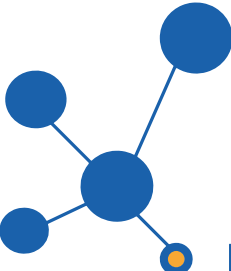


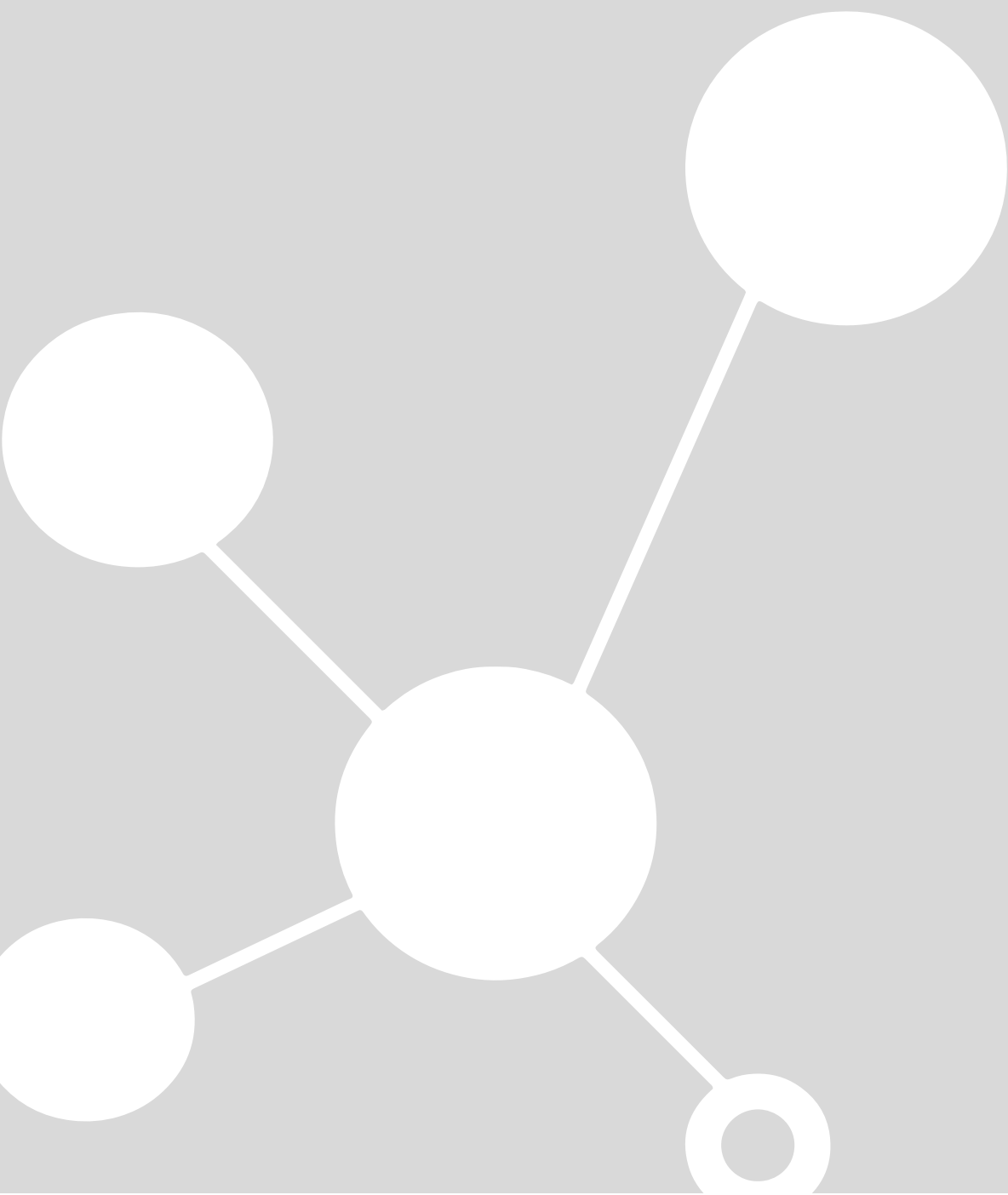
CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata

Monografico 2022

**Storie di genere,
identità, persone**


idipsi



CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata

**Storie di genere,
identità, persone**



Issn: 2279/6991

Monografico 2022

Direttrice Responsabile

Antonia Restori

Direttore scientifico

Mirco Moroni

Coordinamento redazionale

Giada Ghiretti, Tiziana Brancati, Chiara Rainieri

Redazione

Gianfranco Bruschi, Alberto Cortesi, Daniela Ferrari, Giada Ghiretti, Gabriele Moi, Chiara Rainieri, Tiziana Brancati

Comitato scientifico

Marco Bianciardi (Torino), Gwyn Daniel (Londra), Nadia Monacelli (Parma), Cecilia Edelstein (Bergamo), Wolfgang Ullrich (Milano), Paola Ravasenga (Milano)

Segreteria organizzativa

Ilaria Dall'Olmo

Indice

- pag. 5 | **Editoriale**
Mirco Moroni e Antonia Restori
- pag. 6 | **Identità sociali, di ruoli, e di genere
in cambiamento: tra vincoli e possibilità**
Antonia Restori
- pag. 18 | **Una Storia Infinita:
sfumature tra Bene e Male**
Marzia Pappalardo
- pag. 28 | **Errando nel bosco narrativo
di Cappuccetto rosso**
Francesca Siri
- pag. 37 | **Donne e autodifesa: l'arte marziale come possibile approccio
per la difesa personale**
Daniela Ferrari e Lucrezia Angioni
- pag. 43 | **Le sfide e gli ostacoli del percorso di uscita dalla violenza
e l'attività dei Centri Antiviolenza**
Arianna Gatti
- pag. 50 | **“Ombre invisibili”: mostra fotografica e
tavola rotonda sulla dipendenza affettiva**
Trascrizione del seminario svolto all'inaugurazione della mostra fotografica

Editoriale

Mirco Moroni, Antonia Restori

Quest'anno usciamo con tre volumi, tra cui il presente monografico dedicato alle tematiche del "Genere" e delle sue svariate varianti, accompagnate spesso da esperienze discriminanti e violente.

Tre volumi che raccolgono le migliori esperienze elaborate dagli allievi della scuola Idipsi.

Come sempre non abbiamo posto limiti alla creatività rispetto ai temi portati. È sempre presente un radicamento necessario all'impianto sistemico relazionale, tuttavia spicca la capacità degli autori di mantenere una "mente estetica" inclusiva dei molteplici linguaggi e delle discipline scientifiche e umanistiche che abitano l'universo culturale dei nostri allievi e didatti.

Il contributo di questo monografico si inserisce in un dibattito culturale ampio che in questo tempo cattura l'interesse del mondo clinico, educativo, giuridico e più in generale di tutta la nostra società e umanità. Parlare di Genere, Identità, Persona, è come raccontare storie, percorsi, copioni, ognuno con la sua idiosincrasia e irripetibile. Ancora una volta prevale nei lavori portati una visione non categoriale ma narrativa e processuale

delle storie raccontate. Così come le storie di violenza, soprusi, discriminazioni, sono sempre esperienze che vanno comprese nei contesti e nelle dinamiche relazionali che le caratterizzano. E così emergono storie che si ripetono in copioni che ripropongono l'eterno conflitto tra la tendenza dei sistemi umani alla chiusura e il desiderio di apertura, tra il mantenimento delle tradizioni e il desiderio di nuove esplorazioni. La violenza di genere quindi come espressione di rigidità dei confini identitari di logiche di potere binarie, di mancanza di equità, di riconoscimento di pari diritti umani per ogni Persona indipendentemente da sesso, genere, orientamento, ruolo. È questo un tema che, come tanti altri trattati dalla rivista Cambiamenti, non appartiene solo ai sistemi osservati, ma anche ai sistemi osservanti, cioè a noi facenti parte della comunità Idipsi. E per questo nel monografico ci raccontiamo le nostre storie, i nostri punti di vista, e le possibili declinazioni che il tema Gender potrà assumere.

Buona lettura

*Mirco Moroni
Antonio Restori*

Identità sociali, di ruoli, e di genere in cambiamento: tra vincoli e possibilità

Antonia Restori¹

"Si crede di stare continuamente seguendo la natura e in realtà non si seguono che i contorni della forma attraverso cui la guardiamo. Un'immagine ci teneva prigionieri. E non potevamo venirne fuori, perché giaceva nel nostro linguaggio e questo sembrava ripetercela inesorabilmente".

Ludwig Wittgenstein

Sguardi narrativi sull'Identità

Non sono un'antropologa, e nemmeno una sociologa. Affronto questo tema dell'identità con molta delicatezza e rispetto, non solo perché mi transita, ma anche perché non vorrei correre il rischio di turbare lettori che hanno già loro importanti resistenze, dubbi e sofferenze in merito. "Faccio" anche la psicologa, ma sono in primis Antonia, almeno per ora, una Persona in cammino, che osserva, ascolta, sogna, scambia idee, immagini, e che cerca di saziarsi di vita, come usa dire la mia cara amica Maria Cristina Koch (Koch, 2023).

E camminando, nel corso della vita, mi sono fatta, sfatta e rifatta nuove idee su di me, sulla mia identità e sul mondo che ho incontrato.

Un po' come l'identità di una società, di un paese, di un villaggio, in continua trasformazione, tra necessità di vincoli di appartenenza e nuove possibilità di contaminazioni. Una identità che, come scriverò più avanti,

si costruisce nel processo dell'esistenza, in uno stato che emerge da.. (lat. ex-sistere), dall'incontro con l'Altro da sé, ancor prima di "uscire" nel mondo là fuori.

Prima di nascere, e di essere partoriti, alcuni di noi siamo stati sognati, pensati, discussi, editati, altri per nulla previsti o attesi, e comunque sia tutti arrivati con una storia di almeno alcuni mesi prima di "uscire fuori", ed alcuni con storie di anni. Storie spesso già inscritte nei ruoli e nei copioni più o meno definiti nei sistemi sociali, culturali e sociali di appartenenza, famiglie, quartieri, regioni, nazioni, continenti. Mi piace pensare ad una "nuova costellazione mentale parentale e socio-culturale" che si crea prima e durante la gravidanza che segnalerebbe la nascita di nuove identità e capace di determinare una nuova serie di azioni, sensibilità, fantasie, paure e desideri all'interno dell'intero sistema coinvolto nel processo generativo.

¹ Direttrice didattica Idipsi

È prevalsa tuttavia fino ad oggi una visione generativa dello sviluppo identitario individuale centrata su un'unica costellazione mentale materna riguardante solo tre aspetti: il rapporto della madre con sua madre, il rapporto della donna con se stessa in quanto madre e il rapporto col bambino (Stern, 1998).

Il nostro primo incontro con un fuori non ce lo ricordiamo, ma certamente il mondo umano ci ha accolti all'arrivo dal magico mondo uterino, facendoci sperimentare il nostro primo contatto con l'esterno, i primi tocchi, i primi segnali luminosi là fuori, i suoni di un nome, in un luogo che porta con se una storia infinita di trame narrative, di regole, di usi, melodie, sapori, elementi di identità culturali, che spesso distinguono i ruoli e i copioni che andremo a interpretare anche in base al sesso che ci verrà attribuito alla nascita.

Ho sempre pensato che nascere senza copioni forse potesse essere il modo più libero di venire al mondo. Un modo questo potenzialmente più ecologico di dialogare con il nostro *"Daimon"*², senza prigionie di ruoli, senza copioni imposti, più liberi di interpretare ciò che, per dirla alla Winnicott (Winnicott, 1960), ci avvicinava al *"vero sé"*, al senso più intimo dell'esserci in questo mondo, al nostro essere Persona, Individuo, con una propria Identità.

Persona, Individuo, Identità, tre parole che più avanti proverò a mettere in chiaro, mi riavvicinano all'*Uno, Nessuno, Centomila* del nostro grandissimo Pirandello. Mi piace pensare al nostro essere *"personaggi"* in

cerca di autori, editati attraverso l'incontro con tutte quelle persone che ci hanno transitato nel corso dell'esistenza e ancora prima di essere stati biologicamente concepiti. Qualcuno tra noi, che stiamo leggendoci, è nato non sognato, altri sono stati cercati nell'unico ruolo possibile, altri ancora, liberi di interpretare centomila maschere possibili. *"D'altra parte, anche in epoca post-edipica, la psicoanalisi mette il grande teatro del genere e delle infinite maschere, di fronte al reale, e quello che fa la differenza non è la maschera che indossi, ma il ritmo che tieni"* (Bourlez, 2022).

Oltre il binarismo di identità maschile/femminile

Ritengo ora opportuno introdurre questa dicotomia prendendo spunto da due filosofi che stimo profondamente. La prima è Judith Butler, filosofa statunitense post-strutturalista, la quale afferma che *"il genere è una sorta di recitazione persistente creduta reale"* che si dimostra *"performativo, ossia capace di costituire l'identità"*: non vi è alcuna identità di genere al di sotto delle espressioni del genere poiché l'identità stessa è *"performativamente costituita dalle stesse espressioni che ne sono il risultato"* (Butler 2007).

Poi riporto Foucault (Foucault, 2011), per il quale l'essere sessuati implica essere soggetti a una serie di regolamenti sociali, i quali vengono generati a fronte di un principio, come ad esempio la bipolarità sessuale maschile/femminile, in grado di funzionare come fulcro generativo del proprio genere,

² Suggesto per approfondire il tema del Daimon il libro di Aldo Carotenuto, (2011), *La chiamata del Daimon*, Bompiani

dei propri piaceri e desideri, delle proprie condotte, nonché come principio ermeneutico dell'interpretazione di sé. In questo modo gli atti, i gesti, i desideri messi in scena creano l'illusione che esista un nucleo di genere interiore e organizzatore poiché, in termini discorsivi, a tale nucleo vengono ricondotti. Nel suo confronto puntuale con Foucault, la Butler amplia tale considerazione estendendola anche al corpo e affermando che anche l'esperienza corporea sia strettamente connessa all'idea che esista *“un sesso naturale univoco”* di cui il corpo viene *“discorsivamente investito”*. In altre parole, il riconoscere se stessi come individui sessualmente differenziati e appartenenti ad un genere sessuale definito, ossia il riconoscersi come uomini piuttosto che donne, implica riconoscere ogni sensazione, piacere e desiderio come *“manifestazioni del sesso”* cui si appartiene.

La realtà è data per ovvia ed è da tale scontata evidenza che vengono definite continuamente quelle regole fondamentali di interazione attraverso cui la realtà è convenuta: è nel corso di tali interazioni che viene a generarsi la convenzionalità del nostro mondo che, in quanto prodotto sociale, si configura come un mondo di fatti, di significati, di esperienze consensualmente agite.

C'è tutta una letteratura medico-scientifica che cerca di difendere il paradigma dell'identità di genere di tipo binario portando a testimoniare a suo favore temi anatomici, neuroendocrini, neuro scientifici. Della serie, cosa non si fa per difendere principi ermeneutici ricorsivamente desiderosi di mantenere dicotomie identitarie come il maschile e il femminile; simpaticamente verrebbe da chiedere a questa congregazione

medico-scientifica se ancora crede che il maschio sia carente di una costola a favore della femmina. Ma a loro e a tutta la storia dell'umanità occidentale, condizionata dai patriarchi maschi non è mai piaciuto il primo brano della Genesi che recita: *“E Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò”* (Genesi 1,26-28); i teologi e i patriarchi hanno sempre preferito la seconda versione. Nella seconda versione, a differenza della prima, in cui l'uomo è creato per ultimo e contemporaneamente alla donna, è scritto: *«Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e richiuse la carne al suo posto. Il Signore Dio formò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo»* (Genesi 2,21-22, laparola.net.).

E a proposito di patriarchi e teologi che per oltre duemila anni hanno contribuito alla differenziazione dei generi, nella neotestamentaria Paolo scrive: *“Non concedo a nessuna donna di insegnare, né di dettare legge all'uomo; piuttosto se ne stia in atteggiamento tranquillo. Perché prima è stato formato Adamo e poi Eva; e non fu Adamo a essere ingannato, ma fu la donna che, ingannata, si rese colpevole di trasgressione.”* (Prima lettera a Timoteo, 1Tm2,11-14).

Fino all'inizio del secolo scorso la donna era relegata al ruolo delle leggi della religione cristiana dei patriarchi maschi. Oggi, solo in parte in occidente e ancora meno nel Medio Oriente, si assiste a una rivoluzione copernicana della parità dei generi. Ma come dice Foucault, dopo tremila anni di storia gli atti, i gesti, i desideri messi in scena creano l'illusione che esista un nucleo di genere

interiore e organizzatore poiché, in termini discorsivi, a tale nucleo vengono ricondotti. È talmente incarnata questa credenza che ci siamo convinti che il binarismo di genere sia una realtà in-controvertibile. Eppure, basterebbe rileggersi Margareth Mead, antropologa della prima metà del '900, per ricondurci sulla strada del costruzionismo sociale. Riporto qui un suo passaggio: “ogni cultura (...) crea un proprio tessuto sociale distinto

(...) e può costringere ogni individuo nato nel proprio interno ad assumere un tipo di comportamento, per il quale né l'età, né il sesso né le attitudini particolari costituiscono elementi di differenziazione. Ma la cultura può anche attaccarsi all'evidenza delle differenze di età, di sesso, di forza, di bellezza, o anche a fatti insoliti, come una tendenza spontanea alle visioni e ai sogni, e farne altrettanti temi culturali dominanti” (Mead, 1935).



Attraverso uno studio effettuato presso tre società della Nuova Guinea insieme a Reo Fortune nel periodo che va dal 1931 al '33, il cui resoconto si trova nel saggio citato del 1935, *Sesso e temperamento in tre società indigene*, la Mead arrivò a formulare l'idea che le differenze tra sessi siano costruzioni sociali. Studiò per prima i “gentili montanari **Arapesh**”, arrivando ad osservare che tra gli Arapesh non c'è contrasto tra i generi, sia uomini che donne si prendono cura della prole, sono educati alla collaborazione e alla non aggressività;



Poi incontrò i crudeli cannibali **Mundugumor**. Tra i Mundugumor l'aspetto materno è ridotto al minimo. Sia gli uomini che le donne sono “ugualmente vivaci, arroganti, duri, possessivi, sessualmente aggressivi”.



Infine, conobbe gli *amabili cacciatori di teste* **Ciambuli**. Tra i Ciambuli ci sono evidenti differenze sessuali, la donna è il partner dominante mentre l'uomo è in una posizione di inferiorità.

Il tutto all'interno di una piccola regione della Nuova Guinea, che come è possibile osserva-

re nella mappa qui sotto vede le tre tribù a soli cento chilometri di distanza gli uni dagli altri.



Dove vivono gli Arapesh, i Mundugumor e i Ciambuli.

Questo sviluppo idiosincrastico di caratterizzazione dei ruoli di genere, oltre che di espressione, viene chiamato in sociologia “*Gendering*”. In relazione alle persone, il termine “*gendering*” (genderizzazione) si riferisce al processo di socializzazione secondo le norme di genere dominanti. È un processo che porta informazioni per differenza. Come ricorda Simone de Beauvoir, “*Non si nasce donna, lo si diventa*” (De Beauvoir, 1949).

