quei vuoti. Soddisferanno così le loro esigenze e mancanze, per poi arrivare ad abbandonare la vittima dopo averla conquistata, tornando poi magari in un secondo momento.

Questo è uno dei tanti esempi di strategia, di tecnica manipolatoria messa in atto dai narcisi, o, a mio dire, da squilibrati insicuri con molto tempo libero a disposizione.

Potrà sembrare una dinamica scontata e molto conosciuta, ma in realtà penso che ci siano ancora molte donne che non ne sono consapevoli, che pensano di aver trovato il principe azzurro quando in realtà si trovano "solo" imbrigliate nella trappola dello stratega.
Ho deciso di scrivere questo libro perché desidero aiutare le donne che si trovano in queste situazioni ad uscirne, prima di buttare del tempo prezioso della propria vita. E lo farò grazie al sostegno e alle testimonianze di altre donne che, attraverso una coraggiosa introspezione, hanno riflettuto tantissimo sugli errori commessi, sul tempo perso, sulle lacrime sprecate rincorrendo illusioni, false speranze e false promesse.

"Insegui il lieto fine,
ecco perché scegli di
rimanere dentro
una relazione tossica. E
puntualmente rimani delusa
perché quel lieto fine esiste
unicamente nelle tue
fantasie".
Francesca Saccà, psicoterapeuta e scrittrice

## ILLUSTRAZIONE DEL LAVORO E DELLE DONNE COINVOLTE NEL PROGETTO

*Cara donna,*
mi piace immaginarti con questo libro tra la mani mentre stai assaporando un momento "tuo" ed esclusivamente "tuo".
Che sia in riva al mare o nel salotto di casa, vorrei che fossi completamente dedita a te stessa e ai tuoi pensieri.
Come sai, il cammino che dobbiamo percorrere per diventare "vere donne" è lungo, carico di difficoltà e talvolta caratterizzato da intoppi e battute d'arresto: questo, spesso, perché non siamo consapevoli di noi stesse e non sappiamo apprezzarci abbastanza.
Durante il percorso di vita, tendiamo a scordare che è difficile creare una relazione sentimentale sana e armonica se non si impara a star bene con noi stesse e la nostra storia; ed è per questo che è fondamentale tenere sempre a mente l'importanza del sacro valore della Libertà.
Libertà soprattutto dall'accettazione e dal giudizio altrui: la propria voce interiore deve essere più forte e potente di ogni interferenza e richiesta esterna, perché è proprio a seguito di ciò che ci si allontana dalla propria autenticità e libertà espressiva di sé.

Non è possibile creare serenità relazionale esterna se prima non si impara a sviluppare e armonizzare tutte le parti che sono nel nostro interno.
Questo processo di osservazione, integrazione e accettazione condurrà a sperimentare uno stato di vera gioia interiore, grazie al quale si potrà essere felici e appagate, anche, e soprattutto, nei momenti di solitudine.
Questo libro è stato realizzato grazie a donne che hanno deciso di mettere a disposizione di chi soffre, o di chi desidera diventare più consapevole, la propria storia sentimentale.
Sono racconti molto travagliati e infelici che, tuttavia, hanno loro permesso di sviluppare una sorta di indipendenza interpersonale, indispensabile per poter Vivere Bene.
La scelta dei partner in questi casi, e nella maggior parte delle relazioni infelici, ricade su maschi emotivamente immaturi, narcisisti, manipolatori, persone egoiste e completamente incapaci di amare.
La nostra speranza è quella di riuscire a prenderti per mano e aiutarti a comprendere che anche tu rischi di ritrovarti invischiata in una situazione inadeguata, per te e il tuo benessere fisico ed emotivo.
Ti offriremo degli spunti di riflessione che le intervistate hanno maturato in modo conscio e consapevole.

Quasi tutte le donne che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro hanno ormai raggiunto una totale forma di libertà, libertà dalle catene dei propri pensieri e convinzioni, al punto da potersi mettere a servizio di chi vive vittima delle proprie gabbie mentali.
Le principali tematiche che abbiamo deciso di trattare sono le seguenti:

- Ruolo delle emozioni nella scelta del partner;
- Manipolazioni esercitate dal partner sulla propria persona: com'è stata gestita la situazione da parte della donna;
- Pensieri e azioni attraverso i quali si è gestita la consapevolezza dell'inadeguatezza del partner;
- Storie successive ed eventuali elementi di comunanza con le precedenti;
- Verità comprese sulla propria persona a causa delle relazioni tossiche;
- Eventuali aspetti di dipendenza dal compagno e come liberarsene;
- La sessualità disfunzionale di alcuni manipolatori narcisisti: la storia di Giada;

- Cosa si vuole veramente da una storia considerando come aspetto primario e principale chi si è veramente;
- Il peso della società e delle sue aspettative nel vissuto della donna;
- I nostri consigli per te, donna!

Non sei sola, ricordalo sempre.
Un grandissimo augurio di buona rinascita da tutte noi.

"Quello che noi facciamo
è solo una goccia nell'oceano
ma se non lo facessimo l'oceano
avrebbe una goccia in meno".
Madre Teresa Di Calcutta.

## CAPITOLO PRIMO

### QUALI SONO I MOTIVI CHE MI HANNO SPINTA A SCEGLIERE QUEL COMPAGNO? L'IMPORTANTE RUOLO DELLE EMOZIONI.

Uno degli aspetti fondamentali che riteniamo opportuno affrontare, riguarda proprio quelli che sono stati i motivi che, consciamente, hanno spinto le donne intervistate a instaurare relazioni con i loro partner.
Che cosa cerchiamo? Di che cosa abbiamo bisogno? Sentirci vivi, capiti, riempiti?
Lo scopo sostanziale di questo capitolo è fornire degli spunti di riflessione per condurre le nostre lettrici alla comprensione, innanzitutto, del ruolo che nella nostra vita hanno le emozioni.
Esse non devono MAI essere confuse con il sentimento vero dell'amore. Rendersi conto di questo può sicuramente aiutare a non cadere in una delle tante trappole che noi stesse ci auto-creiamo.
È evidente che questa è un'epoca in cui è venuta a mancare la capacità di costruirsi autonomamente una vita emotiva appagante: le montagne russe sono state appiattite, sempre più rari sono i momenti di intensità verso l'alto o verso il basso. Perciò, talvolta, al fine di uscire da

questa sorta di piattume, cerchiamo qualcosa al DI FUORI DI NOI STESSE che ci scrolli. Ma fino a che punto?
La relazione con un altro essere umano dovrebbe essere vissuta come qualcosa di pensato, progettato e custodito, e non solo mera sperimentazione emotiva.
Infatti, vivere un rapporto bastato sostanzialmente sull'emozione, innesca una consistente possibilità che il tutto si esaurisca al termine della fase dell'innamoramento, generalmente di breve durata:

«*Con il mio ex marito l'emozione nasceva dall'ammirazione, in un certo senso, cioè era tutto riconducibile nel poterlo guardare e nel vedere il bello che c'era in lui, la bellezza per me è sempre stata importante, mi dava l'emozione che cercavo intorno a me, il buon carattere poi mi trasferiva sicurezza e affetto.*
*L'ho provato fino a quando siamo stati fidanzati, poi dopo il matrimonio l'affetto c'era ancora, però pian piano è andato a scemare.*
*Io all'inizio credevo che potesse essere sempre una luna di miele, così da poter provare le stesse emozioni, quasi di evasione dalla realtà, un modo di entrare nell'altro e che anche l'altro entrasse in me in maniera intensa, come quello che scrivono gli artisti quando creano, dipingono, cantano.*

*Ecco, per me l'amore era uscire dalla realtà e questo doveva accadere almeno una volta al giorno, buttarsi negli occhi dell'altro e uscire dalla realtà.*
*Durante il fidanzamento così è stato, nel momento in cui siamo arrivati al matrimonio questa cosa è gradualmente scemata e mi disperavo per questo, ne piangevo.*
*Piangevo come una bambina e penso che lui da quel momento mi abbia considerata proprio così, probabilmente perché credeva che nel momento del matrimonio una persona dovrebbe diventare grande, autonoma, ma io credo che questo non sia possibile. Non è possibile che uno da un giorno all'altro, solo perché dice un sì, cambi in modo radicale.*
*Il mio è stato un percorso molto lento. L'ho capito forse solo adesso, ma spero ancora nella possibilità di tuffarmi negli occhi di un altro, negli occhi di un amore idilliaco». (Francesca)*

In base a quest'estratto dell'intervista di Francesca, si può dedurre che spesso la fase dell'innamoramento è decisamente preferibile al consistente impegno necessario all'Amore con la A maiuscola, benché sia sicuramente più intensa, ma molto più breve.
Nell'innamoramento, generalmente, l'altro è quasi sempre idealizzato, ma arriva il giorno in cui la realtà si im-

pone e spesso non è piacevole e ci coglie completamente impreparate.

«*Le emozioni hanno avuto un ruolo importante, erano primarie, erano principali.*
*Io all'epoca più che dare, cercavo di ricevere qualcosa da loro […]*
*Cercavo qualcuno per completare me stessa e forse anche per essere soprattutto in simbiosi. Cercavo proprio la fusione, qualcuno molto simile a me […]*
*A me piaceva proprio il sentirmi simile a lui, cercavo l'unione totale, diventare una persona sola, ma non solo fisicamente, una persona sola con la testa.*
*In fondo credo di non essere stata in grado di essere ben distinta. Una personalità l'avevo, ma era una personalità un po' distorta».*
*(Francesca)*

Queste parole sono fondamentali per comprendere, in realtà, quanto siamo impregnate di ideali e illusioni: l'essere umano sembra essere sempre e comunque incompleto e, di conseguenza, alla continua ricerca della propria "metà", o "dell'altra metà della mela".
In realtà sappiamo benissimo che queste continue ricerche di completezza da parte di un qualcosa o qualcuno di

esterno a noi, creano svariati problemi e talvolta drammatiche conseguenze: la coppia ha possibilità di funzionare solo se entrambi i membri si sentono e sono emotivamente indipendenti e completi.

I requisiti strutturali di una relazione sono maturità ed equilibrio e nell'incontro con l'altro entrambe le persone coinvolgono nel rapporto il proprio mondo psicologico, valori e maturità affettiva.

Ad avere un ruolo fondamentale è sempre l'intelligenza emotiva, grazie alla quale si possono ottenere importanti risultati giungendo all'ascolto autentico delle proprie emozioni, comprendendone significato e origine.

Qual è il senso che mi spinge a mettermi in relazione con quella determinata persona? Vuoti? Ferite? Bisogni?

Conoscersi profondamente e conoscere bene anche chi abbiamo di fronte, evitando di cadere nella trappola dell'idealizzazione, costituisce parte integrante del progetto di vita e di evoluzione personale grazie alla quale è possibile incontrare l'amore autentico, sicuramente ben diverso da un'emozione iniziale, bensì un'esperienza più profonda e bisognosa di una cura continua.

Un altro importante aspetto che molti studiosi delle relazioni hanno messo in luce, è il cambiamento di alcuni livelli di ormoni nel nostro organismo durante la fase dell'innamoramento.

Questo fenomeno non andrebbe mai dimenticato, in quanto tendiamo spesso a confondere queste reazioni neurochimiche con il vero e proprio amore.
Infatti, l'aiuto della chimica, dopo qualche tempo dall'inizio della relazione, si esaurisce e per proseguire nel rapporto sono necessari l'impegno e la volontà.

«*Era un bel ragazzo e mi guardava come se avesse visto una dea.*
*A me sembrava impossibile che un ragazzo così bello guardasse me, perché io non mi sono mai ritenuta bella.*
*Era davvero strano, lui fisicamente mi piaceva proprio tanto, avevo le farfalle nella pancia.*
*Il primo bacio che ci siamo dati è stato, credo, il bacio più lungo della mia vita. Lui ha iniziato a dirmi frasi molto forti e importanti ed è così che è iniziata la nostra relazione».*
*(Ambra)*

Riconoscere le emozioni può essere relativamente semplice se abbiamo sviluppato un'adeguata consapevolezza, in primo luogo perché esse appaiono anche attraverso manifestazioni fisiologiche. A questo riguardo è interessante e indicativo trattare brevemente il ruolo della FENILETILAMINA, una molecola presente nel cervello

umano che produce neurotrasmettitori in grado di far provare emozioni positive nei riguardi di un altro individuo.

Infatti, nel momento in cui si innesca nel corpo questa sensazione di euforia, viene vissuta l'impressione di provare le "farfalle nello stomaco" di cui parlava Ambra, le quali, per un certo periodo di tempo, riducono la capacità di intendere e di volere e non si ha quindi il totale controllo sulle reazioni di mente e corpo.

Le conseguenze dell'attivazione della feniletilamina possono variare: dall'eccitazione e desiderio sessuale, all'aumento del senso di euforia, fino ad arrivare alla scarica di adrenalina che non permette di riflettere lucidamente sui rischi delle proprie azioni.

Ana Maria Sepe e Anna De Simone in *D'amore ci si ammala, d'amore si guarisce*, mettono in luce il fatto che le emozioni hanno addirittura influenza sulla temperatura corporea, sull'attività renale, cardiaca e intestinale.

Perciò, queste sensazioni di benessere, di "vita", non costituiscono sempre un sinonimo d'amore ed è opportuno tenerlo a mente.

Quando sussiste un certo feeling con una persona, la feniletilamina produce dopamina e noradrenalina che suscitano soddisfazione e vitalità, inducendoci quindi a ricercare continuamente queste forme di appagamento, speri-

mentate grazie al contatto con la persona che le ha generate dentro di noi.
Le farfalle nello stomaco altro non sono che *il risultato di una sensazione di rilassamento indotta da una forte tensione emotiva, quindi una reazione fisiologica (Sepe, De Simone)*.
All'inizio del "legame" tutto viene vissuto e interpretato in modo più intenso, in quanto le incertezze, gli scambi e le tensioni, ci sottopongono a una particolare forma di stress, che dopo aver governato il nostro organismo, diminuisce con lo scorrere del tempo.
La "luna di miele" di cui parlava Francesca ha una durata che oscilla dai due ai quattro anni al massimo, ma già in seguito ai primi sei mesi inizia a placarsi.
Dopo i quattro anni viene a mancare la produzione di feniletilamina da parte del nostro corpo proprio perché gli atteggiamenti della coppia cambiano.
È fondamentale quindi imparare a conoscersi e comprendere che tutte le modificazioni corporee che si hanno all'inizio non vengono prodotte dall'amore, ma da risposte automatiche a determinati stimoli.
Chiedetevi sempre se, sia dalla vostra parte, sia da quella del partner, esiste veramente la volontà di andare alla fase successiva della storia, sicuramente più razionale e basata sul desiderio di costruzione concerta.

“Quello che non ci fa distaccare da alcune persone è il significato che noi gli abbiamo attribuito.
Sono state il nostro riparo dalla durezza della vita.
Ma questo rifugio lo abbiamo creato noi e le abbiamo idealizzate per questo.
La vita ci insegna che non possiamo vivere imprigionati nella fantasia e quel rifugio lo dobbiamo cercare dentro di noi e non più fuori.
È doloroso staccarsi da un’idea più che da una persona”.

Francesca Saccà

## CAPITOLO SECONDO

### QUANDO HO INIZIATO A COMPRENDERE CHE IL MIO PARTNER ERA PER ME "INADEGUATO"? HO AVVERTITO LA SENSAZIONE CHE STESSE ATTUANDO DELLE MANIPOLAZIONI?

Che lo vogliamo o no, a causa del consistente retaggio culturale che si è inevitabilmente inculcato in noi, pensiamo che solamente in due si possa giungere alla vera felicità.
Le aspettative della società sono chiare e ancora oggi inequivocabili: presto o tardi si deve metter su famiglia.
Sta di fatto, però, che non tutti siamo adatti, non a tutti interessa questo tipo di vita e il rischio finisce con l'essere quello di far propria una tradizione che non corrisponde affatto alla verità di se stessi.
Certo, una vita in solitudine può non essere né semplice né piena di cose particolarmente interessanti, a causa dei motivi più svariati, e allora ecco che arrivano le ansie, la fretta di trovare qualcuno con cui condividere la vita e mettere a tacere quelle voci di inadeguatezza che tante volte ci spingono ad agire senza riflettere.

Con questi presupposti non possiamo sicuramente creare una relazione d'amore, concetto che sarà ripetuto più e più volte in questo libro.
Quali sono quindi le conseguenze di questo scenario? Innanzitutto lo sviluppo di relazioni immature e sentimenti non ricambiati.
La nostra cultura "romantica" esalta le sofferenze per amore e la totale dedizione all'altro: non abbiamo quindi, probabilmente inconsciamente, smesso di pensare che solo chi soffre ama veramente e che la sofferenza è una componente strutturale dell'amore, addirittura positiva.
La conoscenza della costituzione di un fenomeno o una situazione è ovviamente fondamentale per riuscire a riconoscerla e, di conseguenza, gestirla, per questo è importante puntare alla diffusione di quelle che possono essere le dinamiche relazionali disfunzionali più comuni e riuscire a trovare la forza e il coraggio di uscirne.
Come abbiamo detto nell'introduzione, è importante che ognuno faccia la propria parte al fine di offrire un barlume di consapevolezza a chi ne è privo e perseguire la direzione del risveglio collettivo.
Anche in questo caso le nostre intervistate hanno fatto il possibile per mettere a servizio la propria storia e il proprio dolore: sono così riemerse sensazioni, situazioni e

ricordi che le hanno fatte sentire manipolate, usate e sminuite nella loro vita sentimentale trascorsa.
La speranza è che questi vissuti possano rappresentare dei campanelli d'allarme per chi leggerà e ha bisogno di togliere il velo dai propri occhi.
La riflessione ha un ruolo fondamentale in tutti gli ambiti dell'esistenza; è importante però una riflessione densa di dati attinenti al principio di realtà, che porti a rallentare al fine di comprendere ciò che accade attorno a ognuno, e quindi distruggere o creare in base all'utilizzo che si decide di farne.
Distruggere o creare soprattutto se stesse e il proprio equilibrio.
Robin Norwood in *Donne che amano troppo* afferma che i rapporti puri basati sulla parità, maturi, sani, sinceri e senza manipolazioni sono rari e uno dei motivi potrebbe essere il fatto che ci si trova continuamente sommersi da esempi di relazioni contorte e malsane, che passano nella letteratura, nel cinema, nella musica. Sicuramente inconsciamente, ma ci si avvicina sempre a ciò che si vede e si conosce.
La società concepisce l'amore in due modi sostanzialmente distinti: il classico modello del mulino bianco in cui tutto funziona e si vive eternamente felici, oppure come qualcosa di struggente, manipolatorio, vendicativo.

Entrambe le modalità esaltano un'immaturità superficiale e frustrante, che va contrastata verso la direzione contraria dell'impegno e della maturità.
Le forme di manipolazione subite dalle donne intervistate sono tra le più svariate, ci sono casi di relazioni in cui il partner si è repentinamente trasformato in qualcuno di sconosciuto e, purtroppo, questo può accadere.
È necessario però saperne uscire prima che la persona subisca danni troppo gravi, come ad esempio la perdita della propria identità e autostima.

«*E' nata come storia estiva [...] lui è stato molto insistente, molto bravo ad adularmi, ad assecondarmi. Mi chiamava spesso. C'è stato un corteggiamento lungo qualche mese, era una storia a distanza fino a quando poi ha mollato il lavoro per venire da me e si è trasferito a casa mia.*
*Abbiamo fatto tre anni di convivenza tutto sommato tranquilla e stavamo bene assieme, poi lui mi ha chiesto di sposarlo, al tempo avevo 34 anni.*
*Premetto che alle mie amiche e a mia mamma lui non è mai piaciuto, così a pelle, non lo vedevano una persona adatta a me. E ancora oggi ci penso e mi dico che spesso, dall'esterno, si vede con maggiore chiarezza ciò che vivendo in prima persona non si vede assolutamente,*

*perché si è totalmente immersi […] e io ero molto innamorata di lui.*

*Dal matrimonio in poi è cambiato totalmente.*

*Io mi sono ritrovata una persona che non conoscevo, nonostante i tre anni di convivenza, è diventato molto invadente, geloso, possessivo.*

*Ha voluto le password dei miei social e del cellulare perché li voleva controllare. Io gliele ho date tranquillamente perché, da persona aperta quale sono, non avevo nulla da nascondere e non lo vedevo nemmeno come qualcosa di negativo.*

*Sbagliatissimo, l'ho capito dopo, perché comunque la mia privacy è la mia vita, tutta la mia vita.*

*Quindi ha iniziato a diventare molto presente, ma in negativo, era davvero invadente.*

*Mi schiacciava tantissimo, faceva sceneggiate quando uscivo con le mie amiche perché non voleva e così uscivo sempre meno.*

*Praticamente pian piano mi stava chiudendo in casa sola con lui.*

*Gli dava fastidio anche se uscivo con mia mamma perché era tempo tolto a lui, alla coppia, così diceva.*

*Io ho vissuto di sensi di colpa e man mano che andava avanti tutto stava capitolando, lui diventava persino cattivo.*

*Ha iniziato a instillare in me dubbi fortissimi sulla mia persona, ma non a livello professionale, perché su quella parte non poteva toccarmi, ma nella mia femminilità.*
*Quindi ha iniziato a dirmi che non ero donna, che non ero femmina, che non sapevo fare la moglie, che avevo degli atteggiamenti da vecchia, da persona anziana, cose molto forti che mi hanno toccata molto, nel profondo […].*
*Io da lui sono stata attirata tantissimo dal punto di vista fisico, infatti lì, solo in quell'ambito doveva rimanere.*
*Lui invece aveva già una mira, ma per se stesso, per il lavoro e perché finalmente aveva una casa.*
*Quand'era al sud girava da un amico all'altro senza fissa dimora, da sposato si è poi sistemato.*
*È lì che lui ha preso il potere, perché è diventato il padre padrone, era diventato l'uomo di casa in negativo, quindi lui, secondo la sua mente malata, poteva fare tutto quello che voleva di me, io ero la sua serva.*
*E ci è riuscito in una maniera subdola, cioè colpendomi nel mio lato femminile.*
*Io, passo dopo passo, ho iniziato a chiudermi sempre di più perché a un certo punto mi sono detta: «Probabilmente ha ragione lui, io non sono più una donna da apprezzare, come persona non ho un valore. Magari pensavo di averlo, ma non ce l'ho.*

*E poi è arrivata la violenza, prima psicologica e poi fisica.*
*Gli ultimi mesi, quando si litigava, lui ha tentato più di una volta di mettermi le mani addosso.*
*Io non sono mai riuscita a cacciarlo via fino all'ultima volta: dopo un anno che ci eravamo sposati sono quasi caduta dalle scale, lui voleva buttarmi giù dalle scale.*
*Io non so come ho fatto a salvarmi, mi sono appesa alla ringhiera, piena di lividi, graffiata, ma alla fine sono riuscita a buttarlo fuori casa, quella è stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso.*
*Gli episodi sono stati tanti, tantissimi, ma, più che fisici, erano psicologici perché io dopo questa esperienza sono andata in terapia per più di un anno e ho messo in dubbio tutto di me, non dal punto di vista professionale perché, grazie al cielo, almeno quello non me l'ha toccato e sapeva di non poterlo toccare, dato che lo mantenevo io, lo sostenevo economicamente, casa, bollette, macchina.*
*Quindi è stato tutto molto pesante, non mi ritenevo più una donna di valore.*
*Mi chiedevo: perché le persone dovrebbero stare con me, dovrebbero frequentarmi se sono brutta, vecchia, non femminile, cafona, e chi più ne ha più ne metta?»*
*(A.)*

Nella storia di A. emerge una delle strategie più utilizzate dai manipolatori: la svalutazione.
A. è stata vittima di denigrazione, controllo, al punto da annientare la sua autostima e senso dell'identità.
Francesca Saccà, psicologa clinica e psicoterapeuta, esperta nell'ambito della dipendenza affettiva e manipolazione relazionale, offre una panoramica decisamente chiara di quelli che sono i comportamenti degli individui "ad alta tossicità": essi, nella stragrande maggioranza dei casi, possono rientrare nel gruppo dei narcisisti patologici; tuttavia, per non addentrarci in classificazioni nette che non sono di nostra competenza, possiamo generalmente identificarli come veri e propri manipolatori.
Come nel racconto di A., soggetti di questo tipo attuano azioni e comportamenti che li portano ad ottenere vantaggi esclusivamente per loro stessi e non sono sempre facili da identificare proprio perché sono dei maestri nell'arte di incantare e manipolare la vittima, la quale spesso prosegue all'interno di una relazione solo per timore di abbandono, solitudine e in nome di un'idea.
È importante sottolineare che relazioni come quelle vissute da A. non possono essere salvate e, se le vittime non prendono coscienza in tempi utili della gravità della situazione salvandosi, è probabile che si giunga ad esiti drammatici.

Il partner “tossico” distrugge l’autostima della vittima perché riesce nell’impresa di ottenere sempre maggior potere su di lei chiedendo attenzioni e devozione continue.
A. si è sentita continuamente svalutata e criticata, accettata solo nella misura in cui sottostava al volere/potere del manipolatore e di conseguenza ha dubitato sempre di più del suo valore arrivando a considerarsi indegna d’amore.
Con soggetti di questo tipo le interazioni sono spesso umilianti e a lungo andare ne risentono identità, autostima e motivazione della vittima.
Non è sempre possibile riconoscerle all’inizio queste dinamiche, ma arriva il momento in cui la verità va guardata in faccia e bisogna imporre con fermezza la distanza adeguata nei confronti del partner abusante.
Aggressioni e manipolazioni hanno lo scopo di ferire il partner, non vi è nessuna ricerca di cooperazione o miglioramento del legame: vi è uno che ferisce e una che subisce e non c’è possibilità di rimediare perché l’amore, quello vero, è raro ed è tutta un’altra cosa.

