



**Rosella
De Leonibus**

Le catene invisibili sono le più difficili da eliminare. Le catene invisibili sono quelle che hanno impedito per millenni, ed impediscono tutt'ora, alla gran maggioranza delle donne di questo pianeta di considerare se stesse, e di essere considerate, come soggetti a pieno titolo, come esseri che pensano, scelgono e decidono il loro destino.

Non basta che le norme sul piano formale statuiscono per le donne la parità dei diritti e delle opportunità, se poi nella gran parte del pianeta, così come nelle nostre nazioni occidentali, formalmente democratiche, la possibilità concreta di attuare le pari opportunità e far valere i diritti è messa in scacco dalle catene invisibili della desoggettivizzazione delle donne, a partire dal corpo, fino alle zone più profonde della mente. È nelle fasi di costruzione della propria identità che si saldano le maglie delle catene, e imprigionano l'immagine di sé, attenuano le potenzialità che ci si riconosce come donne, bloccano le aspirazioni e impediscono la attualizzazione piena delle proprie competenze.

costruire l'autostima

Cominciamo dalla autostima, quella forma di saggezza verso se stesse che rappresenta la principale fonte di energia per sostenere le responsabilità e i progetti della propria vita.

All'inizio deve nutrirsi della accettazione incondizionata e del sostegno dei genitori, per poi mettere radici sugli apprezzamenti e i riconoscimenti esterni. Solo dopo molti anni l'immagine di noi stessi che si è formata viene interiorizzata, fino a quando è radicata abbastanza da diventare autonoma rispetto all'approvazione da parte

delle figure di accudimento e dell'ambiente.

Da adulti l'autostima ci rende capaci di sostenere lo sforzo verso una meta, di tollerare le perdite e i rifiuti, e forma l'impalcatura di quelle sicurezze interiori e di quella consapevolezza di sé che ci orientano nelle esperienze di vita.

Poter costruire una solida autostima permetterebbe a molte più donne di scegliere persone «nutrienti» con cui intrattenere buone relazioni, di uscire da relazioni distruttive, di affrontare i cambiamenti con più competenza ad assumersene il rischio, sostenere fatiche e sconfitte.

Senza una solida autostima è facile credere alle parole svalutanti di un partner distruttivo, e sarà impossibile uscire da relazioni violente che uccidono la mente prima ancora del corpo. Sarà difficile farsi valere nel lavoro, sarà impossibile pensarsi come soggetti sociali, formalmente riconosciute e onorate nella propria città e nella propria nazione.

L'autostima non può essere «spesa» sul piano relazionale, se non si è avuta la possibilità di allenarsi a comunicare con assertività: è quella capacità che permette di affermare i propri bisogni e i propri diritti con chiarezza e dignità, senza farsi manipolare e senza manipolare gli altri.

allenare l'assertività

Dove manca questa competenza, la parità nei rapporti tra donne e uomini resta un mero enunciato, e le donne non saranno in grado di agire nel proprio interesse, difendersi da sole senza provare ansia, esprimere le proprie sensazioni con franchezza sentendosi a loro agio, né potranno esercitare i loro diritti nel rispetto di quelli altrui.

donne, le catene invisibili

Senza un adeguato allenamento alla assertività, le ragazze lasciano scivolare se stesse verso la passività, e imparano a rispettare forse gli altri, ma a spese di se medesime. Gli unici mezzi (inefficaci) di cui disporranno per ottenere rispetto e considerazione saranno le frequenti lamentele, le richieste rivolte a terzi, l'insincerità emozionale. La tendenza a sacrificarsi e a non esprimere chiaramente i propri bisogni produrrà la sensazione costante di essere incomprese, e il bisogno di essere approvate da tutti senza produrre mai tensioni né conflitti, alimenterà sentimenti amari di impotenza e di frustrazione. Conseguenza: perdita della stima di sé e mancanza di rispetto da parte degli altri. Cenerentola prima del ballo ne è la dolente icona, una immagine di donna su cui si può esercitare ogni forma di vessazione. L'altra deriva, in mancanza di un solido allenamento alla assertività, è quella che porta verso comportamenti aggressivi, dove i propri interessi e diritti vengono difesi in modo impulsivo e reattivo, dove la propensione al contrattacco e le convinzioni eccessivamente radicali finiscono per produrre una centratura su di sé abbastanza solipsistica. La conseguenza è un sentimento di ansia diffusa, mentre la mancanza di controllo sugli impulsi produrrà solitudini sempre più estese, con rifiuti o fughe da parte degli altri, a causa del circolo vizioso dell'ostilità che genera ragioni aggressive, le quali alimentano l'ostilità e via in cerchio. L'icona è quella della «bisbetica» da domare, cioè da sottomettere, magari relegandola a ruoli definitivamente privati e domestici. L'aggressività femminile è stata molto mal tollerata nei millenni, mentre l'omologo comportamento maschile è stato sempre designato come segno di un forte «carattere».

Poche donne vengono cresciute aiutando- le a sviluppare una buona assertività, a saper dire sì o no con chiarezza, a manifestare e argomentare la propria posizione, mentre possono empaticamente comprendere le posizioni, i sentimenti e le richieste dell'altro senza lasciarsene schiacciare. Una ragazza allenata alla assertività potrà permettersi di chiedere spiegazioni e aiuto se è in difficoltà, saprà difendersi se viene attaccata, sarà perfettamente in grado, anziché entrare nella trappola del lamento, di evidenziare un problema e proporre soluzioni, e saprà certamente trovare la formula per esprimere i suoi sentimenti in modo adattivo.

il peso dell'ambiente

Ma costruire autostima e competenze assertive non è possibile se non in presenza di specifiche condizioni ambientali. La catena invisibile limita le donne a giro doppio: da un lato mancano le condizioni di contesto per sviluppare autostima e assertività, dall'altro si imputa poi a questa carenza, vista e giudicata come effetto di uno scarso impegno soggettivo, la sconfitta esistenziale di molte donne. «Se è restata a vivere insieme col partner violento, evidentemente aveva problemi di autostima». «Se il datore di lavoro si è approfittato della sua disponibilità, è lei che non ha saputo mettere paletti chiari, è lei che non sa dire no».

