

# IL COUNSELING FEMMINISTA CON DONNE SOPRAVVISSUTE ALLA VIOLENZA SESSUALE

---

## *LINEE GUIDA*

**IO SONO MIA**

*Lepa Mladjenovic*

2010-2015 Belgrado

*Traduzione & Revisione*

*Anna Pramstrahler Barbara Bertozzi Daria Angeletti Laura Saracino*  
2016 Bologna Roma

Bologna, aprile 2016

## **LINEE GUIDA<sup>1</sup>**

# **INDICE**

<b>1 . UN APPROCCIO FEMMINISTA ALLA VIOLENZA SESSUALE</b>	<b>pag. 3</b>
- Definizione e caratteristiche della violenza sessuale	
- Caratteristiche del trauma	
- Alcune caratteristiche delle emozioni	
<b>2 . SCOPO DEL COUNSELING</b>	<b>pag. 5</b>
<b>3 . METODOLOGIA</b>	<b>pag. 7</b>
- Tecniche	
<b>4 . LA COUNSELOR</b>	<b>pag. 11</b>
- Regole nel processo di counseling	
- Caratteristiche della counselor	
- Cosa non deve fare una counselor	
<b>5 . LE QUATTRO DIMENSIONI DELLA VITA DELLA SOPRAVVISSUTA DA ELABORARE</b>	<b>pag. 15</b>
<b>6 . PROTOCOLLO DEL PROCESSO DI COUNSELING</b>	<b>pag. 16</b>
- Aspetti legali e sulla salute e le istituzioni	
- Ulteriori momenti importanti e ritmo del counseling	
<b>7 . BIBLIOGRAFIA</b>	<b>pag. 22</b>

---

<sup>1</sup> La traduzione è stata effettuata dall'inglese. Questo scritto è nato in occasione del corso di formazione organizzato dalla rete D.i.Re, *Donne in Rete contro la violenza* "Violenza sessuale. Comprensione e guarigione del trauma. Counseling con approccio femminista per donne vittime di violenza sessuale", 23-24 aprile 2016, Bologna.

# 1. UN APPROCCIO FEMMINISTA ALLA VIOLENZA SESSUALE

## DEFINIZIONE

**La violenza sessuale è una forma di violenza maschile contro le donne, e la prima definizione internazionale è apparsa in “UN Dichiarazione sull’eliminazione della violenza contro le donne”, 1993 (A/RES/48/104)**

La violenza contro le donne è una manifestazione delle relazioni di potere storicamente disuguali tra uomini e donne, che ha portato alla dominazione e alla discriminazione contro le donne da parte degli uomini e ha impedito il pieno avanzamento delle donne. La violenza contro le donne è uno dei meccanismi sociali cruciali per mezzo dei quali le donne sono costrette in una posizione subordinata rispetto agli uomini.

Per riassumere, l'approccio femminista rispetto le caratteristiche della violenza sessuale contro le donne:

- ⊗ Prodotto di relazioni di potere storicamente diseguali tra uomini e donne
- ⊗ Forma di abuso di potere
- ⊗ Socialmente costruita, non è un modello di comportamento naturale di uomini o donne
- ⊗ Meccanismo di controllo sulle donne
- ⊗ Forma di punizione per disobbedienza delle donne
- ⊗ Arma di guerra
- ⊗ Mezzi di fantasie etero-sessuali violenti
- ⊗ Forma di oggettivazione delle donne riducendole a corpi-servono- a-uomini
- ⊗ Crimine contro l'umanità

## CARATTERISTICHE DELLA VIOLENZA SESSUALE

L'esperienza traumatica è un attacco contro la volontà di una persona, una situazione in cui lei non può sfuggire né resistere a vincere.

**Caratteristiche principali :**

- **Inaspettata**
- **Non voluta**
- **Travolgente**
- **Con la forza**
- **Abuso di fiducia**
- **Sproporzione di potere tra aggressore e donna (potere sociale, età, privilegi, a volte è fisicamente più grande)**
- **La donna spesso è bloccata dall’aggressore**
- **Ricordi nell’ombra o oscuri**

**La violenza sessuale è nella maggior parte delle volte un evento di vita e di morte.**

**Due principali tipi di traumi:**

- Un evento nel corso della vita
- Più eventi, continuum di violenza (nel corso della vita)

I traumi possono accadere in un ambiente emotivamente stabile, o in un ambiente instabile. Se è nell'infanzia può non essere visto chiaramente come un evento violento.

**Fattori che influenzano il trauma:**

- Età
- Numero delle volte
- Relazione con l'aggressore
- Il modo in cui la donna vi è sfuggita
- Lo stile di vita prima del trauma
- Condizioni politico-sociali: povertà, guerra, esilio...
- Multiple discriminazione : oltre nazionalità, colore del pelle, con disabilità, orientamento sessuale....

**Conseguenze del trauma della violenza sessuale - emozioni:**

- shock
- impotenza
- paura
- senso di colpa
- vergogna
- umiliazione
- tristezza
- isolamento
- tradimento

**ALCUNE CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI**

**Legge 1:**

**ogni emozione che compare durante e dopo l'atto di violenza è la migliore reazione dell'organismo all'attacco sessuale.**

Di solito le emozioni che creiamo le chiamiamo meccanismo di sopravvivenza - una risposta dell'organismo al pericoloso e improvviso attacco.

Questo insieme di emozioni di solito appare più tardi nella vita in ogni situazione critica.

- Il sentimento di colpa è completamente diverso dalla consapevolezza della colpa. Uno è un sentimento e viene fuori senza la nostra volontà, inconscio, nel nostro corpo. La consapevolezza della colpa è un atto mentale, una nostra decisione, nel contesto sociale. ACCUSARE SE STESSA per il trauma è più forte di ogni altra cosa – con il senso di colpa ci diamo un ruolo.

- Quando non si possono esprimere i sentimenti, si può entrare nell'auto-punizione.
- Quando ci arrabbiamo con le persone, ci sentiamo al sicuro.
- **MINIMIZZARE LA VIOLENZA SIGNIFICA POSTICIPARE LA REALTÀ:** si tratta di un'autoprotezione per non vedere la realtà.
- Quando la sopravvissuta inizia a parlare della sua esperienza di trauma e comincia a nominare le emozioni e quello che le è successo - inizia così a confrontarsi con la realtà.
- **NON GIUDICHIAMO I SENTIMENTI:** soprattutto non dobbiamo mai giudicare i sensi di colpa, non dobbiamo mai dire „*non sentirti in colpa*”. Il nostro ruolo non è quello di portar via i sentimenti delle donne, ma quello di sostenerli delicatamente per passare da una fase all'altra.
- Quando incominciamo a raccontare il nostro corpo inizia a sentire. Quando cominciamo a sentire, nella nostra vita sperimentiamo il peggio. Ecco perché a volte è meglio non iniziare a sentire, se non abbiamo altri meccanismi che possiamo usare per le nostre emozioni.

## Legge 2:

### **Se le condizioni non sono abbastanza buone, non esploriamo il trauma.**

Non intaccare il meccanismo della sopravvivenza, se non se ne dispone di un altro. Le condizioni che non sono abbastanza buone possono essere, per esempio: una donna che non ha nessuna/o con cui parlare, o che non ha uno spazio sicuro in cui vivere, che è rifugiata, o non vive in uno spazio sicuro, o sente che lo spazio non è sicuro, o sente che non è pronta per le sue proprie ragioni.

**NON GETTARE VIA LE VECCHIE SCARPE PRIMA DI AVERNE DELLE NUOVE:** è un vecchio detto che può essere applicato al lavoro sul trauma infantile.

### NON SPINGERE

- Le donne chiamano la counselor quando hanno la prospettiva di stare meglio e di avere uno spazio per sentire.
- Il dolore dovrebbe essere espresso quando si è pronte.
- Per esperienza sappiamo che è meglio parlare.
- L'identità è parte della crisi, nei casi di donne che hanno più discriminazioni.
- La sfida è di essere connesse con il luogo da cui proveniamo e dove vogliamo andare.
- Quando l'aggressore ci punisce con l'attacco sessuale, poi noi puniamo noi stesse: con l'isolamento e l'impotenza.

