

Valeria Nucera

**LETTURE COME PERCORSI DI FIORITURA PERSONALE.
ITINERARIO ALLA SCOPERTA DELLA PARTE FEMMINILE DELLA
PSICHE¹**

**READINGS AS PATHS TO PERSONAL BLOSSOMING.
ITINERARY TO DISCOVER THE FEMININE PART OF THE PSYCHE**

SINTESI. Il saggio si interroga sulle attuali consapevolezze riferite alla femminilità nel mondo attuale. Se, da un lato, si svelano grandi cambiamenti in senso positivo nell’approccio dell’umano al femminile rispetto al passato, dall’altro, si rivela la necessità di una guida, anche letteraria, a più profonde e sensibili considerazioni della parte femminile della psiche. Basandosi sul principio di anticipazione junghiana e sull’immaginazione fantasticante empatica, nonché sulla lettura vista foucaultianamente come tecnologia del sé, dall’incontro di tre testi – redatti da Gancitano e Colamedici, Norwood e Benini – si prospetta un esempio di guida strutturata che ha le potenzialità di indirizzare verso un sempre maggiore empowerment femminile.

PAROLE CHIAVE: Femminile. Maschile. Guida letteraria. Empowerment femminile. Jung. Foucault.

ABSTRACT. The essay questions current consciousnesses referring to femininity in today’s world. While it reveals major changes in a positive sense in the human’s approach to the feminine compared to the past, it also reveals the need for guidance, including literary guidance, to deeper and more sensitive considerations of the feminine part of the psyche.

¹ Il nucleo fondamentale del saggio è stato esposto durante il workshop “Empowerment femminile. Viaggio alla scoperta della parte femminile della psiche”, da me ideato e diretto, tenutosi presso l’Associazione Millemiglia a Reggio Calabria, tra aprile e giugno 2024. Si ringraziano la presidente Elena Biondo e la vicepresidente Benedetta Zema dell’Associazione culturale reggina per aver appoggiato e promosso il progetto e i partecipanti e le partecipanti per gli interessanti stimoli.

We draw on the Jungian principle of anticipation and empathic fantasizing imagination, as well as on reading considered (according to Foucault) as a technology of the self. From the careful study of three texts – written by Gancitano and Colamedici, Norwood, and Benini – an example of structured guide is envisaged, which is a guide that has the potential to direct toward greater women’s empowerment.

KEYWORDS: Female. Male. Literary guidance. Women’s empowerment. Jung. Foucault.

Introduzione

Quando si prova entusiasmo per la lettura ci si ritrova a sviluppare una peculiare sensibilità nei confronti delle parole scritte. Queste parole su carta (e, ormai, anche su schermo) hanno, spesso e volentieri, la capacità di tramortire il lettore appassionato o la lettrice appassionata. Poi, se la magia dei poteri benefici della lettura viene affiancata al calore della condivisione, questo potere aumenta e ha una valenza marcatamente psicologica difficile da ignorare. Tra i tanti ambiti di cui si occupa e si fa carico la psicologia, un tema molto caro – per fortuna – degli ultimi decenni è quello dell’empowerment femminile. Tanto se n’è detto, tanto se n’è fatto e molto altro ancora si dovrà fare. Qui prenderà forma un ulteriore modo di approcciarsi al femminile, che sia dalla prospettiva di una donna o di un uomo o altro², col fine di scandagliare ulteriori sfumature della femminilità

² Quando si parla di ciò che riguarda il ‘femminile’ lo si ricollega inadeguatamente alle donne; come si può leggere negli studi pubblicati dalla linguista Cristalli, in realtà, i concetti di femminilità e mascolinità sono stati costruiti in maniera stereotipata dalla società. È importante quindi riconoscere che le caratteristiche e le parti umane tipicamente ricollegate al femminile

e di portarle di fronte allo sguardo della consapevolezza. Questa guida al femminile viene proposta proprio attraverso una selezione di letture ad hoc che, come sosteneva Foucault, rappresentano una delle tecnologie del sé capaci di operare sul corpo e sull'anima³. E questo è anche uno dei principi basilici della psicologia analitica junghiana, che vede il contatto con i miti e le storie come puro nutrimento per la crescita del proprio Sé⁴. Ognuna di queste letture pone il focus su qualche aspetto specifico del femminile e relativi traumi storicoculturali. Esse possono essere affrontate sia singolarmente, se si è in risonanza con qualche argomentazione nello specifico, sia nel loro complesso, al fine di avere un quadro più completo e soddisfacente di scoperta della parte femminile della propria psiche.

I tre libri scelti e proposti come guida si prestano al nutrimento della parte femminile della psiche, trasmettendo delle consapevolezze che mancano, ahimè,

sono possibili da affiancare e necessarie da potenziare anche negli uomini (vale lo stesso al contrario); cfr. Cristalli B., *Parla bene pensa bene, Piccolo dizionario delle identità*, pp. 62-64, 108-110.

³ Foucault si riferisce alle tecnologie del sé per indicare quelle tecniche che «permettono agli individui di eseguire, coi propri mezzi o con l'aiuto degli altri, un certo numero di operazioni sul proprio corpo e sulla propria anima – dai pensieri, al comportamento, al modo di essere – e di realizzare in tal modo una trasformazione di se stessi allo scopo di raggiungere uno stato caratterizzato da felicità, purezza, saggezza, perfezione o immortalità», Foucault M., *Tecnologie del sé*, p. 13.

⁴ Cfr. Jung C.G. - Kerényi K., *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia*, p. 15.

a molti e molte. Questo tipo di consapevolezza si ottengono attraverso studi specialistici o percorsi psicologici mirati; ciò rende riflessioni, chiarificazioni e mutamenti come accessibili soltanto a una parte limitata della popolazione. Per tale motivo, è necessario proporre ulteriori modi e garantire nuovi mezzi di accesso ad argomenti essenziali, com'è quello del potenziamento del femminile.

Abbracciando tale necessità, tra questi argomenti cui faccio riferimento, quelli che trovo essenziali da discutere in questo frangente, hanno, appunto, tutti a che vedere con la femminilità. Si tratta di stereotipi che la società ha affibbiato al ruolo della donna: relazioni e tutte le dinamiche in esse coinvolte che spesso diventano disfunzionali e nocive, sfociando anche nella violenza di genere; disparità in ambito lavorativo dettate principalmente da convinzioni e insicurezze inconsapevolmente inculcate a ogni membro del genere femminile.

I testi scelti da affiancare ai temi in questione hanno lo scopo di spingere il volenteroso lettore o la volenterosa lettrice verso momenti di riflessione autogestita. Li presento, in questo primo momento, brevemente:

- 1) *Liberati della brava bambina*, scritto dai filosofi Gancitano e Colamedici;
- 2) *Donne che amano troppo*, nato dalla punta della penna della psicologa americana Robin Norwood;
- 3) *La mia posizione preferita*, di Veronica Benini, imprenditrice italiana.

Sono testi molto diversi tra loro sia nello stile che nella complessità con cui affrontano gli argomenti trattati, ma sono membri della stessa “squadra” perché si prestano tutti, ognuno a modo proprio, a quell’auspicato percorso di empowerment femminile. Questi testi riescono a rispondere alla mancanza di consapevolezza rispetto alle pressioni culturali cui siamo sottoposti, di conoscenze relative alle relazioni nelle loro dinamiche soprattutto disfunzionali, alla quasi totale ignoranza di come funziona il mondo del lavoro e di quali insidie potrebbe nascondere se ci troviamo impreparati da un punto di vista di maturità psicologica. Come si può notare, queste mancanze o lacune di cui parlo non rappresentano né una colpa né una psicopatologia. Ma, per questa palese mancanza, rappresentano un problema culturale che dovrebbe interessare tutti e tutte proprio perché si tratta di informazioni essenziali per sopravvivere nel quotidiano. Se ci si vuole allontanare dallo stato passivo di ignoranza, leggere è il primo e più accessibile passo da compiere, nonché uno dei modi più pervasivi.

