Daniela Missaglia: «Donne da sempre educate al "contenimento emotivo": ecco perché fatichiamo a distinguere tra amore e malamore» di Manuela Porta

L'avvocata matrimonialista: «Per secoli ci hanno insegnato che contenersi e sopportare fossero virtù. Così restiamo ingabbiate in relazioni sbilanciate. Ecco i segnali e le frasi che ci dicono che il partner è un manipolatore» (Fonte: https://www.corriere.it/ 24 novembre 2026)



Daniela Missaglia, avvocata matrimonialista (tra le sue assistite anche Chiara Ferragni) e fondatrice del comitato Verità e Giustizia, da anni accompagna donne e uomini attraverso quel malamore che si infiltra insidioso e trapela in una confidenza, tra una parola sussurrata e un'altra che fanno di una storia la storia di tanti di noi. In «Malamore. Restare solo quando si è liberi di andarsene» (Sperling & Kupfer), Missaglia parte da una metafora forte: il contenimento emotivo: «Per secoli hanno insegnato a noi donne che il contenersi, sopportare, non disturbare fossero virtù. O peggio che fossero amore quando, invece, controllo, sottomissione, manipolazione sono evidenti segnali di un sentimento malato e pericoloso.

Avvocato Missaglia, quando si parla di malamore?

«Quando l'amore smette di essere un luogo in cui possiamo essere noi stessi e diventa un luogo in cui dobbiamo continuamente giustificarci, difenderci, ridimensionarci. Il malamore si insinua nella relazione lentamente, con una rinuncia minuscola, quasi invisibile. Un'amica che smettiamo di frequentare per non provocare una discussione. Un vestito che non indossiamo più. Un'opinione che impariamo a tacere. Il problema è che queste rinunce, una dopo l'altra, finiscono per cambiarci. E un giorno ci accorgiamo di essere diventati estranei a noi stessi.

Ho scritto questo libro perché, dopo tanti anni trascorsi ad ascoltare storie di separazioni, ho capito che la domanda più importante non è perché una persona rimanga in una relazione che la fa soffrire, ma come sia possibile che abbia imparato a chiamare amore quella sofferenza».

Dove sta il confine che spesso chi è dentro non vede?
«Il confine è la libertà. In una relazione sana possiamo essere in disaccordo senza avere paura delle conseguenze. Possiamo dire no senza sentirci in colpa. Possiamo conservare amicizie, desideri, spazi personali.
Nel malamore, invece, cominciamo a misurare ogni parola, ad anticipare le reazioni dell'altro, a modificare i nostri comportamenti per evitare conflitti.
E il confine è difficile da riconoscere perché raramente viene attraversato tutto in una volta. Si sposta lentamente, un centimetro al giorno.
La domanda che dovremmo imparare a farci non è soltanto: «Lo amo ancora?», ma «Sono ancora libera di essere me stessa accanto a lui?».

Quali sono i primi segnali?
«Il primo segnale, spesso, è il dubbio su noi stessi, sulla capacità di farcela da sole. Poi cominciamo a chiederci se abbiamo esagerato, se siamo troppo suscettibili, se avremmo potuto evitare quella discussione.
In seguito arriva l'isolamento, talvolta mascherato da desiderio di esclusività. La gelosia viene scambiata per passione, il controllo per premura, la possessività per paura di perderci. E c'è un segnale che considero particolarmente importante: quando una persona comincia a sentirsi sollevata non perché è felice, ma perché oggi il partner non si è arrabbiato. Quando la serenità dipende dall'umore di qualcun altro, non siamo più dentro una relazione equilibrata. Siamo dentro un sistema di adattamento».

La manipolazione non urla, bisbiglia. Come si riconosce?
«Frasi come "Sei troppo sensibile" o "Lo faccio per il tuo bene" non devono suonare come manifestazioni d'affetto. Le parole non sono mai innocenti quando vengono usate sistematicamente per cancellare l'esperienza dell'altro. «Sei troppo sensibile» può significare: il problema non è quello che ti ho fatto, ma il modo in cui reagisci.
«Lo faccio per il tuo bene» può diventare il modo più elegante per sottrarti il diritto di scegliere.
La manipolazione più insidiosa non è quella che ci impone apertamente qualcosa, ma quella che ci convince che quella scelta sia nostra. A poco a poco, non abbiamo più bisogno che qualcuno ci proibisca di fare una cosa. Ce la proibiamo da soli».

Eppure andarsene è estremamente difficile. Cosa ci tiene incollati al malamore: sentimento, paura, vergogna, dipendenza economica?

