

Relazioni pericolose: la spirale della violenza

Dalle relazioni primarie alla violenza: come si forma e si mantiene
un legame disfunzionale

INDICE:

1. Le relazioni primarie: come nasce la propria modalità di relazionarsi a se stessi e agli altri
2. La scelta inconscia del partner e la formazione del legame di coppia
3. L'incastro emotivo tra la vittima e il partner violento
4. Lo sviluppo della relazione disfunzionale
5. La spirale della violenza
6. Il mantenimento della relazione
7. Modelli di intervento
8. Bibliografia
9. Altre letture su HT

1. Le relazioni primarie: come nasce la propria modalità di relazionarsi a se stessi e agli altri

L'immagine che abbiamo di noi stessi e il modo in cui si declinerà la modalità relazionale che ci caratterizza nel corso della vita si sviluppano all'interno delle relazioni primarie con la madre e con il padre.

Winnicott mette in luce questo processo studiando il modo in cui l'accudimento della madre (e del padre) orientano lo sviluppo dell'identità del bambino:

"l'infante esiste solo per merito delle cure materne con le quali forma un tutto unico (...) la cosa importante è che la madre, attraverso la propria identificazione con l'infante, sappia che cosa egli sente e in tal modo sia capace di offrirgli esattamente ciò di cui egli ha bisogno sul piano del sostegno (...) senta ciò che è necessario al momento giusto (...) grazie alle cure che riceve dalla madre ogni infante è in grado di avere un'esistenza personale, e comincia così a costruirsi quella che si può chiamare una continuità dell'essere" (Winnicott, D. W., 1970).

Questo processo consente la formazione di una personalità integrata in un bambino che, grazie alla responsività delle figure primarie fornita in sintonia ai suoi bisogni, è potuto passare dalla dipendenza assoluta (0-6 mesi), alla consapevolezza di avere dei bisogni (6 mesi-2 anni), all'introduzione delle cure ricevute (2 anni-pubertà) la quale gli permetterà di sviluppare una fiducia nell'ambiente.

Quando invece la responsività delle figure primarie non è presente o non è sintonizzata con i bisogni del bambino oppure non è sufficiente, le condizioni ambientali in cui il figlio cresce possono diventare traumatiche ed esporlo a uno sviluppo affettivo alterato.

Questo costituirà lo sfondo della modalità relazionale più o meno funzionale con la quale incontrerà



gli altri e il mondo.

"La madre sufficientemente buona non urta contro l'onnipotenza del figlio e in una certa misura le dà un senso; fa questo più e più volte (...) la madre non sufficientemente buona non è capace di sostenere l'onnipotenza del figlio e così fallisce ripetutamente nel rispondere al suo gesto; essa vi sostituisce invece il proprio gesto chiedendo al figlio di dare ad esso un senso tramite la propria condiscendenza (...) la madre che è stata discontinua [in questo processo di responsività] causa e conserva uno stato di confusione [nel bambino, che crea la situazione per cui] la compiacenza domina la scena e l'imitazione diventa una specialità". (Winnicott, D. W., 1970).

In base alla severità e sistematicità di questo complesso processo prenderà forma nell'infanzia una certa immagine di sé e una modalità peculiare di relazionarsi a sé e agli altri che verrà rafforzata durante la crescita attraverso le esperienze vissute prima all'interno della famiglia di origine e poi nel mondo esterno.

2. La scelta inconscia del partner e la formazione del legame di coppia

La modalità relazionale vissuta dal bambino con le figure primarie crea lo stile di attaccamento primario, che a seconda del livello di sicurezza/insicurezza o disorganizzazione, genererà quelli che Bowlby definisce i modelli operativi interni ovvero delle "bussole implicite" composte da un'immagine di sé e dell'altro positiva/affidabile/disponibile oppure negativa/imprevedibile/spaventante.

Se il modello operativo interno è composto da immagini di sé e dell'altro che restituiscono un senso di affidabilità, la strategia relazionale includerà la capacità funzionale di tollerare l'alternanza tra vicinanza e allontanamento che non verrà vissuto come una minaccia alla sopravvivenza di sé e della relazione.

Se invece il modello operativo interno è composto da immagini di sé e dell'altro che restituiscono un senso di imprevedibilità/spavento, la strategia relazionale alternerà (a gradi diversi di intensità) momenti di vicinanza fusionale a momenti di fuga/attacco o blocco.

