

Il coraggio di reagire

Le violenze invisibili: linguaggi, gesti, immagini
Napoli 09/12/2015

Dott.ssa Maria Cristina Nicotera

Psicologa - Psicoterapeuta

Dichiarazione Nazione Unite 1993

Violenza contro le donne è :

Ogni atto di violenza indirizzato al genere femminile, che rechi o possa recare alla donne un pregiudizio o sofferenze fisiche, sessuali o psicologiche, compresa la minaccia di tali atti, la coazione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica sia in quella privata ...

Dichiarazione Nazione Unite 1993

... la violenza contro le donne costituisce una violazione dei diritti e delle libertà fondamentali ...

... è una manifestazione delle relazioni di potere storicamente disuguali tra uomini e donne, che ha portato alla dominazione e discriminazione contro le donne (da parte di uomini) e ha impedito il loro pieno avanzamento...

... è uno dei meccanismi sociali per mezzo dei quali le donne sono costrette in una relazione subordinata.

Tra gli atti di violenza sulle donne rientrano :

- Intimidazioni, violenze, manipolazioni minacce verbali e non, sul posto di lavoro

Rendono l'ambiente di lavoro
un posto altamente pericoloso e
tossico

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2000)

Evidenzia gli effetti e i danni della violenza di genere sul benessere, salute, integrità psico- fisica



Disturbi di ansia - Disturbi affettivi

Depressione, ansia, disturbi del sonno e dell'alimentazione, fobie e attacchi di panico, bassa autostima, disturbo post traumatico da stress, disturbi psicosomatici, tentativi di suicidio, abuso di alcool e droghe,...



Frammentazione del Sè

Conseguenze

- Psicologiche: traumi a breve - medio - lungo termine
- Sociali
 - Gruppo primario: famiglia (partner, figli, ...)
 - Gruppo secondario: amici, colleghi



Perché accade che le donne sono vittime

- Perché su di loro è stato agito un comportamento abusivo dal quale derivano danni fisici, psicologici, sociali
- Perché spesso non vengono credute
- Perché spesso vengono offese, indagate, colpevolizzate
- Perché spesso gli altri fanno finta di non vedere e tacciono



Comportamenti agiti in ambito lavorativo



Caso clinico

Il coraggio di reagire

Contesto : studio privato

Chi chiede aiuto: donna (Anna) di 41 anni

Motivo della consultazione : la paziente riferisce di non essere tranquilla, si sente agitazione anche senza motivo, situazione che le rende difficile la vita di tutti i giorni

Chi è Anna

Stabilire con questa paziente una alleanza non è difficile: Anna è puntuale, partecipativa e mostra poche resistenze all'approccio psicoterapeutico.

Storia familiare

Anna è una bella donna con due figlie adolescenti, frequentanti una l'ultimo anno di scuola media e l'altra il secondo anno di liceo, ed un marito che, a suo dire, le vuole un gran bene.

Si presenta spontaneamente su invio di una mia paziente.

La sua storia non presenta episodi che possano far presagire uno sviluppo psicopatologico.

La sua famiglia è di origini modeste; i suoi genitori le hanno insegnato l'importanza del lavoro e trasmesso valori come l'onestà, l'integrità, il rispetto, la cura per gli altri, la famiglia.

Decide di sposarsi dopo aver raggiunto una stabile posizione lavorativa; è brava nel suo lavoro.

Il marito è un libero professionista .

Il rapporto della coppia sta superando, attualmente, un periodo di grande conflittualità legata alle accuse del compagno di trascuratezza.

Ha sempre cercato di essere indipendente, cosa che il defunto padre le ha sempre raccomandato.

È attualmente impegnata in un'azienda nel settore amministrativo

Un fiume in piena

La sua ansia, inizialmente non contestualizzata, è legata alla situazione lavorativa che vive con grande difficoltà.

Il nuovo direttore amministrativo è un ostacolo.

Ha degli atteggiamenti maschilisti, urla, comanda in modo sproporzionato, è bugiardo, approfitta quando il proprietario non c'è per non lavorare, non ha rispetto.

Sentirsi costantemente sotto esame

Angoscia

Paura di perdere il lavoro

Un fiume in piena

Anna comincia a stare male quando la problematica lavorativa inizia ad incidere sulla sua vita.

Si sente agitata quando deve uscire di casa.

Vive il momento di andare al lavoro con conflittualità.

Si sente poco soddisfatta di quello che fa, situazione che, inevitabilmente, incide sulla stima verso se stessa.