«Tutte queste cose, ma ne aggiungerei una: la speranza. La speranza che torni la persona meravigliosa conosciuta all'inizio. Che le promesse vengano mantenute. Che l'amore, se sufficientemente paziente, riesca a cambiare l'altro. Spesso chi resta non è una persona debole. È una persona che ha investito moltissimo, che ha perdonato, giustificato, ricominciato tante volte. Ci sono poi la paura delle conseguenze, i figli, la dipendenza economica, il giudizio sociale. E nelle relazioni più traumatiche possono intervenire meccanismi psicologici che rendono ancora più difficile riconoscere il pericolo e reagire, giorno dopo giorno, fino a farci credere di non potersene più andare».

Nel libro fa un'analisi storica. Per secoli ci hanno insegnato che una buona moglie e compagna debba sopportare, perdonare, restare. Quanto di questa cultura dell'amore malsano è ancora dentro di noi, nonostante l'emancipazione?
«Moltissimo. Più di quanto siamo disposti ad ammettere. Abbiamo cambiato le leggi molto più velocemente di quanto abbiamo cambiato l'immaginario collettivo. In Italia, fino alla riforma del diritto di famiglia del 1975, il marito era il capo della famiglia. Il delitto d'onore è stato abolito soltanto nel 1981. E fino al 1996 la violenza sessuale era collocata tra i delitti contro la moralità pubblica e il buon costume, non tra quelli contro la persona.
Non stiamo parlando del Medioevo. Stiamo parlando di un passato vicinissimo, che molte donne hanno vissuto. Per secoli abbiamo raccontato alle donne che amare significasse sacrificarsi, comprendere, perdonare. Abbiamo trasformato la sopportazione in virtù e la rinuncia in una prova d'amore. Oggi una donna può essere indipendente, colta, affermata professionalmente e continuare a sentirsi responsabile della felicità del proprio compagno. L'emancipazione economica ci ha dato strumenti fondamentali. Ma la libertà emotiva richiede anche di disimparare ciò che per generazioni ci è stato insegnato».

E gli uomini? Nel suo studio arrivano anche uomini vittime di malamore?
«La sofferenza affettiva, la manipolazione, l'umiliazione e il controllo possono colpire chiunque. Nel mio studio incontro anche uomini che vivono relazioni profondamente distruttive. E per loro, talvolta, chiedere aiuto è ancora più difficile, perché si scontrano con un altro stereotipo: quello dell'uomo che deve essere forte, che non può mostrarsi fragile, che dovrebbe sempre sapersi difendere.
Naturalmente questo non significa ignorare la realtà della violenza di genere, che colpisce le donne in modo particolarmente grave e presenta una dimensione strutturale e storica. Credo che una società davvero libera debba smettere di assegnare ruoli obbligatori anche alle emozioni: alle donne quello di sopportare, agli uomini quello di non avere paura.
La vulnerabilità non ha sesso. E la dignità non dovrebbe aver bisogno di dimostrare a quale genere appartiene».

Cosa dovrebbe sapere, a livello legale, chi vorrebbe andarsene ma non trova il coraggio?
“Innanzitutto che chiedere informazioni non significa essere obbligati a separarsi. Molte persone non si rivolgono a un avvocato perché temono che quel colloquio rappresenti già una dichiarazione di guerra, una decisione irreversibile. Non è così. Conoscere i propri diritti significa recuperare una parte della propria libertà. Sapere come funziona una separazione, quali tutele esistono per i figli, quali possono essere le conseguenze economiche, come proteggersi da comportamenti violenti o persecutori.
Dico spesso che il primo passo non è necessariamente uscire di casa. È uscire dalla convinzione di non avere alternative. Naturalmente, quando esiste una situazione di violenza o un rischio concreto, ogni decisione deve essere valutata con particolare attenzione alla sicurezza, perché il momento della separazione può essere molto delicato. La conoscenza dei propri diritti non obbliga ad andarsene. Ma permette finalmente di scegliere».

Cosa non funziona ancora in Italia nella protezione di chi denuncia? E cosa sta cambiando?
«Abbiamo fatto progressi importanti sul piano legislativo, ma la vera sfida rimane trasformare la protezione prevista dalle norme in una protezione tempestiva ed effettiva. Una persona che denuncia una situazione di violenza non può sentirsi dire, nei fatti, che deve aspettare che accada qualcosa di ancora più grave. Il tempo della giustizia e il tempo della paura non coincidono. E questa distanza può diventare pericolosa.
Occorrono valutazioni del rischio accurate, maggiore coordinamento tra autorità giudiziaria, forze dell’ordine e servizi territoriali, formazione specialistica e strumenti di protezione realmente accessibili.
Ma c’è anche una questione culturale: dobbiamo smettere di interpretare ogni comportamento persecutorio come un semplice conflitto sentimentale».