Queste bussole interne, attraverso cui le persone interpretano gli eventi, agiscono inconsciamente e si comportano come memorie procedurali che si attivano nelle relazioni creando delle aspettative sul comportamento proprio e altrui.

"Gli stili di attaccamento adulto si suppone siano predittivi di come i partner si comporteranno all'interno della loro relazione, specialmente in situazioni di stress (...) Le ricerche condotte in questo ambito sembrerebbero confermare che circa il 75% della popolazione tenderebbe a costruire relazioni simili a quelle avute con il caregiver primario, in caso di legami insicuri e/o disfunzionali ci sarebbe la tendenza a riconfermarli attraverso le relazioni amorose" (Franchi, E. M. 2015).

Nella relazione amorosa adulta inconsciamente la persona crea un incastro sulla base del modello di relazione vissuto che ha interiorizzato e sarà portata a riconoscere nell'incontro con l'altro tutte quelle caratteristiche a lei familiari.

La persona è attratta da quegli aspetti personologici che appartengono a uno o a entrambi i genitori che saranno riconosciuti nei gesti, nei modi di fare, nel modo di parlare e di approcciarsi a lei del potenziale partner e produrranno a livello inconsapevole un senso di familiarità verso di lui.

La familiarità sollecita a livello inconscio la scelta di quel partner attivando attraverso l'innamoramento i modelli operativi interni che contribuiscono alla formazione del legame di coppia.



3. L'incastro emotivo tra la vittima e il partner violento

Il legame riporta a galla i reciproci sistemi di attaccamento dei due membri della coppia creando un incastro che chiama in causa le reciproche capacità di tollerare l'incertezza e il valore che ognuno ha di sé.

"Quanto più la personalità è differenziata, integrata, ben funzionante, dotata di una buona capacità di sopportare l'ansia e fornita di un buon livello di autostima, tanto più le relazioni con l'altro potranno essere profonde e nel contempo differenziate" (Lampis, J., Cacciarru, B., Spiga, C. 2009).

Se il clima emotivo in cui la persona è cresciuta è stato ostile, rifiutante, o carente viene meno la possibilità di riconoscersi degni di amore e con essa la speranza di realizzare pienamente se stessi, percependosi come capaci di poter vivere senza ledere gli altri o all'opposto senza averne estremo bisogno per farlo.

Quella che la Horney (Horney, 1950) definisce autorealizzazione passa attraverso la possibilità di integrare in sé la tendenza ad andare **verso l'altro**, ad andare **contro l'altro** e ad andare **lontano dall'altro**: se l'ambiente familiare è disfunzionale si svilupperà maggiormente una tendenza per cui la persona adulta cercherà di incastrare il suo pezzo con quelli mancanti al fine di ottenere una sensazione di completezza che non sente in quanto non ha potuto fare esperienza delle altre due modalità di relazione con l'altro.

Su uno sfondo emotivo di questo tipo è molto alta la probabilità che una persona che si percepisce mancante nell'amore di sé si leghi affettivamente con una persona prevaricante.

Questo perché, inizialmente, cercherà nella relazione di coppia adulta di colmare il tipo di mancanza subita e di soddisfare quei bisogni fondamentali che non hanno ricevuto riconoscimento e appagamento.

4. Lo sviluppo della relazione disfunzionale

La soddisfazione dei bisogni fondamentali è la condizione che crea i presupposti per andare incontro all'altro sotto la spinta funzionale del desiderio, viceversa la loro insoddisfazione continua a premere all'interno dell'organismo e conduce a guardare il partner scelto come colui/colei che sarà capace di dare conforto e risoluzione a quella sofferenza.

Come sottolinea Pugliese (Pugliese, 2024) studi e ricerche dimostrano che i bisogni di base per lo sviluppo di relazioni sane sono tre: **amore, valore e dignità, sicurezza**.

Quando questi bisogni nelle relazioni precoci non vengono visti, vengono frustrati o ignorati si crea nella persona il terreno fertile per incappare nella vita amorosa adulta in relazioni disfunzionali e violente.

È stato dimostrato che c'è una stretta correlazione tra persone con dipendenza affettiva (intesa come condizione che può esistere anche senza la presenza di un disturbo di personalità) e la violenza nelle relazioni amorose e intime.

