

IL DIARIO DI BORDO DELLA SORELLANZA

VIOLENZA DI GENERE: MANTENIMENTO E CURA DEI LEGAMI



REDAZIONE

SORELLANZA TERAPEUTICA

Un gruppo di lavoro sulla violenza sessuale, un coro di voci sorelle, un gruppo terapeutico e di supporto reciproco.

RUMOROSSE APS

L'associazione di promozione sociale è impegnata in azioni volte al riconoscimento del diritto di identità di genere come atto di liberazione e contro ogni forma di discriminazione e violenza.

PSICOPOLIS

Una organizzazione di volontariato impegnata nell'ambito della psicologia sociale e dell'emergenza che promuove progetti di partecipazione sociale e tutela dei diritti umani.

SVS DONNA AIUTA DONNA

Centro Antiviolenza che fa parte della Rete Istituzionale del Comune di Milano per prevenire e contrastare la violenza contro le donne.

DONNE PER MANO IN RINASCITA

Gruppo terapeutico per donne vittime di violenza di genere promosso da SVS-DAD che ha lo scopo di garantire uno spazio di condivisione e supporto per donne nei loro percorsi di autodeterminazione.



RUMOROSSE



SVS
DONNA
AIUTA
DONNA



Contributi di SVS DAD:

Alessandra Kustermann
Claudia di Palma
Denise Milani
Martina Bortolameotti
Laura Belloni
Lisa Dalla Casa
Serenella Zanetti

REDAZIONE

LAURA BELLONI SONZOGNI

Ideatrice e responsabile del progetto “Diario di bordo della sorellanza”. Psicoterapeuta, fototerapeuta, conduttrice dei gruppi terapeutici di SVS DAD.

MARTINA BORTOLAMEOTTI

Educatrice Professionale, Operatrice di accoglienza SVS Donna Aiuta Donna

BELIZA

Rumorosa, operatrice sociale e coordinatrice di servizi di accoglienza per donne sopravvissute alla violenza subita

DENISE MILANI

Assistente sociale e Responsabile del Centro Antiviolenza SVS DAD

SERENELLA ZANETTI

D.ssa in Psicologia e Counselor gestaltico umanistico e sistemico



Contributi esterni:

NADIA BUSATO

Umanista, giornalista, scrittrice, autrice per il teatro, la televisione e il cinema. il suo ultimo libro è *Factory Girl* (SEM, 2022).

EDITORIALE

“Il Diario di Bordo della Sorellanza” in questa quarta edizione raccoglie articoli e testimonianze dell’equipaggio della Sorellanza e di un nuovo gruppo terapeutico “Donne per mano in rinascita” afferente al Centro Antiviolenza SVS DAD a cui si uniscono operatrici e altre donne con le proprie riflessioni.

Il tema che si è scelto di approfondire nel 2023 “Il mantenimento e la cura dei legami” è ampio e complesso. La parola stessa “legame” rimanda con immediatezza a qualcosa che ci si aspetta sia solido e sicuro tanto quanto potenzialmente costringitivo. Questa doppia accezione del termine fa eco a una ambivalenza frequente nei legami permeati da violenza: il desiderio di liberarsi da un legame coercitivo e nocivo e quello di poterlo sanare e mantenere.

La cura dei legami, spesso assente nelle relazioni in cui è presente maltrattamento, è il fulcro delle riflessioni che abbiamo scelto di condividere.

Laura Belloni Sonzogni



IN COPERTINA:

La foto vuole rappresentare simbolicamente il tema centrale trattato.

«Dai legami in cui c'è violenza domestica è difficile uscire, si rimane incastrate, come se si fosse immobilizzate, con i piedi nel cemento»

SOMMARIO



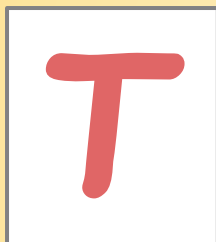
INTRODUZIONE

10



CEMENTO: IL MANTENIMENTO (...)
DEI LEGAMI NELLA VIOLENZA
DOMESTICA

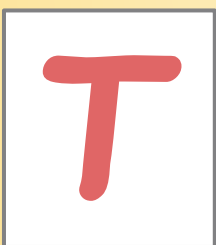
11



LA RUDEZZA DEL CEMENTO...E LE SUE
FESSURE

Testimonianza di C.

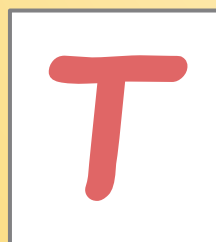
16



IL SILENZIO CHE CEMENTA IL LEGAME

Testimonianza di Nina

17



LA MANIPOLAZIONE, IL SILENZIO E LA
TESTA SOTTO LA SABBIA

Testimonianza di Mary

18

SOMMARIO



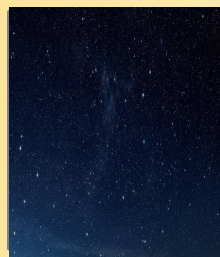
MATAHATAN - LA VIOLENZA E' UN
LABIRINTO

21



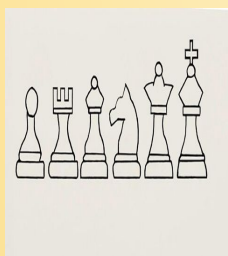
"INNO ALLA DONNA"
DI ALDA MERINI

25



L'IMPORTANZA E LA NECESSITA' DI
PROTEGGERE I FIGLI
Testimonianza di L.

28



LA VITA E' COME UNA PARTITA A
SCACCHI
Testimonianza di Y.

30



ANCORA DOMANI
L'URLO SILENZIOSO CHE NON SI PUO'
ZITTIRE
Recensione di J.

34

SOMMARIO



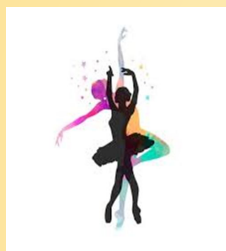
IO PARLERÒ DEL MIO LEGAME
Testimonianza di Grazia

38



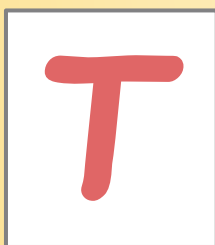
LEGAMI AMBIVALENTI
Testimonianza di Marty

39



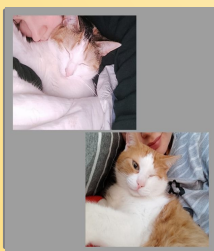
IL GRUPPO TERAPEUTICO E LA DANZA
DEI LEGAMI
Testimonianza di Martina

40



IL LEGAME CON TE PENSAVO FOSSE...
Testimonianza di Laura

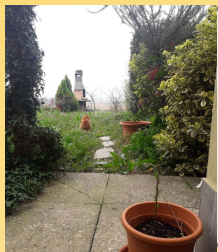
41



COS'È UN LEGAME?
Testimonianza di Valentina

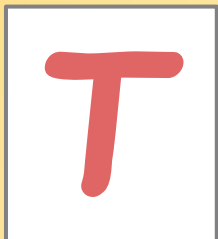
42

SOMMARIO



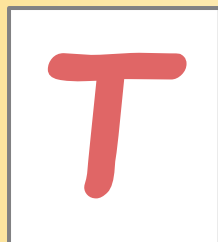
FIGLI MIEI...
Testimonianza di C.

44



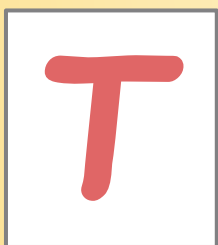
FIORIRE FRAGILE
Testimonianza di Marty

45



“LA QUEERNESS”
Testimonianza di Beliza

47



IL LEGAME PIÙ IMPORTANTE...
QUELLO CON SE' STESSE

49



ALLE BAMBINE NON VIENE DETTO
Testimonianza di E.

51

SOMMARIO



ARTICOLO
“FACTORY GIRL” E I LEGAMI
TOSSICI NELLA GABBIA DORATA

52



ARTICOLO
AVER CURA DEI LEGAMI NEI
CENTRI ANTIVIOLENZA. IL SISTEMA
SI AMMALA DI CIÒ CHE CURA.

56



HAIKU

57



RINGRAZIAMENTI

59

INTRODUZIONE

Laura Belloni Sonzogni

La Sorellanza è una nave che accoglie un equipaggio di donne coraggiose che cresce ad ogni porto... e questo è il suo diario di bordo, nato nel 2020 in pieno lockdown dalla valorizzazione della testimonianza e della costruzione partecipata di narrazioni come strumento di lavoro collettivo.

Quest'anno l'equipaggio si è ampliato: il Centro Antiviolenza SVS-DAD (Donna Aiuta Donna) ha promosso la nascita di un gruppo terapeutico per donne sopravvissute a violenza di genere afferenti al servizio che si è unito al gruppo «Mamme per mano rinascenti» dando vita al gruppo "DONNE PER MANO IN RINASCITA".

Il Gruppo rivela nel suo nome l'idea del nuovo progetto che ha visto l'incontro di gruppi di donne distinti che fino ad oggi hanno lavorato separatamente e che insieme muovono i loro passi verso l'autodeterminazione e la rinascita. Questo incontro è stato foriero di aspettative, emozioni, un moto di accoglienza non giudicante e solidale: all'interno di un sistema circolare le Donne, fino a quel momento affiancate singolarmente dalle operatrici del SVS DAD, hanno incontrato e sono state accolte da Donne con una lunga esperienza di "partecipazione" ad

un gruppo terapeutico.

La rinascita, a cui allude il nome del gruppo, è quella di chi ricostruisce, dopo la fuoriuscita da una relazione violenta, il proprio progetto di vita attivando le proprie risorse e riscoprendo i propri desideri. Il riferimento si amplia richiamando un progetto ancora più ampio, quella della Cascina Rinascita, in cui il Centro Antiviolenza SVS DAD insieme a CADMI e Campacavallo intende costruire appartamenti per donne vittime di violenza domestica.

I legami caratterizzati da maltrattamento sono, quasi per definizione, contraddistinti da scarsa cura, di tipo intermittente, ma cementati da meccanismi di mantenimento che sfidano ogni ostacolo, con una coesistenza di elementi opposti quali tenerezza e terrore che nutrono nella donna la speranza del cambiamento e acquiscono l'ambivalenza e l'impotenza appresa.

CEMENTO: IL MANTENIMENTO (...) DEI LEGAMI NELLA VIOLENZA DOMESTICA

di Laura Belloni Sonzogni

Nell'ottobre del 2023 a Cagliari, nel corso dell'“Emporio dei Pensieri”, una serie di giornate di studio sul tema «Mantenimento e Cura dei Legami» promosso dalla ATC (Associazione di Terapia Cognitiva), è stato presentato un lavoro da cui nasce questo articolo.



Ringrazio sin d'ora tutte le donne che mi hanno consentito di portare in questo “Emporio” il risultato delle riflessioni nate all'interno di differenti gruppi: il **Centro Antiviolenza SVS DONNA AIUTA DONNA**, l'Associazione di Promozione Sociale **RUMOROSSE**, e i gruppi terapeutici «**Mamme per mano: rinascenti**» e «**Sorellanza terapeutica**».

La metafora del “cemento” come forma di legame nelle relazioni in cui vi è violenza domestica, nata da una riflessione del gruppo «Rumorosse», rimanda a ciò che

gradualmente accade in una relazione disfunzionale in cui, una colata di cemento dopo l'altra, si perde la capacità di camminare e la libertà stessa di movimento.



Il contributo del Centro Antiviolenza SVS DAD alla riflessione sul legame prende spunto dall'installazione esperienziale “Labirinto”, che consente al visitatore di sperimentare come si sviluppa e si mantiene una relazione di coppia maltrattante, ovvero consente di osservare da vicino il circolo vizioso che crea un legame di abuso. L'installazione, ideata dagli studenti dello IED di Milano e realizzata dal Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna insieme a Caritas Ambrosiana, Farsi Prossimo e SVSeD, viene descritta nel dettaglio nell'articolo della d.ssa Bortolameotti a pagina 20.

Ci si limita in questo articolo a sintetizzare

alcuni elementi salienti per la riflessione.

Nessuna donna instaura una relazione con un uomo perché è violento ma perché se ne innamora per una serie di caratteristiche positive e per dinamiche relazionali che la portano a creare un legame d'amore.

Poi quell'amore, morbido e confortevole, gradualmente si indurisce, si irrigidisce e permette sempre meno di muoversi fino ad eliminare ogni possibilità di uscita.

Dai legami in cui c'è violenza domestica è difficile uscire, si rimane intrappolate, incastrate, come immobilizzate con i piedi nel cemento, come perse in un labirinto.

Quando il cemento si irrigidisce e il dolore è insopportabile e la donna ha entrambi i piedi immobilizzati spesso si ritrova ad essere sola, senza forze e priva di risorse psicologiche e materiali. Senza aiuti, in una relazione che è fonte di paura e sfiducia, non trova l'autodeterminazione che la porterebbe alla libertà.

Quando arriva al centro antiviolenza, spesso sente ancora di avere entrambi i piedi nel

cemento persa nel labirinto; altre volte ne è uscita correndo salvandosi la vita per un pelo.

Da quel momento, dopo essersi messa in salvo, ricostruisce la propria storia illuminando insieme alle operatrici gli angoli bui in cui si è persa, i segnali che aveva captato e/o ignorato prima che la spirale relazionale della violenza si stringesse, prima che il ciclo si ripetesse, prima che il cemento si solidificasse.

Il legame di fiducia che si crea nella relazione di cura tra le operatrici e la donna, grazie all'ascolto, al non giudizio, al sostegno, alla comprensione e al rispetto dei suoi modi e dei suoi tempi, **contribuisce al processo che porta** la via d'uscita ad illuminarsi, **il cemento a sgretolarsi** e i piedi a muovere i primi passi verso la fuoriuscita dall'incubo della violenza verso la libertà.





