

Maura Viviana Vitale

**DONNE
CHE
NON
VALGONO
NIENTE**

INTRODUZIONE

L'idea di un progetto sull'assertività femminile si è materializzata durante l'estate del 2009.

In particolare quando, per l'ennesima volta nel corso di una seduta, ho sentito l'esclamazione da parte di una donna: «io non valgo proprio niente, qualunque cosa io faccia nella mia vita, ho sempre la sensazione che gli altri siano migliori di me! Perfino i miei figli “valgono” più di me». Una caratteristica costante di molte donne che approdano alla psicoterapia è proprio quella di avere una assertività molto compromessa, sia nel senso di una passività comportamentale, sia nel senso di una aggressività eccessiva in quasi tutte le relazioni affettive.

In generale, una distorsione del proprio “valore” (affettivo, delle competenze, capacità) rispetto a quello delle persone con le quali si vive, si lavora, si mette su un progetto di vita.

L'assertività è una dimensione del comportamento, che fa riferimento alla capacità di mettersi in relazione agli altri in modo da tenere in considerazione tanto i propri quanto gli altrui diritti, nel rispetto dei propri e degli altrui sentimenti e dei ruoli che ciascuno ha in un contesto di relazione.

Così definita, l'assertività sembrerebbe quasi riferirsi a coloro che nelle relazioni tendono ad imporsi senza tenere in considerazione l'altro. Di fatto la carenza di assertività c'è anche quando noi stessi abbiamo un'idea alterata di quelli che sono i nostri diritti “assertivi” e facciamo in modo, o non correggiamo, che l'altro si permetta di invadere i nostri confini, agendo con e attraverso di noi “come se” avesse un diritto maggiore del nostro.

Per fare un esempio, un partner che prenda una decisione del tipo “questo programma in televisione non si deve vedere, qualunque sia la ragione” costringe l'altro componente della coppia a seguire quel principio, pena l'irritazione del primo, gli insulti, l'ironia o addirittura una punizione. Questo è un esempio di un comportamento non assertivo non soltanto da parte di chi sostiene che quel programma non si debba vedere, ma anche da parte di colui che accetta tale imposizione pur di non fare infuriare il partner.

Un altro esempio è un genitore che per punire il figlio, perché magari non ha fatto i compiti, lo picchia o semplicemente lo minaccia di dargli uno schiaffone.

Anche in questo caso si sta mettendo in atto un comportamento non assertivo, perché il genitore, infliggendo punizioni corporali non legittime all'interno di un contesto educativo, abusa di un ruolo di potere nella relazione. Un figlio o una figlia "punita" con o senza botte per un comportamento, senza avere una spiegazione o ancora peggio, con la spiegazione "perché io ho deciso che questo è giusto" oppure "perché una donna (o un uomo) deve comportarsi così", avrà un forte insegnamento verso la non assertività e ben presto "si abituerà" a queste situazioni relazionali, fino al punto di considerarle normali e, spesso, addirittura, a ricercarle.

Tornando al tema femminile, donne educate dalla famiglia, dalla scuola, dai modelli sociali, dalle religioni a "subire" o ad agire un ruolo secondario, ben presto si ritroveranno all'interno di relazioni in cui facilmente avranno la sensazione "di non valere niente".

Il tema della assertività non ha una specificità di genere, ci sono sia uomini sia donne¹ non assertivi. Ma il progetto al quale fa riferimento questo libro è stato dedicato alle donne ed è stato progettato per comprendere se e quali sono stati gli elementi nell'educazione di una donna o nelle condizioni affettive ed educative che si possano indicare come maggiormente responsabili della evoluzione di una struttura non assertiva. Tengo ulteriormente a precisare che l'assertività femminile non è particolarmente migliorata con le evoluzioni sociologiche degli ultimi decenni, tutt'altro.

Il fatto che le donne abbiano acquisito maggiori (!) diritti nel sociale, non ha migliorato per nulla la loro posizione.

Se fino a qualche decennio fa era prevalentemente l'ambiente familiare, educativo e affettivo ad incidere sulla "percezione di sé" di una donna, facendola sentire più o meno "adeguata", oggi il contesto esterno, attraverso l'utilizzo dell'idea di donna per fini commerciali e propagandando valori maschili quali modelli di adeguatezza ai contesti lavorativi, sta ulteriormente minando il senso

¹ In contemporanea si è svolto un altro progetto dedicato all'universo maschile e alla costruzione della loro identità.

di adeguatezza e spostandolo inoltre su aspetti prevalentemente superficiali e volgari.

Quindi se “prima” una donna aveva un problema di adeguatezza a un ruolo affettivo e di capacità *contrattuale* in ragione di particolari ambienti educativi ed affettivi di tipo familiare, oggi rischia di avere un problema di assertività anche per una complessa adesione ai valori estetici e funzionali della società.

Perché una persona possa agire *assertivamente* è necessario che riesca a **credere** nella possibilità di essere accettata dall’interlocutore.