La persona cerca un risarcimento non da un partner qualunque, ma da un partner che rappresenta il genitore problematico o disfunzionale (Pugliese, 2024).

Questo accade perché è proprio quella disfunzionalità, simile e familiare, ad essere "cercata" dalla persona che, a livello inconscio, nella relazione di coppia riattualizzerà il proprio trauma cercando di dargli un diverso finale rispetto a quello che ha vissuto con le sue figure primarie.

Una persona che, ad esempio, ha vissuto un clima di paura nelle relazioni precoci primarie e nell'ambiente familiare, può abituarsi a quello stato di tensione e allerta a tal punto che, da adulta, di fronte a una scena emotivamente simile messa in atto dal partner, non percepirà la minaccia e

non reagirà proteggendosi o allontanandosi da ciò che sta accadendo.

L'esposizione precoce allo stato di allerta ha provocato una desensibilizzazione che la porta da adulta a sottovalutare il pericolo reale presente e potenziale futuro.

Il fatto che la paura abbia perso la sua funzione evolutiva non facendo più scattare l'allarme e non attivando più un comportamento di protezione, fa spazio nella mente della persona che si trova in una relazione disfunzionale, all'illusione di poter gestire la situazione avendone già avuto esperienza.

Si crea quindi la convinzione di poter avere questa volta la capacità di far ragionare l'altro e ci si assume il compito di calmarlo.

5. La spirale della violenza

La Psicologa americana Lenore Walker, che si è dedicata allo studio delle donne maltrattate e alla loro terapia, ha introdotto l'espressione *spirale della violenza* o *ciclo della violenza* per evidenziarne un andamento tipico e riconoscibile che si manifesta in 3 fasi ripetute ciclicamente:

Fase 1: Costruzione della tensione - il partner fa salire lo stato di tensione spostando di volta in volta in avanti il limite davanti al quale si era fermato nell'occasione precedente.

Attraverso le intimidazioni, la distruzione di oggetti, l'isolamento, la minaccia, la svalutazione e la provocazione ottiene il controllo sull'altro;

Fase 2: Maltrattamento - il partner mette in atto l'aggressione che può essere sia verbale (insulti e umiliazioni) che fisica;

Fase 3: Luna di miele - il partner chiede scusa e si mostra premuroso e pentito.

La persona maltrattata legge in questa modalità manipolatoria un pentimento o un'incapacità ad agire diversamente e non si allontana.

"L'intero ciclo della violenza può completarsi in poche ore o in un anno intero e può ripetersi moltissime volte all'interno di una relazione.

Interromperlo senza un aiuto esperto è molto difficile.

Come abbiamo già visto in molti casi questo processo evolve in una spirale in cui fasi di riconciliazione si alternano a fasi di violenza" (AA. VV., 2013).

Quando il ciclo si ripete si innesca una vera e propria escalation in cui la prima e la terza fase diventeranno sempre più brevi.

Questo crea nella vittima la sensazione di conoscere già quello che succederà e l'illusione di poter prevedere con sufficiente sicurezza che il partner non andrà oltre il "già visto": il progressivo spostamento del limite viene vissuto come la premessa per la riconciliazione finale e non come un indice di innalzamento del livello di violenza nell'aggressione.

6. Il mantenimento della relazione

Diversi studi e ricerche hanno approfondito quali sono i fattori che mantengono la vittima all'interno della relazione:

- Il legame nostalgico con la fase del corteggiamento che viene idealizzato e tenuto in vita (Lo Cascio, S., 2019);
- L'identificazione masochistica della vittima e l'identificazione sadica dell'aggressore (Lo Cascio, S., 2019);
- Il trauma evolutivo infantile caratterizzato da rifiuto e impotenza che sia la vittima sia



l'aggressore hanno nella loro storia, declinato come senso di colpa interno nella vittima e come violenza verso l'esterno nell'aggressore (Lo Cascio, S., 2019);