Liberati della brava bambina

Se si legge la definizione di maschile e femminile dal *Piccolo Dizionario delle identità* della linguista Beatrice Cristalli, si può capire perché noi, anche se oggi scriviamo sul potenziamento della parte femminile della psiche, affermiamo

che queste letture possono essere accolte con utilità anche da chi si riconosce nell'essere uomo. Femminile e maschile sono costrutti sociali, cioè sono stati inventati dalla società, costruiti, e divisi in modo netto artificialmente tra donne e uomini *anche se, in realtà*, la parte femminile della psiche racchiude caratteristiche che appartengono sia alle donne che agli uomini, così come quella maschile è di appannaggio di entrambi. Coltivare e potenziare la parte femminile potrebbe far bene quindi sia alle donne che agli uomini (e viceversa).

Riagganciandoci agli studi della filosofa Young, possiamo notare come il genere femminile sia spesso ricollegato a gentilezza e passività⁵. *Liberati della brava bambina*, testo tra quelli studiati in questo saggio, parla proprio di questo collegamento malsano e dannoso che vede la donna limitatamente legata a questa tipologia di aggettivi “angelici”.

Il sottotitolo del libro è *Otto storie per fiorire* e richiama già quel principio ben ribadito anche dalla psicoterapeuta junghiana Estés secondo cui «le storie sono medicine. [...] Non ci chiedono di fare, essere, agire: basta ascoltare»⁶.

⁵ Cfr. Young I.M., “Throwing Like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality”, in *Human Studies*, 3, 1980.

⁶ Estés C.P., *Donne che corrono coi lupi*, p. XXVII.

Le otto storie selezionate riguardano otto personaggi femminili, tratti dalla mitologia o da serie tv attuali. Un approccio al passo coi tempi e, ormai, quasi necessario per riuscire ad attrarre l'attenzione di giovani e adulti⁷. Si tratta nello specifico di Era, Medea, Daenerys, Morgana, Malefica, Difred, Elena e Dina.

Tutte queste storie girano intorno al tema della brava bambina che ogni donna è costretta a essere dalla cultura patriarcale, anche dopo aver superato la tenera età. Quello che viene definito dai due autori come “il problema senza nome” prende varie forme attraverso le storie delle protagoniste. Questo problema senza nome viene così indicato perché si tratta di un'inquietudine che, a detta degli autori, coinvolge spesso la quotidianità delle donne ed è un turbamento a cui non si trova risposta e che si presenta in modo nebuloso. E, proprio per questa mancata definizione, produce sempre più danni – soprattutto nei contesti in cui, coloro che sguazzano in questa condizione di brava bambina della donna, traendone vantaggi personali, si impegnano più o meno consapevolmente per sbiadire l'esistenza della donna e rendere questo “sbiadimento” della sua figura come “normale”. Lo sbiadimento è un danno perché crea un lasciapassare verso

⁷ Per approfondire le potenzialità educative e i meccanismi psicologici alla base della visione di film e serie tv cfr. Stagnitta S., *Come in uno specchio*.

il maltrattamento di persone che, per inconsapevolezza o incoscienza, finiscono per accettare e farsi soggiogare.

Leggiamo direttamente dal libro la descrizione di questo peculiare problema:

«La ragione per cui sente questa insoddisfazione bruciante è banale nella sua semplicità, eppure importantissima: è una donna. Questo non vuol dire – come qualcuno le ha detto – che è complicata e incomprensibile, isterica e indomabile, intrattabile, uterina, permalosa, petulante. Significa, al contrario, che è parte di una storia di sottomissione, violenza, abuso, silenzio. Anche se non l’ha vissuto in prima persona, porta dentro di sé la memoria di tutto quello che le altre donne hanno subito nel corso della storia a causa del proprio bisogno di essere libere e di realizzare se stesse, e le sue paure singolari derivano direttamente da questo ricordo, invisibile ma minaccioso. La paura di essere tradita, la paura che le vengano tarpate le ali, la paura di essere sopraffatta dalle responsabilità, caricata di pesi infiniti sulle spalle; la paura che le venga detto che non può parlare, che non può andare via, che è una millantatrice, che deve tornare al suo posto. Come se dovesse costantemente dimostrare gratitudine per il fatto di vivere in un mondo ostile. La buona notizia è che questo *problema senza nome* non è solo suo, ma qualcosa che Lei condivide con milioni di altre donne nel mondo. La cattiva notizia è che rappresenta ancora un tabù, una cicatrice tanto profonda da non essere condivisa neppure tra donne, e ancora incomprensibile per molti uomini. [...] Questo libro parla dei conflitti interiori che ha dentro, delle cicatrici archetipiche che la fanno stare sulla difensiva, che le scatenano la paura di essere invasa e violata nel corpo e nella psiche. È la memoria di un dolore che non ha tanto a che vedere con la storia personale, ma soprattutto con quella collettiva. [...] La storia di queste umiliazioni rivive in romanzi, poemi epici e narrazioni contemporanee, e tutte queste storie possono aiutarla a trovare la via d’uscita dal labirinto in cui l’interiorità rimane spesso

prigioniera, a comprendere quali siano le ragioni e le relazioni che le impediscono di percorrere la sua autentica strada»⁸.

È fondamentale rendersi conto di essere prigionieri. Molte situazioni di disagio, violenza, sopraffazione si basano sulla mancata consapevolezza – nella maggior parte dei casi di una donna⁹ – di essere nel posto sbagliato, con un'altra persona terribile che le inferisce cose terribili. Il dolore esiste. La violenza esiste. L'ingiustizia esiste. Tutte queste entità umbrali¹⁰ che siamo istintivamente portati a scacciare via dalla nostra coscienza, con la pretesa quasi magica che così ne saremo protetti, così avremo eliminato il problema dal mondo (se non lo vediamo), in verità continuano a esistere anche se noi fingiamo che non sia così. E, allora, qual è il primo passo per affrontarle davvero ed estirparle? Riconoscerle, circoscriverle, dare loro un nome e trovare loro delle soluzioni specifiche e mirate.

⁸ Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina, Otto storie per fiorire*, pp. 10-11.

⁹ Basta confrontare i dati ISTAT riguardanti la violenza in generale e la violenza di genere nello specifico per comprendere come il soggetto più a rischio di violenza è di sesso femminile, cfr. <https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-la-famiglia/il-numero-delle-vittime-e-le-forme-di-violenza/>

¹⁰ Le caratteristiche umbrali sono quelle ricollegabili al concetto sviluppato da Jung di Ombra. Cfr. Jung C.G., *Ricordi, sogni, riflessioni*, p. 475: «La parte inferiore della personalità», e Id., *Aion: ricerche sul simbolismo del sé*, p. 270: «l'Ombra, quella personalità nascosta, rimossa, perlopiù inferiore, colpevole, le cui estreme propaggini si perdono nel regno dei nostri antenati animali, abbracciando così l'intero aspetto storico dell'inconscio».

Finché il problema viene ignorato tramite meccanismo di negazione¹¹, allora non si potrà mai pensare di risolverlo. Se, invece, lo si inizia a riconoscere – proprio attraverso la nostra lettura che delinea il problema senza nome – allora siamo già avanti nel nostro processo di rivoluzione e crescita, che prima di tutto passa dalla ribellione rispetto allo status imposto.

«Lei deve essere libera di ricercare la propria felicità nei campi che sente più affini, senza sentirsi giudicata per la frivolezza o la serietà delle sue scelte. In questione è, piuttosto, proprio la possibilità di scegliere, il diritto di potersi occupare liberamente di se stessa. Essere libera di perdersi e di trovarsi. [...] sebbene siano crollate tantissime convenzioni e oggi le donne siano molto più libere di scegliere se avere figli, sposarsi, esprimere il proprio orientamento e comportamento sessuale o esercitare lavori pesanti, è ancora forte la voce di chi sostiene che essere donne sia un *destino* e che essere *femminili* significhi comportarsi in una maniera ben precisa. Si ritiene realizzata una donna solo se è madre, solo se è capace di farsi da parte, solo se riesce a non alzare mai la voce, a non scomporsi mai, a obbedire e a servire l'autorità (il padre, il marito, la società) senza alcun colpo di testa, mai. Una specie di bambola in carne e ossa»¹².

