

Alessandra Pauncz

# **DIRE DI NO ALLA VIOLENZA DOMESTICA**

Manuale per le donne  
che vogliono sconfiggere  
il maltrattamento psicologico



**FrancoAngeli/Self-help**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## *Self-help*

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Alessandra Pauncz

# **DIRE DI NO ALLA VIOLENZA DOMESTICA**

Manuale per le donne  
che vogliono sconfiggere  
il maltrattamento psicologico

**FrancoAngeli/*Self-help***

In copertina: *My shadow* © Miroslava Kopecka by Dreamstime.com

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le  
condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

<b>Le parole delle cose, di <i>Beniamino Deidda</i></b>	pag.	7
<b>Introduzione, di <i>Alessandra Bagnara</i></b>	»	13
<b>1. Dai diamanti non nasce niente... dal letame nascono i fiori</b>	»	17
<b>2. Cosa sta succedendo nella tua vita?</b>	»	27
<b>3. La costruzione della gabbia</b>	»	40
<b>4. Cos'è il maltrattamento psicologico e come riconoscerlo?</b>	»	56
<b>5. Parlarne</b>	»	71
<b>6. I figli: dal senso di colpa ad un nuovo inizio</b>	»	89
<b>7. Il partner</b>	»	109
<b>8. Alla ricerca della me stessa perduta</b>	»	125
<b>9. La fiamma che scalda e il fuoco che brucia: le potenzialità costruttive e distruttive della rabbia</b>	»	140

<b>10. La forza del legame</b>	pag. 153
<b>11. Le femmine in rosa, i maschi in azzurro: il contesto culturale e sociale della violenza</b>	» 171
<b>Appendice</b>	» 193
<b>Bibliografia</b>	» 197



---

# Le parole delle cose

Dunque un altro manuale per le donne, questa volta un manuale per le donne che sono vittime di maltrattamenti psicologici? Confesso che l'ho pensato quando ho cominciato a sfogliare le prime pagine del libro. E se non fosse stato per la stima e la simpatia che coinvolge dal primo momento tutti quelli che conoscono Alessandra Pauncz, credo che non avrei proseguito nella lettura. Certo era ragionevole attendersi, che attraverso l'esperienza maturata in una serie di casi trattati dall'Autrice, il libro volesse aiutare le donne vittime della violenza psicologica e insegnare loro a riconoscere e difendersi e reagire alle forme di violenza, anche quelle più insidiose e meno riconoscibili. E non voglio certo dire che questa intenzione di giovare alle donne sia assente nel libro. Anzi, viene apertamente manifestata come una delle finalità che il libro si propone.

Sennonché, appena dopo le prime pagine, si capisce subito che non si tratta dell'ennesimo manuale "di aiuto alle donne", ma di un testo prezioso che mentre ti fa crescere ti rende via via più consapevole e sicura, fino a farti sembrare che la soluzione dei tuoi problemi di maltrattata sia lì di fronte a te, a portata di mano e, soprattutto, fino a farti pensare che *"l'hai trovata da sola"*.

Credo di essere vittima di una grave forma di deformazione, che forse colpisce molti magistrati: quella cioè di considerare come forme di violenza da contrastare e perseguire solo quegli episodi che integrano gli estremi del reato di maltrattamenti, com'è disegnato nel nostro codice penale.

I giudici non dedicano il loro tempo e la loro attenzione a quelle forme di violenza, “invisibili” per il codice penale, che costituiscono l'esperienza dolorosa e quotidiana di molte donne e forse anche di non pochi uomini. Nessun giudice o pubblico ministero farebbe gran caso ad un uomo che un giorno dopo l'altro tiene il muso o borbotta appena con la sua compagna, senza mai scambiare non dico gesti affettuosi, ma nemmeno pensieri o momenti di serenità. Chi potrebbe pronunciare in questi casi una sentenza di condanna per maltrattamenti?