***Nel caso in cui una donna è stata sessualmente aggredita durante l'infanzia: È un crimine quando le bambine incontrano la sessualità degli adulti. Meglio vivere con i sensi di colpa, piuttosto che con un padre non protettivo. (Gerda Aarnink)***

Una bambina racconta circa il 10% della sua storia traumatica.

**“Quando la fiducia si perde, le persone traumatizzate sentono di appartenere più ai morti che ai vivi.”**

*Judith Herman, Guarire dal trauma, 1992*



50000 firme contro la violenza sessuale  
– “La lotta e ancora molto lunga”  
Milano, 1 mar 1980

## 2. SCOPO DEL COUNSELING<sup>2</sup>

### FIDUCIA

- ② **Stabilire una relazione di fiducia tra la counselor e la donna.** La violenza sessuale in primo luogo mina il sentimento di fiducia che abbiamo verso noi stesse e verso gli/le altri/e. Quindi la relazione di sostegno è importante perché attraverso il rapporto di fiducia incondizionata che costruiamo con la donna, ricostruiamo un rapporto di fiducia con le donne. Il rapporto di fiducia con la counselor può essere un modello di relazione con cui la donna può iniziare a lavorare sul processo di guarigione. La fiducia nell’esperienza della counselor è della massima importanza, così la donna può stabilire una continuità della sua esperienza frammentata del suo senso di sé, tra il modo in cui riflette su se stessa e il senso della sua vita, che è stato turbato da un atto violento. Quando ci fidiamo di lei e crediamo in lei, anche e soprattutto nei momenti in cui lei non lo fa, lei ha la possibilità di ricreare il senso e del significato della sua vita.

**Il rapporto di fiducia viene creato attraverso nostro rapporto:**

- **Abbiamo voglia e desiderio a sapere cosa le è successo.**
- **Riservatezza**
- **Crediamo incondizionatamente all’esperienza della donna – così come ci la racconta**
- **Sopravvisuta non è colpevole per i crimini fatti il su di lei**
- **Lei è la esperta del suo percorso del guarigione – non spingiamo il fiume, non diamo consigli**
- **Sincerità della relazione con lei**
- **Calore umano**

### CONTROLLO SUI SUOI GESTI QUOTIDIANI

- ② **Sostenere la donna ad assumere il controllo sulla sua vita.** La violenza sessuale è un atto contro la volontà della donna, quindi è importante sostenerla nello scegliere

<sup>2</sup> In questo testo la non viene effettuata la traduzione del termine inglese Counseling e Counselor, in quanto consulenza e consulente in italiano riporta a un significato diverso.

ogni passo della sua vita, assumere il controllo sugli aspetti più piccoli della sua vita quotidiana e decidere l'andamento del counseling. In questo modo la donna ha la possibilità di superare la situazione di vittima e iniziare a prendere le proprie decisioni. Il risultato della guarigione è un accrescimento della sua autonomia.

- ② Attraverso il counseling la sopravvissuta andrà a conoscere che i nuovi sentimenti che ha ora, nonché il comportamento modificato e l'immagine di sé, sono tutte conseguenze della violenza sessuale, al fine di iniziare a ottenere il controllo su di essi.

## AUMENTARE L'ENERGIA

- ② **Rafforzare le sue dimensioni sane e la sua "bambina" interiore ferita**

**Possiamo rafforzarla attraverso diversi mezzi:**

- Ascoltarla con fiducia e volontà di sapere
  - Validare ogni piccolo passo positivo che ha fatto per se stessa
  - Convalidare il fatto che ha preso la decisione di venire a fare counseling
  - Chiederle di identificare caratteristiche positive di se stessa
  - Esercitare tecniche di immaginazione per potenziare la sua "bambina" in se stessa dove le emozioni ferite sono concentrate dall'infanzia.
- ② **Identificare le dimensioni positive, nel processo di guarigione, su cui la donna può contare.** La violenza sessuale ha avviato una serie di emozioni negative ed essere in grado di parlare di queste emozioni è importante. È fondamentale che una donna abbia in ogni momento la consapevolezza delle sue caratteristiche positive e dei modi con cui può attingervi quando è sopraffatta da emozioni dolorose. Ciò può essere fatto attraverso tecniche di immaginazione: album fotografici, luoghi sicuri, osservazione interna, parlare con donne sagge, ecc. E anche attraverso il costante incitamento delle risorse positive della donna e attraverso la relazione di fiducia che stiamo costruendo.
  - ② **Lavorare sui sintomi della violenza sessuale, con la consapevolezza che il comportamento che segue l'atto di violenza è una logica conseguenza della violenza: l'obiettivo della guarigione è accettare se stesse con quel comportamento.** Attraverso il counseling lavoriamo sui sentimenti che seguono: sintomi di paura, di vergogna, di senso di colpa, di impotenza, di inferiorità, e ogni volta sottolineiamo che è importante provare qualsiasi emozione in qualunque forma. Poi lavoriamo sui comportamenti in relazione ai bisogni primari: mangiare, dormire, sognare, usare le capacità mentali (lettura, scrittura, concentrazione), camminare, comunicare con le/gli altre/i. L'obiettivo è che la donna assuma il controllo sulla sua vita. Ciò avviene quando conosce e accetta il motivo per cui sta facendo le cose che sta facendo e quali comportamenti sono una conseguenza della violenza subita.

## ACCETTAZIONE

- ② **Accettare se stesse è l'obiettivo finale del processo di counseling.** Ciò significa che è importante sostenere costantemente le donne nell'accettare i loro sentimenti, il loro corpo, i loro pensieri e concetti su se stesse, i comportamenti che hanno avuto dalla nascita fino a oggi, e in particolare quelli che sono seguiti all'atto

violento. Ciò significa che ci sforziamo di arrivare al punto in cui sia la counselor sia la donna cominciano ad amare, a credere e a valorizzare ancora di più se stesse.

**È importante sapere che i confini buoni sono posti per amore e non per paura, ma la paura sposta i confini.**

**~ Gerda Aarnink ~**

### **3. METODOLOGIA**

#### **ASCOLTO ATTIVO**

**Per la società non è importante la vita delle donne. Io dò valore alla mia vita. Io dò valore alla tua vita, la tua vita è unica e io voglio ascoltare con piena concentrazione quello che dici. Questo vuol dire dare dignità all'altra.**

L'ascolto attivo è il metodo di lavoro principale nel nostro lavoro, e si basa sul rispetto dell'esperienza delle donne. Mentre una donna parla io non la interrompo. La mia scelta di ascolto attivo include tanti strati di significato, verbali e non verbali.

- Ⓢ **NON INTERROMPERE**
  - DO DIGNITÀ ALLA SUA SPERIENZA, ALLA SUA VITA
- Ⓢ **NON GIUDICARE L'ESPERIENZA & L'EMOZIONE DELL'ALTRA**
  - GIUDICIAMO LE OPINIONI
- Ⓢ **NON INTERPRETARE L'ESPERIENZA & L'EMOZIONE DELL'ALTRA**
  - L'ESPERIENZA DELL'ALTRA È UNICA
- Ⓢ **NON COMPARARE LE ESPERIENZE & LE EMOZIONI DELLE DONNE**
  - COMPARIAMO LE IDEE POLITICHE, O GLI CRIMINI, NO LE EMOZIONI, PERCHÉ OGNI EMOZIONE È UNICA E PER SE STESSA
  - NON SI MISURA LA VITA DELL'ALTRA
  - NON FACCIAMO GERARCHIA DEL DOLORE - ogniuna ha suo dolore
- Ⓢ **NON GENERALIZZARE LE EMOZIONI -**
  - ABBIAMO INFORMAZIONI DI VITE DELLE DONNE PER DARE
  - Generalizzazione è un modo di minimizzare l'esperienza delle donne
- Ⓢ **NON DIAGNOSTICARE**
  - POSSIAMO SCEGLIERE DI COMPRENDERE L'ALTRA IL MODO IN CUI L'ALTRA CAPISCE SE STESSA.
  - Diagnosticare serve a escludere coloro che hanno meno potere emotivo.

