

Monica Morganti

LA RABBIA DELLE DONNE

Come trasformare un fuoco distruttivo
in energia vitale



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Monica Morganti

LA RABBIA DELLE DONNE

Come trasformare
un fuoco distruttivo in energia vitale

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: Witch, copyright © Filitova | Dreamstime.com
Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2006 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	7
1. Il fuoco della rabbia	»	9
1. La rabbia e la ferita	»	13
2. Sentire la rabbia	»	22
2. Il fuoco che distrugge	»	32
1. Il tradimento: una ferita rinnovata	»	32
2. Medea abita ancora qui	»	39
3. Viaggio nella depressione femminile	»	44
4. Persefone: il lutto	»	50
5. Ifigenia: la vittima sacrificale	»	53
3. Il fuoco che trasforma	»	58
1. Prometeo ed Efesto: il valore del fuoco	»	58
2. Hestia: la custode del fuoco sacro	»	62
3. Riconoscere la rabbia	»	63
4. Saper accettare	»	67
4. Percorsi di cura	»	76
1. Ascoltare il corpo	»	76
2. La rabbia e i disturbi psicosomatici	»	81
3. Interrogare il corpo	»	90
5. Emozioni e creatività	»	97
1. Il mandala	»	99
2. I colori	»	102
3. Le figure	»	109

6. La scrittura che guarisce	pag. 114
1. Scrivere la nostra favola	» 116
2. Perché le favole?	» 120
7. Dallarabbia alla fiducia.com	» 134
Favola interattiva	» 135
Conclusione	» 153

Premessa

Questo mio nuovo libro sulla rabbia è, in realtà, un'opera collettiva e vorrei raccontarvi la storia della sua nascita perché spero, così, di aiutarvi a capirlo meglio. Dovete innanzi tutto sapere che, quando, nel giugno di due anni fa, presentai al pubblico romano il mio precedente libro¹ non avrei mai immaginato di rimettermi a scrivere dopo così poco tempo e, ancor meno, nuovamente sulla rabbia!

Ecco, invece, cosa mi è accaduto: la mattina successiva a quella presentazione pubblica, ricevetti l'e-mail di una ragazza che non conoscevo, Mariateresa, la quale aveva passato la notte a leggere il mio libro e aveva sentito il bisogno di spedirmi la sua storia personale, piena di dolore e di rabbia, per condividerla con me. Da quel giorno, *ininterrottamente*, molte altre donne (le mie pazienti, le partecipanti ai miei laboratori psicologici sulla rabbia ma anche tante donne sconosciute) mi hanno voluto donare le loro parole, le loro storie, poesie, favole, pagine di diario, lettere.

Da allora ho, sempre, conservato tutto e, ora, sono proprio quelle loro parole che troverete nelle pagine di questo nuovo libro: è come se io fossi un'orafa artigiana che ha infilato preziose perle, avute in dono, con il suo filo robusto e ha creato una collana che può essere indossata da ognuna di noi, per sentirci più belle.

Così come collettivo è il contenuto di queste pagine, allo stesso modo collettiva è stata la motivazione a questa nuova scrittura: troppo presto, infatti, il mio precedente libro è andato esaurito ed è, ora, ormai introvabile, mentre non si è per nulla esaurito il desiderio delle partecipanti ai laboratori sulla rabbia di capire e approfondire, anche

¹ M. Morganti, 2004, *Il fuoco della rabbia. Percorsi terapeutici tra oriente ed occidente*, Armando, Roma.

teoricamente, questi temi. Sono state proprio loro a spingermi, con forza!, a scrivere questo nuovo libro sulla rabbia a tal punto che, quando ho cominciato ad abbozzare le prime pagine, mi sono sentita come sospinta da un fiume in piena, ricco di quest'energia e queste storie, e ho temuto di esserne sommersa.

Ricordo che quando mandai il primo capitolo in bozza alla mia editrice² il suo commento fu: "Bello ma travolgente... che ne direbbe di suddividerlo, almeno, in paragrafi?". Come sempre aveva colto nel segno: dovevo trovare il modo di contenere questa straordinaria energia femminile, che mi veniva donata, se volevo davvero renderla utile per tutte.