Nel gruppo “RUMOROSSE” la riflessione condivisa sul tema dei legami ha favorito l’emersione di vissuti associabili a relazioni di coppia violente come *“irrigidimento, ingabbiamento e impotenza”, “incapacità di liberarsi da un legame che diventa più forte di te e del tuo desiderio di libertà e autodeterminazione”, “timore di andare in frantumi e che tutto nella vita si sgretolerà se si spezza questo legame”*.

Le condivisioni hanno portato alla luce l’importanza delle dinamiche familiari assorbite e metabolizzate nel processo di individuazione e costruzione di nuovi legami. Questa trasmissione intergenerazionale ci ha portate a considerare dinamiche caratterizzate da «doppio legame», da «legame traumatico», dalla percezione di essere immerse in un sistema in cui si alterna la percezione di essere vittima, carnefice e salvatrice («triangolo drammatico», Liotti G. 2009).

Quella parte di sé che coltiva “l’ideale della famiglia unita» in una relazione violenta spesso si rivela letale. *«Un amore che ti ingabbia è pur sempre un sentimento che tu provi». «Le relazioni di potere ...sono potenti! Per tenersi insieme la donna deve «capire» certe cose e l’uomo no... le modalità si ripetono... e ciò che accadeva negli anni ‘30 si ritrova negli anni ‘60 e poi negli anni ‘90 ...fino ad oggi... finché non ti accorgi che ti fa male...»*.

Le implicazioni culturali gravano su questi legami poiché *«rispetto al genere si sviluppano delle «comodità» che creano una cementificazione di privilegi a cui sarebbe terribile rinunciare»*.

«Io e mio figlio abbiamo i piedi nello stesso cemento e penso che potrebbe anche tirarmi a fondo Ma come fai? Prendi a picconate il cemento? Lui è molto violento con se stesso, e con me non parla, vuole che io sia la «mamma casalinga». Gli ho insegnato a fare qualsiasi cosa ma ora mi chiede di esserci e non fa più nulla da solo. Non so più cosa fare... e poi c’è quello che la gente si aspetta che io faccia».

Il Gruppo **“MAMME PER MANO: RINASCENTI”** ha approfondito nella riflessione sui legami l’impatto della “violenza assistita”: quella vissuta dai figli, che molto frequentemente tendono a ricreare dinamiche analoghe. Il legame con i figli rappresenta spesso un ostacolo nel recidere la relazione con il partner violento, diventando un'altra colata di cemento.

Questo legame mostra, nel contesto familiare, tutta la rudezza di una superficie grezza e non lavorata del cemento esposto, del cemento a vista. **La testimonianza di C.**, riportata a pagina 15 ne è un esempio.



Un altro contributo prezioso è quello del Gruppo **“SORELLANZA TERAPEUTICA”**. Il confronto e il dibattito tra le donne ha permesso l’approfondimento di un altro doloroso aspetto tipico della violenza,

quello dei *segreti* e dei *silenzi* che ci ingabbiano in modelli e schemi di comportamento familiari che si ripetono di generazione in generazione. Nello specifico si è riflettuto sulla violenza sessuale intrafamiliare e **la testimonianza di Nina**, riportata a pagina 16, ci riporta nel concreto il significato del silenzio e i vissuti ad esso correlati. Anche in questo caso la metafora del cemento rappresenta la dinamica relazionale nella sua realtà più cruda: i segreti familiari cementano le bocche all’interno di un legame omertoso.

La testimonianza di Mari del Gruppo Sorellanza Terapeutica a pagina 17 invece ci conduce attraverso un viaggio dove è possibile comprendere come il silenzio rientri in una delle tante dinamiche messe in atto nel contesto familiare, insieme alla manipolazione e alla denigrazione, per cementare in ruoli di genere stereotipati i figli.

Per concludere l’articolo si propongono alle lettrici e ai lettori un’ integrazione di tutte le riflessioni circa i fattori di mantenimento del legame, sempre nell’ottica della metafora del cemento, ma attraverso una serie di domande che possano essere stimolata in una riflessione personale più profonda:

Il cemento è un materiale che lega insieme gli elementi di un palazzo, anche di più piani, mischiandosi al ferro.. ma come funzionerebbe un collante di questo tipo nelle relazioni sentimentali?

Come può un collante rigido “rendersi conto” della materia/anima degli altri componenti?

La rigidità del materiale, utilizzando questa metafora, conferisce scarsa flessibilità di movimento, di azione, di libertà, di espressione, di autonomia e implica l'arroccarsi in posizioni fisse e immobili di ogni elemento del sistema.

Come può una coppia mantenersi sempre la stessa se ogni individuo, nel corso del tempo tempo, si modifica e si trasforma, ineludibilmente, assimilando e accomodandosi alle perturbazioni interne ed esterne?

La rigidità di un individuo all'interno di una coppia - così come di una parte strutturale di un edificio - fa sì che alle perturbazioni della vita - come per le scosse di un terremoto - l'altra persona debba adattarsi e piegarsi per attutire i colpi. La struttura

rigida si incrina o nei casi peggiori crolla definitivamente, portandosi dietro con violenza le altre parti.

I meccanismi di mantenimento dei legami caratterizzati da violenza sono stati studiati in letteratura e non sono riassumibili in questa sede. Ciò che risulta chiaro alla luce delle riflessioni condivise è che - al netto dei potenti meccanismi di mantenimento dei legami caratterizzati da violenza - l'ingrediente assente in queste coppie è l'elemento della bidirezionalità della “cura”.

Nei legami maltrattanti spesso chi è vittima di violenza si prende cura di chi la agisce poiché, adottando il punto di vista dell'aggressore, si sente colpevole di ciò che subisce e giustifica gli agiti. In modo strumentale e “riparatorio” nella fase della “luna di miele” viene messa in atto una sorta di “cura” del legame - un balsamo lenitivo per le ferite inferte - ed è proprio questa alternanza a cementificare il legame.

Come portare consapevolezza su queste dinamiche relazionali quando si è incastrate nel cemento? Dialogando e cercando nella letteratura e nel cinema.

LA RUDEZZA DEL CEMENTO... E LE SUE FESSURE

Testimonianza di C.

“Ho riflettuto sulla parola cemento. Nel *Brutalismo*, corrente architettonica degli anni '50, si impiega la rudezza del «béton brut» in francese, il cemento a vista o grezzo, per le costruzioni. La stessa “rudezza” che i miei figli, mostrano con parole e gesti nei miei confronti. Un esempio concreto, doloroso, spiacevole: cena insieme ai miei figli, a 9 anni dalla separazione, cerco di aprire con loro spazi di parola, riesco con immane fatica a far mettere da parte i loro cellulari. Sono lì che mi guardano, attendono, li sento in agguato.. Si son tutti (tranne la femmina, che con il silenzio parlava, eccome) scagliati contro me, con gesti e frasi volgari, ingiurie, giudizi gratuiti e non pertinenti, accuse a casaccio e frutto di una narrazione univoca. La sua! Non ho mai avuto modo di raccontare la mia verità in merito al processo che mi ha condotta a separarmi dal loro padre.

Il mio primo figlio ha iniziato ad inanellare una serie di giudizi in modo chirurgico per ferirmi, come faceva il padre, affondando

un bisturi per farmi male con le parole e mi è chiaro che il suo intento, sospinto da rabbia e dolore, è vendicarsi. Ho trovato violento il suo modo di fare, i termini scelti per rivolgersi a me, la postura assunta dal suo corpo mentre inveiva, le smorfie sul viso.

L'ho visto trasformarsi in suo padre. Sulla coda della discussione, si è avvicinato a me con fare minaccioso ed io in quell'istante, oltre ad avere paura per la mia incolumità fisica ho avvertito l'odore emanato dai suoi vestiti, dal suo corpo e tutto mi ha riportato, con disgusto, a suo padre. I più piccoli si sono cementificati con la violenza assistita.

Ma è anche vero che **a volte il cemento si crepa.... E in quelle fessure cercherò di introdurmi** in punta di piedi, per spargere terreno fertile, **per mettere a dimora dei piccoli semi** affinché essi possano attecchire e germogliare nei cuori dei miei "bambini».

In primavera si schiudono i fiori colorati... spero potranno essere un lenitivo, un unguento nelle loro vite.

IL SILENZIO CHE CEMENTA IL LEGAME

Testimonianza di Nina

Essere vittima di violenza in ambiente familiare complica assai le cose per quanto concerne il mantenimento dei legami.

È possibile che tu venga additata come *“quella che ha sfasciato la famiglia”* come quella che *“avrebbe potuto evitare”*...

Evitare di parlare? Di alzare la voce?

Evitare di denunciare?

Insomma, avresti potuto subire e mantenere il silenzio che per anni ti ha contraddistinto in quell'ambiente.

Avresti potuto *“lavare in casa i panni sporchi”*.

Per quale ragione ti sei fidata ed affidata alle autorità? O, addirittura, ad un percorso psicoterapico?

Potresti addirittura scoprire che quei legami... Potrebbero scomporsi, sgretolarsi, rompersi.

Potresti dubitare di te stessa e fare largo al senso di colpa.

A volte ti ritroverai quasi costretta a mantenere dei rapporti di circostanza ed obbligo. Rapporti con chi, seppur non carnefice, non ti appoggia e non ti crede.

È possibile che tutto il tuo *“essere”* venga messo in discussione.

Il rapporto di fiducia è quindi compromesso.

Ti senti annullata da frasi di circostanza o da frasi dette *“senza volerti ferire”*.

L'ecosistema che ti circonda, seppur in parte già malato e cosciente di esserlo... non è accanto a te e non ti sostiene.

Vittima sì, anche essere umano...

Vittima?

Non immagini quante volte!

LA MANIPOLAZIONE, IL SILENZIO E LA TESTA SOTTO LA SABBIA

Testimonianza di Mary

“Sono nata in una famiglia “Matriarcale”! Uomini a casa mia ce ne sono stati sempre pochi!

La Manipolazione, il Silenzio, Denigrare sia col dito puntato che senza, la testa sotto la sabbia, sono il lato negativo della mia famiglia.

La Donna decide, ma Non lo fa Vedere, Lei Conosce Tutto e si incazza se non informata nei tempi giusti, ma non dice Niente!

Davanti ad un uomo la Matriarca tace o lo tratta come un Bambino, il suo Bambino!

Davanti ad una Donna, la lascia libera, così libera da Non dare Spiegazioni! (ognuno ha i suoi traumi).

Taci, conta fino a 10, Guardati allo specchio prima di parlare, Non capisci un cazzo, Non hai il Cervello! Se litigavi con un maschio in casa mia, Lui faceva così! Nessuno, neanche da adulta, gli ha mai detto davanti a me: Stai Sbagliando! Anzi a me dicevano: lascia stare, basta. E perché?! Perché *“tu sì che ci stai dentro”*, Lui No! (l'ho capito dopo)

Poi la Matriarca diventa Donna e quando è sola o con Te, questo lato non lo vedi più, neanche dipinto! È Libera e spensierata, ti guarda con gli occhi a cuore ed è l'unica che ti capisce! È come se avesse un punto debole, il Suo Bambino! E quando si sfoga con Te non ti dice hai ragione, ma ti fa ragionare.

Ha provato e riprovato a fargli capire qualcosa come fosse un Bambino e quando si rende conto di non riuscirci cosa fa, davanti a Te, gli dà del figlio di puttana! È l'unica che lo può fare!

E tu Femmina cresci Libera e molto Insicura, troppi dubbi, niente spiegazioni!

Solo da grande, dopo aver fatto la crocerossina con qualche stronzo che ti ha Uccisa, quando la Tua Matriarca non c'è più e Tu sei un Cadavere. Ti devi ricostruire.

Lì sì capisci gli errori, quanto ti sono serviti e cosa ti volevano dire! E così ti accorgi di avere qualcosa in comune con Lei. Quando

strizzi gli occhi a te stessa, quando sei amorevole, quando risolvi senza chiedere aiuto, quando leggi mentre pranzi o ceni, quando ridi sbuffando, quando balli e canti, quando ti guardi allo specchio e ti sorridi e anche quando alzi il dito per dire di no!

E qualcosa ho capito, allora Basta famiglia Matriarcale! Si condivide, ci si confronta, si cresce, si gode, si ride e se tutto finisce ci si saluta, con un inchino!

Alla sagra, mio fratello, ubriaco, lo stesso che urla addosso alla sua compagna, mi abbraccia, scoppia in lacrime e mi dice che mia madre era la donna della sua vita e che non ce la fa ad andare avanti e si sente solo, che l'unica persona che sente di fianco a sé sono io. Io ci ho lavorato, e non mi sono sentita mia madre. Lei non c'è più, è devastante per chi rimane. Questo suo attaccamento è come un macigno devastante che non so come spostare."

MATAHATAN

La violenza è un labirinto

di Martina Bortolameotti

Il *Matahatan* è una scultura dell'artista Pete Moorhouse, il quale, con le sue opere innovative, reinterpreta l'arte tradizionale islamica in forma contemporanea.

Il *matahatan*, che in arabo significa 'labirinto' è un tradizionale disegno islamico molto comune nelle moschee: esso rappresenta una combinazione tra equilibrio, ripetizione, dettaglio e forma.

Tale combinazione genera una forte complessità che con la sua potenza trascende i confini e tocca in profondità.



Stila, Pete Moorhouse, Stainless steel Height 1m, Width 1m
Depth 350cm, Limited edition of 8, 2022

Osservando questa immagine non siamo di certo colti da sensazioni, emozioni, pensieri di violenza.

Anzi, il *matahatan* è un'immagine che ci porta a sentire un certo equilibrio, quasi una perfezione, un senso di pace e serenità.

Questa, infatti, è una delle rappresentazioni che l'essere umano ha adottato immaginando e realizzando la forma del labirinto, ma non è l'unica.

