

inside & out



L'ABUSO!

Una costrizione, di qualunque genere sia, origina sempre disagio e ha conseguenze più o meno gravi. Se gli abusi sono psicologici o, peggio, sessuali e soprattutto se a subirla sono minori, bambini o adolescenti, ci si addentra in un campo all'interno del quale è necessario procedere con assoluta sensibilità e professionalità. A condurci in punta di piedi lungo i meandri di un argomento piuttosto 'scomodo' e per questo spesso evitato, è la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.



Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiae Psicoterapia.it

DI SABRINA GARIDDI

L'aver subito un abuso, soprattutto sessuale, genera ritrosia a parlare, confidarsi e spesso la vittima muta atteggiamento ed approccio verso gli altri, seppur inconsapevolmente. Come riuscire a portare a galla tali drammatici vissuti?

Più che tentare a tutti i costi di portare alla luce eventuali fatti, sarebbe meglio attendere pazientemente che si sia creato innanzitutto un terreno sicuro e saldo che, a tempo debito, possa 'contenere' parole, racconti, vissuti. Per rendere possibile ciò è necessario, quindi, mantenere il più possibile una silenziosa e discreta presenza ed attendere che la persona sia pronta a raccontarsi a qualcuno di significativo, all'interno di una relazione di fiducia, non appena avrà sondato che su quel terreno può muovere i primi passi. Chi volesse

aiutare un congiunto che ha subito un abuso, potrebbe iniziare intanto con il cercare un supporto mirato e professionale, e lavorare su di sé e sui vissuti che l'evento ha suscitato a livello personale. Essere realmente saldi e il più sereni possibile, al di là di ciò che si tenta di manifestare in apparenza, è ciò di cui la vittima di abuso ha bisogno, nella misura in cui tale tranquillità lascia intravedere anche la possibilità di un ritorno alla normalità. Ciò implica il mantenersi solidi e fiduciosi che l'evento possa essere, pur coi tempi necessari, attraversato (e non ignorato) e, quindi, superato.

Uno degli eventi di cronaca che generalmente desta maggiore sgomento è l'abuso su minori. Quali possono essere le

tracce di un abuso in un bambino ed in che modo si può verificare che un avvenimento simile sia essere realmente accaduto?

In realtà non esistono segni specifici che possano permettere di individuare un abuso subito (specie in assenza di segni fisici evidenti), dato che il modo di reagire ad un evento traumatico di questa portata è molto soggettivo. Nel complesso, si può manifestare un insieme di segnali comportamentali che restano comunque aspecifici e che sono indicatori generici della presenza di un disagio emotivo. Tra essi, ad esempio, la comparsa improvvisa di alterazioni del sonno, la presenza di incubi ricorrenti, paure e timori, il mostrarsi solitario o la tendenza ad evitare situazioni sociali. Ancora, ulteriori segnali potrebbero essere comportamenti improvvisamente aggressivi o iperattivi, il mostrare timore verso gli adulti in generale o verso una persona in particolare, il manifestarsi di persistenti comportamenti o di interessi sessuali e/o seduttivi non adeguati all'età. Particolare cautela bisogna adottare nell'interpretare i disegni dei bambini, soprattutto in quei casi in cui essi costituiscono il solo campanello di allarme: questo rappresenta una tendenza piuttosto

... è necessario, quindi, mantenere il più possibile una silenziosa e discreta presenza ed attendere che la persona sia pronta a raccontarsi a qualcuno di significativo ...

Particolare cautela bisogna adottare nell'interpretare i disegni dei bambini, soprattutto in quei casi in cui essi costituiscono il solo campanello di allarme

diffusa in alcuni genitori o educatori che sono portati a guardare l'elemento del disegno come unico predittore, senza considerare il complesso del comportamento e dei fattori che possono essere alla base di un disegno ritenuto come rappresentativo di un disagio.

Fino a che punto la violenza psicologica o sessuale può avere effetti devastanti nel corso della crescita di un adolescente e a quali conseguenze può portare?

Innanzitutto bisogna considerare alcuni fattori che possono essere predittivi di conseguenze più gravi, come ad esempio, l'età del minore, la sua capacità di esprimere l'accaduto, il legame esistente con la persona abusante (più il legame è intenso maggiori saranno le conseguenze), la persistenza nel tempo di situazioni di abuso, la negazione dell'abuso da parte di familiari conniventi o che preferiscono non vedere, la presenza o meno di un adeguato sostegno emotivo successivamente all'evento, caratteristiche psicologiche dell'abusato al momento dei fatti, l'utilizzo esplicito di violenza piuttosto che di modalità più subdole. In conseguenza a tutte queste variabili, è chiaro che il disagio conseguente può assumere molteplici sfaccettature e livelli di gravità che possono variare tra un disturbo post-traumatico da stress ed una profonda sfiducia negli altri (da cui possono scaturire potenziali comportamenti aggressivi verso persone, specie dello stesso sesso dell'abusante). Ancora, tra i possibili effetti, si riscontrano: problematiche psicosomatiche (dal dolore improvviso lamentato a vere e proprie patologie organiche), lo sviluppo di dipendenze da sostanze o da comportamenti, problematiche correlate all'autostima, problematiche nelle