Avevo tantissime perle e tutte meravigliose, dovevo però saper scegliere quali usare e come disporle; questo è stato per me l'impegno più gravoso: dare la possibilità, a chi mi avrebbe letto, di nutrirsi delle parole di quelle donne ferite e arrabbiate, che mi avevano donato brandelli della loro vita, perché altre potessero trovare in queste pagine la forza per trasformare la loro, rinascendo dal dolore.

Ed ecco il piano dell'opera: i primi tre capitoli raccontano cosa sia la rabbia femminile e da quali antichi dolori sia nutrita, quali danni procura a noi stesse e a chi amiamo, come possiamo trasformarla in un'energia vitale di rinascita.

Nei successivi tre capitoli, illustro i percorsi di cura che utilizzo nella mia pratica di psicoterapeuta, ma che posso essere, molto semplicemente, seguiti da ognuna di voi anche senza l'aiuto di una guida: l'ascolto del proprio corpo, il disegno del mandala, la scrittura di favole personali.

Il libro si chiude con una favola, nata spontaneamente nella mia mente-cuore, nei mesi che ho lavorato a queste pagine, e che ho voluto intitolare: dallarabbiaalla fiducia.com per sottolineare che il vero "lieto fine" sta nella capacità di ognuna di noi di aprirsi, nuovamente, alla fiducia nell'altro, dopo aver cicatrizzato le nostre antiche ferite.

² Ilaria Angeli, che ringrazio non solo per la fiducia che mostra, da sempre, pubblicando i miei libri, ma anche per i preziosi suggerimenti.

1. Il fuoco della rabbia

È un giorno di settembre come tanti e il suono del telegiornale irrompe nella mia vita, con l'ennesima notizia di un infanticidio: una mamma a Merano ha ucciso il figlio di quattro anni con dieci coltellate! La cronista ricorda Marisa, meno di due anni, uccisa con un calcio alla schiena dalla mamma “in preda ad un raptus”, due mesi prima, e Mirco annegato nella vasca da bagno dalla giovane mamma “depressa”, in questi giorni di fine estate. La giornalista termina il servizio con queste parole “... vorremmo che qualcuno ci dicesse chiaramente che si tratta di una follia oscura e incontenibile quella che arma la mano di una mamma contro il proprio bambino”.

Inconsciamente tutti lo vorremmo... ma queste storie di morte, ormai quotidiane, portano alla luce nelle nostre case, da un lontano luogo sommerso, il grande tema dell'aggressività nascosta dentro le donne, della loro rabbia distruttrice: vittime o assassine, depresse o nuove Medee. Vorremmo credere che si tratti di storie di “follia oscura” ma, invece, è sofferenza dell'anima che ci tocca tutte da vicino, in un modo o nell'altro.

Lavorando in terapia, da anni, con le donne ho imparato, infatti, che il nostro rapporto con la rabbia, sia quella sommersa che quella esplosiva, è uno dei punti nodali della sofferenza psicologica femminile e, allo stesso tempo, anche uno dei più difficili da affrontare, da riconoscere presente in noi stesse. La collera sommersa accompagna spesso le nostre vite sotto forma di depressione, disturbi alimentari (come la bulimia), dipendenza da farmaci, malattie psicosomatiche (come i disturbi digestivi, la diarrea, l'ipertensione, il mal di testa, le dermatiti)¹, comportamenti autodistruttivi (come tagli, incidenti ripe-

¹ Vedi cap. 4.

tuti) ma anche veri e propri accessi di aggressività distruttiva contro chi più amiamo: i nostri figli². Parlarne è ancora un potente tabù anche tra le donne stesse, che spesso riescono a dichiararla solo nel segreto della stanza della propria terapeuta.

In questi ultimi anni, poi, il fantasma di Medea aleggia nella mente e nel cuore di troppe neo-mamme che vengono in terapia spaventate dalla loro stanchezza, dalla loro fatica del vivere, dalla sotterranea depressione o dagli improvvisi scoppi d'ira e che mi chiedono, ossessivamente, di rassicurarle sul fatto che non metteranno mai il loro bambino "in lavatrice..."³.