«*Lui era di Treviso, la stessa città di mia madre, quindi aveva questa parlata trevigiana che me la ricordava ed era anche simpatico.*

*Decidiamo di vederci e lui si è presentato con uno smoking e una vecchia Punto.*
*Ha iniziato a parlarmi di tutte le sue ricchezze, ma poi in realtà ho scoperto che non aveva nulla.*
*Abbiamo mangiato una pizza in centro e lui parlava, parlava tantissimo, quasi asfissiante e a me faceva uno strano effetto.*
*Quando ero piccola mia mamma mi diceva sempre di non parlare, di stare zitta. Ora non è più così, ma in passato non sapevo mai se parlavo correttamente e ancora oggi mi faccio sempre molti problemi.*
*Lui invece era proprio logorroico. Iniziò a dirmi che si era sposato, poi si era separato, insomma mi ha raccontato la sua storia, sua moglie era scappata con le figlie e io provavo compassione durante questi racconti, mi faceva pena.*
*Quando ci siamo conosciuti era dicembre e a marzo era già fisso a casa mia.*
*Mi aveva raccontato che i suoi lo avevano cacciato di casa perché non andavano d'accordo, per questo mi faceva pena.*
*Poi mi disse che nella ditta dove lavorava lo avevano licenziato e allora l'ho ospitato e lì è stata la fine.*
*Prima ha voluto conoscere tutte le mie frequentazioni, le mie amicizie e poi mi ha allontanata da tutti.*

*Le criticava tutte le mie amiche e anche loro si erano accorte che mi ero trasformata: da persona allegra mi ero spenta.*

*Tutto il suo sproloquio mi bloccava, non riuscivo più a dire nemmeno una parola. Solo una mia amica ha sempre cercato di non abbandonarmi e ancora oggi mi è vicina.*

*Lui poi ha conosciuto anche i miei genitori e mio padre si accorse subito che c'era qualcosa che non andava e, nonostante questo, non ho minimamente preso in considerazione i suoi dubbi. Si era accorto che raccontava bugie, diceva che dirigeva un'azienda, che era un manager, ma in realtà non era manager di nulla.*

*Mi ha così persino allontanato dai miei genitori, era come se mi ipnotizzasse, sembra persino impossibile da spiegare, visto da fuori sembra tutto irreale.*

*Anche dove lavoravo si presentava spesso, tanto che i miei capi non lo sopportavano più, ho anche iniziato a lavorare male e loro cercavano mi farmi capire che non avevano una gran considerazione di questa persona.*

*Poi mia madre e mio fratello contattarono la sua ex moglie che disse loro che con lei si era comportato nello stesso modo, consigliando di spingermi a lasciarlo e di staccarmi, perché diversamente sarebbe finita male.*

*Disse loro che lui molto probabilmente avrebbe voluto aprire una ditta coinvolgendomi. La profezia si avverò e*

*fece esattamente così. Aveva problemi con le banche e non poteva essere amministratore di questa azienda di impianti fotovoltaici, infatti aveva fatto in modo che io fossi l'amministratore della società. E così poi ho dovuto pagare io i debiti, anche quando ha voluto cambiare l'automobile.*

*In sostanza, tutto quello che aveva detto l'ex moglie è realmente avvenuto.*

*I miei mi avevano avvisata, ma io non ci ho voluto credere. Anzi, andai a dirlo a lui, così che mi riempì la testa dicendo che i miei genitori mi volevano male e fece di tutto per allontanarmi anche da loro.*

*Poi sono rimasta incinta, ma al secondo mese ho avuto delle complicazioni e sono stata costretta a essere operata asportandomi il feto. Mia madre veniva ugualmente in ospedale, anche se lui non voleva, e mi diceva che quelli erano tutti segnali che stavo con la persona sbagliata e che dovevo lasciarlo.*

*Per me era una grande sofferenza perché non capivo se potevo fidarmi di mia madre e mio padre, lui riusciva sempre a manipolarmi.*

*Era davvero un incubo, ormai c'erano solo debiti.*

*Io mi chiedevo: «Di cosa viviamo?» Tra l'altro lavoravo ancora in pasticceria, ci ho lavorato quindici anni in questo bar pasticceria, la gente e i titolari mi volevano*

*bene, ho sempre lavorato molto e sapevo di lavorar bene. Ma poi ho iniziato ad allungare le mani nella cassa della pasticceria, non avevo più soldi per mangiare, so che non è una scusante perché mi assumo tutte le responsabilità e mi vergogno tantissimo di questa cosa, sono stata descritta come una ladra seriale, ma non sono così, l'ho fatto solo perché ero disperata, ma so anche di essere una persona onesta e pulita.*

*Io da sempre avevo il desiderio di fare la mamma, dopo che ho avuto questa disavventura della perdita del feto, dopo cinque mesi abbiamo riprovato ad avere un figlio e lì sono rimasta nuovamente incinta.*

*Solo che poi non c'erano più soldi e i miei titolari, nel frattempo, si sono accorti di quello che avevo fatto. La mia titolare un giorno mi ha chiamata ed era con la sua commercialista, mi hanno detto che avevano visto che rubavo dalla cassa del negozio.*

*In quel momento mi è crollato il mondo addosso. Mi dissero che avevano deciso di non denunciarmi, ma che mi dovevo licenziare e che avrei percepito comunque un po' di disoccupazione. Però mi dissero anche che non mi avrebbero compensato il tfr di 15 anni di lavoro, se li sono tenuti tutti, io ho accettato firmando tutto senza obiettare nulla.*

*Lui poi mi disse che avevo sbagliato, ma in cuor mio sapevo di non avere scelta, c'erano proprio i filmati dei miei furti.*
*Dopo esser stata licenziata sono arrivata a casa e ho iniziato a piangere raccontandogli tutto.*
*Lui ha preso la macchina e se n'è andato, erano le 13 ed è tornato la sera tardi.*
*In qualche modo ha detto che mi perdonava, che saremmo andati avanti con la ditta, ma poi non si pagavano gli affitti, sotto abitavano i padroni di casa, avevo una gran vergogna ed ero incinta.*
*Così sono entrata in crisi. Un giorno continuavo a piangere senza mai fermarmi e lui ha deciso di chiamare l'ambulanza. Sono arrivati a casa, io ero nel letto che piangevo. I due paramedici mi dissero che erano stati chiamati dal mio compagno e mi chiesero cosa fosse successo, dato che continuavo a piangere. Alla fine mi hanno portata in psichiatria all'ospedale di Verona.*
*Lui aveva raccontato loro che ero depressa, quello che era successo al lavoro, che io gli avevo detto che volevo suicidarmi (e questo non era vero). Quindi sono stata ricoverata due settimane.*
*Ho visto i pazzi e io ero sana.*
*L'unico farmaco che prendevo era per le donne incinta. Un giorno un'infermiera mi ha chiesto cosa ci facessi là*

*e le ho detto che ero in crisi, che avevo avuto delle disavventure, ma che non pensavo di essere nel posto giusto. Ho cercato sempre di restare presente, dicevo a me stessa che stavo vivendo cose che tante persone non hanno visto, ho cercato di cogliere il lato positivo di questa esperienza.*

*Un giorno sono venuti a trovarmi mio fratello e mia mamma. Mia mamma piangeva e mio fratello mi chiedeva cosa mi aveva fatto il mio compagno.*

*Io li guardavo e non ho neanche parlato, forse perché avevo anche della rabbia nei loro confronti.*

*Quando poi lui arrivava mi faceva di nuovo il lavaggio del cervello, dicendo che non dovevo credere a mio fratello e a mia mamma, è così che è riuscito ad allontanarmi da loro. Credo che i dottori si siano resi conto che la persona malata era lui e non io.*

*Mi hanno poi trasferita in una clinica, il Santa Giuliana, e anche lì ho conosciuto un sacco di belle persone. Ho fatto amicizia con gli operatori e ho avuto ancora modo di incontrali, in fondo ero una persona normale entrata nella clinica Santa Giuliana.*

*Non ho mai ben capito come ci sono finita, né cosa ci facessi là, ma lui era ancora in grado di manipolarmi. Piangevo tantissimo, soprattutto per lui, ero rinchiusa, incinta, ero anche felice del bene che mi volevano là den-*

*tro, ma lui mi trattava male, le cose a livello lavorativo andavano male, perciò si arrabbiava con me, diceva che ero fuori di testa perché avevo rubato al lavoro, continuava a svalutarmi in ogni modo.*

*A novembre sono uscita dalla clinica e lui diceva che ero matta, una psicolabile, anche con i suoi genitori.*

*Si sopravviveva un po' con la mia disoccupazione, lui ogni tanto faceva qualche lavoretto, ma c'erano tasse da pagare che lui non pagava, tantissime cose che lui non pagava, tutti i debiti che poi si sono accumulati con gli anni e mi sono sobbarcata io.*

*A febbraio è nata la bambina, lui non voleva che mia madre venisse quando ho partorito, ma lei è venuta lo stesso. Mia madre è sempre stata presente a suo modo, invece mio padre non ha più voluto saperne e mio fratello lo stesso [...].*

*Lui è veramente un bugiardo, raccontava tantissime bugie, ma io lo sapevo e non riesco proprio a dimenticarle, ha sempre avuto questa capacità oratoria riuscendo a mentire in ogni ambito, sempre.*

*Prima di conoscermi si era sposato e secondo me tutte le persone che sono venute dopo erano solo un appoggio per lui, non ha mai provato amore per nessuna, sono assolutamente convinta di questo, pur facendoci anche dei figli.*

*Quando ci preparavamo per uscire io non riuscivo nemmeno a guardarmi allo specchio perché c'era sempre lui davanti. Aveva un ego spropositato. Un narcisista nato, anche quando doveva scrivere non mandava dei messaggi normali, mandava dei temi […]».*
*(Ambra)*

Attraverso le loro parole, le "nostre" donne intervistate stanno spronando ognuna di noi alla comprensione reale delle persone che scegliamo di frequentare: i narcisisti patologici o, più in generale, i manipolatori, rischiano di distruggere una vita; le loro continue menzogne e furbizie varie sono indispensabili all'esistenza dei falsi e artificiali personaggi che hanno creato e che costituiscono la loro personalità distorta.
Genevieve Schmit ne *Il manipolatore narcisista* spiega che, senza questa sorta di falso personaggio, il soggetto sarebbe disperatamente inghiottito dal suo vuoto, perciò non si mette mai in discussione; ogni dubbio su se stesso gli procurerebbe un'angoscia sostanzialmente impossibile da gestire.
Ecco che allora serve la massima attenzione alla propria incolumità quando ci si relaziona con soggetti di questo tipo.

Questi individui sono estremamente immaturi, eterni adolescenti incapaci di mettersi in discussione e di assumersi delle reali responsabilità. Ne deriva quindi un'incapacità sostanziale nella gestione di frustrazioni e insuccessi, al punto da programmare la propria esistenza in modo da non doverli mai affrontare.
Elemento costitutivo della loro natura è la menzogna, in ogni ambito, bugie a cui loro stessi credono.
Talvolta si auto-considerano come veri e propri "difensori di verità", risultando talmente convincenti da far dubitare chi si relaziona con loro di situazioni assolutamente evidenti.
Da "esperti" osservatori e calcolatori quali sono, essi studiano molto attentamente le caratteristiche di quella che potrebbe essere la loro ipotetica prossima preda e la scelta ricade su donne con scarsa autostima, con forte bisogno di dipendenza affettiva e mancanza di identità personale.
La vittima è alla ricerca di una persona che sia in grado di sostenerla: infatti, coloro che cadono nella trappola del manipolatore narcisista, nella maggior parte dei casi stanno vivendo un momento di fragilità e il loro equilibrio è precario a causa di una personale situazione dolorosa che può essere caratterizzata dalla ferita dell'abbandono,

mancanza e vuoto che il soggetto abusante riconosce con perspicacia e astuzia.

«*Tutte le responsabilità del rapporto erano su di me.*
*Nel momento in cui cercavo protezione dal mio ex marito, un supporto, lui non c'era mai, facevo tutto io.*
*Poi uno dei motivi della nostra separazione è stato anche il fatto che dava la colpa a me perché spendevo soldi, ma ero io, invece, a far quadrare i conti.*
*Se riteneva che sbagliavo, avrebbe potuto aiutarmi, ma lui non lo faceva, ancora adesso ho la nomea che continuamente faccio la spesa e riempio il frigorifero, ma tutti mangiano. Se faccio la spesa per tutti e tutti, ma proprio tutti mangiano, forse vuol dire che la spesa che faccio ha un senso.*
*Fatto sta che nel momento in cui io dovevo partorire, l'ho sentito assente, non presente come uomo.*
*Ho sofferto, mi hanno dato la morfina, ma lui non mi ha aiutata a reagire, non ho trovato quell'uomo che forse una si aspetta di avere al suo fianco nel momento del bisogno.*
*Mi aspetto che se siamo in due e io sto cadendo, vorrei che tu diventassi la mia forza, e questo non è accaduto e mi è pesato tantissimo, è stato il fatto più grande che mi ha spinta poi a chiedere la separazione […].*

*Io ero l'unica che si prendeva la responsabilità delle mie figlie.*
*Federico era il mio avvocato ed è la persona che durante questo percorso mi ha seguita, supportata.*
*Poi con lui c'è stata una storia e così, nella mia vita personale mi ha aiutata, come supporto morale perché se avevo dei dubbi sulle mie figlie chiedevo a lui […].*
*Inizialmente lui aveva mandato a me un messaggio sbagliando persona: «Arrivo tra poco a cena», e io gli ho detto che non lo conoscevo, così mi disse: «Oh, scusi!».*
*Poi il 25 aprile 2012 mi sono scaricata WhatsApp e lì fu una rovina in tutti i sensi, perché ha iniziato a scrivermi e a farmi capire che lui poteva essere il mio salvatore. Come se per tutti i miei problemi degli ultimi anni, lui potesse essere la soluzione, potesse darmi il supporto che mi serviva ad affrontare la vita.*
*Avevo avuto anni pesanti, in qualche modo avevo rinunciato alla mia femminilità per poter portare avanti questo dover essere maschio e femmina insieme.*
*Vedeva e leggeva in me questa tristezza, che sicuramente c'era per la fine del matrimonio, per come avevo avuto le figlie e tutta una serie di altre cose. Mi sono dovuta affidare alle persone. quindi ho dovuto imparare a leggerle e a fidarmi ed è una pesantezza che alla lunga logora.*

*In questi tre giorni di WhatsApp interminabile, lui ha cercato di farmi rivivere il tutto in modo leggero, mi ha fatto capire dapprima ciò che lui avrebbe potuto fare, quindi poi mi ha aiutata, facendomi notare che io non sono solo quell'uomo/donna insieme, ma sono soprattutto una donna con la sua femminilità che lui avrebbe saputo come gestire.*

*Questi tre giorni sono stati fondamentali perché poi tutti gli anni che si sono susseguiti, otto anni, è come se mi fossi legata a quei tre giorni, non vedendo ciò che lui realmente faceva. Questa è una consapevolezza a cui sono arrivata dopo, negli ultimi anni.*

*Ho saputo che era sposato al quarto giorno in cui ci sentivamo. Diceva che era come se fossero buoni amici e che stavano insieme solo per la bambina.*

*Poi da lì non abbiamo più toccato l'argomento, mi faceva solo comprendere che era trascurato dalla moglie.*

*Riusciva a incastrarmi nei suoi momenti, io l'ho seguito in questa follia in cui magari c'era la festa di fine anno della bambina che faceva la quinta elementare, lì mi invitava a raggiungerlo al ristorante e poi trovavamo cinque minuti per star fuori, per salutarci, per fare delle cose pazze. Oppure in vacanza, il primo anno in Puglia, l'ho raggiunto nello stesso hotel e avevamo la camera attaccata, lui usciva da quella camera e veniva da me. Poi*

*avevo l'ombrellone affianco al loro e sua moglie per vari anni mi ha vista nei luoghi in cui andavano in vacanza, perché anch'io andavo dov'erano loro.*
*Li osservavo come famiglia e vedevo che questa donna era veramente triste, quando c'era la bambina facevano vedere la famiglia del mulino bianco, quando la figlia non c'era ognuno stava per i fatti propri.*
*Secondo me la moglie è consapevole del fatto che lui è un traditore seriale.*
*I primi tre anni c'ero io, sua moglie e lui.*
*Poi i suoi colleghi di studio se ne sono andati da un'altra parte, lui doveva affittare gli spazi rimasti liberi e sono arrivate due nuove colleghe, una delle quali è diventata la sua terza amante.*
*Dal momento in cui è entrata questa nuova compagna lui non veniva più da me tutte le settimane, ma ogni due. Io non potevo andare più in studio, mentre prima che questa collega arrivasse io ci andavo regolarmente.*
*Poi alla fine ci sono andata lo stesso qualche volta, ma lei mi guardava con occhi storti e io, da donna, percepivo che c'era qualcosa che non andava.*
*Lui ha sempre negato, mi diceva che sono gelosa, che vedo cose che non ci sono.*
*Ho saputo poi che c'erano anche altre meteore che ogni tanto si aggregavano.*

*Lui mi aveva detto che non c'era affinità con sua moglie e io inizialmente comunque non volevo, ma lui ha insistito nel dirmi che con la moglie era come se fossero fratelli, io continuavo a rifiutare perché c'era anche una figlia. Poi però mi ha travolta a livello passionale, doveva essere un'avventura, ma poi è stato quel vortice che mi ha sopraffatta, anche mentalmente.*
*L'ho anche giustificato per il fatto che non lasciava la moglie perché c'era sua figlia, lui, a differenza del mio ex marito, comunque è riuscito a fare il padre, vedevo in lui un buon padre.*
*Come donna che aveva dei figli che non avevano un padre presente non me la sarei comunque mai sentita di togliere suo papà a una bambina, perché nel momento in cui avesse lasciato la casa, mi fece capire che la moglie si sarebbe portata via la bambina».*
*(Fabiana)*

Come abbiamo visto, in tutte le relazioni con queste persone "tossiche", c'è una fase meravigliosa in cui la vittima subisce un vero e proprio bombardamento di complimenti, attenzioni, riconoscimento, e si convince di aver incontrato una persona meravigliosa che però non esiste e non è mai esistita.
Attenzione!

Come nella storia di Fabiana, consciamente o inconsciamente, il narcisista conosce benissimo l'importanza della prima impressione e quanto sia difficile per la nostra mente cambiarla. Quindi nella prima fase investirà tantissima energia per condurre la futura vittima a convincersi di aver incontrato una persona eccezionale, fino a quando non inizierà ad attuare comportamenti discordanti rispetto a quelli iniziali.

"Le persone tossiche entrano nella vita altrui attraverso la lusinga e la controllano attaccando l'autostima e sottraendo l'energia vitale dei loro bersagli fino a prosciugarla totalmente. Hanno uno stile relazionale parassitario. Per sottrarsi alla loro influenza è fondamentale avere sani confini personali e una buona autostima. Amare se stessi prima di chiunque altro è la chiave per amare in modo sano. Nessuna persona che ama in modo autentico può accettare di vedere morire l'oggetto del suo amore, chi ama non fa del male, se ne prende cura, capirlo fa la differenza".

Cit. La Fenice - Donne sopravvissute ai narcisisti

Al termine di questo capitolo ho deciso di inserire un estratto dell'intervista di Cristina. In questo caso ci troviamo di fronte ad una forma di manipolazione causata da motivi estremamente differenti rispetto a quelli visti precedentemente.
La storia di Cristina è dura e difficile.
Nel corso del nostro viaggio la incontreremo più volte perché con la sua storia, le sue riflessioni e consapevolezze può donarci tantissimo.
Ma il cuore non può che rimanere spezzato e l'amaro in bocca forse non se ne andrà mai del tutto.
La forza del male può vincere anche su un sentimento puro se non si ha la forza di guardarlo in faccia e sconfiggerlo.
Grazie Cristina.

«*Mi piaceva come persona, aveva una personalità e una simpatia tutta sua, io avevo 19 anni quindi per me era il fidanzato che poteva farmi vivere dei bei momenti, sembrava la persona in grado di alleggerirmi la quotidianità. Era molto solare, mi trovavo bene caratterialmente, mi faceva stare bene, diceva che io ero la sua principessa, vivevo come in una favola, mi rendeva partecipe della*

*sua quotidianità, aveva, è vero, il suo bel caratterino, però io ero molto più forte di lui.*
*Essendo una persona del sud siamo stati fidanzati ufficialmente per sette anni e dopo abbiamo deciso di sposarci.*
*Lui era molto solare, mi avvolgeva con le sue cose, era molto disponibile con gli altri ed era anche molto altruista, questo lo posso dire senza alcun problema.*
*Magari se in una certa situazione aveva una sigaretta e un amico veniva da lui dicendo; «Mi offri una sigaretta?» lui gli dava l'ultima sigaretta perché era un amico sincero.*
*Era una persona molto generosa anche nei miei confronti, questa è la verità.*
*Ci siamo sposati ad ottobre del 2004 e a gennaio del 2005 sono rimasta incinta e lì sono nati i primi problemi.*
*Lui si è trovato coinvolto in una faccenda di stupefacenti e a quel punto la mia vita è cambiata radicalmente.*
*Noi avevamo una posizione economica abbastanza buona, avevamo messo dei soldi da parte, con i sacrifici, avevamo un buon conto in banca.*
*Lui ha cominciato a drogarsi tramite un vicino di casa, per aiutarlo nella sua crisi di coppia.*

*C'era questa coppia che litigava sempre e l'uomo aveva detto a mio marito che la causa era l'uso di un certo tipo di stupefacente.*

*E lui è andato a provarlo. Era il crack, ha cominciato a farne uso e si è mangiato i soldi che avevamo, il poco che restava lo abbiamo finito nel periodo della gravidanza perché avevo bisogno di comprare le cose per la bambina e lui mi disse che eravamo in rosso.*

*A me sembrava impossibile perché avevo lavorato fino all'ultimo. Mi disse che aveva avuto dei problemi e io non avevo capito la gravità perché ero molto focalizzata sulla gravidanza, sul parto e su tutto quello che ci stava dietro. Solo dopo ho capito che aveva preso quella strada.*

*Nel momento in cui ci siamo trovati in rosso, lui se ne fregava e mi diceva che andavo a lavorare e che quindi dovevo dargli i soldi. E così sono iniziati i problemi, le percosse e offese verbali, percosse anche fisiche.*

*Io ero incinta e lui mi picchiava e mi dicevo; «Ma io non mi sono sposata un mostro», avevamo un vissuto di sette anni e lui in sette anni di fidanzamento non si è mai permesso di sfiorarmi senza il mio volere, in tutti i sensi.*

*Se io dicevo no era no e lui accettava questo no.*

*Infine mi sono ritrovata a fianco una persona diversa da quella che mi ero sposata e mi ha anche rinfacciato che*

*usava queste sostanze perché prima era lui il mio amore, invece ora ero solo coinvolta dalla gravidanza.*
*Io gli dicevo che comunque i figli li avevamo voluti insieme e poi gli ricordavo che non ero sua madre, ma sua moglie e che quindi non potevamo vederci come esseri singoli, separati nella relazione, ma come qualcosa da creare insieme, tutti e due, e un un figlio era la sintesi perfetta di un rapporto di coppia.*
*Lui diceva che si stava allontanando da me, che se faceva determinate cose era per colpa mia, perciò mi picchiava e faceva violenza psicologica.*
*Io ho capito subito di non aver nessuna colpa.*
*Ho partorito a novembre e lui mi ha detto che dovevo andare a lavorare perché eravamo senza soldi. Lui si prendeva il mio stipendio e poi non avevamo più niente.*
*Ho dovuto separarmi da mia figlia ogni giorno, mi tiravo il latte dal seno, lo davo a mia madre o a mia sorella, oppure allattavo mia figlia mentre andavo in giro a lavorare.*
*Questo l'ho sopportato per tre anni, tra percosse e offese verbali c'era la guerra tra noi due, era come se mi fossi ritrovata con un estraneo.*
*Vendeva tutto quello che trovava di prezioso in casa, quindi ho dovuto far sparire tutto, quando non aveva sol-*

*di si accaniva contro di me anche per cinque euro, ho vissuto un inferno.*

*Nel frattempo ho avuto la seconda bambina, che non volevo.*

*Venivo minacciata, sono improvvisamente diventata qualcosa di suo, cosa che non avevo mai accettato prima, perché se magari dicevo: «Questa cosa non la voglio fare», non si faceva, invece poi mi prendeva con la forza, con il coltello o mi bloccava.*

*Prima di avere la seconda bambina lui si sentiva minacciato, perché gli avevo detto che avrei preso provvedimenti. Nella sua testa è scattato: «Questa se ne va e io cosa faccio?» ed è per questo che ha pensato di fare la nostra seconda figlia.*

*Senza lavoro fisso, con due figlie, ha pensato ovviamente che io sarei rimasta con lui.*

*Era un modo per incatenarmi a se stesso, aveva fatto tutti i suoi progetti in testa e questa seconda gravidanza mi ha portato tanti altri problemi.*

*Mi sono dovuta confrontare sia con la crudeltà della vita che con quest'uomo ormai sconosciuto, che comunque, durante la gravidanza, mi picchiava, mi offendeva, addirittura una notte mi ha buttata fuori sul poggiolo, nuda, perché non gli ho voluto dare dieci euro.*

*Ho sopportato, ho portato la gravidanza avanti anche se mi avevano consigliato di abortire.*
*Ho avuto, tra l'altro, una gravidanza difficile e rischiosa, stavo male fisicamente e psicologicamente e ho anche rischiato di morire.*
*Lì mi sono resa conto che la mia vita valeva di più di quello che stavo vivendo con quell'uomo.*
*Ho fatto crescere un po' mia figlia, 9 mesi, e quelli sono stati i più terribili perché lui è peggiorato, me ne ha fatte di tutti i colori.*
*Ho dovuto far sparire i coltelli dalla nostra casa, tutte le cose preziose perché lui se le vendeva, si è venduto anche l'anima al diavolo perché più si drogava e più ne voleva».*
*(Cristina)*

Se un individuo è capace di amare positivamente,
ama anche se stesso; se può amare solo gli altri,
non può amare affatto.
Erich Fromm

L'INSALATA DI PAROLE è una tecnica di manipolazione finalizzata a
*confondere* l'interlocutore per
*impedirgli di riflettere* o focalizzare

che qualcosa nella relazione non funziona.
I soggetti tossici *bombardano*
letteralmente i bersagli attraverso
affermazioni incongruenti, bugie,
racconti della vita assolutamente inventati,
ricerche di aiuto, frasi incompiute o senza senso,
indovinelli.
La *vittima* sarà completamente travolta e confusa
e *non si renderà conto di essere in trappola.*

La Fenice - Donne Sopravvissute ai narcisisti

## CAPITOLO TERZO

### CON QUALI PENSIERI E AZIONI HO GESTITO CONCRETAMENTE LA CONSAPEVOLEZZA CHE IL PARTNER ERA INADEGUATO?

Razionalizzare di essere state manipolate, usate o raggirate da coloro che sembravano nutrire sentimenti autentici per noi è doloroso e può portare a conseguenze forti, talvolta incontrollabili se non ci si affida a un aiuto competente e adeguato.
Incontreremo in questo capitolo alcune donne che già abbiamo conosciuto, alle quali si uniranno altre voci e altri caratteri: ognuna di loro, grazie al desiderio di reagire e di rinascere, ha affrontato e gestito la situazione con grande forza, o perlomeno con ciò che in quel momento la mente, il cuore e il grado di evoluzione interiore, sono stati in grado di trasformare in azione.
Con il trascorrere del tempo, si sta prendendo sempre più atto di quanto sia impossibile, oggi come oggi, lo sviluppo di una realtà e di un contesto ricco di relazioni sane e serene: quasi sempre a incontrarsi sono due individui, una donna e un uomo, completamente sprovvisti di riferimenti oggettivi e così pure trascendenti, che vivono la

loro esistenza in totale balìa di una soggettività fugace e transitoria.
La coppia non è più concepita come progetto dove investire, per cui vale la pena anche fare delle rinunce; è l'emotività ad avere sempre e comunque la meglio poiché la vita diventa una ricerca continua a chi fa provare emozioni sempre più forti, c'è sempre meno autocritica, sostituita anzi dalla determinazione a vivere sempre sull'onda delle trepidazioni momentanee.

«*Quando ho razionalizzato che il mio ex marito non era l'uomo per me, ho reagito andando con altri uomini, mi rivolgevo ad altre persone, cosa di cui poi in realtà mi sono pentita amaramente, perché in realtà con queste persone non ho mai trovato niente di più di quello che poteva darmi lui, anzi sono sempre state delusioni, delusioni grandi, perché andavo a cercare conferme che forse dovevo dare io a me stessa. Io le cercavo in lui, in altri».*
*(Francesca)*

Le conferme di cui parla Francesca in realtà si trovano dentro ogni donna e si sviluppano attraverso la costruzione di una solida autostima che, oltre ovviamente a concretizzarsi nell'amore verso se stessi, è soprattutto conoscenza profonda di chi si è veramente e di quali siano i

propri obiettivi; significa tener vivo il "ricordo di sé", del proprio valore, e rendersi conto del fatto che da sole si tiene il timone della propria vita.
Non va mai dimenticato che non si può vivere una relazione sana se non ci si ama e non si sta bene con se stessi. La sperimentazione continua dovrebbe essere nei confronti di se stesse e delle proprie attitudini, riuscendo in tal modo a costruire una solida identità in cui ci si conosce a fondo, ci si rispetta, si è più autonome e meno sottomesse a dinamiche relazionali disfunzionali.
Anche A., attraverso la sua storia e le sue rielaborazioni, aiuta a comprendere che spesso, quando una relazione butta a terra e mortifica, si ha proprio dentro di sé qualcosa da aggiustare o che non funziona:

«*Dopo aver deciso di rompere con il mio ex marito ho seguito un percorso di psicoterapia che mi è servito tanto, proprio su di me, perché vuol dire che se era riuscito a scalfirmi così tanto è perché anch'io avevo delle cose pregresse da risolvere […].*
*E' stata dura con il mio ex, ma anche lui adesso sono riuscita a perdonarlo.*
*Io sono buddista, quindi cerco di perdonare le persone per stare meglio io, è un atto che faccio soprattutto per me stessa, perché ho bisogno di stare bene, altrimenti*

*non riesco ad essere creativa, non riesco ad esprimermi. Però per me, come persona, lui non esiste proprio più. Deve andare avanti con la sua vita, gli auguro prima o poi di crescere, di maturare e di capire determinate cose su se stesso.*
*Dopo che questa storia è finita è andata comunque avanti altri mesi perché lui aveva tutte le sue cose da me. Casa mia era diventata il suo magazzino.*
*Per due volte è venuto a ritirare le sue cose, facendo sceneggiate, poi ancora altre sceneggiate quando sono andata a fare la separazione perché non voleva separarsi. Si è presentato con un mazzo di fiori pregandomi in ginocchio di perdonarlo.*
*Sei mesi dopo per il divorzio, stessa scena. Tanti uomini sono veramente dei manipolatori».*
*(A.)*

Schmit G. (2018) ci aiuta a riflettere sul fatto che una relazione è sempre dinamica e in movimento: non accade mai che il giorno prima tutto sia positivo, mentre repentinamente il giorno successivo ci si trova a subire la trappola del manipolatore. Purtroppo la verità è che spesso non si vogliono vedere o considerare i segnali d'allarme. C'è sempre una progressione che permette al soggetto

abusante di adattarsi alla vittima mano a mano che la relazione procede.
Perciò è di fondamentale importanza riuscire a tirare fuori la testa dalla sabbia, anche se fa male, e cercare l'aiuto e il sostegno necessari per riuscire a liberarsi.
È importante accettare con consapevolezza quello che si sta vivendo per potersi salvare definitivamente.
Nel caso di A. il manipolatore ha tentato attraverso il ripescaggio di recuperare il terreno perduto: attraverso i fiori e le sceneggiate al fine di smuovere la grande empatia e sensibilità che caratterizza la personalità della nostra intervistata e di cui l'abusante è ben consapevole.
In una situazione di questo tipo è indispensabile agire come lei stessa ha fatto: evitando di cadere nella trappola e rendersi conto che altro non è che l'ennesima recita.
La nostra Kimberly, analogamente ad A., porta l'attenzione sull'importanza della pratica della meditazione nell'affrontare la rottura con un partner inadeguato:

«*Ho cercato di andare avanti con la mia vita pensando che comunque ha un inizio e una fine e chissà se ce ne sarà un'altra.*
*Probabilmente sì, ma adesso è questa qui che devo vivere e devo andare per forza avanti cercando di viverla al meglio.*

*Così continuare a crogiolarsi sul proprio dolore dipende dalla possibilità che si ha per farlo e se poi è davvero utile farlo.*
*Io sono una persona che, alla fine, è da sola e questa cosa la sento fortemente mia, per cui ho sempre gestito il tutto semplicemente andando avanti giorno per giorno, facendo quello che potevo e dovevo fare.*
*Ho cercato di trasformare tutto ciò che ho vissuto e che ha generato la sofferenza che ho accumulato, cercando appunto di ricavarne qualcosa di buono per me e per gli altri.*
*Ho agito con l'azione cercando di rimanere concentrata sul presente, sul qui ed ora, respirando a fondo ogni volta in cui magari mi veniva qualche attacco di nostalgia; liberarmi da quella nostalgia e puntare l'attenzione sul qui ed ora, che è uno dei capisaldi degli insegnamenti di un percorso basato sulle meditazioni che ho intrapreso».*
*(Kimberly)*

«*[…] E da lì mi sono detta, A.: «Il buddha ti sta dando una lezione».*
*La lezione innanzitutto è di volersi bene, di voler bene a se stessi e di fare del bene a se stessi.*
*Dov'ero non lo stavo facendo e quindi proprio quello è stato il momento in cui mi sono staccata e per tre anni*

*mi sono fatta gli affari miei, ho frequentato uomini, sono andata in giro, però quel tempo l'ho dedicato più a me stessa, alla mia rinascita ed evoluzione perché la colpa è sempre 50 e 50.*
*Sei tu che permetti determinate cose, se permetti vuol dire che anche tu sei mancante in qualcosa, hai comunque qualcosa dentro da risolvere perché altrimenti non permetteresti che determinate cose vengano fatte a te stessa.*
*Mi sono dedicata a me stessa, ho cominciato a fare le mie meditazioni, mi sono ricomposta, mi sono fatta tanti viaggi da sola, finché ho trovato il mio attuale compagno che è proprio quello che ho sempre chiesto e desiderato nelle mie recite, nelle mie meditazioni, ed è arrivato esattamente quel che volevo».*
*(A.)*

La meditazione aiuta a creare uno spazio sacro, protetto, dove ci si può rifugiare in ogni momento della giornata, trovare pace e guarire.
È una pratica che può migliorare l'equilibrio e l'intuito contribuendo a sviluppare un'ottima capacità di resilienza.
La meditazione è uno stacco dal ritmo della quotidianità e dalla confusione che alberga nelle menti di ognuna, è

un attimo di tranquillità in cui la pace può essere coltivata.