E ora arriviamo a un punto centrale: «È ancora raro che una donna sia davvero accompagnata nel percorso di fioritura personale, che le venga detto quanto sia importante soddisfare l'esigenza fondamentale dello sviluppo e della realizzazione delle proprie potenzialità come essere umano, che non si esauriscono nel ruolo sessuale. Questo senso di incompletezza, dunque, deriva dal bisogno profondo di sentirsi

¹¹ Cfr. McWilliams N., *La diagnosi psicoanalitica. Struttura della personalità e processo clinico*.

¹² Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina, Otto storie per fiorire*, p. 15.

pienamente se stessa, di disobbedire a queste direttive, di non aver paura di fiorire»¹³.

Gancitano e Colamedici in sintesi descrivono il destino di colei che spesso ha sentito squillare dentro di sé il suono delle parole «oh, grazie se esisto!».

C'è un momento però in cui una donna si accorge che qualcosa non va. Prima ci si incolpa, si ricollega il tutto a sé e alla propria autostima ma, poi, si intuisce che il “problema senza nome”, come lo battezzano Gancitano e Colamedici, non è strettamente legato a una singola persona e all'autostima soggettiva, ma piuttosto è legato a qualche freno di natura collettiva. Per dare ancora più luce alla lampadina già accesa dai due filosofi, è utile comprendere le distinzioni di inconscio personale e inconscio collettivo. È Jung che distingue l'inconscio personale da quello collettivo:

«Un certo strato per così dire superficiale dell'inconscio è senza dubbio personale: noi lo chiamiamo “inconscio personale”. Esso poggia però sopra uno strato più profondo che non deriva da esperienze e acquisizioni personali, ma è innato. Questo strato più profondo è il cosiddetto “inconscio collettivo”. Ho scelto l'espressione “collettivo” perché questo inconscio non è di natura individuale, ma universale e cioè, al contrario della psiche personale, ha contenuti e comportamenti che (*cum grano salis*) sono gli stessi dappertutto e per tutti gli individui. In altre parole, è identico in tutti gli uomini e costituisce un sostrato psichico comune, di natura soprapersonale, presente in ciascuno»¹⁴.

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ Jung C.G., *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, pp. 3, 4.

Ecco, far riferimento all'inconscio collettivo spiega perché restiamo coinvolti e coinvolte in pregiudizi e convinzioni anche se non ne abbiamo esperienza diretta, anche se veniamo dalla famosissima “buona famiglia” e se frequentiamo persone rispettabili e dalla mentalità aperta e profonda. Sembra che il messaggio che trapela dalla cultura della nostra società e che investe l'esistenza di ogni donna sia ambiguo e ambivalente perché, da un lato, ci spinge al desiderio di accettazione da parte degli altri rispettando delle imposizioni prestabilite ma, dall'altro, ci porta all'uccisione della nostra istintualità e creatività. Ma qual è il problema di stare brave, buone e ferme? Son cose, in fin dei conti, “apprezzabili” ma, come ogni cosa che si fossilizza nella nostra personalità, rischia di essere una condizione pericolosa. I pericoli di questa situazione specifica li descrive molto bene anche Estés:

«Stai brava, e non avrai vita creativa. Stai ferma, e non avrai vita creativa. Parla, pensa e agisci solamente con contegno, e scarso sarà il succo creativo. I gruppi, le società, le istituzioni e le organizzazioni che invitano le donne a svalutare l'eccentrico, a sospettare del nuovo e dell'insolito, a evitare tutto ciò che è vitale e innovativo, a spersonalizzare il personale, vogliono una cultura di donne morte»¹⁵.

A preoccupare sono inoltre le molte donne che hanno paura di ammettere di essere succubi di certe dinamiche, quasi che fosse colpa loro o che qualcuno

¹⁵ Cfr. Estés C.P., *Donne che corrono coi lupi*, p. 243.

voglia accusarle o sminuirle. Però se non si è consapevoli e se non si ammettono le proprie storture, come si può essere sapientemente forti? Negare non ha mai aiutato nessuno. La consapevolezza, invece, sì. Essa permette di lavorare, di rendersi conto di quali cose dovrebbero cambiare e di impegnarsi per cambiarle o, quando trasformarle non è proprio possibile, di accettarle.

Il *problema senza nome*, di cui parlavamo all’inizio, prende varie forme attraverso le storie delle protagoniste, o meglio, si presta a essere interpretato notando aspetti molteplici: Era spiega le ripercussioni della rinuncia alla realizzazione; Malefica presta la sua voce per parlare di rabbia incontrollata dopo aver subito un doloroso torto; Elena mostra le varie sfaccettature correlate alla responsabilità di scegliere; Difred incarna la libertà d’azione; Medea simboleggia il tradimento di sé; Daenerys accompagna alla scoperta della conquista del potere “finalmente” in mano a una donna; Morgana impersonifica il conflitto con il mondo e Dina il bisogno di condivisione. Nell’invito a interpretare il testo come strumento di consapevolezza e, quindi, a leggerlo per intero, vediamo intanto in che modo si presta in tal senso una di queste figure.

Era, la moglie del Dio dell’Olimpo Zeus, ha una storia che cambia rispetto alle diverse interpretazioni che, come sempre, si hanno di ogni storia mitica.

Rifacendoci ai miti omerici, Era rappresenta:

«la naturale inclinazione al matrimonio ed è l'archetipo di riferimento di tutte le donne che trovano realizzazione nel preparare gustosi pranzetti, stirare le camicie del proprio uomo, farsi belle per lui, tenere casa sempre pulita nell'attesa che l'amato ritorni e spargere nell'aria odore di biscotti appena sfornati. In alcuni manuali di psicologia archetipica Era è il modello di coloro per le quali è naturale fare quel che piace all'altro, anziché quel che preferiscono loro. Che sono disinteressate al proprio benessere e ossessionate da quello del partner»¹⁶.

Gli autori precisano:

«Ogni donna dovrebbe sentirsi libera di essere ciò che vuole: un'abile preparatrice di pranzetti solo per *lui*, una donna mai al servizio di nessuno, entrambe le cose o nessuna delle due: Lei ha il diritto di scegliere per sé il ruolo che preferisce. La realizzazione personale è, appunto, una faccenda unica, diversa per ognuna, e non esistono regole applicabili alla perfezione per tutte. Ciò a cui dovrà fare attenzione, però, è l'imparare a mettersi in questione, domandandosi se la felicità che prova nell'interpretare un certo ruolo sia reale o no. Capire *se* e *perché* sta recitando. La storia di Era, per esempio, le ricorda che la dea non è stata *libera di scegliere*: non era nata per fare la moglie, non ha scelto di vivere solo per Zeus, come alcuni autori sostengono. Ci si è ritrovata, è stata costretta, com'è accaduto spessissimo nei millenni e ancora oggi continua ad accadere, più o meno consapevolmente, a tante donne nel mondo. Accade a chi viene data in sposa contro la propria volontà, ma anche a chi è costretta dalla società a prendere marito prima di *sfiorire*. [...] il desiderio di essere *moglie* non è né giusto né sbagliato: è un desiderio. Diventa un problema solo quando impedisce di essere *anche* altro, obbligando a trovare tutte le soddisfazioni in un unico ruolo. [...] molte donne sono terrorizzate all'idea di mettere in dubbio quel che le rende felici, perché non vogliono perdere l'orientamento appreso che dà loro sicurezza; eppure, solo se ha il coraggio di scoprirsi diversa e di porsi integralmente in questione, Lei

¹⁶ Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina, Otto storie per fiorire*, p. 23.

potrà davvero realizzarsi. Solo spogliandosi dei ruoli imposti dalla società li potrà poi rivestire, rinnovati, con consapevolezza»¹⁷.