E invece la Pauncz, una pagina dopo l'altra, ci mostra implacabilmente come l'origine della violenza sia in quei gesti e in quelle situazioni che sembravano così naturali e inoffensivi nei primi tempi dell'innamoramento, i tempi del “mi prenderò cura di te per tutta la vita” e ci conduce per mano lungo il percorso accidentato e complesso dei rapporti di coppia, mostrandoci come ogni rapporto affettivo debba fare i conti con i temi del *potere* e del *controllo* sulla propria compagna o compagno.

Ogni capitolo del libro scorre veloce affrontando in maniera esemplare per chiarezza e completezza i temi più insidiosi: gli abusi verbali, gli abusi fisici, il controllo economico, l'aiuto professionale, il ricorso alle amiche, i danni della violenza assistita, la rabbia maschile e quella delle donne, la paura le ansie e il senso di fallimento delle vittime della violenza psicologica, il risentimento e i tradimenti. E, infine, ci sono pagine esemplari ed equilibratissime sulla genesi della violenza, sulle forme che assume e, soprattutto, sulla responsabilità della violenza.

Dunque un libro per le donne, certamente. Ma sbaglierebbe chi pensasse ad un testo “femminista”, almeno per come si è sviluppata la letteratura cosiddetta femminista. Non c'è nel libro nessuna pagina “a tesi”, che si proponga, cioè, di dimostrare gli assunti più o meno classici che sono stati il cavallo di battaglia del femminismo. C'è invece la rigorosa riflessione, insieme scientifica e pratica, sulle vicende della coppia e c'è l'indagine attenta delle dinamiche che sviluppano la violenza. E si sente che dietro ogni conclusione, dietro ogni consiglio, esercizio o suggerimento fornito alle vittime della violenza c'è l'esperienza di centinaia di casi che la Pauncz ha annotato e studiato, senza mai dimenticare i visi dolenti delle donne cui ha dedicato i capitoli del suo libro.

Mi sono occupato per molti anni di reati contro la famiglia e ricordo molti casi dolorosi di violenza, di maltrattamenti e di separazioni tra coniu-

gi. E mi sono rimaste impresse nella memoria le esperienze traumatiche dei bambini, spesso trattati come strumenti di ricatto verso il coniuge “nemico”. Ricordo che in quei tempi l’unica guida per il giudice volenteroso era, oltre alla sua cultura, solo il buon senso. In quegli anni la Pauncz andava ancora a scuola e non poteva scrivere questo bel libro. E mi domando ora quanto sarebbero state più acute e più “giuste” le mie sentenze se avessi letto alcune delle illuminanti pagine di questo manuale. Come mi sarebbero sembrate più chiare certe situazioni, i rapporti tra i coniugi e i delicati legami tra genitori e figli minori.

E penso che, se avessi potuto leggere questo libro, sicuramente avrei “graduato” in modo diverso le colpe tra i vari protagonisti e anche le responsabilità penali.

Queste caratteristiche fanno del libro un manuale destinato a molti usi. Prima di tutto, si occupa del versante psicologico con una finezza di indagine che non sfiora mai la banalità. E poi, affronta il versante sociologico e quello antropologico (molto efficaci, ad esempio, le pagine in cui si dimostra che la violenza maschile è il frutto inevitabile di modelli culturali che hanno prevalso per secoli e non del destino avverso che accompagna l’uomo fin dalla nascita) con una invidiabile padronanza dei tratti che regolano i rapporti affettivi e le dinamiche di coppia.

Tuttavia, nonostante la robustezza teorica del manuale, non si tratta di un libro di teoria. Il motivo principale che ce lo fa escludere è la delicatezza e l’attenzione verso le donne che accompagnano ogni pagina e la cura appassionata e la precisione che viene dedicata agli strumenti necessari per la soluzione dei loro problemi. Si capisce che dietro ogni nome di donna, dietro ogni dialogo che viene tratto direttamente dalla realtà vissuta, non ci sono numeri o “casi”, ma storie dolorose di donne e di uomini.