In ogni caso la propria spiritualità può essere sviluppata nei modi più svariati, come una passeggiata, un nuovo pensiero o con qualunque cosa possa condurre al di là di se stesse.

Norwood R. (2022) suggerisce la grande importanza di saper sviluppare la spiritualità anche e soprattutto al fine di rinunciare ad imporre eccessivamente la propria volontà sugli avvenimenti: non si può sapere con assoluta certezza cosa sia giusto per se stessi e per gli altri in un determinato momento evolutivo di ciascuno, è importante quindi smettere di pensare di poter controllare e agire su ogni cosa ritenendo di *essere le sole a sapere tutto*, perché è difficile e praticamente impossibile.

Una situazione ancora diversa è stata vissuta da Patrizia, attraverso la quale si prende consapevolezza del fatto che si ha alle spalle una tradizione lunga e pesante, dove la donna non poteva far sentire la propria voce o avere un'opinione diversa da quella del marito o compagno. Un retaggio che ci si porta dietro, sulle spalle, presente ancora oggi e che vuole dipingere il genere femminile come passivo e accondiscendente:

«*Ho capito con molta lucidità che il mio partner non era adatto a me quando mi sono resa conto che non gli andava bene che io avessi un mio pensiero, una mia vita, che determinate cose che lui voleva impormi, a me in realtà non piacevano.*
*In quel preciso momento mi sono stancata e ho reagito facendomi sentire.*
*All'inizio ero più accomodante, ma dopo la nascita di mio figlio ho avuto più coraggio nell'oppormi e nel dire la mia.*
*Deve esserci un confronto, sennò è a senso unico e quando ha capito che non sono il suo cagnolino si è trovato un'altra, un'altra completamente diversa da me […]».*
*(Patrizia)*

Molte donne sono cresciute in contesti famigliari o in culture in cui sono state costrette a mascherare la propria identità e il proprio pensiero e, come nel caso di Patrizia, servono anni prima di trovare la forza di far emergere la propria verità.
Non ci si deve mai dimenticare che il proprio obiettivo principale è quello di essere sempre e comunque se stesse, in qualsiasi ambito e a qualsiasi costo, sicuramente meno perfette agli occhi degli altri, ma di certo più serene e vere.

La capacità di potersi esprimere liberamente va sviluppata, assieme al fatto di smettere di trascurare i propri gusti e le proprie necessità solo per piacere e far felici tutti, tranne se stesse.
Molte nella vita sono state costrette a subire ingiustizie o abusi perché non godevano della sicurezza fisica ed economica necessaria per poter dire la verità, ma quando invece ci si può far sentire lo si deve fare fin quando quest'atteggiamento possa diventare un'abitudine e possa migliorare la propria vita, dar voce a quante ancora sono costrette a rimanere nel silenzio.
Nel racconto di Maria emerge una realtà che vede le donne spesso vittime di un atteggiamento comune nel sesso maschile: l'incapacità di tollerare ed accettare i *NO*:

«*[…] Dopo una cena insieme stavamo andando a casa e lui mi ha chiesto se andavo a casa sua.*
*Gli ho detto: «Guarda, porta pazienza, portami a casa perché io domani mattina devo andare a lavorare e sono ancora stanca del viaggio che c'è stato».*
*Di punto in bianco mi sono presa una sberla in faccia che mi ha fatta girare su me stessa. Sono rimasta incredula, non so che parole usare nel descrivere la sensazione perché è stata una cosa inaspettata, non avevo mai*

*minimamente sospettato potesse succedere e in quel momento non sapevo come reagire.*
*Non riuscivo nemmeno a capire se fosse davvero la realtà, se fosse successo davvero, non capivo proprio.*
*Un attimo dopo però mi sono resa conto che era la verità, nuda e cruda, e in quel momento mi sono detta: «E adesso cosa faccio?»*
*Eravamo nel parcheggio del ristorante, non sapevo se correre dentro perché avevo paura mi fermasse mentre stavo scappando via.*
*Ovviamente non c'era nessuno nei dintorni per poter chiedere aiuto.*
*A quel punto ho cercato di far finta di niente e non avere nessun tipo di reazione e ho gentilmente chiesto che mi portasse a casa.*
*Lo stato d'animo che stavo vivendo nel tragitto era quasi impossibile da descrivere.*
*Nell'arrivare a casa sono entrata dalla porta e l'ho chiusa subito, sono scoppiata in un pianto a dirotto e dentro di me mi sono detta: «Tu non lo vedrai più».*
*E così è stato. Il giorno dopo ovviamente mi ha cercata e io gli ho detto: «Guarda, non cercarmi più, cerca di evitarlo perché se lo fai ancora io ti denuncio, quello che hai fatto è stata una cosa grave e di sicuro non ci saran-*

*no più altre occasioni, perché una persona così non la voglio più vedere».*
*Questa è stata la fine. Non so spiegare perché l'ha fatto proprio non lo so, non so dare una risposta.*
*Mai mi aveva dato di dubitare di lui, assolutamente mai, anzi tutt'altro.*
*Io non lo giustifico e non l'ho mai giustificato, forse è stato un momento, non so cosa gli sia scattato nella testa, ma in ogni caso non è giustificabile quello che ha fatto. Poi ho saputo che è morto e non sono neanche riuscita ad andare al funerale. È stata una cosa grave e pesante, io non giustifico neanche lontanamente una cosa del genere».*
*(Maria)*

Maria capisce molto velocemente, dopo quest'episodio sul quale non intende assolutamente sorvolare, che la persona che stava frequentando non poteva essere adatta a lei: infatti, il non essere in grado di accettare un rifiuto può costituire già di per sé un campanello d'allarme che fa capire la totale mancanza di rispetto.
I motivi per i quali molti uomini manifestano comportamenti di questo tipo possono essere vari, ma sicuramente non hanno nulla a che fare con il *sentimento* che sostengono di provare; si tratta anzi spesso del loro classico bi-

sogno di convalida esterna dove un *no* costituisce sicuramente un duro colpo per la loro scarsa autostima.
Va inoltre sottolineato che la società ha tradizionalmente inculcato nel sesso maschile il concetto in base al quale gli *uomini* possono avere chiunque e qualunque cosa quando la desiderano ed è evidentemente ancora oggi difficile cambiare questo sottoprodotto sociale.
Tuttavia, come il coraggio di Maria insegna, si deve sempre essere vigili e ai primi segnali avere il coraggio di prenderne atto e agire nel modo migliore per salvaguardare se stesse.

«*[…] Poi la gente parlava, perché al sud sono tanto chiusi di mentalità.*
*Al tempo era una vergogna una figlia che si separava e ho così deciso di rivolgermi al telefono rosa, quel grande filo rosa delle donne che tanto mi ha aiutata.*
*Ho chiamato Roma e loro mi hanno messa in contatto con la sede di Napoli, dove sono stata accolta sia dalle psicologhe, sia dagli avvocati.*
*Ho raccontato la mia storia e ho chiesto loro di tutelare le mie figlie.*
*Mi dissero che, siccome stavo raccontando una storia di dipendenza, dovevano fare degli esami particolari anche a me, per capire se anch'io non fossi una tossica che ma-*

*gari avevo litigato per una dose, per capire quanto potesse essere veritiero il racconto.*
*Ho detto che non c'era problema, che nelle vene mi scorreva solo caffè e nicotina e che se volevano la dimostrazione del fatto che fossi una mamma pulita non c'era problema.*
*Ho anche detto che se mi avessero tolto le mie figlie avrei rinnegato tutto e sarei rimasta con quella persona. E lì allora mi hanno aiutata.*
*Ho dovuto vivere in un ambiente molto violento perché ho visto di tutto in quel periodo, anche donne con la testa aperta a metà con il martello.*
*Poi ho subito anche stalking dal mio ex perché non accettava questa separazione, mi ha perseguitata per un bel po' e allora mi hanno messa in protezione.*
*Quando andavo in tribunale venivo seguita dalla psicologa perché in me è scattato il terrore che il mio ex potesse aggredirmi da un momento all'altro, perché lui in qualsiasi momento mi aggrediva, soprattutto nel momento dell'astinenza.*
*Prima mi massacrava di botte, poi quando tornava in sé diceva di amarmi e mi chiedeva scusa e che non l'avrebbe più fatto. Il giorno dopo si ricominciava da capo.*
*Io per un periodo ho avuto i segni visibili addosso delle sue percosse, usava una pentola di pomodori freschi ri-*

*baltata, lo faceva anche davanti a mia figlia, per difenderla dalle botte che prendevo e temevo potessero arrivare anche a lei, mi sono messa ad ombrello perché mi era vicina alle gambe nel momento della lite e io mi sono scottata viso, braccia e mani e mia figlia è uscita illesa. Quindi in tante occasioni avrebbe potuto compiere un femminicidio.*

*Una donna, quando diventa troppo accondiscendente, può arrivare in una situazione irreversibile.*

*In quegli anni mi sono sottoposta a molte sedute psicologiche perché a 30 anni ero vecchia, mi sentivo una donna vissuta, mi sentivo di 60 anni.*

*Non avevo conosciuto i miei 30 anni, quindi lui ha bruciato anche le tappe della mia vita.*

*Ho vissuto anni bui, però con il telefono rosa sono uscita comunque da quel tunnel nero e quando ho toccato il fondo sono riuscita a risalire.*

*Poi ho anche smesso di fumare, smesso di bere caffè, mi sono rimessa in gioco con la vita stando vicina alle mie figlie.*

*Ho cercato comunque di fare sia da papà che da mamma ed essere anche ogni tanto un'amica.*

*Nel frattempo lui ha iniziato a vedere le figlie in una situazione protetta, un papà, secondo i servizi sociali, non idoneo alla patria potestà. Ho chiesto che gli fosse tolta*

*la patria potestà perché lui nel contesto del tribunale dei minori non si è presentato per tre volte, la quarta è stato scortato dai carabinieri.*
*Dopo la separazione ha minacciato me di morte, anzi ha detto vicino al Pm e al Giudice che mi avrebbe ammazzato le figlie, che se avesse ammazzato me non avrebbe risolto nulla, ma se fossero morte le figlie sarei morta anch'io, sarei morta dentro.*
*Quindi il Pm e il Giudice mi dissero che in quindici giorni me ne sarei dovuta andare via.*
*Sono stata trasferita con l'aiuto e con l'appoggio sempre del telefono rosa. Si parlava di una comunità, poi mi hanno chiesto se avessi la possibilità di cambiare località, stare un po' lontana dalla mia città e vivere in un contesto protetto e non parlare mai della mia vita privata in modo che il mio ex non mi ritrovasse.*
*Infatti il mio indirizzo per un po' di tempo ce l'aveva solo l'avvocato, tutto quello che riguardava la mia vita arrivava nello studio dell'avvocato del telefono rosa.*
*Sono stata bene tre anni, da giù mi sono trasferita qua.*
*Poi lui ha scoperto dove abitavo, una mattina me lo sono trovata sotto casa, c'erano state delle persone che gli hanno detto dove abitavo.*
*Ero seguita dai servizi sociali, inizialmente anche loro hanno indagato su chi ero io, se ero una mamma tutelan-*

*te, se le mie figlie andavano a scuola correttamente, se avevano il materiale didattico.*
*Poi le maestre mi hanno detto che erano state fatte delle ispezioni sulle mie figlie, ma che non avevano nulla da dire, le ragazze avevano tutto ciò che serviva.*
*Io ero un genitore che ci teneva alla vita delle proprie figlie, ho avuto i servizi sociali dietro, ma mi hanno vista solo all'inizio, ogni tanto mi chiamavano per capire, ma da quando mia figlia ha 12 anni non li ho più visti, ora ne ha 18.*
*Con gli anni non mi fidavo degli uomini perché ogni uomo avrebbe potuto picchiarmi, anche perché nel momento in cui la mia famiglia ha capito la gravità, mio papà mi ha vista piena di lividi e si è reso conto.*
*Ha tentato di abbracciarmi, abbracciarmi da papà a figlia, ma io gli ho detto di togliermi le mani di dosso perché mi faceva schifo, perché anche lui era un uomo.*
*È così che mio papà si è reso conto di quello che mi aveva fatto il mio ex, gli dissi che mi aveva massacrata di botte e non solo, anche psicologicamente.*
*Mi porto il bagaglio di tutto quello che ho vissuto, mi faccio scuola da sola, però starò bene attenta a chi sceglierò un domani.*

*Per il momento ho due figlie piccole e devo crescere loro. Ho fatto quindi la mia scelta, sono cresciuta e mi sono cercata un lavoro […]».*
*(Cristina)*

«*La bambina è nata a febbraio, ma poi le cose andavano malissimo.*
*Un giorno ho letto di un centro aiuto vita e con la bambina ci sono andata.*
*Sono stata indirizzata ad una ragazza a cui ho raccontato la storia e mi hanno dato una borsa con delle cose da mangiare.*
*Ogni 15 giorni ci andavo e mi davano il sacchetto con alimenti da mangiare, ma non tiravo avanti per tanto.*
*Poi la ragazza mi ha dato il contatto di un'assistente sociale che ancora oggi mi segue.*
*Quando l'ho contattata lei è venuta a casa nostra per cercare di capire se si poteva mediare, ma lui non voleva saperne.*
*Nel frattempo ero in arretrato di 5/6 affitti e le ho chiesto se c'era un luogo in cui potessi abitare momentaneamente e lei mi ha proposto una casa accoglienza.*
*Lui all'inizio cercava sempre di restare uniti, anche quando all'inizio sono entrata in casa accoglienza.*

*Lui però se n'è dovuto andare da quella casa ed è in ogni caso sempre stato in grado di trovare un posto dove andare a dormire, non oso immaginare dove sia andato e cercava comunque sempre di tenermi unita.*

*Quando ero in clinica Santa Giuliana avevamo l'ora di libertà e io andavo in una chiesa lì vicino e così ho conosciuto il prete a cui ho fatto battezzare mia figlia quando aveva due anni.*

*Questo prete è stato un mio grande punto di riferimento, anche lui ha conosciuto il mio ex e mi ha detto di lasciarlo perdere.*

*Poi finalmente, stando in casa accoglienza, ho aperto gli occhi e sono riuscita a staccarmi da questa persona.*

*Lui poi ha conosciuto un'altra con la quale ha avuto una figlia che dovrebbe avere circa tre anni e quando sono riuscita ad andare ad abitare da sola nel 2018 lui è venuto a Verona e ha visto nostra figlia per qualche ora.*

*Un po' lei si ricorda, è venuto con la nuova compagna, ma mia figlia non gli andava nemmeno in braccio, non lo conosceva nemmeno. Così si è arrabbiato nuovamente e ha dato a me la colpa di averla manipolata, era sempre colpa mia per ogni cosa e l'ho detto anche al mio avvocato.*

*Ora sono molto più forte rispetto a sette anni fa, nel frattempo guardo il mio percorso, guardo quello che ho fatto*

*e penso che un giudice possa darmi la capacità per decidere autonomamente per mia figlia.*
*Io possiedo i referti della psichiatria e c'è scritto semplicemente che avevo bisogno di incontri psicologici. Quando sono entrata in casa accoglienza e mi sono fatta aiutare ho iniziato questi incontri e ho avuto a che fare con una psicologa con la quale ho un ottimo rapporto e farò in futuro qualche altra seduta».*
*(Ambra)*

Grazie a questi estratti di storie di vita, si prende consapevolezza del fatto che il momento giusto per liberarsi da un soggetto pericoloso dovrebbe essere prima di rendersi conto di essere in una grande trappola.
Non c'è tempo da aspettare né tantomeno da perdere perché non ci sarà nessun cambiamento positivo, anzi, il contrario: la decisione coraggiosa va presa il prima possibile.
Cristina e Ambra hanno cercato aiuto sia per se stesse, sia per le loro figlie attraverso azioni concrete, *FACENDO QUALCOSA*.
Non rimanere paralizzate nella situazione può letteralmente salvare delle vite; Cristina e Ambra sono riuscite a razionalizzare in tempo il fatto che nonostante tutti gli sforzi e l'impegno, non potevano in nessun modo riuscire

a sanare la relazione: spesso, infatti, non c'è proprio nulla da salvare. Hanno trovato un aiuto concreto e continuativo grazie al quale, passo dopo passo, si sono riappropriate della loro esistenza tornandone protagoniste attive.

Il rispetto verso se stesse non ha nulla
a che vedere con l'approvazione altrui.
Joan Didion

Non è giusto che persone con un cuore ed una
sensibilità debbano sprecare tempo, energia, amore
con chi un cuore non ha mai dimostrato di averlo.
Vi auguro di far calare il velo davanti agli occhi e di
indossare tutta la forza necessaria per allontanare
chi non vi merita.
Le persone non hanno il potere di tenerci legate a
loro, siamo noi che glielo diamo.
Abbiate la forza di mettere il punto.
Non chiedete come si fa, non c'è una ricetta, si fa.
Si chiude. Si soffre. Si rinasce.
E poi un giorno ringrazierete quel punto perché vi
ha permesso di scrivere nuovi capitoli.
Francesca Saccà

## CAPITOLO QUARTO

STORIE SUCCESSIVE "MALATE": I PARTNER SUCCESSIVI SONO STATI UN "RICALCO" DEL PRECEDENTE? ME LO RICORDAVANO? IN QUALI ASPETTI?

Familiare, familiarità, famiglia. Termini che portano con sé generalmente una valenza positiva, una valenza che ha sempre e comunque radici impregnate di una tradizione invadente e appiccicosa.
Quando "qualcosa" diventa familiare ci sentiamo sicuri, fondamentalmente perché evoca la "famiglia", situazione in cui SI PENSA di poter abbassare completamente la guardia e sentirsi protetti.
Attenzione però: questo è ciò che "SI PENSA".
Molto spesso si tende a dirigersi verso quanto evochi sensazioni conosciute, almeno in parte. E questo avviene di frequente anche nelle scelte dei partner, rivelandosi talvolta deleterio e precludendo la possibilità di aprirsi al nuovo, al diverso da quanto conosciuto e vissuto.

«*[…] Sì, chiaramente sì. Quelli che sarebbero venuti dopo dovevano ricordarmi lui. Perché era così.*
*Ogni volta che lui ricompariva, poi spariva.*

*Spariva perché aveva un grosso problema di dipendenza. C'era dentro di me uno strano vuoto, qualcosa di incomprensibile quasi, visto e considerato che ci vedevamo non proprio tantissimo.*
*Però c'era.*
*Quindi all'epoca questo vuoto lo doveva riempire qualcuno che me lo ricordasse.*
*Nicola è sempre stato il centro di tutto quello che riguardava la mia vita, almeno fino a qualche mese fa lui era la filosofia attorno alla quale girava tutto quello che io ero. Lui c'era sempre.*
*Un riflesso di un suo ricordo, di un suo modo di essere, lui c'era. Sempre.*
*Quindi c'era anche nelle relazioni successive, ma non con la presenza. È come se avessi avuto addosso il suo marchio per tantissimo tempo».*
*(Kimberly)*

Inconsciamente, inoltre, siamo portati a vivere e rivivere situazioni e dinamiche sperimentate nella famiglia d'origine senza esserne minimamente consapevoli.
In questo capitolo si vogliono solo gettare le basi di questa consapevolezza affinché si possa eventualmente approfondire e, di conseguenza, affrontare.

«*[…] Ed è saltato fuori il rapporto con mio padre ovviamente.*

*Parlando con la psicoterapeuta ho capito di avere un padre padrone, un padre che non ha mai avuto dei genitori presenti, è cresciuto solo, praticamente con i fratelli, quindi incapace di esprimersi sia da un punto di vista verbale che non verbale, comunicativo in generale.*

*Emotività e sensibilità pari a zero, non c'è mai stato nella mia vita, non è mai venuto alle mie lauree, non è mai venuto a vedere un mio spettacolo di danza, anche da piccola non mi ha mai accompagnata da nessuna parte.*

*E fisicamente il mio ex gli assomigliava molto, però all'inizio pensavo fosse il suo opposto perché era molto carino, gentile con me, mi riempiva di attenzioni, di regali, di voglia di stare insieme, di accompagnarmi in giro.*

*Mio padre era uno che quando si arrabbiava urlava forte, sbatteva le cose per terra, urlava contro mia mamma dicendo le peggio cose.*

*Il mio ex progressivamente si è trasformato in lui e quindi la dottoressa mi ha fatto capire che non avevo mai risolto il rapporto con mio padre.*

*Questo si è ripercosso sulle mie storie dopo, per questo tante volte si sceglie l'uomo che è uguale a nostro padre, perché siamo innamorate di nostro padre, o, all'opposto,*

*perché non lo sopportiamo o pensiamo di aver trovato una persona in grado di compensare quanto non c'è stato dato, fino a quel momento, dal proprio padre.*
*Io poi ho provato a risolvere con lui, mio padre, e ho capito di averlo perdonato e anche compreso che lui è proprio così ed è impossibile cambiarlo.*
*Quello che ho fatto più fatica a fare è stato perdonare me stessa, perché anche da mio padre ho subito tanto, tutti i litigi, le brutte cose e le parolacce dette a mia mamma, le sceneggiate, la sua mancanza totale mi ha portata poi a fare queste altre esperienze sentimentali. […]*
*Prima di conoscere un'altra persona è passato un anno, in quest'anno ho messo in atto proprio una disintossicazione dagli uomini.*
*Non ho neanche avuto storie fugaci, uno stop totale, sia dal punto di vista sessuale che sentimentale, cioè un anno sabbatico in cui sono stata benissimo, fino a quando ho conosciuto quest'altro disgraziato, nel vero senso della parola.*
*Un operaio, una persona molto basica, molto materiale e concreta. Una persona di terra per intenderci, invece l'altro era proprio d'aria, era un artista.*
*Probabilmente la mia volontà era di cambiare totalmente tipo di uomo, di prendermi un uomo non impegnativo nemmeno da un punto di vista intellettuale.*

*Volevo una persona opposta a me, perché anche io sono intellettualmente molto impegnativa.*
*Quindi lui era divorziato, di due anni più grande rispetto a me, con un figlio, un padre presente e questa cosa mi era piaciuta molto.*
*Un rapporto adulto e paritario anche da un punto di vista umano, pure con la sua ex moglie non ho mai avuto problemi, suo figlio era un bambino carino che aveva problematiche legate alla separazione dei genitori, però gestibili.*
*Il problema è che lui era alcolizzato e io l'ho scoperto per caso, perché quando era con me non beveva mai.*
*Non vivevamo insieme, ci vedevamo i fine settimana, durante le festività e le vacanze.*
*È successo un episodio dopo quattro mesi, abbiamo fatto una cena a casa mia con amici e ha bevuto proprio tanto e a un certo punto è diventato anche sgradevole e spiacevole.*
*Aveva la balla cattiva, quella dell'attaccabrighe e così ha cambiato modo d'essere, espressione, l'ho visto proprio un'altra persona e lì mi sono spaventata, anche gli altri se ne sono accorti perché comunque è diventato molesto anche nei loro confronti, continuava a provocare, a cercare la lite.*

*La sera l'ho lasciato dormire, però il giorno dopo gliene ho parlato.*
*Lui si è scusato, dicendo che aveva problemi al lavoro con il capo e io me la sono bevuta, quindi l'ho perdonato perché comunque lui con me era una persona fantastica, davvero.*
*Tuttora mi dispiace, mi dispiace per lui.*
*Finito quell'episodio sono passati un paio di mesi.*
*Una sera andiamo a una festa a Treviso e lì si ripete la stessa scena, ma quasi fa a botte con uno.*
*A seguito di questo ha deciso di andare da un terapista specializzato in problemi di dipendenza da alcool, gioco, droga e lo accompagnavo io stessa.*
*Lo accompagnavo, lo aspettavo e lo riportavo a casa perché mi dispiaceva davvero tanto, era un bravo ragazzo.*
*Tuttavia era un altro randagio che ho raccolto, come il mio ex marito. Un altro randagio, un vagabondo che non aveva fissa dimora.*
*Con lui ho fatto la terapia di tre mesi, l'ho anche aiutato economicamente a farla, sembrava risolto.*
*Prima andava due volte a settimana, poi una volta.*
*È stato il terapista a dire che era guarito.*
*Passati due mesi, di nuovo. È andato al bar a vedere una partita con amici ed è tornato ubriaco.*

*Mi ha svegliata, io mi sono spaventata, spaventatissima proprio, avevo il cuore in gola. È stata un'esperienza brutta, bruttissima.*
*Lì l'ho mollato e lui l'ha presa malissimo, ha spaccato della roba, ha fatto sceneggiate sgradevoli.*
*A quel punto ho avvisato i suoi, di come stavano le cose e mi sono sentita dire cose molto brutte da sua sorella, che non voleva proprio saperne di suo fratello, quindi ho capito che il problema c'era già stato precedentemente con altre storie simili alla mia.*
*Quando c'è stato l'episodio a Treviso, lui era molto violento, urlava (le camere degli amici erano vicine e io non volevo far loro sentire perché mi vergognavo), ma non riuscivo a calmarlo.*
*A un certo punto ha preso la mia roba e me l'ha sbattuta fuori, con la mia valigia aperta, e poi ha preso me e ha sbattuto fuori anche me.*
*Tra l'altro nel chiudere la porta mi ha chiuso dentro anche la gamba, in più mentre me ne stavo andando è uscito in corridoio in mutande e credo che i miei amici lo abbiano visto, anche se non mi hanno mai detto niente per pudore.*
*Si è poi chiuso fuori dalla stanza e sono dovuta andare alla reception a chiedere la chiave.*

*Alla fine sono dovuta rimanere lì la notte a dormire per evitare che continuasse a urlare.*
*Il giorno dopo me ne sono andata con una coppia di miei amici.*
*Nei mesi successivi mi ha fatto stalking e ho dovuto bloccarlo ovunque sui social, quando me ne andavo in giro me lo trovavo puntualmente davanti, sempre ubriaco.*
*Finché una sera me lo sono ritrovata sotto casa che mi citofonava, ancora ubriaco, voleva salire a parlarmi.*
*Sono stata costretta a segnalarlo ai carabinieri perché avevo paura e ho fatto un ordine restrittivo.*
*Loro hanno detto che se reiterava nel comportamento avrebbero avvisato i servizi sociali perché c'era di mezzo un minore, invece per fortuna l'ha capita.*
*Però era andato avanti per mesi, ovunque andavo me lo trovavo davanti».*
*(A.)*

Le influenze dei vissuti del passato sono terribilmente forti e creano un marchio indelebile, innanzitutto perché, come sostenuto da Norwood R. (2022), sono radicate prepotentemente in noi dalla nostra infanzia.
Nella maggior parte dei casi, purtroppo, tendiamo ad intraprendere relazioni con individui che ci fanno vivere e rivivere provocazioni sperimentate nel momento della

crescita e che riteniamo di aver in qualche modo imparato a "gestire".
Ecco così il potere del "familiare", del riconoscimento, del sentirsi incastrati e compatibili solo con coloro che evocano questi meccanismi e che ci spingono ad agire utilizzando modalità già conosciute e vissute.
Siamo sempre attivamente responsabili delle scelte che compiamo, per questo è di fondamentale importanza impegnarsi e farsi aiutare nel rendere conscio l'inconscio: alcuni rapporti non rappresentano affatto coincidenze, ma schemi interni a noi che ricerchiamo e che si ripetono.