Capita di sentire o, peggio, subire dei discorsi in cui vengano sottolineate l'importanza e l'essenzialità del matrimonio per potersi sentire realizzate. Retaggio culturale ormai antiquato ma che fatica a essere messo del tutto da parte. È noto peraltro, soprattutto a chi si occupa di terapie di coppia, che si può verificare nei pazienti e nelle pazienti un incredibile attaccamento alla realtà matrimoniale, difficile da mettere da parte anche in casi in cui tale dimensione diventa insopportabile e malsana per ambedue le parti. E qui emerge una figura femminile che si fa carico di tutto l'andamento e si sente "donna fallita", con tutto il matrimonio, quando il matrimonio dovrebbe rappresentare uno specchio di tutta l'esistenza e non tutta "la mela". Il modo in cui, però, ci avviciniamo alla quotidianità è saldamente legato al ruolo che crediamo di dover portare avanti e, come sappiamo, alla donna è culturalmente affidato il compito di occuparsi del focolare.

Questi meccanismi li sa ben spiegare Virginia Satir, psicoterapeuta familiare statunitense:

«Se si chiede a qualcuno chi è, è probabile che egli risponda in termini di ruolo: sono una casalinga, faccio il dottore ecc. Il ruolo descrive che cosa uno è. Uno dei modi che utilizzo per aiutare le persone è quello di

¹⁷ Ivi, p. 25.

aiutarle a trovare se stesse dietro il ruolo e di mettere questo “se stesse” al centro. Per cui ci sarà Maria e non più la madre che di tanto in tanto può anche essere moglie, nonna, cucire, insegnare, fare le parole crociate, fare Trekking in Nepal ecc. I ruoli più pericolosi sono quelli che definiscono uomini e donne. [...] I ruoli, soprattutto quelli attribuiti alle donne, hanno cominciato a essere messi in discussione durante e dopo la Seconda guerra mondiale, allorché le donne hanno dimostrato di essere in grado di fare anche il lavoro normalmente destinato agli uomini. Come risultato di questi fatti e anche di altri abbiamo ottenuto leggi che hanno diminuito la categorizzazione del mondo del lavoro in attività maschili e attività femminili. L'idea è ancora nuova dal momento che segna una grossa differenza con un passato che è ben radicato e noi ci troviamo tuttora a esitare nella nuova arena. Il progresso è lento perché i cambiamenti sociali sono lenti. Il cambiamento raggiunto, tuttavia, ha consentito agli uomini di manifestare sentimenti più teneri e di entrare di più nella vita emotiva della famiglia. Con il tempo, man mano che gli uomini riusciranno sempre più a stabilire legami emotivi e affettivi con i figli, questi cresceranno con una diversa coscienza. Una volta legittimato il loro accesso ai sentimenti, gli uomini non dovranno più incanalare tanta energia nell'acquisizione di status e potere e non dovranno dipendere dalle donne per la gratificazione emotiva. Allora il doppio standard, che ha giocato un grande ruolo nella battaglia tra i sessi, sparirà. Per molto tempo la gente è stata convinta che questa battaglia fosse innata. È stato sorprendente scoprire che si tratta di qualcosa di appreso. [...] Dobbiamo ricordare che la società ha definito per secoli le persone in base al ruolo. Ciò che stava dietro alla persona era soggetto ai dettami del ruolo, cioè repressione e modellamento della forza vitale in ruolo perfetto»¹⁸.

Dal testo degli autori:

«A partire da quel che rappresenta Era, le donne hanno cominciato ad accumulare questa *tensione originaria*, frutto dell'imposizione subita. E, ferita dopo ferita, hanno sviluppato un incontenibile risentimento di cui la società si è presa gioco: ne ha mostrato il volto ridicolo mentre

¹⁸ Andolfi M. (a cura di), *La crisi della coppia*, pp. 15-16.

esaltava l'immagine virile di Zeus. Ma se il capo dell'Olimpo tradiva per soddisfare un desiderio ordinario di potere, per lussuria, per accumulare conquiste, il bisogno di Era aveva a che fare invece con la piena espressione di sé, e dunque, con qualcosa di molto più profondo e prezioso»¹⁹.

Quale aspetto del problema senza nome rappresenta Era? Era sta in un ruolo troppo stretto per lei rinunciando quindi alla sua realizzazione. Era rappresenta quella donna che nutre del risentimento perché non si sente ascoltata, vede i propri sentimenti e bisogni messi in secondo piano e per questo si costringe a un dolore perenne e accetta il matrimonio che, nel suo caso, non è altro che una fittizia realizzazione.

«A qualcuna basta, beninteso, e va benissimo così; ma a Lei no. E nemmeno le è così facile riuscire a pronunciare la frase magica *No, non mi basta*. Invece è fondamentale che lo ripeta, tanto a se stessa quanto al mondo circostante. *Riconosco il valore di quello che ho, riconosco la mia fortuna e l'impegno che ho messo per costruire tutto questo, ma non mi basta*. Non c'è niente di cui vergognarsi a volere altro»²⁰.

Capace di suscitare interessanti riflessioni è anche uno degli ultimi capitoli che riguarda il principe Filippo, compagno della principessa Aurora nella fiaba *La bella addormentata nel bosco*. Gancitano e Colamedici notano che tutti, o quasi, i personaggi maschili che compaiono nelle vicende di cui sopra, sono autoritari,

¹⁹ Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina, Otto storie per fiorire*, p. 28.

²⁰ Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina, Otto storie per fiorire*, p. 32.

prepotenti, degli ostacoli per le nostre protagoniste. Ma gli uomini, ovviamente, non sono tutti così e per descrivere coloro che si distinguono si sono agganciati a quello che hanno chiamato *Il complesso di Filippo*²¹.

Le donne hanno indubbiamente subito le peggiori ingiustizie tra stupri e violenze di ogni tipo²², quindi sulla bilancia c'è un sostanziale dislivello di peso tra le ingiustizie che hanno sovrastato le donne e quelle che hanno coinvolto gli uomini. Ma ciò non toglie che anche la controparte maschile soffra e che sia sbagliato ridurre le attenzioni nei loro confronti o generalizzare e vedere tutti come carnefici. Per arrivare realmente a un cambiamento sociale paritario, è necessario fare squadra ed è necessario dare peso alle esigenze di tutti. Per esempio, gli uomini mostrano nella società di oggi molte difficoltà a livello emotivo²³. Non sanno cosa provano, non sanno cosa sentono e nessuno ha mai insegnato loro cose che alle donne vengono trasmesse solitamente da subito, come il contatto esplicito con la propria emotività, che può sembrare una cosa banale, ma invece rappresenta una porta diretta per la consapevolezza. E la

²¹ Ivi, pp. 199-205.

²² Ne fa una rapida ma comunque raccapricciante rassegna Eve Ensler, in *I monologhi della vagina*.

²³ Cfr. Pellai A., *Cose che ai maschi nessuno dice*.

consapevolezza non è altro che immensa forza. Quindi, ribadendo quanto sia importante discutere di questi temi, a prescindere dall'essere uomini, donne o altro, per crescere insieme verso un mondo più inclusivo e accogliente, capiamo il potenziale strumentale del testo *Liberati della brava bambina*. Di grandiosa utilità si mostra anche il libro *Donne che amano troppo*, come vedremo di seguito.

Donne che amano troppo

Altro argomento essenziale di consapevolezza è quello riguardante le relazioni e le dinamiche in esse intrecciate. È proprio nei rapporti sentimentali che spesso ristagnano meccanismi disfunzionali e deleteri, che creano poi le basi per lo sfogo della violenza. Il testo preso come guida in tale contesto è di Robin Norwood, psicologa americana.