Questo libro è anche per loro: figlie sopravvissute ad un infanticidio mai avvenuto nella realtà, ma subito emotivamente, che vivono nel terrore di commetterne uno; è un libro per tutte quelle donne che hanno difficoltà a trovare un equilibrio, a governare il loro fuoco interno, che sia passione d'amore o d'odio.

Alcune di noi, più di altre, sentono la loro vita emotiva governata da forti istinti e si dibattono, eternamente, tra il doverli reprimere e il bisogno di esplodere. Sentirsi mosse dal fuoco è, per noi donne, sempre un problema perché, come vedremo più avanti⁴, questa nostra potente energia spaventa il mondo intorno a noi, che minaccia di non amarci e di non accogliere se ci mostriamo "troppo calde". Il fuoco della rabbia, come quello della passione, ci dà una grande forza se sappiamo governarlo ma, al contrario, ci brucia dentro distruggendoci o incendia intorno a noi, se non impariamo a farci i conti.

Cara Fata Morgana,

ho ripensato a com'ero quando iniziai il mio percorso terapeutico. Non c'è che dire, a raccontare balle non mi batteva nessuno, il problema era che io le raccontavo a me stessa e sono diventata anche brava a crederci. Le mie bugie erano più reali della stessa realtà, che era troppo devastante per essere anche solo lontanamente accettata.

Come potevo accettare di non essermi sentita amata dai miei genitori, né da nessun altro, con l'unica eccezione dei miei nonni, di non

² Vedi cap. 2.

³ Il riferimento è a un fatto di cronaca avvenuto nel nostro Paese nel 2000 quando una madre uccise la propria figlia di pochi mesi mettendola, appunto, in lavatrice.

⁴ Vedi pp. 15 e sgg.

avere amici accanto e di sentirmi sempre e comunque inadeguata, come se avessi una sorte di “tara” invisibile a me sola ma che certo gli altri dovevano vedere molto bene?

Ho passato anni a camminare a testa bassa e a sedermi quasi raggomitolata su me stessa, schiacciata dal peso di una vita che sentivo opprimente e priva di qualunque attrattiva per essere vissuta.

Mi è dispiaciuto lasciare le mie bugie, è stato doloroso e tu lo sai. Erano tutto ciò che avevo, in fondo. Erano state il mio salvagente e lasciarle andare mi spaventava: sarei stata capace di nuotare senza? Io non mi sentivo in grado di nuotare anzi, all’inizio, convivevo con la sensazione costante di affogare da un momento all’altro.

Quanto mi sono sentita sola e disperata, cara Morgana! Non è stato facile accettare il dolore che arrivava ad ondate, come un mare in tempesta, un dolore che stava lì da anni e contro il quale le mie bugie avevano costruito possenti dighe... Improvvisamente eccomi lì, in mezzo alla tempesta senza neanche un salvagente, sommersa da ondate di **rabbia** e di livore nei confronti del mondo intero... per la prima volta in vita mia mi ero incazzata! Incredibile: non consideravo più la normalità che il primo venuto mi utilizzasse come zerbino e, al tempo stesso, ero furente contro tutti quelli che mi avevano fatto dei torti, dalla scuola materna ai giorni nostri! Come avevano osato farmi così tanto male?!?

Ti confesso, cara Morgana, e sono certa che mi crederai, che avrei davvero fatto una strage. Che cambiamento: da zerbino a potenziale stragista! Soffrivo ed ero arrabbiatissima perché tutti quelli che mi avevano fatto del male mi avevano raccontato di amarmi tanto e di essersi comportati così solo per il mio bene.

Avevo a volte l'impressione che potesse esistere un'altra realtà fatta di sentimenti autentici e di gioia, ma cercavo di dissuadermi subito del contrario: non potevo ammettere di vivere nella depressione più nera e nella solitudine più profonda. Ero certa di essere destinata alla fatica di vivere una vita che non volevo ma che mi era stata assegnata da qualcuno più in alto per espiare forse qualche colpa che non ricordo, non sapevo come uscirne e mi ero rassegnata così bene da raccontarmi che quella vita non mi facesse troppo schifo.