Proprio agli uomini è dedicata gran parte dell’analisi della Pauncz. Vorrei sostenere, quasi paradossalmente, che i protagonisti di alcuni capitoli sono proprio loro. È la loro violenza che si cerca di capire e di spiegare, è la loro fragilità, i loro scoppi d’ira incontrollati, la loro ostinata autogiustificazione dei propri errori. L’indagine su di loro procede piana e convincente, senza acrimonia e, nello stesso tempo, senza sconti e con la coscienza lucida che sono proprio gli uomini a dover cambiare la loro millenaria cultura.

E a questo punto si capisce bene perché Alessandra Pauncz sia l’animatrice di un centro di recupero per uomini maltrattanti. Gli incontri con gli autori delle violenze l’hanno convinta dell’inutilità di bollarli come mostri e le hanno mostrato come sia utile (anche per le donne) risalire con loro lungo la china della violenza che li ha così degradati, ma dalla quale si può tornare ad essere uomini. Sotto questo profilo c’è nel libro un messaggio di

grande e meditata fiducia. C'è la speranza consapevole che uomini e donne, destinati ancora e sempre ad incontrarsi e a vivere insieme, possono influire sulla loro cultura e sulla loro formazione. “Purché lo vogliano”, come qualche volta la speranza viene tradita e la fiducia è mal riposta. Capita, come il libro non manca di notare, che in qualche caso la soluzione non venga trovata, che le donne continuino a dover subire violenza e non riescano a liberarsi. Quando capita, si tocca con mano quanto sia difficile il cammino che l'Autrice propone, fatto di ragione, di pazienza, di solidarietà e di sostegno.

Altre volte ancora le soluzioni arrivano, ma sono soluzioni tragiche, quelle in cui la violenza travolge la vita delle donne, stravolge quella degli uomini e non di rado quella dei figli.

Il libro si apre con dati statistici impressionanti: il 14% delle donne italiane ha subito maltrattamenti dal proprio partner; ogni anno più di cento donne vengono uccise dai loro compagni o ex compagni e molto spesso si tratta di omicidi consumati all'interno della famiglia.

C'è qualcosa di drammatico e inaccettabile in questa follia quotidiana, che non tende a ridursi e, anzi, resiste a ogni cambiamento sociale, economico e di costume. Anche di questa realtà tragica il libro cerca di fornire la spiegazione e convincenti chiavi di interpretazione. Ed è, anzi, questo un punto per il quale il messaggio del libro si rivela destinato non solo alle donne. Questa violenza quotidiana ci interroga tutti, non solo i singoli, ma le istituzioni, i giudici, le forze dell'ordine, i servizi sociali e di sostegno alle famiglie, i centri di accoglienza e quelli di cura. Tutti noi abbiamo un lavoro da fare perché la violenza non si tramuti in tragedia. Finora questo lavoro lo abbiamo fatto poco e male, qualche volta addirittura abbiamo fatto finta di non vedere e di non sapere.

Eppure non ci voleva molto a capire che quel rapporto fatto di quotidiane violenze e poi di denunce e di referti del Pronto Soccorso sarebbe finito male. Ma abbiamo taciuto e non siamo intervenuti. Qualche altra volta invece non abbiamo “visto”, non siamo stati in grado di capire, non eravamo preparati a percepire la pericolosità di certi comportamenti. Le stesse vittime non avevano capito o si erano illuse che non succedesse il peggio.

Ecco, il libro ci aiuta a capire, a non sottovalutare i segni della violenza psicologica che improvvisamente può cambiare di segno e volgersi in tragedia; ci aiuta a divenire più avvertiti e consapevoli, prima che sia troppo tardi.