La lettura tratta di relazioni disfunzionali e di ciò che viene scambiato per amore e invece non è altro che ossessione. Esiste anche l'uomo che ama troppo ed è chiaro che in realtà non sia così netta questa divisione tra quello che è solo per donne e quello che è solo per uomini: a questo punto dovremmo già averlo ben chiaro in mente o almeno è ciò che si spera. Come sfortunatamente esistono le donne che amano troppo, allo stesso modo esistono gli uomini che amano

troppo. Ognuno, uomo o donna o altro che sia, può ritrovarsi coinvolto in queste dinamiche e diventa essenziale, a maggior ragione, discuterne.

Emerge dalla letteratura cinematografica, dai testi delle canzoni, da molti romanzi e dalla cultura di massa in generale, una visione dell'amore edulcorata dalla quale si finisce per essere profondamente influenzati e per pensare che l'amore sia una questione di alchimia, dalla forte intensità e, soprattutto, che è una situazione che nasce improvvisamente e va avanti in modo automatico e spontaneo²⁴.

Ora, finché si ha semplicemente una visione di amore ingenuo e non si riesce a essere concreti e costruire nel tempo, non solo coi sentimenti reciproci, ma anche con l'impegno quotidiano, poco male. Nel senso che non succede niente di particolare se non che restiamo costantemente delusi e deluse. Ma ci sono delle dinamiche specifiche che spesso si insinuano nella nostra mente, trasmesse dal nostro sistema culturale, soprattutto alle donne, che fanno sì che noi accettiamo visioni molto distorte dell'amore, dove in nome di quella scintilla iniziale finiamo per accettare di tutto: dalle violenze psicologiche alle violenze fisiche, dalla mancanza di rispetto e considerazione alla mancanza di affetto e calore.

²⁴ Troviamo tantissimi esempi di prodotti culturali di massa che portano avanti idee malsane dell'amore elencati in Bolen J.S., *Artemide. Lo spirito indomito dentro la donna*.

Visti gli stereotipi di genere ben radicati attualmente che collegano la donna a ruoli di accudimento e passività, non stupisce che le percentuali fornite dall'Istituto Nazionale di Statistica indichino un così alto tasso di violenza di genere²⁵. I dettagli gravi rispetto a questi eventi sono soprattutto due: spesso non se ne è a conoscenza anche se è successo a donne molto vicine – che si vergognano di parlarne perché vengono addirittura convinte di doversene imbarazzare in quanto ritenute colpevoli – e, poi, la gran parte dei fautori di queste violenze è rappresentata da uomini conosciuti dalle stesse vittime, solitamente fidanzati, ex, mariti, padri o fratelli.

La famiglia è il luogo in cui prende vita la nostra realtà e in cui prende forma “la normalità” della nostra esistenza. Quando qui avvengono delle violenze, per la persona coinvolta è la fine perché le ricollega a qualcosa di normale e finisce per accettare come tali tante violenze fisiche o psicologiche anche al di fuori dello stretto contesto familiare. Quindi, oltre a sopportare le violenze in famiglia dalla quale difficilmente si può sfuggire (perlomeno in giovane età), si finisce per accettarle anche in altri contesti (per es. nelle relazioni “amorose”). Come scrive Norwood, «è una delle tante ironie della vita il fatto che noi donne siamo capaci

²⁵ cfr. <https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-la-famiglia/il-numero-delle-vittime-e-le-forme-di-violenza/>

di rispondere con tanta simpatia e comprensione reciproca di fronte alle sofferenze di altre donne, mentre restiamo cieche di fronte alle nostre»²⁶.

È un fenomeno triste ma è importante riconoscere che la norma dei comportamenti che subiamo non rappresenta necessariamente una realtà accettabile. Se neghiamo che in certi contesti (come è appunto quello della famiglia) non possa accadere qualcosa di spiacevole, non possiamo allora fare nulla di utile e soprattutto spingiamo chi ne è vittima a negare la gravità e tragicità della situazione e, di contro, a sentirsi sbagliata, da sola e quindi a zittirsi. Eppure, la vergogna dovrebbe a ragion di logica cambiare lato. Norwood fa un importante lavoro di informazione in tal senso e conferma la gravità della situazione presentando casi, esempi concreti, testimonianze dirette. Ha ricollegato ogni singolo comportamento da “donna che ama troppo” ad esempi concreti e relative ripercussioni insane, dando quindi un nome concreto al tragico fenomeno e, in tal modo, rendendolo bisognoso di essere risolto. Norwood riflette sugli anni che sono passati dalla prima apparizione del suo libro nel 1985:

«Milioni di donne in tutto il mondo hanno letto il libro e questo le ha aiutate a cambiare il loro modo di rapportarsi agli uomini. [...] Ma, benché il problema sia stato pressoché universalmente riconosciuto, ancora molte, moltissime donne di tutte le età, nonostante tutto, sono dipendenti, bisognose di aiuto, disperate nel loro rapporto con gli uomini esattamente come lo erano prima che la loro condizione venisse

²⁶ Norwood R., *Donne che amano troppo*, p. 16.

definita. La situazione è sempre la stessa, sebbene oggi le donne godano di una libertà mai avuta in passato. La società è diventata più permissiva nel campo della scelta e dell'espressione individuale; le pari opportunità nel settore dell'istruzione e del lavoro sono aumentate, così come le alternative per quanto riguarda la gravidanza e la cura dei figli; la forza fisica e il sostegno economico di un uomo non sono più necessari alla nostra sopravvivenza. Eppure, continuiamo ad amare troppo. Come mai la diffusa consapevolezza degli effetti devastanti dell'amare troppo, insieme alla nostra maggiore libertà e possibilità di scelta, non basta a superare questo atteggiamento?

Anzitutto, ciò è dovuto al fatto che le donne sono programmate, da un punto di vista sia biologico sia culturale, per amare, allevare, aiutare e confortare gli altri. Quando quel che facciamo seguendo il nostro istinto non ha successo, quasi inevitabilmente tendiamo a fare di più. Quando nemmeno questo è sufficiente, alcune di noi si spaventano, e non siamo in grado di dominare la paura. Sappiamo solo intensificare i nostri sforzi. Diveniamo vittime di un circolo vizioso. In secondo luogo, riconoscere o comprendere un problema non significa automaticamente risolverlo. Non si riesce a smettere o evitare di amare troppo solo per il fatto di aver capito di cosa si tratta. Sebbene la diagnosi renda possibile il trattamento, il numero di persone che stabiliscono dipendenze di vario genere è in aumento»²⁷.

Anche se rappresenta solo un primo passo e non la soluzione definitiva, è importantissimo che una donna che ama troppo si riconosca come tale. I rischi sono molto alti: a parte un'esistenza vissuta nell'angoscia per chi riesce a sopravvivere, c'è la seria possibilità di non uscirne proprio vive. I fatti di cronaca lo testimoniano di continuo e c'è anche la pessima abitudine di collegare questi brutti epiloghi al famoso raptus.

²⁷ Norwood R., *Postfazione in Donne che amano troppo*, pp. 267-268.

Ma il raptus esiste davvero?

Riflettendo in merito a questa domanda, Crepet scrive una tagliente critica rivolta alla società intera:

«L'infinito bisogno di consolazione per dirci quotidianamente, per ripetere all'infinito a noi stessi [...] che siamo moderni, che la nostra economia è cresciuta e che anche la nostra anima è migliorata. Questo ci dobbiamo dire tutti i giorni, di questo abbiamo bisogno per salvarci la coscienza. E quando un ragazzo uccide senza motivo, ecco scattare l'alibi di un Dna patologico o di qualche condotta impulsivo compulsiva che assomiglia a un "raptus". Già, il raptus; come farebbero i giornalisti a spiegare quell'assassinio se non utilizzando questa parola che contiene la più vergognosa auto-assoluzione di massa? Il «raptus» (come il determinismo biologico o psicoanalitico) assolve tutti perché promette di trovare una vera e unica causa (il capro espiatorio) per quegli atti inumani, così non c'è e non si deve ricercare alcuna correttezza nella famiglia, nella scuola, nel quartiere, negli amici: tutti felicemente assolti. Uno solo, il condannato, Pierre Rivière centosettant'anni fa, le ragazze di Foggia, Maso, Simone... oggi. Possiamo finalmente prender sonno sereni, il mostro è stato riconosciuto, descritto, fotografato, rinchiuso, e noi, noi siamo tornati a essere normali, siamo rientrati nella nostra famiglia perbene, le nostre reti sociali si sono di nuovo dimostrate sane e salde. [...]