### 📍 **NON CONSOLARE**

- CREDIAMO IN POTERE DENTRO LE DONNE.
- Consolare soprattutto esprime una situazioni di potere sopra l'altra. La consolazione e' un tipo di vittimizzazione. (Invece di dire "Tutto andra bene", possiamo dire "Credo in te che tu hai l'energia per superare questa situazione")

### 📍 **NON DARE CONSIGLI**

- LE DONNE SONO ESPERTI DELLA LORO VITA
- DIAMO INFORMAZIONE, DIAMO SAPIENZA DI EDUCAZIONE EMOTIVA (per esempio le fasi del trauma, ecc.)

## **VALIDAZIONE - CONFERMA**

Diamo conferma alla donna sul fatto che ha vissuto ciò che dice di aver vissuto, siamo d'accordo con le sue emozioni, le diciamo che abbiamo ascoltato quello che ci ha detto. Convalidiamo anche se non capiamo o non abbiamo mai sentito tale esperienza prima, perché abbiamo fiducia che lei l'abbia vissuta. Validazione delle sue emozioni ispira il processo cruciale della sua sensazione che quello che era successo era veramente accaduto a' lei.

## **NORMALIZZAZIONE**

Le diciamo che tutto quello che sente è una normale conseguenza della situazione di violenza inaspettata. Tutto ciò che sente ora, i suoi diversi comportamenti, emozioni e pensieri arrivati dopo l'atto di violenza sono una logica conseguenza della violenza e l'obiettivo di guarigione è di accettare se stessi con quel comportamento.

## **SPAZIO PER LE EMOZIONI**

Le diamo spazio per esprimere le sue emozioni, qualunque esse siano, di piangere, di tacere, di avere la possibilità di accettare le proprie emozioni, perché noi le accettiamo in uno spazio sicuro, creiamo con lei la possibilità di accettare che tutte le emozioni che prova vanno bene in questa situazione. Dobbiamo accogliere e dare il benvenuto a tutte le sue emozioni, in qualsiasi momento e modo vengano fuori.

**L'amicizia incondizionata con noi stesse è il seme della nostra felicità.**

**Pema Chodron**

## **4. TECNICHE**

Ci sono molte tecniche differenti utilizzate in psicoterapia che servono ad aumentare l'energia della sopravvissuta. Questo è necessario perché la violenza richiama e apre il più profondo dolore di solito fatto di paura e di impotenza che è stato creato nei primi anni (o mesi) di vita. Per essere in grado di gestire questo dolore è importante

conoscere alcuni esercizi di base, semplici, che servono ad aumentare l'energia di reversibilità e lenire il dolore. In primo luogo, è importante sapere che c'è un potere di guarigione nell'immaginazione, così come in altre tecniche, come lo yoga, le percussioni spirituali, e molte altre ... Per ora ci soffermeremo solo su alcune tecniche.

### **ALBUM FOTOGRAFICO**

Chiediamo alla donna di ideare alcuni immagini della natura che si ricorda della sua vita che le danno un senso di pace, di gioia, di bellezza. Lei le può inquadrarle come cartoline nella sua mente. Chiamiamo questo esercizio "*album fotografico*". Si comincia con i dettagli di questa immagine, colori, suoni, odori, forme e i suoi sentimenti. Prendiamo tempo per chiederle come si sente, e in quale parte del corpo si trova e se è disposta a parlarne. Le chiediamo anche dove lei si trova in questa immagine .... questo esercizio può durare cinque-sette minuti. E' importante che la donna sappia come può ricordare questa immagine e riportarla alla sua mente in altre situazioni in cui si sente dolore. Le diciamo che, generalmente, siamo in grado di controllare le nostre emozioni, e se il dolore arriva possiamo dirigerlo in qualche modo, e con questo e altri esercizi possiamo muovere le nostre emozioni in direzioni che noi scegliamo, almeno per un certo periodo.

### **“L'OSSERVATRICE AMICHEVOLE INCONDIZIONATA”**

Chiediamo alla donna di sedersi in una posizione rilassata. Se lei è d'accordo di fare questo esercizio possiamo respirare con lei all'inizio. Poi le chiediamo di immaginare e creare una parte di lei che osserverà in modo amichevole ciò che sta accadendo nel suo corpo. Possiamo chiamare questa parte interiore di noi "l'osservatrice-amichevole" che ha lo scopo di "mappare" e di nominare che cosa sta succedendo dentro il suo corpo senza giudizio e in modo incondizionato. Le chiediamo, per esempio, di iniziare a osservare dentro il suo ventre, che cosa c'è, come sta, e cosa le fa venire in mente. Se ci sono alcuni movimenti dentro il ventre le chiediamo di dirci a cosa assomigliano (vento, acqua, sabbia, acciaio, pietra ...) Poi si va a osservare dentro i suoi polmoni, le sue gambe, le sue braccia, il suo collo ... piano piano. "L'osservatrice amichevole" non sta osservando la mente e i pensieri, ma cosa succede concretamente nel corpo al momento dell'osservazione. "L'osservatrice amichevole" ci pone nel "qui e ora".

Lo scopo di questo esercizio è molto importante. La prima funzione è di installare un amichevole "me" dentro di me con la quale poter parlare e scambiare informazioni. E' buono e utile ispirare le donne a parlare con se stesse. Questa "amichevole osservatrice" la chiamiamo per iniziare ad essere consapevoli di ciò che sta accadendo nel nostro corpo, ed è qui che l'emozione sosta. Spesso non sappiamo ciò che sentiamo, ma può essere più facile descrivere ciò che è nel nostro corpo e da queste informazioni arriviamo a individuare e a nominare i sentimenti.

Il secondo compito dell' "osservatrice amichevole" è quello di ispirare le donne a prendere consapevolezza dei sentimenti che hanno e questo è importante per il processo di guarigione. Ciò significa che impariamo che quando sentiamo possiamo anche allo stesso tempo essere consapevoli di questi sentimenti. In questo modo non lasciamo che le emozioni ci sovrastino completamente, dedicando una parte di noi stessi a osservare le emozioni che sentiamo, per quanto possiamo. Questo processo ci può portare meno dolore e, allo stesso tempo dopo aver osservato, possiamo ricordare a noi stessi del ruolo dell'alfabetizzazione emotiva.

### **REGOLA 3: LE EMOZIONI CHE PROVIAMO ORA, SONO AVVENUTE NELL'INFANZIA.**

**Alcune azioni del presente hanno permesso di far aprire l'emotività e hanno fatto in modo che il nostro corpo le senta ora.**

#### **SPAZIO SICURO**

Questo è un esercizio comune e può essere utilizzato spesso. Chiediamo alla donna di descriverci il luogo che le evoca una sensazione di sicurezza. Le chiediamo com'è, "A cosa assomiglia?". Può essere qualsiasi posto, in mezzo alla natura, montagna, il mare, una cucina, ecc.

Le chiediamo di raccontarci a quale scena assomiglia e come si sente. La lasciamo in queste sensazioni di pace, calore e sicurezza per un certo tempo, cinque minuti o poco più. Dopo ciò le diciamo che le chiederemo di ricordare questo luogo e come si è sentita anche in altri momenti durante gli incontri quando entra nel dolore che inizia a controllarla, e che lei sarà in grado di utilizzare queste tecniche in qualsiasi momento nella sua vita quotidiana, quando le emozioni diventeranno intense per lei.

#### **SPAZIO SICURO CON LA "BAMBINA"**

Il concetto di "Bambina interiore" o "Bambina" è usato molto spesso in counseling e psicoterapia.

