

Dentro l'anima

Questo libro, pur traendo ispirazione da esperienze personali dell'autrice, è da considerarsi un'opera di fantasia. Tutti i nomi, i personaggi, i luoghi, le istituzioni, le organizzazioni, i fatti e gli eventi descritti sono stati modificati, romanzati o reinventati per esigenze narrative. Qualsiasi somiglianza con persone reali, vive o defunte, luoghi, aziende, istituzioni, eventi o situazioni è puramente casuale e non intenzionale.

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

L'autrice non intende in alcun modo diffamare, offendere o rappresentare negativamente individui, gruppi, aziende, professioni, religioni, culture o altre entità citate o eventualmente riconoscibili. Tutti i riferimenti a luoghi di lavoro, ruoli professionali o situazioni lavorative sono stati modificati e reinterpretrati per scopi narrativi e non devono essere considerati una rappresentazione accurata o realistica.

Questo libro non rappresenta un resoconto documentale né intende offrire informazioni precise o verificabili su eventi o persone reali. Le opinioni, i pensieri e i punti di vista espressi nei personaggi o nella narrazione non riflettono necessariamente le opinioni personali dell'autrice e non devono essere interpretati come tali.

L'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali interpretazioni errate, controversie o danni derivanti dalla lettura di questa opera. Laddove eventi, luoghi o personaggi possano sembrare riconducibili a persone, aziende o situazioni reali, si tratta esclusivamente di una coincidenza fortuita o di una licenza creativa utilizzata a scopo narrativo.

**Melania Di Gennaro**

**DENTRO L'ANIMA**

*Racconto*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2025  
**Melania Di Gennaro**  
Tutti i diritti riservati

*Ai miei figli,  
senso della mia vita,  
forza del mio cuore.*



## **Quando inizia la violenza?**

Probabilmente inizia da subito, ma tu non te ne accorgi, e quando te ne accorgi sei già fottuta. Sei fottuta in una relazione asimmetrica dove tu sei sotto, stai annegando, e l'unico appiglio che hai è la persona che hai vicino. Ci vogliono anni per iniziare a intravedere ciò che gli altri intorno a te vedevano da subito. Eppure, quando inizi a intravedere sei ancora in mezzo all'oceano aggrappata a lui. La violenza inizia subito, ma è come una droga che inizia a circolare lentamente nelle tue vene e lentamente si diffonde in ogni vaso, in ogni capillare, in ogni organo e s'impiana nel cervello, a un certo punto ti ritrovi dipendente da qualcosa che ti fa male, troppo male e tu lo sai ma non riesci più a farne a meno. All'inizio ti senti importante, il centro del suo mondo, senti tutto l'amore dell'universo su di te, ma è solo la sua strategia messa in atto meticolosamente.





## **Benvenuti nel circolo della violenza**

Se una persona dopo un giorno che state insieme vi molla uno schiaffo certo che lo mandate a quel paese, ma se ciò che vivete come unico essere sulla faccia della terra che sembra comprendervi e amarvi cerca di strangolarvi dopo un anno che ha lavorato minuziosamente su di voi facendovi cadere nella trappola della dipendenza, allora inizia un eterno dilemma dentro di voi, il cuore riceve la prima ferita e l'anima inizia a sanguinare. Adesso vi tiene in pugno, siete voi ad andare da lui a chiedere scusa perché sentite un senso di colpa che non esiste, ma volete solo che l'astio termini, da una parte la paura dall'altra la dipendenza. Ed eccovi, benvenute nel circolo della violenza. Di lì a poco vi ritrovate sottoposte a una catena infinita di causa ed effetto dove voi ogni giorno iniziate a pensare a quale azione positiva mettere in campo affinché ne consegua un effetto positivo dall'altra parte. Ogni schiaffo

viene giustificato dal vostro sentirvi sbagliate, non perfette come lui vuole, iniziate a seguire le linee guida che lui vi pone per essere perfette, ma non è mai abbastanza. Per una persona violenta e manipolatrice, voi siete nulla, siete solo uno strumento, un oggetto, lui vi sfrutterà a tutti i livelli per raggiungere i suoi scopi, non ha alcun limite, non prova alcun amore se non per sé stesso e la propria immagine, non ha sensi di colpa, e quando chiede scusa è solo per controllare le vostre emozioni. Volendo utilizzare una metafora, una relazione violenta ti porta dal paradiso all'inferno facendo una breve sosta in purgatorio.

## **Presa di coscienza**

Una psicologa mi ha detto che per scrivere un libro sulla violenza subita, devo prima superarla, devo prima uscirne. Ma, credo, che ci vorranno anni, o forse non accadrà mai poiché quello che si subisce lascia una ferita così profonda che mai potrà realmente guarire. È una lacerazione dell'anima, un'amputazione del cuore. Si rompe il ciclo della violenza scappando, ma il dolore non passa mai, si ripresenta ogni volta che vuole, senza chiedere il permesso, il dolore è un gran maleducato. Superare tale trauma equivale a chiedere a una vittima di violenza come mai è rimasta con quella persona nonostante fosse violenta. La violenza non si presenta dopo un giorno, nemmeno dopo un mese, l'azione violenta si presenta quando la persona violenta sa di avere in pugno la vittima. Quando sa per certo che la vittima non scapperà via per uno schiaffo. La persona violenta non diventa tale di punto in bianco, lo è, lo è da sempre, lo è da quando è nata probabilmente. Lo è per il modello culturale

acquisito dalla famiglia d'origine, che solitamente è una famiglia patriarcale, arcaica. L'abusante è come un serpente che striscia ai piedi della vittima e aspetta il momento in cui lei abbassa la guardia per attaccarla, possibilmente alle spalle perché è un vigliacco. Ma prima dell'attacco c'è un sottile lavoro di indebolimento psicologico, di isolamento, di sottomissione. Solo chi vive certe dinamiche può comprendere, il resto della società può solo immaginare. Vivere e immaginare sono due piani completamente diversi dell'essere.