

VIOLENZA PSICOLOGICA

Riconoscere i tratti del maltrattatore e i sintomi di chi subisce

Violenza psicologica nei rapporti d'amore: come riconoscere i tratti del maltrattatore e i sintomi di chi subisce.

È un fenomeno di cui si parla tanto, anche se, le donne che subiscono violenza psicologica dagli uomini, sentono ancora un sottile senso di colpa o vergogna che, a volte, le porta a chiudersi nel silenzio e nella solitudine.

Provano un profondo senso di smarrimento e confusione e perdono quella lucidità fondamentale per riconoscere un amore violento o pericoloso.

Confondono l'eccessivo controllo del loro 'amato' per un senso di 'protezione'.

Sì, probabilmente questi uomini vi 'amano' ma vi vogliono possedere, insomma è un amore malato!

Ma quale protezione! Quella è insicurezza e paura di perdere l'oggetto amato.

Sì, care donne parlo di oggetto, perché è così che vi vivono questi uomini violenti e incapaci di amare profondamente, con il loro cuore e la loro anima.

Diventate, nella loro mente insicura, un oggetto di loro proprietà, che deve pensare e sentire come gli piace.

Non sono interessati alla vostra felicità, se mette 'leggermente' in discussione il loro essere.

Ci sono uomini diversi in giro, meravigliosi, che sanno amare e rispettare le donne, e sarebbero capaci di rendervi felici.

Imparate a riconoscere un uomo che vi stimola in un rapporto affettivo basato sulla parità, la condivisione e l'intimità da un uomo che vi controlla, manipola e vi svaluta.

Chiedetevi come mai all'inizio vi apprezzano, vi desiderano, si 'innamorano' di voi per la vostra femminilità, il vostro modo di pensare, di essere.

Poi improvvisamente cominciano a criticarvi con violenza e a controllarvi su ogni cosa?



Non dimentichiamoci mai che dalle storie violente si può uscire, se non ci si riesce da sole, allora è il caso di rivolgersi ad uno specialista.

Chiedete aiuto non chiudetevi nel silenzio e nella solitudine.

I tratti del maltrattatore sono i seguenti:

- all'inizio di solito si presenta come una persona disponibile per poi cambiare in modo repentino, cominciando a tormentare la sua partner, che purtroppo diventa la sua vittima;
- cerca di ridurre la sua libertà, isolandola dal suo ambiente familiare, la critica rendendola insicura e indebolendo la sua autostima. Tratta la propria compagna come una bambina, riesce a farla sentire stupida;
- ha scatti d'ira anche per piccoli problemi quotidiani;
- arriva a ridicolizzare la donna pubblicamente cerca di tenerla sotto controllo ferendola, insultandola cercando di distruggere la fiducia che lei ha in sé stessa.
- è maniaco del controllo, paranoico. Nelle forme più gravi ha un bisogno ossessivo di controllare la sua compagna tutti i giorni, di capire i suoi spostamenti e trova mille strategie per fare questo.

Se si arriva a ciò è bene sporgere denuncia e fuggire per non dargli più la possibilità di esercitare il suo potere.

Purtroppo a volte non si ha la forza di fare questo.

Si cade nella trappola, la donna si sente colpevole per il suo modo di parlare, pensare, sentire e agire.

Avete mai sentito parlare della sindrome di Stoccolma?

È quella sindrome per cui non si riesce a mantenere un buon contatto con la realtà. Per paura di perdere la persona di cui ci si sente innamorati si distorce il significato degli eventi, si svaluta la gravità delle discussioni.

Pur di mantenere il rapporto si evitano tutte quelle situazioni, o i problemi che portano al conflitto, fino a sentirsi i responsabili del cattivo andamento del rapporto stesso, ci si interroga, quasi ci si perseguita sentendosi le 'portatrici' del problema. La conseguenza di questo, come ho già anticipato prima, è un profondo senso di confusione e smarrimento, un sottile dolore.

Per evitare di cadere nella depressione è fondamentale riacquistare la lucidità per saper mettere a fuoco la situazione che si sta vivendo.

È come ho scritto prima, se non ci si riesce da soli è bene chiedere aiuto ad uno specialista.