

## **Femminicidio: una spiegazione psicologica tra molte**

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta

Premetto anzitutto che il femminicidio è un fenomeno molto complesso, che necessita di essere analizzato da più punti di vista: psicologico, sociologico, filosofico, antropologico, storico, politico, etc. Non credo esserci un campo del sapere privilegiato che dovrebbe occuparsene o una causa unica, superiore alle altre, che sia più valida come spiegazione. Per tale motivo io potrò parlare solo di ciò che mi compete, ovvero del livello psicologico e potrò farlo solo parzialmente, condizionato dalla mia imprescindibile soggettività.

La mia tesi - che rappresenta appunto solo un punto di vista tra molti all'interno della spiegazione psicologica del fenomeno - è quella che vede **il femminicidio essere legato alle vicissitudini dello sviluppo infantile**. La tematica sottesa alla violenza sulla donna propongo essere la reazione di disperazione nei confronti dell'esperienza della perdita e della separazione dalla persona nei cui confronti "abbiamo messo tutto".

Per capire la reazione di rabbia e violenza degli uomini sulle donne, quando queste minacciano di lasciarli, basta guardare al comportamento dei bambini piccoli quando sentono minacciato il loro legame con il genitore di riferimento (che solitamente, ma non esclusivamente, è la madre): si disperano e protestano rabbiosamente, ma prima – e questo punto è molto importante per capire il fenomeno – si spaventano e si angosciano per essere stati lasciati senza protezione e sicurezza.

Alla paura e alla tristezza della perdita reagiscono con rabbia e protesta, anche violenta, la quale ha un duplice **scopo evolutivo**: richiamare a sé la figura di attaccamento, dalla cui protezione dipende la nostra stessa sopravvivenza ed evitare di sentire il dolore psicologico dell'abbandono.

**La rabbia è infatti il miglior antidoto** che conosciamo contro la tristezza, la depressione, il dolore e l'angoscia: è come un tappeto che nasconde tutte le altre emozioni e ci dà l'illusione di essere forti e proattivi, insensibili alla fragilità che invece si sta facendo sentire nel nostro profondo.

Ecco, la mia tesi è che questi adulti **non abbiano superato in maniera adeguata** quella **fase dello sviluppo infantile** in cui avrebbero dovuto imparare a **gestire la separazione psicologica dalla figura di attaccamento** e a calmarsi, a tranquillizzarsi quando avviene

una separazione affettiva; e altresì ad iniziare ad avere una relazione con se stessi attraverso la quale sentire le proprie emozioni senza fuggirle, così da poterci “fare qualcosa”, ovvero trovare il modo di calmarsi.

Farsi compagnia, **stare in compagnia di se stessi** (aspetto che ha grande importanza nel mio lavoro di psicoterapeuta) credo sia fondamentale in questi casi, per gestire il dolore psicologico di un separazione affettiva. Se, per svariati motivi che qui non posso sintetizzare, non abbiamo imparato ad avere una relazione con noi stessi, possiamo sempre imparare da adulti come fare, *diventando i genitori di noi stessi*.

In questo modo, in primo luogo nell’altro non metteremo “tutto”, chiedendo al partner di essere al contempo nostro padre, madre, fratello, sorella, amico, etc. e, in secondo luogo, potremo funzionare “meglio” in nostra compagnia, senza essere sopraffatti dal senso di vuoto, dal dolore e dal terrore quando l’altro si allontana o ci lascia, **sentendo che alla fine non siamo mai davvero soli, perché abbiamo sempre noi stessi**, come risorsa per darci gioia, calma e senso di sicurezza. Noi non siamo “una metà della mela” (espressione molto usata quando si parla di relazioni di coppia) e il partner “l’altra metà perduta”, noi siamo la mela intera e l’altro un’altra mela intera con cui fare coppia.