relazioni interpersonali, problemi sessuali in età adulta (dall'assenza di desiderio all'impossibilità di raggiungere un orgasmo). Infine, ma non per ultime, ovviamente, problematiche connesse ad ansia ed a depressione del tono dell'umore. Tutti questi potenziali sintomi, tuttavia, come facilmente intuibile, non sono da considerarsi specifici e, da soli, non sono di certo esplicativi di un abuso necessariamente subito.





In casi di abuso subito in qualsiasi fascia di età, infatti, è fortemente indicato seguire un percorso di psicoterapia con uno psicoterapeuta formato nello specifico, che possa quindi accompagnare e sostenere la persona a rielaborare, attraversare ed assimilare in modo consapevole quanto patito

Si parla spesso di 'violenza psicologica', ma in cosa consiste ed in che misura essa può essere considerata di minore entità e gravità rispetto alla violenza sessuale?

La violenza psicologica può essere rappresentata da prevaricazioni, da un clima familiare costantemente teso, caratterizzato da pesanti liti, da uno stato continuo di terrore ed angoscia, dall'impossibilità di espressione dei vissuti emotivi del minore, solo per citare alcune situazioni 'tipo'. Le conseguenze sullo sviluppo psico-fisico di un minore sono spesso sottovalutate, nonostante esse siano le stesse, nel complesso, di quanto manifestato da chi è stato vittima di abusi sessuali. In poche parole, la violenza psicologica può essere intesa di minor portata quanto a gravità rispetto a quella sessuale, solo in virtù del fatto che la seconda implica necessariamente anche la prima, mentre ci può essere violenza psicologica anche in assenza di abuso sessuale.

In che modo chi è stato vittima di abusi può avere la possibilità di crescere in modo sano e forte, raggiungendo un livello di consapevolezza di quanto vissuto?

L'abuso nella maggior parte dei casi lascia ferite psicologiche profonde, specie se la vittima non è stata adeguatamente supportata nell'alveo di una relazione sana. In casi di abuso subito in qualsiasi fascia di età, infatti, è fortemente indicato seguire un percorso di psicoterapia con uno psicoterapeuta formato nello specifico, che possa quindi accompagnare e sostenere la persona a rielaborare, attraversare ed assimilare in modo consapevole quanto patito. È necessario che la persona possa sperimentare una relazione terapeutica cui potersi affidare gradualmente al fine di sanare una ferita che se non curata adeguatamente, cicatrizza male portando con sé conseguenze indelebili. L'alternativa, purtroppo fin troppo frequente, è che la persona tenda a fare da sé (ed in questo i familiari sono spesso conniventi, come se nascondere possa in qualche modo cancellare l'accaduto), sottovalutando il problema ed imparando

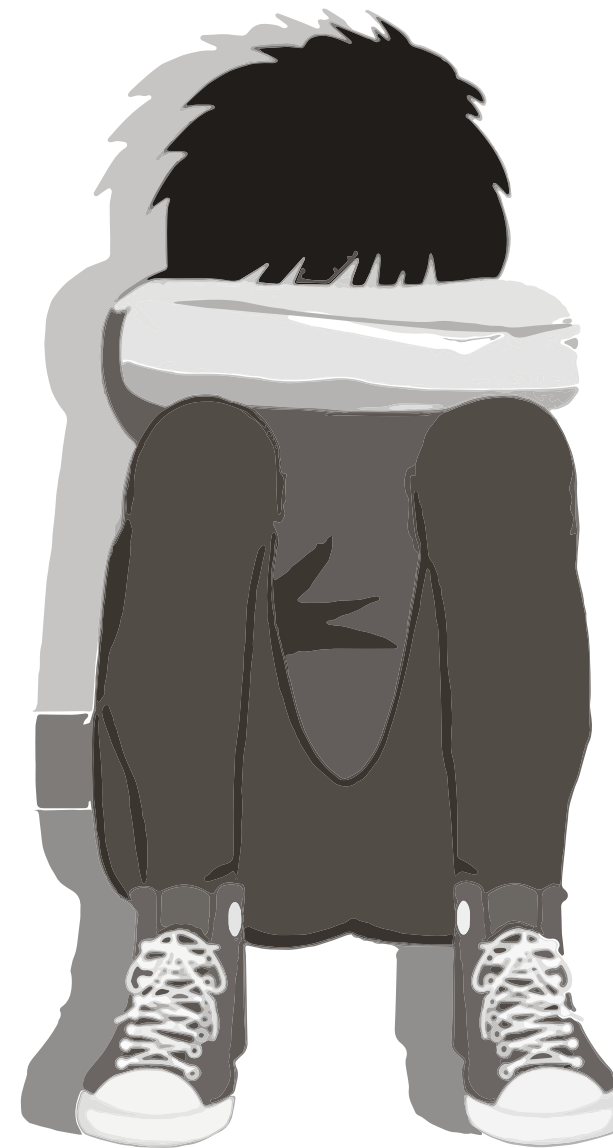
ad adattarsi come meglio può, convivendo con un ricordo più o meno vivido dell'evento sopportato: le conseguenze portano, in questi casi, ad un blocco della spontaneità relazionale e corporea ed all'impossibilità a vivere una vita piena e totalmente appagante.