Il problema non è quello di chiedersi se un giovane assassino sia in grado di intendere e di volere, ma di sentire. [...] dobbiamo occuparci dell'uomo e della sua anima, non solo del cervello e dei suoi neurotrasmettitori. Lo sappiamo fare, siamo disposti a farlo? O preferiamo rimanere analfabeti delle emozioni così da non doverci accorgere di quanto siamo alieni gli uni agli altri»²⁸.

²⁸ Crepet P., *Introduzione a Foucault M., Io, Pierre Rivière*, pp. XII-XIII. In questo testo, il filosofo e storico Foucault raccolse, ricostruì e ordinò tutti i documenti legali e giornalistici dell'epoca riferiti al caso terrificante di Pierre Rivière, un parricida del diciannovesimo secolo, contadino normanno, che a soli vent'anni uccise, con una freddezza glaciale, la madre incinta di sette mesi, la sorella diciottenne e il fratellino di otto anni.

Quindi, insomma, il raptus non esiste. È difficile pensare che fenomeni così complessi prendano vita da un momento all'altro, ma è più sensato credere che si tratti di qualcosa di più ampio. E se è qualcosa di più ampio significa che abbiamo, da un lato, un problema ma, dall'altro, anche una soluzione: il problema è che, se questi fenomeni si costruiscono nel tempo, significa che dobbiamo ammettere che si potevano fermare a un qualsiasi punto del loro sviluppo, prima che non ci fosse più niente da fare per le vittime del passato; quindi, ammettiamo che non esiste solo il carnefice ufficiale ma che, in qualche modo, c'è una responsabilità condivisa. La soluzione sta nella medesima situazione e, cioè, se non si tratta quasi mai di un raptus improvviso, allora significa che possiamo fare qualcosa per evitare che certe situazioni finiscano in tragedia. Leggere di queste tematiche è un primo passo.

Ognuno di noi ha, com'è giusto che sia, la propria personalissima visione dell'amore e delle relazioni e va bene così. Ma sulla violenza c'è ben poco da dire: non può essere accettata e non è una questione di visioni soggettive. La violenza viene spesso riconosciuta nelle pratiche fisiche, quindi se si pensa alla violenza si ipotizza che si tratti di percosse, schiaffi, pugni, spintoni e via dicendo. Ma la violenza può anche essere psicologica.

La violenza psicologica viene largamente descritta da Norwood; si ha per es. quando insulto, provo a far sentire l'altro/a inferiore, soprattutto allo scopo di esercitare del potere su di lui o su di lei. Come insinuare che la ragazza sia "pazza", perché presuppone che lui abbia altre relazioni segrete, perché è gelosa immotivatamente vedendo cose che, *a detta sua*, non esistono, oppure ci sono insulti legati al fisico, al corpo, al sovrappeso (tra l'altro paradossalmente in ragazze che hanno capito bene l'esistenza di un tradimento e non sono sovrappeso). Qui il problema è che alcune personalità²⁹ particolarmente meschine hanno più o meno coscientemente capito che, se insinuano dubbi e insicurezza sul partner o sulla partner, riescono a controllarlo meglio e ad avere in qualche modo il potere di scegliere quale sia la verità e dirigerla sempre a proprio vantaggio. E questo è pericolosissimo, perché spinge l'altra persona a sentirsi insicura, a non fidarsi più delle proprie percezioni e del proprio modo di osservare e comprendere la realtà, a credersi responsabile di ogni cosa che non va bene nella coppia, e soprattutto può portare a degli abbassamenti drastici dell'autostima che poi implicano umore depresso, mancanza di fiducia in sé stessi, al punto da non

²⁹ Per esempio, nel disturbo antisociale di personalità, notiamo tipicamente la commissione di atti illeciti, tendenti allo sfruttamento altrui, nell'ottica di un profitto personale e senza rimorsi, cfr. American Psychiatric Association (2013), *DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, ed. it. a cura di M. Biondi.

riuscire più a raggiungere obiettivi come sostenere esami universitari o colloqui lavorativi e via dicendo. E, più si sta male e si crea questa visione di sé come colpevole, più ci si convince di non meritare un vero e proprio amore affettuoso e, allora, nella convinzione di non poter avere mai niente di meglio, ci si aggrappa disperatamente a quel partner come se fosse un salvatore quando in realtà è la causa dei nostri stessi mali. Un'altra pericolosa violenza psicologica è l'andare a isolare l'altro, spingendolo a dubitare dell'affetto dei propri familiari, dei propri amici, insinuando che queste persone non sono realmente interessate alla persona in questione ma gli o le stanno vicino solo per interessi. Ancora, l'esclusione da decisioni importanti come può essere l'acquisto di beni, la gestione di proprietà o l'educazione dei propri figli, trasmettendo l'idea alla persona in questione di non essere all'altezza di scelte importanti e di responsabilità.

Insomma, le relazioni possono avere un potenziale fantastico, possono permetterci di creare una rete alla quale appoggiarci per avere sostegno nei momenti di difficoltà o semplicemente per condividere gioie e spensieratezze, ma possono anche rivelarsi profondamente dannose.

È difficile definire come sia giusto amare e legarsi agli altri, ed è impossibile farlo molto probabilmente perché ognuno di noi sviluppa il proprio originalissimo

modo di stare al mondo e di rapportarsi con gli altri³⁰. È quindi importante sottolineare, secondo Norwood, che non possiamo controllare gli altri, non possiamo cambiarli ma possiamo decidere se vale la pena di accettare o meno la loro presenza nella nostra vita:

«La ricerca deve cominciare a casa, all'interno del sé. Nessuno può amarci abbastanza da renderci felici se non amiamo davvero noi stesse perché, quando nel nostro vuoto andiamo cercando l'amore, possiamo trovare solo altro vuoto. Quello che manifestiamo all'esterno è un riflesso di quello che c'è nel più profondo di noi: quello che pensiamo del nostro valore, del nostro diritto alla felicità, quello che crediamo di meritare dalla vita. Quando cambiamo queste convinzioni, cambia anche la nostra vita»³¹.

E dalle relazioni sentimentali passiamo a quelle lavorative, occupandoci del terzo libro in questione.

La mia posizione preferita

Altro legame importante da analizzare è quello tra psiche femminile e mondo del lavoro, soprattutto in relazione alle disparità di genere in ambito lavorativo dettate spesso da convinzioni e insicurezze che abbiamo appreso senza neanche

³⁰ Questo modo di rapportarsi agli altri dipende in gran parte dai modelli di attaccamento, sviluppati durante l'infanzia con i caregivers e ampiamente descritti nei lavori di Bowlby e Ainsworth, cfr. Gillibrand R. et al., *Psicologia dello sviluppo*.

³¹ Norwood R., *Donne che amano troppo*, p. 160.

accorgercene. Guarderemo questa dimensione sfruttando il testo di Veronica Benini dal titolo *La mia posizione preferita*.