Voglio concludere queste poche note con due parole sullo stile del libro. Lo stile, come hanno insegnato i classici, non è un modo di scrivere, ma un modo di pensare e dunque un modo di essere. L'uso delle parole rivela i nostri pensieri e dice agli altri chi siamo. Nel libro della Pauncz le parole

evocano direttamente i pensieri, senza fronzoli, scelte solo con lo scopo di chiarire fatti e concetti. Il lettore avverte subito che le parole dell'intero libro non sono chiacchiere, sono analisi acute e stringate esposte con un linguaggio piano, accessibile a tutti, come è giusto che sia quando ci si rivolge a categorie di lettori che verosimilmente vivono, praticano o subiscono violenza. Che vuole dire dolore tormento e frustrazione. Quando si trattano argomenti come questi, lo stile non può che essere asciutto come quello della Pauncz, che non dice solo "parole", ma parla di "cose" nella loro concretezza quasi corporea. Ecco, appunto, le parole del libro, per come le usa l'Autrice, sono le parole più adatte a descrivere le cose. Le parole delle cose.

*Beniamino Deidda*

Procuratore Generale  
della Repubblica di Firenze



---

# Introduzione

La violenza alle donne è un fenomeno tanto diffuso quanto nascosto: le statistiche dei centri antiviolenza si limitano a registrare solo i casi che emergono allo scoperto, ma noi sappiamo che esiste un sommerso importante che può vedere la luce solo se tutti gli operatori coinvolti sostengono le donne senza riserve e con competenza e professionalità.

È proprio in quest'ottica che ho accolto con soddisfazione l'uscita di un manuale che affronta la tematica della violenza domestica. Non è facile descrivere la violenza di genere ma è ancora più complesso trasmettere la propria esperienza perché diventi un prezioso supporto per altre donne e uomini che entrano in contatto con le vittime di questo abuso.

Il manuale scritto da Alessandra Pauncz mi ha affascinato soprattutto per la semplicità con la quale ha tracciato in modo nitido i contorni di ogni tipo di violenza con una particolare attenzione a quella psicologica.

La competenza e l'empatia che caratterizzano l'autrice traspaiono in ogni riga del libro e ritengo abbia raggiunto tutti gli obiettivi che si era prefissa e cioè creare uno strumento utile alle donne, agli operatori delle forze dell'ordine, ai vari professionisti (medici, avvocati, giudici, insegnanti, assistenti sociali ecc.) che possono entrare in contatto con donne che subiscono violenza ma anche alle operatrici dei centri antiviolenza e agli stessi maltrattanti.

Alessandra Pauncz è riuscita a far coesistere le diverse esigenze e, attraverso il racconto delle donne che avevano subito violenza, ha identificato e

catalogato con puntualità le tipologie di violenze evidenziandone tutte le sfaccettature.

La violenza psicologica, che spesso le donne non riconoscono come tale, si insinua in maniera progressiva e le annienta nella loro personalità ponendole di fronte a continue denigrazioni, colpevolizzazioni e umiliazioni. Queste donne, quando chiedono aiuto ai centri, lo fanno nella maggior parte dei casi dopo un episodio di violenza fisica ma è solo con l'aiuto dell'operatrice, adeguatamente formata, che riescono a riconoscere anche tutta una serie di violenze psicologiche, economiche e sessuali che non avevano vissuto come tali catalogandole fra i comportamenti "normali" del compagno maltrattante.

Ecco quindi come appare fondamentale l'utilizzo formativo di un manuale per le operatrici di accoglienza che lavorano presso i centri antiviolenza che offra anche esercizi pratici da utilizzare con le donne che hanno subito maltrattamenti.

«Perché la prossimità ci rende invisibile la violenza?» si chiede Alessandra e ci spiega come il rischio di "abituarsi" a gesti e parole violenti non è prerogativa delle donne maltrattate ma di tutti noi che, giorno dopo giorno, percepiamo come normale quello che normale non è per non essere costretti a prendere una posizione spesso difficile, qualche volta dolorosa, ma sempre di rottura.

È proprio in questo modo che definirei un'operatrice o un operatore adeguatamente formato: un individuo che vede la violenza di genere come abominio e sa riconoscere tutte le maschere dietro le quali si mimetizza per rappresentarci una realtà così come vorremmo fosse e non com'è.