Siamo ontologicamente orientati al binarismo. Eppure, androgeni ed estrogeni sono sia mascolinizanti che femminilizzanti (Jordan-Young, 2010) e secondo una recensione del 2021 su Nature Neuroscience un crescente corpo di evidenze suggerisce che “*lo sviluppo di competenze cerebrali è un dare-avere tra fattori genetici, ambientali e epigenetici (sopra il genoma), che agiscono in parallelo e si influenzano l’un*

l'altro in modo complicato" (Lorber, 2021). Proprio in virtù del conferimento di una "naturalità" al binarismo sessuale e alle categorie di femminile e maschile è stata disconosciuta la natura socio-culturale delle configurazioni identitarie relative alle varie forme di *transgender*: ciò si traduce, nella pratica, nella considerazione di tali azioni devianti rispetto alla norma nei termini di condotte attribuibili alla natura anomala dell'individuo. In tal modo laddove una persona non interpreti e viva il genere in modo conforme rispetto alla norma, essa veniva definita nel mondo occidentale "malata" fino a pochi anni fa, ad oggi "disforica", e solo recentemente è stato introdotto il termine "varianza di genere". L'attribuzione di una competenza diagnostica nonché peritale nel campo delle transessualità alla psichiatria nella veste di disciplina bio-medica si è posta fino ad oggi come coerente rispetto al tentativo di salvaguardia della norma binaria maschile/femminile.

Da individuo a con-dividuo; da Persona a Personae; da genere a generi.

Per una clinica ontologica dell'essere umano

Considerando utile entrare nel merito di riflessioni cliniche sull'identità di genere e sul ruolo della famiglia e della società nella sua rappresentazione, vorrei innanzitutto provare ad accostarmi alle parole "individuo-persona-genere", dense di significati semantici e che meritano, a mio avviso, di essere ri-

pensati soprattutto a partire dalla loro semantica ma anche a livello epistemologico, contaminandoci con discipline trasversali alla psicologia.

Del resto, come suggerisce Wilfred Bion (Bion, 1973) *"dobbiamo fare molta attenzione e non ricorrere a strumenti di ricerca o a costrutti clinici in modo difensivo e allenare la nostra capacità di restare in contatto con ciò che è incomprensibile, contraddittorio e misterioso proprio per accompagnare l'adolescenza attraverso quei cambiamenti puberali che egli sente poco o per niente controllabili"*.

Innanzitutto, mi soffermo sul lemma **Identità**, il cui significato e utilizzo è spesso dato per scontato. Identità dal latino *idem*, «lo stesso, la stessa cosa», si usa spesso per indicare caratteristiche culturali che si presumono fisse, immutabili nello spazio e nel tempo. Sappiamo, tuttavia, che lo spazio e il tempo mutano di continuo la cosiddetta «identità», tanto che potremmo meglio definirla una costruzione storica in continua evoluzione, sebbene spesso percepita dagli individui come un fondamento naturale, stabile, biologico, innato.

Il lemma Identità viene accostato a termini come persona, disturbo, ruolo, sessuale, sviluppo, ma anche società, cultura e altri ancora. Favorisce un'idea di immagine definita, non particolarmente mutabile, indivisibile, così come la parola **Individuo**.

L'idea di Identità e di Individuo come forme sempre uguali a sé stesse appartiene soprattutto alla cultura occidentale giudaico-cristiana, in quanto umani "imago Dei"³,

³ La prima notizia dell'uomo come "immagine di Dio" (*imago Dei*) la troviamo senza dubbio nella Sacra Scrittura, nel momento stesso di essere creato l'uomo da parte di Dio. Leggiamo nel testo sacro (Vg): "Creavit Deus hominem ad imaginem suam ad imaginem Dei creavit illum masculum et feminam creavit eos" ("Creò Dio l'uomo a sua immagine, a immagine di Dio lo creò, maschio e femmina li creò" (Gen 1,27).

e per questo indivisibile e immutabile. E questa idea di noi, che si caratterizza nella profonda sensazione di “essere io indiviso” in ogni istante della nostra vita, è talmente incarnata nella nostra società, che difficilmente viene messa in discussione.

L'antropologo Francesco Remotti, attraverso un lavoro di ricerca svolto in svariate culture nel mondo, ha introdotto il tema della **somiglianza** (Remotti, 2019): in sostanza afferma che noi non siamo identici a noi stessi nel tempo, ma simili, e in parte differenti attraverso l'incontro con l'alterità.

George H. Mead, uno dei padri della Psicologia Sociale, affermava già all'inizio del secolo scorso che nel miolo allo specchio, nell'identico a me stesso, non c'è mente che non viva e si nutra nella circolarità-reciprocità tra il sé e l'altro (Mead G.H., 1966). L'individuazione del sé è possibile solo dentro la dimensione relazionale dell'essere nel mondo, il suo luogo è la piazza, le relazioni sociali e il contesto. L'interazione con l'altro è un mettersi in gioco bilaterale, circolare, è metabolizzazione e interiorizzazione dell'alterità. L'altro, allora, è elemento costitutivo dell'identità.

E così anche gli antropologi contemporanei non parlano più da almeno vent'anni di individuo (individuo, non diviso) ma di “dividuo”, diviso, o meglio ancora, usando il lemma composito di Francesco Remotti, **con-dividuo**. Dice Francesco Remotti a proposito di identità: *“è compito precipuo degli antropologi porsi il problema del formarsi del mito collettivo e globale dell'identità nel*

mondo contemporaneo” (Remotti, 2010). Nei paragrafi precedenti ho ripreso il lavoro di Margaret Mead, e sarebbe altrettanto interessante ripercorrere le esegesi antropologiche di personaggi come Marcel Mauss (1934), Ernesto De Martino (1977) e altri, attorno al lemma dell'Identità e comprendere, attraverso le loro ricerche, quanto il suo costruito cambi nel confronto tra culture differenti; ma rimando per chi lo desidera a letture che indico nella bibliografia.

Identità di genere e cultura

Il lemma Identità dunque, nella nostra cultura, tutt'oggi è argomento poco discusso in ambito clinico e sociale, perché immaginato come assunto a-priori. Frasi come “non ha ancora una sua identità”, “si farà una sua identità”, “qual è la sua identità sessuale? e la sua identità di genere? è un maschio o è una femmina?”, sono solo alcune delle tante espressioni che riconducono alla nostra ossessione identitaria di cui parla Francesco Remotti (2010). Ossessione per lo più binaria, dove il sillogismo “a-non-è-non-a” della logica aristotelica, incarnata in noi da 2500 anni nel lemma identità, è dato per certo.

Fatte queste premesse, anche alla luce delle trasformazioni culturali, sociali e politiche degli ultimi sessant'anni che stanno interessando il nostro mondo occidentale, una domanda che potremmo porci prima di pensare a come sostare nelle questioni legate al genere, e allo sviluppo della Persona⁴ durante il ciclo di vita, è quanto soprattutto le cor-

⁴ Utilizzo questo termine con la maiuscola, preferendolo al lemma Individuo, nella concezione indicata da Mauss riferita alla sua derivazione latina di “maschera”. Suggerisco anche letture di Maria Cristina Koch, Psicoterapeuta milanese autrice di diversi volumi, e che usa la locuzione “la personae” per significare le diverse maschere che ogni soggetto usa a secondo dei contesti di vita.

nici culturali che transitano la nostra società occidentale possano essere determinati nel cammino di una Persona rispetto allo svilupparsi della propria immagine identitaria e di genere. E, altra domanda, quanto le cornici culturali determinano in modo retroattivo i costrutti di Identità-Paese, Identità-Etnica, Identità sociale, Identità sessuale, di genere, di famiglia, di ruolo e professionale.

Nuove narrative cliniche per professionisti delle relazioni di aiuto?

Una delle questioni centrali che riguardano l'attività di affiancamento dei professionisti delle relazioni di aiuto in ogni tratto del percorso del ciclo vitale di un sistema familiare che porta al suo interno tensioni legate ai temi dell'identità in generale, e di genere in particolare, è comprendere l'impatto della discontinuità sulle narrative del sistema sociale, familiare e della Persona.

Le narrative di ciascuno di noi attorno allo sviluppo della nostra identità di genere e dei ruoli che la caratterizzano, attraversano tutto il corso della nostra vita, e non solo, all'interno di una complessa rete di relazioni che coinvolge diversi sistemi viventi: Persona, famiglia, famiglie allargate, cultura di riferimento, scuola, lavoro, società. Pertanto, la congruenza tra identità sessuale, di genere e di ruolo, è sempre condizionata da una serie di fattori. Lo stesso termine "congruenza" si conforma all'idea che in sua assenza possa svilupparsi sofferenza. Il predominio plurimillenario di un pensiero etero-normativo, ci condiziona nella nostra modalità di costruire narrative che possano essere ontologicamente sostenibili.

In questi ultimi anni crescono, o ancor più

stanno emergendo sempre più narrative nel mondo adolescenziale che propongono formazioni identitarie "gender variant" e "gender fluid", ancor prima che "transgender". I motivi di queste nuove emergenze possono essere molteplici. Il più banale e scontato credo possa essere il contesto culturale attuale che sembra permettere espressioni di genere negli adolescenti e in parte negli adulti meno binarie e rigide. Oltrepassate ormai da tempo le stagioni del femminismo che rimettevano in gioco dopo millenni, nella civiltà occidentale, le differenze di genere e di ruolo, oggi sembra sempre meno necessaria la definizione di un genere attraverso cui identificarsi per essere Persona, specie negli adolescenti. La corsa all'identità di genere per sentirsi coerente con la parte biologica del sesso e di ruolo attribuito dalle narrative patriarcali o matriarcali oggi è meno cogente rispetto a solo un decennio fa.

Credo che in questo stia giocando un ruolo importante l'attuale delegittimazione del mondo degli adulti e di tutti i suoi miti millenari. L'adulto ha perso la via, s'è smarrito, o forse è in cerca di nuovi significati da attribuire al senso del vivere. I figli osservano i suoi occhi stanchi, nei quali, specchiandosi, fatica a sua volta a identificarsi o a separarsene. Dal mio punto di vista l'adolescente, cercando di riconoscersi in differenti identità di genere, di orientamento sessuale, di ruoli, agganciandosi alla L, piuttosto che alla G alla B, T, e a tutte le potenziali identità che seguiranno comprese quelle ibride e fluide, in questa ricerca compie il suo compito di sempre: costruirsi un'identità attraverso cui navigare nel mondo. E questa ricerca si compie nel contesto di vita della Persona,

nella cultura di appartenenza, nella condizione più o meno rigida delle appartenenze di genere delle identità della γένος⁵, della stirpe, del gruppo parentale.

L'impatto dell'identità di genere in adolescenza sul sistema familiare può manifestarsi in svariati modi. Se si mantengono le concordanze tra aspettative del γένος, della cultura di contesto, e dei ruoli, generalmente non emergono particolari frizioni, ma a volte il prezzo da pagare può essere elevato. E lo vediamo nelle manifestazioni di malessere che siamo soliti incasellare in quadri diagnostici che vanno dalle problematiche delle dipendenze, ai disturbi del comportamento alimentare, alle formazioni di personalità borderline, agli autolesionismi, al ritiro sociale etc. Il desistere dall'esplorare percorsi di identificazione di genere per l'adolescente può comportare forme adattive compensative piuttosto rumorose. Gli adolescenti che invece persistono nell'espressione di manifestazioni di genere e di orientamento sessuale non conformi aprono potenziali squarci di rottura nel contesto generativi di *break down* evolutivi del γένος e del contesto di vita più ampio (amici, scuola, lavoro).

Spesso diventa il gruppo dei pari a sopprimere alla carenza di editors⁶ capaci di costruire storie inclusive, ma anche qui con un certo prezzo da pagare, sottoforma di rumori di sofferenza sopra accennati.

Frequenti sono le storie di famiglie che di fronte alla persistente posizione di adolescenti anche semplicemente *genderqueer*

restano bloccate nella ricerca di senso delle loro identità di γένος. L'aspettativa di una linea di continuità di genere nell'asse paterna è tutt'oggi molto sentita anche all'interno di contesti culturali definiti più evoluti. Ma comunque credo che sia il livello di aspettative rigide di un clan che può impattare decisamente sulle dinamiche di costruzione di identità di genere per somiglianza o contrappasso nel ciclo vitale di una Persona.

Lo stesso mondo dei professionisti delle relazioni di aiuto si trova davanti a sé una nuova grande occasione per ripensare ai propri paradigmi clinici, alle proprie epistemologie, con le quali ha osservato il mondo, e al modo di rappresentarsi la propria immagine identitaria di ruolo e di genere.

È un'occasione simile a quella che trent'anni fa ebbe quando dovette impattare con i flussi migratori. In quel caso l'impatto era sulle identità culturali, sui sistemi di credenze e i linguaggi delle etiche e della clinica. Rispetto alle tematiche *gender* l'impatto sta proponendo una rivisitazione importante sulle questioni che riguardano lo sviluppo dell'identità, il potere nelle relazioni, e la nostra tendenza a reificare paradigmi clinici.

Da alcuni anni la dimensione di questo impatto si è soliti misurarlo, per così dire, attraverso scale di rilevazione del cosiddetto "Minority stress" (Meyer, 1995; Lingiardi 2012). Personalmente credo che ogni nostro tentativo di misurare la sofferenza umana, premessa di metodo serva del mito del controllo dell'umano sulla natura, ci allontani da

⁵ Uso questa derivazione greca in quanto radice di "gen", genere, stirpe, famiglia

⁶ Termine usato nella tradizione bioniana.

noi stessi, dal nostro essere embricamente interconnessi con ciò che osserviamo, e da una comprensione più profonda del senso che accade nella nostra vita.

Occasione questa che non va sprecata, soprattutto se pensiamo al livello di preparazione di noi operatori professionisti delle relazioni di aiuto sulle tematiche di genere, a qualsiasi livello di interfaccia con l'utenza. Credo sia necessario partire dalla posizione politica, in senso aristotelico, e quindi epistemica, che il sistema dei Servizi adotta nell'affrontare il tema genere. A cascata la questione va a toccare le sensibilità narrative ed estetiche di ogni operatore che incontra le diverse sfumature di genere con cui le Persone si manifestano.

È altresì necessaria, oltre a una formazione continua per gli operatori di tipo epistemica, l'attivazione di percorsi dedicati al tema genere, che non si riferiscano sostanzialmente e necessariamente solo a questioni di tipo clinico-diagnostico e terapeutico, ma soprattutto percorsi di ascolto di tipo **affermativo** e co-narrativo (Singh, Dickey, 2016), dove la riflessività del clinico sia posta sotto osservazione attenta, affinché i rischi di derive epistemiche reificanti non interrompano processi di costruzione di identità naturali. Integrando i lavori di vari studiosi (Johnson, 2012; Singh & Dickey, 2016) possiamo definire l'approccio affermativo nel lavoro terapeutico, come caratterizzato da alcune competenze degli operatori in ambito clinico; dovrebbero innanzitutto essere culturalmente informati e sensibili ai bisogni specifici delle Persone che portano tematiche di genere; prendere in considerazione il peso e l'influenza delle ingiustizie sociali nelle loro

vite; favorirne la loro autonomia; aumentare le strategie di coping e le capacità di formare una rete sociale di appartenenza; contribuire a ridurre le barriere socio-culturali che limitano il loro benessere fisico, mentale, sessuale e sociale; stimolare e accresce in loro le risorse e i punti di forza.

Ma un punto su cui desidero insistere, per concludere, è la parte che riguarda la formazione sui sistemi di premesse culturali e cognitive dei professionisti delle relazioni di aiuto riferite ai temi di genere e che necessitano di essere riconosciute. Molte sono le aree cieche di conoscenza di sé attorno a questa tematica su cui è difficile inciampare e che non possono essere messe in chiaro se non attraverso una formazione puntuale e dedicata.

Bibliografia

- Bion, W. R. (1973). *Attenzione e interpretazione: una prospettiva scientifica sulla psicoanalisi e sui gruppi*. Roma: Armando.
- Bourlez, F. (2022). *Queer psicoanalisi*, Roma: Mimesis.
- Butler, J. (2007). *La disfatta del genere*, Roma: Meltemi.
- Carotenuto, A. (2001). *La chiamata del Daimon*. Milano: Bompiani.
- De Martino, E. (1977). *La fine del mondo. Contributo all'analisi delle apocalissi culturali*, Torino: Einaudi.
- Freud, S. (1908). *La morale sessuale "civile" e il nervosismo moderno*. Torino: Bollati Bo-ringhieri.
- Freud, S., Ferenczi S., (1993). *Lettere, (Vol I e II)*. Milano: Raffaello Cortina.
- Foucault, M., (2011). *La volontà di sapere. Storia della sessualità*, Milano: Feltrinelli.
- Halberstam, J. (2022). *L'arte queer del fallimento*, Roma: Minimum Fax.
- Johnson, S. D., (2012). *Gay affirmative psychotherapy with lesbian, gay and bisexual individuals: Implications for contemporary psychotherapy research*. American Journal of Orthopsychiatry, 82, 516-522.
- Jordan-Young, R. M. (2010). *Brain storm: The flaws in the science of sex differences*. Harvard University Press.
- Koch, M.C. (2023). *Saziarsi di vita*, Firenze: ed GoWare.
- Laing, O. (2022). *Everybody*. Milano: Il Saggiatore.
- Lemma, A. (2021). *Transgender Identities: A Contemporary Introduction*. Londra. Routledge Introductions to Contemporary Psychoanalysis.
- Lingiardi, V., Baiocco, R., & Nardelli, N. (2012). *Measure of internalized sexual stigma for lesbians and gay men: A new scale*. Journal of Homosexuality, 59(8).
- Lorber, J. (2021). *Oltre il Gender*. Bologna: Il Mulino.
- Mauss, M. (1934). *Les Techniques du corps*. Journal de Psychologie 32, (3-4).
- Mead, G.H. (1966). *Mente, sé e società*, Firenze: Giunti-Barbera.
- Mead, G.H. (1982). *The Individual and the Social Self: Unpublished Essays*. Ed. by David L. Miller. University of Chicago Press.
- Mead, M. (1935). *Sex and Temperament: In Three Primitive Societies*. Harper Perennial.
- Mead, M., (1980). *L'adolescente in una società primitiva. Uno studio psicologico della gioventù primitiva ad uso della società occidentale*. Firenze: Giunti-Barbera.
- Mead, M. (1972). *Maschio e femmina*. Milano: Il saggiatore.
- Meyer, I. H. (1995). *Minority stress and mental health in gay men*. Journal of Health and Social Behavior. 38-56.
- Migliozi, A., Musella R. *Giornata mondiale contro Omofobia, Transfobia e Bifobia* (<https://www.spiweb.it/cultura-e-societa/cultura/17-maggio-giornata-mondiale-contro-omo-transfobia/>)
- Preciado, P. (2021). *Sono un mostro che vi parla*, Roma: Fandango Libri.
- Remotti, F. (2010). *L'ossessione identitaria*, Roma-Bari: Laterza.
- Remotti, F. (2019). *Somiglianze. Una via per la convivenza*, Roma-Bari: Laterza.
- Rubin, G. S. (1984). *Thinking Sex: Notes for a Radical Theory of the Politics of Sexuality*, in Carole Vance, ed., *Pleasure and Danger*. Routledge & Kegan, Paul.

- Ruspini, E., Inghilleri M. (a cura di). (2008). *Transessualità e scienze sociali. Identità di genere nella postmodernità*. Napoli: Liguori.
- Simone de Beauvoir (2016). *Il secondo sesso* Il Saggiatore.
- Singh, A. A., Dickey, M. (2016). *Affirmative counseling and psychological practice with transgender and gender nonconforming clients*. Washington, DC: APA.
- Stern, D. (1998). *Nascita di una madre. Come l'esperienza di una maternità cambia una donna*. Milano: Mondadori.
- Winnicott, D. W. (1960). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Roma: Armando.
- Zupančič, A. (2018). *Cosa è il sesso?* Milano: Ponte alle Grazie.

Una Storia Infinita: sfumature tra Bene e Male

Marzia Pappalardo⁷

Dipendenza e contro-dipendenza affettiva

Non è possibile fornire una definizione esauriente del concetto di dipendenza affettiva; si tratta, infatti, di un concetto che tende a sfumare in tante possibili accezioni, ugualmente valide e da prendere in considerazione: *love addiction*, co-dipendenza, dipendenza relazionale, per citarne alcune.