Le sacerdotesse di Avalon, ad esempio, in epoca neo-medievale, vedevano nel labirinto la forza della dea madre, da cui tutto inizia e in cui nulla si conclude: una forza generatrice senza fine che ripercorre i cicli della vita non in una visione progressiva ma evolutiva, attraverso dei cerchi concentrici in espansione in cui rielaborare parti di noi, parti della natura, parti dell'intero mondo, senza mai arrivare ad un punto definitivo.

Una continua ricerca.



Labirinto della Grande Dea, fondo bianco, Freegalore

Il Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna, insieme al Soccorso Violenza Sessuale e Domestica della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, a Caritas Ambrosiana, alla Cooperativa Farsi Prossimo Onlus e a studentesse e studenti dell'Istituto Europeo di Design, ha realizzato uno strumento di sensibilizzazione e informazione sulla violenza di genere, nell'ambito di un progetto realizzato per il Comune di Milano, che coordina la Rete Antiviolenza cittadina.

Questo strumento è un vero e proprio labirinto, dentro il quale si può sperimentare una storia di violenza in una giovane coppia.

Ma, dati i significati precedenti di labirinto, perché si è scelto proprio questo simbolo per rappresentare la violenza di genere? Perché la violenza è tutte queste cose: è equilibrio, è costanza, è tanti inizi e difficilmente una fine, è ripetizione, è ciclo ininterrotto; o meglio, che sembra inarrestabile.

La violenza nella coppia inizia da piccoli gesti e parole, atteggiamenti apparentemente innocui, che però, ripetuti, possono diventare una spirale soffocante e pericolosa di controllo e manipolazione, dentro la quale, quasi senza accorgersene, si rimane intrappolati come in un labirinto. All'interno del nostro labirinto abbiamo due soggetti, un ragazzo ed una ragazza, che iniziano questa conoscenza come due personaggi autodeterminati: lui le chiede di uscire insieme, la invita in discoteca, le prende da bere anche se lei non vuole perché lui sa quali sono le cose divertenti da fare e condivide questa conoscenza con lei, che non sa, che non è all'altezza; lui la riempie di attenzioni, è premuroso, vuole sapere quando esce, con chi esce, dove va; lui fa grandi dichiarazioni, le dice che lei è sua e di nessun altro, che solo quando stanno insieme solo loro due stanno bene;

lui la idolatra, si riprendono in momenti intimi e lui diffonde le immagini perché tutti devono sapere quanto lei è bella. È da qui che da due soggetti diventano improvvisamente, senza che lei se ne renda effettivamente conto, un soggetto desiderante ed un oggetto del desiderio.



Ora non sto a dirvi di più, perché il labirinto è un'esperienza, non si può spiegare: è un'immersione, una prova di immedesimazione, una pratica di empatia.

“Il Labirinto della violenza”, infatti, è un percorso esperienziale in cui si sperimenta, entrandovi, il circolo vizioso in cui da un rapporto apparentemente normale si passa all'abuso.

All'interno viene illustrato il tortuoso procedere di atti, frasi, sottintesi che si autoalimentano: tutti indizi sottili, spesso ambigui, che possono portare fino alle estreme conseguenze.

Chi è maltrattato spesso non riconosce i segni premonitori di un comportamento destinato a diventare violento e fuori controllo; e quando se ne accorge è già diventato difficile uscirne.

Anche perché caratteristica invischiante della violenza di genere è la sua funzione ciclica: il maltrattante, per mantenere vivo il rapporto di dipendenza, passa da momenti di forte violenza a momenti di dichiarata presa di consapevolezza, richiesta di perdono e di aiuto e promessa di cambiamento.

La cosiddetta “luna di miele” all'interno del “ciclo della violenza”. Sono proprio questi i momenti in cui si rimane incastrati, non si trova l'uscita.

Ma l'uscita c'è: nella nostra esperienza il primo passo verso l'uscita è l'incontro con una figura protettiva, la quale ascolta, dà spazio e, soprattutto, non giudica.

Oltre allo strumento del labirinto abbiamo creato uno strumento parallelo, che è quello del Libro-Gioco: il libro-gioco propone due storie, una calibrata sui giovanissimi (14/18 anni), l'altra per i più adulti, in cui i giocatori sono indotti a riflettere sulle strade percorribili in una relazione, strade che possono portare a un percorso segnato dalla violenza oppure all'uscita dal percorso stesso, in tempi e modalità diverse.

Il labirinto, al momento, è situato a Milano, in via Oglio, 21, all'interno di uno degli spazi del Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna. Durante tutto l'anno contattiamo e siamo contattate da scuole con cui concordiamo delle mattinate di sensibilizzazione ed informazione sul tema della violenza di genere, soprattutto sulla differenziazione tra controllo e amore, tra manipolazione e desiderio. Le classi delle scuole, anche gruppi di persone o persone singole, che decidano di fare l'esperienza del labirinto, possono beneficiare, a conclusione dell'intero percorso, di confronti con le operatrici di accoglienza del centro; è prevista, inoltre, l'offerta di materiale informativo sul tema e sui possibili percorsi di aiuto.

Bibliografia e Sitografia

- <https://www.petemoorhouse.co.uk/sculpture/stila/>
- Jones ,K., "Sacerdotessa di Avalon sacerdotessa della Dea. Un rinnovato sentiero spirituale per il ventunesimo secolo", ed. Ester, 2014
- <https://www.svsdad.it/>
- Balry, A.C., "Dai maltrattamenti all'omicidio", 6° ed. Franco Angeli, 2016

«INNO ALLA DONNA» di Alda Merini

Commentata da Serenella Zanetti

Stupenda
immacolata fortuna
per te tutte le creature
del regno
si sono aperte
e tu sei diventata la regina
delle nostre ombre

per te gli uomini
hanno preso
innumerevoli voli
creato l'alveare del
pensiero

per te donna è sorto
il mormorio dell'acqua
unica grazia
e tremi per i tuoi incantesimi
che sono nelle tue mani

e tu hai un sogno
per ogni estate
un figlio per ogni pianto
un sospetto d'amore
per ogni capello

ora sei donna
tutto un perdono
e così come ti abita
il pensiero divino
fiorirà in segreto
attorniato
dalla tua grazia.



Questa poesia di Alda Merini, poetessa delle poetesse della nostra contemporaneità, la considero un balsamo magico e prezioso in grado di nutrire la nostra Essenza e di guarire le ferite dell'Anima, ricordandoci chi siamo!

Non posso scordare la drammatica storia della sua vita, connotata da grandi dolori. Afflitta dal "male di vivere" di montaliana memoria, sin da giovane ha subito alcuni ricoveri in una clinica psichiatrica e successivamente un uomo, suo marito, a un certo punto della loro relazione ha deciso di farla internare perché era "matta" e lì è rimasta per ben undici anni, sebbene con alcune pause.

Sì, lei era matta, ma di Vita! nel senso più poetico del termine, di quella Vita che si muove nei meandri più profondi dell'Anima di una donna e che solo le donne sanno di quale vibrazione si tratta.

Una vibrazione che segue il ritmo cosmico del giorno e della notte, delle maree e dei cicli della Vita e quando si è molto, troppo sensibili a questa realtà interiore, il mondo esterno può diventare un luogo difficile a cui adattarsi.

Alda Merini in questa poesia ci parla di una qualità, di una grazia che è propria del femminile, ovvero un contatto privilegiato con il "Divino" in tutte le forme e i luoghi che ogni donna riconosce come tale.

Penso che sia molto importante ricordarci, di tanto in tanto, da dove veniamo per poter contattare le nostre origini e la nostra Essenza e al tempo stesso, ritornare anche alla realtà, ricolme di tutte le nostre risorse interiori necessarie per ritrovare la luce e uscire dalle nostre ombre.

Ritengo questo “Inno alla donna” un dono così prezioso, perché se penso che è nato dal cuore di una donna che ha vissuto in manicomio per molti anni, luogo notoriamente carico di sofferenze e dolore....Beh! allora, le dolci, soavi e taumaturgiche parole di questa poesia sono la testimonianza vivente che è fondamentale trovare il coraggio di ritornare alla nostra Profondità, alla nostra Casa Divina perché è solo da lì che possiamo attingere la nostra energia vitale per ritornare a sperare, a sorridere e a sognare un nuovo mondo.

Sento che per noi donne coltivare in maniera attenta, gentile, costante e determinata il legame con la nostra Profondità rappresenti la sola e l'unica potente cura per il nostro benessere fisico, psicologico e Spirituale.....Ricominciamo da qui!



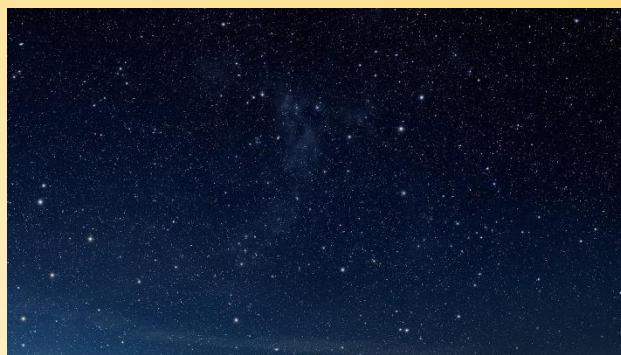
L'IMPORTANZA E LA NECESSITÀ DI PROTEGGERE I FIGLI

Testimonianza di L.G.

Quando mi è stato chiesto di condividere la mia esperienza, la prima cosa a cui ho pensato è stata l'importanza e la necessità di proteggere i figli dalla visione delle botte e dall'idea che la violenza sia necessaria. Credo infatti che se una donna ha un minimo di amore per se stessa la prima cosa a cui deve pensare è proteggere i propri figli da inutili violenze e maltrattamenti sia psicologici che fisici.

Riguardo alla cura e al mantenimento dei legami anche in questo caso la prima cosa a cui penso è alla cura e alla protezione dei figli perché sono i primi veri legami che hai. Soltanto che per curare gli altri è fondamentale partire da se stessi, quello che voglio dire è che il primo passo da compiere è cominciare e prendersi cura di se stessi.

Questo cammino verso se stessi permette di scoprire dentro di sé le risorse necessarie che in seguito ti consentiranno di prenderti cura anche di tutto ciò che ti circonda



Non dico che sia facile, anzi! è assolutamente più difficile di quanto si possa pensare ma se riesci a fare questo piccolo grande passo, ciò ti consentirà di riprendere in mano a poco a poco la tua vita.

Se riesci a mettere in protezione ciò che hai creato, i tuoi figli, successivamente potrai cominciare a proteggere anche te stessa e ho capito che questo è l'unico modo per consentire all'amore che hai per le persone che hai messo al mondo di fluire liberamente.

Oggi capisco anche le difficoltà che una donna sente e vive dentro di sé in queste situazioni, ma se riesci ad andare oltre queste enormi montagne e a superare ostacoli che sembrano troppo grandi da sormontare, è possibile capire che alla fine siamo noi a crearli così!

Io a un certo punto sono riuscita a capire qual era la cosa giusta da fare, il solo pensiero e la paura del male che lui avrebbe potuto fare ai miei figli erano sempre presenti nella mia testa e mi hanno dato la forza per superare le tante, troppe difficoltà e a sciogliere i blocchi interiori che avevo.

A un certo punto ho sentito dentro di me una spinta, non volevo più che i miei figli vedessero e vivessero tutto quello che ho subito io, perché poi è un cane che si morde la coda, voglio dire che se non hai la capacità e la forza di andare oltre per dimostrare ai tuoi figli che non è quello il modo giusto per vivere in realtà continui a proporgli una visione sbagliata della vita.

Le persone maltrattate vivono in uno stato in cui si sentono continuamente sminuite ma se ti permetti di sentire l'amore forte che provi per i tuoi figli, per le tue creature che hai messo al mondo con l'uomo che si è rivelato una "bestia", in realtà si aggiungeranno anche la mamma, la nonna e la zia a crearti problemi e a darti contro. Tu puoi uscire da tutto questo!

Io ce l'ho fatta in un momento di pura e vera solitudine, nel senso che poi, quando mi sono ritrovata da sola senza nessun aiuto, senza nessuna comprensione e senza nessun sostegno esterno, perché ancora non sapevo a chi rivolgermi per chiedere aiuto, la forza l'ho trovata dentro di me. Sento che così deve essere! Io ho provato tanta paura, tristezza e senso di abbandono ma se riesci a vedere tutto questo in modo distaccato puoi superarlo, ce la puoi fare...mi viene in mente il proverbio "aiutati che il ciel ti aiuta". Tutto parte da noi, da quello che sentiamo, da quello che viviamo, da quello che vediamo, da tutto ciò che ci circonda e che non ci va bene...dobbiamo partire da questo momento...dobbiamo partire da noi!

UN MEDICO SAGGIO DISSE:

«LA MIGLIORE MEDICINA E' L'AMORE E' LA CURA»

QUALCUNO GLI DOMANDÒ:

«E SE NON FUNZIONA?»

LUI SORRISSE E GLI RISPOSE:

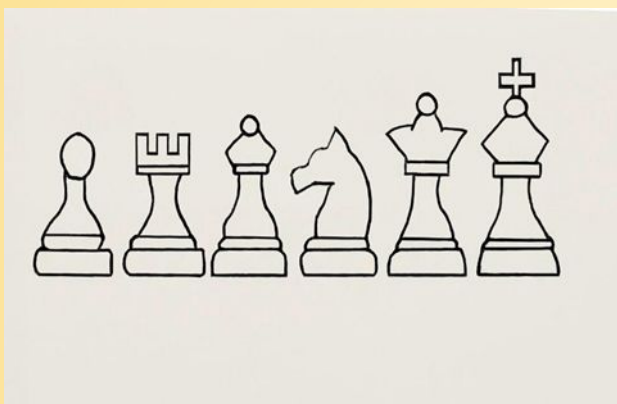
«AUMENTA LE DOSI»

Anonimo

LA VITA E' COME UNA PARTITA A SCACCHI

Testimonianza di Y.C.