Ha difficoltà a fronteggiare i compiti quotidiani.

Cosa cerca Anna ?

- Rispetto
- Collaborazione
- Sostegno
- Possibilità di lavorare in un ambiente accogliente

Cosa trova Anna ?

- Domande senza risposta
- Non collaborazione
 - Colleghi: “forse stai esagerando”
 - Capi: “è un buon elemento” (orientamento alla produzione e non al benessere)
 - Marito: “devi stare più calma ed avere più pazienza”

Lavoro terapeutico

La terapia è volta al raggiungimento di una maggiore consapevolezza.

Anna è una donna ferita che deve trovare la forza di credere in se stessa.

I suoi sentimenti di rabbia e rancore nei confronti di quest' uomo sono resi ancora più forti dal non sostegno di chi le sta intorno.

È possibile che non vedano?....

Per quanto tempo dovrò stare calma?...

Ma poi ... sono agitata?...

Io mi sento piccola piccola, come una formica in una gabbia di leoni ...

L'energia di Anna attualmente è concentrata solo su quella persona;

pensa ai prossimi attacchi e prevaricazioni provocando una reazione a catena che si riflette inesorabilmente su:

-Salute: dorme poco, non riesce a prendersi cura di se stessa,...

-Lavoro: poco concentrata

-Famiglia: stato di ansia non riesce a farla vivere serenamente la vita con suo marito e le sue figlie

-Marito: continui litigi

-Figlie: trovano una madre non più disponibile

Questo vortice alla fine le fa credere di avere veramente torto e di meritare di essere trattata in questo modo:

- Non lavora bene come prima

- È irascibile

- Poco attenta alle esigenze della sua famiglia

Cosa sta accadendo?

Crede di meritarsi ciò che le accade (i legami con gli altri servono a confermare noi stessi).

La sua autostima, prima cavallo di battaglia per affrontare le sfide della vita, non la sorregge più.

Cosa è fallito?

Strategie di
coping

Resilienza

Coping

Processo che si sviluppa con tentativi e sforzi su tre piani:

- Cognitivo
- Emotivo
- Comportamentale

Per ridurre , dominare, tollerare, richieste e pressioni interne o esterne che sono valutate estenuanti per le risorse dell' individuo

È un processo che differisce da individuo ad individuo

Pianificazione di una soluzione

Resilienza

È capacità di recupero psicobiologico che permette alle persone di affrontare periodi di grande stress senza soccombere, per poi proseguire verso un nuovo percorso evolutivo.

È influenzata da fattori psicologici (personali) ed ambientali.

Un supporto sociale è un fattore altamente protettivo

Fallimento delle strategie di coping e compromissione della resilienza



Risposte patologiche che variano da persona a persona.

Legate al protrarsi nel tempo di condizioni di sofferenza.
L'equilibrio fisico e psichico (break -down) si compromette e la situazione precipita in una malattia fisica o psichica.

Cosa accade?

Si genera un
CONFLITTO

Conflitto

Stress negativo (distress)

pressione ambientale che supera soggettivamente ed oggettivamente le capacità di fronteggiamento di un individuo.

- **stressor:** intensità, frequenza, durata, evitabilità
- **individuo:** esperienze, risorse, capacità di fronteggiamento (coping), vulnerabilità
- **ambiente:** spazio sociale entro cui si incontrano stressor e individuo (supporto, comprensione, sostegno / indifferenza, incomprensione, negazione)

A cosa si va incontro?

Emergere di un trauma

Perdita di energia

Trauma

Il trauma è qualcosa che *ferisce, colpisce e compromette* il senso di stabilità e continuità fisica e psichica di una persona.

È uno stressor che supera la soglia di tollerabilità e rappresenta una ferita.

Viene compromesso il senso di valutazione di se stessi

Ci si sente impotenti e vulnerabili - si perde energia

Ogni individuo risponde diversamente alle pressioni ambientali.

Il trauma non può provocare risposte prevedibili, esse dipendono da un intreccio:

-Fattori di rischio individuale: vulnerabilità, valutazione cognitiva, storia personale, esperienze vissute

-Fattori protettivi personali: capacità di coping e resilienza

-Fattori protettivi contestuali: tempestività intervento e sostegno ambientale

Energia

L'armonia personale ha bisogno di energia che permette di sostenere e superare situazioni stressanti.

La perdita di energia porta alla sensazione di perdita della propria identità.

Come Anna spreca la sua energia?