Qual è il primo passo per imparare a sentirsi liberi di andarsene?
«Amare da liberi significa scegliere ogni giorno di restare, non perché abbiamo paura di perdere l’altro, ma perché accanto a quella persona la nostra vita è più ricca, non più piccola.
Significa poter essere diversi senza sentirsi minacciati. Avere spazi propri senza doverli giustificare. Sapere che un dissenso non metterà in discussione la nostra dignità.
Il primo passo è ricominciare ad ascoltarsi. A volte basta una domanda semplicissima: "Se non avessi paura, che cosa vorrei davvero?”, è una domanda che può riaprire uno spazio interiore che credevamo perduto.
L’amore autentico non ha bisogno di trattenerci. Ha bisogno che siamo liberi di scegliere di restare».

Come si può chiedere aiuto quando non si riesce a evadere da quella gabbia di tossicità?
«Cominciando a rompere il silenzio, possibilmente con una persona competente e affidabile. Il

malamore prospera nell'isolamento. Ci convince che nessuno capirebbe, che stiamo esagerando, che raccontare quello che accade sarebbe un tradimento. Invece chiedere aiuto non è tradire qualcuno. È smettere di tradire sé stessi.
Si può parlare con un professionista, un centro antiviolenza, un avvocato, uno psicologo. In Italia il 1522 offre un primo punto di ascolto e orientamento per chi subisce violenza o stalking».

Quali sono gli strumenti di autodifesa giuridica?
«Gli strumenti esistono, ma devono essere individuati in relazione alla situazione concreta. Nel diritto civile possiamo ricorrere agli ordini di protezione contro gli abusi familiari, che possono prevedere, tra l'altro, l'allontanamento dalla casa familiare del partner violento e il divieto di avvicinamento a determinati luoghi. Sul piano penale, a seconda delle condotte, possono configurarsi reati come i maltrattamenti in famiglia, gli atti persecutori, le minacce o le lesioni, con la possibilità di adottare misure cautelari. È importante conservare, quando possibile e in sicurezza, messaggi, comunicazioni e altri elementi utili a documentare quanto accade, senza esporsi a ulteriori rischi.
La legge può proteggerci da chi ci fa del male. Ma dobbiamo anche costruire una cultura che ci insegni a non confondere il male con l'amore».

Un amore malato si ripercuote su tutta la famiglia?
"Inevitabilmente. E spesso sono i figli a pagarne il prezzo più alto.
Un bambino non ha bisogno di assistere direttamente a un'aggressione per percepire la paura. La riconosce nei silenzi, negli sguardi, nelle tensioni, nel modo in cui un genitore misura le parole davanti all'altro.
I bambini imparano l'amore osservandolo. Se crescono in un ambiente in cui amare significa controllare, umiliare, sopportare o avere paura, rischiano di interiorizzare quei modelli come normali. Naturalmente non è un destino inevitabile. Le esperienze possono essere elaborate e i modelli possono cambiare. Ma dobbiamo abbandonare l'idea che mantenere unita una famiglia sia sempre e comunque il bene supremo.
Una famiglia non si salva semplicemente impedendo che si separi. Si salva proteggendo la dignità e la serenità delle persone che la compongono.
A volte, per proteggere i figli, occorre avere il coraggio di interrompere una convivenza distruttiva».

E allora anche quelle famiglie che lei definisce «maledette» possono salvarsi e rinascere?
«Credo profondamente nella possibilità di rinascere. Ma non credo che ogni relazione debba essere salvata a qualsiasi prezzo.
Ci sono famiglie che riescono a ricostruire rapporti più sani attraverso un'assunzione autentica di responsabilità, un cambiamento concreto e, quando appropriato e sicuro, un percorso di aiuto.

E ce ne sono altre in cui la rinascita comincia proprio con una separazione.
Dobbiamo smettere di considerare il fallimento di una relazione come il fallimento di una persona. Nei miei anni di professione ho visto donne e uomini arrivare nel mio studio convinti di avere perso tutto. E li ho rivisti, tempo dopo, capaci di sorridere, di progettare, di riconoscersi di nuovo.
È forse questa la ragione più profonda per cui ho scritto 'Malamore': raccontare che non siamo condannati a ripetere ciò che abbiamo vissuto, che la nostra storia non finisce necessariamente dove finisce un amore.
E soprattutto che andarsene non significa sempre smettere di amare. A volte significa, finalmente, cominciare ad amare anche sé stessi».