La dipendenza affettiva è una distorsione relazionale, che implica una distorsione della rappresentazione di sé e dell'Altro e un disequilibrio della risposta affettiva nell'area dell'intimità. Essa riguarda il rapporto tra due (o più) figure adulte, generalmente partner, oppure soggetti vincolati da legami parentali o amicali.

Una serie di connotazioni sono trasversalmente presenti nelle personalità caratterizzate da dipendenza affettiva: innanzitutto una carente autostima, indecisione, un basso livello di fiducia nelle proprie capacità, scarse capacità di *coping*; inoltre, una carente fiducia negli altri e forti attitudini al mantenimento del controllo nei rapporti d'intimità con le difficoltà a lasciarsi andare; ricerca continua di relazioni simbiotiche e fusionali con figure

idealizzate; terrore della separazione e della perdita, forte esposizione a sentimenti di frustrazione e frequenti reazioni depressive. Massimo Borgioni, psicologo e psicoterapeuta, individua quattro diversi ritratti della relazione dipendente: la forma passivo-dipendente, la forma co-dipendente, la forma aggressivo-dipendente, la forma contro-dipendente⁸.

“La condotta dipendente può essere descritta come ricerca obbligata e ad ogni costo di un apporto esterno di cui il soggetto ha bisogno per il proprio equilibrio e che non può trovare a livello delle sue risorse interne” (Jammatt, Corcos, 02 n. 384 cit. da Lingiardi, 2005, p. 76).

Nella dipendenza affettiva, intesa in senso classico, l'altro viene allora ricercato come *“regolatore unico del sé”* (Lingiardi, p. 71). L'interlocutore affettivo, nella personalità dipendente, diventa indispensabile per sedare gli stati d'angoscia, per l'autostima, per conservare la fiducia in sé stessi, per garantire il sentimento di coesione interna, per sentire attrazione, desiderio, passione, trasformandosi anche in rabbia e odio nel polo esclusivo sul quale poter far confluire tutte le emozioni

⁷ Marzia Pappalardo, allieva IV anno IDIPSI, pappalardomarzia@gmail.com

⁸ Borgioni M. (2015). *Dipendenza e contro-dipendenza affettiva: dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*. Roma: Alpes.

forti: unica ragione per sentirsi eccitati e vivi. È la separazione, reale o anche soltanto immaginata e temuta, l'evento critico in grado di mettere in evidenza la disfunzionalità della condizione dipendente: *“È infatti soprattutto quando si trova a fronteggiare spinte verso la separazione che il soggetto risente del fallimento delle funzioni parentali e finisce per optare per soluzioni relazionali patologiche”* (Ibidem, p. 77). La persona dipendente si sente totalmente incapace di supportare l'evento della separazione, considerandolo addirittura inimmaginabile, e da questo può essere messa completamente sotto scacco. La persona dipendente è terrorizzata dalla perdita: per evitare l'abbandono e la solitudine, si mette al servizio dell'altro, fino al punto di rinunciare a sé, ai propri bisogni e spesso anche ai propri valori. Ma da chi si lascia più facilmente intercettare, nelle relazioni di coppia, la persona con una problematica di dipendenza affettiva? Da un Narcisista, da uno psicopatico o da un sadico. Sono personalità, queste, molto seduttive che all'inizio della relazione sentimentale, anche grazie al loro falso sé grandioso, promettono molto; il dipendente affettivo ne è profondamente attratto poiché vi rintraccia uno stile di indipendenza che corrisponde a ciò che egli vorrebbe da sé ma che non riesce ad incarnare in alcun modo. Una volta esaurita la fase della luna di miele, quando il rapporto entra in una dimensione meno onnipotente e più realistica, l'atteggiamento di questi incantatori cambia: di fronte alle richieste del partner dipendente, essi cominciano a tirarsi indietro; essendo incapaci di provare una vera empatia, in virtù della loro organizzazione contro dipendente, vivono il desiderio di

vicinanza e di contatto dell'altro come un'invasione, un'intrusione fastidiosa e pesante, una seccatura o una minaccia. Il legame con l'altro per il dipendente affettivo è garantito dalla dipendenza. Il sentimento prevalente è l'angoscia abbandonica. Il dipendente affettivo vive nella costante minaccia di potersi ritrovare da solo, di essere lasciato, abbandonato a sé stesso. Costantemente braccato dall'ombra della perdita, il dipendente affettivo non può mai rilassarsi completamente nella relazione, non può mai lasciarsi andare del tutto, perché una parte della sua persona dovrà sempre restare ipervigile e tesa, pronta alle contromisure necessarie per fronteggiare la minaccia della separazione.

L'illusione prepotentemente salvifica che nutre il dipendente affettivo è di poter essere riscattato integralmente da tutte le privazioni, le delusioni, le perdite e le trascuratezze subite nel passato, sia quelle dovute al rapporto con i *caregivers*, sia quelle dalle catastrofi sentimentali vissute nella vita adulta. Il dipendente affettivo è portato a conferire al partner di turno una delega totale per la sua felicità. Gli aspetti di sé idealizzati, che raccolgono tutte le caratteristiche che il dipendente affettivo sente di essere molto lontano dal possedere, ossia fiducia, autonomia, sicurezza e capacità di autoaffermazione, vengono proiettati sul partner che, di conseguenza, appare come una fonte di perfezione e onnipotenza. In realtà, accanto a sentimenti di ammirazione per il partner, spesso nel dipendente affettivo convivono anche sottostanti sentimenti di invidia e competitività, che però non emergono mai in una forma palese e diretta ma tendono piuttosto a prendere le forme dell'atteggiamen-

to passivo-aggressivo. In virtù dello scarso sentimento di sé e della propria condizione di bisogno, il dipendente affettivo è disposto ad annullare sé stesso e la propria vita. L'atteggiamento nella relazione d'intimità dal dipendente affettivo è caratterizzato da un'oscillazione tra condotte passive di asservimento e protesta impotente.

Mentre nella figura **passivo-dipendente** si assiste ad una negazione di sé e ad una corrispettiva ipervalutazione dell'altro e in quella **co-dipendente** ad una idealizzazione di sé in quanto salvatore e dell'altro in quanto salvato, nella figura **aggressivo-dipendente** la distorsione corrispondente a una doppia negazione: quella dell'altro, visto come irrimediabilmente sbagliato, e quella di se stessi nel percepirsi incapaci e immeritevoli di qualcosa di meglio nell'ambito della relazione di coppia.

La Narrazione di S. e note sull'etiopatogenesi delle dipendenze affettive

Incontro in terapia S. ad aprile, che appare visibilmente scossa dalla sofferenza che la invade e accolgo la sua narrazione ed emotività. Le parole di S.: "Non sto bene. Esco da una relazione tossica. Una persona che ti vuole bene così tanto e che ti butta così tanto. Ci conosciamo da 7 anni, siamo stati insieme due anni. Mi sto sentendo come una drogata senza la sua dose. Il mio corpo non mi sembra il mio. Mi sento sporca. Mi faccio schifo. Non cucino più neanche per me, ultimamente non ho voglia di fare niente. Sto fumando di più, sto bevendo di più. Ho perso la volontà di tutto".

S. ha vissuto drammaticamente il conflitto tra amore e considerazione di sé e accettazione da parte delle figure primarie di riferimento. È stata una bambina "adulterizzata", ha dovuto prendersi cura dei propri genitori per sentirsi accettata. Non ha mai sperimentato la gioia di un contenimento emotivo genitoriale rassicurante, è stata spinta a modalità di controllo e allerta, conservando in sé il nucleo di una infanzia privata dalla serenità, in cui non si è potuta concedere un'occasione evolutiva valida. S. è maturata entro uno schema familiare di attaccamento che potremmo definire di tipo "insicuro-ambivalente", ovvero ha percepito la presenza e assenza dei genitori, non vivendoli dunque come "base sicura". Il modello operativo interno costruito da S. da adulta, sulle tracce dell'esperienza passata, si caratterizza per una scarsa fiducia nella relazione ed è contrassegnato dall'incapacità di vivere la separazione.

Le personalità dipendenti hanno tutte un rapporto profondamente distorto con la propria base organismica, da qui l'origine di una profonda alterazione nella struttura del sé; per ragioni che spesso risiedono in traumi evolutivi precoci, queste personalità hanno dovuto abbandonare sé stesse per adeguarsi alle circostanze stressanti imposte dall'esterno. Dopo una fase di anamnesi e racconto della propria storia di vita, vari interventi terapeutici e dopo aver consolidato una buona alleanza terapeutica, consiglio ad S. di leggere il Best Seller "Questo Amore fa male" di Jackson MacKenzie⁹. Dopo alcune settimane, ci confrontiamo sulla lettura ed S. mi

9 Mackenzie J. (2018). *Questo amore fa male: come salvarsi dalle relazioni distruttive e tornare a vivere*. Firenze: Giunti.

riporta un libro sottolineato quasi interamente di colore rosso ed esprime la sua fatica a leggere l'intero libro a causa dei parallelismi con la storia vissuta con l'ex, una ferita ancora sanguinante (come la definisce lei). Cercherò adesso di abbinare i 30 segnali descritti dall'Autore per riconoscere una relazione tossica con alcune delle affermazioni e il vissuto di S., riportate in terapia.

Trenta segnali per riconoscere le persone tossiche in amore

1. Il **gaslighting** (una forma di violenza psicologica nella quale si presentano alla vittima false informazioni per indurla a dubitare della propria memoria e percezione) e il **crazy-making** (il ricorso a giochi psicologici per confondere e destabilizzare la vittima, indebolendola sempre di più).

Le parole dell'ex verso S.: *"Noi stiamo insieme, dormiamo insieme, ma non siamo fidanzati"*.

"C'è stato un episodio in cui il mio ex mi ha iniziata ad insultare dicendo di aver visto la mia macchina accostata vicino ad una panchina e me all'interno con un uomo. La cosa assurda è che non c'è una panchina in quel punto dove sono stata accusata di essere. In quell'incontro, il mio ex, il fratello e la cognata, hanno iniziato a ridere di me, prendendomi in giro. Mi sentivo sporca".

2. **Non riesce a mettersi nei vostri panni** o, se è per questo, in quelli di nessun altro. Tentate disperatamente di spiegargli come si sentirebbe se lo trattaste nello stesso modo, e si limita a fissarvi con sguardo vuoto.

3. **Ipocrisia all'ennesima potenza.** "Fa' quello che dico, non fare quello che faccio". Questi soggetti hanno enormi pretese di fedeltà, rispetto e adorazione, ma dopo la fase di idealizzazione non ricambiano questi sentimenti, e iniziano a tradire, mentire, criticare e manipolare.

"Quest'uomo è una bugia che cammina. Ho scoperto e perdonato un tradimento. Parlo con questa ragazza, R. che mi ha confermato tutto. Ho pianto e urlato come una pazza. Mi sono colpevolizzata anche per questo. Si vedevano ogni domenica mattina. Magari mi ha tradita perché io lavoro molte ore? Magari se avessi lavorato meno, non sarebbe successo? Lui ha minacciato R. al telefono per cercare di non farla confrontare con me".

4. **Menzogne e giustificazioni patologiche.** Il soggetto tossico inventa bugie più rapidamente di quanto voi riusciate a mettere in dubbio le sue parole. Dà sempre la colpa agli altri, senza mai assumersi alcuna responsabilità. Non mostra un briciolo di rimorso o imbarazzo nemmeno quando viene sbugiardato.

"Sei pazza, sei malata, mi diceva per tutte le volte che dubitavo su qualcosa che lo riguardasse. Mi diceva spesso di avere impegni lavorativi o familiari. E invece poi ho scoperto di compleanni inventati, impegni che non esistevano, messaggi con le amanti".

5. **Lo psicopatico si sofferma sui vostri errori e ignora i propri.** Se sottolineate il suo comportamento sbagliato, non esita a rinfacciarvi i vostri sbagli, per quanto lievi. Potreste sviluppare una tendenza al perfezionismo, consapevoli

che il minimo errore verrà usato contro di voi.

6. **Vi ritrovate a spiegare i fondamenti del rispetto umano a un uomo o a una donna adulti.**

7. **Egoismo e una divorante sete di attenzione.** Il soggetto tossico vi prosciuga le energie e vi rovina la vita. La sua fame di adorazione è insaziabile. La verità, tuttavia, è che nessuno riesce a riempire il vuoto nell'anima dello psicopatico.

"Il mio ex nemmeno sessualmente mi completava, era egoista anche a letto".

"Mi sentivo in una prigione dorata".

8. **Vi accusa di provare emozioni che ha provocato a bella posta.** Vi definisce gelosi dopo aver flirtato sfacciatamente con l'ex, spesso sui social network, sotto gli occhi di tutti. Vi giudica asfissianti dopo avervi ignorato volutamente per giorni di fila.

9. **Vi ritrovate a fare i detective.** Durante le relazioni precedenti non vi è mai successo, ma d'un tratto iniziate a indagare sulla persona in cui prima avevate cieca fiducia.

"Spesso era online, ma non rispondeva ai miei messaggi. Uscivo a cercarlo, ho comprato su Amazon un GPS per la macchina".

10. **Siete gli unici a vedere la sua vera natura.** Qualunque cosa faccia, sembra sempre che abbia un fan club pronto ad acclamarlo.

"Ha sempre amici, il fratello e la cognata pronti a giustificarlo, spesso mi hanno derisa. Più volte la cognata mi ha detto: S. sei la vergogna di tutte le donne. Io mi vergogno di essere donna come te".

11. **Temete che ogni litigio possa essere l'ultimo.** Il più delle volte i vostri tentativi di migliorare la comunicazione verranno puniti con il silenzio. Vi affrettate a chiedere scusa e a perdonare per evitare che il partner perda interesse nei vostri confronti.

12. **L'individuo tossico erode pian piano i vostri limiti.** Le frecciate diventano il principale strumento di comunicazione all'interno del rapporto. Lo psicopatico sminuisce ingegnosamente la vostra intelligenza e le vostre capacità.

13. **Il soggetto tossico vi nega qualunque attenzione e sgretola la vostra autostima.** Dopo avervi riempiti di premure e complimenti, di punto in bianco sembra annoiarsi.

"Ero fiera di ciò che ero, ora sono come una tossica in cerca della sua droga. Mi chiedo cosa c'è che non va in me? Sono rimasta sola. E se è così me lo merito, no?"

14. **Pretende che gli leggiate nel pensiero.** Non si fa vivo per diversi giorni, ma è colpa vostra se non siete al corrente dei progetti di cui non vi ha mai informati. Prende decisioni importanti sulla relazione e le comunica a tutti tranne che a voi.

15. **In sua presenza siete sempre tesi come corde di violino, ma volete piacergli a ogni costo.**

"In questi anni, dovevo sempre elemosinare il tempo da trascorrere con me".

16. **Un'incredibile quantità di "svitati" nel suo passato.** Probabilmente un ex o un amico che non è tornato dallo psicopatico strisciando verrà etichettato come geloso, bipolare, alcolista o con altri epi-

teti ingiuriosi. Non illudetevi: il soggetto tossico parlerà di voi nello stesso modo con la preda successiva.

17. Scatena gelosie e rivalità nascondendosi dietro una maschera di candore.

All'inizio concentra tutte le sue attenzioni su di voi, ma poi vi sconcerta facendo marcia indietro e dedicandosi ad altre persone. I suoi atteggiamenti vi spingono a dubitare costantemente del suo amore.

“Esco ogni notte a cercarlo. Le persone sapevano che stavamo insieme, ci baciavamo, ma non potevamo pubblicare nulla sui social”. “Lui pubblica da solo, si è sempre mostrato single sui social. Ricordo infiniti litigi per un braccio inquadato su una storia di Instagram”.

18. Idealizzazione, love-bombing (manifestazione deliberata di affetto e di attenzione, esercitata da un individuo per ottenere un'influenza sulla vittima) e **lusinghe**.

19. Vi mette a confronto con ogni altra persona della sua vita: ex, amici, familiari e futuri sostituti. Nella fase di idealizzazione vi fa sentire speciali dicendo che siete di gran lunga migliori. Nello stadio della svalutazione, invece, usa i paragoni per scatenare gelosia e senso di inferiorità.

20. Le qualità che all'inizio ammirava in voi diventano all'improvviso difetti macroscopici.

21. La maschera si incrina. Ci sono brevi momenti in cui l'individuo tenero, candido e affascinante viene sostituito da una persona completamente diversa. Vedete un lato che non era mai emer-

so durante la fase di idealizzazione, ed è una sfaccettatura fredda, irriverente e manipolatrice.

“Il primo schiaffo me lo ha dato perché avevo alzato il tono della voce in macchina. Da lì ci sono stati diversi episodi di violenza. Ho le foto dei lividi, ma lo perdonavo, mi faceva sentire pazza. Quando ho scoperto del tradimento mi ha picchiata, sono caduta a terra. Lui e il fratello mi hanno detto: S. stai fingendo di essere rimasta a terra? In un altro episodio mi ha messo le mani intorno al collo, ho le foto sul cellulare di tutti i miei lividi”.

“Io ho una madre e un fratello, non altro. Mi sono chiesta in tutto questo tempo: se avessi avuto un padre al mio fianco lui si sarebbe permesso di comportarsi in questo modo? Io non credo”.

22. Si annoia facilmente. Lo psicopatico si circonda sempre di persone pronte a stimolarlo ed elogiarlo in ogni istante. Non sopporta di restare solo per lunghi periodi. Perde quasi subito l'interesse per qualunque cosa non lo affascini o non lo entusiasmi.

“Gli ho regalato un weekend a Roma come regalo del compleanno. Dopo poche ore, che ci trovavamo lì, la sua affermazione: spero che passino veloci questi giorni perché già non ti sopporto più”.

23. La triangolazione. Il soggetto tossico si attorna di ex, potenziali partner e chiunque altro gli dia attenzioni, comprese le persone che in passato ha criticato e giudicato inferiori a voi. Questo comportamento serve a generare confusione e a dare l'impressione che lo psicopatico sia sempre molto richiesto.

“Lui tradiva l'ex anche con me, non solo, alla fine ho scoperto di essere stata tradita più volte nel corso di questi ultimi due anni”.

24. **Maltrattamenti occulti.** Fin da bambini impariamo a riconoscere le violenze fisiche e gli insulti espliciti, ma nel caso dello psicopatico gli abusi non sono così ovvi. Probabilmente vi accorgete di essere stati maltrattati solo molto tempo dopo la fine della relazione. Attraverso l'idealizzazione personalizzata e la svalutazione subdola, l'individuo tossico erode l'identità di qualunque vittima. Da fuori sembra che voi siate usciti di senno mentre lo psicopatico si allontana con calma, totalmente incolume.

“Per il mio compleanno lui mi ha detto ti amo, ma prima mi aveva fatto piangere disperatamente in macchina. Gli eventi erano sempre rovinati”.

25. **Il gioco della pietà e le storie patetiche.** Il soggetto tossico sostiene di comportarsi così per colpa dei maltrattamenti ricevuti da un ex, da un genitore o altri.

26. **Il ciclo agrodolce.** A volte lo psicopatico vi riempie di attenzioni, altre vi ignora, altre ancora vi critica. In pubblico vi tratta diversamente da come fa in privato. Un giorno parla di matrimonio e il successivo vi molla senza tante cerimonie. Non sapete mai cosa prova per voi.

*“Dopo 2 settimane dal litigio e di silenzio, facciamo l'amore. Lui era desideroso di me, ancora. Passionale, mi baciava. Come se non fosse mai passato un giorno, come se non mi avesse detto t**ia”.*

“Dopo la scoperta del tradimento, lui si

butta a terra, piange. “Io amo te- dichiara l'ex fidanzato- non lo vedi quanto sei bella, lei è brutta, non mi piace, non la vorrei accanto a me. Sei caduta così in basso che credi a quella ragazza?”