Se ripenso oggi alla mia vita, mi sembra di averla passata in uno stato di sonnambulismo costante, cercando di stordirmi con i miei amati libri, i miei disegni e l'amore viscerale che riversavo sui miei gatti...affamata di un affetto che non avevo avuto.

Mi sono chiesta tante volte, quando sia nato il mio dolore, che cosa si sia rotto ad un certo punto in me da farmi credere di non meritare di essere amata, di aver una “tara” così orribile ed evidente che rendesse impossibile a chiunque di amarmi per quello che ero. Ma chi ero in

realtà? Non lo sapevo e avevo paura perfino di formulare la domanda a me stessa... e se fosse venuto fuori che ero un orribile mostro sputafuoco con tre teste?

Ormai ho imparato, cara fata, come la mancanza d'amore predisponga all'abuso: se non hai mai conosciuto cosa sia davvero l'amore rischi di fare confusione e pensare che chi ti utilizza per il suo piacere e per i suoi scopi in realtà ti abbia a cuore. Non è vero, non c'è nulla di più falso!

La mia vocina interna cercava di parlarmi, di dirmi che non avevo nulla fuori posto, nulla che m'impedisce di esser amata. Ma io non la stavo ad ascoltare: la fame d'amore era troppo grande. Non era quella il modo di saziarla, ormai lo so, perché non puoi aspettarti che qualcuno ti ami, quando tu, per prima, ti odi.

Aver capito tutto questo, cara Morgana, lo devo in gran parte al lavoro terapeutico: se non "avessi attraversato la grande acqua" con il tuo aiuto davvero non so dove sarei adesso. Solo di una cosa sono sicura, che se non ti avessi incontrata la mia sarebbe stata una vita sprecata passata a tenere a bada i miei fantasmi, chiusa nella depressione e nel panico. Non è andata così. Anche se non l'avrei mai detto, credo davvero che qualcuno lassù mi voglia molto bene.

Cara Morgana, hai sempre sostenuto che il mondo è pieno di porti meravigliosi da visitare. Lo credo anch'io, ora.

È solo che in alcuni porti ci si sente più a casa che in altri, ma questo non vuol dire che intenda restare tutta la vita ancorata nelle stesse acque. Una volta sì, l'avrei fatto, ma oggi non più, soprattutto ora che ho imparato come non sia cosa facile affogarmi.

Non so ancora bene dove andrò e cosa farò, però una cosa l'ho ben chiara: vorrei restituire almeno un po' di tutto il bene che mi hai dato. Vorrei scrivere per aiutare le persone a capire... Vedi, cara Morgana, forse non mi sono scelta un compito facile, ma sono sicura che la navigazione non mi distrarrà. Il tempo volge al bello. Promette vento in poppa. Non resta che salpare.

Con affetto⁵.

F.

In questa lettera c'è già tutto.

Un dolore antico non riconosciuto e mai placato, la rabbia diffusa come risposta inconscia alla "ferita", il superamento della colle-

⁵ Questa lettera mi è stata inviata da una mia paziente a conclusione del nostro lavoro terapeutico.

ra repressa, attraverso un lavoro di consapevolezza, necessario se si vuole poter navigare libere nel mare vitale delle proprie emozioni, il raccontarsi come uno degli strumenti possibili per aiutare se stesse e l'altro a capire, a guarire.

Ma che cosa è la rabbia... questo drago minaccioso che ci divora all'interno o sbrana chi amiamo? È un'emozione legata ad una potente energia psicologica presente in ogni essere umano; la possiamo ricondurre sia all'aggressività (dal latino *adgredire*, andare verso) che alla frustrazione. Ogni volta che ci troviamo nell'incapacità di soddisfare i nostri legittimi bisogni fisici ed emotivi e di influenzare gli eventi della vita, nella direzione del nostro benessere psicofisico, nasce in noi un senso profondo di dolorosa impotenza, accompagnato da un'intensa collera contro chi riteniamo essere la causa di questa sofferenza: noi stesse o l'altro.

Se siamo arrabbiate con noi stesse, sentiamo un blocco energetico generale che, spesso, chiamiamo depressione o sviluppiamo comportamenti autodistruttivi (come ad esempio i disturbi alimentari o veri e propri attacchi fisici al nostro corpo); mentre, se riteniamo colpevole l'altro, possiamo arrivare ad agire contro di lui comportamenti aggressivi e violenti.