Il termine "Bambina" contiene una concentrazione del dolore della bambina vissuta nella vita di una donna nella prima infanzia. Il termine "dolore" si distingue per una serie di emozioni che l'organismo della bambina produce su ordinazione per sopravvivere a una situazione in cui i suoi bisogni non sono stati soddisfatti. All'inizio abbiamo bisogno di sapere che i bambini hanno enormi bisogni emotivi, e nella vita di ogni bambina in relazione alle loro madri (o il genitore principale) alcuni di questi bisogni non sono soddisfatti, sono bloccati o respinti. Di solito la paura, l'impotenza, il senso di colpa, etc. Una combinazione di questi sentimenti creano dolore come reazione di non ricevere emozioni che ci si attende da una madre - è questo dolore che chiamiamo "Bambina". Queste sono le prime esperienze traumatiche nella nostra vita. Ogni esperienza traumatica in seguito, come la violenza sessuale o qualsiasi tipo di separazioni (morte di parenti stretti, l'esilio da casa, l'improvvisa separazione dal partner ... ..) aprono il dolore della "Bambina". Questo è il motivo per cui è importante lavorare con questo concetto della "Bambina".

Chiediamo alla donna di andare in un posto sicuro nella sua immaginazione, se lei può. Le chiediamo di provare a dirci quanti anni ha la bambina in modo che riesca a ricordare il momento più antico della sua vita, in cui si ricorda di quando ha provato quel dolore. Lei descrive questa situazione e le sensazioni, la quale possiamo chiamare "bambina".

Poi le diciamo che vogliamo ricordare la donna che è ora, una donna adulta che ha molte emozioni diverse nel suo corpo e molte esperienze nella sua vita. Chiediamo alla donna se può immaginare che ora lei è una Donna Adulta che arriva in questo luogo sicuro per la sua "Bambina" .... e le chiediamo di cosa ha bisogno la "Bambina". Questo può essere abbracciare, toccare la mano, guardare negli occhi, parlare con lei .... Invitiamo la Donna adulta a dare alla "Bambina" quello di cui ha bisogno nella sua immaginazione. Spesso all'inizio non è facile sentire nel corpo quello che viene dalla nostra mente. Ma per molte donne questo ha funzionato molto bene nel dare a se stesse le emozioni che non hanno mai ricevuto da bambine. Abbiamo esperienza che in alcuni casi la Donna Adulta ha detto alla Bambina: "Ti amo, lo non ti lascerò mai....Da ora in poi mi prenderò cura di te ... Ti ho trascurato per un lungo periodo di tempo, Sono qui...". A volte le donne ci hanno detto che le

donne bambine quasi urlavano alle Donne adulte, per esprimere a loro le emozioni che nessun'altra poteva.

### **SPAZIO SICURO CON "LA MADRE IDEALE"**

Come continuazione della stessa linea del potere degli esercizi di immaginazione, ce n'è un altro: "La Madre Ideale". Se la donna è pronta o non oppone resistenza, allora possiamo introdurre un altro esercizio che ricreerà emozioni che non abbiamo incontrato nel rapporto con nostra madre. Di solito la violenza sessuale è un attacco che ci rende completamente isolate, da sole, non amate. Al fine di avviare il processo di guarigione è importante fare esercizi per aumentare l'amore in noi stesse.

Iniziamo l'esercizio chiedendo alla donna di descrivere il più antico dolore in relazione a sua madre, e di provare a nominare le emozioni che non ha avuto nella prima infanzia. Di solito si tratta della mancanza di amore. Poi la invitiamo a immaginare una donna che non è sua madre né nessuno dei suoi parenti più stretti - per esempio può apparire come la sua vicina di casa, o un'immagine di film o un'immagine di fantasia o un'energia che possiamo chiamare "Madre Ideale" (o Madre Alternativa, o Madre Terra, ecc ...). La invitiamo a immaginare come questo incontro possa essere, quello che è accaduto. Alcune donne hanno fatto importanti progressi con questo esercizio. Ad esempio, alcune donne hanno immaginato, come "Madre Ideale", una calorosa donna materna che l'abbracciava e che le diceva di amarla in modo tenero e amorevole. Questo esercizio può portare delle emozioni nel corpo di donne, sopravvissute alla violenza, di cui il loro corpo ha bisogno e che non hanno avuto prima, ed è stato rotto con "l'attacco sessuale". Questo esercizio e simili devono essere creati e ricreati tutti i giorni.

### **RESPIRAZIONE**

Se le donne sono d'accordo, è importante fare esercizi di respirazione spesso, se non in ogni colloquio, in modo che le donne possano iniziare a ricevere il controllo del proprio corpo ed essere più consapevoli del processo di respirazione. La respirazione profonda porta nuova energia nel nostro corpo. La respirazione nei momenti di stress è un modo efficace per scaricare la tensione. La respirazione più profonda e più a lungo in queste situazioni può cambiare completamente il modo in cui abbiamo a che fare con delle situazioni critiche. Questo è il motivo per cui le counselor spesso dicono alle donne: "Respira ...." oppure suggeriscono di respirare insieme. Uno dei motivi è quello di portarla al "qui-e-ora" dove la situazione è sicura. L'insicurezza si trova nel dolore del passato.

### **RESPIRAZIONE CON UN PAESAGGIO IMMAGINARIO<sup>3</sup>**

L'esercizio con respiri profondi e più lunghi, quando la counselor e la donna respirano insieme durante il colloquio, può essere combinato con le immagini. Come prima cosa le diciamo che inizi a respirare con respiri lunghi con tenerezza verso se stessa. Diciamo: "Respiri lunghi e calmi....inala e espira con tenerezza verso te stessa ...Ora immagina che un enorme cancello è aperto di fronte a te e il più bel paesaggio dalla tua vita appare di fronte a te. Rimani all'interno del paesaggio .... respira con tenerezza e cammina ....".

Lasciamo rimanere la donna nel suo spazio di respiro per quattro-otto minuti, più o meno. Dopo un po' invitiamola a tornare nella stanza e le chiediamo come si sente.

---

<sup>3</sup> Nel documento originale il nome della tecnica è: RESPIRAZIONE CON UN PEYSAGE - PAESAGGIO - PAESAGGIO IMMAGINARIO.

Se la donna dice che non si sente sicura di fare questo esercizio, allora non procediamo.

**Regola di Procedura 1:** Se le donne dicono sì è SI, se hanno esitazioni allora la risposta è NO. Non spingiamo la donna ad andare oltre i suoi confini. La invitiamo. Lei sa cosa può fare o non può fare, sarà lei a richiedercelo quando sarà pronta per un esercizio come questo.

**Vieni con me a celebrare il fatto che ogni giorno qualcosa prova a uccidermi, ma io la blocco.**

**Lucille Clifton**

## **5. LA COUNSELOR**

### **REGOLE NEL PROCESSO DI COUNSELING**

#### **LA SICUREZZA NELLA VITA ATTUALE È LA PRIMA PRIORITÀ**

E' importante sapere che noi counselor non esploriamo il trauma fino a quando sappiamo che una donna non ha amici: non bisogna mai esplorare il trauma se una donna è sola al mondo. Invece, le offriamo un lavoro di gruppo, alcune attività a cui può aderire, poichè ha bisogno di sentire che lei è amabile e che quindi può fare amicizia, e solo allora possiamo guardare al passato, un passato inquietante, solamente quando siamo in grado di effettuare connessioni amichevoli con alcune persone nel presente. Possiamo parlare del trauma passato solo quando vi è una rete intorno a noi (ora).

#### **CONFINI - CONVALIDIAMO IL SUO DESIDERIO E, SE NECESSARIO, LE DIAMO UN CONFINE**

Noi counselor dobbiamo essere sincere con le donne e darle dei confini. Per esempio, se lei sta piangendo già da molto tempo, le diciamo con voce dolce che lei può piangere cinque o dieci minuti, ma dopo la invitiamo a continuare a parlare. In primo luogo convalidiamo il suo bisogno, le diciamo che è molto buono piangere e che sentiamo la sua tristezza, e che è anche un bene andare avanti a parlare, e che può continuare a piangere un'altra volta. Perchè un lungo pianto può scaricare molto le donne e quindi non possono concentrarsi su altre questioni.

