

Il corpo violato come luogo, spazio e tempo

Anna Deodato*

«Antecedentemente ad ogni riflessione, la realtà del corpo si impone. Il mio corpo vive l'avventura del nascere e del morire, del crescere e del decadere, dal mangiare, dell'incontrare e dell'amare. La mia storia, i miei desideri, le mie gioie e i miei dolori, le mie speranze e le mie attese, le mie delusioni, le mie vittorie, le mie ferite. Sono tutte inscritte nella mia carne. Posso dire che il mio corpo e in particolare il mio volto, sono la sedimentazione e la storia del mio spirito e del mio cuore»¹.

Scelgo queste parole del card. Martini per introdurre una riflessione sul corpo e la sua compromissione nei casi di gravi traumi quali l'abuso sessuale.

L'approccio a queste problematiche richiede necessariamente un intervento a rete dove i diversi operatori devono agire secondo un principio di interdisciplinarietà, ossia devono essere pronti ad una costante collaborazione e conoscenza reciproca degli apporti di ciascuno. La mia esperienza di questi anni si è sviluppata prevalentemente con donne consacrate che hanno subito questo trauma sessuale per cui il mio intervento mira alla riconciliazione con anche il vissuto spirituale profondo e non può prescindere dall'azione dello psicoterapeuta.

* Laurea all'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Milano e laurea Magistrale in Scienze per la formazione dei formatori presso l'Istituto Superiore per Formatori; fa parte dell'equipe del «centro per l'accompagnamento vocazionale», Milano.

¹ C.M. Martini, *Sul corpo*, Centro Ambrosiano, Milano, 2000, p. 35.

peuta, dello psicologo corporeo e – quando è il caso – dello psichiatra, in una relazione di supervisione reciproca.

Il corpo testimone efficace

In tutto ciò che accade a seguito di un grave trauma quale l'abuso, la realtà del corpo si impone. Sempre. Il corpo non dimentica ed è il testimone che accompagna tutta la nostra esistenza e ciò che in essa è accaduto. È memoria che racconta, che cerca e trova nel tempo una voce per raccontare. Trasforma il nostro dolore morale in dolore fisico. Dà visibilità alle nostre paure e alle nostre angosce. Quando la nostra carne viene oltraggiata e ferita, quando la nostra intimità è violata e resa oggetto di piacere perverso di un altro, il corpo è tragicamente sempre presente a se stesso. La repressione, la negazione e la dissociazione che spesso ne seguono protegge la nostra mente e la nostra coscienza da un dolore troppo grave per poterlo trattenere, ma il dolore incide nel corpo tracce perenni.

Accompagnare le fasi del processo di rielaborazione dell'abuso sessuale chiede spesso di assumere anche un percorso di rielaborazione corporea di ciò che è accaduto, così da favorire una maggiore integrazione di quella tragica ferita potenzialmente mortale. Nel lento passaggio verso la guarigione il solo raccontare verbalmente non è sufficiente. La parola non sempre riesce ad esprimere ciò che il corpo invece non cancella. Il corpo è il rifugio della nostra memoria e il riflesso del nostro inconscio e diviene mediatore di contatto tra i vari livelli della persona: fisico, psichico, morale.

L'abuso produce una spaccatura profonda nella struttura della persona che pur rammentando qualcosa fatica a ricordare i particolari più cruenti che invece, rimanendo nitidi nella memoria del corpo, trovano nel tempo delle vie per manifestarsi: malattie croniche difficilmente diagnosticabili e guaribili, paure e angosce immotivate estrapolate dal contesto di realtà, sensazioni di sofferenza profonda, persistente e, alle volte, invalidante. Questi e altri sintomi possono minare la salute fisica e psichica, rivelando la disconnessione tra la sensazione corporea e lo stato della memoria cognitiva. Il disagio fisico evoca qualcosa di sommerso, esprime emozioni trattenute e bloccate, alle volte del tutto sconosciute alla persona stessa. In questi

casi solo l'ascolto aperto alla totalità della persona e l'indagine attenta dello stato corporeo può permettere di riallacciare emozioni, memoria, coscienza riportando a consapevolezza ciò che la scissione e la dissociazione tendono a mantenere rimosso².

Nel corpo della donna

Nel corpo della donna le tracce corporee che si manifestano e possono fare pensare ad una trauma di origine rispondono alla caratterizzazione spazio – tempo specifica del corpo femminile.

Nel suo essere sessuato la donna è «interiore», in lei l'aspetto somatico connesso alla sessualità e alla generazione della vita è situato all'interno del suo corpo, fa parte di una struttura spaziale interna. Il ciclo mestruale che compare e scompare nella sua vita rendendola feconda e sottraendole la possibilità di generare fisicamente fa sì che l'esperienza temporale trasmetta un principio di vita e di morte strettamente connessi. La donna ha, così, una particolare capacità di cogliere la vita e sperimentarne la fine, di vivere il proprio tempo nel tempo che scorre attorno a lei.