- Il riconoscimento nel partner dello stesso pattern relazionale del genitore problematico e il meccanismo del risarcimento (Pugliese, 2024);
- L'evitamento della separazione per diverse motivazioni interne quali la paura di perdere il proprio valore, il dolore di vedere soffrire l'altro, la paura di perdere il senso di sicurezza (Pugliese, 2024);
- La percezione distorta nella vittima di non essere capace di andarsene e il conflitto tra salvare se stessa e salvare la relazione (Pugliese, 2024);
- La messa in atto da parte della vittima del rimuginio, del pensiero desiderante (per cui ricorda solo le cose belle e piacevoli e minimizza quelle dolorose), la difficoltà o incapacità a stare sola (Pugliese, 2024);
- Lo scorgere da parte della vittima il nucleo di vulnerabilità e paura presente nell'aggressore che la spinge a spiegare le sue azioni violente (Lalia G., 2011);
- Il legame traumatico che si instaura attraverso la violenza intermittente alternata a momenti riconcilianti (Dutton e Painter, 1981).

7. Modelli di intervento

LSostenere la vittima di una relazione violenta significa aiutarla contemporaneamente su due livelli: **a livello materiale**, aiutandola ad accedere alla rete di sostegno sul territorio e ad avvicinarsi alle strutture predisposte per la presa in carico (centri antiviolenza, associazioni contro la violenza, servizi territoriali specifici); **a livello emotivo** lavorando sulla costruzione degli strumenti per creare, rafforzare e aumentare la percezione di potersi reggere sulle proprie gambe.

Le psicologhe e ricercatrici E. Pugliese e C. Papa (Pugliese, E. 2024) hanno costruito un modello clinico di intervento sul ciclo della violenza basato sui risultati di ricerche condotte per evidenziare ciò che accade all'interno della vittima che rimane in una relazione violenta.

Il modello è tarato sulla dipendenza affettiva ma utilizzabile, con i dovuti aggiustamenti e integrazioni del terapeuta, nel lavoro con le relazioni tossiche.

Altro strumento utile è la guida di Lenore Walker (Walker, L. E., 1994) sul lavoro con donne abusate e sopravvissute.

8. Bibliografia

- **AA. VV. (2013)**, *Linee Guida per l'intervento e la costruzione di rete tra i Servizi Sociali dei Comuni e i Centri Antiviolenza*, Associazione Nazionale D.i.Re Donne in Rete contro la violenza (a cura di)
- **Dutton D.G., Painter S.L. (1981)**, *Traumatic bonding: the development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse*, *Victimology: An International Journal*, 6 (1-4), 139-155
- **Franchi E.M. (2015)**, *Le relazioni di coppia secondo la teoria dell'attaccamento di Bowlby. Come i modelli operativi interni influenzano i rapporti d'amore*, Nuova Edizione Independently Published, 2023
- **Horney K. (1950)**, *Nevrosi e sviluppo della personalità. La lotta per l'autorealizzazione*, Roma, Astrolabio Ubaldini Editore, 1981
- **Lampis J., Cacciarru B, Spiga C. (2009)**, *Legami. La coppia, la sua nascita, le sue forme*, Collana Psicologia Clinica, Roma, Edizioni Scientifiche Magi
- **Lalia G. (2011)**, *Le ultime lezioni (Karen Horney)*, *Rivista Trasformazioni* N. 11-12, pp 163-



167

- **Lo Cascio S. (2019)**, *Innamorarsi di uno psicopatico. Le relazioni amorose patologiche in psicoanalisi e nel cinema*, Roma, Casa Editrice Alpes Italia
- **Pugliese E. (2024)**, *Nella mente dei dipendenti affettivi. Assessment e trattamento*, Milano, FrancoAngeli Edizioni
- **Walker L.E. (1979)**, *The Battered Woman*, New York, Harper Colophon Books
- **Walker L.E. (1994)**, *Abused women and survivor therapy: A practical guide for the psychotherapist*, American Psychological Association (APA)
- **Winnicott D.W. (1970)**, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Roma, Armando Editore

9. Altre letture su HT

- Luisa Fossati, "[Dipendenza affettiva: come gestire l'inizio del lavoro terapeutico?](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 180, 2021
- Redazione, "[Le relazioni simbiotiche: cosa sono, i rischi e la dipendenza affettiva](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 210, 2024
- Monica Vivona, "[Attaccamento e configurazione del Sé](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 32, 2008
- Rebecca Farsi, "[La follia a due: folie à deux, il caso della psicopatologia condivisa](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 188, 2022
- Luisa Fossati, "[Guarire il trauma di attaccamento: percorsi terapeutici per relazioni più sane](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 214, 2025