Noi counselor siamo disposte a sapere, convalidiamo il desiderio che l'altra ha, ma poi diamo un confine. Le donne sopravvissute hanno la necessità di avere confini.

**Nessuna può essere nobile se è in pericolo e ha paura.**

**~ Graciela Marchueta ~**

## CARATTERISTICHE DELLA COUNSELOR

### 🌀 **CREDERE IN NOI STESSE**

Noi crediamo che la nostra presenza, esperienza, conoscenza e il supporto di cura possano facilitare la guarigione della donna.

### 🌀 **NOI SIAMO COME UNO SPAZIO VUOTO D'AVANTI LEI**

Quando incontriamo la donna dobbiamo essere uno spazio vuoto - spazio vuoto per l'esperienza altrà, senza giudicare, confrontare, criticare, interpretare.

### 🌀 **SAPPIAMO CHE CIÒ CHE È SUCCESSO A LEI SAREBBE POTUTO ACCADERE A ME O A MIA SORELLA.**

La violenza sessuale avviene in ogni luogo del mondo, in ogni momento della storia, solamente perché siamo donne, a causa della distribuzione diseguale del potere storico e sociale in questa società patriarcale.

### 🌀 **SAPPIAMO DI ESSERE A VOLTE L'UNICO TESTIMONE DELLE PARTI PIÙ INTIME DELLE LORO VITE**

La violenza sessuale entra involontariamente nelle sfere più intime della nostra vita. A volte le counselor sono le uniche che conoscono alcuni dettagli violenti - l'unico testimone delle vite delle donne. Questa è una posizione molto onorevole che dobbiamo convalidare e ringraziare le donne che ci hanno scelto per condividere i più preziosi segreti della loro vita. Facciamo questo dalla parte più profonda e sincera di noi stesse, così come ci sentiamo onorate di essere state scelte per sentire dire ciò che è prezioso per l'altra donna.

### 🌀 **TENDIAMO A CAPIRLA NEL MODO IN CUI LEI CAPISCE SE STESSA**

Sappiamo che la donna stessa ha il suo proprio sistema di interpretazione che è diverso dal nostro. Dobbiamo cercare di capirla nel modo in cui ci dice le cose. Questo perché crediamo che abbia fatto del suo meglio in passato al fine di sopravvivere. Potremmo essere le uniche nella sua vita che possono capirla.

### 🌀 **SIAMO DISPONIBILI A SAPERE:**

Decidiamo che vogliamo sapere cosa è successo a lei, lei è importante per noi. Entriamo in relazione con lei con il nostro calore emotivo e la nostra sincerità

### 🌀 **ABBIAMO UNA POSIZIONE NEI CONFRONTI DELLA VIOLENZA:**

- Non siamo neutrali, abbiamo una mentalità femminista: siamo contro la violenza maschile, vogliamo giustizia, siamo dalla parte delle vittime e quindi delle donne sopravvissute.
- Le diciamo: "Questa ingiustizia non sarebbe dovuta succedere a te. Nessuno ti avrebbe dovuto fare questo".
- Sappiamo che la violenza maschile è una forma di discriminazione e violazione dei diritti umani, è un crimine che dovrebbe essere punito. Possiamo dirle che questo è il momento giusto.
- Sappiamo che le donne hanno il diritto di vivere senza la violenza: il nostro sostegno è quello di facilitare la ricostruzione della loro forza, per essere in grado di superare le emozioni del trauma ed essere in grado di prendere decisioni autonome.
- Sappiamo che le storie intime che sentiamo sono parte del più ampio abuso di misoginia storica del potere maschile, e che quello che è personale è politico.

### **🌀 CREIAMO UN AMBIENTE SICURO:**

Facciamo in modo che lo spazio per il counseling sia sicuro, ma anche che siamo pronte ad ascoltare i suoi bisogni, per mantenere la regola della riservatezza e dell'ascolto attivo in modo che possa sentirsi al sicuro.

### **🌀 SIAMO IN CONTATTO CON LE NOSTRE PREOCCUPAZIONI E CON IL SUO LINGUAGGIO DEL CORPO**

Siamo consapevoli di noi stesse, dei nostri problemi, della mancanza di chiarezza, delle preoccupazioni.

Siamo coscienti di quello che attraversa la donna, lei ha un suo linguaggio del corpo, così come lo abbiamo noi. C'è energia tra noi .... Dobbiamo essere consapevoli di tutto questo allo stesso tempo mentre procediamo con il colloquio.

### **🌀 NON SPINGIAMO, NON TIRIAMO**

Crediamo che la donna abbia un proprio ritmo di guarigione, per cui non saremo pressanti.

### **🌀 ACCETTIAMO TUTTO QUELLO CHE CI DICE, NON LE CHIEDIAMO DI GUARDARCI NEGLI OCCHI**

Le diciamo: "Questa ingiustizia non sarebbe dovuta accadere a te. Nessuno avrebbe dovuto farti questo".

- Non giudichiamo: non giudichiamo lei, né la sua esperienza, e neanche gli aggressori.
- Siamo solamente contro la violenza come atto, non contro le persone che lo hanno commesso .
- Non accusiamo i mariti, i padri, gli aggressori.
- Non accusiamo mai la sopravvissuta di non averne parlato prima.
- Non confrontiamo la sua esperienza con altre esperienze
- Non facciamo diagnosi sulla sua esperienza.

### **🌀 CREDIAMO NELLA NOSTRA FORZA E NELLA FORZA RECIPROCA.**

Credo che la mia presenza tenera con la mia volontà di sapere cosa è successo a lei di per sé è entrata per la guarigione

**Scopri ciò che nutre la tua anima e dallo a te stessa, ogni giorno**

**@ Thema Bryant @**

### **CHE COSA NON DEVE FARE UNA COUNSELOR:**

- Accusare, incolpare.
- Dire alla donna cosa dovrebbe o non dovrebbe fare (mangiare, bere, indossare abiti caldi, ecc.)
- Agire come se fosse la madre che conosce ciò che è bene per lei meglio di lei stessa - le donne conoscono ciò che è meglio per sé, lei è l'unica l'esperta della sua situazione.
- Fare promesse che non possiamo mantenere.
- Consolarla dicendo "Vedrai, andrà meglio", perché non sappiamo come si sentirà e sappiamo che a volte la memoria dell'evento doloroso è più difficile dell'evento stesso, perché durante l'evento ci si dissocia (ci si separa



A seguire proiezione

## Processo per stupro

di Loredana Rotondo, RAI, Italia, 1979, 60'

emotivamente da se stessa per sopravvivere) e quindi le emozioni dolorose che emergono ora sono quelle separate dai suoi sentimenti, ed è importante che lei passi attraverso queste in modo che possa nominarle e accettarle per guarire.

## 6. LE QUATTRO DIMENSIONI DELLA VITA DELLA SOPRAVVISSUTA DA ELABORARE

Il counseling, a donne che sopravvivono alla violenza, significa che le counselor sono disposte a conoscere le diverse parti della vita di una donna sopravvissuta alla violenza in modo che lei possa parlare l'indicibile, riflettere su di essa da un posto diverso che è in loro stesse e soprattutto aver la possibilità di connettersi con altre donne.

La conoscenza femminista nel counseling riassume quattro dimensioni della vita che necessitano di essere elaborate negli incontri di counseling in modo che le counselor facilitino la guarigione della sopravvissuta. In lingua inglese è accorciata alla formula „4P“.

### 1. PRESENZA = STATO ATTUALE DELLA VITA

La sopravvissuta viene ad un incontro di counselling nel presente, e in quel momento vive in certe condizioni di vita. All'inizio della counseling è importante conoscere le circostanze concrete della sua vita attuale: se è al sicuro, dove dorme, se ha cibo e vestiti, se ha parenti o amici con cui può parlare, come stanno i suoi figli/e. Se non ha un minimo di sicurezza nella vita e nessun amico/a con cui può parlare - non entriamo nel trauma, la sosteniamo per risolvere alcuni dei bisogni di base, prima di poter parlare dell'evento traumatico. (Non mandiamo nessuna nuda in un "arena" ostile.).