In questo libro Benini racconta molto della sua vita e, per capire in che senso ci interessa la sua esperienza lavorativa, dobbiamo inevitabilmente citare alcuni suoi affari personali. Benini nasce in Argentina, inizialmente la famiglia si trova in condizioni economiche sufficientemente buone ma, per questioni politiche, va in rovina e lei e i suoi familiari iniziano a doversi preoccupare di come arrivare a fine mese. Sente soprattutto, in questa fase della sua vita, il peso della madre e la sua disperazione. A 14 anni, il padre, dopo aver divorziato dalla moglie, decide di portare lei e la sorella Violeta³² in Italia, dove già vivevano altri parenti. Qui ritrovano un po' di serenità, non hanno più così carenza di soldi da doversi preoccupare di cosa mangiare. Ma la situazione non è esattamente rosea. Per potersi laureare in architettura, a vent'anni, inizia a lavorare come cameriera, il primo di tanti lavori sacrificanti per riuscire ad andare avanti. È proprio da qui che partono i suoi racconti sulle esperienze lavorative, sulle ingiustizie che ogni giorno subiamo nel mondo del lavoro. Poi Benini riesce a laurearsi e a trovare, dopo aver conseguito master e tante altre esperienze, un lavoro fisso a Parigi con

³² Violeta Benini è ostetrica e divulgatrice nel settore. È autrice di diversi libri, tra cui *Senza tabù* e *Voglio venire*.

uno stipendio da migliaia di euro al mese. Ma a 33 anni, immersa in questo solido stato economico, con un marito e la casa che desiderava tanto, si ritrova nel giro di pochi giorni a scoprire un cancro al collo dell'utero, il marito che chiede il divorzio e, insomma, le certezze di ogni giorno finiscono per perdere il loro senso. Decide, allora, di chiedersi davvero cosa vuole dalla vita e di prenderselo: molla tutto, lavoro, casa, marito e si trasferisce su un furgone per cominciare da capo la sua vita in Italia, aprendo una sua attività, ideata in toto da lei. La sua vita in burrasca si trasforma in una rinascita da film, con un fatturato che arriva a segnare i milioni e che diventa caso studio.

Ma, anche se avrebbe potuto cavalcare la retorica dell'impresa fuori dalla norma, Benini crea invece uno scritto strumentale proprio grazie al modo schietto e diretto con cui racconta i suoi successi e soprattutto gli insuccessi. Non fa finta che tutto sia successo da un giorno all'altro e che i milioni che ha fatturato siano arrivati perché lei è un genio straordinario e sovraumano e non nasconde appunto la sua umanità, visibile nei suoi fallimenti, nelle sue insicurezze e in tutte le volte che si è ritrovata senza soldi e si è fatta ospitare dagli amici per fare una doccia perché non sapeva dove altro poter andare. Racconta una storia fatta di luci e di ombre, spiega le strategie che ha usato per rialzarsi e permette a ognuno di noi di potersi immedesimare nella sua storia e trarne giovamento, coraggio e speranza.

Le ingiustizie di cui parla questa imprenditrice possono condizionare chiunque ma spesso e volentieri sono legate anche al sesso di nascita, per cui, se sei una donna e magari sei pure giovane, è molto probabile che tu venga trattata in maniera irrispettosa o, peggio, che ti venga dato uno stipendio inferiore rispetto al collega uomo, meno credibilità, meno autorevolezza e così via. Veronica parla di “acidità” e riflette sul fatto che molto spesso, a noi donne, quando tiriamo fuori il carattere e l’autorevolezza, viene detto di essere acide. Nonostante gli uomini, culturalmente parlando, siano tendenti alle risposte più arroganti, saccenti, scorbutiche e, appunto, acide, è difficile sentire il termine “acido” riferito a un uomo. A loro nessuno si permette di dire che sono acidi, ma al contrario sono “autorevoli”.

Le dinamiche raccontate sono molto interessanti e lo è ancora di più consapevolizzarsi in relazione a queste se ci si sta per addentrare nel mondo del lavoro o, anche, se lo si è già fatto e si ha bisogno di rimodulare il tiro.

È importante, anche nell’ambiente lavorativo, rendersi conto del momento in cui ci hanno insegnato a stare composte nell’angolo, come la famosa brava bambina di cui parlavamo più sopra, e provare ad allontanarsi da questa narrazione imposta perché, effettivamente, se limitiamo la nostra evoluzione e anche la nostra autorevolezza, è difficile riuscire a fare carriera, se è quello che

desideriamo. Ovviamente la carriera può non interessarci, però può interessarci lavorare per vivere e magari per vivere bene. Ed è quindi importante imparare a rispettarci, pretendere di essere rispettate e ritrovarsi pronte di fronte a certe dinamiche nascoste che possono danneggiarci o sminuire l'importanza e il valore della nostra persona.

Benini si rifà da zero, punta tutto su sé stessa e dopo anni di tentativi, di esperienze di vita e lavorative di ogni tipo, ha successo. Ma cos'è il successo?

Ecco le parole dell'autrice:

«Se ti dico “È una donna di successo”, “Un'imprenditrice di successo”, tu pensi al fatturato. Ma “successo” come parola in sé significa soltanto che è successa una cosa, quindi ci siamo: è successo. Che l'obiettivo fosse economico, personale o altro non importa: pensi a un'idea, e se la fai succedere allora è successa, hai avuto successo. Il successo è far succedere le cose. E allora mi sono chiesta: io cosa volevo far succedere? Qual era la mia personale declinazione del successo?»³³.

Riuscire a essere soddisfatte e far soldi non sempre sono due cose che coincidono.

Il rapporto tra donne e soldi è un rapporto ambiguo. Molte donne devono stare coi soldi contati per le spese di casa perché il marito non dà libero accesso al conto in banca³⁴, limitandone la libertà in generale.

³³ Benini V., *La mia posizione preferita*, pp. 175-176.

³⁴ L'Istat ha infatti dedicato un'intera sezione di ricerca alla violenza psicologica ed economica, stando a denotare «comportamenti di umiliazione, svalorizzazione, controllo ed intimidazione,

Anche fare “amicizia” con i soldi rappresenta un importante passo per molte donne. Sintetizzando quello che scrive Veronica, i soldi possono significare sopravvivenza, un lusso, libertà di decisione, potere, uno strumento, possibilità di impatto sociale, indipendenza. E l’indipendenza economica è fondamentale, ce lo dice più e più volte già l’autrice di *Donne che amano troppo*. Per raggiungere questa indipendenza economica però dobbiamo funzionare e saper reagire alle difficoltà inflitte dagli altri o dai fallimenti insiti nelle esperienze.

Parlando dunque degli altri, ci sono svariati fenomeni relazionali oscuri in ambito lavorativo.

Considerando che i confini nelle relazioni umane sono sempre molto labili è importante sapere, preferibilmente da prima di addentrarsi nel mondo del lavoro, cosa è giusto accettare e cosa no. Imparare dove si vogliono mettere i propri confini è un’affermazione solo apparentemente banale e semplice che a livello pratico è, però, difficilissima da attuare.

Tutto, qualsiasi cosa, all’interno dell’ambito lavorativo è relazione e per far funzionare in maniera appropriata queste relazioni è necessario saper scegliere e rispettare bene i propri confini.

nonché di privazione o limitazione nell’accesso alle proprie disponibilità economiche o della famiglia», <https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-la-famiglia/il-numero-delle-vittime-e-le-forme-di-violenza/>

Se nella vita personale si può scegliere di diventare eremita, monaco o in generale di estraniarsi dal mondo trovando bizzarri stratagemmi per essere autosufficienti, al contrario, nel mondo del lavoro ciò è difficile: se sei lavoratore dipendente, per definizione dipendi da un'organizzazione che è fatta di persone, dal tuo capo, dai tuoi colleghi o dall'utenza con cui ti tocca interfacciarti; anche quando sei lavoratore indipendente, non sei poi così tanto *indipendente*: i tuoi orari dipendono da quelli della tua clientela, il successo del tuo lavoro o dei prodotti che vendi dipendono dal modo in cui il fruitore ne fa uso e così via...

Dobbiamo focalizzarlo bene, per la buona riuscita del nostro lavoro bisogna innanzitutto conoscere il funzionamento e le dinamiche insite nelle relazioni.

Perché, citando Benini:

«tutto è una relazione. Vendere è relazione. Comprare è relazione. Lavorare è relazione. Collaborare è relazione. Vivere è relazione. Amare è relazione. E persino odiare è relazione³⁵».