“Lui mi toccava ed io mi facevo toccare. Lui mi diceva che non avevamo trovato il modo giusto per amarci. Mi sono sentita strana, non sapevo cosa credere. Io ho creduto questa versione dei fatti. Mi stava controllando, ma io ero contenta, anche se non avevo più la fiducia di prima. Mi diceva: “Voglio una figlia con te, casa è casa”.

27. **Questa persona diventa il centro della vostra vita.** Passate sempre più tempo con il partner e i suoi amici, e sempre meno con i vostri. È il fulcro dei vostri pensieri e dei vostri discorsi. Vi isolate da tutti per garantirgli la massima disponibilità. Annullate ogni impegno e aspettate con impazienza le sue chiamate. Per qualche ragione, il rapporto sembra richiedere molti sacrifici da parte vostra, ma pochissimi da parte sua.

“Ho buttato tutto per lui, compresa la mia famiglia, i miei amici; lui non l'ha mai capito. Io mentivo per stare con lui, mi sono annullata per lui. Ho scelto di perdere mia madre quando stavo con lui”.

28. **Arroganza.** Nonostante l'immagine umile e dolce con cui lo psicopatico si presenta all'inizio, poi notate un'inconfondibile aria di superiorità. Vi tratta con sufficienza come se foste stupidi o emotivamente instabili. Dopo la rottura non si fa scrupolo a ostentare le nuove conquiste, assicurandosi che vediate quanto è felice senza di voi.

“Sentivo sempre come se ci trovassimo in livelli diversi: lui più in alto, io più in basso”.

29. **Pettegolezzi velenosi e mutevoli.** Lo psicopatico pianta il seme della malignità parlando di tutti, idealizzandoli in loro presenza e poi dicendone peste e corna non appena voltano le spalle. Vi ritrovate a provare antipatia o rancore per persone che non conoscete nemmeno.

30. **I vostri sentimenti.** L'amore e la compassione si trasformano in panico e ansia opprimenti. Chiedete scusa e piangete più di quanto abbiate mai fatto in vita vostra. Dormite male e vi svegliate ogni mattina con un senso di angoscia e disorientamento.

“A seguito dell'ultimo litigio ho bevuto due bottiglie di vino, ho preso farmaci a giro, uno di tutti. Volevo non pensarci, volevo addormentarmi. Lui mi ha trovato ubriaca. Ero sola. Ho mandato un messaggio alla sua ex storica. Ho fatto una doccia e dopo, tanto desiderio, passione, come sempre. Io me ne vergogno: ogni volta dopo un grave litigio, facevamo l'amore. Ed io in quel momento mi sentivo bene. Dormivamo abbracciati, respiravo il suo respiro. Sembra paradossale ma è così”.

Battered Woman Syndrome (BWS) e la Sindrome di Stoccolma: definizione del ciclo di violenza

L'Atrice Walker esamina il contesto della libertà di scelta nella donna maltrattata e della sua tolleranza alla violenza descriven-

do le caratteristiche del “ciclo di violenza”. Il carattere intermittente dell'abuso è inscritto nel “ciclo della violenza”, tipica situazione di base per la Sindrome della donna maltrattata. Il ciclo è costituito nella prima fase da un accumulo di tensione, nella seconda fase da attacchi, aggressioni e percosse e poi nella terza fase da una pausa o dalla così detta “luna di miele”. I risultati che ne derivano, in termini di danno, sono uno stress psicofisiologico e una bassa autostima. La fase “amorosa” è una fase di sollievo che non modifica, anzi approfondisce, il disagio: essa nutre infatti le speranze illusorie della vittima sul fatto che il partner possa cambiare e la violenza finire. Quando le donne non riescono a sfuggire alla violenza, sostiene la Walker, diventano passive, remissive, depresse, prevalentemente paurose e psicologicamente paralizzate.

La storia della donna maltrattata è una storia che si ripete uguale nelle diverse biografie femminili: inizialmente vi è una condizione naturale di connessione con il partner, convergenza di interessi, un'interrelazione positiva all'interno della quale si inserisce l'esplosione della violenza¹⁰⁻¹¹.

- Nella fase di attivazione della violenza le botte, le aggressioni fisiche e psicologiche rompono un ambiente sicuro, costruito in precedenza su una relazione affettiva dove la donna aveva posto la sua fiducia e le sue aspettative; questa rottura improvvisa produrrà uno stato di disorientamento, perdita di referenti, una reazione di stress acuto e persino depressione.

10 L. Walker, *The Battered Woman*, Harper & Row, New York, 1979.

11 L. Walker, “The Battered Woman Syndrome is a Psychological Consequence of Abuse”, in *Current Controversies on Family Violence*, Sage, Thousand Oaks, 1994.

- Nella fase di riorientamento la donna cerca di mettere ordine e di dare un senso a quanto successo, riorganizzando le proprie esperienze e i modelli cognitivi, per evitare le dissonanze tra la condotta del partner e la situazione traumatica che sperimenta.
- Nella fase del *coping* la donna cerca di gestire le emozioni contrastanti, il crollo della fiducia, le dissonanze cognitive, attraverso una fase caratterizzata dall'assunzione di responsabilità e di colpa, finalizzata alla "salvaguardia dell'aggressore" in rapporto al ruolo di protezione che egli ha o ha avuto.
- Nella fase di adattamento, che corrisponde all'emergere della Sindrome di Stoccolma la donna sposa le ragioni dell'altro e rinuncia all'espressione del proprio sé ovvero alle sue ragioni (salva l'altro e perde sé stessa)¹².

Lenore Walker ha individuato nove indici ricorrenti nelle esperienze di maltrattamento. Le donne maltrattate hanno in comune: una bassa autostima; ritengono i maltrattamenti fatti usuali; credono nel tradizionale stereotipo femminile fondato sulla subordinazione sessuale; assumono su di sé la responsabilità per le azioni del maltrattante; soffrono di sensi di colpa e negano il loro sentimento di terrore e rabbia; presentano un volto pubblico passivo ma sono in grado di manipolare l'ambiente domestico per evitare la violenza o la morte; soffrono di gravi reazioni di stress; utilizzano il sesso per stabilire intimità; non cercano un aiuto esterno.

Gli obiettivi - chiave in Terapia

Il lavoro terapeutico con i pazienti con tratti dipendenti richiede grande dedizione. È importante accettare la dipendenza del paziente e il terapeuta deve chiedersi quale sia il rapporto con i tratti di dipendenza che gli sono propri e quanto riesca ad accettarli, oltre ad accettare quelli del proprio paziente. In terapia bisogna: imparare a sostare sui meccanismi emotivi e le dinamiche di idealizzazione, svalutazione, scarto e rinascita, non colludere con la vittima, valutare i fattori di rischio e di protezione del paziente e instaurare una buona alleanza terapeutica. La chiave terapeutica per le problematiche di dipendenza e contro-dipendenza affettiva è il lavoro con il paziente sul recupero delle capacità di autoregolazione emotiva verso una relazione più bilanciata tra i bisogni di affermazione di sé e quelli di apertura al contatto interpersonale¹³.

Conclusioni

Una relazione distruttiva (che si tratti di un partner, un genitore, un parente, un amico, un collega di lavoro) può danneggiare l'immagine della persona che si trova a viverla. Gli eventi traumatici con un buon lavoro terapeutico possono essere elaborati, accettati e divenire motore di cambiamento possibile per la ricerca di nuove risorse personali e relazionali. Si tratta di attraversare il dolore e la sofferenza e integrare le proprie parti luce e le parti buie, le risorse con i limiti e ritrovare un nuovo equilibrio di vita. Esse-

¹² A. Montero-Gomez, "Featuring Domestic Stockholm Syndrome: A Cognitive Bond of Protection in Battered Women", in *Proceedings of the XIV World Meeting of the International Society for Research on Aggression*, Valencia, 2000.

¹³ Borgioni M. (2015). *Dipendenza e contro-dipendenza affettiva: dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*. Roma: Alpes

re resilienti significa avere la “capacità di far fronte a eventi negativi e traumatici e riorganizzare positivamente la propria vita di fronte alle difficoltà, resistendo con successo alle situazioni avverse, imparando a sviluppare competenze e a rafforzare la fiducia in sé stessi e nel proprio agire”. (Malaguti, 2005). Per amarsi in maniera sana sarà allora necessario: imparare ad essere onesti con sé stessi, avere rispetto verso sé stessi, mettere ordine nella propria vita, vedersi come priorità, vivere i momenti di solitudine come opportunità, rafforzare i propri confini, essere grati per il proprio presente e apprendere dal proprio dolore per tornare a splendere¹⁴.

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2014). *DSM-5: manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Milano: Raffaele Cortina.
- Borgioni, M. (2015). *Dipendenza e contro-dipendenza affettiva: dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*. Roma: Alpes.
- Montero-Gomez, A. (2000). “Featuring Domestic Stockholm Syndrome: A Cognitive Bond of Protection in Battered Women”. Valencia: n Proceedings of the XIV World Meeting of the International Society for Research on Aggression.
- Saccà, F. (2018). *Da oggi mi amo*. Lecce: Youcanprint Self-Publishing.
- Walker, L. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.
- Walker, L. (1994). *The Battered Woman Syndrome is a Psychological Consequence of Abuse*. Thousand Oaks: Current Controversies on Family Violence, Sage.

¹⁴ Saccà F. (2018). *Da oggi mi amo*. Lecce: Youcanprint Self-Publishing

Errando nel bosco narrativo di Cappuccetto rosso

Francesca Siri¹⁵

"È impossibile parlare di un'unica storia senza parlare di potere. (...) Il potere è la possibilità non solo di raccontare la storia di un'altra persona, ma di farla diventare la storia definitiva di quella persona".
Adichie, (2018).

La responsabilità dell'evocazione

Le parole qui proposte sono un invito a danzare tra il terreno del *logos* e quello del silenzio del sacro. Verrà invocata un'antenata immortale in costante evoluzione, l'innominabile fanciulla del bosco, madre del femminile. Si tratta di una evocazione complessa poiché il solo pronunciarne il nome porta a perpetuare un atto di dominazione. Il nominolo che porta con sé manifesta l'eredità ambivalente alla quale fu condannata: Cappuccetto rosso. Rosso come il sangue impuro che fluisce al primo incontro sessuale (Bettelheim, 1976), rosso di corruzione, di lussuria, di seduzione sensuale, di promiscuità, di fiamme infernali. Rosso, il colore assegnato alle prostitute, ai reietti, ai rivoltosi, ai contro-natura, ai traditori, ai colpevoli e ai peccatori (Zipes, 1993, p.26). Eppure, rosso anche il colore delle fiamme dello Spirito santo e dell'intervento divino. Rosso il

colore della festa, della protezione magica donata ai bambini. Rosso il colore del potere degli esecutori delle alte opere: il guanto del boia, la toga del giudice e la veste del Papa (Pastoureau, 2016). Nessun colore, però, sussiste in modo solipsistico poiché «non si presenta mai isolato, ma assume appieno tutto il suo significato quando si associa o si oppone a uno o più colori» (Pastoureau, 2016, p.10). Si intravede, così, la trama complessa della triangolazione dei poli cromatici e dei loro significati: rosso, bianco e nero. Di Cappuccetto rosso hanno fatto uso e abuso, rendendola un feticcio contro la disobbedienza e un memento per le conseguenze che tale insolenza comporta. Il potere scelse la sua storia, sottraendole la parola. Questo è stato l'originario scandalo della sua storia. Dall'inciampo dello scandalo non si può fuggire, tuttavia lo si può incontrare per confrontarsi e scontrarsi con l'orrido pauro-

¹⁵ Dott.ssa Francesca Siri, allieva IDIPSI, francesca.siri.fsb@gmail.com.

so che incarna e che fa risuonare dentro. Di questa antenata dall'origine scissa si può ancora sentire il respiro nel silenzio sacrale della bestia e del Dio. Ci si accosta, così, al suo tacere in quanto discorso in traducibile da parola umana. Forse si potrà sentire un flebile sussurro.

La frattura: da quel “C’era una volta” si impose il tempo del prima e del dopo.

C’era una volta una storia. La storia di una ragazza qualunque.

La sua esistenza aveva preso corpo con la voce femminile del mondo contadino nelle regioni del sud-est della Francia e del nord Italia. Si trattava della narrazione basata sia su un monito che un augurio rivolto alle giovani. Raccontava del rituale di passaggio, dell’iniziazione sociale e sessuale del femminile. Si trattava di una storia di speranza, di libertà e di evoluzione con un lieto fine. Questa ragazza, senza nome o caratterizzazione, prestava la sua esistenza alla soggettivazione particolare, attraverso le parole, di chi ne comprendeva l’essenza attraverso l’accoglienza.

Poi, accadde.

Lo sguardo colonizzatore di un letterato la catturò nella statica forma d’una scrittura raffinata. Era il lontano 1697. Fu allora che le venne imposto il battesimo di un soprannome, applicando la censura della radice. La sua storia venne rinarrata affinché potesse essere servibile e digeribile dalla classe sociale dominante più abbiente e da quella borghese. Il personaggio venne così imbastito per un altro rituale, quello del sacrificio del capro espiatorio. Cappuccetto rosso divenne l’agnello sacrificale sull’altare del

controllo della regolazione e della normazione sessuale dell’Europa del XVII secolo. Con i forconi della parola scritta e con il cappio dell’illustrazione la sentenza era già definitiva senza dibattito.

“Le Petit Chaperon Rouge”, fu una rinarrazione tragica connotata da una doppia violenza: quella maschile che violava la tradizione orale femminile e quella della colpevolizzazione della vittima come oggetto sadomasochista. Si è trattato di un passaggio significativo: da soggetto libero a oggetto dominato e soggiogato dalla violenza. Cappuccetto rosso è stata ed è un personaggio che trascende il confine della narrazione e appare molto reale nelle sue caleidoscopiche incarnazioni tramite verbo e tramite corpi.

Charles Perrault, i fratelli Grimm e i loro lettori passati e presenti, si sono mai accostati al silenzio di quella voce taciuta, spogliata persino del primogenito urlo animale?

I volti di Cappuccetto rosso: vittima, carnefice e ...

Chi sei tu, giovane ragazza?

Sei umana o licantropa? Sei una vittima, la carnefice del lupo o la sua sposa? Sei tu una creatura indifesa da salvare con biasimo o una impavida ragazzina che si è salvata da sé? Sei una bambina docile caduta in tentazione o una ribelle che non sottostà alla giustizia delle regole? Sei schiava o alleata del sistema? Sei colpevole o innocente per l’aggressione incorsa?

La risposta non viene dal personaggio Cappuccetto rosso, ma dalla scelta della storia alla quale si affida il racconto. Si tratta di una scelta che si basa sull’ “etica della responsabilità” e non sull’ “etica della convinzione”

nella quale ci si accontenta delle buone intenzioni (Weber, 1919). Certamente si tratta del mondo protetto della finzione, tuttavia *«l'immaginario rappresenta in ogni momento il senso implicito del reale»* (Sartre, 1980, p. 288 cit in Tundo, 1996). Questa fiaba è come un arazzo in cui sono indissolubilmente intrecciati discorsi socio-storico-culturali e identitari. Come ogni fiaba, anche Cappuccetto rosso racchiude o, meglio, dischiude tutte le ipotesi (Rodari, 1976) e per questo permette di aprirsi all'erranza e all'indefinito. Cappuccetto rosso interroga in prima persona e come uno specchio restituisce la responsabilità delle parole, delle immagini, e del tono di voce che si scelgono nel raccontarla. Quale versione di Cappuccetto rosso si vorrebbe riproporre? Per fare una scelta consapevole è indispensabile esplorare, dunque si propone al lettore di fare un viaggio con Cappuccetto rosso. Può trattarsi della figura fiabesca incontrata da bambini, di quella Cappuccetto rosso che si è stati o che talvolta si è, della Cappuccetto rosso incarnata in uno sguardo conosciuto o sconosciuto. Se il lettore lo desidera può entrare nel bosco e camminare con le Cappuccetto rosso che furono e che sono.

Lentamente.

Senza fretta.

Si può sostare con tranquillità in questo bosco fino a perdersi e incontrare il proprio licantropo, poiché si ha la sicurezza di potere scegliere, di ritrovarsi e di uscirne.

I lettori abiteranno, con la protezione della meraviglia, il processo vittimario basato sul predominio, lo scivolamento nel ruolo di carnefice, la rivincita vendicativa con il recupero della sacra oscurità della Baba-Jaga,

l'accoglienza del lato licantropo e la possibilità di relazionarsi con una dimensione comunicativa dell'*et et*, non più basata, cioè, sul dominare e sull'essere dominati o sulla designazione di vittime e carnefici.

Eccovi, dunque, nel bosco.

La fiaba riscritta da Perrault è divenuta l'ipotesi con il quale gli autori successivi si sono dovuti confrontare. Lo stesso Perrault, però, si è confrontato con uno scomodo racconto pregresso. Jack Zipes considera come una delle più accreditate forme orali di Cappuccetto rosso quella riportata da Paul Delarue (cit in Zipes, 1993). In questa storia, una ragazzina incontra un licantropo. I due si lanciano una sfida e si rincontrano presso la casa della nonna, deceduta per mano della creatura antropomorfa. Il corpo smembrato della vecchia matriarca è in parte mangiato dal licantropo e in parte conservato come piatto da offrire alla nipote. La ragazzina si nutre della carne e del sangue della nonna. Solo dopo il pasto un gatto le rivela di chi siano quei resti. La trama continua con la danza della seduzione con il denudamento della ragazzina. La giovane, avendo compreso l'intento del licantropo assassino, riesce a fuggire dall'aguzzino grazie alla sua intelligenza pragmatica. Quello che il racconto mostra è una ragazzina che si salva da sé, senza l'intervento diretto di una figura maschile. Non si fa menzione del colore rosso e neppure vengono attribuiti esplicitamente tratti fenomenologici distintivi. I contenuti mitici e sacri sono, invece, evidenti; la cerimonia antropofaga a cui partecipa la ragazza ricorda i riti misterici di Dioniso e il culto di Odino. La ragazzina ingerendo la carne e il sangue della nonna, come raffigurazio-

ne della Grande madre, incorpora la divinità smembrata divenendone sua parte e incarnazione (Battistel, 2018). Nella fiaba, infatti, compare anche la figura del gatto che è una creatura del focolare con una «*inquietante prossimità al profondo e al sacro*» (Rak, 2007, p.1).

Ora, si chiede di rispondere il più velocemente possibile alla domanda che si sta per porre, senza intellettualizzare. Questa versione può essere messa in forma con un albo illustrato e presentata a un pubblico di bambini? La funzione della domanda ha solo lo scopo di porre il lettore di fronte ai propri pregiudizi. Secondo l'autrice Chiara Carrer (2005), infatti, non solo è possibile, ma fondamentale proporre questa versione orale della fiaba a un pubblico di bambini. L'autrice ha avuto il coraggio di riprendere la tradizione orale e i suoi temi scabrosi traducendoli in albo illustrato. Questa versione non edulcorata o banalizzata è stata apprezzata dai bambini, ma accolta con resistenze difensive da parte degli adulti che si sono erti a protettori dell'innocenza. Sembra trattarsi, però, più di un nascondimento per l'adulto stesso, prima ancora che per il bambino, di una censura che in prima istanza riguarda la paura dei genitori della paura dei figli (Zoboli, 2017). Il perbenismo a presunto fin di bene e il gusto di questa parte di pubblico adulto moderno trova i suoi prodromi in quello delle corti aristocratiche e della borghesia del XVII secolo. Charles Perrault e, poi, i fratelli Grimm, con le loro proposte di riscrittura delle fiabe, avevano colto e accolto questa richiesta dei lettori. La versione perraultiana epurava la crudezza dell'originale e vi aggiungeva contenuti modificati o inediti. In

accordo con il processo di creazione di una letteratura separata per l'infanzia che mirava a educare e conformare alle norme sociali, la bambina di Perrault non poteva che essere ingenua, indifesa, dipendente, sciocca e carina. Il coraggio, la scaltrezza e la ribellione non si confacevano a una ragazza di corte o, in generale, alla donna. L'accusa alla base del racconto è che Cappuccetto rosso è altrettanto, se non più, colpevole del lupo. È stata lei la causa dell'atto predatorio poiché si è lasciata sedurre dal desiderio. La piccola era già stata salvata, in precedenza, grazie alla presenza di boscaioli intenti a lavorare, ma al venire meno della loro forma contenitiva, si era fatta divorare dal lupo. D'altronde, una bambina che si veste in un certo modo non poteva che finire così ...