«*[…] Alcune donne, magari, sono cresciute in una famiglia con un padre padrone, tenute sotto controllo, sottomesse.*
*Il papà di mio papà viveva con noi, mi ricordo che finite le medie, una sera in cui si parlava dei nostri progetti futuri, mio nonno disse: «E' già molto se la donna prende la terza media».*
*Ora, mio nonno veniva dalla campagna di Rovigo, ma quante ce ne sono di persone così ancora adesso?*
*Mia madre invece veniva da una famiglia completamente diversa, era laureata, era di un'altra estrazione.*
*Mio padre, nonostante le proprie origini, era comunque andato all'università, aveva una mentalità decisamente*

*più aperta, ma c'è ancora una valanga di uomini che la pensa come mio nonno: "Tu donna stai a casa, badi ai figli e fai silenzio se io faccio la mia vita".*
*È brutto dire queste cose ai giorni nostri, ma purtroppo succede ancora.*
*Quindi ecco che poi si arriva a quei livelli di sudditanza. E se comunque poi si riesce a cambiare uomo, si batte sempre lì, si sceglie sempre la stessa tipologia».*
*(Patrizia)*

Esistono purtroppo delle linearità evidenti tra le impostazioni educative date dai genitori e le relazioni future e il modo di vivere la vita in generale: sono davanti agli occhi di tutti noi le conseguenze derivanti da un'educazione ad esempio troppo permissiva, in cui il figlio è stato idealizzato o ritenuto più degno e speciale degli altri.
Egli, infatti, crescerà con la convinzione di poter trattare tutti come se lui avesse più diritti, diventando intollerante ed egoista sicuramente anche verso l'altro sesso.
I rapporti amorosi che si ricercano all'esterno sono sempre la conseguenza della strada che si è percorsa dentro di sé; la guarigione e il cambiamento sono sempre possibili, così come riuscire a staccarsi dal "famigliare".
È ovvio che è indispensabile comprendere in quale stato ci si trova, e quanto anche il partner possa essere influen-

zato positivamente o negativamente dalla storia famigliare e dai rapporti interni.
Non si tratta di fare psicologia o analisi, ma di comprendere che solo accettando questa verità e realtà si potrà cambiare, migliorare e scegliere bene per se stessi.
Si vive questa vita per evolversi, non certo per colpevolizzare per tutta l'esistenza i propri genitori, o per adagiarsi tranquillamente sulla convinzione di non poter cambiare mai se stesse e le proprie dinamiche relazionali.
Come è stato detto più volte, la reiterazione nella scelta di partner inadeguati può essere causata da altri fattori intervenienti, come la scarsa fiducia in sé e uno scarso radicamento interiore, da una non definizione netta e chiara della propria identità.
Ambra racconta di essere stata attratta più volte da soggetti che, ritenendola sicuramente fragile ed insicura, l'hanno conquistata attraverso strategie comunicative che l'hanno manipolata a loro piacimento attraverso la classica "fuffa" o "insalata di parole".

«*Ti compravano con le loro frasi, con i loro discorsi. E non so neanche se conoscevano il significato di quello che dicevano.*
*Il primo comunque è stata una storia adolescenziale e non mi sento neanche di dare una grande colpa a questa*

*persona, preferisco parlare del poliziotto e del padre di mia figlia.*
*Sono due manipolatori entrambi, specialmente con le parole, e io purtroppo ci sono cascata.*
*Devo stare attenta in generale quando ho a che fare con le persone e chiedermi più spesso se ciò che viene detto può essere o non essere vero.[…]*
*Ho abboccato subito, loro mi lanciano un amo e io abbocco subito ed è proprio questo che non deve succedere. Io mi annullo e smetto di esistere, le uniche esigenze che contano sono le loro.*
*Quando ho deciso di andare a vivere da sola ero completamente indipendente, mi ero organizzata la mia vita.*
*Dopo è arrivato il padre di mia figlia e tutta la mia indipendenza si è via via sempre più assottigliata, fino ad esaurirsi, sgretolarsi, insieme alla mia identità.*
*C'era solo lui, mi confondeva da come e quanto parlava.*
*Ad esempio: c'è stato un altro ragazzo che mi corteggiava, ma non mi piaceva come parlava, così lo eliminai.*
*Se potessi tornare indietro sicuramente non mi fermerei e ci proverei, aveva tutto. Ma forse era troppo galante e per questo non mi piaceva.*
*Ho sempre abboccato con altri tipi di persone purtroppo».*
*(Ambra)*

Ambra è stata attratta per anni da persone in grado di instaurare conversazioni che come unica finalità avevano quella di capire quali potessero essere i suoi punti deboli e le sue fragilità, soprattutto per confonderla e scoprire gli ambiti in grado di suscitare maggior leva emotiva.
Questi soggetti manipolatori non hanno nessun potere sulle donne con matura consapevolezza di se stesse, anzi, saranno ampiamente RICONOSCIUTI e ignorati.
Fidarsi più degli altri che di se stessi non è sempre un bene, anzi. Per questo si deve lavorare maggiormente sull'avere un proprio personale punto di vista, dove personaggi di questo tipo non abbiano nessuna possibilità di manovrare a proprio piacimento la realtà e le altrui percezioni.

"Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà
l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo
chiamerai destino".
Carl Gustav Jung

"Le persone hanno potere su di te perché
non sei ancora padrone di te stesso.
È semplice".
Roberto Potocniak

## CAPITOLO QUINTO

## LA FINE DELLE RELAZIONI MALATE: QUALI VERITÀ SU ME STESSA HO COMPRESO GRAZIE O A CAUSA DI QUESTE VICENDE?

La verità è complessa, scomoda e difficile: è tutt'oggi ancora vivo il dibattito tra chi ne sostiene la relatività e l'oggettività.
Tuttavia, quando si parla di interiorità la conclusione è sempre la medesima: mentire a se stessi su come si è veramente, su ciò che si ama o si odia, a lungo termine conduce a conseguenze negative e a sperimentare sentimenti di perenne tensione e frustrazione.
Il prezzo della negazione della propria autenticità rischia di essere troppo alto; ecco che allora capirsi e conoscersi diventa fondamentale.
A questo stato di consapevolezza del proprio essere ci si può arrivare dopo molti errori, dopo molti tentativi anche inconsci di nascondere la propria essenza perché ritenuta scomoda o difficile da accettare, ma uno degli obiettivi più importanti dell'intera esistenza dovrebbe essere quello di trovare il coraggio di guardare in faccia la propria *Vera Essenza* senza paura, e con il desiderio di conviverci

serenamente e in armonia. Non ci sono difetti né aspetti da modificare in quello stato autentico.
Nel mondo delle relazioni fingersi diversi da ciò che si è, o evitare di accogliere ciò che di più profondo alberga nel proprio animo, non è mai positivo e nemmeno serio: le nostre intervistate, con immenso coraggio e consapevolezza, hanno fatto i conti con le autentiche *componenti* del proprio essere e ci hanno raccontato quali Verità su loro stesse hanno compreso, anche a causa delle relazioni inadeguate che hanno vissuto.
Essere vittime dei propri meccanismi mentali è molto semplice: Anastasia e Ambra, ad esempio, si sono rese conto della loro tendenza a lasciarsi eccessivamente influenzare dall'opinione e dall'idea di una persona ancora prima di comprenderne a fondo la personalità e i veri tratti caratteriali:

«*Quando ho conosciuto il mio ex compagno ero in una fase della mia vita molto difficile, una fase di profondo cambiamento.*
*Sentivo dentro di me una sorta di smarrimento, non sapevo più cosa era giusto o sbagliato, tutto ciò in cui credevo lo sentivo pian piano sgretolarsi dentro di me, come se la terra sotto i piedi stesse crollando ed io con lei.*

*Ero molto spaventata perché non sapevo dove stavo andando, la sensazione era proprio quella di cadere in un precipizio […].*
*Quell'uomo che ho incontrato era diverso dagli altri, mi ascoltava e non mi giudicava, mi dava consigli e c'era una chimica pazzesca, insomma mi piaceva moltissimo.*
*Comprendeva la mia inquietudine, gli parlavo delle mie emozioni, soprattutto l'angoscia e l'ansia che mi attanagliavano, e lui magicamente sembrava comprenderle.*
*Mi sentivo accettata e compresa, cosa che non succedeva praticamente mai nella mia cerchia sociale, né tantomeno nella mia famiglia.*
*Mi sono praticamente aggrappata a lui, avevo bisogno di un sostegno morale e lui all'inizio era molto disponibile».*
*(Anastasia)*

«*Dopo tutte queste storie ho compreso che vorrei essere più furba, rendermi conto di quello che accade e non lasciarmi ingannare dalla prima impressione, insomma credo che dovrei fermarmi ed essere più riflessiva.*
*Quando incontro un uomo mi annullo e non va bene cosi, infatti è una cosa che mi rimprovero.*
*Non dovrebbe essere così, prima ci siamo noi, poi ci sono le altre persone.*

*Finché non stai bene con te stessa e non ti metti al primo posto, non potrai mai amare qualcuno ed essere ricambiata.*
*Forse è per questo che ho sempre scelto manipolatori, persone che all'inizio sembravano perfette».*
*(Ambra)*

Attribuire qualità positive ad una persona senza averla prima conosciuta bene è rischioso, infatti non ci si basa su una concreta esperienza relazionale e affettiva vissuta con un soggetto, ma solamente su una attrazione iniziale che sembra riuscire a confermare tutto ciò che avviene successivamente.
Ci si deve attenere sempre e comunque ai fatti senza cadere nelle trappole che ci creiamo per ingenuità o inesperienza. In Ambra e Anastasia è ad esempio evidente una tendenza a lasciarsi ingannare dalle prime impressioni e ad un conseguente agito successivo piuttosto irrazionale.
Predisposizioni caratteriali di questo tipo possono essere gestite attraverso domande auto-poste, come ad esempio:
*Il mio pensiero su quel tale trova conferma nei fatti più a lungo termine e nella realtà?*
Molte relazioni sentimentali nascono e si sviluppano solo per soddisfare alcuni bisogni personali profondi che rap-

presentano mancanze, vuoti, il bisogno di riconoscimento, la necessità di essere viste.

«*Ho compreso, anche e soprattutto grazie alla mia psicoterapeuta, che il mio era solo un bisogno di attaccamento, di affetto, di amore, ma un amore malato, un disagio, una forma di vittimismo, una relazione malsana.*
*Io ero la vittima e lui il carnefice.*
*Quindi io dovevo in qualche modo uscire da questo ruolo, perché è questo che noi vittime dobbiamo capire.*
*Il carnefice non cambierà mai, ma è pur vero che lui, per poter sopravvivere, ha bisogno della vittima.*
*E così ho scelto, mi sono tolta le vesti di vittima, vedo tutto molto chiaro e mi accorgo subito se una persona mi succhia l'energia, se mi manipola, e non l'accetto più.*
*Penso che la nostra storia sia finita proprio perché io ho dismesso quelle vesti di vittimismo, mentre lui credo continui ad essere un manipolatore, molto probabilmente ancora oggi.*
*Ho capito che sono una donna forte e che ce la posso fare con le mie forze, ho capito che bisogna darsi tempo e non correre tra le braccia di un altro uomo, ho compreso che il mio aggrapparmi a qualcuno era dovuto ad una mancanza d'affetto di quando ero piccola, ma ho capito che il passato non ritorna e l'unica cosa che noi possia-*

*mo fare è abbracciare quella bambina che siamo state e perdonarci amandoci.*
*Ora possiamo andare avanti a testa alta e abbassarci solo per raccogliere i fiori, accarezzare gli animali o parlare con i bambini».*
*(Anastasia)*

«*Apro una parentesi: io quando mi guardo allo specchio nuda non mi piaccio.*
*Conoscevo tutti questi uomini in chat, credevo alle loro lusinghe e mi rendo conto di aver rischiato molto e che è molto grave quello che ho fatto.*
*Ora ho talmente paura di sbagliare che non mi lascio andare mai.*
*Sento storie disastrose e forse penso di stare meglio sola, non so, sono confusa, ma ne parlerò alla psicologa perché voglio capire.*
*Se incontrassi un uomo vorrei proprio sentirmi libera, essere me stessa.*
*Quando vedo che inizia a togliermi la mia identità e indipendenza devo imparare a dire basta, voglio imparare a essere furba e sveglia.*
*E non aver paura di dire basta.*
*Devo imparare a volermi bene […].*

*Ora mi sento molto più matura e riflessiva di quando ho avuto tutte quelle storie occasionali pur di avere qualcuno che mi approvasse.*
*La testa che ho avrei voluto averla a suo tempo, anche quando il padre di mia figlia è piombato a casa mia, ora non lo rifarei.*
*Però da tante situazioni ed esperienze bisogna passarci per diventare quello che era destino diventassimo, insegnano tante cose.*
*Ho paura che la vita punisca gli sbagli fatti e che ce la faccia pagare, però se guardo il mio percorso vedo che pian piano il bene arriva.*
*Ho fatto anch'io del bene e mi è stato restituito.*
*Mi chiedo se il padre di mia figlia dorme sapendo di avere figli ovunque, ma nella sua testa malata penserà che è sempre colpa di noi donne, di noi mamme.*
*Nella sua testa c'è questa convinzione, che non è mai colpa sua, ma sempre colpa nostra».*
*(Ambra)*

Esistono molti casi in cui il bisogno d'amore può diventare centrale nella vita, tanto da portare la donna ad annullarsi, a diventare troppo accondiscendente pur di non rischiare di perdere il partner.

Nella storia di Ambra, il suo grande bisogno l'ha resa eccessivamente suscettibile alle lusinghe, perciò conquistarla poteva risultare molto semplice.
Il bisogno d'amore va riconosciuto e curato perché il rischio può essere quello di legarsi a persone sbagliate e saltare continuamente da un uomo all'altro per non avvertire il senso di solitudine. È impossibile trovare il vero amore quando si è vittime dell'instabilità emotiva. Se non siamo in grado di soddisfare le nostre necessità, andremo avanti sperando all'infinito che siano gli altri a poter riempire il vuoto.
Le opinioni altrui e l'approvazione esterna sono invece qualcosa che non dovrebbe riguardarci perché ciò che ha davvero importanza è quello che noi pensiamo di noi stesse: la nostra preoccupazione non deve essere quella di divenire la scelta di qualcuno, ma cercare di capire cosa davvero desideriamo una volta che abbiamo guarito la nostra interiorità.

«*Ho compreso che, alla fine, non so se la cosa mi renda felice o meno, se sia giusto o sbagliato, non c'è niente di più prezioso della sincerità e autenticità nei confronti di se stessi.*
*Tutto quello che avviene in modo forzato non va bene per me.*

*Se è vero che devo voltare pagina, lo devo fare con totale spontaneità, non devo impormi nulla perciò ho compreso che alla fine ho fatto bene ad andare avanti sempre con la mia verità, ad andare avanti sempre ascoltando i miei sentimenti.*
*I momenti in cui ho cercato di metterli da parte ho solamente fatto una gran confusione.*
*Le persone ti parlano, le persone ti consigliano.*
*Tu ci provi e dici: «Chiodo scaccia chiodo e vediamo come va», ma la verità non è questa e nelle vere relazioni autentiche il chiodo scaccia chiodo non è mai la soluzione più adeguata.*
*Ho anche capito che so mettere dei paletti, so dire di no e so ricavarmi i miei spazi.*
*Certe persone le devi fermare prima che sia troppo tardi e anche se la relazione di tira e molla va avanti da dieci anni, devono aver ben chiaro fin dove possono tirare la corda con te.*
*Queste cose le so fare, e ne vado fiera, perché so con precisione cosa fare per non compromettere niente della mia vita».*
*(Kimberly)*

Come ci faranno notare tra poco le parole di Francesca, anche il bisogno insoddisfatto di visibilità può avere un

forte peso: infatti, il senso di trasparenza che può derivare da molte cause può essere devastante, perché la propria presenza è percepita come se non avesse alcun impatto.
I comportamenti che si possono adottare per attirare l'attenzione sono i più svariati, come l'auto-sacrificio continuo e il cercare disperatamente approvazione.
Attenzione, perché in questi casi piuttosto che non essere considerati e non *essere visti,* si preferisce addirittura essere maltrattati, con il rischio di accontentarsi di chiunque sappia renderci visibili, anche se per poco tempo.

«*Ho capito che sono stata una cretina e che non mi ero comportata per niente bene.*
*Da sola ho provato a fare un reset di me stessa, a osservarmi un po', all'inizio con tantissimi pianti perché avevo perso una persona di valore, anche se cercavo comunque qualcosa di più da quella persona, ma in realtà ero io che dovevo andare oltre, oltre certi discorsi e pensieri che nemmeno lui mi sapeva dare.*
*Già, è vero, sentivo il bisogno di un maestro. Forse avrei avuto bisogno di un padre spirituale o di uno psicologo, ma credo che la nostra società abbia pochi maestri su cui fare rifermento.*

*Io cercavo qualcosa che andasse oltre la realtà quotidiana e non la trovavo né in lui, né nelle altre persone che cercavo.*
*Volevo rendermi visibile perché lui a volte mi faceva sentire invisibile, ma la verità che ho capito su me stessa è che avevo sbagliato.*
*Eppure non conoscevo altre strade, ma solo quella di andare alla ricerca di altre persone.*
*La cosa positiva è che mi sono resa conto di non essere una rassegnata, ma di essere una combattente, una persona che continuava a cercare.*
*Tuttavia la ricerca la può fare una che non è sposata e fa bene a non sposarsi, ma cercare altre persone durante il matrimonio non lo ritengo giusto.*
*Ho sentito che questa cosa non aveva fatto bene al matrimonio stesso e neanche a lui, perché forse lo immaginava che io cercavo altri.*
*Non so se lui cercasse altre, ma non è questo il problema. Il problema è che mi sono messa davanti allo specchio e non mi sono piaciuta e così ho cercato di cambiare.*
*Con le persone che ho frequentato dopo ho cercato di essere fedele e di comportarmi, secondo i miei canoni, in maniera ottimale, ho cercato di avere un comportamento più maturo, però a quel punto ho trovato persone che secondo me erano loro a non essere mature.*

*Ho cominciato a trovare manipolatori.*
*Quello che è venuto subito dopo mi faceva sentire molto visibile.*
*È iniziato con un corteggiamento molto intenso e a me la cosa faceva davvero piacere.*
*Dopo di lui c'è stato Guido ed è il problema attuale che ho.*
*Lo considero un problema perché anche ieri sera, mentre dormiva, gli ho fatto una carezza, ovviamente non se n'è accorto, ma io provo ancora questa tenerezza nei suoi confronti, nonostante abbia abusato di me dal punto di vista economico: ha rubato in casa mia dopo che lo avevo accolto.*
*Una persona non dovrebbe mai far entrare uno sconosciuto in casa, se poi vede che comincia anche a raccontare bugie e addirittura ruba, proprio lì, in casa.*
*Questa è una cosa molto grave.*
*Ma io riesco a capirlo, sembra assurdo, ma riesco a capire che dentro di lui c'era dolore e che era un dolore grande.*
*Non sto più guardando il mio dolore, ma sto guardando il dolore degli altri, con gli anni sono diventata così.*
*Vedo che si chiude in se stesso, trascorre intere giornate senza parlare, vede che mi sto staccando da lui.*

*Lui, per molti anni, ha viaggiato in acque molto buone economicamente e quando successivamente si è trovato ad affrontare un fallimento economico e lavorativo, è caduto nella depressione lasciando andare tutto a capofitto. Però poi ha trovato l'allocca di turno, che in questo caso sarei io, e ha fatto quello che non doveva fare, perché mi ha manipolata con gli abbracci e con l'affetto, che è il mio punto debole.*

*Nelle mie situazioni sentimentali c'era sempre di mezzo il bisogno di affetto e visibilità.*

*Su questo devo lavorarci, anche se credo che tutte le persone abbiano bisogno dello sguardo dell'altro per conoscersi e sentirsi vive; noi ci possiamo guardare allo specchio, ma è attraverso lo sguardo di un altro, le parole di un altro che ci si conosce, o, almeno io, credo che sia così.*

*Quindi quando manca questo vado a ricercarlo e poi mi imbatto in questo tipo di persone e devo ancora capire il perché.*

*Mi sono imbattuta in un buono che era mio marito, questi due non penso fossero cattivi, però sicuramente avevano dei problemi.*

*Non credo di essere senza problemi neppure io eppure a volte il mio bisogno è esagerato.*

*Adesso come adesso CREDO che riuscirei a stare sola e anche se sentissi la necessità di trovare qualcuno ora la lascio da parte, perché rischio di prendere altre batoste, così cerco di mettere i miei pensieri a tacere.*
*Tuttavia in passato il mio bisogno era così forte che rischiavo veramente di andare in depressione se non avessi trovato una persona in grado di soddisfarlo».*
*(Francesca)*

Una verità profonda che fa parte della personalità di molte delle nostre donne è il fatto di essersi dimostrate nel tempo eccessivamente accudenti e premurose nei confronti dei partner, a discapito spesso anche delle proprie necessità e dei propri desideri: la sindrome della crocerossina accomuna tante donne, può essere pericolosa e costare molto cara. Eccone un esempio:

«*Io ho proprio la sindrome della crocerossina.*
*Anche se sono sempre stata una donna indipendente, ho studiato e lavorato, molto sicura di me, di quello che volevo dalla vita e dal mio lavoro.*
*Però, a volte, non bastava comunque, mancava un pezzo del puzzle, avevo curato molto la parte visibile, concreta e non quella emotiva.*

*In quel periodo sono anche stata operata all'utero, ho avuto un tumore e quindi sono stata male.*
*Mi è andata bene, grazie al cielo, è stato rimosso tutto, non ho dovuto fare terapie aggiuntive quindi è stata veramente una benedizione, però non è stata una passeggiata.*
*Ho fatto tutto da sola e credo che quando si affrontano determinate cose in solitudine non c'è più niente che spaventi.*
*Nel tempo ho capito che ero una crocerossina e adesso ho imparato a farmi violenza, in senso buono, facendo degli atti egoistici verso me stessa e facendo finta di non vedere determinate cose che accadono attorno a me, perché non posso salvare il mondo.*
*E quando si è così è davvero difficile perché si percepisce la sofferenza e il disagio di chiunque sta lì attorno, così è dura far finta di niente, ma si ha la necessità di farlo perché altrimenti non si potrebbe continuare a vivere.*
*Ho scelto di aiutare certe persone, le ho selezionate, ho assorbito la negatività degli altri per togliergliela, ma, nel farlo in passato, ero completamente scarica.*
*Anche per questo sono stata colpita così duramente, perché non ero nella mia interezza.*
*Ora consiglio tanto la meditazione, attraverso la quale trovo il mio centro.*

*Casa mia era un porto di mare, poi con gli anni la terapia mi ha aiutata, ma non posso salvare tutti, perché le persone innanzitutto devono voler essere salvate, salvarsi da loro stesse.*

*Quindi, una volta che si capisce questo, si capisce che è anche sbagliato quello che si fa da un certo punto di vista, perché non tutti vogliono essere aiutati, non si può insistere e io invece ero una che insisteva.*

*L'ho fatto con gli amici, con i fidanzati, con tutti.*

*In primis con mia mamma e alla fine sono diventata la mamma di mia mamma.*

*Sicuramente il bene che ho fatto non mi è tornato indietro, però se n'è andato da un'altra parte e così sono contenta lo stesso, ma a tutto c'è un limite e questo bisogna impararlo, non si può mettere a repentaglio se stessi e la propria salute psicofisica, per nessuno.*

*Io mi sono donata rompendomi in mille pezzi, sono andata in frantumi, tanto da non saper quasi più camminare e fare le cose elementari.*

*Non sapevo neanche più chi fossi, ero andata in crisi totale perché mi sono data troppo, oltre che al mio ex marito anche ad altre persone, mi sono prosciugata.*

*Ho fatto del bene a tante persone, ma non rifarei tutto questo perché è stato davvero troppo.*

*Per questo bisogna imparare un po' di sano egoismo, prima bisogna voler bene a se stessi, poi a qualcun altro, ma quel qualcun altro deve essere davvero meritevole perché il proprio tempo e la propria vita sono preziosi e su questa terra è davvero poco il tempo che si ha.*
*Me ne sono resa conto quando è venuta a mancare mia zia, che è la persona che mi ha praticamente cresciuta.*
*Ho imparato che uno, ad un certo punto, deve prendere in mano la propria vita, è per questo che sprono sempre anche le mie amiche ad essere autonome in tutto, indipendenti e coscienti di chi sono e delle loro capacità e possibilità, perché una volta che si ha coscienza di questo non può fermarti niente e nessuno.*
*Però fino a quando non si raggiunge questa consapevolezza è ovvio che si è assaliti da mille demoni, dubbi, problemi, perché la vita mette alla prova per vedere se davvero si è in grado di affrontarla oppure no. E se non si è abbastanza forti si va in frantumi».*
*(A.)*

I tratti che caratterizzano la sindrome della crocerossina sono sicuramente molto più presenti nel sesso femminile: siamo impregnate di valori tipici della nostra cultura fin dai primi anni della nostra esistenza.

Sicuramente le donne sono maggiormente predisposte all'aiuto e al sostegno, ma attenzione perché non bisogna mai sacrificare troppo se stesse e, soprattutto, sta diventando non più procrastinabile scrollarsi di dosso questo eccessivo retaggio valoriale e culturale.

Ora, la sindrome della crocerossina può sicuramente avere una molteplicità di cause. Come sostiene Norwood R. in *Donne che amano troppo*, le donne che provengono da famiglie disturbate e disfunzionali sono sicuramente più coinvolte in situazioni in cui il partner si dimostra più bisognoso e questo può indicare che nella donna che soccorre c'è, a sua volta, un fortissimo desiderio di aiuto perché avviene un'identificazione con la sofferenza dell'altro.

Spesso, essere figlie di genitori assenti o inadeguati può far sì che il carico di responsabilità famigliari sia troppo grande, con la conseguenza di avere lo stesso atteggiamento relazionale in età adulta: si arriva a mettere da parte se stesse per dedicarsi all'altro ed alleggerirgli le responsabilità.

Comportamenti di questo tipo possono rivelare la paura dell'abbandono e la necessità di approvazione da parte degli altri: in questo caso è necessario svolgere un grande lavoro su di sé per imparare a ridurre in maniera consi-

stente la dipendenza dall'opinione altrui, quella che noi abbiamo di noi stesse è e sarà sempre la più importante.