È importantissimo quindi capire quali sono i punti di forza delle relazioni lavorative e ce ne sono tantissimi, ma anche gli svantaggi e i pericoli nascosti in cui potremmo incappare (come nel caso del mobbing).

C'è un'altra relazione fondamentale da tenere in considerazione: la relazione con noi stessi. Se non conosco i miei pregi, succede che posso svalutarmi, non

³⁵ Benini V., *La mia posizione preferita*, p. 100.

riconoscere il valore del mio lavoro e quindi svalutare il prezzo delle mie prestazioni. Se non conosco i miei limiti, sia relativi alle competenze che alle paure, posso rischiare per presunzione di prendere degli impegni di cui non posso garantire il risultato. Se non conosco le mie debolezze, qualcun altro abbastanza sveglio da inquadrarle potrebbe usarle contro di me per avere dei vantaggi e questo, per quanto possa sembrare assurdo e disumano, succede di continuo.

Anche qui è un gioco di equilibri tra trovare il coraggio e la sicurezza di far emergere le nostre abilità e trovare anche la capacità di fermarsi, per preservarsi. Benini sottolinea che non considera il guadagno della sua azienda solo in relazione al fatturato, ma cerca di prevedere quanto una sua mossa abbia delle conseguenze in termini di entrate e anche di immagine, reputazione e posizionamento. Lei spiega che questi sono tutti valori da tenere in considerazione; quindi, non sono solo i soldi a essere fondamentali, ma anche altri valori. Qui smuove importanti riflessioni su quali siano i propri valori, perché possono cambiare da una persona all'altra.

Benini nel libro racconta di essere stata una bimba bizzarra, con una curiosità innata che l'ha sempre spinta a non fermarsi troppo su un certo argomento ma a saltare da una parte all'altra. Era una "fallita" e anche "strana" finché non si è riempita, in modo repentino, di soldi. Lei ci ragiona su e ha cercato di distaccarsi

da questo sistema, dal bisogno di essere riconosciuti dalla società attraverso i soldi. Perché, se ci pensiamo, è proprio così che si ottiene l'approvazione della comunità: basta pensare al modo in cui sono stati santificati tanti politici/imprenditori proprio per la mole di miliardi che hanno visto passare tra le loro mani o, al contrario, il modo in cui Leonardo da Vinci³⁶ è stato sminuito dai suoi contemporanei perché, nonostante la magnificenza del suo operato, veniva banalizzato in quanto si focalizzava su attività poco redditizie. Benini si è resa conto di questa spinta sfrenata che proviamo nel raggiungimento di chissà quale arricchimento perché vogliamo essere accettati dagli altri e abbiamo inconsapevolmente imparato che gli altri ci accettano di più in base a quanti soldi abbiamo.

È importante rimodulare le proprie scelte rispetto a quello che si ritiene soggettivamente giusto o importante dal nostro punto di vista, riuscendo a distinguere nettamente le richieste degli altri dalle richieste che realmente ci appartengono.

Interessante, nella sua semplicità, è una riflessione di Benini, scritta su un altro suo libro, *La vita inizia dove finisce il divano*:

³⁶ Cfr. Freud S., *Un ricordo infantile di Leonardo da Vinci*, a cura di V. Cicero; Nucera V., *Leonardo sul lettino. La patergrafìa come strumento per l'accettazione di sé*.

«La mia fortuna fu, come avevo programmato, attribuibile alle mie “mancanze”.

Potevo vedermi come una a cui “mancava” qualcosa, mentre per la mia teoria degli interstizi e delle falle io mi vedevo come una che aveva caratteristiche e abilità che non aveva nessun altro, lì dentro»³⁷.

Siamo tutti esseri in continuo fallimento. Cerchiamo di non avere paura di fallire e abituiamoci al fatto che, per andare avanti e per riuscire a portare a compimento qualcosa, dobbiamo esperire e soprattutto pianificare e per pianificare ci vogliono dei dati e per avere i dati dobbiamo provare e riprovare. E solo chi prova, sbaglia.

Conclusione

Anche se i tre libri strutturati in guida sono diversi tra loro nello stile e nel contenuto, emergono affinità sostanziali nei benefici che ognuno di essi può apportare nell’ottica dell’empowerment femminile. In cima agli obiettivi sperati sta il riconoscimento del problema senza nome e il suo palesarsi agli occhi dell’umano. Dopo, individuiamo il fenomeno dell’amare troppo e, infine, il quadro si chiude osservando i limiti e le ombre nascosti nelle relazioni lavorative.

Così, le convinzioni disfunzionali che un tempo parevano sensate, prendono nuove forme dentro di noi grazie al potere di “anticipazione” della lettura e di

³⁷ Benini V., *La vita inizia dove finisce il divano*, p. 55.

«AGON» (ISSN 2384-9045), n. 43, ottobre-dicembre 2024

allenamento in termini di immaginazione fantasticante empatica e il potenziamento del femminile si concretizza.

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association (2013), *DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, ed. it. a cura di M. Biondi, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.

Andolfi M. (a cura di), *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico-relazionale*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1999.

Benini V(eronica), *La vita inizia dove finisce il divano*, DeA Planeta Libri, Milano 2019.

Benini V(eronica), *La mia posizione preferita*, DeA Planeta Libri, Milano 2021.

Benini V(ioleta), *Senza tabù*, Fabbri Editore, Milano 2020.

Benini V(ioleta), *Voglio venire*, Fabbri Editore, Milano 2022.

Bolen J.S., *Artemide, Lo spirito indomito dentro la donna*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2015.

Crepet P. (1973), *Introduzione a Foucault M., Io, Pierre Rivière avendo sgozzato mia madre, mia sorella e mio fratello...*, Einaudi Editore, Torino 1976.

Cristalli B., *Parla bene pensa bene. Piccolo dizionario delle identità*, Giunti Editore/Bompiani, Milano 2022.

Ensler E. (1998), *I monologhi della vagina*, Marco Tropea Editore, Milano 2000.

Estés C.P. (1989), *Donne che corrono coi lupi*, Sperling e Kupfer, Milano 2018.

Foucault M., *Tecnologie del sé*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.

Freud S. (1910), *Un ricordo infantile di Leonardo da Vinci*, a cura di V. Cicero, Morcelliana/Scholé, Brescia 2020.

Gancitano M., Colamedici A., *Liberati della brava bambina. Otto storie per fiorire*, HarperCollins Italia, Milano 2019.

Gillibrand R. et al. (2011), *Psicologia dello sviluppo*, Pearson Italia, Milano-Torino 2013.

Jung C.G. (1934), *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, in OC 91, Boringhieri, Torino 1980.

Jung C.G. (1951), *Aion: ricerche sul simbolismo del Sé*, in OC 92, Boringhieri, Torino 1982.

Jung C.G. (1961), *Ricordi, sogni, riflessioni*, Fabbri Editore, Milano 2007.

Jung C.G. - Kerényi K. (1940-1941), *Prolegomeni allo studio scientifico della mitologia*, Boringhieri, Torino 1972.

McWilliams N. (1999), *La diagnosi psicoanalitica. Struttura della personalità e processo clinico*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2012.

Norwood R. (1985), *Donne che amano troppo*, Feltrinelli Editore, Milano 2001.

Nucera V., *Leonardo sul lettino. La patografia come strumento per l'accettazione di sé*, «AGON», Quaderno n. 20, Supplemento al n. 34 (luglio-settembre 2022), pp. 99-108.

Pellai A., *Cose che ai maschi nessuno dice*, Feltrinelli Editore, Milano 2024.

Stagnitta S., *Come in uno specchio. Un viaggio tra cinema e psicologia*, Lit Edizioni, Roma 2020.

Young I.M., "Throwing Like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality", in *Human Studies*, 3, 1980.

Sitografia

<https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-la-famiglia/il-numero-delle-vittime-e-le-forme-di-violenza/>