Ma se su questo non riuscirà a “proiettare” altro che figure genitoriali o affini, punitive e pronte sempre a richiedere qualcosa di diverso da quello che si sente di essere, i comportamenti e la comunicazione assumeranno forme aggressive o di passività.

Avere il bisogno costante di essere accettati e approvati dall’altro, a qualunque costo, avere la necessità di controllare l’altro perché non ci abbandoni, fa sì che i nostri comportamenti non rispettino i nostri desideri e si modellino alle esigenze percepite dell’altro, e questo accade tanto se nella relazione si è passivi quanto se si è troppo aggressivi. L’assertività deriva da alcuni prerequisiti “strutturali” e di “identità” che possono essere compresi solo attraverso la conoscenza della propria storia.

Spero, nel prosieguo del libro, di rendere questo concetto ancora più semplice da capire attraverso esempi e poche definizioni.

Questo vuole essere infatti un libro divulgativo e per tutti, non ha pretese di indicare protocolli o metodi di lavoro.

Certo, per arrivare fin qui, ho progettato un percorso e ho fatto riferimento a “protocolli”, ma a me interessa raccontare cosa è successo, non perché e secondo quale teoria.

Non troverete quindi alcun riferimento bibliografico, solo il nome di qualche illustre collega che ormai è entrato nel pensiero operativo quotidiano a prescindere da dove abbia scritto questa o quella teoria. La cura, a mio avviso, deve essere una “cosa” semplice e chiara soprattutto per non addetti ai lavori.

Così come mi piacerebbe non scrivere un manuale di assertività femminile per addetti, così mi piacerebbe distinguere questo scritto da tutti i manuali fai da te che stanno imperversando nelle librerie.

Esistono manuali che insegnano ad essere donne cattive che sanno andare dappertutto, a liberarsi dal proprio principe azzurro, a smettere di essere vittime e via dicendo, esistono sempre più di frequente anche quelli per mettere a dormire i propri figli anche se non ne hanno voglia. Questi manuali oltre a non poter produrre alcun beneficio (dico spesso che se bastasse leggere libri per curarsi, sarebbe sufficiente trascorrere i week end in libreria anziché seguire percorsi di psicoterapia), rischiano anche di incrementare la frustrazione di chi li legge non appena verifica quanto sia complesso “cambiare”. L’ipotesi che sentirsi “Donne che non valgono niente” dipenda anche da aspetti della propria educazione affettiva e “di genere” è stata già sostenuta e dimostrata da molto più illustri psicoterapeute, una per tutte Alice Miller che ha costituito un importante punto di riferimento teorico e metodologico.

Alcune modalità educative violano l’identità di una persona, uomo o donna che sia. La violazione dell’identità femminile mi è più familiare e mi provoca dolore perché il ruolo di “madre” mi sembra che pesi un filino di più nella crescita di un individuo.

E vedere madri che non smettono di fare le streghe perché in fondo si *sentono* una nullità, continua a farmi male soprattutto quando vedo gli effetti sugli uomini che entrano in terapia per finalità opposte ma uguali per origine. Ho la personale convinzione che una madre cattiva sia più devastante nella vita di un individuo di quanto non lo sia un padre cattivo.

L’identità femminile violata da educazioni non affettive diventa un’**identità impossibile**, si trasforma ben presto in difficoltà ad innamorarsi, a farsi rispettare o a rispettare, a vivere la propria sessualità, la propria indipendenza.

Le Donne che sentono di valere poco diventano “donne mancate”, madri dimezzate, mogli di mariti infedeli o infedeli loro stesse.

La vera provocazione del titolo, sia del libro sia del percorso di gruppo a cui fa riferimento, è che nessuna persona a cui ho rivolto questo progetto, né altre donne o uomini che ci hanno conosciuto o letto o che si sono integrati successivamente, sono persone che non valgono niente.

Anzi.

Questo progetto ha tirato fuori talenti artistici e relazionali, competenze inespresse e mai utilizzate.

Nella giornata conclusiva di questo lavoro, una giornata di lavoro, una caldissima domenica di luglio che si chiamava “Reattivi Affettivi”², un’amica ha detto: tutto questo non deve restare in questa stanza! Questa è l’intenzione: mettere in comune tutto ciò che noi (io e un gruppo di 11 donne) abbiamo faticosamente e dolorosamente riordinato.

Perché tante cose smettano di turbarci.

E sia chiaro il valore di ciò che siamo.

Maura Viviana Vitale

² Reattivi Affettivi è stato un seminario nel quale ognuno ha preparato un “reattivo”, cioè una presentazione, una lettura, un filmato, qualcuno anche una composizione di arte contemporanea, che avesse la finalità, appunto, di provocare “reazioni affettive” nella platea. La creatività di tutti ha avuto la meglio ed è stata una giornata ad altissima intensità emotiva ed affettiva.

CAPITOLO QUINTO

IL DESIDERIO IMPOSSIBILE

La riflessione sull'assertività aveva oramai preso il volo.