«*Lui, fino a marzo dell'anno scorso, lavorava in un'università prestigiosa di Napoli, faceva l'usciere. Poi è stato licenziato, lo hanno colpevolizzato di furto, senza prove, e ora sono legalmente in causa.*
*A seguito di ciò ci hanno rimesso le mie figlie che non hanno più il mantenimento.*
*Poi è arrivata la liquidazione e poteva ben garantire il mantenimento delle figlie, ma in poco tempo si è mangiato anche quella.*
*Io vado avanti per la mia strada, lui non so che fine farà e non mi interessa saperlo.*
*Io appoggerò comunque le mie figlie in tutte le scelte che faranno: vederlo, non vederlo, sentirlo, non sentirlo, ora sono grandi e consapevoli delle scelte che fanno.*
*Io mi sono riappropriata della mia vita facendo dei percorsi psicologici, ne ho fatto uno lungo di tre anni sull'autostima, perché l'ERRORE NON ERO IO, non era colpa mia.*
*Si può pensare: "forse si droga perché è colpa mia", oppure "forse non gli ho dato molta attenzione", però poi ho capito che LUI NON ERA MIO FIGLIO, era quello CHE MI DOVEVA TUTELARE, era quello che io dovevo*

*spalleggiare e lui spalleggiare me, non dovevo fargli da balia.*
*Le cavolate, l'ubriacatura, la canna, queste cose le fai nell'età adolescenziale, fino a quando non arrivi all'età della consapevolezza.*
*Ad un certo punto dovresti chiudere il pacchetto ragazzino ed aprire quello dell'adulto.*
*Nessuno dice di dover essere un santo, però ci sono dei limiti.*
*Io non avevo mai visto la debolezza da quel punto di vista, lui era tanto tranquillo, mi ha fatto credere che il vizio della droga fosse legato alla gravidanza […].*
*Poi quando è arrivata la seconda figlia è arrivata anche la rassegnazione, mi chiedeva i soldi per la dose, io gli dicevo: «Fattene cinque in tutta la serata, ma muori». Poi ho iniziato anche a pensare di volerlo ammazzare.*
*Mi immaginavo a maneggiare dei coltelli, sognavo di sgozzarlo nel sonno, vedevo proprio la scena e lì mi sono davvero spaventata.*
*Però poi ho pensato che avevo comunque dei figli, avevo la mia vita e quindi il modo migliore era che fossi io ad andarmene.*
*Gli ho lasciato la casa, gli ho lasciato tutto, io mi ero rivolta a chi di dovere da cui ho ricevuto supporto fisico e mentale e dopo ho intrapreso la mia strada […].*

*L'uomo è utile, ma non necessario, senza di lui posso fare tante altre cose.*

*La discussione tra la coppia ci può stare, la lite ci può stare, ci può stare ogni tanto anche la verbalizzazione, però non si deve andare oltre, mai.*

*Un uomo ti può picchiare anche con le parole, ma non si deve permettere mai di pensare che la persona che è al suo fianco sia di sua proprietà, tu sei proprietà di te stessa, sei libera di fare quello che vuoi non mancando di rispetto alla persona che hai accanto, parlando e discutendo, a condizione che la discussione sia costruttiva.*

*La coppia deve essere quello, l'elemento fondamentale che cresce insieme, camminare a fianco di pari passo, non uno dietro l'altro.*

*NOI DONNE NON DOBBIAMO ESSERE GLI ZERBINI, si deve avere rispetto reciproco, ma poi succedono cose che non sempre si capiscono in un rapporto.*

*LA DONNA SI DISTRUGGE PER L'UOMO e questo non è giusto, l'ho capito con gli anni e con la sofferenza.*

*La vita mi ha forgiato in tutto e per tutto perché ho dovuto combattere non solo con un matrimonio fallito e con il parapiglia che ciò ha creato, ma ho anche avuto problemi di salute con i figli, ho dovuto superare un sacco di difficoltà e in quel momento avevo bisogno del supporto di mio marito, ma non l'ho trovato, lui non c'era.*

*Mi sono dovuta confrontare con la vita e per l'ennesima volta l'ho fatto da sola, quindi ho sempre fatto percepire alle mie figlie che sì, si può essere genitore unico, si può essere genitore separato, però anche se si è separati si deve essere una coppia solida nell'ambito famigliare.*
*LA DONNA NON È OGGETTO DELL'UOMO, LA DONNA È UNA PERSONA E VA RISPETTATA.*
*Credo sia molto importante capire com'è cresciuto l'uomo perché sì, c'è la fase adolescenziale, ma ad una certa età si diventa uomini.*
*Gli uomini nascono dalle donne, ma non sono donne, c'è una grande differenza.*
*È la donna che crea l'uomo e l'uomo poi è forgiato dalla vita e dalla sua crescita.*
*Penso che anche l'educazione forgi un uomo.*
*Se il contesto famigliare è di un certo livello crescerà un uomo sano, in tutti i sensi, di certo anche nel cervello.*
*Ma se sono ragazzini che hanno vissuto un'infanzia difficile, con genitori che litigavano, non si confrontavano, questo se lo portano dentro […].*
*Tante donne non avvertono i campanelli d'allarme, come ad esempio il fatto che venga loro imposto di non uscire, o di vestirsi in un determinato modo, o di fare anche altre attività: questi sono tutti campanelli d'allarme che a volte non si riescono a capire o, forse, nemmeno si vedono.*

*L'uomo non è il nostro padrone, è nostro marito, o il nostro compagno, ma non il nostro padrone.*
*Noi, della nostra vita, dobbiamo fare tutto quello che vogliamo, ma a volte le donne credono alle favole: «È perché mi vuole bene che mi dice di non fare questo e di non fare quello». No, non è così, mai.*
*Ci ho dovuto lavorare su me stessa perché credevo alle favole, al principe azzurro, al matrimonio perfetto, ai figli perfetti.*
*Niente è perfetto, neanche noi lo siamo.*
*L'unica cosa che voglio aggiungere è che una donna lo avverte il campanello d'allarme, lo avverte e non lo deve rimuovere.*
*Si deve fermare e mettersi in salvo, capire perché quella persona è così e ha determinati comportamenti e rendersi conto che non sono solo intuizioni, ma sono fatti reali che porteranno alla sofferenza, non sono legati all'immaginazione, sono veri.*
*Io non rinnego di aver voluto bene al mio ex marito, gli voglio bene ancora adesso perché è il papà delle mie figlie, anche se però mi ha fatto tanto male.*
*Lui, in realtà, ERA DEBOLE DENTRO, aveva bisogno di un supporto psicologico, ma non dovevo essere io a darglielo, CI DOVEVA PENSARE CHI C'ERA PRIMA DI ME, la sua famiglia di origine.*

*I suoi genitori non hanno mai lavorato sui figli perché erano genitori che non hanno saputo costruire una famiglia, il padre non parlava con la bocca, ma con le mani.*
*Io l'ho scoperto dopo, ho scoperto tante cose dopo, ho fatto con lui percorsi in centri per tossici, con il Sert, mi sono sentita un giorno dire da uno psicologo che mi ha seguita molto in questo percorso: «Tu qua non ci devi venire più perché non sei una tossica, tu sei tossica di tuo marito, ma se tuo marito non accetta di essere un tossico, tu non puoi essere tossica per lui, non ti puoi sostituire a lui, tu devi uscire dai giochi adesso, lui se vuole venire viene da solo e deve accettare che comunque ha una dipendenza, ma TU SEI SANA, è lui che ti ha fatto credere che dipendi da lui». Quindi ho capito che dovevo prendere la mia strada e camminare da sola.*
*Mi sono focalizzata per cercare di capire cosa sia davvero la droga: è una DAMA BIANCA, una donna o un uomo che ti avvolge in tutto e per tutto, una donna che attira perché loro, i drogati, hanno bisogno di farsi quella fatidica e maledetta dose.*
*Io mi sono trovata in quel contesto: io, mio marito e un'altra "donna". Però poi con chi ti vai a confrontare? Con il nulla, perché è una donna invisibile, è un qualcosa che non si può raggiungere. Puoi combattere visceralmente, ma con chi? Con cosa? Avrei preferito combattere*

*con un tradimento, ma là dove vai a parare? Non vai da nessuna parte.*

*Sapevo che se mio marito usciva alle tre del mattino non andava dall'amante, ma dalla sua dama bianca, per l'ennesima volta mi girava le spalle e andava via e io non ero più la sua principessa, ma ero comunque una sua proprietà.*

*E lì ti rendi conto che diventi nulla, ti ha fatto credere di portarti la luna, il sole, le stelle e per nessun motivo ti abbandonerà.*

*Così ho deciso di andarmene io, di crearmi la mia posizione, il mio essere donna.*

*Ripeto, ho fatto anni di percorsi con la psicologa, ma ne sono uscita, mi reputo una donna che ha saputo combattere con qualcosa che era più grande di lei.*

*Alle mie figlie spero di aver trasmesso il fatto che la donna non è un oggetto, ma una persona a 360 gradi.*

*Noi abbiamo combattuto per la parità, quello che ha l'uomo deve averlo anche la donna, l'uomo lavora, la donna lavora.*

*Bisogna capire prima di tutto se stesse, non bisogna essere impulsive e non bisogna essere crocerossine.*

*Noi non POSSIAMO ESSERE LA PILLOLA CHE PUO' SANARE QUEL RAPPORTO.*

*Prima bisogna studiare se stesse e poi l'uomo che ci si mette affianco.*
*Chi si confronta con questi uomini disastrosi, e a volte se non spesso ci ricade, è perché crede nella favola della crocerossina, ma non possiamo salvare il mondo, non possiamo salvare niente e nessuno, solo noi stesse.*
*Io non posso salvare il malessere di un uomo che ha vissuto la sua infanzia con i pro e con i contro, non sono un medico, non sono il dottor Stranamore e non curo il cuore di nessuno.*
*IO CURO IL MIO BENESSERE*, *se la persona non mi fa stare bene saluto, ci stai male, ne soffri, ma per amore non è mai morto nessuno».*
*(Cristina)*

I soggetti fragili psicologicamente sono instabili, inaffidabili e molto influenzabili: si muovono a seconda del vento che soffia e sono eternamente insicuri. Cambiano idea continuamente, sostenendo tutto il contrario di tutto a seconda, spesso, di ciò che conviene IN QUEL MOMENTO.
Generalmente poco tolleranti alle critiche e senza una personalità ben definita, si plasmano pur di piacere e di fronte ad una critica costruttiva possono dileguarsi o ritirarsi nel loro guscio.

Questi soggetti saranno sempre destinati a deluderci e non c'è nulla che noi donne possiamo fare, solo riconoscerne il prima possibile la loro fragilità e metterci in salvo dal nostro, ancora forte, famoso istinto da crocerossina.
Certamente sono bisognosi d'aiuto, ma non del nostro, anzi. Nel momento in cui comprendono che alla partner la loro fragilità tanto manipolatoria inizia a stare stretta, si dilegueranno o attueranno *vendette* sicuramente non costruttive.
Nell'ambito delle relazioni sentimentali, così come in quello famigliare, è importante capire e occupare il proprio posto per mantenersi in equilibrio, assolutamente indispensabile.
Una compagna deve essere una compagna e non una madre o un'infermiera all'interno della coppia.
Così come un figlio non può assumersi le responsabilità famigliari che dovrebbe accollarsi il genitore.
Nella coppia dovrà esserci sempre un equilibrio tra dare e ricevere perché il troppo dare, se mal gestito, può uccidere.

"Non esistono scorciatoie.
Essere sincere con se stesse
e fare ciò che conta davvero sono

l’unica strada che conduca da qualche parte”.
Dott.ssa Sarah Fane

“La non sincerità è sempre
debolezza: la sincerità, anche in
errore, è forza”.
George Henry Lewes

“Conoscere se stessi,
il perché, il come si è così,
rende la propria vita
scevra da tante erronee emozioni
e, conseguentemente,
da tanti erronei comportamenti”.
Stefano Ligorio

*Care lettrici,*

siamo giunte a circa metà del nostro viaggio, un viaggio profondo, talvolta complicato, ma indispensabile.

Sono consapevole del fatto che avete incontrato, e continuerete a trovare, concetti ripetuti più volte: l'ho fatto con la precisa intenzione di rinforzare l'importanza del concetto espresso, attribuendogli maggior concretezza attraverso storie di vita realmente vissute.

Non ci possiamo più permettere il lusso di vagare senza meta, naso all'aria, convinte che se siamo buone e oneste il resto del pianeta lo sarà con noi.

Nel mondo delle relazioni sentimentali non funziona sempre così, anzi quasi mai, e le nostre storie ce l'hanno dimostrato. Perciò è fondamentale essere dotate degli strumenti necessari per resistere ai colpi e, se possibile, schivarne qualcuno.

Credo che nessuna di noi desideri soffrire, ma come abbiamo letto nelle storie raccontate, tanti meccanismi avvengono dentro di noi senza che ce ne accorgiamo, per questo è indispensabile prenderci del tempo per entrare in dialogo con le nostre ferite e farci aiutare.

Come ci ha fatto notare A., il tempo su questa terra non è infinito e quello del dolore, dov'è possibile, deve essere limitato. E questo dipende da noi.

Ricordatevi sempre che voi non siete la vostra storia: sicuramente il vissuto ha un peso, ma non permettete al dolore di deformare la vostra essenza profonda.
Le donne che hanno creduto in questo progetto ce la stanno facendo.
Il mio più grande augurio è che succeda anche a tutte voi.

"Ditemi, che cosa pensate di fare
della vostra unica,
folle e preziosa vita?"
Mary Oliver

## CAPITOLO SESTO

LA DIPENDENZA DA UN ALTRO ESSERE UMANO: IN QUALI ASPETTI DIPENDEVO DAL MIO COMPAGNO? PSICOLOGICO, ECONOMICO O SESSUALE?

Quanto è importante educare il genere femminile alla vera indipendenza?
Se vi fosse un'apertura in tal senso, l'esistenza di tante donne sarebbe diversa.
È innegabile l'importanza degli studi in ambito psicologico che hanno ampiamente dimostrato il peso del legame con i genitori per lo sviluppo di successive relazioni armoniche.
Tuttavia potrebbe essere altrettanto importante dotare la donna degli strumenti necessari per prendere le distanze dalla convinzione di non poter stravolgere ciò che già sembra essere segnato per sempre.
È evidente l'abitudine, molto radicata, a ritenere di aver sempre bisogno di qualcuno, o qualcosa, come se noi non ci bastassimo mai, come se i legami di dipendenza con la famiglia di origine siano destinati a protrarsi all'infinito o a riproporre per sempre gli stessi schemi.

Certo, non si può assolutamente negare l'importanza dell'origine del tutto, ma è altrettanto fondamentale insegnare il valore dell'indipendenza emotiva, finanziaria, fisica. Imparare a scoprirsi, comprendersi, conoscere i propri talenti per potersi realizzare: lo possiamo e lo sappiamo fare e prima ne prendiamo coscienza, meno saremo alla ricerca di maschi che siano per noi stampelle in grado, illusoriamente, di risolverci i problemi.
Anzi, come sottolineato più volte, più si è bisognose, maggiore è il rischio di incontrare soggetti inadeguati.
Il passato non può essere usato all'infinito come alibi e per quanto ampie possano essere le ferite, la guarigione e il cammino verso la libertà da ciò che è avvenuto è sempre possibile, a qualunque età e condizione.
È essenziale smettere di essere delle mendicanti in cerca d'amore in ogni dove ed impegnarsi, al contrario, a tornare a se stesse con coraggio e determinazione.

«*Non ho conosciuto Andrea, l'ho soltanto ritrovato.*
*Ci siamo conosciuti più di 40 anni fa.*
*I nostri padri erano colleghi di lavoro e amici e le domeniche si trascorrevano insieme a giocare a pallone nel cortile di casa.*

*Poi ci siamo frequentati durante l'adolescenza, fino a quando è partito per la leva, obbligatoria all'epoca, ed è andato a Palermo.*
*Non esistevano ancora i telefoni cellulari e lui poteva fare una sola telefonata alla settimana. Chiamava la madre ovviamente e quindi noi ci siamo "persi".*
*Poi è nato Facebook e lì ci siamo ritrovati.*
*L'ho ritrovato sposato, praticamente già da un anno dopo il termine del servizio militare.*
*Nonostante l'amicizia su Facebook, non ci siamo mai scritti, fino a luglio 2021, giorno del suo compleanno.*
*Gli ho inviato un messaggio di auguri tramite messenger e lui ha risposto pochi minuti dopo, ringraziandomi e chiedendomi se mi andava di vederci per un caffè.*
*Da quel caffè è iniziato tutto.*
*Un paio d'ore a ricordare la nostra infanzia, il nostro unico bacio da adolescenti, "E come stanno i tuoi genitori? E come va il lavoro?", abbiamo continuato così a parlare salutandoci due ore dopo.*
*È stato un bellissimo incontro.*
*Ci rivediamo dopo pochi giorni, mi racconta del suo matrimonio, che è uno schifo, che lei è pazza, che lui trae soddisfazione solo dal lavoro, che si è creato da zero.*

*Nemmeno la figlia gli dà tante soddisfazioni, perché è come la madre, sempre a chiedere soldi e attenzioni, ma lui l'ama, è sua figlia.*

*Con la moglie ha provato di tutto, anche la terapia di coppia, ma niente.*

*Dormono separati da tre anni, lui dorme con la figlia.*

*È dolce e sempre più presente, comincia a portarmi piccoli doni, fiori, cioccolatini, a scrivermi a tutte le ore del giorno e della notte.*

*Non avevo la minima idea che tutto fosse in realtà "tossico". Quel ragazzo ritrovato dopo tanti anni, con quel suo modo di fare, stava per me diventando il "principe azzurro".*

*La nostra relazione va a gonfie vele per sei mesi, con tanto di anello di fidanzamento, di «mi separo e ti sposo», ogni settimana insieme andiamo dai miei o dai suoi genitori, che naturalmente erano felicissimi della nostra storia.*

*Dopo sei mesi litiga con la moglie e lì inizia l'inferno.*

*Si picchiano, scopro che eravamo seguiti da un investigatore privato, che lei minaccia di venire a farmi del male, di andare a casa dei miei genitori e fare del male anche a loro, così lui chiama l'avvocato per la separazione.*

*Mi ritrovo bloccata sui social e sul telefono.*

*Io e lui comunichiamo solo tramite mail.*
*Poi Andrea sparisce.*
*Torna dopo un mese raccontando che a casa va tutto a rotoli, mi chiede pazienza, si sta separando, ma vuole fare tutto con serenità perché ci sono di mezzo sia la figlia, sia l'azienda, azienda di cui sono soci quasi alla pari, sia lui che la moglie.*
*Ci vediamo sempre meno, sempre nascosti perché c'è ancora il detective a seguirci, sempre con ansia.*
*Dopo altri quattro mesi, passati con l'ansia come unica vera compagna, Andrea con una mail sparisce. Nella mail mi scrive: «Devo sistemare le mie faccende per non interferire più sui tuoi, nostri sentimenti. Aspettami».*
*Non l'ho più visto.*
*Qualche settimana dopo scopro che con la moglie va tutto a meraviglia, che con lei ha riscoperto l'amore vero, che riferisce in giro che io pensavo solo ai suoi soldi, a far parte della sua azienda, che se sono arrivata alla mia età single è perché sono una poco di buono, che lui con i regali che mi ha fatto mi ha "pagata a caro prezzo".*
*Qualche giorno dopo, l'ulteriore chiacchiera che mi arriva è che lui ha fatto le analisi ed è venuto fuori che io l'ho drogato per tutto il tempo della nostra storia.*
*Sono convinta, in verità, di essere stata manipolata fin da subito.*

*Per me lui è stato davvero il principe azzurro e il fatto che lo conoscessi fin da piccola ha fatto sì che abbassassi le mie difese praticamente fin da subito.*
*Mi sono fidata di quell'uomo solo perché fin da piccoli giocavamo assieme, perché gli ho creduto.*
*All'inizio mi sono sentita compresa, piena di "amore", riempita di attenzioni e di regali, ho cercato di trattenermi, ma era tutto troppo bello per lasciarmelo sfuggire.*
*Ho cominciato ad avere qualche dubbio solo quando è sparito per la prima volta, ma al suo ritorno le sue spiegazioni erano così precise e dettagliate che non ho minimamente pensato fossero bugie.*
*E quando ho ricevuto la sua ultima mail, ho pensato: "Non può finire così, lui ci sta provando, sta facendo di tutto. Mi ha chiesto di aspettarlo, devo rispettarlo in questo".*
*Ho pianto tutte le lacrime che avevo, ho cercato una psicologa e ho cominciato a fare terapia, andavo già da qualche mese da una coach, ma sentivo che non era abbastanza, le mie domande restavano senza risposta.*
*Dopo un paio di mesi ho iniziato a leggere articoli e libri sul narcisismo, me lo aveva consigliato la psicologa.*
*Quindi ho cercato tutto il possibile sull'argomento e ho scoperto che lui, in sostanza, era uguale alle descrizioni riportate nei testi.*

*Solo allora ho realmente visto il love bombing, la svalutazione, lo scarto e tutto quello che ci sta in mezzo.*
*Una volta che mi sono resa conto del mio vissuto, mi sono rimboccata le maniche e ho cominciato a rimettere insieme la mia vita.*
*Ho sospeso lo Xanax gradualmente, passando ai fiori di Bach, poi ho mollato anche quelli. […]*
*Mi sono fidata di un ricordo, di una persona che non esiste più, di un ragazzino che non è diventato la persona giusta per me.*
*Ora voglio soltanto ritornare ad essere la Diana solare che ero fino a due anni fa. E pian piano, con una nuova consapevolezza e un carattere che sto plasmando, ritornerò ad esserlo.*
*Sono sicura che questa storia qualcosa mi ha insegnato: a conoscere le persone prima di lasciarmi andare, a far rispettare i miei tempi e i miei spazi, a porre dei "paletti".*
*Ho capito molto anche di me, la prima cosa in assoluto è che, nonostante tutto, sono forte, ho avuto l'umiltà e il coraggio di chiedere aiuto, ho abolito la vergogna dalla mia vita, ho raccontato tutta la storia senza vergognarmi di essermi fatta prendere in giro da un uomo. E questo lo trovo un atto di coraggio.*

*Soltanto alla fine della relazione ho capito che ero dipendente, quando la mia amica coach mi diceva di staccarmi e dedicarmi a me e io rispondevo che lui aveva bisogno di me.*
*Mi ero messa al secondo posto senza accorgermene».*
*(Diana)*

Molto probabilmente quasi tutte le donne hanno vissuto uno o più rapporti "tossici". Tante non ne sono consapevoli e li hanno considerati alla stregua di relazioni normali: è risaputo che noi donne, per un lungo periodo storico, e forse ancora oggi, abbiamo ritenuto come "regolari" atteggiamenti abusanti da parte dell'uomo.
Ma l'aspetto fondamentale per comprendere il motivo per cui si incontrano tante resistenze nell'interrompere una relazione tossica, è l'attenzione su quello che avviene nel proprio intimo.
I legami tossici, in realtà, sono equiparabili alla dipendenza da sostanze stupefacenti: il tossicodipendente mente continuamente a se stesso e agli altri per l'irrinunciabile bisogno di reperire la droga e sfuggire all'ennesimo rischio di una crisi d'astinenza.
È risaputo che il tossico "crede" di poterne uscire quando vuole, ma in realtà si ritrova ben presto a dover scegliere se mettere tutte le sue energie per riuscire a chiudere con

la droga, oppure proseguire sapendo però che il fisico non reggerà per molto tempo.
Le varie strutture di aiuto possono avere un'utilità solo se la persona ha veramente deciso di riprendere in mano la propria esistenza.
Purtroppo nelle relazioni tossiche si crea la medesima dinamica: la sostanza è sostituita da una persona che arriva ad AZZERARE quasi completamente l'energia, la fiducia in se stessi, l'entusiasmo per la vita.
L'ossessione di emozioni "tossiche" diventa enorme e non ci si cura delle conseguenze che a medio-lungo termine potranno avere i comportamenti di oggi: i contatti, anche se sporadici, creano malessere, nostalgia e non si riesce proprio a farne a meno.
L'unico modo per uscire da queste situazioni è rendersi conto che questi uomini hanno creato nella donna una dipendenza nei loro confronti e che solo con la consapevolezza di ciò, con l'aiuto, il desiderio di libertà e il recupero della propria dignità, ci si può avviare verso un percorso di guarigione, mosse dalla necessaria motivazione.
Purtroppo paragonare queste tipologie di relazioni disfunzionali al fenomeno della tossicodipendenza non è un'esagerazione proprio perché la donna non è in grado di controllare i suoi agiti e comportamenti.

Per questo è indispensabile il fatto che si renda conto che si tratta di una vera e propria malattia, che potrebbe aggravarsi portandola a protrarre e replicare una serie di rapporti nefasti.

«*[…] Un bel giorno mi sono risvegliata, gli ho chiesto di potergli parlare e gli ho detto che ero stanca di stare con lui. Ho detto che per me era arrivato il momento di staccarmi perché mi stava soffocando e non era più vita stargli vicino.*

*Il primo periodo è stato infernale per me.*

*Ho avuto attacchi d'ansia, di panico intensi e forti; fortissimi attacchi di rabbia che sfogavo inviandogli messaggi continui ribadendo le sue bugie, le sue non risposte alle mie domande e le sue mancanze negli anni trascorsi assieme.*

*Mi sentivo abbandonata, sì perché ha subito frequentato una donna più giovane di me, una sua collega.*

*Non dormivo la notte, mi svegliavo spesso sudata e agitata.*

*Di giorno non avevo voglia di andare al lavoro, di lavarmi, di uscire a fare la spesa, di cucinare, non avevo voglia di incontrare persone, non avevo voglia di nulla.*

*Ero continuamente triste e piangevo quasi tutto il tempo.*

*Penso che il mio modo di idealizzarlo sia stata una sorta di dipendenza, per me lui era perfetto in tutto e, soprattutto, in quello che diceva, per come pensava e in quello che faceva.*
*Mi sentivo sempre inferiore rispetto al suo modo di sentire, al suo modo di parlare.*
*Per uscirne bisogna innanzitutto esserne consapevoli e poi fare un lavoro di crescita personale e per questo ci vogliono anni, non giorni o mesi.*
*È un lavoro faticoso e molto difficile, fatto di cadute e di pianti, perché si hanno sbalzi di umore e sintomi fisici molto forti, tipo tachicardia, sudorazione abbondante notturna, difficoltà ad addormentarsi e a fare un sonno tranquillo, agitazione, pianto, tristezza, ansia e anche crisi di panico, vergogna, terrore, senso di colpa, gelosia, rabbia, sfiducia, insomma ci si sente abbandonate.*
*Il tempo però cura le ferite».*
*(Anastasia)*

La dipendenza psicologica si crea anche attraverso meccanismi che gli uomini manipolatori conoscono molto bene. È importante accennarli in questa sede ed eventualmente approfondirli attraverso letture mirate sul tema, di cui si troverà suggerimento nella bibliografia.

I manipolatori, per creare dipendenza e tenere "alta l'asticella", si servono del rinforzo intermittente, alternando momenti di FALSA totale devozione e manifestazioni "d'amore" a indifferenza, crisi di collera, distacco e freddezza nei confronti della donna, tutto in modo assolutamente imprevedibile.
Questo meccanismo di alternanza tra piacere e dolore, così come di riavvicinamento e distacco, creano momenti in cui i neuro-trasmettitori come la dopamina e la serotonina generano eccitazione e gioia, per poi diminuire velocemente lasciando la vittima in uno stato di confusione totale.
L'unica urgente necessità da parte della donna è quella di ricevere una piccola dose di appagamento e ristabilire un tasso di dopamina piacevole.
La dipendenza psicologica è pericolosa e non sempre la si riconosce, perciò è fondamentale conoscere anche le linee guida generali su come funzioniamo, perché è di sicuro inopportuno vivere così condizionati.

«*[…] Purtroppo per riemergere ci si deve schiantare contro il muro, avere un punto zero, in cui ti mettono davanti la realtà e a quel punto tu devi essere pronta ad accettarla.*

*Io avevo da anni la sensazione che lui fosse un traditore seriale e che potesse avere più relazioni perché lo percepivo e lo sentivo. Però non ero pronta ad accettarlo.*
*Poi, ad un certo punto, ero stanca, volevo chiudere e stavo cercando la motivazione per farlo.*
*Poi c'è stata la rabbia, tutto l'evolversi della situazione e ora, finalmente, mi sento di dire che sono libera da questa dipendenza.*
*Quando sei coinvolta al 100% emotivamente, è un continuare a giustificare se stesse sul motivo per cui si sta con la persona sbagliata, un giustificare un rapporto malato.*
*Lo giustificavo perché lui ha una modalità interiore che è indipendente dalla sua "malattia", quella di essere un bravo padre di famiglia.*
*Ho visto in lui una persona che, soprattutto inizialmente, aiutava le donne perché come avvocato utilizzava il libero patrocinio.*
*Però, secondo me, lui ne ha abusato perché in questo modo ha trovato delle donne con le quali si è intrattenuto, magari solo per una notte e poi anche per anni.*
*Ha abusato della sua professione e del suo potere e una volta che ne sono venuta a conoscenza sono riuscita a liberarmi di lui.*
*È anche vero che dopo otto anni ero stanca morta del rapporto, anche recentemente gli ho rinfacciato che io e*

*lui una foto insieme non ce l'abbiamo e questa non è una cosa normale e sana avendo vissuto un rapporto di tanti anni.*
*Un rapporto coinvolgente che lui vorrebbe continuare ancora oggi.*
*Infatti continua a dirmi, e io non ci credo, che mi potrebbe amare, ma in realtà è solo un voler riconfermare il suo potere su di me, riconfermare il suo essere narcisista.*
*Il fatto che io gli sfugga pur essendogli amica, gli dà un senso di impotenza.*
*Mi ha conquistato una volta, ma non ci riesce di sicuro per la seconda.*
*Io gli sono amica, il rapporto l'ho cambiato perché mi fa tenerezza il fatto che lui non riesca a capire che ha dei problemi, però io non voglio esserne coinvolta, ho già dato, e tanto, e ora voglio solo restarne fuori.*
*Mettendo sui piatti della bilancia stare bene e stare male, erano sicuramente più i momenti in cui stavo male, ma quelli in cui stavo bene erano davvero molto belli e profondi, ma erano comunque momenti che mi rendevano dipendente da lui.*
*Poi c'è anche una particolarità in me: l'odore e la percezione della sua pelle, l'odore che si fonde con lui non l'ho mai percepito con nessun altro, è qualcosa di naturale.*

*Un odore appartenuto ad entrambi da sempre, come se fossimo nati così, se fosse una fusione.*
*Ora comunque non avrei più fiducia in lui e un rapporto senza fiducia non ha più senso riviverlo.*
*Ero dipendente dal suo essere avvolgente e dalla sua fisicità in generale».*
*(Fabiana)*

Il manipolatore è abile ad ingannare la vittima attraverso atteggiamenti di falsa bontà d'animo.
Riproduce con assoluta perfezione ciò di cui la donna necessita ispirandole fiducia, fingendo di proteggerla e salvarla.
La fiducia sarà talmente grande da spingere purtroppo la preda alle confidenze più intime.
Queste situazioni di dipendenza psicologica sono oggi vissute all'interno di uno scenario in cui la donna è spesso usata, "consumata" e sostituita rapidamente.
I rapporti umani, attualmente, sono frequentemente privi di profondità e anche per le relazioni di coppia sembra esserci una data di scadenza programmata.
Tuttavia il timore di restare soli è ancora presente, costante e, di conseguenza, anche lo sviluppo di alcuni rapporti malsani di dipendenza.