“E’ troppo triste sapere che la vita è come una partita di scacchi, dove una mossa sbagliata può costringerci ad abbandonare la partita, con l’aggravante che nella vita non possiamo nemmeno contare su una rivincita”. – S. Freud



Nonostante nella vita gli errori siano inevitabili, la scelta sbagliata del partner può distruggere la vita di una persona. Una pedina sbagliata sulla scacchiera e tutta la partita è persa!

Quando l’ho conosciuto era un uomo favoloso, un uomo che rappresentava tutto quello avevo sempre cercato: gentile, premuroso, galante, protettivoinsomma un “Principe Azzurro”.

La nostra storia è iniziata come una favola, avevamo molti progetti da realizzare, viaggi e tanti sogni, ma molto presto le cose hanno cominciato a degenerare

Questo uomo visto dall’esterno sembrava meraviglioso ma dentro di sé nascondeva un lato oscuro, dietro il suo atteggiamento affabile e accogliente c’era freddezza e disprezzo, ben presto la vita di tutti i giorni è diventata un inferno.

Penso che Noi donne vittime di uomini violenti a un certo punto non sappiamo più come comportarci e cominciamo a muoverci come se stessimo camminando “sulle uova” ed in uno stato di ansia costante. La situazione diventa estenuante, nessuna compassione, umanità o tenerezza, il “principe azzurro” di colpo si trasforma in un “rospo” manipolatore e capace di mettere in atto i peggiori atteggiamenti: isolamento, spersonalizzazione, abuso psicologico, possessività, egocentrismo, mancanza di empatia e controllo.

Per me, vivere con un uomo “tossico” è stata fonte di grande dolore e sofferenza. Il mio percorso è stato costellato di umiliazioni, disprezzo e aggressioni alternate a momenti che ho creduto essere magici e idilliaci! (anche se man mano che la relazione procedeva questi momenti erano sempre più rari).

Questa altalena di stati emotivi è estenuante, e in breve mi sono ritrovata svuotata della mia propria essenza, della mia anima e a poco a poco sono scomparsa.

La violenza psicologica che ho subito ha distrutto il mio equilibrio mentale ed emotivo perché quando qualcuno ti schiaccia giorno dopo giorno, diventa sempre più difficile riconoscere il proprio valore.

Ho vissuto in uno stato di ansia e paura continui, sempre in allerta perché non sapevo mai in che stato avrei potuto trovarlo: se di buon umore oppure pronto ad aggredirmi per qualsiasi futile motivo. Sapevo che un piccolo errore o una parola avrebbero potuto scatenare una vera tempesta. Ho cominciato a perdere fiducia in me stessa e a dubitare seriamente delle mie capacità e del mio valore.

Dentro di me ho sempre sentito brillare una luce ma piano piano anche questa luce si è spenta lasciandomi al buio, in compagnia dei miei dubbi e delle mie paure e ho cominciato a sentirmi come un guscio vuoto privo di forza di volontà e forza interiore.

Presto ho cominciato a sentirmi in colpa per come ero, per non essere perfetta e all'altezza delle richieste del mio partner e ho vissuto costantemente nella paura di deluderlo e di scatenare la sua rabbia e il suo disprezzo.

A un certo punto sono arrivata addirittura a pensare di chiedere un aiuto esterno per cercare di comprendere cosa ci fosse in me che non andava e che stava facendo precipitare la nostra storia.

Oggi posso dire che questo periodo della mia vita è stato come una lunga notte senza fine, un tunnel dal quale non riuscivo a vedere l'uscita. Ero emotivamente e psicologicamente esausta, avevo perso ogni speranza di poter essere felice o di fuggire. Era riuscito a convincermi che senza di lui non avrei potuto sopravvivere nel mondo.

Quando penso a quella relazione penso alla teoria delle sabbie mobili: se decidi di muoverti per uscirne hai l'impressione di affondare ma se resti ferma, senza fare nulla affondi ancora di più!

“Il diavolo è nei dettagli” – Nietzsche

La violenza psicologica è un comportamento messo in atto quotidianamente, le parole a volte possono essere più dolorose delle percosse. I continui insulti, il disprezzo verbale e le minacce hanno minato la mia autostima creando interiormente una paura permanente. Ogni parola “tagliente” lasciava una cicatrice invisibile che lentamente ha influenzato profondamente la percezione della realtà.

La manipolazione psicologica è un'arma silenziosa e devastante, si tratta di “giochi” mentali, distorsioni della realtà e tattiche di controllo. Nella mia esperienza sono state usate per tenermi in uno stato continuo di confusione mentale e incertezza.

La violenza psicologica è invisibile: non lascia lividi o segni sul collo ma distrugge la vita.

“La libertà non è mai data, è guadagnata. La giustizia non è mai data, è richiesta” – A. Philip Randolph

Nella vita è possibile trovare pietre sul nostro cammino che possono creare muri ma il nostro compito è prenderle una ad una e utilizzarle per costruire ponti affinché attraversandoli si possa raggiungere la luce.

Nel mio percorso in uscita dalla violenza un'altra cosa importante che ho capito è che per fuggire dalla mia situazione avevo bisogno di un aiuto esterno, da sola non ci sarei mai riuscita.

Ho avuto bisogno di un aiuto esterno, in particolare di qualcuno che potesse capire cosa stavo attraversando senza giudicarmi.

Chiedere aiuto non è stato facile, ho avuto molti dubbi, paure, ansie e una profonda tristezza ma con l'aiuto del Centro Antiviolenza, di psicologi, familiari e amici ho cominciato a vedere una via d'uscita nel labirinto in cui mi ero rinchiusa.

Oggi mi impegno ogni giorno per lavorare su me stessa per recuperare la fiducia persa. Mi aiuta molto il fatto che credo che posso essere ancora felice e questo lo devo al supporto che ricevo dal team del Centro che mi sta aiutando a superare questa prova. Sì!

Perché Noi vittime di violenza, quando prendiamo il coraggio per allontanarci dalla situazione violenta per guarire e trovare una rinnovata serenità siamo come uccelli caduti dal nido: con le ali spezzate e senza sapere dove andare.

I Centri Antiviolenza ci aiutano a guarire e a ricostruire le ali per poter riprendere il nostro volo.

Mi rendo conto che non è facile ma ne vale la pena. La strada verso la liberazione non è lineare, alcuni giorni sono più difficili di altri, ma ora so e sento che ho tutte le risorse necessarie e la forza per affrontare nuove sfide.

Le esperienze passate mi hanno fortificata e oggi sono pronta ad andare verso il mio futuro con speranza e determinazione.

Per me questa è una nuova alba che segna l'inizio di uno spazio di libertà e di realizzazione tutto mio. Mi sento finalmente libera dalle catene della manipolazione e pronta a scrivere il prossimo capitolo della mia vita, una pagina alla volta, con coraggio e ottimismo.

***“Non c’è felicità senza coraggio,
né virtù senza combattimento”***

J.J. Rousseau

PERCHÉ NE VALE LA PENA

* Disegni di Y.C.



ANCORA DOMANI

L'URLO SILENZIOSO CHE NON SI PUÒ ZITTIRE

Recensione di J.

- *Mamma dì qualcosa! Non fai mai niente!*

- *'o dici te*

La vita di Delia è difficile, triste, piena di violenza.

Lo vediamo fin dall'inizio, ci viene mostrato senza il filtro della "buona ragione" con cui spesso si cerca -senza successo- di giustificare un uomo che picchia una donna.

Delia si sveglia, dice "buongiorno" e viene picchiata *perché sì*. Perché è lì, perché è donna, perché forse fino a quel momento non si è mai ribellata. Non sono motivazioni, nessuno le esplicita; sono dati di fatto e tutti si comportano di conseguenza.

La vedremo poi essere picchiata per quelle famose e spesso citate "buone ragioni", per esempio la rottura di un piatto o aver accettato del cioccolato da un soldato americano o per aver bruciato del cibo. Ma non sono *buone* e non sono *ragioni*.

Ripetiamolo, perché sia davvero chiaro; *non sono "buone" e non sono "ragioni"*.



"Me le tira fuori dalle mani" dirà ad un certo punto il marito, sentendosi consigliare di non picchiarla sempre, perché altrimenti le botte diventerebbero un'abitudine e smetterebbero di essere istruttive. Insomma, i maltrattamenti non si improvvisano, sono ragionati e perché la donna capisca i suoi errori va picchiata una volta ogni tanto, ma in modo davvero esemplare.

C'è così tanta violenza nella vita di Delia che essere picchiata diventa quasi un ballo; una delle scene più agghiaccianti del film trasforma gli abusi fisici del marito in un passo a due, una coreografia resa perfetta dall'abitudine, in cui ogni gesto potrebbe all'inizio apparire quasi affettuoso, per poi trasformarsi in qualcosa che causa dolore e lascia segni, talmente ignorati da risultare allo stesso tempo sia visibili che invisibili.

La differenza tra vederli o non vederli sta solo in chi osserva e come sempre a rendere ciechi sono l'abitudine, la rassegnazione e la consapevolezza di non poter fare nulla per cambiare la situazione.

E Delia sopporta, non parla, a volte addirittura giustifica, specialmente quando cerca di spegnere la rabbia o il disgusto o la paura negli occhi della figlia Marcella, l'altra donna di casa, che sta crescendo e che sta per diventare moglie.

Sta crescendo senza quasi avere il diritto di dire ciò che pensa e di chiedere ciò che vuole, ma sperando che non tutte le vite siano come quella di sua madre e che forse col matrimonio ne inizierà per lei una differente.

Marcella urla alla madre *perché ti fai trattare così? perché non te ne vai?* ed essendo un discorso tra donne ottiene una risposta, triste e lapidaria e disillusa, ma almeno la sua domanda non cade nel vuoto, almeno con lei Delia sente di potersi permettere di replicare.

E 'ndo vado? le risponde Delia e nel suo rispondere si sente l'eco di tutte le volte che le donne sono state zittite *perché sì*, con frasi sprezzanti e dolorose quanto le violenze fisiche, anche quando i toni sembrano forse più leggeri

*sei una brava fìjia, però te devi imparà a stà zitta, a bocca chiusa
cara, taci, non entrare in discussioni che non ti competono,
ma che devi dī te? magna, vā
apre bocca e je dà fīato*

L'opinione della donna non solo non è richiesta, ma è vista come fuori luogo, inopportuna... così come in certi casi è inopportuna anche la buona memoria, arma potentissima quando serve a proteggere chi si ama.

Il parallelo tra la vicina di casa che non dimentica la dubbia provenienza dei guadagni di Giulio, promesso sposo di Marcella, e Delia che pian piano ricorda e riconosce nel corteggiamento della figlia gli stessi atteggiamenti del suo è emblematico.

I trascorsi della famiglia di Giulio vengono giustificati da un *lo facevano tutti* che è solo un altro modo di girarsi dall'altra parte come in molti fanno davanti agli abusi subiti da Delia e Delia stessa si rende conto di quanto sarebbe inutile spiegare alla figlia cosa sta succedendo; in entrambi i casi si finirebbe col sorvolare sul fatto in sé per concentrarsi -e attaccare e punire- chi lo ha portato alla luce, meccanismo tipico degli abusi ripetuti.

Delia fa quindi quello che tutti le ripetono, non apre bocca.

Ma senza dire una parola, trova un modo di sistemare la faccenda, dimostrando che dopotutto no, non è disposta a subire tutto quello che le accade e iniziando forse a capire che anche lei può combattere alcune battaglie.

In questo senso, la rabbia di Marcella verso la madre è decisiva: si tratta per metà di paura di dividerne il destino e per metà di frustrazione per non poterla aiutare a cambiarlo, quel destino che anche lei teme e che ha visto così spesso da ritenerlo forse, a torto o a ragione, impossibile da evitare.

E allora Delia decide che i soldi che stava risparmiando per un abito da sposa devono essere invece spesi per l'istruzione della figlia e con un gesto potentissimo -lasciarglieli sul comodino è un'implicita confessione della sua paura di essere uccisa per la sua ribellione e di non poterlo quindi fare di persona- fa capire alla ragazza il motivo di tutti i suoi silenzi per gli abusi del marito.

Madre e figlia si riconciliano nel modo migliore; sorridendo, senza parlare, capendosi attraverso una canzone mormorata a labbra chiuse, zitte ma tutt'altro che silenziose, due donne a cui -come tutte le altre viste nel film- sono state tolte la parola e la scelta, ma non la voglia di riprendersi la propria vita né la speranza che quello di decidere per sé possa diventare un diritto davvero intoccabile.

Davanti alle urne le donne si presentano quasi in formazione militaresca, un esercito senza uniforme che non esita ad eliminare ogni ostacolo verso il proprio scopo, senza nessuna esitazione e vedere quei rossetti tolti usando sciarpe, foulard, bavaglini accende la meraviglia di assistere, anche solo per un attimo, al mettere finalmente tutto il resto in secondo piano per dichiarare -almeno per una volta, almeno per un attimo- in silenzio ma a gran voce la condizione paritaria tra uomo donna.

Delia ci ha mostrato nel corso del film la fatica di scrivere -identica a quella di parlare- contrapposta alla facilità del lavorare, che sia cucire un abito o cucinare o preparare un ombrello, ma in quest'ultima scena non si vede nessuno sforzo, solo decisione e fermezza nel fare un gesto che sembra piccolo ma è rivoluzionario.

Il lavoro non è ancora finito, tutt'altro, ma ci sono sempre modi e strade e soprattutto ci sono ancora *domani*.



IO PARLERÒ DEL MIO LEGAME

Testimonianza di Grazia

Io parlerò del mio legame con la violenza, di quel legame chiamato amore con la persona a cui dissi un giorno *“darei tutto per te”* non rendendomi conto che da parte sua c’era violenza psicologica e violenza fisica.

Solo oggi capisco quanto male ci si fa, ma in quel momento e finché non ne esci no!