Generalmente noi donne tendiamo, molto più spesso, a reprimere questa rabbia profonda e, più raramente, esplodiamo; entrambe queste modalità sono per noi, in ogni caso, fonte di grande sofferenza e di disagio emotivo.

1. La rabbia e la ferita

In realtà sotto questa collera nascosta, che sentiamo e reprimiamo dentro di noi, c'è sempre un dolore profondo e, dietro a questo dolore, una ferita, talvolta recente, ma molto più spesso antica, che sanguina nuovamente ogni volta che qualcuno o qualcosa minaccia il nostro fragile equilibrio.

Sai mamma il gioco del dottore con me lo aveva già provato il figlio della bidella, che aveva sedici anni e io ne avevo sette. Si era limitato a farmi arrossire e vergognare di me stessa. Ma il senso di schifo mi portava a tenermi lontana dai giochi innocenti con amici e compagni...

E certo non potevi sapere o non hai mai immaginato, che quel tuo cugino di trent'anni che premuroso veniva a giocare con noi e solerte si offriva di accompagnare me, bambina, a casa dalla nonna, avesse dei pruriti molto speciali: i suoi baci e le sue carezze erano strani. In braccio a lui si avvertiva un caldo eccessivo e lui si muoveva in modo difficile da interpretare, quando mi teneva in braccio. Avrei appreso, dopo, che una cosa molliccia tra le sue gambe aveva bisogno di incontrare il corpo di noi bambine per diventare turgida e avere, forse, un orgasmo. E così dopo tanti tentativi fatti sotto gli occhi poco vigili tuoi e della nonna, un giorno quell'uomo ha trovato tempo e modo di mettermi il suo pene tra le mie mani di bambina.

Vedi mamma, i dettagli sono oscuri e la mia mente vacilla di fronte al ricordo. Io non ho memoria se non fino al momento in cui la mia mano e il suo pene si sono incontrati. Ho provato schifo e interesse... ho odiato quell'uomo con tutta me stessa, ma il segreto che ci univa era un masso al mio collo...

Il terrore che mi aveva impartito mio padre con le botte, il terrore dell'incolumità personale con negli occhi un'intimità violata dalla volgarità di un amore perverso, mi hanno spinto a liberarmi del fardello della verginità con un bel giovane, un po' egoista, che mi ha lasciato in men che non si dica. Fu una volgare scopata senza gloria né gioia.

Fu in quel periodo che conobbi il mio attuale marito. Era bellissimo e interessante, così attraente che lo volli per me. Non fu facile con lui l'intimità, non fu facile quanto sperassi o credessi. Non credo di essere mai stata una grande amante, purtroppo arrivò troppo presto il sesso per abitudine e accondiscendenza, anziché per desiderio. Il mio desiderio bruciante non si trasformava mai in una richiesta esplicita. Forse è qui l'inizio della fine della nostra storia. Desideravo lui e il sesso senza sapere chiedere e forse senza sapere dare⁶.

La ferita antica o danno, come io amo chiamarlo, è nascosta dietro la nostra rabbia stratificata e nasce, sostanzialmente, da un profondo senso di "assenza di cura". In genere, ha le sue radici in un iniziale rapporto affettivo, inadeguato, con i nostri genitori che ci hanno convinte, con le loro azioni o l'assenza di azioni, con il loro silenzio o le loro parole, di non meritare alcuna cura, rispetto e interesse.

⁶ Questo brano è tratto da una lettera scritta da una mia paziente alla madre e mai inviata. Per l'uso della lettera come strumento terapeutico si veda M. Morganti, 2004, *Il fuoco della rabbia. Percorsi terapeutici tra oriente e occidente*, Armando, Roma, pp. 67 e sgg.

È la ferita dell'abuso psicologico, fisico e dell'abbandono.