La superficialità e la vulnerabilità sono componenti sempre più presenti nella personalità degli esseri umani e dei loro quadri relazionali.
Tutto ciò che riguarda la sfera emotiva è lasciato nelle mani del singolo, all'interno di una società che non sa incoraggiare consapevolezza e benessere, in cui diventare un individuo risolto e completo è sempre più difficile anche a causa delle contraddizioni esterne e interne a noi, che spesso non siamo assolutamente preparati e formati a gestire.
Anche la dipendenza sessuale dal proprio partner necessita di particolare attenzione. È importante premettere che spesso anche il sesso può rendere difficile chiudere un rapporto, in quanto può provocare emozioni a tal punto da non riuscire a vedere la realtà di quella specifica relazione per quella che è.
Inoltre, essere desiderate a livello sessuale può confondere: l'attrazione sessuale e l'amore sono estremamente differenti e quando ci si trova ad essere in una fase di vulnerabilità il rischio è quello di sviluppare legami e attaccamenti a senso unico, magari solo per colmare un vuoto.
In un rapporto di dipendenza sessuale, in alcuni casi, il sesso rischia di diventare l'unico collante che mantiene "in vita" una relazione in crisi.

«*Io sono una persona molto fisica, capisco le persone solo attraverso il contatto fisico, la stretta di mano, il toccarsi, ho bisogno proprio del contatto fisico, è una cosa di cui necessito per entrare in relazione con le persone.*

*Sono inoltre molto passionale e molto istintiva.*

*Con gli uomini, di conseguenza, prima parte sempre tutto da lì e per me, oltre ad essere una cosa di natura fisica, avvolge anche la mente.*

*Quindi è una cosa che mi coinvolge molto anche emotivamente.*

*Perciò il mio problema con il mio ex marito è stato proprio questo, lui mi aveva preso molto chimicamente, adoravo tantissimo il suo profumo e quindi, da animale ad animale, mi ha attratto tantissimo.*

*Purtroppo quando hai un aspetto della coppia che funziona, come ad esempio con lui era il sesso, ma tutto il resto va a catafascio, tu pensi di risolvere tutto con quello.*

*Si può andare avanti per un periodo, però poi ti rendi conto che il sesso è di certo importante, ma non è tutto, non è solo quello. È fondamentale in una coppia, ma, ribadisco, non è tutto, e lo sai fin dall'inizio.*

*Quando ho iniziato a vedere certe sue dinamiche di coppia malate, aggressive e maschiliste, mi sono resa conto che mancava tutto il resto.*
*Vedevo, facevo finta di niente e tutto si risolveva con il sesso. Così almeno credevo.*
*Lui mi aveva colpita tantissimo emotivamente e tutto quello che mi aveva detto, la sua modalità nel gestire il rapporto con me, mi aveva fatta ammalare, anche di tumore.*
*Alla fine stavo con lui solo perché mi aveva fatto credere di essere veramente un'inetta e addirittura mi vergognavo ad uscire con altri.*
*In realtà non ho mai avuto bisogno di un uomo, sono sempre andata d'istinto, ma fondamentalmente non ho mai avuto bisogno di un uomo.*
*Io ero più una che tendeva a fare storie di sesso, perché, mi dispiace dirlo, ma ho sempre reputato gli uomini inferiori, fino al mio compagno attuale che invece lo ritengo pari a me».*
*(A.)*

Ora, l'attrazione fisica e sessuale è importante e non la si vuole di certo sminuire.
È importante anche tenere presente però che l'eccessivo valore dato alla dimensione della fisicità, è sicuramente

anche figlia di un tempo in cui la cultura della repressione sessuale associava la sessualità al senso di colpa, alla vergogna o al disgusto.
Oggi, al contrario, la corporeità sembra essere quasi l'unico aspetto veramente significativo, ma, come riportato nella storia di A., una relazione non ha nessun futuro sano ed equilibrato se all'interno non vi sono anche l'attenzione all'altra, il rispetto e i valori comuni.
Senza evoluzione, crescita e sviluppo nulla ha senso, neppure una singola esistenza umana. Questo vale anche per un rapporto in cui il punto di partenza è uguale a quello di arrivo, perciò chiuso, stagnante e soffocante.
Oggi è purtroppo ancora molto diffusa anche la dipendenza economica dal proprio compagno: benché siano stati fatti tantissimi passi avanti da parte della donna, esistono ancora tante, troppe situazioni di dipendenza economica che spesso si trasformano in violenza e controllo da parte del maschio.

«*Con il mio ex marito c'era una situazione di dipendenza economica perché dipendevo completamente da lui.*
*Nonostante avessimo il conto corrente insieme, lui mi dava 100 euro al mese, la mancetta. Mi diceva che dovevo farmeli bastare perché non ne avevo bisogno, dato che*

*la spesa la faceva lui. Così, ovviamente, ero dipendente da lui.*
*Io, in realtà, ho sempre e solo comprato cose per i figli, ma i soldi che mi lasciava erano davvero pochi.*
*Mi chiedeva addirittura tutti gli scontrini, di qualsiasi spesa facessi.*
*Ho vissuto 13 anni con l'ossessione degli scontrini. Purtroppo dipendevo in toto da lui. […]*
*In queste situazioni bisogna sapere e capire cosa si vuole fare: se fare una bella vita da mantenuta o una vita propria fatta di sacrifici.*
*Dipende sempre da cosa si vuole per se stessi.*
*(Claudia)*

In questa società, il valore degli uomini e delle donne è misurato spesso in base al denaro posseduto.
Come nel caso di Claudia, il partner non solo esercita un controllo totale sulla sua vita, facilitata dalla sua totale dipendenza economica, ma punta anche alla sua totale svalutazione e umiliazione.
In questi casi la donna si trova quindi a vivere una sorta di totale sottomissione in cui si sommano annientamento interiore e fallimento economico.
La dipendenza è sempre molto pericolosa, lo abbiamo visto. È perciò importate non minimizzarla perché il ri-

schio è quello di non riuscire mai a cambiare il corso della propria esistenza.
Generalmente è un pericoloso fenomeno in progressione, destinato a peggiorare e difficile da gestire senza un vero e competente aiuto esterno.
Prendere consapevolezza del proprio stato è fondamentale. Cercare aiuto anche.
Sicuramente oggi le donne hanno molto più chiaro il significato e l'importanza del lavoro, dell'avere denaro e riuscire ad amministrarlo.
Tuttavia il contesto storico è ancora carico di discriminazioni e schemi di potere, dove la donna è persino costretta a dipendere dal compagno, anche perché il mondo del lavoro continua ad essere fondamentalmente una realtà di dominio maschile.
Nonostante ciò, tante conquiste sono state fatte e lo scenario, sebbene con un'esasperante lentezza, si sta modificando.
È evidente però che l'uomo non sta reagendo in maniera introspettiva ed adeguata all'evoluzione della donna e, purtroppo, non ritiene di doverlo fare.
Il modello del macho è ancora radicato culturalmente, ma trova sempre meno riscontro nella realtà concreta. E questo per noi donne può diventare pericoloso perché dilaga

e dilagherà sempre di più il fenomeno del narcisismo come conseguenza di una grave insicurezza.
Il cambiamento che stiamo cercando di attuare e portare avanti negli ambiti più vari non è accettato dal maschio, che cerca di riportarci indietro attraverso subdole modalità di controllo e sottomissione.
Tuttavia, questo sconvolgimento dell'"ordine" tradizionale è necessario e chiede all'uomo di interrogarsi profondamente e ripensare con consapevolezza al suo nuovo ruolo.
Solo così saranno possibili relazioni "nuove", più equilibrate ed armoniche. Ma la strada è ancora molto lunga; non si sa se e quando l'uomo riuscirà ad accettare la perdita della sua posizione di privilegio data alla nascita per il solo fatto di essere di genere maschile.

"Chiedere aiuto non significa essere deboli
o incompetenti. In genere è sintomo
di un alto grado di onestà e
intelligenza".
Anne Wilson Schaef

"Le altalene emotive in cui a momenti di
apprezzamento seguono altri di
maltrattamento innescano una produzione

di ormoni che mandano in tilt il cervello, non è amore ma una intossicazione endogena. Questa è la ragione per cui pensate di non sopravvivere senza quella persona che in realtà è l'equivalente di uno spacciatore. I manipolatori lo sanno e si comportano allo stesso modo: in cambio chiederanno un prezzo sempre più alto".

La Fenice - Donne sopravvissute ai narcisisti

## CAPITOLO SETTIMO

NON È EVASIONE, NON È LA CURIOSITÀ DI SPERIMENTARE, NON È ATTRAZIONE. È SOLO PERICOLO.

Riconoscere un manipolatore narcisista perverso anche dal suo modo di vivere la sessualità è importante, per darsi la possibilità di comprendere che si è in una trappola da cui è fondamentale uscirne.
Innumerevoli sono purtroppo le donne che ancora non conoscono il fenomeno e per questo è indispensabile ampliare lo sguardo su vari fronti, per cercare di approfondire la conoscenza e diffondere così la consapevolezza.
Il partner o l'amante può sembrare passionale e seducente, purtroppo però ci si trova solamente ad essere vittime di un'ennesima strategia che ha come unico scopo il controllo e la sottomissione della partner. Quest'ultima, infatti, si sentirà perennemente nella condizione di dover dimostrare di essere in grado di soddisfare le richieste sessuali sempre più "assurde" del manipolatore.
La storia di GIADA è un triste, ma fortissimo esempio di ciò che ognuna di noi è portata a rischiare quando si incontrano soggetti malati: è un escalation progressiva in

cui anche la componente sessuale può giocare un ruolo primario nel tentativo di manipolare la preda.
In questo caso Giada si è trovata invischiata in una situazione in cui a stento è riuscita a riconoscere quale fosse la vera realtà.
Nessuno mai ci ha spiegato o avvertito dell'esistenza o possibilità di vivere situazioni analoghe, ma a credere nella favola a lieto fine e creare una famiglia felice: a questo ci hanno forzate e abituate.
Chi ci ha veramente formate o messe in guardia dall'eventualità di incontrare certi personaggi? Nessuno, mai.
Siamo state enormemente penalizzate dalla mancanza di un'educazione affettiva adeguata, con gli avvertimenti necessari per saperci difendere.
Per questo tocca a noi ora, sulla scia del nostro sangue, del nostro dolore, sopravvissute lacerate, ma ancora qui per urlare ad alta voce: *abbiate la forza di non credere alle favole.*

«*Dieci lunghissimi anni sono passati da quando conobbi mio marito.*
*Di me è rimasto soltanto il mio nome, ma il mio corpo, la mia personalità e la mia anima sono stati dissolti, nulla di me è rimasto.*

*Paolo mi ha sempre "affamata di affetto": a volte mi trattava male, mi ignorava e mi trascurava per mesi per ingozzarmi successivamente di premura e falso amore.*
*Questo instaurava un legame strano che mi faceva sentire sempre in bilico tra sconforto e felicità, come quando assumi una droga: nel momento in cui lo fai ti senti euforico, ma quando l'effetto svanisce ti senti vuoto, annichilito e smanioso di riprendere la "dose della felicità".*
*Il mio compagno è l'uomo più prepotente, egoista e capriccioso che conosco.*
*Le mie amiche ricevevano regali, erano sempre serene, non dovevano discutere per ogni singola cosa, invece io vivevo pene atroci, non ricevevo fiori, ma solo umiliazioni.*
*Addirittura pensavo che le mie amiche non vivessero la vita vera, che il loro rapporto d'amore fosse sbagliato, perché non è possibile essere sempre felici e contente.*
*Paolo, per me, era il vero uomo, mi faceva vedere la vita vera, secondo la mia distorta concezione: io ero la donna per lui, che riusciva ad essere proprio quella che lui voleva.*
*C'erano dei momenti in cui volevo dire basta, non ce la facevo più, e allora ecco che Paolo, durante quelle crisi, diventava un altro, in un attimo diventava grande e le mie pene non le ricordavo nemmeno più.*

*Ma questo amore malato con il tempo mi ha sfiancata, consumata, indebolita.*
*A poco a poco sono stata plasmata a sua immagine e tutti gli affetti e gli amici mi hanno abbandonata.*
*Lui mi ha intrappolata nel suo mondo, nel suo folle caos e nelle sue perversioni.*
*Quanti tradimenti ho subìto, io a lui non bastavo mai, le sue performance sessuali diventavano sempre più difficili da eseguire per me, non riuscivo a stare al suo passo e il senso di inadeguatezza mi faceva sopportare tutte le relazioni parallele che instaurava.*
*Però, durante l'estate del 2018, qualcosa si ruppe dentro di me dopo aver visto nel suo telefono anni e anni di chat che definire perverse è un eufemismo.*
*Allora ho deciso di abbandonarlo e dico finalmente BASTA.*
*Lui non lo accetta e mi tempesta di chiamate, mi viene a trovare, ma io sono irremovibile, non volevo più condividere nulla con lui.*
*I due mesi di separazione sono stati i momenti più felici della mia vita: vivevo le mie emozioni, riuscivo finalmente a riprendermi i miei spazi, le mie amicizie, a prendermi cura di me.*
*Stavo letteralmente VOLANDO: sentivo un'euforia, una grinta e una vitalità che avrei potuto spaccare il mondo.*

*Durante questo periodo ho avuto un periodo di fornicazione: volevo riprendermi la sessualità che mi era stata negata, che fino ad allora non ero riuscita a far emergere.*

*Anche in alcune chat riuscivo finalmente ad avere un vero scambio sessuale.*

*Prima, con lui, ogni atto sessuale era un supplizio, era motivo di frustrazione, stress e ansia.*

*Ora finalmente riuscivo ad avere LA MIA PARTE, anche se sapevo che potevo sbagliare, che quelle conversazioni non erano cose da Giada, non mi importava.*

*È in queste chat che conosco Gabriele.*

*La chat con lui è stata indimenticabile. E io lo volevo ardentemente.*

*Ricordo ogni singola parola, ogni fotografia, tutti i dettagli.*

*Lui però purtroppo mi ha ingannata.*

*Desideravo davvero frequentarmi con lui, ma ha ben pensato di usarmi solo come divertimento per poi ricattarmi.*

*Quei due mesi di idillio si interruppero dopo numerose insistenze di Paolo e dei suoi seguaci.*

*Accettai di parlare con lui ed ecco che cascai nuovamente nell'"Effetto Paolo". Sembrava volesse finalmente*

*metter su famiglia, diventare un buon compagno ed essere veramente un uomo.*
*Il primo mese andò bene, lui si attivò per organizzare il matrimonio.*
*Era sempre presente, affettuoso e premuroso, si era cancellato da tutti i siti di incontri, o almeno così sembrava, non sentiva più nessuna donna e anche nell'intimità era molto migliorato.*
*Ma questa utopia si infranse una sera di settembre quando lui mi fece vedere una conversazione tra me e Gabriele che era riuscito a intercettare: da quel momento entrai con entrambi i piedi nelle sabbie mobili e tutta la mia esistenza si immerse in una bolla fatta di vergogna, paura e senso di colpa.*
*Ricordo bene le parole che mi disse quella sera: «Tranquilla amore, io ti aiuterò, ma tu da questo momento farai solo quello che ti dico io e io farò tutto quello che voglio. Mi dispiace, ma tu non avresti dovuto prendermi in giro e ora io ho il pieno controllo di te e della tua vita». Queste parole sono state l'anteprima di una vita coniugale infernale.*
*Il mattino successivo mi accompagnò presso la stazione dei carabinieri dove siamo stati accolti dal Brigadiere R. e dal Comandante P.*

*Paolo parlò al mio posto spiegando loro quello che era successo.*
*Il Maresciallo ci consigliò di fare una diffida, ma Paolo era irremovibile e voleva a tutti i costi denunciare Gabriele.*
*Ci fecero accomodare in una piccola stanza dove ogni attimo sembravano un'ora e ricordo quei momenti come interminabili.*
*Il Brigadiere convocò prima mio marito e successivamente me.*
*Il colloquio per la denuncia è stato orribile: mi sentivo sporca, in imbarazzo e impaurita.*
*Il Brigadiere mi fece delle domande, ma io non ero molto presente e sbagliai la via dell'officina di Gabriele e la sua età, ma non dissi nulla.*
*La mia mente era troppo occupata a pensare alle infauste conseguenze della denuncia, che io continuavo a non voler fare.*
*Nei giorni successivi fui convocata più volte dal Brigadiere per espletare le indagini e nel frattempo la rabbia di Paolo cresceva, i suoi occhi erano demoniaci, il suo tono sempre più minaccioso.*
*Dentro di me si istillarono pensieri orribili, volevo morire, le mie paure diventarono sempre più grandi e la mia ansia sempre più indomabile.*

*Una volta fatta la denuncia, Paolo mi inflisse il colpo di grazia dicendomi: «La denuncia è il mio alibi, io ucciderò Gabriele con i soldi delle buste del matrimonio. Tu di quei soldi non avrai un centesimo e se provi a ribellarti io ti distruggo. Da ora e per sempre io comanderò su tutta la nostra vita».*

*Queste parole distrussero la mia volontà, da quel momento ogni mio gesto, ogni mia scelta, divennero puri movimenti meccanici.*

*Da quel settembre 2018 trascorsero svariati giorni e mesi vissuti tra paura e "amore", tra dolcezza e odio.*

*Il 7 marzo del 2019 mi sposai in comune con Paolo e quel giorno per me non era il traguardo dell'amore, ma la mia TOMBA.*

*Fortunatamente, a causa di vari imprevisti, la nostra convivenza si realizzò solo nel giugno 2020.*

*Il periodo del Lockdown, lontana da mio marito, mi aveva regalato un periodo di benessere e mi aveva fortificata per la convivenza che avrei dovuto affrontare appena ci fosse stato un momento di calma.*

*Il periodo di convivenza è stato una DISCESA AGLI INFERI, giorno dopo giorno mio marito mi aveva imprigionata in quella casa, aveva risucchiato la mia energia, era riuscito a farmi vivere in uno stato di costante catalessi: ogni discussione, ogni litigio era sedato dalla mia*

*colpa, non perdeva l'occasione di ricordarmi che a causa mia una persona sarebbe stata uccisa, che la nostra festa di nozze sarebbe stata un'occasione per procurare i soldi necessari ad uccidere Gabriele e che io non avevo diritto di replica e di ribellione, io dovevo tacere.*

*Dalla sua parte lui aveva un avvocato fortissimo, le conversazioni e tutte le mie colpe sarebbero state utilizzate contro di me. Io non avevo né soldi, né mezzi e conoscenze per contrastarlo.*

*I suoi tradimenti erano ricominciati, chattava con tante donne, usciva con loro e io, anche se soffrivo, non potevo dire nulla.*

*Paolo, addirittura, mi diceva che l'amante dovevo trovargliela io, che dovevo assistere ai loro rapporti, che avrei dovuto avere rapporti insieme a loro.*

*Nell'intimità mi sottoponeva a rituali estenuanti, usava il sesso per umiliarmi e sfogare le sue fantasie.*

*Il sesso per me era solo un atto di dovere, non provavo nessun coinvolgimento e quando lo percepiva si arrabbiava tantissimo per mancanza di complicità. Così a volte mi estraniavo, facevo viaggi mentali bellissimi per non soccombere a quel lerciume che lui chiamava rapporto sessuale.*

*Le costanti minacce, le continue battutine, il suo pungente sarcasmo e il senso di colpa per la morte di Gabriele*

*fecero accendere dentro di me il pensiero del suicidio. Ormai non vedevo più nessun'altra via di fuga, l'unica strada per la libertà era la morte.*

*Spesso, durante le notti, dicevo a Paolo, piangendo: «Paolo, io provo a non pensarci, ma il suicidio ormai è un chiodo fisso, non riesco a smettere di pensarci».*

*Lui mi diceva di stare tranquilla, ma io ormai avevo ben chiaro il da farsi.*

*Il 26 aprile del 2021 preparai la mia morte, scelsi con cura il momento, scrissi un messaggio a Gabriele per fargli conoscere la verità, comprai le medicine e quando compii il gesto provai una sensazione di pace.*

*Ma mezz'ora dopo cominciai a pensare a me stessa, ai miei sogni e alla mia vita, e mi convinsi a chiamare aiuto salvandomi così la vita.*

*Ovviamente Paolo considerò tutta questa faccenda come l'ennesima dimostrazione della mia incapacità ad affrontare la vita e che lui era la mia sola àncora di salvezza.*

*Tuttavia da questo mio gesto conobbi la mia psicologa, la donna che mi regalerà la consapevolezza di me, e quelle sedute sono state la mia vera salvezza.*

*Ogni volta, però, che facevo ritorno a casa, Paolo cercava in tutti i modi di distruggere quella serenità.*

*Una settimana dopo il tentato suicidio mi chiamò il Brigadiere R. e mi consegnò il foglio di comparizione all'u-*

*dienza: in quell'attimo il mondo mi è crollato addosso. Non pensavo che la mia denuncia, senza uno straccio di prova, avrebbe istituito un processo. L'idea di dover rivivere tutto quel dolore mi faceva impazzire, mi terrorizzava.*

*Paolo immediatamente contattò l'avvocato, ma con mio grande stupore, qualche settimana più tardi, non ci ricevette lui, ma il suo collega.*

*Quando entrai nella sala d'aspetto dell'avvocato, mi passarono per la testa brutti pensieri, l'angoscia mi logorava, ma quando dalla porta uscì l'avvocato Vincenzo il mio cuore ebbe un sobbalzo, dentro di me stavo piangendo, ma non volevo darlo a vedere.*

*Quello che accadde nello studio dell'avvocato fu un vero e proprio miracolo: Paolo voleva prendere il possesso della conversazione, come faceva sempre ogni volta in cui parlavo con qualsiasi persona, si intrometteva e io venivo messa all'angolo, così nessuno si ricordava che stava parlando con me, ma Vincenzo zittì mio marito e mi fece palare.*

*Non era mai successo che qualcuno si impuntasse per poter sentire la mia voce. L'avvocato comprese la mia paura e si adoperò per farmi vedere il processo come una catarsi, una liberazione.*

*Durante il mese di giugno un altro terribile episodio scombussolò la serenità della mia anima: un uomo disse a mio marito di possedere un mio video compromettente. Paolo usò subito la questione a suo vantaggio e così ci furono altri ricatti, insulti e bugie per ingabbiarmi.*

*Sia la dottoressa, sia l'avvocato pensarono che non esistesse nessun video e che fosse solo un suo altro modo per tenermi in pugno.*

*Stavo per sprofondare ancora nell'angoscia e nella paura, ma sia la psicologa che l'avvocato mi hanno fatta uscire dalla CAVERNA PLATONICA a poco a poco, portandomi dalle tenebre al sole, mi hanno fatto capire che le ombre e le immagini che mio marito mi faceva vedere non erano la realtà, ma solo una finzione.*

*Tutte le bugie che mio marito mi aveva detto avevano costruito una realtà fittizia e io, non parlandone con nessuno, mi ero convinta che tutto ciò che diceva era vero e ho vissuto per anni con gli occhi deformati dalla sua realtà distorta.*

*Grazie all'avvocato Vincenzo e anche grazie a mia madre, sono stata messa davanti all'inconsistenza e all'inattendibilità dei piani folli di mio marito.*

*Ad oggi, con lucidità, posso elencare tutti gli episodi di brutalità di mio marito avvenuti durante il matrimonio:*

- *Continue battute sulla volontà di sedurre mia madre, vista da mio marito come un essere provocante;*
- *Privazione della facoltà di scelta: «Amore, tu sai che sei libera, ma sappi che se fai un solo passo falso sarai punita»;*
- *Venire con me per qualsiasi forma di acquisti e comunque venire con me ovunque andassi, a prescindere;*
- *Farmi sentire costantemente sporca e additarmi con nomignoli perfidi;*
- *Insistenza sessuale costante;*
- *Tempesta di messaggi in sua assenza;*
- *Controllo totale di ogni mio dispositivo elettronico e di tutta la mia corrispondenza.*

*Oggi sto riacquistando i miei spazi, sto rispettando i miei gusti, anche se lui mi fa ancora paura.*
*Ho capito che tutti gli episodi di crudeltà di cui sono stata vittima non sono stati una mia colpa, ma solo atti per mortificare il mio spirito.*
*Paolo ha utilizzato le persone per chiudermi nel mondo del silenzio, ma ora ho compreso che le sue erano quasi tutte enormi menzogne.*
*È trascorso un anno dalla separazione, il dolore va e viene come il mare, ma ho ripreso in mano la mia vita.*

*Tuttavia, l'isolamento sociale che lui mi ha creato intorno è un vuoto che mi risucchia, anche se fortunatamente ho una splendida famiglia che mi supporta.*
*Il calvario giudiziario è iniziato e mi ha già riservato molti brutti colpi: testimoni a mio favore che si sono tira- ti indietro, lui che cerca di far passare me per sporca e di apparire come marito tradito e umiliato e molto altro.*
*Il signor Gabriele è stato assolto per mancanza di prove e ora testimonierà a favore del mio ex marito.*
*Paura, ansia, smarrimento: queste sono le sensazioni che ancora oggi mi accompagnano.*
*Il mio ex marito distorce la realtà e apparecchia il palcoscenico come vuole lui e questo mi crea ulteriore senso di frustrazione perché la manipolazione e la tortura psicologica distruggono la vita peggio delle botte.*
*Spero che almeno anche solo una persona possa trovare nelle mie parole il coraggio e la forza di mettersi in salvo, perché nessun errore o sbaglio può giustificare tutta la serie di terribili violenze che ho subìto.*
*La mia colpa più grande è stata la "legittimazione" di una violenza già in atto».*
*(Giada)*

Anche essere vittime del *gaslighting* è comune e tristemente "normale" quando si ha a che fare con soggetti

manipolatori: la vittima ha dubbi continui su quale sia la realtà vera perché il carnefice, attraverso abili inganni, confonde la donna continuamente ferendola e attribuendole l'intera responsabilità della violenza psicologica che successivamente infliggerà.

Ora, che sia il manipolatore ad essere pienamente convinto della sua visione distorta della realtà, dalla quale trarrà comunque sempre qualche forma di vantaggio, o che si tratti di mera strategia, ciò che ha primaria importanza è riconoscere in tempi utili di essere il bersaglio di questo fenomeno.

Giada subisce tante forme di manipolazione diverse e molto gravi. Può accadere a ognuna di noi. Perciò dobbiamo lavorare continuamente sul nostro equilibrio come donne e rimanere concentrate sul nostro benessere.

LA REALTÀ È LA REALTÀ, LA VERITÀ RIMANE LA VERITÀ. A nessuno dobbiamo dare modo di rigirare la frittata a proprio vantaggio, mai.

Francesca Saccà in *Perché il narcisista…? Capire come funziona il narcisista patologico per mettersi in salvo,* spiega che spesso il narcisista (somatico) si nutre di conquiste sessuali seriali, considerando le partner solo come oggetti.