Avrei dato la vita e tutta me stessa per quell'amore, per quel legame forte che da parte mia c’era.

Vivevamo in simbiosi o meglio, facevo di tutto per farlo stare bene e compiacerlo su ogni cosa; ad oggi capisco che era il legame più sbagliato che potesse esserci, il legame tra uomo e donna a mio parere è uno dei legami più belli della vita e so che esiste.

Lo sto vivendo ora con rispetto, amore e dolcezza come dovrebbe essere in ogni coppia, senza prepotenza, senza violenza verbale e neanche fisica.

La violenza devasta oltre che il corpo anche l’anima e la testa.

E’ necessario tornare a credere nel bene, senza farsi sconfiggere dalla paura che ti attanaglia, oggi mi sento di testimoniare, in primis, che sono tornata ad avere fiducia in me e nella vita.



Isola delle Femmine

LEGAMI AMBIVALENTI

Testimonianza di Marty

I legami ci nutrono, i legami creano incredibili lacci, alcuni possono essere affilati e pungenti, altri possono essere carezza e cura ed altri ancora indifferenza e silenzi lunghissimi. La cosa che più mi addolora è la consapevolezza dell'ambivalenza del legame affettivo.

La doppia faccia del legame che da una parte sembra offrire un luogo di protezione, un luogo fraterno ma che poi diventa luogo ostile, che infligge ferite tatuate sull'anima. Una volta che sei cresciuto con dei contrasti netti, generati da chi avrebbe dovuto proteggerti e non strumentalizzarti in tenera età, è inevitabile la consapevolezza dei conflitti interni, è inevitabile la grande sensibilità e la consapevolezza delle proprie angosce, tutto il corpo conosce bene il trauma e lo somatizza...

Da una parte resta il desiderio e la voglia di aprirsi ma con la consapevolezza d'essere stata annientata nel corpo e nella psiche fin dalla tenera età, resta la voglia di incontrare l'altro ma indossando le lenti di un vissuto che inevitabilmente crea allarme, crea spazi d'angoscia e deliri di persecuzione.

Ma nonostante tutti i contrasti e le ferite sono felice oggi di poter rappresentare espressamente l'abuso sessuale e la sua anima subdola senza avere un attacco di panico.

Questo mi fa capire che nella vita possiamo recuperare tutte le parti di noi, senza escludere le parti più mostruose, ad oggi posso dirmi finalmente integra, completamente me stessa e con la consapevolezza di non essere sola.



IL GRUPPO TERAPEUTICO E LA DANZA DEI LEGAMI

Testimonianza di Martina

La sorellanza è quasi una danza, ognuna ha storie di vita dolorose e ognuna ha un suo orologio, un suo tempo, un suo ritmo.

Non c'è fretta e l'armonia si crea anche nelle fratture più infinitesimali.

A volte ti senti trascinata dentro e la forza del gruppo è quasi spaventosa, mani sorelle gentili, mani sorelle forti, mani sorelle sognanti, mani sorelle.

Una presenza ...

A volte sei tu che con la rete delle tue parole cerchi di avvicinare chi si allontana, altre volte ci sono periodi in cui il silenzio è comunque una forma di condivisione, l'ascolto è una forma di presenza. Un legame danzante, ognuna con la sua bellissima fragilità

Ognuna con la sua unica storia. Il desiderio di emanciparsi, di smontare un sistema marcio e mediocre, il desiderio di raccontarsi e di sentirsi dire " non sei sola ".

Il dolore condiviso, il contatto discreto, la voglia di essere colonna ma anche di essere fragile e sapere di far parte di un gruppo di donne e che non sei sola!

Il gruppo terapeutico e la danza dei legami sono un'eco dolcissima.



IL LEGAME CON TE PENSAVO FOSSE....

Testimonianza di Laura

Il legame con te pensavo fosse una forza che ci univa, tu ed io, uno per l'altro, sempre, di fronte a qualsiasi cosa, lo abbiamo sancito per ben due volte... ma forse ero io che non volevo vedere... o non lo volevamo vedere entrambi.....

In realtà era una corda invisibile, che mi stringeva a te sempre di più soffocandomi, e di cui io non avevo in mano nemmeno una estremità.

Poi quando arrivata al limite ho deciso di tagliare quel nodo così stretto che mi legava, che mi toglieva ossigeno per essere me stessa, non lo hai accettato.

E un'estremità di quella corda pensi di averla ancora in mano, me lo dimostri costantemente, non accetti di lasciarmi libera, che io sia finalmente me stessa... ma la corda a poco a poco, con grande fatica, si sta sfilacciando!

COS'E' UN LEGAME?

Testimonianza di Valentina

La definizione di LEGAME è: rapporto o vincolo affettivo, che comporta reciproca fedeltà, oppure limitazione della libertà individuale. Questo è quello che ho trovato cercando la parola legame, fonte Oxford Languages.

Partendo da questa definizione sembrerebbe che il legame sia qualcosa di bello ma anche di brutto. E infatti un legame può essere sia l'uno che l'altro, il problema è riuscire a capire quando un legame ci fa bene e quando ci fa male.

Con il vincolo affettivo e la reciproca fedeltà ci aspettiamo che entrambe le parti siano in sintonia, ma non sempre accade, c'è chi è fedele al 100% e chi invece non lo è per niente! Si insinua nei tuoi punti deboli e li colpisce. Quando questo accade la persona colpita non se ne rende conto subito, anzi, scambia questi gesti per amore, perché qualsiasi attenzione la donna riceva la incanala come affetto. Ma come detto all'inizio, la persona che subisce, purtroppo, lo percepisce come qualcosa di bello, mentre in realtà non è per niente così. Riuscirà a scoprirlo soltanto quando sarà troppo tardi, non riuscendo più a distinguere i comportamenti sani da quelli tossici.

Ci sono diversi tipi di legami, quello di sangue, quello d'amicizia e quello d'amore.

Scrivo questo articolo perché credo possa aiutarmi a lasciarmi andare, in questo momento della mia vita non è facile esprimere quello che penso sui legami di nessun tipo e cerco di pensare razionalmente altrimenti il mio cervello impazzisce.

Ho passato momenti difficili dove certi legami sono stati messi a dura prova, dove altri mi hanno distrutta completamente e altri ancora mi hanno aiutato a rialzarmi.

Credo che i legami siano importanti e bisogna curarli giorno dopo giorno ma alcuni di essi, per quanto tu provi a coltivarli ciò che raccogli non è quasi mai quello che ti aspetti. Purtroppo bisogna però farselo bastare e farselo andare bene.....perché per quanto tu provi a curarlo, il terreno non può offrirti di meglio!

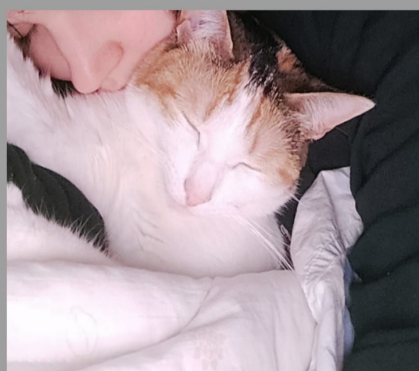
Si cerca in questi casi di preferire la qualità alla quantità, la qualità dei momenti passati insieme, dei piccoli gesti, degli sforzi che vengono fatti... "perché piuttosto che niente è meglio piuttosto".

Non bisognerebbe mai accontentarsi, ci sono però delle eccezioni, di cui essere consapevoli e a cui prestare attenzione in quanto il legame può farti molto male e prendere le giuste distanze è l'unica scelta per proteggersi.

L'unico legame che non mi ha mai fatto dubitare è quello con i miei micini, l'amore che provo per loro è incondizionato e credo di essermi meritata la loro fiducia e la loro amicizia.

Infatti, non è facile conquistare l'amicizia di un gatto, egli ti concede la sua amicizia solo se ti ritiene all'altezza di meritarti questo onore e comunque non sarà mai il tuo schiavo.

Ogni tanto penso che i gatti siano il miglior esempio di legame che ci sia!



FIGLI MIEI

Testimonianza di C.

Amori miei 💕 dolcissimi figli, vi ho voluto, desiderato, mi sono presa cura di voi con dedizione, amore e passione.

E ancora vorrei foste qui tra le mie braccia, vorrei bacciarvi, annusarvi e curarvi.

Adesso, siete una montagna da scalare.

Sembra ci sia solo una montagna di rabbia che vorrei scalfire e scolpire come legno per trasformarla in una collina verde, ondulata e morbida.

Poi, stendermi con voi su un dolce prato fiorito di un'allegria e solare primavera.

A. solo tu sei rimasta.

Noi due unite cuore a cuore. Ci curiamo a vicenda con forza e calma vitale. Ci doniamo l'una all'altra e vibriamo d'amore pulsante.



Accoglienza-esclusione

FIORIRE FRAGILE

Testimonianza di Marty

È un tema che non voglio affrontare. Avete presente quando inizi a dimenticare volutamente qualcosa? “Lo farò dopo, non oggi”... è molto dispendiosa una testimonianza, come un esercizio, è come andare in palestra, il corpo fa fatica ed è resistente.

Anche ora che scrivo, la mia mente vorrebbe dissolversi. “Pensa alla primavera, al sole caldo che c’è oggi.” Eppure capisco l’importanza del raccontarsi ma allo stesso tempo mi è più facile rimandarlo. Da dove partire? Non siamo certo qui tutte noi perché condividiamo cose divertenti, no, sono macigni, pesi silenziosi e gli occhi dicono tutto. Eppure siamo qui con tutto il desiderio di rinascita nel cuore, ripresa, fiorire fragile e delicato.

La mia resistenza nel voler testimoniare è paragonabile al volersi guardare allo specchio eppure non vedersi. Forse dovrei ripartire da azioni più semplici, come quella di lavarmi il viso, accarezzarmi i capelli e non pretendere subito e nell’immediatezza di avere il ritratto preciso e dettagliato di ogni angolo del mio vissuto.

“Una testimonianza sul legame”, risuonano queste parole. “Legame” ...e inevitabilmente ti ripenso con dolore e a tratti con gioia. Tu, tu che mi hai legata a te con il legame più brutale di questo mondo.

Un mondo stretto e soffocante pieno di paura ma allo stesso tempo un mondo familiare, fratello mio. Mi fermo, sento quasi una paralisi, t’immagino seduto di fronte a me sulla panchina di questo parco. Mi fa quasi paura e provo quasi gioia nell’immaginarci qui...

Tutte le cose che avrei voluto dirti ma so che è come uno specchietto per le allodole questo mio desiderio di districare con te il legame abusante... l’avermi abusata, l’avermi usata a tuo piacimento. Ma so che in fondo la cosa più sana che potessi fare è stata quella di tagliare questo laccio che mi teneva ancora legata a te.

E allora mi chiedo che senso abbia desiderare ancora di parlarti, ma tu sei stato nel bene e soprattutto nel male, mio fratello. Il fratello maggiore che da una parte mi apriva le porte, a suo piacimento, verso il mondo, facendomi quasi sentire come una privilegiata dandomi il piacere di poter partecipare.

Ti avevo idealizzato tanto e dall'altro lato eri la stessa persona che mi minacciava con l'accendino a sei, sette anni se non avessi fatto le cose che mi chiedevi...

A volte mi chiedo se tu ricordi qualcosa ma per fortuna le nostre vite si sono divise e la cosa che più importa sono io e il legame protettivo e d'amore verso me stessa, cosa che tu non sai nemmeno cosa sia e credo che mai avrai il piacere di scoprirlo.

“LA QUEERNESS”

Testimonianza di Beliza

“La queerness familiare è una cosa che esiste e raccontarla è una necessità sempre più politica, con un governo fascista che per le famiglie non riconosce altro modello che il suo.”

Michela Murgia, IG, queering the family

*“Di tradizionale c’è **solo il patriarcato**, un **sistema di poteri patogeno** dove le persone sono ruoli inamovibili, le relazioni dispositivi di controllo, i **corpi demanio pubblico** e i legami familiari meccanismi di deresponsabilizzazione”.*

Michela Murgia “Dare la vita”

Quando ero piccola e avevo una contezza differente del mio corpo, immaginavo e pensavo che da grande avrei avuto almeno 10 figlie, tante sorelle e fratelli, una famiglia “tradizionale”.

Non mi immaginavo qualche altro adulto con me, solo voci, giochi e coccole serali; a volte pensavo che avrei raccontato storie e ascoltato di avventure e scoperte.

Quando ho capito che sarebbe stato il mio corpo che avrebbe dovuto generare piccole creature umane, ho pensato che avrei potuto farcela, che un giorno avrei incontrato qualcuno con cui valesse la pena condividere quel pensiero.

Sempre di più cresceva in me però una filiazione diversa, quella che si scopre nelle relazioni incontrate per caso o per passioni comuni, quella che si sente dentro la condivisione di immaginare un mondo... E così, prima di diventare madre, divenni sorella di qualcuno e di nuovo figlia.

Capii che la mia famiglia si allargava a persone sconosciute prima, che non avevano a che fare con la biologia ma con la natura delle cose, che per me erano e sono le relazioni d’amore possibili. Questa famiglia sconosciuta mi ha permesso di diventare e di capire che potevo essere madre di chiunque, di chiunque sentisse lo stesso bisogno di essere anche figlia e sorella.

Quello che ci univa era il pensiero del presente e del futuro, di un passato che non segnava necessariamente una strada predefinita. Persone che trovavano in me l’adulto cercato, l’adulto in ascolto e che al contrario dei genitori biologici e dell’invischiamento morboso, fatto di aspettative non conformi a loro, restituiva la possibilità, la non finitezza di un destino segnato, l’educazione al poter essere quello che sentivano di poter essere.

Questo amore nulla toglieva al resto, ma, anzi, aumentava il riconoscimento di sé, fatto anche di dolori, ma soprattutto di possibilità: non si è più soli. Una famiglia non ne esclude un’altra.

