

## **LO STALKING (sindrome del molestatore assillante)**

Il termine stalking deriva originariamente dal linguaggio tecnico della caccia ed in italiano si può tradurre con la locuzione “fare la posta” o come “braccatura”.

In realtà nell’ultimo secolo, l’accezione si è sempre più estesa verso il senso figurato e familiare del termine, intendendo il verbo “to stalk” come assillare, inseguire, molestare, braccare, ricercare, ma anche in senso più lato seccare, disturbare, perseguitare, fare qualcosa di nascosto cioè coperto da qualcuno o qualcosa.

Lo stalking è una manifestazione violenta essenzialmente psicologica e trasversale che può interessare tutte le relazioni interpersonali. Il confine IO – TU non è rispettato e nelle varie espressioni persecutorie, il presunto stalker, abitualmente, mantiene un buon contatto con la realtà, ne rasenta il confine, è spesso un “inconsapevole” manipolatore, che idealizza e sminuisce l’altra persona. Si tratta quindi di una condotta riferibile ad un modello di comportamento e non invece alle motivazioni ed agli effetti che tale comportamento persegue ed ottiene.

Alcuni comportamenti come telefonate, sms, e-mail, “visite a sorpresa” e perfino l’invio di fiori o regali, possono essere graditi segni di affetto che, tuttavia a volte, possono trasformarsi in vere e proprie forme di persecuzione in grado di limitare la libertà di una persona e di violare la sua privacy, giungendo perfino a spaventare chi ne è destinatario suo malgrado. A diventare “molestatore assillante” o “stalker” può essere una persona conosciuta con cui si aveva qualche tipo di relazione o perfino uno sconosciuto con cui ci si è scontrati anche solo per caso, magari per motivi di lavoro.

### **Tecniche di comportamento Antistalking**

Dal momento che non tutte le situazioni di stalking sono uguali, non è possibile generalizzare facilmente delle modalità comportamentali di difesa che devono essere adattate alle circostanze e alle diverse tipologie di persecutori.

Esistono tuttavia alcune regole utili.

- Innanzitutto, inutile negare il problema. Spesso, dal momento che nessuno vuole considerarsi una “vittima”, si tende a evitare di riconoscersi in pericolo, finendo per sottovalutare il rischio e aiutando così lo stalker. Il primo passo è allora sempre quello di riconoscere il problema e di adottare delle precauzioni maggiori rispetto a quelle adottate dalle persone che non hanno questo problema. Occorre informarsi sull’argomento e

comprendere i rischi reali, seguendo dei comportamenti volti a scoraggiare, quando è possibile, gli atti di molestia assillante.

- Se la molestia consiste nella richiesta di iniziare o ristabilire una relazione indesiderata, è necessario essere fermi nel “dire di no” una sola volta e in modo chiaro. Altri sforzi di convincere il proprio persecutore insistente, comprese improvvisate interpretazioni psicologiche che lo/la additano come bisognoso di aiuto e di cure, saranno lette come reazioni ai suoi comportamenti e quindi rappresenteranno dei rinforzi, in quanto attenzioni. Anche la restituzione di un regalo non gradito, una telefonata di rabbia o una risposta negativa ad una lettera sono segnali di attenzione che rinforzano lo stalking.
- Comportamenti molto efficaci per difendersi dal rischio di aggressioni consiste nel non seguire abitudini routinarie e prevedibili, cercare di uscire in orari maggiormente affollati e in luoghi non isolati, magari adottando un cane addestrato alla difesa, un modo che si è rivelato molto utile sia come concreta difesa che per aumentare la sensazione di sicurezza.
- Se le molestie sono telefoniche, non cambiare numero. Anche in questo caso, le frustrazioni aumenterebbero la motivazione allo stalking. È meglio cercare di ottenere una seconda linea, lasciando che la vecchia linea diventi quella su cui il molestatore può continuare a telefonare.
- Per produrre prove della molestia alla polizia, non lasciarsi prendere dalla rabbia o dalla paura e raccogliere più dati possibili sui fastidi subiti.
- È utile mantenere sempre a portata di mano un cellulare in più per chiamare in caso di emergenza.
- Se si pensa di essere in pericolo o seguiti, non andare mai di corsa a casa o da un amico, ma recarsi dalle forze dell'ordine.