Il somatico è DIPENDENTE dalle fonti di approvvigionamento sessuale, ne è alla continua ricerca senza parti-

colare distinzione o selezione, passa da una preda all'altra, raggira le sue partner minimizzando il suo comportamento una volta scoperto.
Chi non sa essere libero sarà sempre portato a sviluppare forme di dipendenza: dal sesso, dalla droga, dal gioco e così via.
La libertà è una conquista da portare avanti durante il cammino dell'esistenza. Di conseguenza è importante comprendere il rapporto che il potenziale partner ha con la libertà.
Esistono molti soggetti che non sanno vivere senza schiavitù.
Siate CAUTE e VIGILI.
Molti più rapporti di quanti se ne possano immaginare sono costituiti da dinamiche di costrizione sadico-sessuale con un'escalation che passa dalla condivisione praticamente obbligata di situazioni perverse fino ad arrivare nei casi più estremi, com'è risaputo, all'omicidio.
La donna scelta generalmente è vulnerabile, debole, sta attraversando una fase di vita difficile che la rende poco lucida e con scarsissima autostima. È quindi perfetta per essere piegata e manovrata, dominata e controllata.
Schmit G. ne *Il manipolatore narcisista* spiega che il manipolatore narcisista porta le partner a vivere una sessualità che non appartiene loro, ne tantomeno le rappresenta,

costituita da dominio, o dai più svariati "giochi" anche di natura masochista.
Purtroppo la preda offre una forma di "attivo consenso" che porta il manipolatore ad esprimersi sempre più liberamente e ad acquisire maggior potere.
Va ricordato che gli abusanti sono dei gusci vuoti, nutriti dalle loro vittime e che spariscono nei loro stessi vuoti in mancanza del perseguitato.
Le prede che acconsentono a questo trattamento sono dipendenti affettivamente e vivono con l'illusione che, appagando il carnefice, ne otterranno il suo amore.
Le richieste del partner sono scambiate per interesse che il manipolatore rinforza attraverso incoraggianti parole studiate ad hoc per ingannare sempre di più la donna e spingerla oltre.
I limiti della vittima sono sempre più oltrepassati in tutti gli ambiti: l'abusante le impone regole che evolvono con il tempo, distruggendone l'autostima e umiliandola continuamente.
Le storie come quella di Giada purtroppo esistono, ma c'è ancora troppo silenzio, troppa vergogna e forse troppa accondiscendenza da parte della donna.
È fondamentale insistere, con tutto il nostro dolore e il nostro bagaglio.

È possibile aiutare altre donne a creare un futuro diverso, un futuro in cui non possono più essere lo zerbino o il capro espiatorio di squilibrati pervertiti che si aggirano mascherati da persone normali.
GRAZIE GIADA.

"Le persone con disturbo narcisistico di personalità usano il sesso in modo strumentale per legare le vittime spingendole ad oltrepassare i loro limiti e trattandole, dopo una prima fase di entusiasmo, come oggetti, fino a spingerle, nei casi in cui il disturbo sia più grave, ad accettare di agire fantasie sessuali perverse e atti di sottomissione spacciandoli per complicità di coppia. La freddezza emotiva e la carenza di empatia si riflettono anche a livello sessuale, il sesso è meccanico e ripetitivo e aderire alle loro richieste non farà altro che aumentare il loro disgusto nei confronti della vittima di turno. Questo non è sesso condiviso, è un modo per esercitare controllo che si realizza attraverso la manipolazione e si concretizza in violenza psicologica e fisica"

La Fenice - Donne sopravvissute ai narcisisti

## CAPITOLO OTTAVO

## COSA VOGLIO VERAMENTE DA UNA STORIA CONSIDERANDO CHI DAVVERO IO SONO?

Attraverso le rielaborazioni delle ferite emotive create dalle relazioni passate, le nostre intervistate sono finalmente giunte alla comprensione di cosa desidererebbero oggi da una relazione.
Il tempo impiegato per giungere a questo traguardo è stato decisamente molto, per tutte.
Riprendere in mano la propria vita e le proprie energie fisiche ed emotive, dopo una o più relazioni tossiche, è difficile e sono indispensabili pazienza e volontà.
È comprensibile che, a seguito di delusioni sentimentali, può essere normale ritrovarsi intimorite dal rischio di un'altra eventuale sofferenza, ma, nonostante questo, essere consapevoli di quanto si desidera nel profondo, alla luce della persona che si è diventate e dei propri bisogni attuali, è molto significativo.

«*Credo che tante donne si colpevolizzino, che ripetano dentro di loro continuamente queste frasi: "Io sono quella non adatta, sono io quella che porta l'altro ad essere così".*

*Da vittime credono di essere le carnefici, si incolpano: "È colpa mia se lui è così, perché è mia la colpa dato che non riesco a capirlo".*

*Tante donne che hanno questo tipo di pensiero subiscono violenza, vengono sistematicamente picchiate, ma quante sono quelle che denunciano? Pochissime.*

*"Ma poi si pente. Eh, sai, quella sera ero io che non dovevo rispondergli così male, è colpa mia che non l'ho capito abbastanza, è colpa mia che non l'ho aiutato abbastanza". E poi, quando finalmente se ne liberano, vanno alla ricerca di un'altra persona simile pensando: "L'altra volta non l'ho capito, questa volta invece lo capirò di sicuro, quindi questa sarà tutta un'altra storia". E invece poi è la stessa e identica cosa perché trovano comunque lo stesso uomo, lo stesso tipo di uomo.*

*Un uomo non si cambia, non lo cambierai mai.*

*Quasi tutte le donne che subiscono violenza hanno relazioni con uomini che le rendono succubi e molto dipendenti da loro.*

*In genere sono donne che non lavorano, che restano a casa, convinte di non valere nulla se non hanno un uomo vicino.*

*Un uomo che però devono assolutamente CAPIRE, POVERINO LUI.*

*È quello che torna stanco, quello che ha diritto di divertirsi. Ecco perché spesso non denunciano.*
*Entrano così in questo vortice: "Se lui è violento con me è perché è mia la colpa".*
*È assurdo, agghiacciante, eppure è così.*
*Io ho finito di essere succube di un uomo.*
*Poi però è scattato qualcosa che mi ha fatto dire basta, io non volevo più essere succube di nessuno.*
*Dovevo esserci io, solo io, fine.*
*Dovevo esserci io al centro del mio mondo, poi, quando sarà il momento giusto, arriverà qualcun altro.*
*Non so dire che processo ho fatto, me ne sono semplicemente resa conto.*
*Ho capito che è anche bello essere da sole, essere libere.*
*Quindi io voglio trovare un uomo che mi faccia comunque sentire libera, anche se credo sarà molto difficile trovare una persona così vivendo un rapporto di coppia.*
*Purtroppo è molto comune che uno arrivi ad essere succube e dipendente dall'altro.*
*Io invece voglio un rapporto in cui siamo uniti, ma che non ci sentiamo costretti ad essere uniti, non deve essere una forzatura, deve essere una cosa bella e libera».*
*(Patrizia)*

«*Mi sono sempre amata, ma adesso mi amo ancora di più.*
*Ora però sto costruendo una nuova me, più sicura, sto creando dei confini che non lascerò più cadere con facilità. Non mi farò più mancare di rispetto, non correrò più in soccorso al primo messaggio solo perché mi fa pena o perché penso che sia in pericolo.*
*Quando sentirò di essere pronta probabilmente conoscerò qualcun altro.*
*Non ho fretta, non cerco più la favola, ora voglio una persona onesta e sincera, che voglia migliorarsi giorno dopo giorno, che voglia condividere con me la sua vita e con la quale costruire qualcosa di importante.*
*Voglio un uomo con cui la comunicazione sia limpida, concreta, pulita, con cui porre delle solide basi che non siano soltanto parole, ma fatti.*
*Un uomo con cui fare progetti e con cui costruire una famiglia. Un uomo con cui è possibile trovare un equilibrio mantenendo la mia autenticità».*
*(Diana)*

In una relazione, quando mancano libertà e autenticità, non si potranno mai provare sensazioni di pace e serenità. Certo, è davvero difficile in rapporti dove il dominio e il controllo della donna sono componenti molto presenti e

le persone veramente libere mentalmente sono in netta minoranza rispetto alla moltitudine esistente.
Ingabbiare l'altra persona è crudeltà e significa vivere in una realtà fatta di bugie continue, perché dove mancano l'autenticità e la vera espressione della propria natura, non c'è verità.
Com'è possibile che ancora oggi libertà e amore siano considerati da tantissime persone termini contrapposti?
Una risposta è sicuramente nella considerazione di libertà quale sinonimo di infedeltà, di mancanza di rispetto, più che considerarla, al contrario, un grande valore che permette di scoprire e inseguire se stessi, accettando che anche l'altra persona faccia lo stesso, anzi stimolando la sua affermazione.
L'amore non può essere soffocante e nulla è più distante dalla dipendenza e dal possesso, casomai è vedere e considerare l'altro per ciò che è, nella realizzazione più alta della sua stessa natura.
La riflessione di Anastasia, così come quella di Patrizia riportata sopra, toccano un aspetto in parte trattato nei capitoli precedenti: l'importanza di rompere con gli schemi relazionali del passato e di uscire dalla propria "zona di comfort" per non ricreare continuamente ciò che è già, purtroppo, conosciuto, e che fa incessantemente soffrire.

«*Bisogna accettarsi per quello che si è e per come si è.*
*Lavorare molto sulla propria consapevolezza e cercare di danzare con i propri scheletri nell'armadio.*
*Quelli saranno sempre chiusi lì dentro, ma ogni tanto li dobbiamo spolverare e parlarci.*
*Bisogna pensare di non essere sbagliate, ma semplicemente di essere creature che in certi momenti, proprio perché la vita è difficile, non sono in equilibrio ed è proprio lì che dobbiamo comprendere di essere fragili: questo ci porta a lavorare su di noi, ad essere più forti e a non cadere più nel tranello: "Io non valgo ed ho bisogno dell'altro per essere una persona di valore".*
*Desidero un rapporto sano, dove si può parlare senza essere manipolate, giudicate o corrette.*
*Poi desidero sicuramente accettazione e rispetto per quella che sono.*
*Voglio dolcezza, sensibilità e affetto. E soprattutto fedeltà.*
*Non pretendo la perfezione, ma voglio vedere il miglioramento ogni giorno e tanta sana felicità e sorrisi, tantissimi sorrisi.*
*È fondamentale, davvero fondamentale, avere un lavoro e un'indipendenza economica.*

*E poi elaborare i nostri lutti e le nostre mancanze del passato, altrimenti reiteriamo continuamente i nostri errori perché il nostro inconscio conosce quel disagio e lo considera casa, così continueremo sempre a cercarlo, proprio perché per noi è il luogo conosciuto, è la nostra comfort zone».*
*(Anastasia)*

Come illustrato in precedenza, il richiamo del passato ci sarà sempre nel momento in cui si instaura un legame verso qualcuno, e su quest'aspetto dobbiamo e possiamo "lavorare" soltanto noi, eventualmente con gli aiuti necessari che riteniamo più consoni e adatti alla nostra situazione.
Dopo tante delusioni e sofferenze, comprendere l'importanza dell'onestà è indispensabile e dovrebbe diventare il fulcro di ogni rapporto.
Tuttavia, non può essere accettabile la pretesa di onestà dagli altri quando, in primis, non si ha il coraggio di esserlo con se stesse.
È un traguardo difficile e doloroso perché ci porta a dover accettare parti di noi apparentemente scomode, ma è solo così che poi si impara ad apprezzarsi, ad accogliersi. È uno dei nostri compiti più importanti.

Uno sbaglio che si tende a fare quando ancora la conoscenza di sé è labile, è quello di accettare relazioni che non soddisfano noi e i nostri bisogni per il timore di non incontrare nulla di meglio.
Rendere invisibili alcune parti della nostra essenza, per renderci "migliori" agli occhi degli altri, finisce per cancellare o confondere ciò che realmente siamo, con il rischio di ritrovarci perse.
Poche sono le persone autenticamente oneste con se stesse e gli altri, ma per avere una relazione soddisfacente, che possa dare la pace necessaria, non c'è altra via.

«*In generale penso che bisogna sempre fare un'attenta analisi su se stessi.*
*Questo sempre nella vita.*
*Cercare di capire chi siamo, dove vogliamo andare, cosa ci manca, cosa vogliamo.*
*Dobbiamo avere chiare tante cose su noi stessi prima di iniziare qualsiasi relazione e, purtroppo, questo noi non lo facciamo mai.*
*È invece la prima cosa da fare.*
*Quando si entra nell'età adulta, non ci si può permettere di fare gli stessi errori che si facevano dieci anni prima da ragazzi.*

*Devi cambiare e quindi ogni volta che ti viene voglia di frequentare una persona devi pesare tutto, essere molto lucida, molto sveglia e capire chi hai di fronte.*

*Siamo tutti dotati di un minimo, piccolo intuito che ci permette di capire e vedere i segnali negativi dell'altro. Bisogna avere il coraggio di riconoscerli e di rendersi conto del fatto che, dopo che il teatrino sarà finito, dopo che la persona non avrà più bisogno di dimostrare chissà cosa perché ti ha conquistata, rendersi conto che questi difetti si manifesteranno sempre di più.*

*Bisogna quindi avere una grande consapevolezza di tutto e tutti. E ci vuole un grandissimo coraggio, ma soprattutto un grandissimo amor proprio.*

*Io sono arrivata alla consapevolezza di ciò che desidero dopo una grandissima sofferenza, dopo essermi resa conto del fatto che le persone non migliorano, o perlomeno non migliorano solo perché sono con te, non migliorano grazie a te, non migliorano per te.*

*Le persone, se migliorano, lo fanno per se stesse, perché hanno fatto un cammino, perché hanno capito che è giusto.*

*Occorre avere la capacità di leggere le situazioni. E se sei in dubbio, se pensi di non essere in grado, se sei confusa, allora stai sola.*

*Per forza, perché non ti puoi permettere di soffrire tutta la vita per colpa degli altri.*
*Non è obbligatorio stare male, così come non è obbligatorio stare in due.*
*Ci sono mille modi per stare bene al mondo. E io sono arrivata al punto che ho dato tanto e adesso non ho più nessuna voglia di riprovarci.*
*È come se non mi interessasse più».*
*(Kimberly)*

Tenendo, ovviamente, sempre gli occhi bene aperti su ciò che può essere salutare o meno accettare, essere in una relazione comporta l'accettazione dell'altro e la capacità di mettersi in ascolto dei bisogni dell'altra persona, compiendo di volta in volta le giuste decisioni, equilibrate e mature.
Senza impegno ed apertura verso l'altro non è possibile creare una storia dalle basi solide.
Inoltre, è stato più volte sottolineato che non sempre la strategia di cambiare continuamente partner porta ad imbattersi prima o poi in quello giusto, anzi.
E probabilmente non porta a vivere nemmeno chissà quali grandi piaceri.
È ciò che si mette in campo nella relazione che la rende degna di essere vissuta, la libertà data dalla sincerità può

elevare veramente un rapporto e benché molte persone affermino di cercare questo, non lo riescono poi a creare.
Si è ancora sempre vittime di se stessi, conseguentemente degli altri, schiavi del bisogno di piacere, di essere accettati per non essere abbandonati, carichi di insicurezze e paure.
Ma con l'esperienza e la maturità, dalle macerie qualcosa può nascere.
La si deve però costruire con responsabilità e consapevolezza, da entrambe le parti, come ci insegna la nostra carissima Cristina, che ci ha trasmesso tantissimo anche nel corso dei capitoli precedenti:

«*Io in passato dicevo: "Se mi potessi comprare un po' di serenità, la comprerei".*
*In una storia io voglio l'equilibrio e la serenità, voglio poter camminare insieme alla persona che amo, che mi fa stare bene, e avere quell'equilibrio e quella serenità che arriva gradualmente.*
*Non voglio un falso equilibrio che scompensa il mio essere, ma quello salutare.*
*Voglio e devo accettare di essere me stessa e accettare l'essenza dell'altra persona.*
*Se si arriva a quel tipo di benessere si cammina in coppia, ma se io di quella persona voglio iniziare a modifi-*

*care il carattere, le abitudini, il suo modo di essere, allora significa che non voglio quella persona, VOGLIO CREARE UNA PERSONA AD HOC CHE MI STA AFFIANCO.*

*Quindi si devono accettare, nel bene e nel male, i pro e i contro della coppia.*

*Bisogna studiare la persona che si ha di fianco, si deve studiare il carattere, il suo modo di essere, i suoi momenti no, ma non deve rompere troppo quando ha i momenti no.*

*Bisogna anche accettare quello che si ha, se si riesce ad accettare quello che si ha, si riesce a vivere la serenità di una coppia, ci si deve mettere in gioco sempre, anche dopo tanti anni.*

*Quindi consiglio di prendere pregi e difetti di un uomo, ma di viverli bene e capire se possono essere accettabili.*

*Io vivo gli attimi, i gesti che mi vengono fatti, faccio una foto mentale e la conservo perché sono attimi belli, anche se possono essere conflittuali.*

*Sono attimi vissuti che meccanicamente bisognerebbe fotografare e conservare in sé perché tutte queste foto, che il cervello elabora, sono molto costruttive, ci consentono di non fare gli stessi errori.*

*Le discussioni devono creare qualcosa, non essere mai invasive. E non bisogna cambiare la persona che si ha*

*affianco, perché quella persona cambia se vuole cambiare, si modifica se si vuole modificare, non perché gli viene imposto».*
*(Cristina)*

"Prima di stare bene in due, bisogna stare bene in uno. Non ci si cura mettendosi insieme".
Psicoadvisor

"Le persone mature in amore si aiutano a essere libere, si aiutano l'un l'altra a distruggere ogni tipo di legame. E quando l'amore fluisce nella libertà c'è bellezza. Quando l'amore fluisce nella dipendenza c'è bruttezza. Ricorda, la libertà è un valore più alto dell'amore. Quindi se l'amore distrugge la libertà, non ha alcun valore".
Osho

## CAPITOLO NONO

## IL PESO DELLA SOCIETÀ E DELLE SUE ASPETTATIVE NEL VISSUTO DELLA DONNA: IL PARERE DELLE INTERVISTATE

Siamo davvero sicure di vivere la NOSTRA vita? Le scelte che facciamo sono effettivamente desideri che rispecchiano la nostra profonda volontà?
Il filo conduttore di tutto questo viaggio è stato cercare di far germogliare e maturare in ogni lettrice un principio di consapevolezza di se stessa: il desiderio di spogliarsi dalle false convinzioni, dal dolore, dal passato e dalle sue conseguenze, dalle dipendenze, per conoscere o riscoprire la propria pura, vera e libera essenza con i suoi talenti, la sua natura, le sue caratteristiche.
Purtroppo, ciò che consegue dalle influenze di ambiente, cultura ed educazione ha un peso enorme, di cui non si è mai pienamente consapevoli, soprattutto per quanto riguarda l'essere donna.
Un falso sé può arrivare a soffocare l'essenza e per adattarsi alle richieste di ciò che ci circonda nella società si

finisce con l'imporsi ruoli che non ci appartengono e non ci rispecchiano.
Perché ci si adegua passivamente ad un sistema pre-costituito?
I motivi, per una donna in particolare, sono molteplici e svariati e alcuni li abbiamo perlustrati nel corso del nostro viaggio: il timore del giudizio, quello dell'esclusione e della solitudine.
Si è chiesto alle intervistate di riflettere sul peso che la società e il pensiero pre-confezionato ha avuto nelle loro scelte di vita, in particolare per ciò che concerne la decisione di essere moglie e madre.
È importante ribadire che, nella maggior parte delle relazioni "amorose", un uomo e una donna si uniscono senza alcun riferimento trascendente o esistenziale e di conseguenza il tutto viene vissuto sull'onda di punti di vista parziali e transitori. Invece, essere padri o madri è per sempre.
Tuttavia, quando non si hanno riferimenti o visioni "evolute", che cosa differenzia la specie umana maschile da quella, ad esempio, delle scimmie antropomorfe?
L'etologa statunitense Helen Fisher equipara, talvolta, l'attrazione reciproca dell'homo sapiens sapiens all'attra-

zione sessuale delle scimmie antropomorfe: la durata del loro legame corrisponde al periodo necessario in cui il piccolo scimpanzé raggiunge la maturità psicomotoria. Successivamente si accoppierà ad altri componenti del gruppo seguendo sistematicamente il principio di espansione del DNA.

È chiaro che la natura umana, anche per quanto riguarda il sesso maschile, dovrebbe dirigersi sostanzialmente oltre questo "automatismo"; tuttavia, collocarsi ad un livello più basso nel mero esercizio puramente meccanico-riproduttivo può essere un atteggiamento più immediato e comune, benché inconsapevole, di quanto si possa pensare.

È uno dei tanti rischi che si corrono quando vengono a mancare riflessioni critiche, profonde e mature rispetto a quanto viene tramandato in automatico e rispetto a quanto si ritiene essere geneticamente "programmati" a compiere.

«*Il peso della società influenza ancora tantissimo la donna.*

*Non ha influenzato me, io non ho mai avuto la smania di avere figli. Li volevo anche, ma non era il fine ultimo.*

*Non ho mai smesso di lavorare, anche quando ho avuto mio figlio, per me era inconcepibile lasciare il lavoro o non lavorare perché avevo un figlio.*
*È andato al nido molto presto, io non ce la facevo proprio a stare a casa. A sentire mia suocera ero quasi una madre snaturata perché dovevo, secondo lei, stare a casa con lui almeno fino a quando sarebbe andato all'asilo.*
*Ma perché? Io esisto, sono viva e ho le mie esigenze, anche se per i figli ci si annulla in ogni caso.*
*Qualsiasi cosa facciano, una madre troverà sempre una giustificazione perché è innato, ma una donna resta comunque una persona anche se diventa mamma.*
*Non devo annullarmi perché ho un figlio e invece la cultura e, soprattutto, il pregiudizio è ben altra cosa.*
*Non sono diventata un "nessuno" trasparente perché ho un figlio e questo va a cozzare contro la mentalità che ancora oggi c'è.*
*Mi sono trovata con un bimbo di sei anni, dovevo lavorare ed ero da sola perché suo padre era "latitante", quindi me lo sono tirata su da sola.*
*Non potevo contare sull'aiuto di nessuno, ma ce l'ho fatta. Quindi una donna ce la può benissimo fare, ma è vista come la peste.*

*Sembra che la donna senza l'uomo non possa farcela.*
*A dire la verità è l'uomo che senza la donna non ce la fa, una vedova va avanti, un vedovo no.*
*È brutto da dire, ma è la verità.*
*Sono pochi i papà single, ma di madri quante ce ne sono? Noi abbiamo ancora quest'idea della famiglia patriarcale, ma in realtà ce la facciamo anche da sole e questo dà fastidio.*
*Tante donne si trovano un compagno perché sentono la pressione della società e provano un senso di inadeguatezza se non lo fanno. È molto difficile per una donna superare questo pregiudizio.*
*La consapevolezza una donna la deve avere da sola, dentro di sé, non ascoltare solo quello che le può dire la famiglia, che le può dire la società che ha intorno. No, deve trovare dentro di sé il coraggio di voler di più da se stessa.*
*IO voglio essere IO.*
*Prima di tutto sono una persona, poi divento una moglie, poi divento una madre, ma nel frattempo sono IO.*
*Bisogna avere il coraggio di farlo, la consapevolezza di farlo, di non annullarsi, né per un uomo, né per i figli.*

*Bisognerebbe che le donne fossero più disposte ad ascoltarsi, ad ascoltare se stesse. Perché finché la mentalità è quella che ci si deve sposare giovane, fare figli da giovani, eccetera eccetera, non si andrà molto lontano.*
*Inoltre, quando la donna ha dei figli, con molta difficoltà riuscirà a fare carriera perché sarà comunque sempre da sola a farli crescere.*
*È sempre molto più la donna a crescere il proprio figlio.*
*Perché, mi chiedo, deve essere solo l'uomo a far carriera? Perché non invertiamo i ruoli? Perché non è il papà a star di più con il figlio e la donna a far carriera?*
*Non succede mai, o quasi mai. Un uomo che decidesse di non far carriera per badare ai figli sarebbe considerato un uomo debole, succube della moglie. La donna che decide di far carriera e lasciare i figli al marito è accusata di trascurare la famiglia.*
*Non è solo la donna che deve cambiare la propria mentalità, è anche, e soprattutto, l'uomo perché la società è fatta da entrambi.*
*Ma non accadrà mai. Per questo è difficile che la donna prenda consapevolezza di tutti questi meccanismi.*
*I giovani hanno una mentalità molto arretrata, sono comunque vecchi.*

*C'è in giro un piattume totale, prima c'era la mentalità chiusa, oggi è tutto piatto, si è passati così da un estremo all'altro.*
*Dove può andare una società del genere? Una società che crede agli influencer? Finché spopola questa gente non si va da nessuna parte».*
*(Patrizia)*

Patrizia sottolinea il peso che gioca spesso il senso di inadeguatezza che può vivere una donna quando matura un progetto o un pensiero non corrispondente a quanto socialmente ci si aspetta da lei in quanto donna, femmina. È importante invece porre ulteriori interrogativi: cosa potrebbe effettivamente creare di positivo un nucleo famigliare formato da una donna e un uomo lasciati in solitudine totale con solo qualche conoscenza basilare ed elementare sulla coppia e sull'amore?
Magari può sembrare un quesito ripetuto, conosciuto e scontato, ma siamo veramente sicuri di avere ben chiaro in testa di cosa si intenda con il termine "sacrificio"?
Significa sapere che nella vita esiste qualcosa di decisamente più importante della mera FELICITA' IMMEDIA-

TA, per cui vale la pena di lottare con coraggio e perseveranza.
Tuttavia oggi l'espressione "sacrificio" non solo accende conflitti interiori negli individui, ma sembra addirittura non essere più particolarmente radicato nelle vite delle "famiglie" contemporanee.
Le conseguenze di questo scenario sono molteplici e una di quelle, che ancora oggi la società tradizionalista denigra, è il considerevole aumento delle famiglie mono-genitoriali, in particolare delle donne con figli, il più delle volte giovani.

«*[…]Tante donne che si trovano costrette a fare anche da padri vengono criticate tantissimo, ancora oggi.*
*Io ho fatto il doppio ruolo: madre e padre. Ho portato con me il peso del bagaglio dei miei errori, della mia scelta di aver fatto la crocerossina.*
*È stato un ruolo molto importante, anche devastante, con decisioni molto forti, forse più grandi di me. Però posso dire che nelle esperienze vissute la vita mi ha forgiato, sono stata fiera di essere stata una madre e un anche padre tutelante.*

*Ho cercato di creare un ambiente salutare per la situazione che vivevo, senza far pesare nulla a chi avevo vicino.*

*Ho sempre tutelato le due figlie minorenni che avevo, ho sempre cercato di non far percepire le mie difficoltà economiche e la mia stanchezza da mamma, la mia fatica di dover fare anche il papà, la mia fatica lavorativa.*

*Ho anche cercato di mantenere un equilibrio nel contesto famigliare, anche se, magari, sotto la doccia piangevo perché sapevo quanto fosse difficile svolgere quel ruolo.*

*Non ho nemmeno avuto il supporto della famiglia perché, essendomi trasferita lontana, non potevo dire: "Andate un week and dai nonni", oppure: "Fatene uno con la mamma e uno con il papà". No, 365 giorni all'anno con la mamma.*

*Però ci sono riuscita e oggi sono contenta di avere quello che ho. Non accetto nemmeno le critiche dagli altri perché prima dovrebbero camminare e diventare genitori come me.*

*Diventa me, fai quello che ho fatto io e combatti con la vita. E poi ci vediamo e ne parliamo».*

*(Cristina)*

«*È vero che la società ci vuole mogli e madri, però alla fine bisogna anche un po' fregarsene.*
*Ora viviamo in una realtà dove ci sono molte persone separate con figli, però nel mio caso, sfortunatamente, il padre non c'è e io tranquillizzo tutti quelli che si preoccupano per me, dicendo loro che ce la faccio benissimo da sola e di questo ne vado fiera.*
*Però la società ti tritura, tutti hanno una domanda per ogni singola cosa.*
*Bisogna però riuscire a disinteressarsi di tutto questo, altrimenti non si vive più».*
*(Ambra)*

Abbiamo incontrato spesso Cristina e Ambra durante il nostro viaggio.
Storie di due donne che speravano in un finale felice che purtroppo i padri delle loro figlie hanno reso impossibile per i motivi visti nei capitoli scorsi, ma anche a causa della poca consapevolezza legata al ruolo di padre e alla netta incompatibilità del loro modo d'essere in relazione al concetto di "sacrificio".
Andare oltre le pressioni e il senso di inadeguatezza creati dalla società è fondamentale, soprattutto oggi.

Porsi domande e rispondersi onestamente è altrettanto indispensabile.
Penso di avere veramente l'equilibrio necessario per essere genitore?
Ho una rete di relazioni o riferimenti che possono sostenermi quando mi sento in difficoltà o inquieta?
Sono in grado di trovare positività all'interno di questo "sacrificio" a cui andrei incontro creando una famiglia?
Le ragazze madri, oltre a essere ancora oggi socialmente stigmatizzate, vivono difficoltà correlate alla ricerca di un impegno adeguato alle necessità economiche e di orario.
Spesso, come si è visto, viene a mancare il mantenimento da parte dell'ex partner.
Queste donne, donne coraggiose, sanno andare avanti con coerenza nonostante le grandi difficoltà che comporta essere una madre single e attraverso la loro storia e il loro vissuto abbiamo dei chiari esempi su quanto possa essere grande la forza di una donna, ma anche delle conseguenze che può comportare l'aver creduto, forse troppo velocemente, in una favola.