Per un attimo ho avuto la tentazione di ritornare nei destini predestinati, tutte si aspettavano che io diventassi una madre “vera”, una di quelle madri che partoriva con dolore e che per tutta la vita sentisse preoccupazione per qualcuna di “suo”; lo avrei voluto anch’io, curiosa di vedere i miei geni proliferare e sicura che sarebbe stata proprio la persona che avrei voluto.

Perdevo in quelle gravidanze non finite ogni volta una parte di me, quello che non andava, quello che non potevo scegliere; presuntuosa e triste... Uno “stato interessante” per gli altri, che diventava ogni volta una delusione. Non sarei stata parte di nessuna cerchia di genitori conformi.

Ritornava per me la riflessione sui legami, quelli dove non ti senti continuamente sbagliata, quelli che ti scegli per amore, quelli su cui senti di contare, quelli che esistono senza obblighi o vincoli di nessun tipo se non nel pensarsi e nell’esserci.

La mia famiglia non conforme è l’unica a cui sentivo di appartenere davvero, con la sensazione che non era mai finita; una possibilità infinita di esistere.

Sono le parole di Michela Murgia, in “Accabadora”, in “Kirù” e nel libro “Dare la vita” che hanno dato nome alle parole già dentro di me e a quello che vivevo, che hanno dato una possibilità politica di esistere, di sentirsi generativa.

La Queerness di cui parla Michela Murgia, allarga le possibilità, da voce a ciò che già si fa ma che non abbiamo il coraggio di ammettere, relegando la felicità e l’amore al “sangue”.

“«Non puoi dire che sono tuoi figli, non li hai partoriti.» Ho sincera compassione per chi insiste a ripetermi questa frase nella convinzione di ferirmi. [...]

Trovo scandaloso che nel 2023 la nostra specie, che nella sua arroganza pretende di essere la più evoluta del pianeta, continui a considerare la propria riproduzione come un fatto di “sangue del sangue”, la cosa più fascista che esista, che nega la volontà, la scelta d’elezione, la specialità meravigliosa di amare in modo libero, senza dipendere da nessun destino genetico.

Il primo marcatore della queerness è la generazione di volontà, la capacità non di “ri-prodursi”, ma quella di moltiplicarsi, un verbo che relega il sangue a una delle possibilità di essere e restare umani, ma non l’unica e forse alla fine neanche la migliore possibile. [...]

Rivendicare la generazione di volontà non è solo una possibilità per le famiglie che non ne hanno altra, ma è una battaglia per la libertà di chiunque—perché chi vuole controllare i corpi di qualcuno alla fine cercherà di controllare tutto.”

estratto da “Dare la vita” di Michela Murgia

Ora che sono grande ho una contezza differente del mio corpo; ho più di 10 figlie e tante sorelle, ho raccontato tante storie, ho ascoltato dolori, avventure, scoperte, scelgo le coccole serali e gioco tutti i giorni.

“Se potessi lasciare un’eredità simbolica, vorrei fosse questa: un altro modello di relazione, uno in più per chi nella vita ha dovuto combattere sentendosi sempre qualcosa in meno.”

Michela Murgia, IG

Beliza, persona dell’associazione Rumorosse. Nata più volte, quasi in ogni incontro. Il mio ultimo nome me lo ha dato una bambina di 2 anni che ha saputo guardarmi e vedermi.

Rumorossa, operatrice sociale e coordinatrice di servizi di accoglienza per donne e bambine sopravvissute alla violenza subita.

IL LEGAME PIÙ IMPORTANTE.... QUELLO CON SE STESSA

La violenza...tema ricorrente nella mia vita...fin dall'infanzia...la violenza ha molte forme...e specie su un bambino finisce per "danneggiare il funzionamento" dello stesso...che sia fisica o psicologica si cresce con la convinzione di esserselo meritato...e crescendo in un ambiente familiare malato e disfunzionale si finisce per cadere in una relazione tossica senza nemmeno rendersene conto.

Sono sempre stata la "pecora nera", da bambina lingua troppo lunga, da adolescente ribelle, da adulta quella delle scelte sbagliate. Ho sempre dovuto lottare per "sopravvivere" e quando ho trovato la forza di andarmene da quella famiglia che mi aveva "cresciuta" come l'addetta alle loro cure, facendomi credere che ero nata per quello e che il mio destino era quello, sono finita in una relazione malata, con un narcisista che ha finito quello che chi mi aveva messo al mondo aveva iniziato.

Può sembrare tutto molto triste, ma in realtà scrivo queste righe con orgoglio perché alla fine, oggi, dopo anni di fatica in terapia, ho ripreso in mano non solo la mia vita, ma ho messo ME STESSA al primo posto.

Non è stato facile, ma ho accolto tutte quelle parti di me che gli altri mi avevano fatto odiare, e tutte quelle che odiavo io perché non mi facevano essere abbastanza forte per resistere.

Queste parti, amate e messe insieme mi hanno resa la donna che ora sta scrivendo queste righe e che vuole testimoniare che la forza è dentro di noi anche se spesso non vogliamo e non riusciamo a vederla.

Non ho perdonato quello che mi è stato fatto, ma ho perdonato me perché in qualche modo l'ho permesso, non credendo in me stessa ed essendo convinta di non poter meritare altro.

Col senno di poi, infatti la fatica più grossa è stata proprio quella di imparare a guardarmi solo con i miei occhi e non con quelli degli altri, imparare ad amarmi e ad accettarmi semplicemente per quella che sono, con i miei pregi e i miei difetti, con le fragilità e i punti di forza, ho smesso di lottare per far star bene gli altri e assecondarli nei loro bisogni, e ho iniziato a lottare per me, per il mio benessere e la mia libertà.

Libertà di scelta, di azione, di parola...a volte sbagliando ma seguendo la mia testa e il mio cuore...imparando a lasciare andare tutto ciò che mi appesantiva e mi rendeva schiava di schemi che mi erano stati "infilati" in testa per il benessere di qualcun altro.

Ho imparato che basto a me stessa e che, se devo avere qualcuno al mio fianco, che sia un amico, un amore o un familiare, dev'essere qualcuno che mi arricchisca, che non mi soffochi, che non mi dica cosa posso o cosa non posso dire, che non mi punisca con il silenzio, che non cerchi di manipolarmi per farmi fare ciò che vuole, che non si vergogni di me, che non critichi ogni mia scelta, che non mi insulti, e potrei continuare così riempiendo intere pagine ma credo sia inutile perché so che chi sta leggendo sa bene di cosa parlo.

La violenza è il mezzo dei deboli per imporsi, la resilienza l'arma di chi, anche inconsapevolmente, sa di meritare di meglio, sa di non essere poi così sbagliata, sa che se gioca le carte giuste e ha il coraggio di farsi aiutare, avrà un'altra possibilità per scoprire l'essere meraviglioso che c'è dentro di lei.

Siamo donne, sulla carta il sesso debole, ma nella vita le guerriere, ci crescono con l'immagine della principessa che dev'essere salvata, ma in realtà quello che dovrebbero insegnarci è che NOI E SOLO NOI POSSIAMO SALVARE NOI STESSE.

Sì!

sono fiera di essere la PRINCIPESSA CHE SI È SALVATA DA SOLA.

Una di Voi

ALLE BAMBINE NON VIENE DETTO

TESTIMONIANZA DI E.

La verità è che alle bambine non viene detto che il mondo è degli uomini perché non c'è bisogno di dirlo: lo vedono, lo vivono. Il papà comanda in casa, compra il gelato, gratifica il bel voto a scuola, chiama alle dieci di sera se non sei rientrata a casa e ti sa con il fidanzato perché la telefonata che fa la mamma conta di meno, paga le vacanze, gli studi all'estero, i vestiti belli e le cene fuori. Così le bambine crescono pensando di dover trovare un uomo al loro fianco che sostituisca il padre che è la persona che conta nella famiglia.

E la mamma? Dove è stata? La mamma è quella che ci ha dato i sorrisi più veri, le consolazioni più efficaci, le feste in famiglia più calde e le cene più buone. La mamma è quella che si siede sul letto e ascolta le storie dei nostri cuori infranti, ci lancia il plaid quando studiamo fino a tardi, ci tiene i bambini per riprendere il lavoro. La mamma è la presenza fondamentale ma invisibile. Quello che conta per noi è sempre e solo nostro padre, il potente. Quindi nessuno ce lo deve insegnare che il mondo è degli uomini, è già nella nostra cultura tanto quando il buono e il giusto di studiare, avere dei figli e una famiglia.

Ma se poco poco una donna vuole onorare l'intelligenza che il Signore le ha donato studiando e impegnandosi fino allo sfinimento nel suo lavoro è finita perché l'uomo si sente in competizione e quindi sfrutta il mondo compliantemente intorno a sé per cercare di distruggerti. Dico cercare perché non ce la farà perché, nonostante tutti i pianti, le sere passate a vomitare, a pensare di non poter sopportare il peso di un'ingiustizia così grande, come se nulla fosse, metti a nanna i bambini e spera di riposare qualche ora pensando di preservare la lucidità della tua mente e la salute del tuo corpo perché i tuoi bambini hanno solo te.

Poi un giorno scopri che il problema sono sì gli uomini deboli che sfruttando storicamente il loro vantaggio cercano di distruggere una donna ma che esistono anche uomini per bene che sono consapevoli di questo mondo e difendono le donne e sono dalla loro parte vergognandosi per gli altri uomini esattamente come le donne.

Il mondo deve essere in mano di questi uomini e di queste donne perché loro hanno bisogno di noi tanto quanto noi di loro perché le persone per bene, siano esse uomini o donne, sono fatte tutte allo stesso modo.

"FACTORY GIRL" E I LEGAMI TOSSICI NELLA GABBIA DORATA

di Nadia Busato e Laura Belloni Sonzogni

Le donne hanno fronteggiato nei secoli non solo la violenza fisica e sessuale ma anche diverse forme di discriminazione di genere. In primis alle donne è stato impedito di accedere all'istruzione e la storia ci insegna che sono state escluse dal mondo non solo della scienza ma anche dell'arte attraverso vere e proprie barriere anche istituzionali.

L'arte delle donne nel '900, in ogni sua forma, è stata una sfida alle convenzioni socio-politiche, ha dato voce ai loro vissuti, alle loro percezioni e prospettive sul mondo e anche - a chi ha coraggiosamente denunciato attraverso colori, forme, parole, o l'azione del proprio corpo - alla violenza subita.

Grazie alla collaborazione tra Rumorosse, Lodi Arcobaleno e CSV Lombardia sud, in occasione del "Festival dei Diritti" di Lodi abbiamo riflettuto sul ruolo delle donne nei movimenti artistici del 1900 insieme a ospiti di notevole spessore come Anty Pansera, con la sua preziosa ricerca sulle 494 artiste della Bauhaus, e Nadia Busato, con la sua acuta analisi dell'animo umano ritratta in "Factory Girl".

In particolare l'ambivalenza dei legami e le subdole dinamiche relazionali violente che si agitavano in quella "gabbia argentata" che era la Factory di Andy Warhol. In più punti sono descritti in modo molto acuto e immaginifico legami tra persone con un passato burrascoso, spesso segnato da abusi sessuali, fisici o emotivi che clinicamente potremmo definire con esiti post-traumatici e dissociativi. Sono tratteggiate con finezza dinamiche relazionali di violenza psicologica e di codipendenza, talvolta veri e propri legami traumatici, in cui abuso e amore coesistono, in cui l'umiliazione, la vergogna, la paura e la dipendenza creano uno stato di paralisi psicologica. Legami all'interno di una gabbia dorata che rimandano echi da sindrome di Stoccolma in cui l'assunzione di prospettiva dell'abusante e l'introiezione della responsabilità per gli abusi subiti resta inconsapevole e lenita da alcol e droghe. Il legame tra il carceriere invisibile e la sua reclusa nella gabbia invisibile è un legame traumatico. Le dinamiche relazionali di Edie e di Valerie con Warhol - messe in parallelo in più punti e analizzate come due forme differenti di una stessa sudditanza ma mosse da sistemi motivazionali interpersonali diversi - fanno riflettere chi legge sull'ambivalenza e la complessità dei legami umani.

Anche io mi ero piegata sotto i colpi di una società che agiva con violenza sulle ragazze ribelli per renderle docili o pazze.

Così si racconta la voce narrante del romanzo, Isabelle Collin Dufresne alias Ultra Violet: è lei la voce dell'*insider* o, meglio, della *whistleblower*: la testimone che racconta, a distanza di tempo, la coercizione, l'abuso e la violenza che sottendono allo sfruttamento dell'immagine della bellezza e della gioventù femminile a fini economici, reputazionali e sociali. La scelta di Ultra Violet nasce dalla volontà precisa dell'autrice di avvicinarsi all'epicentro del terremoto artistico e mediatico della controcultura newyorkese rappresentato da Andy Warhol e dalla sua capacità di provocare attraverso qualcosa di nuovo, di mai visto, di scandaloso. Isabelle arriva dall'Europa, dunque da una cultura lontana dai miti e dai valori (o disvalori) americani. Ha studiato arte, è una donna colta e pienamente consapevole di cosa vuole ottenere dai suoi anni nella Grande Mela. È anche una ragazza ribelle che la famiglia ha ripudiato dopo aver tentato inutilmente di rieducare con trattamenti in pieno stile *ancien régime*, dalla rigida sorveglianza ai severi collegi. Quando arriva alla Factory, Isabelle ha già imparato che nel paese delle libertà le donne hanno solo un ruolo di secondo piano, tutt'al più ornamentale. Ma non di meno, vuole partecipare alla rivoluzione in atto, lottando per una rivendicazione ad avere i suoi "quindici minuti di

notorietà", come intitolerà all'inizio del nuovo millennio la sua autobiografia. Il romanzo si costruisce intorno al narratore interno totalmente *fiction* di Ultra Violet, spostandosi avanti e indietro nell'asse del tempo, per estremizzare il parallelismo tra gli anni '60 e i nostri giorni, in particolare per quanto riguarda la condizione delle donne.