- Identificandosi con i sentimenti negativi
- Confermando l'immagine che ha di sé a seguito degli accadimenti
- Cercando continue conferme

Si trascorre una vita nel cercare di dimostrare agli altri di essere importanti e per fare questo si cercano continue conferme.

Il non averne rappresenta una perdita di sostegno.

Abbandonare le abitudini (schemi ripetitivi) e, connettendosi con se stessi, cercare il potenziale innato di crescita e autorealizzazione, implica coraggio.

La svolta

Anna inizia la terapia con un atteggiamento orientato in senso depressivo con degli scoppi di ira e pianti legati al suo sentimento di impotenza .

Durante la terapia la giovane donna sta ritrovando la forza di credere maggiormente in se stessa e, vivendo responsabilmente la sua situazione, ha deciso di tenere alta la testa.

La terapia prima valvola di sfogo, madre sostitutiva, è diventata palestra : se c'è un problema lo affronto.

L'ambiente di contenimento offerto permette di far emergere nuovi pensieri ed emozioni.

DA PREDATOR A CACCIATORE

Il processo terapeutico si incentra su :

-Riconoscere gli eventi traumatici nella loro gravità (fatti e sentimenti)

-Ricostruire l'immagine di sé, attraverso il recupero delle risorse personali, del senso di sicurezza e di autostima (sostenere ed accogliere mettendo in evidenza che il paziente ha pieno controllo della sua vita)

-Ricostruire ciò che è stato distrutto

-Liberarsi dai sensi di colpa



Abbandonare il falso Sé che si è prodotto e recuperare un altro Sé prima messo in dubbio, abbandonato

Anna sente di poter affrontare le sue paure, sente di poter affrontare le sue difficoltà, vuole riprendersi i suoi spazi. Il suo sentirsi prigioniera dei non detti, dell'invisibile, le fanno sperimentare la solitudine, ma nello stesso tempo, **per se stessa** e per la sua famiglia sente di dover fare qualcosa.

Non sempre è possibile navigare in acque sicure.

Spesso bisogna uscire dal porto e affrontare la tempesta.

Bisogna scoprire nuovi porti e nuove strade, ma con una diversa centratura in se stessi, una diversa determinazione .

Timori?

- Non essere creduta
- Perdere il lavoro
- Trovare tutti contro

Smette di sentirsi vittima, non capace ed affronta la situazione da leone in una gabbia di leoni.

L'occasione arriva alla ennesima scarica di rabbia del capo che questa volta non lascia la giovane donna impreparata.

Cosa accade?

- Capo: mi rendo conto delle tue difficoltà, ma è un buon elemento ...
- Colleghi: da indifferenti mostrano segni di sostegno attraverso piccoli gesti e parole
- Marito: la sostiene nel suo progetto e non la colpevolizza per il suo comportamento

Ma quello che importa è: cosa accade in Anna?

Sente che essere responsabili, crescere, volersi bene non vuol dire non aver problemi da gestire, ma affrontarli con dignità senza aspettarsi conferme dagli altri.

Sta fronteggiato il trauma e sta avendo potere su di esso.

Sta riprendendo il cammino colorando la sua vita.

Vive diversamente il suo ambiente di lavoro.

Oggi pensa alla possibilità di cercare un nuovo lavoro e questo suo progetto ha incontrato l'accoglienza del marito

L' aiuto dato ad Anna è quello di rafforzare il suo concetto di sé.

Il parlare della sofferenza, il vivere nella sofferenza, non permette una sua liberazione, ma la rende sempre più attuale e viva.

Interrogarsi su se stessa, in questo momento della sua vita è una scelta coraggiosa.

Anna è una donna fortunata purtroppo non tutte riescono a trovare la forza di reagire o semplicemente non sanno cosa fare provocando una cronicizzazione della sofferenza.

Le donne non devono cessare di combattere, devono essere protagoniste della loro vita, non devono sentirsi vittime impotenti, non devono essere passive





*Bisogna essere e sentirsi liberi di fare scelte, progetti,
manifestare emozioni ed idee.*

LE 5 LIBERTA' DI VIRGINIA SATIR

la *libertà* di vedere e sentire ciò che è, invece di ciò che dovrebbe essere, era o sarà.

la *libertà* di dire cosa provi e senti, invece di cosa dovesti.

la *libertà* di provare quello che provi, invece di quello che sarebbe necessario.

la *libertà* di chiedere quello che vuoi, invece di aspettare sempre un permesso.

la *libertà* di assumere dei rischi su te stesso, invece di essere solo "sicuro" e di non agitare le acque intorno a te