### 2. PRESENTAZIONE DI SE STESSA

Stiamo attente nell'osservare e sentire una donna: come ci sembra, come presenta la sua storia, che tono di voce ha, dove sono i suoi occhi, com'è il suo linguaggio del corpo, se parla velocemente o lentamente - così abbiamo informazioni su quanto è profondo il suo stress. Siamo aperte a lei e con lei, e tutti questi dettagli ci danno informazioni per la nostra intuizione - come segnali su cosa fare. A volte le diciamo: "Per favore dimmi concretamente di che cosa hai bisogno, che cosa nel presente vuoi?"

### 3. PROSPETTIVA

Noi counselor dobbiamo sapere quali sono le possibilità della sua vita. Se lei ha un lavoro, se dipende dai suoi genitori, o da un uomo ... qual'è la prospettiva di cambiare la sua circostanza di vita. Se non c'è la prospettiva di cambiare il suo punto di vista dobbiamo fare il meglio nel presente, rendere il suo spazio sicuro nel presente. Se non vi è alcuna prospettiva questo significa che dobbiamo agire per rendere il presente il migliore possibile. LE PERSONE CAMBIANO SOLAMENTE SE C'E' UNA PROSPETTIVA, se non

c'è poi fanno del loro meglio nella loro vita quotidiana. In modo particolare se vi è pericolo, dobbiamo fare un piano di sicurezza molto concreto. Quali sono i medici, i poliziotti ... La gente che ha bisogno di vedere ... Dobbiamo costruire una mappa di collaboratori per il piano di sicurezza.

#### **4. PASSATO**

Nel primo contatto non andiamo nel passato. Questo lo diciamo chiaramente al telefono (le diciamo che non andremo a indagare nel passato nel primo contatto), solamente scriviamo quali sono le frasi che vengono dal passato ... Qualcosa ci dirà del passato. Lo annotiamo nel nostro cuore, ma non andiamo nel passato fino a quando lei non avrà una minima sensazione di relazione di fiducia con noi e un minimo senso di sicurezza. Quando le condizioni sono pronte, allora possiamo elaborare il passato, con i suoi ritmi, tanto quanto lei potrà dire. E 'anche importante fare attenzione che lei „sente“ se siamo in grado di gestire la sua storia. Non ci parlerà dei dettagli se sente che non possiamo „sentire“. Dobbiamo essere pronte ad ascoltare ogni possibile dettaglio della violenza sessuale che esiste in questo mondo.

Ti dò l'ispirazione per prendere il tuo tempo e ascoltare la voce che viene da te.  
~~ eve ensler ~~

## **7. PROTOCOLLO DEL PROCESSO DI COUNSELING**

### **Quando una donna arriva da noi:**

- le diamo il tempo di riposare;
- le offriamo un caffè, un bicchiere d'acqua;
- le diamo volantini e informazioni sull'organizzazione;
- se viene con i suoi bambini: mettersi d'accordo con lei se la bambina può giocare in un'altra stanza o deve stare con lei;
- se viene con un'amica o una parente: mettersi d'accordo con la donna se l'amica può stare in una stanza diversa, o la donna insiste che non vuole stare sola.

### **L'ambiente per il counseling:**

- garantire uno spazio sicuro in cui nessuno passa e dove la conversazione non potrà essere sentita al di fuori della stanza;
- assicurarsi che nella stanza i telefoni non squillino;
- avere a disposizione dei fazzoletti;
- dare la possibilità alla donna di scegliere il posto e la sedia dove si vuole sedere;
- essere sempre puntuali, se la counselor è in ritardo, spiegare il motivo e chiedere scusa.

### **Introduzione al counseling:**

- salutare la donna con calore per essere venuta da noi;

- presentare noi stesse, dire il nostro nome e quello che facciamo;
- chiederle direttamente come è arrivata da noi, come ci ha trovato e dirle che è stata coraggiosa ad aver deciso di venire a raccontare la sua storia.
- dare informazioni sull'organizzazione, dire che siamo esperte nel lavorare con le donne che sono sopravvissute alla violenza maschile, che siamo un'organizzazione non governativa e spiegare che cosa significa.
- ricordarle che tutto quello che ci dice è riservato.
- Incoraggiarla con una domanda aperta per dire quello che vuole condividere sul suo problema.
- nel caso in cui già sappiamo che sta per parlare di stupro, dovremmo dire alla donna che non siamo una istituzione che indaga sulla veridicità dei dettagli di quanto le è successo (come la polizia, tribunale, ecc.), ma che per noi è importante come si sente e che lei deciderà quando e quanto ci vorrà raccontare
- chiedetele all'inizio se vuole avviare una procedura legale contro l'aggressore, informarla sui suoi diritti in merito alla violenza sessuale come crimine o reato.
- se comincia a parlare dei suoi sentimenti, lasciarla parlare.



### **Counseling - verificare e accettare i comportamenti e le emozioni che sono presenti**

- Attraverso il counseling stiamo verificando i sintomi, cioè stiamo facendo domande su ogni forma di comportamento, pensiero e emozione conseguenti all'atto violento. Non bisogna spingerla in questo processo, ma ispirarla. Possiamo anche dirle che noi sappiamo per esperienza che parlare della violenza ha aiutato molte donne.
- È importante che una donna nomini ciascuno di essi nei dettagli, e le variazioni nella sua vita dopo l'attacco, di sapere che questo accade anche ad altre e ad accettarli come parte di se stessa. Per ogni sintomo dobbiamo dare alla donna lo spazio per le emozioni, la normalizzazione e la conferma. Inoltre dobbiamo darle il suo spazio a reagire emotivamente e di farle sentire che questa è una reazione normale. Con termine "sintomo" si intende il comportamento o l'emozione conseguente alla violenza, e che non si è mai verificato nella sua vita prima. Ad esempio, la paura di uscire in strada. Lo scopo del controllo è che, nel tempo, una donna faccia un inventario, una sorta di lista, dei cambiamenti, che sono accaduti nella sua vita dopo la violenza, in modo che possa gradualmente recuperare il controllo su di essi. La donna può fare un inventario attraverso una brochure sullo stupro, con l'aiuto di una counselor attraversare le fasi del trauma e distinguere quali caratteristiche del trauma riconosce su di sé e quali no. In questo modo potrà riprendere il controllo su se stessa. Tutto ciò che sta vivendo ora, dopo la violenza sessuale, è normale ed è importante che succeda, perché

ciascuna delle emozioni che la donna prova ha una funzione di adattamento nel suo organismo all'evento violento che ha subito.