"Le donne non potevano sedere in prima classe su un aereo senza un uomo al fianco. Non potevano aprire un conto in banca senza la firma di un uomo. Banale, ma costante. Deve rendersi conto dell'odio che c'era verso le donne. È difficile ricordarsene oggi; anche se tante ingiustizie non sono ancora corrette. Le faccio qualche esempio piccolo, perché rappresenta il primo gradino di una lunga piramide di ingiustizie: siamo noi a fare i figli, ma non possiamo dar loro il nostro cognome. Quando ci sposiamo, diventiamo la signora tal dei tali, con risultati paradossali: a ogni matrimonio, un nuovo cognome, fino a collezionare vite diverse, nessuna di nostra proprietà. Esistiamo come estensione di una società di uomini che comandano, controllano, giudicano. Hanno a disposizione il nostro corpo, il nostro tempo e il nostro lavoro non retribuito. Vogliono anche la nostra remissione, il silenzio e l'accettazione di tutto questo. Lo chiamano diritto naturale; invece è il potere di schiacciare e godere. Per averne la certezza, basta sollevare una sola, unica, questione pescata dal mucchio, di un livello di importanza minimo, per vedere le facce insofferenti, le espressioni irritate, finché qualcuno non prende la parola per tutti e sentenza che no, questo non è un problema. Tutto ciò

che vittimizza gli uomini, non garantendo loro di mantenere o aumentare i loro privilegi, è un attacco. L'indifferenza pubblica è il vessillo della disparità. Non possiamo aspettarci alcuna solidarietà né giustizia nella maschiocrazia".

Questo discorso potrebbe farlo una qualunque donna contemporanea partecipe dell'onda #metoo, di qualunque estrazione sociale o livello di celebrità mediatica. Possiamo dire che la discriminazione di genere sia effettivamente la più ampia forma di democrazia a cui sono soggette le donne di tutto il mondo, su cui pesa il lavoro di cura, la responsabilità della gestazione, la condanna di poter fisiologicamente subire un rapporto sessuale anche in assenza di desiderio. La testimonianza di Ultra Violet si focalizza soprattutto sui corpi delle ragazze. Liberati dalla recente commercializzazione della pillola anticoncezionale (che negli USA diventa farmaco da banco agli inizi degli anni '60, segnando un boom di iscrizioni femminili nelle università, giusto per dare un indicatore a un termine vago e vintage come "autodeterminazione") i corpi femminili non sono solo ultra-sessualizzati, ma abusati a ogni età e livello. Il libro si apre con un dato: alle adolescenti troppo incarni i medici di famiglia prescrivono amfetamine per perdere peso; alle ragazze anoressiche le famiglie riservano trattamenti d'urto dall'elettroshock in su; e per le donne che tentano il suicidio ci sono carceri psichiatriche così infernali da essere chiusi nel decennio successivo. Famiglia e società sono

intrecciate in una spirale di violenza ai danni delle figlie, in un ordine che potremmo riassumere sinteticamente così: gli uomini veri devono sempre essere violenti, le donne mai.

"Da tempi antichi, la violenza è stata bandita e rimossa dal repertorio dei comportamenti femminili accettabili e innalzata al rango di tabù, capace di sovvertire l'ordine del mondo liberando forze oscure e incontrollabili. All'uomo, e all'uomo soltanto, è data la facoltà di poter mettere in mostra la propria forza a guisa di semidio, in grado di elargire morte o vita a suo esclusivo arbitrio. Al netto di ogni sentimentalismo democratico, l'essenza del potere è intrinsecamente collegata alla violenza. Questo ci spiega perché, di fronte a qualsiasi episodio della storia o della cronaca in cui una donna ha agito con violenza, la reazione della società è stata l'orrore e l'incredulità, con l'impossibilità di elaborare. La cultura occidentale, con tutta la sua fiducia nella scienza e nel progresso, è così disarmata di fronte alla rabbia delle donne da essere solo capace di reprimerla e rinnegarla".

Su questo assunto, si sviluppa la triangolazione del racconto della testimone su tre personaggi chiave: Andy Warhol, Edie Sedgwick e Valerie Solanas. Warhol è discriminato perché immigrato, povero, brutto, insicuro e gay e cerca il proprio riscatto in una scalata sociale basata sullo sfruttamento del talento, dei soldi e della rispettabilità delle ragazze della Factory. Edie Sedgwick è la più emblematica tra loro: esile ed estremamente fotogenica, arriva a New York

con una cospicua eredità e un passato di violenza intrafamigliare agito in complicità da un padre narcisista, omofobo e violento insieme a una madre sciovinista e in competizione con i figli per l'amore del marito. Gli eccessi farmacologici e un ampio abuso dei mezzi di correzione agiti dai genitori di comune accordo, consegnano all'età adulta una bambola di pezza, incapace di percepirsi come persona, dissociata e completamente perduta. Valerie Solanas, infine, incarna una storia speculare a quella di Warhol, in cui lui stesso a tratti si riconosce con orrore, pensando a cosa avrebbe potuto vivere se solo fosse nato donna. Con una storia di abusi famigliari che implicano ben due gravidanze in adolescenza frutto di stupri da parte di genitori e conoscenti, un'intelligenza arguta che la porta a laurearsi per poi sentirsi offrire solo ruoli da amante, fino a una vita per strada e a una produzione letteraria improntata sul tentativo (inutile o forse solo troppo precoce) di risvegliare le donne, soprattutto "scum" ovvero le ultime, le più sfruttate, per sovvertire l'ordine sociale che le schiavizza, sfruttandole in una spirale di privazione e abuso "dalla culla alla bara".

"Saprete che, perfino dopo la morte di Edie, ho continuato a dormire con i suoi assassini; e che per me non c'è redenzione. E seppure vi apparirò come la codarda che sono, per quanto possiate disprezzarmi, non di meno voglio credere che qualcuno tra voi cercherà le mie sorelle e leggerà le loro parole, soprattutto quelle di Valerie: parole

che valevano la sua vita e quella di tutti noi. Parole per cui era disposta ad affrontare la giustizia degli uomini in completa solitudine".

Valeria Solanas è passata alla storia come la psicopatica che ha sparato a Andy Warhol distruggendo, di fatto, la Factory dei favolosi anni '60, compromettendo la salute fisica e mentale di un genio dell'arte e dei media, disperdendo il gruppo di anticonformisti e *beatnik* dell'East Village che rappresentano il primo nucleo della controcultura newyorkese. Ma è davvero così? Il romanzo muove proprio da questo: la lettura storica del tentato omicidio di Valerie Solanas è riduttiva e maschilista, ridotta solo al punto di vista delle categorie maschili e capitaliste che riducono e schiacciano nella medesima bidimensionalità Solanas stessa, ma anche Warhol, Sedgwick, Dufresne e ogni altro/a protagonista. Non possiamo ignorare che, fino a qui, la storia è stata scritta da uomini e peggio: è stata scritta in chiave patriarcale, la stessa che giustifica la violenza agita dagli uomini (con le guerre e i genocidi, chiamati "imprese" e "conquiste") e condanna quella delle donne (rimossa o relegata a follia episodica). Rimettere al loro posto le donne, raccontare in modo pluridimensionale la loro storia, documentare le (poche) tracce prima che siano rimosse è mantenere viva una memoria davvero fondativa e progressista, qualcosa su cui costruire visioni alternative, inclusive e migliorative del presente e del futuro.

Il sistema si ammala di ciò che cura

di Laura Belloni Sonzogni, Martina Bartolameotti, Lisa Dalla Casa, Claudia Di Palma, Alessandra Kustermann, Denise Milani, Serenella Zanetti

IL LEGAME

Etimologicamente il termine deriva dal latino *ligamen* (benda), dal verbo *ligare* (legare), ma cosa si intende per legame? Talvolta attingere ad altri saperi può dare spunti interessanti. In chimica per legame *chimico* si intende *“l’insieme delle forze che si stabiliscono tra atomi o gruppi di atomi, consentendone la riunione in aggregati non labili o comunque durevoli per un tempo sufficiente ad accertarne l’esistenza”* (diz. enc. Treccani). Più comunemente si considera legame, in senso figurato, “un vincolo morale o sentimentale”. Noi consideriamo un legame quello con la nostra collega in un centro antiviolenza perché a legarci non vi sono esclusivamente le ore trascorse insieme, gli spazi che condividiamo e le attività lavorative ma molto di più.

Spesso infatti la motivazione che sostiene le operatrici nell’impegnarsi in un lavoro così emotivamente dispendioso risiede altrove: in una visione condivisa del mondo che vorremmo, in un sogno comune, ovvero un modo di intendere la partecipazione sociale, e nello specifico la condivisione:

- del valore attribuito ai diritti umani e all’impegno civile
- di un pensiero femminista che mira alla tutela del diritto di autodeterminazione della donna

- dell’empatia per la sofferenza che cogliamo nelle donne che accedono al centro; sentire quel dolore, sentirlo insieme produce un legame tra operatrici che contribuisce a mettere a nudo la nostra emotività, fragilità comprese
- del senso di sorellanza che rende le donne una reale forza fisica, psicologica e spirituale in grado di cambiare profondamente lo stato delle cose, lo abbiamo sempre fatto ma non ci è mai stato riconosciuto!
- della consapevolezza che c’è ancora molto da fare per sensibilizzare sulla parità di genere stimolando processi evolutivi inclusivi
- dell’urgenza di promuovere in maniera capillare programmi educativi fin dalla scuola dell’infanzia per decostruire gli stereotipi di genere, prevenire le discriminazioni e aderire ad una visione del mondo più aperta e rispettosa delle differenze

Nella cultura anglosassone il legame tra donne viene definito “Bonds between women” e fa riferimento ad una particolare condizione di amicizia, coesione e connessione tra donne fonte generatrice di un potere tipico “del principio femminile” al quale viene riconosciuto un indiscusso valore taumaturgico.

Il lavoro di supporto psicologico condotto all’interno dei gruppi di sole donne ne è una conferma evidente.

Con “potere” si intende un “movimento interiore” basato su un’unione di sensibilità, spesso quasi incontrollabile, in grado di creare scenari sorprendenti e inaspettati e per questo spesso temuti anche dalle donne stesse, per la loro potenza; una concezione ben diversa da quella, tipicamente maschile, che fa riferimento alla forza fisica o gerarchica o economica. Si intende per legame una vera e propria risorsa inestimabile che ci espone e permette al contempo di unire le nostre sensibilità.

La rete di collettivi anarchici CrimethInc ha sviluppato diverse riflessioni sulle dinamiche comunitarie e afferma che la comunità si concretizza attraverso istituzioni specifiche, come può essere un centro antiviolenza. Chi si muove in questi spazi ha la sensazione di essere parte di qualcosa e questo sentimento si intreccia con le pratiche condivise che ci contraddistinguono all’interno dello spazio. Quando ci muoviamo nella nostra vita navigando tra i legami con le nostre amicizie, non facciamo parte di un’unica comunità unitaria o di una rete di comunità multiple. Piuttosto, le nostre relazioni con le altre persone assumono la forma di cerchi concentrici di affinità. A partire da questi, possiamo tracciare un modello provvisorio per immaginare come applicare modelli di responsabilità comunitaria.

Spesso non dichiariamo direttamente i nostri impegni e le nostre aspettative nei confronti delle altre persone con cui condividiamo vari tipi di “comunità”.

Piuttosto che presumere una “comunità” e tentare di ritenere le persone responsabili sulla base di questa finzione, dovremmo definire le nostre aspettative e i nostri impegni nei confronti delle persone nelle nostre varie cerchie di affinità, e usarle come base per le nostre risposte al conflitto e al danno, ineliminabili nei cerchi di affinità che attraversiamo, ma maneggiabili, gestibili, elaborabili.

Per esempio, diciamo che come cerchio concentrico più interno io abbia il mio gruppo di affinità. Sono le persone di cui mi fido di più, con le quali corro dei rischi e per le quali farei qualsiasi cosa. Sarei disposta a concedere a queste persone il beneficio del dubbio nel risolvere i conflitti e nell'affrontare i danni molto più di qualsiasi altra persona.

Secondo questo modello, mi siederei con il mio gruppo di affinità e discuterei preventivamente su come affrontare i conflitti reciproci quando si presentano, dalle controversie più lievi a quelle più gravi. In questo modo, ho una chiara idea di come reagire quando una persona così vicina mi fa un torto, quindi sarò aperta alle critiche, ai richiami e alla trasformazione.

Il cerchio successivo potrebbe essere uno spazio comunitario condiviso, come un ambiente lavorativo: un gruppo abbastanza consistente di persone, con alcune delle quali sono più in confidenza che con altre, ma anche uno spazio aperto, per cui possono venire persone che non conosco.

Poiché non è un gruppo totalmente fisso e non tutte le persone possono o vorrebbero accordarsi direttamente tra loro, ci possono essere accordi collettivi sul rispetto, il consenso, l’anti oppressione, l’uso delle risorse e così via. Questi non devono essere necessariamente autoritari; possono essere determinati collettivamente, rivisti in qualsiasi momento con il consenso di coloro che sono maggiormente coinvolti.

Poiché ciò che definisce la nostra “comunità” - i termini della nostra affinità reciproca - è la nostra esperienza condivisa di partecipazione allo spazio, se qualcuno viola o si rifiuta di rispettare gli standard collettivi, c’è una procedura che permette di rendere conto delle proprie azioni; paradossalmente questa formalità crea uno spazio sicuro e di fiducia, che non può essere dato per scontato. All’interno del cerchio di fiducia, più o meno ristretto che sia, sta e si nutre ed evolve, il legame.