Quello che oggi viene definito il cappuccio rosso, nella versione perraultiana era, in realtà, un cappellino usato dalle dame di alta società. Non si trattava certo di un cappello che ornava usualmente il capo di una contadina. Questo particolare mostra che Cappuccetto rosso veniva tratteggiata come una bambina stravagante, anticonformista e proprio questa sua "inclinazione naturale" la rendeva una perfetta eretica in cerca di contatto con il desiderio polimorfo incarnato dal lupo. È da notare la sostituzione della figura antropomorfa del licanthropo con quella del lupo, portando, così a espellere la naturale dimensione pulsionale dall'umano proiettandola sull'animalesco. In linea con questo moto censorio, le illustrazioni di tale versione di Cappuccetto rosso tendono a portare alla luce la seduttività, naturale e contro-natura al contempo, della bambina nei confronti del lupo, confermandone, così, il giudizio e

pregiudizio presenti in filigrana. L'impronta patriarcale che ha colonizzato la fiaba, permane anche nel periodo romantico, quando i fratelli Grimm riprendono la fiaba. I fratelli filologi la alleggeriscono dalle tematiche sessuali, ma così facendo invitano il femminile alla repressione della sessualità che continua a essere considerata colpevolmente connaturata. Gli autori, inoltre, eliminarono il finale tragico sostituendolo con doppio lieto fine. Con questa operazione viene rimarcata l'importanza della legge e dell'ordine rispetto all'autonomia, alla creatività e alla libertà. Il primo lieto fine è subordinato all'intervento salvifico del maschile, il secondo è affidato alla guida della nonna. In questa narrazione la bambina sopravvive, ma resta anche indifesa, grulla e irrimediabilmente colpevole in quanto disubbidiente. Nella versione dei Grimm, infatti, venne inserito il particolare relativo alle prescrizioni materne di non uscire dal sentiero. Lo snodo cruciale è che Cappuccetto rosso non può ribellarsi, non deve incontrare la natura lasciandosi sedurre dal richiamo sensoriale né interagire liberamente con l'anima del lupo, poiché altrimenti verrà punita. La natura interna ed esterna viene regolata e posta sotto il controllo del dominio patriarcale. Come già accennato, nella versione orale, il rito sacrale rende la ragazzina una testimone e una partecipante attiva dello smembramento della divinità per divenirne una sua incarnazione, proprio come nel banchetto orfico dei Titani con il corpo del giovane Dioniso. Nella versione dei Grimm, invece, la bambina diviene la vittima designata per placare la voracità della divinità. Il cambio di posizione è evidente: dalla divinità creatrice che viene incarnata nel

femminile alla divinità che divora il femminile che si dissolve nel suo caos distruttivo. Il lupo dei Grimm, oltre alla veste antropomorfa da malizioso affabulatore, che risulta socialmente accettabile, mostra anche il lato più mostruoso e arcaico del dio vorace. Il lupo, infatti, ingoia nonna e nipote in un solo boccone, proprio come negli atti famelici delle divinità del caos dei miti nordici e greci. Seguendo l'interpretazione della psicoanalista von Franz (1974), il lupo può essere considerato come il volto oscuro della Grande Madre, ovvero la Baba-Jaga, la dea/strega della foresta. Nella versione imborghesita dei Grimm, però, la Dea Madre, appare scissa, cioè, non le vengono riconosciuti i due aspetti apparentemente antitetici che in origine le appartenevano: l'aspetto creativo e quello distruttivo, l'aspetto dell'ordine e del caos. Il finale dei Grimm mostra come la dea nella sua componente distruttiva venga ammansita e neutralizzata dal principio maschile, rappresentato dal cacciatore che, come Odino, si ammantava della pelle del lupo.

Alcune ri-narrazioni contemporanee hanno cercato di svelare le ipocrisie e le parti in ombra di queste versioni. Una destabilizzante rappresentazione moderna della fiaba perraultiana è quella prodotta dalla fotografa Sarah Moon. Sandra Beckett (2008) riporta che un critico avrebbe addirittura ritenuto opportuno inserire l'etichetta "Maneggiare con cura" poiché l'opera avrebbe potuto terrorizzare anche un pubblico adulto. In questa rappresentazione una scolara incontra in una strada buia e isolata un conducente di un'automobile. L'autrice ci impone la visuale desiderosa e voyeuristica del lupo che domina la scena in modo asimmetrico, infatti,

non c'è traccia di un invito seduttivo da parte della bambina. Osservando queste foto è difficile rimanere indifferenti alle atmosfere di solitudine, degrado, paura e violenza che sono state nascoste dalla morale ironica perraultiana che mostra il femminile come indecentemente e stupidamente colpevole. Diversi albi illustrati hanno messo in scacco gli elementi di dominazione, di richiesta di obbedienza e di assenza di scelta. Questa sfumatura, per esempio, viene restituita nell'opera di Olech e Lange (2005) attraverso il simbolismo visivo che gioca sulla collocazione spaziale verticale degli elementi. L'autrice non perdona l'adulto e sottolinea come l'elemento richiedente di normalizzazione e di ubbidienza venga mediato in primis dal *caregiver* stesso che incarna l'autorità. Questo punto viene pennellato ironicamente nel finale, quando i genitori ricordano con orgoglio quanto fosse obbediente la loro figliola. L'autrice invita gli adulti che fungono da intermediari e interpreti delle storie a essere consapevoli che nel sottolineare o prediligere narrazioni in cui compare la parte normativa e repressiva della ribellione, attuano una scelta di posizione verticale nel campo relazionale. Il tema della perpetuazione della sopraffazione è stato legato anche a quello del mancato completamento del rituale simbolico di passaggio evolutivo, coinvolgendo la figura materna come alleata vanesia del sistema dell'annientamento. Questo topos viene espresso, per esempio, nell'opera di Pina e Rego (2005). In questa versione, la madre passa dall'imposizione di norme al passaggio all'atto violento verso il lupo. Tale atto non porta, però, alla salvezza della figlia, ma crea un ribaltamento dei ruo-

li. La madre sopprime l'ingovernabile che è rappresentato dalle due facce della stessa medaglia: Cappuccetto rosso e il lupo. L'opera si chiude amaramente con lo sfoggio del nuovo look materno: un vestito rosso accompagnato da una sciarpa di pelle di lupo. Fino a questo momento Cappuccetto rosso è stata interrogata nel ruolo di vittima; tuttavia, in altri racconti si è trasformata anch'essa in complice e alleata del regime della repressione, con il quale ha propiziato il rito del capro espiatorio. Interessante, a tale proposito, è una delle varianti di tale fiaba apportata da Angela Carter (1979, pp. 82-84, trad. it., 1995). In questa versione la bambina incontra un lupo mannaro, che è l'intermedio perturbante tra il mondo animale e quello umano. La bambina si difende con il coltello donatole dal padre e affidatole dalla madre e scopre che il licanthropo altri non è che la nonna. La nonna-licantropa viene uccisa dai vicini, ai limiti del bosco, poiché richiamati dall'urlo di Cappuccetto rosso. In questa narrazione, Cappuccetto rosso è sì passata attraverso una emancipazione, ma ciò non ha portato a cambiare il sistema, infatti la bambina perpetua l'ordine simbolico precostituito che espelle il diverso in quanto minaccia terrificante (Tundo, 1996, pp. 169-197). Un albo che raffigura una dinamica simile è quello di van de Vendel e Vandenabeele (2003). L'incontro di Cappuccetto rosso con il nero del lupo si conclude con l'atto violento di decollazione dell'animale. Il finale interrogativo rimanda all'ambivalenza della vittima che è divenuta a sua volta carnefice. Resta, infatti, il dubbio: si è trattato di un riscatto, di una giusta vendetta o del perpetuarsi dell'eliminazione del perturbante?

Altre narrazioni hanno cercato di restituire a Cappuccetto rosso anche l'altro colore della triade, ovvero il nero. Si tratta di tentativi di recupero dell'ira divina, del richiamo della figura sacrale e temibile della Baba-Jaga. L'incontro tra rosso e nero avviene, per esempio, anche nel *silent book* di Vidal (2012) nel quale cappuccetto rosso incontra il lupo mal celato da una maschera dalle sembianze umane. La bambina interagisce curiosa con la maschera e, una volta tolta la barriera della finzione, si lascia inghiottire dal nero del lupo. Le scene sembrano muoversi con un tempo rallentato. Poi, improvvisamente, tutto si velocizza e la ragazzina esplode fuori dall'oscurità, risorgendovi con una rinnovata forza. Il sodalizio dell'incatenamento è finito. Questa fusione tra rosso e nero viene illustrata ancora più esplicitamente da Joiret e Bruyère (1991) che tratteggiano una Cappuccetto rosso che si riscatta da secoli di dominio maschile. La protagonista ha un'anima duale, sia donna che lupa, sia rossa che nera. Le apparenze si ribaltano mostrando come i tre ragazzi che la corteggiano non siano i veri predatori, ma le prede condotte come dessert alla nonna-lupa. Gli uomini in questo albo sono relegati a mere ombre soggiogate dal fascino.

A fianco di queste preziose opere che restituiscono potere e scelta a chi non ne ha avuti per secoli, altri albi sperimentali hanno cercato un superamento della dicotomia dominato/dominante, vittima/carnefice, proponendo un incontro e non uno scontro tra la bambina e il licantropo. Uno degli albi più disturbanti e significativi è l'albo scritto da Ikhlef e illustrato da Gauthier (1998). Si tratta di un'opera dalla natura polisemica, ambigua,

enigmatica e suggestiva. Questa complessità è sfidante, così come il cortometraggio "La Vraie Histoire du Chaperon Rouge" (1985) che ne precede la messa in forma in albo. Si tratta di un vero e proprio viaggio onirico, mediato sia dal linguaggio verbale che iconico. Gli aspetti mitologici e moderni si uniscono, rimandando a una sospensione della temporalità di una narrazione che gioca con sé stessa e con i ruoli designati, che si ribaltano di scena in scena. La relazione tra Cappuccetto rosso e il lupo sfiora tutti i temi principali delle diverse narrazioni: violenza, sessualità e tenerezza. Cappuccetto rosso, mostra diversi aspetti: dal lato innocente a quello seduttivo. Allo stesso modo, anche il lupo mostra il suo lato antropomorfo e quello animalesco. Questo albo permette di entrare in contatto con diverse narrazioni compresenti e di giocare all'esplorazione delle interpretazioni e delle suggestioni che l'opera evoca, compresi il fastidio e il senso di smarrimento. Il finale dell'albo è ambiguo, il gioco tra bene e male è sospeso, spetta al fruitore la scelta.

L'albo di Bertier (1995) sembra cogliere appieno la suggestione di Estés (1992, p.509, trad it., 2016) «*io devo andare nel bosco, devo incontrare il lupo, altrimenti la mia vita non avrà mai inizio*». Nell'albo in questione, una bambina incontra un lupo. Ne ha un iniziale timore, ma si concede il tempo di riflessione e di ascolto curioso che le permette l'incontro. Nel rapporto tra i due trova spazio la manifestazione di odio e di paura, ma anche del desiderio non divorante. Nel corso del racconto si crea una vera e propria danza relazionale. La storia mostra la possibilità di un conflitto risolvibile nell'incontro relazio-

nale. Queste ultime versioni mostrano che Cappuccetto rosso può essere anche amica del licanthropo in quanto spazio metamorfico e può anche lasciandosi andare al polimorfismo del desiderio libero e naturale senza vergogna, senza giudizio e senza condanna, spezzando il rito del racconto perraultiano del già noto (Carter, 1979, p. 69-81, trad. it., 1995). Il tempo dell'esplorazione è giunto al termine. Ora è venuto il tempo delle domande e della responsabilità dell'agire. «Chi è Cappuccetto Rosso (chi e come eravate prima del vostro viaggio nel bosco)? Che cosa ha rappresentato per voi l'incontro con il Lupo (cosa significa spingersi oltre il limite)? Com'è stare con il Lupo (quali emozioni, stati d'animo suscita)? (...) Dunque, quando è possibile salvarsi dal lupo da soli come la Cappuccetto delle prime versioni orali? Quando invece è necessario accettare (...) un'occasione o un aiuto esterno dal Cacciatore? Quanta libertà abbiamo, quanto siamo invece vincolati dalle strutture sociali a cui apparteniamo? (...). Chi è stato o è per voi il cacciatore, se c'è (chi vi sta aiutando)? Quali occasioni potete cogliere per uscire dalla pancia del lupo? Quali sono i vostri attuali desideri? Che cosa chiedete alla società?» (Binik, 2019). Una volta conosciuta la narrazione secolare di Cappuccetto rosso, è possibile tornare all'origine e decidere con quali storie rispondere a questa eredità. Come ha scritto Thomas Eliot (1942, trad. it., 1959): «Non cesseremo di esplorare/e il fine di ogni nostra esplorazione/sarà là dove siamo partiti/ e sapremo il luogo per la prima volta».

Bibliografia

- Adichie, C. N. (2018). *Il pericolo di un'unica storia*. Torino: Einaudi.
- Battistel, P. (2018). *La vera origine delle fiabe. Gli ultimi frammenti di un mondo perduto*. Città di Castello: Uno Editori.
- Beckett, S. L. (2008). *Red riding hood for all ages: a fairy-tale icon in cross-cultural contexts*. Detroit: Wayne State University Press.
- Bertier, A. (1995). *Mon Loup*. Nîmes: Éditions Grandir.
- Bettelheim, B. (1976). *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*. New York: Knopf. Trad. It. (1987) *Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe*. Milano: Feltrinelli.
- Binik, O. (2019). *Ri-scrivere Cappuccetto Rosso: un'esperienza di narrazione partecipata in carcere*. Mediascapes journal, 13, 135-146.
- Carrer, C. (2005). *La bambina e il lupo*. Milano: Topipittori.
- Carter, A., (1979) *The Bloody Chamber and other stories*. London: Victor Gollancz Ltd. Trad. it. (1995). *La camera di sangue*. Milano: Feltrinelli].
- Eliot, T.S. (1942). *Little Gidding*. London: Faber & Faber. [trad. It. (1959) *Quattro quartetti*. Milano: Garzanti.
- Estés, C. P. (1992). *Women who runs with wolves* New York: Ballantine Books [trad. It. (2016). *Donne che corrono coi lupi*. Trebaseleghe: Pickwick].
- Ikhlef, A. & Gauthier, A. (1998). *Mon Chaperon Rouge*. Paris: Éditions du Seuil.

- Joiret, P. & Bruyère, X. (1991). *Mina je t'aime*. Bruxelles: Pastel.
- Olech, J. & Lange, G. (2005). *Czerwony Kapturek*. Poznań: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Pastoureau, M. (2016). *Rouge. Histoire d'une couleur*. Paris: Éditions du Seuil [trad. It. (2016) *Rosso. Storia di un colore*. Milano: Salani editore].
- Pina, M. A. & Rego, P. (2005). *A História do Capuchinho Vermelho contada a crianças e nem por isso*. Porto: Público/Fundação de Serralves.
- Rak, M. (2007). *Da Cenerentola a Cappuccetto rosso: breve storia illustrata della fiaba barocca*. Milano: Bruno Mondadori.
- Rodari, G. (1976). *Grammatica della fantasia. Introduzione all'arte di inventare storie*. Torino: Einaudi.
- Tundo, M. G. (1996). *La riscrittura delle fiabe: La camera di sangue di Angela Carter*. In: Calefato, P., a cura di, *Scritture/Visioni. Percorsi femminili della discorsività*. Bari: Edizioni dal Sud.
- Van de Vendel, E. & Vandenabeele, I. (2003). *Rood Rood Roodkapje*. Wilsbeke: Uitgeverij De Eenhoorn.
- Von Franz, M. L. (1974). *Shadow and evil in fairy tales*. Zurich: Spring Publications. [trad. It. (1995) *L'ombra e il male nella fiaba*. Torino: Bollati Boringhieri].
- Vidal, M. (2012). *Little red*. Modena: Logos
- Zipes, J. (1993). *The trials and tribulations of little red riding hood*. New York: Routledge.
- Zoboli, G. (2017). Chi ha paura delle fiabe? *Bambini*, n. 10/dicembre, pp. 20-23.
- Weber, M. (1919). *Geistige Arbeit als Beruf: vier Vorträge vor dem Freistudentischen Bund; 2. Vortrag: Politik als Beruf*. Berlino: Duncker & Humblot [trad. It. (1966) *Il lavoro intellettuale come professione*. Torino: Einaudi].

Donne e autodifesa: l'arte marziale come possibile approccio per la difesa personale

Daniela Ferrari e Lucrezia Angioni¹⁶

Perché parlare di autostima

Il concetto di autostima è un concetto che dal punto di vista psicologico è stato molto affrontato e analizzato: potremmo definirla come “uno stile di risposta appreso che riflette le valutazioni operate dall’individuo delle sue esperienze e comportamenti passati e che predice, in una certa misura, i suoi comportamenti futuri” (Bracken, 1993), oppure come la “considerazione che un individuo ha di se stesso” (Galimberti, 1998). Queste sono due delle innumerevoli definizioni di autostima che molto dipendono dagli occhi con cui questo costrutto psicologico viene studiato. Infatti, differenti approcci hanno messo in evidenza aspetti diversi dell’autostima: psicologia sociale, teoria dell’attaccamento di Bowlby, approccio umanistico di Rogers, approccio cognitivista e dello sviluppo hanno affrontato il tema mettendo in risalto sia come si forma l’autostima sia come si struttura e cambia nel tempo. Per gli scopi del nostro articolo non staremo tanto sulla storia dell’autostima ma più che altro su quanto questa percezione di sé impatta nell’essere pronti e capaci di difendersi. La considerazione quindi che ognuno ha di sé

impatta non solo in quanto saremo in grado di rispettare gli altri, ma anche quanto saremo in grado di rispettare noi stessi, tracciando una linea immaginaria (e non) di quanto permettiamo agli altri di agire su di noi.

Nelle relazioni violente ciò che l’aggressore mina incessantemente è proprio l’autostima della sua vittima: per togliere potere all’altro una cosa fondamentale è proprio l’erosione dell’autostima, in quanto la vittima senza la percezione del suo valore sarà sempre più nell’idea di non avere altra possibilità che stare lì.