- Chiedere alla donna come vanno le cose sul campo dei bisogni primari: come dorme, come sogna, se ha appetito, come cammina, come e che cosa ha detto ai suoi amici, ai suoi familiari.
- Chiedere con domande aperte quali sono le emozioni che ha. Elaborarle una per una: di cosa sono fatte e dove le sente nel corpo? Per esempio: la paura, quando si sente più impaurita e quando meno? durante il giorno, la notte? con quali persone? per strada? durante il sonno? Farle domande dettagliate su tutto ciò. Dirle che è normale avere paura, perché la sua esistenza è stata messa in pericolo, così come il senso del controllo.
- Chiedere del senso di colpa: a volte può capitare che una donna non abbia il senso di colpa, ma di solito ce l'ha; se non lo ha menzionato chiederle se sta vivendo il senso di colpa. Noi le diciamo che colui che ha potuto scegliere, che ha il potere, è responsabile e quindi colpevole - dobbiamo essere sicure che sia chiaro a lei che la colpa è dell'aggressore.
- Chiedere della vergogna: se lei non ne parla, chiedile se il sentimento di vergogna è presente. Se sì, chiedile approfonditamente a cosa è legato questo sentimento, come si manifesta, quali sono le associazioni. Poi seguiranno lo spazio per le emozioni, la normalizzazione e la conferma. Le chiediamo: cosa pensi sia la vergogna? La nostra opinione è che la vergogna appartiene all'aggressore, perché è lui che ha commesso il reato, e in una società in cui lottiamo per la giustizia, la criminalità è vergognosa. Chiedetele di altre emozioni: senso di impotenza, di inferiorità, di umiliazione, di tradimento, ecc.
- Chiedere delle fantasie di vendetta, se ne ha, come sono, e dirle che questo è normale. Fantasie di vendetta sono importanti per stabilire l'equilibrio di potere interno nella sopravvissuta. E' bene elaborarle e vedere se qualcuna di queste vuole agirle e come. Alcune donne ci hanno detto che hanno bisogno di colpire il *punchball* immaginando di colpire l'aggressore.
- Chiedere del suo rapporto con il corpo: la doccia, il vestirsi, la relazione con lo specchio, come si sente il suo corpo quando è per strada, qual è il rapporto che ha con la sessualità dopo la violenza.
- Se ha dei figli chiederle con domande aperte come è ora la sua relazione con i bambini, e se ha bisogno di aiuto in questo compito.
- Chiedere delle funzioni mentali: come è la sua concentrazione, la lettura, la scrittura, il guardare la tv, la scuola, il lavoro.
- Una delle funzioni dell'analisi dettagliata dei nostri sentimenti è quello di distinguere le emozioni che sono emerse con la violenza, se esse vengono dal passato e appartengono alla "bambina", o alla donna adulta che è ora in un luogo sicuro. Una donna adulta, quando queste emozioni arrivano, può dire a se stessa che esse sono legate alle violenze vissute in precedenza, che non sono più attuali, ma sono collegate con il passato, in modo che la donna possa alleggerirsi e fare un passo avanti.

### **Counseling - conferma delle dimensioni positive e delle sue prospettive**

- Elogiare e rinforzare la sua scelta di venire da noi o di telefonare alla linea di aiuto, perché questa è una scelta eccellente che dimostra che si sta prendendo cura di se stessa.
- Confermare il suo coraggio: sottolineare che ha fatto il massimo che poteva fare per sopravvivere in quella situazione e che è stata coraggiosa (sebbene non si senta così in questo momento).

- Sostenerla nell'identificare le sue caratteristiche positive, su cui può contare in questo processo, cose che la rendono orgogliosa di se stessa e che la aiutano nelle situazioni difficili. (Per esempio se le piace fare lunghe passeggiate, o le piace giocare con i bambini, questo non la fa pensare al dolore)
- Ricordarle gli elementi della sua personalità che sono abilità positive, le cose che si diverte a fare, che la rendono soddisfatta e che aumentano la sua energia. (Questo per esempio può essere che lei sia una madre responsabile, o che lei ami la bellezza della natura ...qualsiasi cosa le possa dare l'energia di cui ha bisogno per il processo di guarigione)
- Ricordarle che ha una forza interiore che l'aggressore ha disturbato, ma che è in grado di rinnovarla e farla rivivere, ricordarle che cosa era e come era prima dell'incontro con l'aggressore.
- Confermare il modo in cui ha resistito all'aggressore: il fatto di aver pensato di non volere la violenza è resistenza anche questo; ciò che ha detto per impedirla è resistenza; se ha cercato di colpirlo è resistenza; quindi dovremmo prendere ciascuno di questi momenti e sottolineare come lei sia stata coraggiosa e resistente.
- Incitarla a identificare le persone di sostegno - confermare l'importanza della loro esistenza in questa situazione critica e ricordarle di chiedere il loro sostegno.
- Presentarle degli strumenti che potrebbero essere utili, come per esempio tecniche di immaginazione, se lei può accettarle: 'l'album fotografico', 'l'osservatrice interiore', 'la donna saggia', 'lo zaino', 'il luogo sicuro', "bambina" e come usarli quando si trova sopraffatta da emozioni dolorose.
- Chiedi se può immaginare se stessa in un certo tempo nel futuro, come vorrebbe essere. Le chiediamo anche quali sono le sue piccole aspirazioni.
- Sostenerla nel ricordare le immagini del passato, se ce ne sono, che le hanno dato pace e gioia, che può ricordare e rinnovare queste sensazioni quando la situazione diventa difficile (usare il potere dell'immaginazione).
- Chiederle qual è la cosa positiva che può fare per se stessa nei prossimi giorni e sostenerla nel farla, come prendersi cura di se stessa.
- Confermare le sue caratteristiche che abbiamo visto nel corso del colloquio, inoltre dirle che è stata coraggiosa a venire, trovare alcune caratteristiche aggiuntive che abbiamo notato e parlargliene.

### **Counseling - conclusione, riassunto, accordo**

- Chiederle quale è stata la cosa più importante per lei nell'incontro odierno.
- Chiederle di sintetizzare l'accordo.
- Darle il nostro feedback, dirle che abbiamo imparato qualcosa da lei e cosa, che ci ha detto cose importanti, sottolineare alcune delle sue caratteristiche che abbiamo notato e apprezzato.
- Mettersi d'accordo chiaramente su quando e dove verrà la prossima volta.
- Chiederle dove andrà quando uscirà da qui e riportarla alla realtà con un commento positivo.
- Salutarla (alcune stringono la mano , altre danno un abbraccio, in ogni caso senti e segui lei: alcune donne vogliono il tatto , mentre alcune non vogliono essere toccate e scappano) e accompagnarla alla porta.

## Gli incontri successivi

- Essere chiare con i messaggi, con gli accordi, non fare promesse che non possiamo mantenere.
- Quando la donna comincia a parlare dell'accaduto, è importante che ascoltiamo con attenzione, e se non abbiamo capito qualcosa chiediamole dettagli per chiarire.
- Quando ci racconta parti dell'accaduto, chiediamole come si è sentita dopo (di solito le donne lo lasciano fuori).



**Casa delle donne di Via del Governo Vecchio, Roma,  
Seminario sulla legge contro la violenza sessuale  
13 ottobre 1979**

- Noi non dobbiamo farle pressione nel farle dire di più di ciò che vuole.
- Per noi è importante ascoltarla, ma fin dove lei può - questa può essere la frase con la quale la incoraggiamo e le diciamo che la capiamo.
- Lei ha bisogno di avere il pieno controllo del ritmo e del flusso della sua storia.
- Se piange mentre parla è fondamentale darle lo spazio, questo è un bene per il processo di guarigione.
- Se piange ininterrottamente, se ha un attacco di panico con il respiro corto e senza controllo, come se stesse per soffocare (iperventilazione), allora dovremmo fermarla, cercando di guardarla direttamente negli occhi e farla concentrare sulla realtà del qui e ora, le diremo dove è in questo momento, le chiederemo di dirci qualcosa della sensazione che sta provando (sentire la sedia sulla quale è seduta, concentrarsi sui vestiti che indossa, dirci quello che vede sulla nostra faccia, come è arrivata a noi, ecc), questo si fa per circa 5 -10min, in modo che possa uscire dal luogo emozionale dell'infanzia e rimanere concentrata sul *qui e ora*.
- Le chiediamo di dirci qualcosa di più circa il comportamento che ha cambiato dopo il trauma per vedere cosa è cambiato dall'ultima volta - con gli stessi tre principi: convalidare e normalizzare il processo di guarigione.
- In ognuno dei successivi colloqui, la donna sa che per noi non è colpevole, che la vergogna non è la sua, che tutto ciò che farà o non farà andrà bene per noi e che può fidarsi di noi, perché non le diremo che cosa va o non va bene per lei.
- Ogni volta che viene, chiedetele quanto spesso si ricorda dell'evento traumatico, quali situazioni le ricordano l'evento e quali no.
- Educazione psicologica: darle materiali, volantini, definizioni di violenza contro le donne e di stupro, opuscoli, libri - tutto ciò che lei pensa di poter essere pronta a leggere in quel momento.
- In caso di lungo periodo di lavoro con le donne, supportarle e informarle sui principi base dell'alfabetizzazione emotiva, dirle che le nostre aspettative emotive sono una nostra responsabilità, che le emozioni sono condizionate dal nostro passato, e che

gli eventi della vita sono elementi del presente che stimolano vecchie emozioni provenienti dall'infanzia.