Ci sono invece precise pre-condizioni per poter far sì che la parità di diritti e di opportunità tra donne e uomini sia effettiva e non solo enunciata. Ci sono per le donne prigioni psicologiche e barriere sociali, fatte di paura, di regole presunte come naturali, vuoti di conoscenze procedurali, voragini educative sulle abilità sociali, che

I VOLTI DEL DISAGIO

della stessa Autrice



pp. 168 - € 20,00



pp. 176 - € 20,00



pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org

impediscono di riconoscere le proprie competenze e ne inibiscono l'utilizzo. Spesso, in molte parti del pianeta, manca la prima parità di diritti che è l'accesso all'istruzione, manca la possibilità di spostarsi in sicurezza, l'autonomia economica è preclusa, la conoscenza precisa del proprio contesto di vita è impossibile, perché manca l'esperienza di averne esplorato possibilità e limiti.

Se le pre-condizioni per essere libere sono fuori gioco, le donne avranno una scarsa percezione di autoefficacia, ovvero non sentiranno di poter fronteggiare in sicurezza il mondo, di poter svolgere determinate attività con fluidità e agio, di poter contare sulla propria tenacia e capacità di adattamento davanti alle novità dell'ambiente circostante.

Ecco come si salda al collo la catena invisibile: la valutazione sulla propria autoefficacia influenza le scelte che facciamo rispetto alle azioni da intraprendere, e incide sulla nostra capacità di persistere sulla via intrapresa. Ecco come produce effetti diretti sulle possibilità di sviluppo personale, perché una percezione negativa di sé spinge ad evitare situazioni e attività che potrebbero essere stimolanti, limitando lo sviluppo delle proprie potenzialità fino a penalizzarle fortemente.

sostenere l'autoefficacia

Il sentimento di autoefficacia si costruisce attraverso esperienze dirette positive, e tenderà a generalizzarsi sulle attività dello stesso tipo, con un effetto «profezia positiva» su se stesse.

Le esperienze di fallimento sono sempre più o meno demotivanti e scoraggianti, ma se è possibile attribuirle alla mancanza di sforzo personale o a fattori esterni evidenti, serviranno da verifica e apprendimento. Nessun problema per gli insuccessi occasionali: se la percezione di autoefficacia è ben radicata, l'impatto penalizzante sarà basso.

Fare esperienze permettere l'esplorazione e la scoperta per prove ed errori. Ecco la via educativa carente nella storia delle donne.

Tanto contano gli esempi viventi, che avere davanti buoni modelli, capaci di realizzare con successo certe attività, ha un impatto significativo sulla propria percezione di autoefficacia anche in mancanza di sufficienti esperienze dirette. Se però i modelli sono solo maschili, e quelli femminili sono relegati agli ambiti privati e domestici, non sono più utilizzabili come

esperienze vicarie, quelle che potrebbero sostenere le bambine e le ragazze quando dovessero vivere esperienze di fallimento. Ecco perché le vite delle scienziate sui libri di testo sono importanti, ecco perché le Amministratrici delegate, le Sindache, le Ministre e le Presidenti della Repubblica sono fondamentali nei racconti dei telegiornali.

Anche l'incoraggiamento a tentare e a persistere sono buoni strumenti per nutrire il senso di autoefficacia, e il risultato realizzato lo confermerà. Viceversa, se la persuasione è al negativo, «Non è per te, è troppo difficile, ci vogliono troppi anni, ti stancherai, pensa a farti una famiglia e vedrai che non ti interessano più queste cose...», avrà un impatto molto maggiore, perché la convinzione di inefficacia verrà interiorizzata come un dato definitivo su se stessa, e ciò dissuaderà quella donna dal compiere nuovi tentativi. Essere costantemente esposte a giudizi svalutanti sulle proprie capacità induce le ragazze a dubitare della qualità delle proprie performances, e comporta che insorga ansia, da cui ci si difende con meccanismi di evitamento. Il mondo delle possibilità aperte diventa sempre più lontano e inaccessibile.

Avere buoni modelli di donne, ricevere un buon sostegno dalle madri e dai padri sulle proprie aspirazioni, insieme alla possibilità di esplorare esperienze significative, costruirebbe in appena due o tre generazioni una piena autoefficacia per le donne di domani.

senza catene

Le situazioni da affrontare verrebbero percepite come abordabili, l'ansia se ne starebbe lontana e non ci sarebbero manovre di evitamento. Le esperienze realizzate con efficacia nutrirebbero la fiducia per la prossima volta. E le donne potrebbero stare alla pari con gli uomini, senza catene, né evidenti né invisibili, alla pari nei diritti e nelle opportunità di istruzione, nelle relazioni di coppia, nell'accudimento dei figli, nella condivisione dei compiti domestici, nello sviluppo della propria professione, nelle comunità sociali, nella cultura umanistica, nelle scienze, nelle arti, nel tempo libero, nel mondo dell'economia, nella rappresentanza politica, nelle cariche istituzionali, nella cura dei beni comuni, e chissà, finalmente, anche nelle diverse religioni.

Rosella De Leonibus