Il Consiglio d'Europa del 1986 ha proposto la seguente definizione degli abusi ai minori: gli atti e le carenze che turbano gravemente il bambino, attentano alla sua integrità corporea, al suo sviluppo fisico, intellettuale e morale, le cui manifestazioni sono la trascuratezza e/o le lesioni d'ordine fisico e/o psichico e/o sessuale da parte di un familiare o di altri che hanno cura del bambino. L'abuso è, quindi, considerato tale, non solo se costituito da agiti veri e propri, ma anche da carenze d'atti che socialmente e culturalmente, si attenderebbe fossero effettuati per garantire ai bambini un normale sviluppo psicofisico.

Spesso nell'infanzia, cosiddetta normale, di molte di noi ci sono storie di:

- cure inadeguate, come l'essere stimolate eccessivamente all'autonomia o all'autocontrollo, con richieste di prestazioni troppo complesse per la nostra età o, al contrario, con modalità di cura che non ci hanno consentito di crescere secondo un normale sviluppo.

Ma anche, e molto più gravemente:

- ricorso a punizioni, anche fisiche, eccessivamente dure o frequenti;
- impedimento ad esprimere determinate emozioni e comportamenti, come la rabbia o il pianto;
- esposizione a continue tensioni familiari, caratterizzate da liti verbali e/o fisiche. In queste situazioni, siamo state investite, direttamente o indirettamente, del ruolo di pacificatrice o risoltrice delle liti tra i nostri genitori oppure c'è stata mostrata continuamente la "cattiveria" o l'inadeguatezza di un genitore, da parte dell'altro, con la conseguenza di svalutarlo e di privarci di quella necessaria figura genitoriale;
- essere vissute in un clima familiare costantemente caratterizzato da ansia o terrore cosicché la famiglia, anziché essere fonte di serenità e sicurezza, è diventata per noi il luogo della paura e dell'angoscia;
- essere vissute sentendoci costantemente sotto osservazione e giudicate;
- essere state allontanate dalla famiglia, in tenera età, definitivamente o periodicamente, per motivazioni non chiare ed esplicite e/o essere affidate alla cura di altri, frequentemente le nonne.

Tutte queste situazioni rientrano nella definizione di “abuso psicologico” e creano un danno che tende pesantemente ad interferire con un adeguato sviluppo psicofisico del bambino che n'è vittima. Sono danneggiate, infatti, in misura variabile:

- l'autonomia (del pensiero, sociale, dei gusti, decisionale, ecc.);
- l'autostima;
- lo sviluppo di capacità interpersonali e di risoluzione dei problemi;
- la capacità di riconoscere i propri desideri e i bisogni autentici;
- l'espressione delle proprie emozioni secondo modalità equilibrate;
- lo sviluppo adeguato di relazioni di attaccamento.

A queste situazioni d'abuso psicologico si accompagnano, molto più spesso di quanto ci piacerebbe credere, atti d'abuso fisico e sessuale e d'incesto⁷ soprattutto da parte dei genitori e di famigliari che, nella mia casistica clinica personale, riguardano almeno il 15% delle mie pazienti. Per abuso sessuale intendiamo “qualunque atto sessuale che includa l'esibizione dei genitali senza contatto fisico, carezze e baci ai genitali o penetrazione”⁸, ma anche “qualsiasi esperienza sessuale con coinvolgimento del contatto fisico che sia contro la volontà, e che comprenda l'essere toccata o l'essere costretta a toccare l'abusatore in qualsiasi modo di tipo sessuale compreso il sesso orale e il rapporto sessuale completo forzato”⁹.

Esistono anche “abusi sessuali mascherati”, vale a dire tutta una serie di manipolazioni genitali più o meno insolite, ad esempio: i frequenti lavaggi, le applicazioni di creme medicinali, l'esplorazione ripetuta per inesistenti problemi di carattere genito-urinario o gastroenterico. Per quanto riguarda, poi, l'abuso sessuale “extrafa-

⁷ I. Caputo, 1997, *Mai devi dire. Indagine sull'incesto*, Tea Ed., Milano. M.R. Parsi, 1999, *Le mani sui bambini*, Oscar Mondadori, Milano. A. Maalouf, T.B. Jelloun, H. Kureishi, 2004, *Notte senza fine. Amore, tradimento, incesto*, Bompiani, Milano. A.M. MacDonald, 2001, *Chiedi perdono*, Adelphi, Milano. AA.VV., 2001, *L'abuso sessuale intrafamigliare. Manuale d'intervento*, Raffaello Cortina, Milano.