Le donne hanno da sempre un problema con l’autostima. Esemplificativo è proprio un passaggio di *Primo Amore* di Garrone, film di qualche anno fa. Nella scena iniziale i due protagonisti si incontrano in una stazione di autobus per la prima volta. La ragazza arriva trafelata, lui sta fumando una sigaretta. Si salutano e lei gli chiede se lui se l’aspettava così (di fatto se era corrispondente all’idea che lui si era fatto di lei). Lui risponde: “ti immaginavo più magra”. Lei ovviamente ci rimane di sasso (sappiamo bene quanto il corpo per le donne sia una sofferenza sempre e comunque) e gli dice che se vuole possono salutarsi lì. Ma lui le propone comun-

¹⁶ Daniela Ferrari psicologa psicoterapeuta, didatta IDIPSI, ilteoremadimichele@gmail.com
Lucrezia Angioni psicologa psicoterapeuta in formazione IDIPSI, lucrezia.angioni92@gmail.com

que un caffè (“della serie” oramai che siamo qui) e lei accetta. Cosa ci racconta questo breve ma altamente significativo passaggio del film? Una cosa molto semplice: le donne non solo devono conquistarsi la parità ma anche e soprattutto la loro autostima. È come se fosse una parte atrofizzata in molte donne, non pienamente sviluppata, in cui la percezione e i modelli femminili giocano un ruolo importantissimo. Non diciamo nulla di nuovo nel dire che gli stereotipi femminili sono generatori di forti insicurezze sociali, cosa che impedisce all'autostima di svilupparsi perché, oltre all'ambito familiare, il riscontro sociale è molto importante nel favorire un sano sentimento di autostima. Per di più sappiamo bene quanto oramai “il chi siamo” passi dal “come appariamo” sui social. Penso che non debba stupire dunque l'uso smodato di filtri della più diversa natura, perché alla fine noi, così come siamo, non andiamo bene, non ci piacciamo. Inoltre, visto che la necessità della modestia femminile è ancora un valore molto diffuso nella società, spesso si paragona l'autostima con l'ipertrofia del sé, ovvero con l'essere arroganti. Nulla di più lontano. L'autostima è il riconoscimento del nostro valore di essere umani e quando ce lo legittimiamo istantaneamente legittimiamo quello dell'altro, in un processo di creazione di valore senza soluzione di continuità, vero antidoto alla capillare diffusione di violenza che viviamo in tutti i contesti. Dunque, parlare di autostima nel contesto dell'autodifesa femminile non è certo qualcosa di strano, perché per difendersi e imparare a difendersi dobbiamo prima avere la certezza assoluta di essere preziosi esseri umani.

L'Arte Marziale e la difesa personale

“Riconoscere le proprie sensazioni, dare ascolto ai minimi segnali del nostro corpo, ascoltare noi stessi, ci dà la possibilità di sintonizzarci con l'altro, restituendogli la sensazione di essere visto e quindi di esistere...” (Checchin, 2008).

“Per riuscire a fare questo è necessario, sviluppare una consapevolezza paziente, non avere fretta, osservare e ascoltare, osservarsi e ascoltarsi” (Restori, 2013).

La pratica di un'arte marziale non è solo un sistema di combattimento ma anche un mezzo per conoscere sé stessi e gli altri. Una disciplina che lentamente filtra nella parte più profonda della personalità. Si tratta di una disciplina che ci dà la possibilità di sperimentare noi stessi in relazione, ci permette di metterci in connessione con le nostre parti.

Le arti marziali sono state ideate per migliorare le probabilità di successo negli scontri dalle antiche popolazioni asiatiche che unendo tecniche di combattimento, disciplina mentale, esercizi fisici e svariate componenti fisiologiche ottennero una disciplina letale.

La società occidentale ha iniziato ad interessarsi a queste discipline dagli anni '50 e in poco tempo si è andati incontro a un notevole sviluppo di persone che praticano attività di questo tipo. Questo per vari motivi: ci si tiene in forma, si è più flessibili, si è consapevoli della propria forza sia per una questione di sicurezza propria sia per avere benefici dal punto di vista psicologico.

Conoscere tecniche di autodifesa aumenta

la sicurezza di sé, la consapevolezza della propria identità e la conoscenza dei propri limiti.

I “corsi di autodifesa femminile” sono nati negli anni ‘70 come contromisura alla molestia ed alla violenza contro le donne ma si sono sviluppati in seguito anche sulla scorta dell’esperienza dei “gruppi di autocoscienza femminile” centrati, soprattutto, sulle condizioni di disagio femminile, principalmente in relazione al rapporto tra i sessi. Gruppi di studio di giuriste, psicologhe, sociologhe, poliziotte e istruttrici di arti marziali e militanti del movimento delle donne che negli anni ‘70 affrontarono il problema dell’autodifesa femminile finirono con lo sviluppare un approccio all’autodifesa che se da un lato attingeva al patrimonio tecnico tradizionale delle arti marziali e degli sport di combattimento, dall’altro era assolutamente rivoluzionario. Il tema dell’autodifesa è un tema molto importante per le donne e per la loro identità femminile. Parlare di identità femminile significa parlare di corpo femminile che secondo le più recenti impostazioni storio-grafiche e sociologiche non è più riconducibile al solo dato anatomico e fisiologico, ma è indagato per il suo valore simbolico nei rapporti sociali tra i sessi. Parlando di corpo femminile, è necessario parlare anche di violenze sul corpo femminile. Di qui possiamo capire l’importanza dell’autodifesa per la donna che non risulta essere una moda, ma una necessità e deve essere innanzitutto un atteggiamento mentale. Prima di intraprendere il cammino verso l’autodifesa, infatti è necessario e importante percorrere un sentiero interiore che porti all’accrescimento della propria autostima, che in alcune

donne, risulta essere molto bassa, perché indotto, purtroppo e soprattutto dal mondo maschile. Le tecniche insegnate con le arti marziali sono estremamente efficaci e di semplice apprendimento alcune capacità che vengono insegnate sono estremamente utili nella vita di tutti i giorni, per esempio saper cadere controllando la caduta è utilissima in qualunque frangente per evitare di farsi del male in caso di inciampo, spinta o incidente. Lo Zanshin (attenzione, consapevolezza) è un atteggiamento che si apprende dalla pratica costante, utilissimo per rimanere consapevoli di ciò che ci accade attorno, aiutando la praticante ad “avvertire” il pericolo o, quantomeno, a riconoscerlo per tale. La capacità di reagire allo stress, ad un’aggressione o semplicemente ad una situazione di pericolo sono tutti elementi estremamente importanti dell’autodifesa, e le arti marziali cercano di infondere nei suoi praticanti proprio queste attitudini. Autodifesa e autostima giocano un ruolo fondamentale per la prevenzione incrementando nelle donne la consapevolezza del loro potenziale difensivo, fornendo gli elementi per una crescita psicofisica completa sia dal punto di vista fisico, intellettuale, emotivo ed istintivo.

L’esperienza di un progetto esperienziale di difesa personale tra psicologia e arte marziale:

Arte Marziale e Psicologia da diversi anni si sono unite per dare vita ad un progetto di difesa personale dedicato a tutte le donne a partire dai 14 anni, non solo pratico ma anche teorico con la possibilità di confrontarsi con professioniste Psicologhe e Psicoterapeute con l’obiettivo di lavorare sullo svilup-

po di una mentalità difensiva che ognuno di noi può portare con sé per tutto il resto della vita, avendo modo di usare la mente ed il corpo nell'applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all'ambiente e alle condizioni in cui si subisce un'aggressione. La scuola di Qwan Ki Do di Parma (Arte Marziale tradizionale di Kung Fu cino-vietnamita) è un'associazione sportiva guidata dal maestro Cristian Pallamidesi nata con la missione di promuovere i valori umani attraverso la consapevolezza, crescita e sviluppo della persona, in tutte le sue potenzialità attraverso un'Arte Marziale tradizionale. La sua pratica regolare aiuta a crescere in linea con il proprio corpo, a fissare obiettivi raggiungibili, a conoscere e superare i propri limiti: la persona è al centro dell'evento nonostante le sue incertezze e le sue paure, un auto miglioramento attraverso la conoscenza del corpo e di se stessi. Per raccontare più da vicino la creazione di questo progetto abbiamo voluto riportare una parte dell'intervista fatta al Maestro Cristian Pallamidesi in occasione della collaborazione avvenuta negli ultimi corsi di difesa personale svolti nel 2022.

Come nasce il progetto di difesa personale?

C. (Maestro di QWAN KI DO): Le motivazioni che mi hanno spinto a iniziare a fare i corsi di difesa personale sono essenzialmente due: la prima motivazione è stata dettata dalla volontà della nostra associazione sportiva di concretizzare i valori del Qwan Ki Do, la nostra Arte Marziale, dove alla base troviamo l'ideologia che la nostra pratica resta sterile se relegata al semplice allenamento e non trova un parallelismo con la vita di tutti i

giorni mettendosi a disposizione per aiutare gli altri. La seconda motivazione che ci ha portato a questa scelta sono state le richieste di alcune ragazze di poter apprendere un modo per imparare a difendersi.

Come è strutturato il progetto?

C. (Maestro di QWAN KI DO): Oggi i nostri corsi sono mirati e studiati per le diverse esigenze che possiamo suddividere in macro categorie:

- per civili in particolare per le donne
- Addestramento al conflitto per forze dell'Ordine e Operatori Sanitari
- Team Building Aziendali

In tutti i protocolli è menzionata la figura della Psicologa che svolge una parte fondamentale nella gestione delle emozioni, dei conflitti interiori dei partecipanti.

Hanno avuto un'evoluzione nel tempo questi progetti?

C. (Maestro di QWAN KI DO): Dal lontano 2001 i nostri corsi di difesa personale o autodifesa hanno subito dei cambiamenti, sono cambiati i metodi di aggressione, cambiate le metodologie psicologiche, sono nate nuove categorie di aggressori o violenze anche con l'avvento dei social e di internet e di conseguenza anche noi abbiamo dovuto aggiornare e arricchire le nostre competenze per poter rispondere a nuovi problemi. Abbiamo iniziato a collaborare con figure Professionali come Psicologhe psicoterapeute, forze dell'ordine, avvocati, associazioni che si occupano di diritti e difesa delle donne. Queste sinergie ci hanno permesso di poter operare a 360 gradi sull'argomento della violenza sulle donne.

Perché fare un corso di autodifesa?

C. (Maestro di QWAN KI DO): Parlare di Arti Marziali e/o sport da combattimento e Difesa Personale è come parlare di una macchina familiare o un fuoristrada in ambito automobilistico; tutte e due hanno un motore, 4 ruote e ti possono portare da A a B, ma hanno delle peculiarità diverse sostanziali. Le Arti Marziali sono nate dai popoli per l'esigenza di difendere i propri territori, avevano lo scopo di insegnare a combattere e sopravvivere. Oggi sono più una via, un metodo di riscoperta di sé stessi e la condivisione di valori umani, un percorso interiore che sicuramente ti porta a saper gestire un conflitto o un'aggressione ma necessitano di un percorso strutturato.

La difesa personale deve essere qualcosa di immediato e semplice alla portata anche di chi non ha una prestanza fisica o ha capacità combattive ridotte. La difesa personale è un insieme di strategie, metodologie volte più alla prevenzione e gestione del proprio corpo ed emozioni in modo da non trovarsi impreparati ad un'aggressione e soprattutto a riconoscere le varie tipologie di violenza a cui veniamo sottoposti.

Cosa rappresenta per te fare questo progetto:

C. (Maestro di QWAN KI DO): Per me, e la nostra Associazione, organizzare questi corsi significa realizzare lo scopo per cui molti di noi hanno iniziato questo percorso nel Qwan Ki Do, mettere le nostre conoscenze a disposizione di altri, aiutare persone e in questo caso donne in difficoltà. In tutti questi anni diverse ragazze, donne di tutte le età, dopo il nostro corso hanno trovato il coraggio di cambiare vita, uscire da situazioni

malate, salvarsi, ecco, questa per me è la ricompensa più grande.

Che cosa hai potuto osservare in questi anni di esperienza:

C. (Maestro di QWAN KI DO): In più di 20 anni ho visto migliaia di donne, quello che ho notato è che le nuove generazioni sono sempre più insicure, disorientate, spesso abbandonate. Le istituzioni purtroppo sono inefficienti e questo ricade poi sulla sensazione di insicurezza delle persone.

Come è stato per te rapportarti con altre figure professionali:

C. (Maestro di QWAN KI DO): Per me rapportarmi con altre figure professionali è stato un arricchimento enorme sia dal punto di vista delle competenze che umano. Le sinergie mi hanno dato modo di vedere tanti punti di vista dello stesso problema, di scardinare alcune chiavi di lettura per capire le persone e le situazioni.

Questo mio includere diverse figure si riflette poi anche positivamente nelle partecipanti del corso che capiscono che non sono sole ma che esistono persone o strutture pronte ad aiutarle nel bisogno.

Come vedi questi progetti nel futuro?

C. (Maestro di QWAN KI DO): Ogni giorno esce un indovinello nuovo da risolvere, può essere un nuovo tipo di "challenge" violento dai social da capire per dare delle soluzioni alle persone, una nuova legge che ci chiude o apre possibilità di difendersi, insomma, i nostri protocolli sono in continua evoluzione, messi in discussione, e mi sembra più che azzeccato il detto "chi si ferma è perduto".

Bibliografia

- Bracken, B., (1993) TMA. *Test di valutazione multidimensionale dell'autostima*. Erikson edizioni, Trento.
- Cecchin G. (2008), Ci relazioniamo dunque siamo. Curiosità e trappole dell'osservatore. *Rivista Connessioni*.
- Distefano, R. M. (2004). *Psiche marziale: arti del combattimento per la crescita psicofisica*. Edizioni mediterranee.
- Galimberti, U., (1998) *Nuovo dizionario di psicologia. Psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*. Feltrinelli Milano.
- Nardacchione, D. (2009). *Psicologia per l'autodifesa femminile. Il dito e la luna*.
- Restori, A. (2013). Embodiments. Il corpo in relazione. *Cambiamenti*, 1, 10.

Le sfide e gli ostacoli del percorso di uscita dalla violenza e l'attività dei Centri Antiviolenza

Arianna Gatti¹⁷

Quando nominiamo la “violenza maschile contro le donne” intendiamo tutte le diverse forme di violenza che possano essere attuate nei confronti di una donna o di un gruppo di donne da un uomo o un gruppo di uomini. L'assemblea generale delle Nazioni Unite, nella “Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne” del 1993, ha definito come tale “ogni atto di violenza fondata sul genere che abbia come risultato o che possa avere come risultato, un danno o una sofferenza fisica, sessuale o psicologica per le donne, includendo le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà che avvenga nella vita pubblica o privata”. Tale dichiarazione ha, inoltre, riconosciuto come questa espressione indichi “una manifestazione delle relazioni di potere storicamente disuguali tra uomini e donne, che ha portato alla dominazione e alla discriminazione contro le donne da parte degli uomini impedendo il loro pieno avanzamento”. In questo senso, quindi, ogni forma di violenza maschile sulle donne risulta essere un'espressione plurale e collettiva che riguarda il mantenimento della disparità di potere tra

il genere maschile e il genere femminile che esiste in modo trasversale in tutto il mondo. La libertà delle donne fa paura, la loro libertà di pensiero e azione può rappresentare una minaccia per un intero sistema socio-culturale che storicamente si basa su una gerarchia rigida di ruoli fondata sul genere. Ogni qualvolta, infatti, una donna si trovi in una posizione che “non le spetta” ed agisca in un modo diverso da quello prestabilito, l'emozione dominante è quella della rabbia. Rabbia nel linguaggio, rabbia negli atti fino ad arrivare alle forme più estreme di odio e annientamento. La violenza rappresenta, in questo senso, una risposta che intenda riportare il sistema all'ordine “naturale” delle cose. Un altro documento fondamentale per chi si occupa di questo tema è la “Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e lotta alla violenza domestica”, nota anche come “Convenzione di Istanbul”, un trattato internazionale approvato dal Consiglio dei Ministri d'Europa nel 2011 a Istanbul. Tale trattato è stato firmato anche dall'Italia nel 2013. La Convenzione di Istanbul è un trattato vincolante tra gli stati firmatari i cui

17 Arianna Gatti Psicologa Psicoterapeuta, arianna_gatti@hotmail.com

obiettivi sono: prevenire la violenza, proteggere le vittime e perseguire i loro aggressori. Tale convenzione, infatti, esorta e monitora gli stati firmatari affinché adeguino le proprie leggi prevedendo tutte le nuove fattispecie di reato individuate: non solo violenza fisica quindi, ma anche psicologica e istituzionale. È possibile affrontare questo tema, quindi, da molteplici punti di vista e a diversi livelli di analisi da quello più macro, che riguarda le strutture socio-culturali dominanti a livello globale, a quello più micro, che mette al centro le dinamiche violente all'interno della singola relazione d'intimità, tenendo a mente, però, che si tratti di espressioni diverse del medesimo fenomeno.

La narrazione della violenza

È necessario, a mio parere, un profondo e radicale cambiamento di prospettiva quando si intenda affrontare il tema della violenza maschile contro le donne. I pregiudizi e preconcetti che costellano la narrativa dominante, infatti, continuano a proporre messaggi “distorti” e profondamente dissonanti da quella che possa essere l'esperienza reale delle donne che scelgano di “uscire dalla violenza”. Ad esempio, si continua a porre al centro della discussione il coraggio delle donne che decidano di chiedere aiuto condannando così, implicitamente o meno, la debolezza e fragilità delle altre, di tutte coloro che non possano o non riescano a farlo. La realtà è, però, ben diversa. Chiedere aiuto significa iniziare un percorso spesso lungo, doloroso, pieno di sfide, frustrazione e fallimenti. La strada per uscire dalla violenza è tutta in salita. Anche le campagne informative sugli strumenti a disposizione delle donne

per uscire e liberarsi dalla violenza tendono a veicolare una visione non del tutto realistica di quello che potrebbe accadere. In questo modo, rischiano di creare false aspettative con le quali le donne si scontreranno inevitabilmente. Oltre ai rischi specifici ai quali le donne possono andare incontro, il percorso per uscire dalla violenza va costruito passo dopo passo e non è definibile a priori. Le variabili sono molte e differenti: da quanto tempo la donna viva la relazione violenta in questione, quale sia la rete familiare e amicale disponibile, quali siano gli strumenti culturali e linguistici a disposizione, la condizione di dipendenza o indipendenza economica dal partner, la presenza di figli/e e la loro età, etc. Tornando alla narrativa sulla violenza, è interessante notare come ancora oggi si tenda a “puntare il riflettore” sugli episodi di violenza messi in atto da sconosciuti quando, invece, i dati raccolti quotidianamente dai centri antiviolenza in tutta Italia e periodicamente da indagini ISTAT, raccontino un'altra storia: il contesto nel quale la maggior parte delle violenze sulle donne sono messe in atto, infatti, è la relazione d'intimità. Penso che questa sia la prima e più dolorosa sfida che le donne debbano affrontare nel loro percorso di presa di coscienza sulla violenza. La persona dalla quale doversi allontanare è nella maggior parte dei casi il partner, l'uomo scelto come compagno di vita oppure un familiare o un amico con il quale hanno costruito una relazione di intimità e di fiducia. Inoltre, le dinamiche delle relazioni violente sono complesse, stratificate e tendono ad irrigidirsi nel tempo. All'inizio della relazione, infatti, la violenza spesso non è “visibile”. È solo con il tempo che diventa visibile e ri-

conoscibile, poiché i comportamenti violenti assumono una frequenza e un'intensità sempre più alta. Ogni forma di violenza nelle relazioni d'intimità ha una matrice comune, rappresenta un esercizio di potere e controllo del partner sulla donna. Per questo motivo, il passo più pericoloso che una donna possa compiere è quello di scegliere di allontanarsi dal proprio partner o decidere di denunciarlo. La maggior parte delle vittime di femicidio sono, infatti, proprio quelle donne che avevano deciso di compiere questo passo e si sono trovate spesso sole o non ascoltate nelle proprie paure. Nel momento in cui il partner percepisca una variazione delle dinamiche di potere nella relazione, potrebbe, infatti, arrivare ad agire i comportamenti più gravi nel tentativo di ripristinare l'equilibrio precedente. La rappresentazione che ognuno di noi ha della violenza maschile contro le donne rispecchia la narrativa alla quale siamo tutte e tutti esposti durante la nostra vita. Quello che viene raccontato e il modo in cui viene raccontato crea un immaginario che, purtroppo, è spesso distante dalla realtà che le donne vivono quotidianamente. La narrazione nasconde, infatti, alcune strategie che vengono definite di "occultamento" della violenza e che hanno a che fare principalmente con la sua legittimazione o negazione. Un esempio a questo proposito riguarda la tendenza a "colpevolizzare" la vittima per i suoi atteggiamenti, per il suo aspetto, etc. Spostare la colpa da chi ha agito la violenza a chi l'ha subita significa in un certo senso legittimare i comportamenti violenti. Nel momento in cui si punta l'attenzione sulle problematiche di natura psichiatrica o di di-

pendenza del singolo che ha agito violenza, invece, si evidenzia la tendenza a "patologizzare" la violenza e, quindi, a presentarla come un problema che riguardi solo persone con fragilità di varia natura e in condizioni di vulnerabilità. La realtà è ben diversa, anche in questo caso. Un altro rischio, infine, è di considerare come violenti solo quegli atti lesivi a livello fisico e sessuale, che quindi comportino segni visibili, prove osservabili scritte sul corpo. In questo caso, ogni altra forma di violenza, ad esempio di natura psicologica, viene negata. La violenza psicologica, invece, è statisticamente la "cornice" di ogni altra forma di violenza nelle relazioni d'intimità: le offese, le umiliazioni, le minacce e i ricatti scavano nel profondo giorno dopo giorno andando a compromettere pericolosamente le fondamenta della propria visione di sé, autostima ed autoefficacia.