Il sistema si ammala di ciò che cura

Nel nostro lavoro desideriamo legami nutrienti, sinceri e duraturi. Ciò che viviamo quotidianamente incide più o meno consapevolmente sul nostro modo di porci e nel mantenimento del legame che da nutriente può divenire un legame complesso e faticoso. Può essere doloroso ammettere che nei sistemi curanti ci siano dinamiche relazionali disfunzionali. Può essere frustrante ammettere che talvolta le relazioni in un ambiente lavorativo che tutela le persone più fragili non riesce ad essere tutelante per le stesse persone che promuovono questo lavoro. Le cooperative sociali e le associazioni di volontariato, in cui il sistema motivazionale agonistico non si attiva per ragioni economiche come in altri contesti, non sono luoghi privi di dinamiche di potere. Inutile stupirsi, inutile negarlo.

È interessante capire invece perché ciò accade. E perché invece, in alcuni ambienti, questa naturale propensione umana alla conflittualità riesce ad essere mediata e ridotta. La psicologia sociale ha analizzato le dinamiche relazionali dei gruppi e non stupisce quindi che, proprio nei contesti in cui si lavora con il disagio psichico o sociale, vi sia sofferenza. Empatia, immedesimazione, compassione... cosa ci dicono questi termini? Assorbiamo il dolore dell'altra persona. In letteratura ci sono svariati esempi di conseguenze anche gravi avvenute all'interno di contesti lavorativi del terzo settore, basti considerare i casi di violenze psicologiche, fisiche e sessuali all'interno del terzo settore e in ambito scolastico. E se siamo chiamate ad alleviare questa sofferenza ci sentiamo responsabili di questo delicato compito. Tutto è energia vibrazionale e anche noi esseri umani possediamo proprietà vibrazionali, esprimiamo e assorbiamo sia gioia sia dolore e siamo in grado di captare, per empatia e compassione, ciò che ci circonda.

Nei centri antiviolenza lavorano, per un accordo della rete nazionale dei centri antiviolenza, solo donne. Lo stereotipo culturale che ci vuole "serpi", "vipere", "subdole" etc. fa parte di un bagaglio che ci vuole "nemiche di noi stesse" ma, oltre ad essere poco in linea con le statistiche nazionali sulle aggressioni fisiche e sugli omicidi (ISTAT, 2023), è fuorviante. Le ragioni per cui i contesti lavorativi del terzo settore come i centri antiviolenza sono luoghi in cui si genera malessere e sofferenza sono molteplici poiché molteplici sono i fattori di stress a cui sono sottoposte le persone che ci lavorano. Tra essi ne nominiamo solo alcuni:

- scarsità di risorse economiche, logistiche e umane
- urgenza delle richieste
- gravità delle situazioni: rischio vita e incolumità psicofisica
- carico emotivo a cui sono esposte le operatrici a cui è richiesto un lavoro che richiede costantemente uno sforzo empatico nei confronti delle donne (*compassion fatigue*) con conseguenze psicologiche, soprattutto nelle operatrici in sovraccarico, che impattano sulle dinamiche relazionali del sistema: delusione e frustrazione, rabbia, trauma vicario, *burn-out*
- normali dinamiche relazionali tipiche dei gruppi determinate dalla più o meno elevata compatibilità relazionale in una condizione di stress in cui spesso ci si confronta con l'impossibilità di risolvere tutte le problematiche emergenti
- mancanza di formazione continua circa le nuove metodologie di supporto alle vittime di violenza

E le conseguenze sui servizi di queste dinamiche possono determinare disfunzionalità, anche attraverso una "patologizzazione" del legame che da nutriente e funzionale può diventare disfunzionale, stressante e coercitivo.

Il centro antiviolenza come promotore di una rivoluzione culturale e personale

Quotidianamente arrivano telefonate di persone spaventate, disperate, confuse o arrabbiate che cercano di fuoriuscire da contesti relazionali violenti. Se non sono direttamente le vittime della violenza a chiamare, sono i servizi che richiedono una presa in carico.

Le loro richieste ci investono di una importante responsabilità: quella di accogliere, comprendere e informare in modo adeguato, di proteggere le vittime di violenza e promuovere un cambiamento costruttivo nella società; altre richieste quotidiane arrivano da persone che richiedono un alloggio, un supporto psicologico anche se in assenza di maltrattamento; altre ancora scrivono o chiamano perché interessate a organizzare eventi e progetti in partnership, altre per lavorare, fare volontariato, svolgere un tirocinio o altro.

Questa continua tempesta di richieste espone a un continuo lavoro di ascolto e valutazione delle domanda, risposta e poi raccolta del feedback in caso di rifiuto.

Le conseguenze specifiche del distress lavorativo nei centri antiviolenza quali possono essere?

- *Burnout* e licenziamento
- Ridotte prestazioni lavorative: essendo sopraffatte dal distress le operatrici possono più frequentemente ammalarsi o comunque lavorare in modo meno efficiente
- Rischio di dinamiche conflittuali o aggressive tra le operatrici: a causa degli elevati livelli di stress le dinamiche relazionali ne risentono e si perde la lucidità e la capacità di auto ed etero regolarsi nelle relazioni tra colleghe

- Vittimizzazione secondaria sulle utenti del servizio: a fronte di una minor capacità di gestione dello stress si riesce con maggior difficoltà a prestare attenzione a chi ha bisogno di aiuto e, nel momento in cui relazionalmente si incontrano delle difficoltà nella donna che chiede aiuto, si rischia di non essere accoglienti e ri-vittimizzarla
- Moral distress, ovvero in presenza di una situazione complicata l'operatrice è sicura dell'azione eticamente corretta da intraprendere ma non è perseguibile per ostacoli istituzionali
- Workaholism, un'attitudine personale caratterizzata da un ipercoinvolgimento lavorativo e un impegno eccessivo, soprattutto in situazioni di mancanza e limitazione di risorse umane per una corretta distribuzione delle attività
- Frustrazione nell'attuare un processo di empowering nella donna che si rivolge al centro antiviolenza sentendo che gli strumenti per il potenziamento delle capacità sia della donna accolta che dell'operatrice sono messe a repentaglio in più e diverse occasioni: dover far sentire la donna più sicura di sé, rimandarle che senza il maltrattante non solo può farcela ma le sue capacità saranno più libere di esprimersi, in situazioni in cui però la donna si trova non sostenuta dalle istituzioni, i tempi di attivazione e conclusione dei processi sono molto lunghi; nel frattempo l'operatrice si trova poco sostenuta economicamente e praticamente negli strumenti a sua disposizione per essere abbastanza forte da trasmettere questa forza alla donna accolta

Sembra paradossale credere che all'interno dei contesti in cui si promuove il rispetto, la libertà e la cura dei legami si producano addirittura dinamiche psicologiche violente. Eppure questo può accadere e noi vogliamo essere promotrici di una riflessione su questo, senza voltarci dall'altra parte. Dal nostro punto di vista, se non siamo intenzionate a promuovere interventi per un cambiamento costruttivo, le cose non cambieranno.

Come porre rimedio, come prendersi cura delle relazioni e dei legami all'interno dei nostri contesti lavorativi ?

- pause dal lavoro in cui stemperare la tensione
- momenti di svago per condividere sollievo dal senso di responsabilità continuo
- attività espressive di gruppo che facilitino una maggior conoscenza reciproca, la valorizzazione delle risorse e la cooperazione
- momenti di riflessione condivisa sul tema
- supervisione individuale e di gruppo
- supporto psicologico o psicoterapico individuale
- praticare l'ascolto attivo, facendo domande e dimostrando un interesse sincero per lo stato emotivo di una collega
- promuovere una gestione dei conflitti propositiva e costruttiva imparando ad accogliere e ad ascoltare opinioni differenti per convergere su soluzioni comuni
- promuovere l'autocura, cercando di promuovere pratiche benefiche a partire da se stesse, anche con piccoli rituali o praticando antiche discipline come lo yoga, la meditazione o altre pratiche che promuovono l'autoregolazione emotiva come le tecniche di rilassamento.

In letteratura possiamo trovare studi come quelli di J. L. Moreno che hanno portato a uno strumento che studia i legami all'interno di gruppi. Il sociogramma è uno strumento di indagine che analizza la posizione dei singoli individui all'interno di un gruppo nonché la struttura delle relazioni nel gruppo stesso. Il sociologo De Masi e i suoi allievi lo hanno utilizzato nella ricerca che ha dato vita al libro "L'emozione e la regola", che ha studiato i gruppi creativi in Europa tra il 1850 e il 1950.

Questo studio ha favorito l'emersione di alcune caratteristiche comuni nei gruppi creativi i cui risultati sono stati ampiamente riconosciuti e definiti rilevanti da un punto di vista storico. In sintesi è possibile riassumerle come segue:

- Caratteristica dell'interdisciplinarietà, cioè i gruppi creativi erano composti da persone con differenti abilità e tipologie di formazione come ad esempio umanisti, scienziati e artisti.
- Caratteristica del contesto/ambiente stimolante, ovvero, è stato confermato che i risultati di maggior rilevanza ottenuti dai gruppi creativi avevano come comun denominatore la presenza di un contesto stimolante in grado di ispirare moti di creatività.
- Caratteristica di una visione condivisa, requisito imprescindibile è l'individuazione di un obiettivo e di una visione condivisa tra le partecipanti al gruppo.
- Caratteristica della collaborazione partecipata e proattiva tra i partecipanti il gruppo si è rivelata un ulteriore requisito generatore di processi innovativi.
- Caratteristica della sfida intellettuale, nel caso dei gruppi creativi rappresenta un'opportunità per confrontarsi cercando di andare oltre i limiti del pensabile e da questo punto riuscire a raggiungere risultati innovativi.

Conclusioni

Le donne che lavorano in contesti come i centri antiviolenza, nonostante le specifiche avversità associabili alle condizioni sopra citate, possono far fronte a tali avversità avvalendosi di legami che possono costituire vere e proprie forze.

È fondamentale che questi legami-risorse siano co-costruibili in ogni gruppo di donne che lavorano insieme, soprattutto in contesti impegnativi di supporto in ambito sociale.

È importante dunque assumersi la responsabilità, all'interno del proprio contesto lavorativo, di promuovere la costruzione di un ambiente sicuro in cui abbiano spazio: il rispetto per le opinioni altrui, la fiducia reciproca, la sintonizzazione emotiva, la trasparenza e la chiarezza comunicativa per poter condividere esperienze ed emozioni in assenza di giudizio.

I legami tra donne all'interno di contesti difficili possono comunque generare spazi sicuri in cui il patrimonio emotivo del gruppo produce effetti benefici sulla salute fisica e mentale delle partecipanti.



HAIKU «I LEGAMI»

corpo, pensiero
catene di seta blu
ali di ferro

•



In questa pagina è ritratto il primo incontro delle “Donne per mano in rinascita”, un gruppo terapeutico per donne sopravvissute a violenza afferenti al Centro Antiviolenza SVS DAD.

Nelle foto il laboratorio di fotografia terapeutica.

RINGRAZIAMENTI

Il primo ringraziamento come sempre va all'equipaggio della «**Sorellanza terapeutica**», che per il quinto anno si è ritrovata in cerchio a condividere, riflettere, accogliere nuove partecipanti. Quest'anno la riflessione sui legami è passata attraverso la condivisione sia di vissuti attuali, sia associati ad esperienze relazionali passate, sia all'interno della coppia che della famiglia.

Un grazie speciale va a **tutte le "Donne per mano in Rinascita"** che nel 2023 sono salite a bordo di questa nave immaginaria, che con grande coraggio e generosità hanno partecipato alla redazione di questa rivista con le loro testimonianze. Un grazie sincero e accorato va anche a tutte quelle donne che con la loro sola presenza silenziosa hanno contribuito ad arricchire le stesse testimonianze, perché tutto ciò che si manifesta all'interno del gruppo è prezioso!

Grazie ad **Alessandra Kustermann** Presidente SVS Donna Aiuta Donna, alla Coordinatrice **Claudia Di Palma**, alla Responsabile del servizio **Denise Milani**, e all'educatrice **Martina Bortolameotti** per averci dato la possibilità di visitare, seppur virtualmente, l'installazione "Labirinto" e il suo significato. Un sentito ringraziamento a tutte le operatrici del **Centro Antiviolenza SVS DAD**, che hanno partecipato alla scrittura di un articolo condiviso su un tema delicato e fondamentale come quello della cura dei legami tra colleghe.

Grazie a **Beliza** per la riflessione personale che ci ha accompagnato nella lettura dell'articolo sulla *queerness e su questa nuova possibilità di costruire legami non solo ed esclusivamente radicati nel sangue*.

Grazie a **Nadia Busato** e alla sua analisi dei legami tossici che caratterizzavano le relazioni che si agitavano nella Factory di Andy Warhol, un prezioso spaccato di come le donne siano state oscurate e relegate ad un ruolo ornamentale in quella gabbia dorata, abusate sotto ogni aspetto.

Grazie a chi con pazienza ha contribuito alla realizzazione del progetto editoriale, a **Valentina** per l'impaginazione e **Elena** per la correzione delle bozze, ma un grazie particolarmente sentito va a **Serenella**, alla sua energia positiva e al costante impegno senza cui non sarebbe stato possibile pubblicare questa rivista.

Grazie in anticipo a **tutte le persone che leggeranno e diffonderanno** questa rivista e a **tutte le persone che vorranno partecipare attivamente** scrivendo all'indirizzo: sorellanza17@gmail.com o alla referente del progetto: laura.bellonisonzogni@gmail.com

*«ROMPI
UNA COSTOLA
A UNA DONNA
E
NE RICRESCERANNO
DIECI»*

PROVERBIO SAUDITA

DIARIO DI BORDO

DELLA

SORELLANZA

Numero 04

DICEMBRE 2023



RUMOROSSE



SVS
DONNA
AIUTA
DONNA



Questo “Diario di Bordo della
Sorellanza” è stato realizzato
grazie alla preziosa
collaborazione di
«**SVS DONNA AIUTA DONNA**»
«**RUMOROSSE** » APS
"PSICOPOLIS" ODV