⁸ Ogata S., Silk R., Goodrich S., Lohr N., Westen D., Hill E., 1990, “Childhood Sexual and Physical Abuse in Adult Patients With Borderline Personality Disorder”, *Am. J. Psychiatry*, 147:1008-1013.

⁹ Welch S.R., Fairburn C.G., F.C.R. Psych., 1994, “Sexual Abuse and Bulimia Nervosa: Three Integrated Case Control Comparison”, *Am. J. Psychiatry*, 151:402-407.

miliare” va detto che anch’esso nasce da situazioni di trascuratezza fisica e/o affettiva, che impediscono alla bambina di sviluppare la capacità di riconoscere i pericoli e la predispongono ad accettare qualunque attenzione affettiva le sia proposta fuori casa, per compensare un vuoto affettivo familiare.

Le forme sfumate e clandestine dell’incesto, nelle famiglie “normali”, sono, in realtà, quelle più comuni; sono considerate violenze soft, ma sono, invece, molto distruttive proprio perché praticate nel chiuso della propria famiglia. È un atto tanto più grave, quanto più è precoce perché distorce l’intero sviluppo emotivo e psicologico, non solo quello psicosessuale, impedendo i naturali processi di separazione e d’individuazione della bambina. Il danno non è necessariamente immediato ed evidente; talvolta prende la forma di sintomi psicosomatici o di processi di rimozione ma, più spesso, la vittima si difende con micro-scissioni che pongono l’orrore vissuto ai margini della coscienza e consentono una crescita ed una vita apparentemente normali.

Jane: Ho sempre sofferto d’insonnia da quando ero ragazzina. Non potevo guardare le foto degli adulti senza pensare come fossero da bambini... mentre sedevo di fronte allo specchio io sentivo sussurrare, sentivo delle voci che mi dicevano che non valgo niente, che non sono niente, che sono uno sbaglio, uno spazio vuoto... e mentre la stima che avevo di me si distruggeva, anche la mia faccia cominciava a rompersi, a distorcersi, perché c’era qualcun altro lì.

Cecil: In che senso, qualcun altro?

Jane: Eri tu. Prima come un fantasma, e poi sempre più presente; i tuoi occhi, le dita, il tuo corpo, che si spingevano a forza nella mia testa. Non c’era più niente che mi tenesse salda. Il mio analista mi ha aiutato, sì, ma io non riuscivo a spegnere quel disturbo, quei lampi, quei lampi che aumentavano nella mia testa...

Ma io non cerco una cura. Io voglio solo essere capace di vivere con me stessa. È una cosa che non riesco a fare... quante cose ti ricordi tu, Cecil?

Cecil: Di cosa parli? Sto invecchiando, adesso. Le cose mi sfuggono.

Jane:... Ricordiamo insieme qualcosa. Se ci sono abbastanza dettagli le cose potrebbero venire fuori.

Cecil: Giocavi con i miei capelli, ti appoggiavi sul mio petto: ”Stringimi, papà!, Abbracciami, papà!, Posso mettermi il tutù per te?...”.

Jane: Succedeva sempre di notte, Cecil. Quando cominciava la notte cominciava la paura. Io cercavo di esser coraggiosa, ma cosa mi sarebbe successo?... me ne stavo a letto tutta accaldata sotto strati di vestiti, e ascoltavo quelle voci senza senso, aggressive, lontane. Poi riuscivo a distinguere i tuoi passi che si avvicinavano, la porta che si apriva, il suono di quella cintura, il tuo respiro...¹⁰.

L'incesto è un trauma più grave di qualunque altra forma di violenza sessuale perché alla violenza subita si aggiunge la confusione tra chi ti aggredisce e chi ti protegge, tra chi odi e chi ami, tra colui che ti terrorizza e colui a cui devi obbedienza; si tratta, quindi, di un groviglio di sensi di colpa, di vergogna e di rabbia della vittima contro chi le ha usato violenza ma ancora di più contro chi non l'ha protetta: la madre, complice passiva.