Mi sono soffermata inoltre, con curiosità sul capitolo dedicato agli uomini maltrattanti e ho trovato valide indicazioni per rispondere al quesito sempre pressante delle donne vittime di violenza che vogliono innanzitutto comprendere le motivazioni dell'uomo che utilizza la sopraffazione per la gestione del conflitto.

Durante il mio percorso all'interno di un centro antiviolenza ho spesso registrato quella chiusura e «l'atteggiamento ostile a qualsiasi altro approccio» di alcune operatrici con cui Alessandra chiude il suo manuale.

La mia formazione invece mi porta nella direzione contraria.

Nel rispetto delle professionalità e nella netta distinzione dei ruoli di ciascun soggetto che entra in contatto con donne che hanno subito maltrattamenti, ritengo che solo un lavoro di equipe e di rete interistituzionale possa produrre per la donna maltrattata la possibilità di un cambiamento.



Questo potrà avvenire solo se ci sarà reciproca conoscenza, dimostrando pertanto apertura al “nuovo”, riconoscimento del lavoro svolto da altri/e diverse dai centri e capacità di interazione.

*Alessandra Bagnara*

Presidente

Linea Rosa – Ravenna



# Dai diamanti non nasce niente... dal letame nascono i fiori

Quando penso alla diffusione della violenza in Italia nei termini della vita che mi circonda sono sempre colpita. La mattina quando accompagno i bambini a scuola, saluto, perché conosco personalmente almeno 40 mamme dei compagni di classe dei miei figli. Statisticamente almeno 5 di loro sono o sono state maltrattate dal proprio partner o ex partner.

Nel giro di negozi e uffici che faccio nel corso di ogni giornata lavorativa incrocio almeno 20 donne, di cui almeno 2 sono maltrattate. Ogni volta che faccio un incontro pubblico o una formazione scorro il viso delle donne presenti in sala e so che molte di loro hanno conosciuto la violenza nelle loro relazioni di intimità.

Quotidianamente e non per ragioni professionali incrocio una decina di donne che subiscono maltrattamento e la loro vita mi sfiora senza che la violenza emerga nella nostra interazione.

Non possiamo continuare a vivere in una società che non vede la violenza.

Sappiamo dai dati Istat che circa il 14% delle donne in Italia ha subito maltrattamento dal partner e/o ex partner. Un numero enorme, drammatico, allarmante.

In realtà è probabilmente solo una rilevazione parziale perché esiste un'altra forma di violenza più nascosta e insidiosa di cui molte donne non si rendono conto e che schiaccia silenziosamente la loro vita. Il processo di asfissia è lento e dolorosissimo e fa danni collaterali nei figli e nella cerchia affettiva di chi entra in contatto con queste situazioni. Questo manuale tratta di tale epidemia nascosta, del maltrattamento psicologico, che è presente in moltissime famiglie e che crea sofferenza oltre che disagio personale e sociale. Essendo un fenomeno di cui spesso le persone non sono consapevoli, può darsi che hai preso in mano questo volume senza essere del tutto sicura che sia adatto a te. Ti prego di continuare a leggere (anche subito, in libreria, se per te non è sicuro o non è il momento di acquistarlo) per capire se ti riguarda. Nel secondo e nel terzo capitolo troverai elementi per sapere con certezza se sei oppure no in una situazione di maltrattamento psicologico.

La violenza nelle relazioni intime è tiranna. Inizialmente si traveste con costumi che sembrano innocui: tante telefonate, un corteggiamento insistente, un accelerare i tempi delle fasi iniziali di una relazione, gelosia e desiderio di costruire un mondo esclusivo e speciale. Gradualmente aumentano le difficoltà e la sofferenza e senza esattamente renderti conto del come, ti ritrovi in una situazione in cui “sei sempre in apprensione” e hai paura. Magari una parte di te non pensa che lui ti possa fare davvero del male, ma allo stesso tempo non sei tranquilla.

