



CAMBIARE IL MONDO COMINCIANDO DALLE PAROLE

Elementi di scenario e strategie concrete

di Anna Maria Carbone

La questione della violenza di genere, a partire dalla Dichiarazione dei diritti delle Donne del 1791¹, si pone nell'ampio scenario politico, sociale e culturale che richiama la necessità di stabilire paradigmi fondanti nelle relazioni tra uomini e donne.

La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani² del 1948 ha sancito l'universalità, l'inviolabilità, l'inalienabilità e l'irrevocabilità dei diritti umani, intesi come istanze vitali imprescindibili appartenenti all'intero genere umano, senza distinzioni di sorta.

Oggi, nonostante esistano Convenzioni, Dichiarazioni e leggi che definiscono e sanzionano la violenza contro le donne, la cronaca mediatica riferisce ancora troppo spesso di atti, spesso estremi, ai danni delle donne che marcano la distanza tra le affermazioni di principio e i dati di realtà. I fatti mediaticamente rilevanti, tuttavia, non sono che l'espressione estrema di processi che pervadono la nostra cultura e portano, in un crescendo di aggressività e rivendicazioni, alle eliminazioni fisiche di cui leggiamo sui giornali.

Semberebbe, quindi, che la violenza sulle donne sia ancora riconosciuta come tale solamente quando produce danni visibili, riscontrabili, misurabili dal punto di vista medico e clinico.

Se, invece, approfondiamo l'osservazione del concetto stesso di violenza cercandone il significato scopriamo che è un concetto molto più ampio rispetto ai soli danni fisici.

Il Dizionario Treccani³ definisce "violenza" anche "*l'abuso della forza (rappresentata anche da sole parole, o da sevizie morali, minacce, ricatti), come mezzo di costrizione, di oppressione, per obbligare cioè altri ad agire o a cedere contro la propria volontà.*"

Partendo da questa definizione, che include anche il linguaggio come strumento di abuso, è più chiaro il motivo per cui la psicanalista Marina Valcarengi, nel saggio "L'aggressività femminile", sostiene che "*nessun gruppo è stato colpito nella propria identità in modo così diffuso e siste-*

¹ Qui il testo integrale tradotto dal francese <https://archiviomarini.sp.unipi.it/589/1/decla.pdf>

² Qui il testo integrale in 4 lingue http://www.senato.it/application/xmanager/projects/leg18/file/DICHIARAZIONE_diritti_umani_4lingue.pdf

³ <https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/violenza/>

matico e per così tanto tempo” e, per questo, le donne “rappresentano l’unico caso di maggioranza perseguitata in quanto tale”⁴.

Era a questo concetto di violenza che si riferiva lo psicoterapeuta Marshall B. Rosenberg quando ha ideato e messo a punto il suo metodo, da lui stesso chiamato Comunicazione Nonviolenta. Era alla violenza delle parole che pensava cercando un modo concreto di uscire dai meccanismi indotti dalla cultura e ripristinare un equilibrio, basato sul rispetto, nelle relazioni.

Se è vero che la comunicazione è la moneta di scambio attraverso cui creiamo e sviluppiamo le nostre relazioni con gli altri, allora è proprio dalla comunicazione, a cominciare dalla scelta delle parole, che si può partire per cominciare a modificare l’assetto culturale in cui nasce e cresce la violenza sulle donne.

Il metodo messo a punto da Rosenberg offre la possibilità di riflettere su come il linguaggio, spesso inconsapevolmente violento, esprime modelli culturali discriminanti e discriminatori da cui derivano le conflittualità esistenti tra maschile e femminile.

Per quanto attiene al tema della differenza di genere, Rosenberg sosteneva che i modelli educativi dominanti, in modo differenti ma con uguali nefaste conseguenze, allontanano i maschi e le femmine da sé stessi e li incoraggiano a sviluppare pregiudizi e schemi che li conducono inevitabilmente a porsi in modo antagonistico e rivendicativo gli uni rispetto agli altri. In altre parole, l’educazione di genere non fa che accrescere la distanza e l’incomunicabilità tra i sessi penalizzandoli entrambi nella misura in cui genera pregiudizi, aspettative e reciproche pretese fuorvianti.

Nello specifico, e per grandi linee, ai maschi viene proposto come valido il modello dell’uomo forte, coraggioso, privo di debolezze, sempre efficiente e capace, in grado di affrontare e risolvere brillantemente qualsiasi circostanza. Così impegnati a “salvare il mondo” i maschi non coltivano la loro intelligenza emozionale, non si occupano di gestire i loro sentimenti e imparano a delegare la soddisfazione dei loro bisogni ad altri, cominciando dalla famiglia d’origine e finendo con la partner femminile.

La violenza di questo modello consiste nel far crescere i ragazzi separati dalle loro emozioni e deresponsabilizzati sia rispetto alle loro reazioni emotive sia rispetto al soddisfacimento dei loro bisogni. È facile comprendere come questi “uomini che non devono chiedere mai” imparino a pretendere e come, di fronte a un rifiuto, possano sentirsi frustrati al punto da arrivare a comportamenti estremi.

⁴ Valcarengi M., “L’aggressività femminile”, Ed. Bruno Mondadori - 2003

Di contro alle femmine viene proposto il modello della donna “angelo del focolare” che si realizza sacrificandosi per gli altri (il partner, la famiglia, i figli) e che, per questo, non solo è autorizzata ma incoraggiata a mettersi da parte per dedicarsi ai bisogni altrui. Anche alle ragazze dunque viene indicata la strada maestra della rinuncia a sé stesse, la presa di distanza dalle proprie istanze a favore di quelle degli altri.