- Spiegarle la concezione e l'approccio femminista allo stupro, usando parole semplici: lo stupro è una forma di violenza maschile contro le donne, avviene in tutto il mondo e nel corso di tutta la storia, è il modo con cui gli uomini mantengono il dominio sulle donne, e che può succedere a tutte le donne, è l'azione attraverso cui il le viene sottratta la capacità di controllo della sua vita, in cui non può resistere e non può sfuggire e quindi il suo organismo reagisce con tutti i sintomi che sta sperimentando ora per adattarsi a una nuova situazione.
- Se una donna è lesbica, o ha un'altra identità non eterosessuale, è importante sostenerla nella sua identità, verificare come ha vissuto la violenza da quella prospettiva e stabilire un accordo su come continuare a lavorare, includendo questa dimensione nel futuro counseling.
- Se è una donna con disabilità è importante confermare le sue esperienze e verificare come ha vissuto la violenza da quella prospettiva, fare un accordo sui modi per continuare a lavorare, includendo questa dimensione.
- Se è una donna Rom, o appartiene a un'altra nazionalità discriminata, è importante verificare come ha vissuto l'atto violento da quella prospettiva e prendere un accordo sul modo di lavorare nel counseling, includendo questa dimensione.
- Se lei è una donna che proviene da un altro paese, un'immigrata, una rifugiata, un'esiliata, è importante che:
  - a. esprimiamo interesse per la sua cultura che non conosciamo
  - b. ci prendiamo del tempo per leggere e informarci della sua cultura
  - c. le chiediamo di raccontarci alcune delle caratteristiche culturali che sono importanti, per es. come è posizionata la violenza sessuale nella sua società
  - d. Siamo attente e consapevoli che non siamo parte della sua cultura e che quindi spesso possiamo sembrare "estraneie alla donna" all'interno del counseling.

## ASPETTI LEGALI E SULLA SALUTE E LE ISTITUZIONI

- Informare la donna sugli aspetti legali concernenti la violenza sessuale.
- Spiegarle la nostra posizione, cioè che noi sosteniamo le donne a denunciare la violenza, se è quello che vogliono.
- Discutere con lei dei pro e dei contro, del perché denunciare l'aggressore e perché non farlo, se lei ha un dilemma.
- Informarla sulle nostre esperienze con le istituzioni legate alle donne sopravvissute alla violenza sessuale, che non è incoraggiante, ma che può avere il nostro sostegno in questo processo.
- Se è necessario che vada presso altre istituzioni, noi possiamo offrirle la nostra mediazione, o che una delle nostre volontarie/counselor vada con lei.
- Controllare il suo stato di salute prima e dopo la violenza.
- Fare un programma per la sua assistenza sanitaria, se richiesto.
- Se la donna ha già denunciato la violenza, chiederle come si sentiva all'interno di quella istituzione e dirle che noi sappiamo che queste sono esperienze traumatiche in sé e per sé.



1976 MANIFESTAZIONE FEMMINISTA CONTRO LA VIOLENZA SESSUALE. ROMA

## ULTERIORI MOMENTI IMPORTANTI

- Se l'evento è stato molto tempo fa, identificare, usando delle domande, quale meccanismo di sopravvivenza ha scelto in seguito.
- Ad un certo punto dovrebbe essere chiaro che il trauma non può essere dimenticato, ma può diventare una cosa con molte meno emozioni, così da poter controllare il trauma al termine del processo di guarigione, perché lo scopo del counseling è che la donna possa essere in grado di vivere e scegliere come vivrà con il trauma, che non avrà più potere sulla sua vita.
- È importante che la donna sappia che le emozioni traumatiche si ripeteranno (anni dopo) in alcune situazioni, attraverso immagini e pensieri potenti, che saranno fuori dal suo controllo e che causeranno emozioni altrettanto dolorose, come quando l'evento è accaduto, ma che lei può imparare a controllarle.
- È importante che riceva da noi messaggi non verbali in cui le comunichiamo che può sopravvivere al trauma e che noi crediamo che abbia la forza interiore per passare attraverso le fasi della guarigione e accettare sé stessa in modo diverso (in altre parole dobbiamo credere noi che questo sia possibile).
- È importante che alla domanda "Perché proprio a me?" Forniamo alla donna alcune statistiche che indica come una donna su quattro è vittima di violenza sessuale nella sua vita. Le diciamo con parole che lei possa capire che questa società è fatta in conformità alle leggi maschili, che avrebbe potuto capitare a qualsiasi altra donna, che lo stupro è un dato di fatto in tutte le società perché sono patriarcali. Chiedi se lei può capire queste informazioni.
- Per i momenti particolarmente difficili, per esempio, se è stata violentata per via orale e ci dice che non può deglutire o bere certi fluidi (yogurt, per esempio), chiederle gentilmente, se è disposta a parlarne: come si sente, dove sente la difficoltà, dove le si blocca la gola, in quale parte, in quale modo. Chiederle quali fluidi può sopportare e quali no, e rendere tutto normale. È importante per lei collegare i suoi sentimenti con il fatto che è una conseguenza del trauma e accettarlo.

## RITMO DELLA COUNSELING

- La prima volta di solito dura più a lungo, una - due ore.
- Le successive di solito durano circa un ora.
- Prendere accordi: se le va bene, verrà una volta alla settimana per le successive tre settimane, dopo queste si farà un nuovo accordo per le tre settimane successive.
- Se lo stupro è accaduto di recente, proporle di venire due volte a settimana.



## 8. BIBLIOGRAFIA

Judith L. Herman, *Guarire dal trauma. Affrontare le conseguenze della violenza, dall'abuso domestico al terrorismo*, Magi Edizioni, 2005

Prima edizione: "Trauma and Recovery", Basic Books Edition, 1992.

"Guarire dal trauma" è frutto di ricerca e lavoro clinico con vittime della violenza sessuale e domestica, con veterani di guerra e vittime del terrorismo politico. È un libro sulla possibilità di ristabilire i legami e, quindi, un libro sulla guarigione: tra il mondo pubblico e quello privato, tra l'individuo e la comunità, tra gli uomini e le donne.

Citazioni: *"La guarigione può avvenire solo all'interno di un contesto di relazioni; esso non può verificarsi in isolamento. Nella sua rinnovata connessione con altre persone, la superstita ricrea le strutture psicologiche che sono state danneggiate o deformate dall'esperienza traumatica. Queste facoltà comprendono le operazioni di base di fiducia, autonomia, iniziativa, competenza, identità, e intimità."*

Queste capacità si formano nei rapporti con altre persone, devono essere riformate in tali rapporti.

Il primo principio della guarigione è *l'empowerment* della sopravvissuta. Lei deve essere l'autrice e l'arbitro del suo recupero. Altre persone possono offrire consulenza, supporto, assistenza, affetto e cura, ma non curare.

Bonnie Burstow, *Radical Feminist Therapy: Working in the Context of Violence*, Sage, 1992.

Mollie Whalen, *Counseling to End Violence against Women, A Subversive Model*, Sage, 1996.

Thema Bryant-Davis, ed. *Surviving Sexual Violence: A Guide to Recovery and Empowerment*, 2011.

Ellen Bass & Laura Davis, *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*, William Morrow Paperbacks, 1988.

*Manual for Volunteers*, Rape Crisis Center, Washington DC (old publication 1991).

La maggior parte dei contenuti in questo testo provengono da libri e manuali in serbo-croato-bosniaco nonché da seminari di counselor femministe (della Bosnia-Erzegovina, Olanda, Germania) che lavorano con donne vittime di stupri, stupro in guerra, violenza sessuale durante l'infanzia e la violenza sessuale:

Gabrielle Mueller, Gerda Aarnink, Edita Ostojic, Marijana Senjak, Ingrid Foeken.