La violenza si insinua fra le persone e le allontana, spezza l'intimità e il senso di sicurezza che nutre le relazioni affettive. Alla fine ti trovi come persa in una zona paludosa, piena di trappole ed insidie, sola, spaventata, senza bussola o orientamento e ti addormenti la notte piangendo lacrime silenziose, perché spesso hai paura di mostrarle.

Agire è importante, ma per agire dovresti sapere come ti senti, capire cosa sta succedendo nella tua vita, sentirti riconnessa ai tuoi valori e a quello che ti spinge a fare le tue scelte. In questo senso ho inteso costruire questo manuale, che non ti dirà cosa fare, dato che questa tipologia di libri esiste già in commercio.

La mia proposta in questo libro è di chiarirti le idee rispetto alle tue opzioni e possibilità e capire cosa ti serve per prendere una decisione. Il punto di arrivo è una collana fatta di perle e ogni perla rappresenta un tassello di quello che ti può forse aiutare ad attenuare la tua sofferenza nella relazione affettiva.

La prima perla è la comprensione, capire cosa succede e il perché. Sapere è potere e le informazioni che acquisirai nel corso della lettura, creeranno un nuovo equilibrio nella tua relazione affettiva spostando in tuo favore la bilancia del controllo. Se sei in una relazione di maltrattamento è molto probabile che il tuo compagno cerchi, almeno in alcuni ambiti, di avere

controllo su di te. Capire come lo fa, e a volte anche perché, ti aiuterà a sentirti meno in colpa e forse a starci meno male. Questo rappresenta un punto di partenza per avere la libertà di prendere strade diverse.

La seconda perla è il capire come ti senti, entrare in contatto con: confusione, senso di colpa, insicurezza, sentirsi sola. In questo caso il manuale ti darà sia informazioni per capire, sia esercizi per stare meglio e cominciare a prendere una piccola distanza dalle cose che in questo momento ti possono sembrare dei macigni che ti stanno schiacciando. Presi uno per volta, capiti e con la debita distanza, diventano strumenti di conoscenza di te stessa e degli altri che possono aiutarti a crescere piuttosto che soffocarti.

La terza perla è il sostegno di amici, familiari, professionisti e le persone che servono per rompere l'isolamento ed il senso di solitudine che accompagna molto spesso la violenza. Non è facile, quando ti trovi in difficoltà, capire con chi parlare, distinguendo le persone che ti aiutano e quelle che, invece, ti fanno stare ancora peggio. Ho cercato di creare una guida semplice e completa sul come scegliere le persone giuste per sostenerti.

La quarta perla sono i tuoi figli, se ne hai, e la forza o le difficoltà del rapporto con loro. La quinta è il tuo partner, nel bene e nel male, è quello che avete costruito insieme che ti tiene ancora legata in una relazione che per te è importante.

Il manuale ti offre quindi un intreccio fra comprendere e sentire in un percorso che ti porterà attraverso esercizi pratici a rimetterti in contatto con il piano dei tuoi valori e delle cose che per te sono veramente importanti: una sorta di isola nel mare della confusione. Una volta approdata alla tua isola ti sarà possibile da lì avere istruzioni per costruire la nave e la mappa per navigare verso la tua destinazione. È tutto in questo libretto, magari potrebbe essere necessario leggerlo più di una volta e fare e rifare gli esercizi, ma alla fine, potrai salpare a vele spiegate e con il vento in poppa.

Ho lavorato negli anni con centinaia di donne e ciascuna mi ha lasciato dentro qualcosa, mi ha cambiato e mi ha reso oggi quello che sono. Questo manuale è dedicato a queste donne e al loro coraggio. Spero di poter consegnare quello che mi hanno donato ad altre donne in situazione di maltrattamento psicologico e che questo possa essere un piccolo contributo ad eliminare la violenza contro le donne.

## **1. Storie di donne e struttura del manuale**

Lara aveva 24 anni quando ha chiesto aiuto ed era fidanzata, in prossimità del matrimonio. Si rendeva conto che alcuni dei comportamenti di Lu-