Questo modello produce sentimenti di frustrazione e atteggiamenti di dipendenza poiché presuppone che ai bisogni delle donne debba provvedere qualcun altro, in assenza del quale non si possiedono risorse proprie da mettere in campo. Da qui all’identificarsi con rappresentazioni e sentimenti di incapacità e inadeguatezza il passo è breve.

Le donne che riescono ad occuparsi di sé stesse lo fanno a prezzo di gravi sensi di colpa, ricevendo spesso critiche pesanti quando non addirittura atteggiamenti palesemente oppositivi. Oppure, al contrario, diventano iperaggressive nel rivendicare i propri spazi e le proprie scelte.

Entrambi questi modelli educativi, così squilibrati nella distribuzione del potere e dell’autonomia, producono frustrazione e aggressività la cui origine comune è la necessità di gestire i sentimenti di paura, rabbia e impotenza che la distanza da sé stessi e dalle proprie risorse personali inevitabilmente produce.

Paura, rabbia e impotenza spesso si concretizzano in atteggiamenti reciprocamente aggressivi e polemici a cui è sempre più necessario dare risposte “controcorrente” rispetto ai modelli violenti e/o autoritari dominanti.

“Un luogo al di là del giusto e dello sbagliato”. L’obiettivo finale è quello di passare il maggior numero di momenti della mia vita in quel mondo di cui parla Rumi” scrive Rosenberg⁵.

In questa ottica il modello della Comunicazione Nonviolenta indica un modo di comunicare utile a favorire la connessione piuttosto che il conflitto, a creare le condizioni per un dialogo sincero, da cuore a cuore, in alternativa alle dinamiche sfidanti e competitive che, nell’attuale scenario, sembrano le uniche possibili.

La tecnica consiste in 4 passaggi progressivi: osservare senza giudicare, esprimere i propri sentimenti, individuare i propri bisogni insoddisfatti e formulare richieste chiare ed accettabili.

In questo contesto i primi due sono fondamentali per realizzare un effettivo contrasto all’espressione discriminatoria e ai successivi comportamenti violenti.

⁵ Rosenberg, M. B. *“Le parole sono finestre (oppure muri)”*, Ed. Esserci - nuova edizione 2017

Per cominciare ad eliminare la violenza implicita nel linguaggio quotidiano Rosenberg propone di eliminare dal lessico qualsiasi forma di giudizio, positivo o negativo che sia, mantenendo l'attenzione concentrata sui fatti. Ci invita quindi a parlare descrivendo ciò che una persona FA piuttosto che ciò che una persona È, a riferirsi ad episodi precisi invece di generalizzare, a evitare qualsiasi forma di astrazione e di disumanizzazione.

Applicando questa modalità di espressione è possibile eliminare gran parte degli stereotipi e dei pregiudizi svalorizzanti che le donne affrontano in ogni ambito della loro vita e che fanno da corollario alle molte forme di disparità di trattamento di cui sono oggetto.

Il secondo passaggio cruciale è quello che riguarda l'assunzione della responsabilità rispetto ai propri sentimenti, che è sempre personale.

Espressioni come "guarda cosa mi hai fatto fare" (invece di "ho scelto di fare..."), piuttosto che "mi hai fatto arrabbiare" (invece di "quando tu... io mi arrabbio"), "mi trascuri" (invece di "vorrei che tu facessi questo per me"), fino alla terribile "te la sei cercata" (di cui non esiste un'alternativa accettabile) indicano uno scarico di responsabilità dei sentimenti inaccettabile e irricevibile.

Nessuno può essere responsabile dei sentimenti di qualcun altro, né, men che mai, delle azioni che da quei sentimenti scaturiscono. Eppure basta leggere la cronaca quotidiana di episodi a danno delle donne per ravvisare un sistematico ricorso a nessi di causa ed effetto in cui si cerca di ricondurre al comportamento della donna la ragione, quando non la giustificazione, delle azioni violente che subisce.

Queste narrazioni mediatiche non fanno altro che rafforzare le idee di dipendenza e di impotenza che tanti danni producono alle relazioni tra uomini e donne, o tra ragazzi e ragazze.

Restituire a ciascuno la responsabilità di ciò che osserva, di come interpreta ciò che osserva, delle proprie emozioni e delle proprie azioni interrompe la spirale della violenza basata sulla frustrazione di sentirsi intrappolati dentro schemi insostenibili.

Le indicazioni di Rosenberg portano a costruire relazioni sane, basate sull'equanimità e sulla reciprocità e non sulla discriminazione che può far apparire legittimi comportamenti di sopraffazione, coercizione e abuso.

"Questo processo ci aiuta a creare legami più profondi con i nostri cari, a donare noi stessi con gioia, senza ridurci a fare le cose per dovere, per obbligo, per senso di colpa, per vergogna, e senza cadere in tutte le altre trappole che distruggono le relazioni"⁶.

⁶ Rosenberg, M. B. "Essere me, amare te", Ed. Esserci - 2008

Culture millenarie non si cambiano in una notte, lo sappiamo. Sappiamo anche che i cambiamenti avvengono per piccoli, a volte impercettibili passi. Eliminare i giudizi e imparare ad assumersi la responsabilità di ciò che si sente possono sembrare poca cosa ma decenni di sperimentazioni in conflitti gravi nel mondo dimostrano risultati chiari ed evidenti. Per cominciare a promuovere l'effettivo equilibrio nelle relazioni tra maschile e femminile possiamo scegliere come parlare, possiamo scegliere di eliminare la violenza dal nostro linguaggio distinguendo i fatti dalle interpretazioni, di agire da persone consapevoli, capaci e responsabili per realizzare un mondo in cui tutti abbiamo realmente gli stessi diritti.