«*[…] A me dicevano che dovevo sposarmi, l'ho fatto e ho sbagliato.*

*Mando al diavolo tutti questi canoni, anche estetici, morali, moralisti che non hanno mai avuto senso perché io credo nell'unicità della persona, che va rispettata proprio per questo.*
*È il rispetto che manca, è questo ciò di cui la società dovrebbe vergognarsi e a cui dovrebbe far riferimento.*
*È il rispetto reciproco che, penso, sia venuto proprio a mancare, totalmente.*
*Quindi a me non ha mai pesato, è sempre stato solo un brusio nelle orecchie come una zanzara fastidiosa che ho schiacciato, ecco, che ho proprio schiacciato. E continuo a schiacciare ogni volta che sento determinati discorsi».*
*(A.)*

«*Quando ero giovane la società, con tutte le sue aspettative, mi ha influenzato parecchio, motivo per cui, pur non credendo nel matrimonio, ho comunque deciso di sposarmi.*
*Poi me ne sono fregata. Purtroppo però la società influenza tantissimo questo modo di vedere.*
*Questo è un conformismo, oggi, che non sopporto, ci vogliono conformare a dei prototipi, ma io questo lo rifiuto, non sto al conformismo che questa società vuole.*

*Non è che perché la società vuole che io cresca i miei figli con un uomo devo trovare per forza un uomo, chiunque esso sia.*

*Mi è anche stato detto che se non avessi trovato un uomo quando le bambine erano piccole, non lo avrei più trovato perché poi è difficile farlo interagire con loro quando diventano grandi.*

*Addirittura mi dissero che avrei rischiato di incontrare uno che avrebbe potuto intrattenersi sessualmente con loro.*

*Ma dico, prima di arrivare a questo, capirò se davanti ho un pervertito? Se sei madre lo percepisci subito quando c'è qualcosa di strano.*

*In tante donne il conformismo influisce molto, ma non su tutte, ci sono anche donne libere da certi canoni, però sono poche perché hanno paura di essere additate. L'adulto resta nel gruppo solo se ha dei canoni che la società sostiene, conformi al pensare comune, come l'essere accoppiata/o».*

*(Fabiana)*

La decisione di non far propri alcuni stereotipi della società, come il dover essere per una donna moglie e madre, può non essere facile.
Lo abbiamo riscontrato, ad esempio, nelle parole di A. e Fabiana. Il percorso per liberarsi completamente da certi preconcetti può essere molto difficile, pieno di inciampi e cadute e richiede molto coraggio.
Tante donne vivono con un costante senso di inadeguatezza la scelta di non diventare madri o di trovare un compagno stabile.
Scegliere liberamente la propria strada dovrebbe essere un diritto e nessuno lo deve mai dimenticare, anche quando il prezzo da pagare può essere il giudizio esterno.
Scegliere se stesse non è MAI un errore e vivere seguendo le proprie ambizioni e ideali non può essere negoziabile, ma deve diventare lo scopo principale di tutte noi.
Che lo si voglia accettare o meno, esistono donne che non hanno nessuna forma di istinto materno, perciò il desiderio di avere a tutti i costi un figlio è molto spesso acquisito da una lunghissima tradizione estranea a sé.
Tendiamo ad assumere e a far nostri i messaggi che concernono tutto ciò che dovremmo essere o fare come don-

ne e, come illustrato in precedenza, la nostra vera essenza viene continuamente nascosta o velata.
Spesso, per noi donne i bisogni altrui arrivano prima dei nostri, sia che si tratti di figli, compagni, genitori, amici e chi più ne ha più ne metta.
A livello culturale siamo state continuamente incoraggiate, se non "forzate", a mettere noi stesse in un angolo e a non ascoltare la nostra voce, ma in realtà imparare ad amarsi, "vedersi" e trattarsi con gentilezza è un atto essenziale e fondamentale.

«*Le aspettative della società nei nostri confronti è uno degli aspetti più tosti e difficili.*
*Siamo abituate fin da piccole a crescere con un'idea che in realtà non esiste.*
*Non esiste nulla di tutto quello che ci viene raccontato, non c'è un principe azzurro, non c'è un finale felice, non esiste niente di tutto questo. E, se esiste, è perché è stato fatto un grosso lavoro e due persone hanno avuto la fortuna di incontrarsi simili e, comunque, molto evolute.*
*Quando siamo piccole o adolescenti assorbiamo tutto come spugne e pensiamo che le favole che ci raccontano siano vere, che esistano, ma non è così.*

*La donna non deve essere necessariamente moglie e madre.*
*È qualcosa che viene tramandato e noi ci abbiamo creduto, vittime di quelli che a loro volta ci hanno creduto.*
*In realtà la vita non è così schematica, il percorso non è così lineare, ci sono un sacco di sfumature.*
*Siamo ancora qui, oggi, nonostante ci sia chi afferma il contrario, a pensare che obbligatoriamente una donna debba essere in coppia, sposata e con figli.*
*Questo perché ancora oggi questi discorsi fanno sentire una donna inadeguata, fanno sentire che manca qualcosa se non si è arrivate lì.*
*Sta a noi renderci conto del fatto che non c'entriamo nulla con questi schemi, non c'entriamo nulla con queste cose tramandate, sono voci esterne, non sono voci dentro di noi.*
*Noi dobbiamo ascoltare la nostra voce interiore, non quella degli altri.*
*E ognuna di noi ha una voce diversa».*
*(Kimberly)*

Quando si ha ben chiaro chi si è veramente e cosa si vuole da se stesse, giudizi ed etichette perdono completamente valore e importanza.
Siate curiose di conoscervi in profondità, nessun altro viaggio che intraprenderete sarà mai tanto interessante e, talvolta, sorprendente.

"Quando smise di adattarsi all'immagine
convenzionale di femminilità, iniziò finalmente
a godersi la condizione di donna"
Betty Friedan

## CAPITOLO DECIMO

### I NOSTRI CONSIGLI PER TE, DONNA

*Cara donna,*
siamo giunte al termine del nostro complesso percorso di consapevolezza.
Desideriamo salutarti fornendoti una serie di nostri consigli, consigli che provengono dall'introspezione di ognuna di noi, dalle rielaborazioni delle nostre vite e delle nostre sofferenze fino ad oggi.
Il consiglio più importante e più intenso che possiamo darti è: VIAGGIA.
Chi non desidera viaggiare? Se solo ne avessimo la possibilità e il sistema ci permettesse di essere più libere, chi non viaggerebbe? Poche, davvero poche tra noi.
Ma qui ora non vogliamo darti consigli scontati e banali: noi ci riferiamo al viaggio meraviglioso e ricco di scoperte che, cara donna, farai dentro te stessa ascoltandoti, esplorandoti, comprendendoti.
Solo intraprendendo questo viaggio potrai scoprire che cos'è per te il benessere e iniziare a viverlo: più diventerai esperta nell'assumerti la responsabilità del tuo equilibrio, meno cercherai sostegno e risposte all'esterno e

meno rischierai di imbatterti nelle persone sbagliate, negli uomini sbagliati.
*Viaggio* inteso anche come tortuoso percorso per imparare ad amarsi davvero. Anche l'amore per se stessi è una disciplina che richiede costante esercizio e apprendimento, non è un'abitudine frequentata, soprattutto se la crescita e lo sviluppo sono avvenuti all'interno di famiglie disfunzionali.
Il *Per sempre* è con noi stesse, con le nostre luci e le nostre ombre: la relazione d'amore più importante è quella che creiamo con noi, su questa base potranno innalzarsi le fondamenta per costruire una relazione, ma le fondamenta devono essere solide e forti.
Cara donna,
di seguito potrai leggere ciò che le nostre meravigliose intervistate vogliono dirti, consigli in ambito sentimentale e non solo. Ti auguro di farne tesoro e custodirli dentro di te con cura:

*«Bisogna conoscere se stesse e apprezzarsi, ma soprattutto capirsi.*
*Capirsi è anche mettersi in gioco.*

*Se tu non capisci te stessa, non ti comprendi, non ti accetti e non rispetti le tue idee, che possono essere diverse da quelle degli altri, anche se non dobbiamo farci condizionare dagli altri.*

*Tuttavia questo non vieta il fatto che nel tempo possiamo cambiare idee e opinioni, solo gli stupidi non cambiano idea.*

*Una sola cosa ha un valore fondamentale: i sogni esistono e bisogna sempre cercare di raggiungerli.*

*È ovvio che non possiamo pensare di andare sulla luna se non siamo astrofisici e allora creerò solo obiettivi raggiungibili.*

*Quando ho un obiettivo cerco di raggiungerlo, se una strada non va bene, ne seguo un'altra, ma quello è l'obiettivo.*

*Questo significa essere determinate, ma prima dobbiamo sapere cosa vogliamo, dobbiamo conoscerci e imporre il nostro volere nel rispetto di noi stesse e degli altri, dapprima nei nostri confronti, poi verso gli altri.*

*Una donna, quando ha perso tutto a causa di una storia, deve trovare un nuovo punto di inizio, cercare quello che la fa star bene.*

*Nel mio caso è stato il bene che provo per le mie figlie, perché se io stessa mi annullo, poi annullo anche altre due persone.*
*Bisognerebbe sempre trovare il nucleo fondamentale della persona.*
*Credo che nessuna di noi sia mai davvero sola, ogni persona ha sempre qualcuno che la riesce a smuovere».*
*(Fabiana)*

«*Se un uomo ti tratta male, bisogna riuscire ad essere razionali e dire basta.*
*Però, purtroppo, quando ci sei dentro è davvero difficile, sono io la prima a dirlo.*
*Quando mi dicevano che dovevo lasciar perdere, non ci credevo.*
*La donna, quando l'uomo la tratta male, se ne deve andare, deve scappare, il mondo è pieno di uomini, se se ne vuole uno lo si trova di sicuro.*
*Alle donne giovani consiglio di andare sempre avanti e vivere la loro vita.*
*Se arriva la persona giusta, bene, altrimenti senza uomo non si muore.*

*Cerchiamo sempre un uomo con la speranza che non ci faccia del male, è ovvio. Ogni donna è attratta da uno stile di uomo e accade spesso di trovare quella tipologia di individui che si assomigliano tra loro.*
*Allora varrà la pena di cercare di capire da che cosa si è attratte per evitare di fare gli stessi errori».*
*(Ambra)*

«*In primis: ricordati che non sei un oggetto, sei una persona.*
*Poi, non sei la madre del tuo compagno, ma sei la compagna, l'amante, l'amica, la spalla dove si può appoggiare nei momenti del bisogno e VICEVERSA.*
*Sei la mamma dei suoi figli e sei una donna lavoratrice, non sei la crocerossina.*
*Nessuna donna è la madre o la badante di questi uomini malati, che comunque vedono la donna come la salvatrice del loro mondo.*
*Noi non salviamo niente, noi dobbiamo stare bene nel nostro contesto, a casa nostra, con la persona che ci scegliamo e se questa persona non è quella giusta te ne rendi conto alla prima difficoltà.*

*Io faccio sempre l'esempio di una piantina: un figlio, che sia maschio o femmina, è un seme che noi creiamo, il germoglio esce e cresce, lo stelo è molto fragile, ci può essere una folata di vento e questo stelo può abbassarsi, inclinarsi. Un genitore deve riportare questo ramoscello dritto e la madre, con l'aiuto e il supporto dell'uomo che ha vicino, deve cercare di educare questo figlio che magari si inclina per portarlo, con dei valori sani, alla maggiore età. Con dei valori e un'educazione, così è la pianta.*

*Tu alla pianta dai il supporto, gli metti due asticelle per far sì che questo alberello cresca sano. che arrivi ad un'età matura.*

*Ma se l'uomo con cui stai non ha avuto il supporto adeguato dai genitori quando era il momento, allora sarà un grosso problema. E la donna, spesso, se ha avuto un passato doloroso e difficile, tenderà a rispecchiarsi nel malessere dell'uomo cresciuto male e lui le provocherà continuamente altro dolore.*

*Alle donne consiglierei: anche se avete avuto un vissuto difficile e brutto, cercate di non ricaderci continuamente, ma createvi un vostro trascorso.*

*IO NON MI VOGLIO FARE DEL MALE PERCHE' MI VOGLIO BENE».*
*(Cristina)*

*«Pensate, analizzatevi, fatevi quello che una volta chiamavano "esame di coscienza", fatevi il film della vostra vita e vedete cosa secondo voi avete fatto di buono o di cattivo.*
*E provate e chiedervi: "Se tornassi indietro rifarei questo?" Questa è una bella domanda.*
*Ci si deve analizzare e poi tirar fuori il meglio o il peggio, dipende da che cosa si ha da farsi perdonare, perché tutti noi abbiamo qualcosa da perdonarci e bisognerebbe fare anche quello, sempre.*
*Non ci si può continuare a sentire in colpa, ormai è fatto, è ora di andare avanti, anche se non è sempre facile.*
*Pensare, usare la propria testa, ecco questo è il consiglio più importante che mi sento di dare».*
*(Patrizia)*

«*Cosa consiglio alle donne?*
*Mai mettersi al secondo posto, noi siamo la persona più importante della nostra vita.*

*Mai smettere di amarsi, mai annullarsi per un'altra persona.*
*Mai mollare le amicizie.*
*Mai stare zitte.*
*Mai credere nel principe azzurro.*
*Mai lasciare invadere la nostra sfera intima, i nostri confini.*
*E se da sole non ce la si fa, farsi aiutare senza vergogna.*
*Trattatevi con amore!»*
*(Diana)*

«*Mai cercare o instaurare un rapporto di amore con un uomo mentre si è in un cambiamento profondo della propria vita, potresti pentirtene amaramente.*
*Ricordati che non devi riparare nessuno, quando senti quel bisogno irrefrenabile, scappa e vai a fare shopping.*
*Non inseguire chi non ti vuole, non scrivere messaggi se lui non risponde, non cercarlo se non ti cerca, non chiamare se non ti chiama.*
*Non focalizzarti sulle parole o sulla gentilezza che usa quando è con te, focalizzati sulle azioni, su cosa fa di concreto.*

*Quando avverti una strana sensazione ascoltala, non giustificarla, ma ascoltala avrà sicuramente qualcosa da dirti.*

*Quando ti dice parole come: «paranoica» o «pazza» non dire nulla, ti devi solo staccare da lui, non ci sono spiegazioni, chi ti ama sorride con te delle tue pazzie e delle tue paranoie, sostenendoti sempre.*

*Chi mente continuerà a mentire e chi tradisce tradirà sempre, cerca di fare un check-up approfondito quando conosci un uomo.*

*Sii sempre libera economicamente, non fare l'errore di appoggiarti a lui, magari di rimanere a casa perché è nato un figlio o perché "tanto lui guadagna bene". No, se lui si sposta, tu cadi.*

*Se ti senti a disagio in sua presenza, se alza le mani, se ti insulta, se non ti apprezza per come sei o per quello che fai, non rimanere con lui, perché lui non cambierà.*

*Se incontri un uomo chiediti sempre il perché le donne precedenti lo hanno lasciato e non pensare mai di essere più brava, più crocerossina o più bella, non è così purtroppo, se con le ex è stato un pessimo uomo, lo sarà anche con te.*

*Non lasciare mai le amicizie per un uomo, anche se al lui non piacciono, devono piacere a te, solo a te.*
*Amati sempre e comunque e pensa prima a te stessa, a ciò che ti fa stare bene, a quello che più ti piace.*
*La differenza, ricordatelo, la fa sempre la consapevolezza, il capire che stiamo camminando su un sentiero che non ci porta da nessuna parte.*
*Se non c'è consapevolezza, non può esserci un cambiamento, se non vedo che sto sbagliando, non posso correggere i miei errori.*
*Bisogna lavorare molto su di sé e sui propri trascorsi disastrosi, che tutte noi abbiamo. I nostri disastri relazionali passati, se non rielaborati, ci portano a perpetrare scelte sbagliate proprio perché quelli sono i nostri metri di misura, ma sono metri malsani per noi».*
*(Anastasia)*

«*Il consiglio per eccellenza che mi sento di dare è quello di fare un percorso.*
*Scegliere di fare dei percorsi, scegliere di avere dei maestri, dei maestri mentalmente liberi ed evoluti, perché credo che solo così riusciamo a liberarci dalle nostre macerie.*

*Quindi puntare tantissimo sulla formazione, sulla formazione personale, anche su quella psicologica, se lo si desidera.*
*È importante capire chi siamo, come siamo fatte e come funzioniamo.*
*È la cosa più importante. Imparare chi siamo e perché siamo in un certo modo, è l'unico modo per mettersi in salvo, l'unico modo per acquisire veramente consapevolezza perché da sole si può arrivare fino ad un certo punto, poi abbiamo bisogno di qualcuno che ci dia delle chiavi di lettura dei nostri comportamenti.*
*Quindi è fondamentale non smettere mai di cercare, di conoscere come si funziona, in questo modo riusciamo a rompere il legame che abbiamo con alcune dinamiche che spingono a scegliere rapporti che non vanno bene per noi».*
*(Kimberly)*

Vorrei invitarti, infine, a guardare il tuo corpo con amore e accettazione: non criticarlo troppo e non permettere che neppure gli altri lo facciano.
Il trattamento che riservi al tuo corpo rispecchia spesso la tua condizione mentale ed emotiva.

Ricordati di quanto è prezioso e unico. Non paragonarlo mai agli altri, ma crea un'armonia fisica e mentale tra tutte le parti di te stessa.
Ultimo, ma non per importanza, ricavati sempre dei tempi e degli spazi per dar sfogo alla creatività, in qualunque forma tu la desideri.
Dobbiamo recuperare e riconquistare il tempo che questa società tanto meccanica ci ha tolto.
Noi donne siamo molto di più di quello che hanno cercato di farci credere.
Noi valiamo tanto e sappiamo esprimerlo.

Un augurio di consapevolezza e libertà,
con infinito amore,
***Vanessa***

## RINGRAZIAMENTI

Il mio più grande ringraziamento va allo scrittore **Franco Maria Pelizzari**: grazie per la supervisione generale, le svariate revisioni fatte al libro, ma soprattutto grazie per essere stato il mio mentore durante questo complesso e lungo viaggio nella scrittura e nell'introspezione. Sei sempre stato presente con la tua enorme professionalità e umanità durante ogni mio momento di dubbio o sconforto. Senza il tuo sostegno questo progetto non sarebbe stato possibile.
Grazie a Franco, inoltre, per la realizzazione della pagina Internet;

Ringrazio la grandissima **Rosy Zurolo** per avermi permesso di fare la conoscenza del grande Franco;

Ringrazio immensamente **tutte le donne intervistate** che hanno accettato di raccontarmi la loro difficile storia mettendola a servizio delle lettrici. Siete state tutte fantastiche e coraggiose. Grazie per aver fatto parte di questo progetto *(i nomi riportati nel libro sono di pura fantasia per rispetto totale della privacy)*;

Ringrazio **Mukanoheri Cò Carla** per l'illustrazione di copertina e per essere riuscita a realizzare completamente e concretamente quella che è stata fin dall'inizio la mia visione.

Ringrazio il mio grandissimo amico **Vincenzo Conoscenti** per la lealtà dimostrata nei momenti cruciali della mia vita;

Ringrazio immensamente le associazioni che hanno accettato di far parte della raccolta fondi per una causa tanto importante e comune: "Associazione donne in rinascita ets" fondata dalla determinata Gabriela Dorina Serban, l'associazione "E.M.M.A. di Torino, e l'associazione "ZeroSuTre" di Udine.

Ringrazio infine quanti hanno creduto fin dall'inizio in me e nel mio progetto.

## ASSOCIAZIONI

### E.M.M.A.

È un'associazione di Torino impegnata da più di 25 anni nella lotta contro la violenza di genere maschile sulle donne.

Nei nostri spazi di accoglienza le donne che subiscono o hanno subito violenza di genere possono trovare ascolto e sostegno libero da giudizi, nel pieno rispetto della privacy, accompagnate da operatrici specializzate pronte a costruire insieme percorsi di libertà e rinascita.
La nostra metodologia si fonda sui principi del femminismo, garantendo autodeterminazione, rispetto dei tempi personali e libertà di scelta, senza alcuna distinzione di età, provenienza o condizione sociale.

E.M.M.A. mette a disposizione supporto legale e sostegno psicologico e psicoterapeutico, mediazione interculturale, banco alimentare e farmaceutico ed uno spazio per la scelta di abbigliamento e accessori, tutto a titolo gratuito.

Dispone inoltre di sportelli nelle università di Torino e nell'area metropolitana torinese nonché di case rifugio e strutture protette per l'accoglienza in emergenza.

**I nostri contatti:**

Centro Antiviolenza DonneFuturo: 011-5187438

donnefuturo@emmacentriantiviolenza.com

Per emergenze: 366-4607803

Sede legale: Via G. Passalacqua 6b – 10122 TORINO (TO) Sito: www.emmacentriantiviolenza.com

Instagram: @emma_ets_
Facebook: Centri Antiviolenza EMMA ETS

**Per supportarci:**
IBAN: **IT52 L030 6909 6061 0000 0016 784**

## ZEROSUTRE

ZeroSuTre è un'associazione di promozione sociale nata a Udine nel 2016 allo scopo di contrastare il fenomeno della violenza domestica, di genere e della violenza assistita. È composta da donne di diversa età, etnia e professione: tra queste avvocate, psicologhe, psichiatre, counselor, psicopedagogiste, mediatrici linguistico-culturali ed educatrici. L' Associazione fornisce consulenza psicologica e legale alle donne vittime di violenza mediante diversi sportelli d'ascolto dislocati sul territorio regionale e lo sportello digitale raggiungibile dal sito di ZeroSuTre. Oltre al supporto alle vittime di violenza, l'Associazione svolge un'importante attività di sensibilizzazione e formazione sulle tematiche relative alla violenza sulle donne e al contrasto agli stereotipi di genere all'interno degli Istituti Scolastici del Friuli Venezia Giulia.

Nel corso degli anni l'Associazione ha collaborato attivamente con numerosi Comuni ed Enti tra i quali la Polizia di Stato, la Casa Circondariale "E. Mari" di Trieste, la Coop Alleanza 3.0, lo IUSVE, la CISL di Udine, la Commissione Regionale per le Pari Opportunità tra

Uomo e Donna, il Garante per i diritti dei detenuti di Trieste.

Secondo i dati dell'UNIFEM (Fondo di sviluppo delle Nazioni Unite per le donne) una donna su tre ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale. L'obiettivo di ZeroSuTre è quello di ridurre tale rapporto eliminando questo dilagante fenomeno. Per rendere questo possibile è fondamentale porre in essere delle attività di tipo preventivo che vadano a scardinare i cosiddetti stereotipi di genere promuovendo, al contrario, le pari opportunità e una cultura libera dalla violenza. É in tale contesto che l'Associazione propone e supporta progetti volti a sostenere *l'empowerment* delle donne ed ogni altra azione volta al riconoscimento e alla tutela dei diritti delle stesse, oltreché alla valorizzazione del ruolo femminile all'interno della nostra società.

**ASSOCIAZIONE ZEROSUTRE**
CF: 94141120306 – P.IVA 03174560304
Sede legale: via Nazario Sauro 1
33100 Udine (UD) **PH.: 392-0228525**

www.zerosutre.it

## DONNE IN RINASCITA*

Donne in Rinascita* è una comunità dedicata al sostegno e all'empowerment delle donne. La nostra missione è aiutare le donne a riscoprire la loro forza interiore, superare le difficoltà e rinascere come individui più forti e consapevoli. Nata dal desiderio di offrire un supporto concreto a chi ha vissuto esperienze difficili, l'associazione si impegna a creare uno spazio sicuro dove ogni donna può sentirsi accolta, ascoltata e valorizzata.

La ragione di esistere di *Donne in Rinascita* è semplice ma potente: unire le forze per creare cambiamenti positivi nella vita delle donne. Attraverso eventi, workshop e risorse, offriamo strumenti e opportunità per crescere, imparare e prosperare. Vogliamo che ogni donna sappia che non è sola e che insieme possiamo superare qualsiasi ostacolo.

Il progetto “DONNE in RINASCITA ETS” ha le sue radici nel gruppo Facebook “Donne in rinascita”.

La storia comincia grazie alla visione e determinazione di Gabriela Dorina Serban, fondatrice e cuore pulsante di entrambe le iniziative. Gabriela ha dato vita al gruppo Facebook per offrire un punto d incontro virtuale, un rifugio per donne che affrontavano momenti difficili, ma

anche per coloro che volevano condividere successi e traguardi personali.
Con il tempo il gruppo è cresciuto diventando una vera comunità solidale, un luogo in cui migliaia di donne si sostengono, si motivano, si aiutano a rinascere. Questo forte spirito di sorellanza ha spinto Gabriela a fare un passo in più: trasformare la forza del gruppo in qualcosa di ancora più grande e tangibile. Così è nata l'associazione "DONNE in RINASCITA ETS".
Tesserarsi con Donne in Rinascita ETS significa entrare a far parte di una comunità che sostiene, ispira e accompagna le donne nel loro percorso di rinascita personale e professionale. Ogni tessera contribuisce a mantenere attive le attività e offrire sostegno concreto alle donne che hanno bisogno di aiuto.
Insieme possiamo fare la differenza!

**Come tesserarsi?**
Compila il modulo di iscrizione (contatta direttamente l'associazione)
Effettua il pagamento euro 30 della quota annuale
BANCA INTESA SANPAOLO ROMA
IBAN: **IT08T0306909606100000408674**

In alternativa per sostenerci puoi fare una libera donazione attraverso il nostro link di raccolta fondi “Dona per le Donne”: https://gofund.me/f49fe7dc

Per qualsiasi informazione puoi contattare l’associazione alla seguente mail: **donneinrinascita@yahoo.com**

## *BIBLIOGRAFIA*


AA.VV (2011) ***Amore non è amare***. Mondadori, Milano.

Anderson G., Nadel J., (2017) *We* – ***Un manifesto per tutte le donne del mondo***. Harper Collins Italia, Milano.

De Simone A., Sepe A. M., (2023) ***D'amore ci si ammala, d'amore si guarisce. Poni le giuste basi per avere una vita affettiva appagante***. Pubblicato per Rizzoli da Mondadori Libri S.p.A., Milano.

Norwood R., (2022) ***Donne che amano troppo***. Feltrinelli editore, Milano.

Saccà F., (2020) ***Come smascherare il narcisista covert (nascosto)***. Youcanprint, Lecce.

Saccà F., (2019) ***La magia della rinascita. Il viaggio di guarigione del sé dopo l'abuso narcisistico***. Youcanprint, Lecce.

Saccà F., (2021) ***La vita scorre. Vai oltre. Come uscire da una relazione tossica e rinascere emotivamente***. Youcanprint, Lecce.

Saccà F., (2019) ***Perché il narcisista…? Capire come funziona un narcisista patologico per mettersi in salvo***. Youcanprint, Lecce.

Schmit G., (2018) ***Il manipolatore narcisista***. Edizioni il punto d'incontro, Vicenza.

Tutte le letture in bibliografia sono indicate per l'approfondimento dei temi trattati nel libro.

Consiglio inoltre la pagina Facebook: **La Fenice - Donne sopravvissute ai narcisisti**

Per riprendere in mano la propria esistenza, la pratica della meditazione è altamente consigliata. I corsi e la scuola evolutiva gestiti e seguiti, ad esempio, dal grande Maestro Roberto Potocniak possono decisamente cambiare il corso di una vita.

Che cosa resta della sofferenza?

Come possiamo riscattare il tempo che ci è stato rubato da persone calcolatrici e manipolatorie?
“La forza di non credere alle favole” è un dono di grande amore all’universo femminile, attraverso il quale aspiriamo a tendere le nostre mani verso quante possono ancora essere salvate, offrire suggerimenti e indicazioni che hanno come unico scopo aiutare altre donne ad uscire dalle trappole che spesso, anche per natura femminile, tendiamo a costruirci.
Essere libere è possibile, ma prima dobbiamo amare e conoscere noi stesse più di chiunque altro.
Questo viaggio ci porterà lontano.

*La montagna e la vita: una dura e ripida salita lascia poi spazio ai passi di una consapevole e più semplice discesa*

Vanessa Leardini è un’educatrice specializzata in “Progettazione e gestione dell’intervento educativo nel disagio sociale”.
Ha lavorato per molti anni nell’ambito del disagio sociale femminile e maschile.
Oggi lavora in un centro studi privato per aiutare ragazzi ed adulti ad acquisire il diploma di scuola superiore. Svolge inoltre l’attività di vigilanza non armata.
Il suo avvicinamento all’universo femminile è avvenuto in seguito ad episodi di molestie subite in ambito lavorativo e, a causa della sua ferma determinazione nel non volerle assecondare, perse un lavoro che amava molto. Purtroppo tali episodi non poterono mai essere denunciati per mancanza di prove.