La chiave di lettura più importante emersa è stata la straordinaria somiglianza delle relazioni nelle quali le donne si trovavano coinvolte al momento della decisione di seguire un percorso di analisi (partner, figli, lavoro) e poi degli assetti relazionali e affettivi nei quali sono state cresciute. Sembrava tutto un po' più chiaro: da dove venisse il dolore e come iniziare a curarlo. Sembrava anche possibile trovare una relazione tra dolore e paure (e viceversa, ha suggerito qualcuno). Molte di loro convivevano con diverse paure: del buio, della malattia, dell'abbandono. E molte con svariati dolori: aritmie, disturbi gastrointestinali, dermatiti. La paura che genera il dolore e i dolori che generano paure. Una catena infinita.

La consapevolezza, il metodo per riordinare l'esperienza, la possibilità di ristrutturarsi in un percorso di analisi affettivo, sia individuale, sia collettivo, la voglia di diventare competenti con i propri figli, con il proprio partner, il tentativo di riaprire il dialogo con i propri genitori o la ricerca della forza per rendere meno invasive le relazioni con loro o forse anche liberarsene: questo il gruppo aveva deliberato essere una buona lista di cose da mettere in atto per salvarsi la vita e per affrontare le relazioni con maggiore assertività. Poi ci sono i percorsi personali in cui ognuno dà la sua speciale colorazione a questo programma.

E sembrava che il progetto funzionasse. Ma volevo spingermi oltre.

Mi sono chiesta in che modo questa educazione non assertiva, queste storie caratterizzate dalla necessità di negare se stesse per trovare un equilibrio, questi modelli di uomo e donna, di madri e padri, queste relazioni e il modo nel quale sono state introiettate, immaginate, delirate da queste "bambine", potessero aver permeato una parte intimissima e privatissima di ciascuna di loro: quella delle fantasie sessuali. Con questo termine io intendo il modo in cui una donna fantastica o agisce il suo ruolo femminile nell'intimo di una relazione. Se una donna è stata costretta dagli eventi affettivi, educativi e personali a non avere fiducia o addirittura a negare se stessa, a sopravvivere all'interno di complessi rapporti di potere, a subire le

paure dei genitori, quali scenari intimi può immaginare come coerenti con tutto ciò? Si può invece pensare che un'area privata possa essere preservata dal danno affettivo?

Mentre mi ponevo questi interrogativi, mi accorgevo che stavo per entrare in un'area sconveniente. Mi vengono in mente corsi di approfondimento sulla psicologia femminile che ho frequentato qualche anno fa. Avessi sentito solo sfiorare l'argomento della sessualità femminile in contesti diversi da quelli correlati alla procreazione! Credo che ogni donna abbia dovuto fare i conti con il proprio corpo, con il modo in cui credeva che l'altro l'avrebbe apprezzato o amato o semplicemente desiderato. Molte donne si sono chieste se l'immagine che il partner aveva di loro poteva essere compatibile con una propria libertà sessuale o se addirittura era consentito provare piacere, esprimere i propri desideri senza essere vissuta come una prostituta. Molte donne non sono neanche riuscite a pensare che il proprio corpo potesse essere fonte di piacere e gratificazione, negandosi qualunque possibilità fino ad arrivare a vere e proprie patologie sessuali, dal vaginismo all'anorgasmia, ma anche alla dipendenza dal sesso o alla completa rinuncia ad esso. Storie come quelle che abbiamo visto prima, possono veramente essere ininfluenti sulle proprie fantasie sessuali e sulle modalità di vivere il desiderio? Se è vero che noi tendiamo a scegliere il nostro partner anche perché *sentiamo* (in maniera conscia o inconscia) che "assomiglia" alle figure affettive che abbiamo conosciuto, non potremmo anche supporre di avere una certa aspettativa di interpretare con lui anche intimamente lo stesso ruolo a cui siamo state "abitate"?

Detto in altre parole: se ci hanno insegnato da piccole a *subire* figure genitoriali non troppo comprensive ed affettive, se ci hanno convinte ad essere donne più o meno dipendenti, se non ci hanno educate a credere in noi stesse, potremmo mai essere affascinate da uomini che nella loro relazione intima ci propongono modelli e comportamenti diversi da questi? Ma ancora: un'educazione non assertiva riesce a far crescere ed esprimere completamente e adeguatamente il desiderio in una donna? Se ad una persona è stata sempre contestato ciò che *sentiva* (cosa le piaceva, cosa desiderava, anche negli esempi quotidiani più banali) potrà poi essere in grado di riconoscere cosa realmente le

piace e le fa bene? Per arrivare ad un paradosso: se con una bambina si insiste perché mangi una certa cosa, perché la mamma sostiene “che è buonissima” e la bimba impara a seguire pedissequamente ciò “che per la mamma è sicuramente buono” riuscirà poi a capire se una cosa le piace veramente? O invece avrà solo acquisito l’abilità di mangiare tutto a prescindere che le piaccia o meno?

E poi non dimentichiamo il ruolo che ha avuto la religione nella copertura di questi problemi. Ancora oggi io incontro donne che riescono ad avere rapporti sessuali con il proprio marito solo per finalità procreative e, appena il bambino è *in braccio*, le relazioni vengono interrotte e talvolta mai più riprese.