La bambina, vittima d'incesto, non viene danneggiata emotivamente, semplicemente, per il trauma subito, ma l'abuso diventa l'elemento che attiva dinamiche psichiche che possono, poi, dare origine a diversi quadri psicopatologici.

I meccanismi psicologici di difesa più frequentemente impiegati nelle situazioni d'abuso sono: la rimozione, la negazione, la scissione, l'identificazione con l'aggressore, l'idealizzazione. Non mi soffermo nella descrizione del funzionamento della "rimozione", perché è chiaro intuitivamente, mentre mi sembra importante osservare come agisca la "negazione" nella situazione dell'abuso: i fatti accaduti vengono negati nella mente stessa della vittima e così anche la malvagità del carnefice, che viene salvato grazie alla sua "idealizzazione". Identificandosi con l'aggressore, la bambina rivolge contro di sé la rabbia che non può manifestare contro di lui, per timore delle ritorsioni; in questo modo la vittima cerca di superare il senso di colpa per il proprio desiderio di manifestare la rabbia e, contemporaneamente, si rassicura dalla paura di perdere l'appoggio affettivo dei genitori.

A causa di queste situazioni d'abuso psicologico o fisico subite nell'infanzia, ogni volta che uno sguardo, una parola o un gesto ci danno la sensazione di essere trattate, di nuovo, senza stima, amore e rispetto, o manipolate contro la nostra volontà, ci sentiamo mortal-

¹⁰ Passi liberamente tratti da H. Kureishi, *op.cit.*

mente ferite. Questa ferita recente riattiva quella antica mai curata e, quindi, non cicatrizzata: è un dolore sordo legato all'esistenza di questi fantasmi del nostro passato, che non hanno trovato pace perché non li abbiamo, ancora, seppelliti.

Il dolore recente si somma a quello remoto e diventa insopportabile: da qui trae nutrimento la rabbia, quella profonda e sommersa, che accompagna silenziosa la vita di alcune di noi. Tutte abbiamo, in misura diversa, la nostra riserva di rancori stratificati nell'anima e, anziché soffocarli o negarli, dovremmo imparare a riportarli alla luce e a rileggerli, in modo più costruttivo, per potercene liberare definitivamente. Serbare rancore, infatti, è del tutto improduttivo, sterile e ci divora come un cancro mentale, mentre guardare in faccia il danno che abbiamo subito, e i nostri fantasmi, per smascherarli, ci aiuta a crescere, a trovare pace e a fidarci di nuovo dell'altro.

Si tratta sempre di una ferita legata alla fiducia e all'amore: siamo state ferite, quando ci siamo affidate (lett. "abbandonarsi fiduciosamente", dal latino *fidare*, avere credenza e speranza in una persona, fondata su segni o argomenti certi o molto probabili) ai nostri genitori e non siamo state accolte, come avremmo voluto. Questo danno antico ci spinge non solo a non "affidarci" più a nessuno, ma neppure a "fidarci", che è il presupposto necessario per poter vivere, autenticamente, una storia d'amore. Oppure, al contrario, ci affidiamo automaticamente/nevroticamente all'altro, in tutte le nostre relazioni sentimentali, alla ricerca illusoria di qualcuno che curi il nostro danno.

Affrontare la rabbia, curare la nostra antica ferita d'amore diventa, quindi, un passaggio psicologico obbligatorio se vogliamo ricominciare ad amare e ad essere amate, ora, nella nostra vita.

Mamma cara, quante cose vorrei dirti! La realtà è che vorrei dirtelo e non scriverlo, parlare mi è sempre riuscito meglio, ma adesso le cose sono un po' cambiate.

Vediamo come iniziare... io lo so che nella tua vita sei sempre stata sola, che la solitudine è stata il centro della tua vita e poiché io *ho paura* della sofferenza vorrei trovare la maniera per dirti quello che ho dentro senza darti troppo dolore o comunque riducendolo al minimo (che Dio mi aiuti!). Ho deciso di fare un percorso diverso dal tuo ed è per questo che mi faccio aiutare da una terapeuta e da un gruppo di "grandi" per diventare grande!