Alcune volte chi ha subito abusi riesce, più o meno consapevolmente, a rinchiuderli in un cassetto ben nascosto della mente, addirittura rimuovendone il ricordo. Perché avviene ciò e come affrontare il momento della presa di consapevolezza se dovessero riemergere?

Il dimenticare quasi volutamente è un modo attraverso cui la mente e, più in generale la persona, si protegge da ciò che ritiene di non poter elaborare e superare. Apparentemente questo meccanismo potrebbe apparire adattivo e addirittura auspicabile ad un primo sguardo, tuttavia, ciò che accade durante l'esistenza di una persona lascia comunque un segno nel corpo e nello stile relazionale, continuando ad influenzarne così il comportamento anche da 'dietro le quinte'. In questi casi un ambiente di supporto ed una relazione terapeutica che alimenti un senso di crescente e costante sicurezza, può rendere possibile il riemergere di contenuti di memoria che erano stati accantonati e che, nel tempo, appaiono più gestibili permettendone il riaffiorare in modo spontaneo e naturale. Ciò favorisce il potere finalmente raccontare a qualcuno all'interno di una narrazione che ridà un nuovo significato a quanto vissuto, e consente di sentirsi di nuovo al sicuro all'interno di una 'relazione che cura'. Quanto accaduto non si può certamente cambiare, ma ciò che può essere modificato è il far sì che il passato non ritorni continuamente nel presente.

Può capitare che chi ha subito un abuso sessuale da piccolo, non riesca a realizzare subito fatti e conseguenze proprio in virtù dell'età precoce. Cosa accade quando da adulti si comprende quanto accaduto?

Chi abusa spesso mette in atto le sue azioni 'giustificandole' o riuscendo a persuadere la vittima in maniera subdola, per



Quanto accaduto non si può certamente cambiare, ma ciò che può essere modificato è il far sì che il passato non ritorni continuamente nel presente

esempio, convincendola di essere 'colpevole' e di non poter rivelare quanto accaduto. La sensazione che accompagna di solito la vittima nel corso del prosieguo della vita, è come di non riuscire a cogliere o afferrare qualcosa che sfugge. Da più grandi, tra un ricordo reale che riaffiora ed un collegare i tasselli di un puzzle, si può avvertire la sensazione di essere stati come danneggiati in modo irreparabile.

E chi abusa? Si dice che chi abusa, a sua volta, spesso ha subito a sua volta abusi da piccolo, ma è possibile tentare di comprendere chi compie un gesto simile e perché si tratta più spesso di uomini

Chi abusa di persone non consenzienti, immature da un punto di vista sessuale o a cui manca la consapevolezza delle azioni compiute o subite, a sua volta non ha raggiunto una maturazione psico-affettiva tale da rendere impellente il mettere in atto quello che reputa un impulso fisiologico. È come se l'abusante fosse rimasto ad un livello di maturazione tipica di un bambino che non riesce a procrastinare le attese e a controllare gli impulsi. Al di là della facile

ed immediata stigmatizzazione, sarebbe necessario intraprendere un percorso di cura anche con il soggetto dell'abuso, al fine di evitare recidive future, sospendendo il giudizio e sostenendo ciò che di sano esiste in quella persona. Relativamente alla prevalenza maschile, le motivazioni sono da attribuire di certo a fattori sociali e culturali: per esempio, la sessualità maschile carica di pathos e anche di violenza, viene percepita in accezione positiva. Di contro la subalternità femminile, per secoli è stata vista come auspicabile e quasi necessaria per il mantenimento della quiete familiare. Ancora, è palese, sempre a livello di specifici contesti sociali come il nostro, la tendenza a differenziare l'educazione globale di un figlio maschio (cui non è consentito di esprimere emozioni specie negative: 'Non piangere che sembri una femminuccia!') rispetto ad una femmina, la quale, invece, possiede, in misura lievemente maggiore, facoltà di espressione emotiva e quindi ciò consente una migliore elaborazione di vissuti, man mano che si presentano. 