L'attività dei Centri Antiviolenza al fianco delle donne

Il Centro Antiviolenza è un luogo di donne per le donne. I Centri Antiviolenza, infatti, nascono come espressione diretta dei movimenti femministi iniziati in Italia negli anni '60. Le donne, ad un certo punto della loro storia, hanno sentito la necessità di ritrovarsi e confrontarsi a partire dalla propria esperienza sulla condizione femminile. All'interno dei gruppi di autocoscienza, la violenza maschile agita nei loro confronti è emersa come un tema centrale che accumulava l'esperienza di tutte in modo trasversale, a prescindere dalla condizione culturale, economica o sociale. I Centri antiviolenza sono nati successivamente, tra la fine degli anni '80 e i primi

anni '90 dall'iniziativa di alcune per tentare di rispondere ai bisogni di tutte coloro che desideravano liberarsi dalla violenza. Ancora oggi, l'azione quotidiana delle operatrici dei centri antiviolenza rappresenta la risposta più efficiente e organizzata a livello nazionale a sostegno della libertà delle donne dalla violenza. Al centro dell'agire delle operatrici c'è il rispetto della privacy e dell'anonimato delle donne: ogni donna deve essere libera di rivolgersi ad un centro antiviolenza senza dover rivelare la propria identità, quella del partner o qualunque altra informazione personale.

Accoglienza

I centri antiviolenza nascono come luoghi di “accoglienza” per le donne. La prima sfida che le donne affrontano nel momento in cui decidano di chiedere aiuto è il disorientamento, l'incapacità di trovare le parole giuste per descrivere quello che stiano vivendo o abbiano vissuto. Inoltre, le donne hanno paura di non essere credute o di non essere comprese nella loro sofferenza. Quello che accade all'interno di una relazione d'intimità, infatti, difficilmente risulta visibile all'esterno. Molte donne descrivono, infatti, il proprio partner come un uomo con “due facce”: una pubblica, spesso irreprensibile, ed una privata, che solo loro e i loro eventuali figli vivono. Il primo passo per poter accogliere una donna che stia subendo o abbia subito violenza, è creare uno spazio libero di condivisione senza giudizio. Il messaggio fondamentale è di piena e completa fiducia. L'astensione dal giudizio, l'espressione di piena fiducia e l'ascolto attivo sono alla base

della metodologia di accoglienza nei centri antiviolenza. Questo perché l'obiettivo è creare un terreno comune, da donna a donna, all'interno del quale poter dare un nome e un significato al suo vissuto personale. Al centro di tale metodologia è la creazione di una relazione che permetta rispecchiamento e condivisione dell'esperienza femminile in tutte le sue diverse sfumature. L'operatrice si pone in una posizione di ascolto e di reciprocità. Riconosce e valorizza il punto di vista della donna, i suoi desideri, rimandandole la sua specifica competenza sulla situazione che sta vivendo. Allo stesso tempo, la donna che si rivolge al Centro riconosce implicitamente le competenze e l'esperienza dell'operatrice sul problema della violenza. Il colloquio diventa uno spazio riservato in cui poter raccontare liberamente e rielaborare il proprio vissuto e le proprie esperienze per arrivare alla definizione di un percorso e una strategia per uscire dalla violenza. Le operatrici forniscono informazioni dettagliate e verificate, aiutano la donna nell'analisi del rischio e della pericolosità della situazione che sta vivendo e valorizzano i suoi punti di forza e le sue risorse affiancandola passo passo nel suo percorso decisionale. Individuati insieme i problemi da affrontare e le risorse disponibili, si stabiliscono una serie di obiettivi realisticamente realizzabili e si delinea un progetto individuale. All'interno di questo progetto l'operatrice sostiene la donna anche nel prendere contatto con la rete delle risorse territoriali (Servizi Sociali, Forze dell'Ordine, Studi Legali ecc.), fungendo da collegamento e vincolandosi ad operare con il suo consenso e nel suo esclusivo inte-

resse. I percorsi di rielaborazione diventano, inoltre, occasione per nominare l'oppressione, decolpevolizzarsi, uscire dal silenzio e dall'isolamento e trovare risorse interne e strade concrete per proteggersi e cambiare la situazione esistente. Oltre ai colloqui e ai percorsi con le operatrici, alle donne sono offerte gratuitamente consulenze di tipo legale e psicologico, da parte di avvocate e psicologhe volontarie dell'associazione. La consulenza legale, in particolare, rappresenta uno strumento prezioso per fornire informazioni dettagliate e verificate alle donne sugli strumenti legali disponibili e i possibili iter giudiziari che potrebbero incontrare.

Ospitalità

Il centro antiviolenza è un luogo di accoglienza e di ospitalità. Storicamente, infatti, i centri antiviolenza gestiscono delle "case rifugio", luoghi di ospitalità temporanea per le donne e i loro figli minori. Una delle sfide più dolorose per le donne è, spesso, quella di dover lasciare la propria abitazione, la propria città o regione di residenza per la loro tutela e quella dei propri figli nel momento in cui decidano o siano costrette a chiedere aiuto. Questa è la realtà terribile che le donne spesso vivono, costrette a fuggire e nascondersi per salvare la propria vita e riconquistare nel tempo la propria libertà. Nonostante esistano dispositivi di legge che prevedano l'allontanamento dall'abitazione familiare e il divieto di avvicinamento (e di ogni forma di contatto) di chi agisca violenza, la realtà è, ancora una volta, diversa dalla teoria. Tali provvedimenti, infatti, richiedono un iter di valutazione per essere emessi la

cui durata temporale risulta variabile a seconda della singola situazione. Nell'attesa, quindi, sono le donne a doversi "rifugiare" in luoghi sicuri e protetti. Questo comporta un allontanamento dalla propria rete sociale e, per le donne che lavorano, il rischio di perdere il proprio impiego. La stessa terribile realtà vivono i figli e le figlie, costretti ad allontanarsi dalla loro casa, da scuola, da tutti i contesti sportivi e di svago che frequentano abitualmente e dalla propria rete di relazioni. Questa rottura avviene solitamente in modo molto repentino, lasciando aperte ferite difficili da sanare. Le case rifugio rappresentano, quindi, una risposta concreta al bisogno delle donne e dei loro figli di ospitalità e protezione. Sono luoghi preziosi che hanno la funzione di una base sicura da cui poter ripartire per costruire la propria autonomia e indipendenza. Le operatrici che si occupano della gestione delle case rifugio svolgono un lavoro quotidiano a fianco delle donne, le sostengono nell'affrontare tutti gli ostacoli che possano incontrare nel loro ricostruirsi, promuovono e sostengono la loro autonomia decisionale e pratica e riparano vissuti dolorosi.

Sportello lavoro

All'interno di una relazione violenta, spesso le donne si trovano in condizione di dipendenza economica dal partner. Ciò significa che viene loro impedito di cercare o mantenere un lavoro oppure che lo stipendio che deriva dal loro lavoro sia sotto il controllo esclusivo del partner, così come l'intera gestione finanziaria ed economica della famiglia. Anche in questo caso, comporta-

menti che potrebbero sembrare finalizzati al “prendersi cura” della partner o della famiglia, celano la propria reale finalità: quella di impedire che la propria partner sia o possa diventare economicamente indipendente e autonoma. La funzione di questi comportamenti ha a che fare, quindi, con il controllo e limitazione della libertà personale. Se ogni aspetto di natura economica e finanziaria viene “monopolizzato” dal partner, la donna che si trova in uno stato di inferiorità e dipendenza è costretta a chiedere le risorse necessarie alla quotidianità e giustificare l'utilizzo. Nel momento in cui una donna sceglie di allontanarsi dal partner e interrompere la relazione, si troverà, quindi, senza le risorse materiali per farlo. La mancanza del lavoro e di risorse economiche personali rappresenta una delle sfide più grandi che le donne si trovano ad affrontare nel loro percorso di uscita dalla violenza. Il centro antiviolenza, in quanto luogo che promuove la libertà e la capacità di autodeterminarsi delle donne, si pone al fianco delle donne anche in questo caso attraverso l'attività dello “sportello lavoro”, uno sportello di orientamento e accompagnamento all'inserimento lavorativo. L'obiettivo delle operatrici che si occupano dello sportello lavoro è di individuare e potenziare le risorse formali e informali della donna e sostenerla attivamente nella ricerca di lavoro. Grazie al sostegno di finanziamenti pubblici, i centri antiviolenza possono attivare laboratori motivazionali, corsi di formazione professionale e tirocini di inclusione sociale come ulteriori strumenti per favorire l'inserimento o il reinserimen-

to nel mondo del lavoro delle donne. Lo sportello lavoro è, quindi, un luogo di mediazione con il mondo del lavoro e con altri soggetti istituzionali o privati (ad esempio Servizi sociali, Centri per l'Impiego e agenzie interinali).

Prevenzione

Il centro antiviolenza è anche un luogo privilegiato di osservazione e studio sul fenomeno della violenza. Il lavoro quotidiano delle operatrici, infatti, non è rivolto solamente al contrasto della violenza ma vuole avere una portata più ampia e raggiungere un cambiamento profondo e duraturo a livello culturale. Per fare questo, è necessario individuare e comprendere quali siano i meccanismi socioculturali che sottostanno alla violenza e metterli in discussione perché possa avvenire un cambiamento profondo in questo senso. Se, da un lato, la premessa è che la violenza maschile contro le donne sia un fenomeno costante nel tempo, dall'altro è vero che le diverse forme attraverso le quali si esprima siano in continuo mutamento. Per questo motivo, è importante rimanere “al passo con i tempi”, aggiornati e connessi a questi cambiamenti. Le attività di prevenzione e sensibilizzazione sono, quindi, centrali nell'azione dei centri antiviolenza. Alle operatrici, che si occupano di questo ambito, è richiesta una formazione specifica non soltanto sul fenomeno della violenza ma anche sulle modalità di progettazione e conduzione dei percorsi di prevenzione e sensibilizzazione, che sono rivolti prevalentemente alle giovani generazioni. Tali attività vengono realizzate in forma laboratoriale con i giovani e le

giovani nelle scuole di ogni ordine e grado e nei diversi contesti di aggregazione giovanile. Per “cambiare il mondo”, bisogna partire dall’educazione: educazione alla valorizzazione e al rispetto delle differenze di genere, educazione all’affettività e alle relazioni per creare consapevolezza e un nuovo modo di vivere le relazioni tra maschi e femmine.

Agire politico

I centri antiviolenza sono, infine, luoghi di riflessione, condivisione e azione politica per il contrasto e la prevenzione della violenza maschile contro le donne. L’agire politico delle operatrici e delle volontarie si esprime non solo quotidianamente nel loro lavoro al fianco delle donne ma anche attraverso le attività di formazione, sensibilizzazione e comunicazione rivolte a tutta la cittadinanza. I centri antiviolenza, inoltre, agiscono a livello politico in coordinamento e collaborazione continua con gli altri centri sia a livello regionale che nazionale. Perché vi sia un reale cambiamento nella percezione di cosa sia

la violenza maschile contro le donne e nelle politiche attive a contrasto del fenomeno, è fondamentale la presa di parola sul piano pubblico delle operatrici sulla base della loro esperienza quotidiana. A livello nazionale, l’associazione “D.I.Re. – Donne in rete contro la violenza”, costituita formalmente nel 2008, riunisce un gruppo di 82 associazioni sull’intero territorio italiano che gestiscono oltre 100 Centri antiviolenza e più di 50 case rifugio. Le azioni di D.i.Re sono orientate a rendere visibile la metodologia e attività dei centri antiviolenza sul territorio nazionale, promuovere iniziative per diffondere la conoscenza sul fenomeno della violenza, promuovere e sostenere progetti di ricerca e di formazione continua e diffusa a livello nazionale. La costituzione di associazioni che riuniscano i centri antiviolenza a livello regionale, nazionale ed europeo ha l’obiettivo di interloquire con le istituzioni nazionali ed internazionali per l’elaborazione o la modifica di norme e pratiche relative ai diritti delle donne.

“Ombre invisibili”: mostra fotografica e tavola rotonda sulla dipendenza affettiva

Trascrizione del seminario svolto all'inaugurazione della mostra fotografica dalla Dott.ssa Daniela Ferrari, Dott.ssa Giada Ghiretti, Dott.ssa Elisabetta Magnani, Dott.ssa Sonia Martelli¹⁸

Moderatore: si parla molto in questo periodo della trasformazione delle relazioni di coppia e dell'amore in genere. Sicuramente assistiamo anche a molte degenerazioni relazionali, come la dipendenza affettiva. Spesso però, come di tutte le cose di cui si parla molto si sa, tecnicamente molto poco. Per cui vorrei proprio cominciare con il chiedere che cosa significa dipendenza affettiva.

L'amore per un'altra persona è spesso caratterizzato da dimensioni di dipendenza reciproca. Se non ritenessimo importante la presenza dell'altro nella nostra vita forse non riusciremmo a sopportare le difficoltà che qualunque relazione prevede nella sua evoluzione.

Ognuno di noi, durante il corso della vita, ricerca approvazione, empatia, conferme e ammirazione da parte degli altri. Tutti abbiamo bisogno di avere accanto qualcuno che ci ama: l'affetto rientra tra i bisogni fondamentali dell'uomo, subito dopo quelli fisiologici e di sicurezza.

Nella fase di innamoramento è assolutamente normale transitare attraverso lo stadio della dipendenza affettiva: si provano emozioni e sensazioni legate all'ebbrezza della vicinanza del proprio partner. È normale la “continua” ricerca di “stare insieme”. L'amore rappresenta il bisogno e la capacità di trascendere noi stessi e, insieme ad un altro, creare una realtà nuova.

Tuttavia, questa è una condizione temporanea, ma soprattutto corrisposta dall'altro che piano piano tende a normalizzarsi e a stabilizzarsi aumentando la fiducia nel partner e costruendo insieme le certezze e la solidità della relazione.

Quando si altera l'equilibrio tra il dare e il ricevere, tra il proprio confine e lo spazio condiviso, l'amore può trasformarsi piuttosto che in un'occasione di crescita e arricchimento, in una gabbia senza prospettive di fuga, con pareti fatte di dolore. Questo è quello che accade esattamente quando si scivola nella dipendenza affettiva.

¹⁸ Dott.ssa Daniela Ferrari, psicologa psicoterapeuta, didatta Idipsi, ilteoremadimichele@gmail.com
Dott.ssa Giada Ghiretti, psicologa psicoterapeuta, didatta Idipsi, giada.ghiretti@gmail.com
Dott.ssa Elisabetta Magnani, psicologa psicoterapeuta, didatta Idipsi, betty.magnani@gmail.com
Dott.ssa Sonia Martelli, psicologa psicoterapeuta, didatta Idipsi, sonitza@hotmail.com

Questa condizione porta a non essere in grado di prendere decisioni da soli, ad avere un comportamento sottomesso verso gli altri, ad avere sempre bisogno di rassicurazioni e a non essere in grado di funzionare bene senza che qualcun altro che si prenda cura del soggetto.

Chi è affetto da dipendenza affettiva, non essendo autonomo, non riesce a vivere l'amore nella sua profondità e intimità. La paura dell'abbandono, della separazione, della solitudine generano un costante stato di tensione. Allora la presenza dell'altro non è più una libera scelta ma è vissuta come una questione di vita o di morte: senza l'altro non si ha la percezione di esistere; i propri bisogni e desideri individuali vengono negati e annullati in una relazione simbiotica.

La dipendenza affettiva è uno stato patologico nel quale la relazione di coppia è vissuta come condizione unica, indispensabile e necessaria, per la propria esistenza, è la *conditio sine qua non* al di là della quale non è possibile sopravvivere. Diventa la linfa vitale di cui quotidianamente nutrirsi.

Chi vive questo tipo di dipendenza attribuisce all'altro, oggetto d'amore, un'importanza tale da annullare se stessi, non ascoltando i propri bisogni e le proprie necessità. Tutto questo per evitare di affrontare la paura più grande: la rottura della relazione!

Caratteristiche della dipendenza sono: amore parassitario, ossessivo, inibito, stagnazione della relazione, paura ed evitamento dei cambiamenti, bisogni ossessivi di sicurezza e aspettative non realistiche.

La mancanza di autonomia, le cognizioni negative riguardo il proprio valore, l'inadeguata coscienza di sé bloccano in una trappola il

soggetto dipendente impedendo una sana evoluzione della relazione affettiva, chiudendolo in bisogni di conferme e gratificazione e continue delusioni.

Il dipendente affettivo ha paura della separazione, della solitudine, della distanza, presenta all'osservazione clinica sensi di colpa e di rabbia.

La dipendenza affettiva, sebbene non ufficialmente riconosciuta come patologia nei vari sistemi diagnostici psichiatrici, come il DSM V, viene considerata sempre più come un disturbo psicologico a sé stante, con caratteristiche specifiche e differenziabili. Nel DSM V nella sezione dedicata ai disturbi di personalità, il disturbo di personalità dipendente è inserito tra le condotte ansiose o inibite e vengono messi bene in luce gli aspetti di insicurezza e stato di coscienza carenziale che porta ad aggrapparsi all'altro.

La dipendenza affettiva è presente in quasi tutte le relazioni che provocano disagio psichico. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, la *Love Addiction* sembra una patologia declinata soprattutto al femminile e coinvolgente maggiormente le donne.

La dipendenza affettiva si accompagna frequentemente ad altre condizioni di sofferenza psicologica: disturbo post-traumatico da stress; altre forme di dipendenza (cibo, sesso, gioco d'azzardo, sostanze); disturbo ossessivo compulsivo; disturbi d'ansia. Molte donne dipendenti affettive hanno subito abusi sessuali, maltrattamenti fisici ed emotivi e ciò ha compromesso severamente la capacità di affermazione di sé, favorendo al contrario lo sviluppo di rapporti di sottomissione e di passività.

Moderatore: Sembra quindi facile potersi imbattere in relazioni dipendenti: come possiamo capire se siamo dentro una dipendenza affettiva?

La dipendenza affettiva è una condizione di instabilità di una persona che vive le relazioni affettive attribuendo a queste significati eccessivi in termini di sopravvivenza ed è caratterizzata da comportamenti ossessivi di controllo del partner, di ricerca continua di rassicurazioni circa il fatto di non essere abbandonati, ma anche dalla permanenza in relazioni nelle quali il partner non corrisponde lo stesso sentimento. La dipendenza affettiva mostra delle caratteristiche personologiche ricorrenti come: confusione e smarrimento di identità, paura di essere abbandonati che si trasforma anche in paura della solitudine o di fare le cose da soli o di insicurezza nel fare qualcosa senza l'appoggio e l'approvazione di qualcuno, insoddisfazione perenne e rarità di momenti di felicità nella relazione, (il motto di un dipendente affettivo sembra essere: né con te né senza di te), mancanza di autonomia nella gestione della vita, profonda disistima di sé stesso, evidente mancanza di interesse per sé e per la propria vita. Il dipendente affettivo quando sta accanto alla persona-oggetto della sua dipendenza, soffre perché si sente come costretto al controllo dell'altro e perché vede rivali dappertutto, trova in ognuno di loro qualcosa che lui o lei non ha. Ogni momento è finalizzato alla verifica della presenza del suo oggetto d'amore o al controllo delle situazioni perché queste non contengano alcun elemento di possibile distrazione o di attrazione del partner. Caratteristiche

relazionali ricorrenti nel dipendente affettivo possono essere: distorsione nelle relazioni interpersonali, ripetitività dei fatti che accadono nella sua vita amorosa (partner spesso già impegnato con altre persone o che non può dedicare troppo tempo alla relazione, situazioni di sofferenza e di conflitto perché il partner sembra essere egoista, molto richiedente, partner poco empatico e incapace di prendersi cura dell'altro, partner che non dà certezze di continuità, situazioni di estrema sottomissione e rinuncia ritenute come necessarie per restare con quel partner), devozione estrema per il partner, gelosia morbosa, isolamento, stato di allarme e di panico davanti alla minima contrarietà, assenza totale di confini con il partner, la relazione è simbiotica e fusione.

La dipendenza affettiva spesso è accompagnata da altre forme di *addiction* e da tratti di impulsività o compulsività.

Per riassumere, i pensieri e i vissuti emotivi nella "dipendenza dall'amore" sono principalmente connotati da:

- tendenza a sottovalutare la fatica connessa a ciò che serve ad aiutare la persona amata al punto da raggiungere, senza percepirlo in tempo, livelli elevati di stress psicofisico;
- terrore dell'abbandono che porta a fare cose anche precedentemente impensabili pur di evitare la fine della relazione;
- tendenza ad assumersi abitualmente la responsabilità e le colpe della vita di coppia;
- autostima estremamente bassa e una conseguente convinzione profonda di non meritare la felicità;
- tendenza a nutrirsi di fantasie legate a

come potrebbe essere il proprio rapporto di coppia se il partner cambiasse, piuttosto che a basarsi su pensieri legati al rapporto attuale e reale;

- propensione a provare attrazione verso persone con problemi e contemporaneo disinteresse e apatia verso persone gentili, equilibrate, degne di fiducia, che invece suscitano noia.

Nel momento in cui il dipendente affettivo non vede soddisfatti i suoi bisogni di vicinanza, sente frustrato il suo bisogno di controllo, non riesce a placare la sua gelosia può mettere in atto comportamenti anche violenti nei confronti del partner che non sente soddisfare il suo bisogno di relazione unica e speciale.

Moderatore: Quando parliamo di dipendenza ci vengono in mente l'abuso di sostanze o alcol, da gioco. Ecco riusciamo a spiegare meglio perché si usa questo termine? Vi sono analogie con quelle che potremmo definire dipendenze tradizionali?

La dipendenza affettiva viene oggi annoverata tra le cosiddette *New Addictions* insieme ad altre forme di dipendenza, come ad esempio quella da internet, da gioco d'azzardo o da shopping compulsivo, caratterizzate dal fatto che la persona non ha un problema con una specifica sostanza ma piuttosto con un qualcosa di intangibile.

Nelle nuove dipendenze non si tratta di uso e/o abuso di sostanze, come nelle tossicomanie o nelle tossicofilie, ma di comportamenti e relazioni disfunzionali e problematici riferiti a oggetti, attività, stili di vita, gestione del tempo, consumi, autopercezione, stili di

attaccamento, vulnerabilità, difficoltà relazionali, rapporto con la realtà e con il mondo esterno.

Con il termine Dipendenza da sostanze s'intende una condizione in cui l'organismo ha bisogno di una determinata sostanza per funzionare e sviluppa una dipendenza fisico-chimica da essa. Il termine *Addiction*, invece, denota la dipendenza che spinge l'individuo alla ricerca dell'oggetto di dipendenza, senza il quale la sua esistenza diventa priva di significato: è dunque un coinvolgimento crescente e persistente della persona al punto che l'oggetto di dipendenza pervade i suoi pensieri ed il suo comportamento. Secondo Giddens la dipendenza presenta alcune specifiche caratteristiche: l'ebbrezza: il soggetto affettivamente dipendente prova una sensazione di ebbrezza dalla relazione con il partner, che gli è indispensabile per stare bene; la "dose": il soggetto affettivamente cerca "dosi" sempre maggiori di presenza e di tempo da spendere insieme al partner. La sua mancanza lo getta in uno stato di prostrazione. Il soggetto esiste solo quando c'è l'altro e non basta il suo pensiero a rassicurarli, ha bisogno di manifestazioni continue e tangibili. L'aumento di questa "dose" non di rado esclude la coppia dal resto del mondo. Se la dipendenza è reciproca la coppia si alimenta di se stessa. L'altro è visto come un'evasione, come l'unica forma di gratificazione della vita. Le normali attività quotidiane sono trascurate. L'unica cosa importante è il tempo trascorso con l'altro perché attesta l'esistenza del soggetto. Questo modello di pensiero rivela un basso grado di autostima. Altro aspetto della dipendenza è la perdita dell'io: nella dipendenza affettiva

esiste un alto rischio di perdita del Sé, della propria capacità critica e quindi, a maggior ragione, della critica dell'altro, vissuto come irrinunciabile nutrimento. Il senso di perdita di identità è seguito da sentimenti di vergogna e di rimorso. In alcuni momenti si percepisce qualcosa di distorto nella relazione con l'altro, che la dipendenza è nociva e che se ne vorrebbe fare a meno, ma la constatazione di essere intrappolati in un modello dipendente fa sentire indegni e quindi spinge ancora di più verso l'abbraccio dell'altro che accoglie e perdona, ben felice, talvolta, di possedere. La dipendenza è percepita come un'esperienza speciale e lo è nel senso che null'altro è altrettanto soddisfacente.

Moderatore: ma quando ci si incontra all'inizio della relazione amorosa tutto sembra bello e luccicante: c'è un percorso per cui si arriva alla dipendenza affettiva o è qualcosa che c'è dall'inizio e noi non lo vediamo?

Per rispondere alla domanda occorre condividere cosa si intende per amore e fare un breve excursus su come si forma la coppia per comprendere meglio le fasi di consolidamento del legame che si possono attraversare fino alla dipendenza.

L'amore: Possiamo avere diverse letture dell'amore, intendiamo come amore un sentimento che si consolida nel tempo e va alimentato, da non confondere con l'innamoramento che è la fase iniziale di una relazione. A livello ideologico esistono diversi miti sull'amore: ad es. quello romantico, quello passionale, è una medicina che guarì-

sce tutto, è sacrificio (si misura quanto il partner mi ama in relazione a quanto è disposto a sacrificare o sacrificarsi) più razionale, ovvero l'amore che si basa sulla condivisione di patti e assunzione di doveri /responsabilità ecc.

In ogni occasione lo scopo dell'amore è quello di far star bene, SEMPRE! È quello di rispondere al nostro bisogno innato e universale di essere amati e protetti.

Solevov affermava che l'amore è l'unica forza per cui il nucleo egoico viene trasceso, attraverso il quale diviene possibile allontanarsi da sé, abbandonarsi all'altro ed esplorare con fiducia e senza paura.

Fasi della coppia:

1. La fase Fusionale:

È lo stato dell'innamoramento caratterizzato da un periodo di grande felicità, farfalle nello stomaco, leggerezza, in cui si pensa in continuazione al partner, quasi in modo ossessivo, e il bisogno di stare vicino/insieme all'altro è una priorità e per queste caratteristiche può assomigliare alla dipendenza affettiva. Tant'è che molti autori definiscono l'innamoramento molto simile alla follia: ci fa compiere atti sconsiderati, impulsivi, questo perché è sostenuto anche da una parte fisiologica molto forte.

Lo stato dell'innamoramento coincide con la fase della coppia della fusione in cui si è tutt'uno con il partner, ci cercano le comunanze, le affinità. Questa fase è sostenuta da una componente chimica-ormonale molto intensa. La sessualità con la produzione di estrogeni e testosterone, e l'innamoramento che interessa aree cerebrali diverse da quelle della sessualità: la feniletilamina sviluppa

dopamina e noradrenalina. La prima è responsabile del senso di appagamento dopo che si sono soddisfatti dei bisogni (fame, sete, sex) la noradrenalina produce euforia, eccitazione, riduzione dell'appetito. In una relazione di coppia, in un periodo compreso tra i 18 mesi e i 4 anni, il cervello si abitua a queste molecole, si assuefa come a una droga, e avviene la trasformazione nell'attaccamento, con produzione di endorfine che hanno effetto rilassante e calmante. Quando l'oggetto d'amore non risponde con reciprocità si ha una vera e propria depressione causata dalla caduta dei livelli ormonali.

2. La seconda fase è la **Proiezione**: emergono le individualità e i conflitti, grazie alle abilità di comunicazione è possibile appianarli oppure non si risolvono.

3. Immagine guida: evoluzione delle coppie che permette ai membri di evolvere, di essere qualcosa di diverso di quando si era soli, evoluzione per il proprio sé, ma distinte individualità. Nessuno vuole cambiare l'altro, si cambia se stessi per accettare l'altro.

Moderatore: Che cosa può andare storto in queste fasi?

Molte cose possono andare storte: la difficoltà di passare da una fase fusionale a quella della proiezione. Spesso l'immagine guida è molto idealizzata, ad es. l'essere tutt'uno prevale sul resto e si accettano situazioni in cui in realtà i bisogni di accudimento, protezione, amore non sono più soddisfatti.

Pertanto, la dipendenza affettiva avviene quando non si può più vivere senza l'altro, si vive in relazione all'altro e si ha valore in

funzione dell'altro, si è incapaci di separarsi. Nella fase di proiezione non si è in grado di riconoscere e negoziare i propri bisogni. Senza l'altro ci si sente privi di valore ma allo stesso tempo si è infelici nella coppia. Si ha paura di essere abbandonati, della solitudine, di non essere in grado a cavarsela ecc. La coppia si basa su tre dimensioni principali: Passione: sessualità; Intimità: vicinanza emotiva, prendersi cura dell'altro, accudimento, comunicazione empatica e profonda; Progettualità: impegno, fiducia, progetti, capacità di realizzazione.

Moderatore: Come avviene la scelta del partner?

La scelta del partner è tutt'altro che casuale. Spesso si dice che la costruzione di un nuovo legame ha come punto di partenza il "luogo" e il "tempo" della separazione dalla precedente relazione e va in cerca nel nuovo rapporto di qualcosa che la ricordi e contemporaneamente si differenzi in misura maggiore o minore da essa.

In una società occidentale in assenza di matrimoni vincolati ci sono svariati motivi per cui si sceglie un partner. La scelta del partner è una strana mescolanza tra mito familiare, convenzioni sociali e soddisfacimento di bisogni più strettamente personali. Quando il mito familiare prevale sui bisogni individuali, la spinta a realizzarlo è tale da sostenere la convinzione che esso esprima il tipo di legame più idoneo a soddisfare le esigenze personali. Nei casi in cui si verifica una ribellione più o meno cosciente al mandato familiare assistiamo alla scelta di partner con caratteristiche opposte a quelle previste dal

mito familiare. A livello personale, secondo le teorie psicodinamiche la scelta del partner avviene su processi di identificazione o opposizione vissuti da bambini con il genitore del sesso opposto, ma anche dall'osservazione e apprendimento delle modalità relazionali tra i genitori. Possiamo scegliere nel genitore opposto caratteristiche positive e ritrovarle, oppure attuare l'opposto di quelle negative: ad esempio se ho avuto una madre invadente si può scegliere una donna autonoma e indipendente che ha bisogno dei suoi spazi. Oppure se ci sono nodi irrisolti, se avessi un padre freddo e autoritario potrei essere attratta dagli stessi modelli di uomo, con la speranza inconscia di avere una seconda possibilità di conquistarli e di porvi rimedio.

Secondo la *teoria dei sistemi motivazionali*, che sono reti neurali a livello del cervello rettiliano, limbico e corteccia, spesso non del tutto consapevoli, la scelta del partner avviene sulla spinta del sistema dell'attaccamento-accudimento, che si forma nella relazione del bambino neonato e la madre/caregiver, e di quello sessuale.

Il sistema di accudimento-attaccamento è ciò che abbiamo sperimentato nella relazione con la mamma da bambini e ci fa ricercare sicurezza, protezione, aiuto, vicinanza. Il partner di un dipendente affettivo, quando non lo è lui stesso, per poter portare avanti la relazione con l'altro deve trovare un suo personale interesse per restare in una simile situazione. Quando una persona resta per anni in relazione con un dipendente affettivo è perché in quel comportamento trova qualcosa di analogo al suo vissuto oppure una sorta di pena per le sue inadempienze o

dipendenze *"Ti salverò"*: la preda più ambita da un dipendente affettivo è una persona altrettanto problematica. Tra questi si annoverano i depressi, i bipolari, persone che hanno problemi di socializzazione oltre che persone altrettanto insicure o dipendenti da sostanze o da alcol. Il dipendente affettivo si sente rassicurato dal bisogno dell'altro di averlo accanto e vive con la falsa speranza di guarirlo. Il partner deve soddisfare bisogni del passato ma anche del presente, rafforzare l'io, soddisfare i bisogni di intimità e accudimento, superare angosce e i dolori della vita.

Moderatore: Perché quindi si diventa dipendenti affettivi? Ci sono delle origini biologiche o sociali identificabili?

In potenza ognuno di noi può essere un dipendente affettivo, perché possono esserci situazioni, incontri, fasi della vita che permettono e facilitano lo svilupparsi di comportamenti e di relazioni dipendenti. In alcune circostanze della vita possiamo trovarci ad essere più fragili e più bisognosi di certezze, e può capitare di incontrare persone che attivano in noi tutta una serie di insicurezze e paure che non avremmo mai immaginato di sperimentare.

Messo questo punto fermo, la letteratura e la nostra esperienza clinica hanno messo in evidenza come ci siano delle caratteristiche che si ritrovano frequentemente nella storia familiare delle persone che arrivano da noi per problemi di dipendenza affettiva. Le colleghe prima hanno parlato di carenze di autostima che spesso hanno radici in relazioni familiari e contesti sociali/amicali che hanno dato scarsa soddisfazione ai bisogni emotivi della persona,

tanto che queste persone frequentemente apprendono che i loro bisogni (di amore, di affetto, di stima) sono poco importanti.

Moderatore: esiste una dipendenza affettiva nelle relazioni diverse da quelle di coppia?

Come è stato detto, la dipendenza è una dimensione relazionale positiva ed è un aspetto presente in tutte le relazioni significative. In particolare, all'inizio della nostra vita, essere capaci di dipendere da qualcuno che si prenda cura di noi significa garantirsi la sopravvivenza.

La prima forma della dipendenza è quindi sicuramente quella genitoriale. Una madre e un padre devono garantire la loro presenza e le loro cure, e successivamente imparare a rinunciare a fornirle durante la crescita per valorizzare le autonomie.

Pensando allo sviluppo di una famiglia come un percorso fatto a fasi, ogni fase si risolve con la definizione di nuove e differenti autonomie. Se queste non vengono favorite e sostenute in un qualche modo il ciclo di vita familiare si inceppa andando a favorire una possibile relazione di dipendenza, bidirezionale tra genitori e figli. Inoltre, sono di poche settimane fa i dati dell'ISTAT che ci dicono, ancora una volta, come la popolazione anziana stia aumentando, e questo ci rimanda a tutta quella questione del prendersi cura dei propri anziani a casa e della persona che materialmente si prende cura, che in gergo tecnico si chiama caregiver. Ecco anche nelle situazioni tra un anziano e un caregiver è possibile che si instauri una relazione di tipo dipendente, anche da parte del caregiver

verso il malato, perché tutta la sua vita gira attorno alla dimensione di cura.

Moderatore: bene veniamo quindi al vostro lavoro, perché il punto chiave è capire come si esce dalla dipendenza affettiva e a cosa possono essere utili figure come lo psicologo.

Come abbiamo sentito la dipendenza affettiva è un fenomeno complesso che affonda le sue radici nel passato, nella storia delle persone, ma che germoglia nel presente e nelle relazioni attuali.

Spesso non si è consapevoli di essere all'interno di una relazione di tipo dipendente. A volte ce ne accorgiamo solo quando si verifica una separazione perché il dolore diventa straziante e la sofferenza così profonda che sembra toglierci la vita.

In effetti simbolicamente è così. La persona dipendente vive l'essere amato come unica possibilità di esistere e se l'altro non c'è più io non esisto più. Grazie all'amore dell'altro io esisto e ho valore. Per questo si fa fatica a uscirne. Però è come se ogni giorno colmassimo la nostra fame con cibo avariato. Se penso di non avere altre possibilità, anche del cibo avariato mi sembra meglio che nessun alimento. Alla lunga però le scorie di quel cibo intossicheranno il mio corpo.

Nella nostra esperienza clinica, difficilmente le persone ci chiedono una consulenza per via della dipendenza affettiva, cioè non sanno che si sono nutriti con cibo avariato.

Piuttosto chiedono di essere cambiati per risultare idonei al partner.

O chiedono come fare per riconquistarlo.

O chiedono di aiutarli a separarsi perché

impossibilitati a farlo, sebbene le scorie di quella relazione inizino a diventare nocive. Un primo approccio al problema è quello di far diventare consapevole la persona del copione che ha messo in atto, cioè quello della dipendenza affettiva. Si lavora poi sullo svelamento del proprio valore indipendentemente dal riconoscimento dell'altro (per inciso qui non si parla di essere lodati per un lavoro ben fatto, ma di uno sguardo che mi fa sentire che esisto o non esisto, quindi una posizione identitaria molto profonda). Quindi sull'autostima, sul centrare la persona su se stessa; si sposta l'attenzione dai bisogni dell'altro ai propri (anche qui faccio un inciso, non in senso egoistico ma in senso di autonomia dall'altro, perché a volte il dipendente affettivo usa l'essere attento all'altro per avere un riconoscimento come ritorno). All'inizio le persone impiegano gran parte della seduta parlando dell'altro, in senso negativo ma anche positivo, quel tempo va via via diminuendo perché il focus della questione si sposta su di sé. Si ripercorre la propria storia per andare a restaurare quei copioni che ci fanno reagire con modalità dipendenti ai nostri bisogni di affetto e vicinanza. E cerchiamo di scoprire in quale altro modo maggiormente consapevole e centrato su di sé possa rispondere a quei bisogni. Riprendendo la metafora del cibo: se mi approccio a una relazione da affamato sarò disponibile a ingurgitare qualsiasi cibo, se so di avere

una certa autonomia sulla gestione della fame potrò scegliere proprio il cibo che fa per me.

Nella nostra pratica clinica lavoriamo anche con le famiglie e le coppie.

Con le **famiglie** lavoriamo sui miti, sulle regole per portare quel sistema a sviluppare relazioni e copioni flessibili e che sostengano il valore individuale di ogni membro. Nel lavoro di **coppia** la richiesta parte da un momento di crisi, a volte ci troviamo di fronte a partner che hanno perso l'intimità, che vogliono separarsi ma non sanno come fare, che confliggono con forza su questioni di poco conto o che semplicemente sono ormai prosciugate.

Si fanno emergere gli schemi emotivi e di comportamento che cristallizzano la coppia in una costante insoddisfazione, si cerca di far sviluppare spazi di autonomia all'interno della coppia mantenendo la relazione, si promuove il riconoscimento reciproco dei bisogni senza pretendere che sia l'altro a soddisfarli, si lavora sulla comunicazione e sulle premesse di coppia che spesso derivano da copioni familiari che non sempre si incontrano con quelli dell'altro. L'obiettivo è quello di approdare a un incontro autentico ed evolutivo con l'altro senza disconoscere se stessi, condividendo la responsabilità della relazione.

Cioè si passa da un bisogno di amore come necessario alla sopravvivenza a una voglia di amore per arricchire la nostra esistenza.