«Il valore del tempo, il criterio del tempo, il ciclo del tempo nel mio corpo di donna. ... La parola tempo ricorre spesso nella comprensione del mondo femminile. Ha fatto centro anche in me. Su di me. Il tempo della mia sofferenza acuta sarà, spero, anche il tempo della mia pace tanto attesa. Da troppo tempo attesa. Il mio corpo non è più segnato dal tempo fecondo. È stato oppresso in un tempo buio. Non scorre più nel ritmo del tempo il sangue della vita. Attendo che il mio corpo di donna, dopo la morte, torni a parlare nel tempo» (una vittima e testimone di abuso).

Il malessere o la patologia che si manifesta a seguito del trauma sessuale rivela di frequente delle relazioni a queste caratteristiche spazio temporali. L'apparato urinario e genitale, quello endocrino/ormonale e quello digerente con associati disturbi dell'alimentazione

² «Le persone traumatizzate sono istantanee nel loro tentativo fallito di difendersi efficacemente di fronte alla minaccia o al ferimento. È perché sono sopraffatte che l'esecuzione delle loro risposte, normalmente complete, è stata interrotta. Il trauma è fondamentalmente una incompleta risposta biologica, non viene ricordato in forma esplicita e conscia. Viene codificato come procedura implicita basata su reazioni biologiche di sopravvivenza. Queste procedure non terminate cercano completamento ed integrazione, non di essere ricordate esplicitamente»: A. Levine, Traumi e shock emotivi, in M. Stupiglia, *Il corpo violato. Un approccio psicocorporeo al trauma dell'abuso*, La Meridiana, Molfetta (Ba) 2007, p. 69.

e del ritmo sonno/veglia sono spesso colpiti da patologie importanti. Anche stanchezza cronica e diffusa e malattie del sistema muscolo scheletrico soprattutto a livello del bacino con una difficoltà a deambulare correttamente sono abbastanza frequenti. Inoltre la percezione del tempo può risultare distorta in difetto, con un rallentamento dei movimenti corporei e delle azioni più normali o in eccesso con particolari manifestazioni di accelerazione nella modalità di camminare e di prendere cibo. *«Adesso mi accorgo di più di come corro sempre, come se fossi inseguita, ma non c'è nessuno, eppure io sento questo, mi sento qualcuno dietro e scappo. Scappo ora. Scappo anche per quando non sono riuscita a farlo» (una vittima)*. In alcuni casi ci si può trovare di fronte ad un effetto paradossale nella percezione del proprio corpo nello spazio: ci si scontra, per esempio, con i mobili dei luoghi frequentati come se qualche parte del corpo fosse invisibile, insensibile, assente. È una forma di alienazione corporea. *«Mi trovo dei lividi sulle gambe, ma non so capire come mai. Non sento male. Non mi accorgo di nulla se non fosse per gli altri che me lo fanno notare» (una vittima)*.

Nella memoria corporea uno dei retaggi più pesanti a seguito dell'abuso sessuale è la sgradevole e odiosa sensazione di essere invase, di «avere qualcosa» o di «avere un altro» dentro al proprio corpo. La paura e l'angoscia lasciano un senso di pesantezza corporea, di immobilità e di impotenza. Per questo motivo un'altra reazione, legata allo spazio, può manifestarsi come bisogno continuo e quasi compulsivo di cambiare la disposizione degli oggetti e dei mobili nella propria stanza al fine di ottenere un senso maggiore di protezione e sicurezza. Le donne abusate riferiscono di sentirsi a rischio di invasione e di provare questa sensazione frequentemente senza sapere come fare per affrontare questa paura che risulta più forte di qualsiasi tentativo di rassicurazione esterna o interna; per questo motivo cercano di creare, purtroppo con scarsi risultati, un ambiente rassicurante e maggiormente protettivo. *«La stanza ha la porta sulla destra, io sento sempre quella porta aprirsi e ho paura e mi viene l'ansia, ho paura di trovare qualcuno in camera e mi sveglio ogni mezz'ora per controllare, mi dà fastidio la porta sulla destra. Devo cambiare posto al letto e lo giro, poi lo giro ancora così con queste cose mi sembra di essere più tranquilla, se sto ferma sto male e mi viene l'ansia. Poi il vomito e poi faccio fatica a camminare» (una vittima)*.

Imparare a leggere i segni di sofferenza

Per cogliere ciò che sta avvenendo nel corpo è utile avere alcune attenzioni, essenziali per chi cura ma anche per chi vive accanto alle donne abusate e ne ha raccolto il dramma³.

✓ *Porre attenzione al tema o racconto somatico in atto.* Il tema o racconto somatico è quell'insieme di manifestazioni corporee in atto o che si sono manifestate precedentemente: malattie importanti o sofferenze fisiche meno gravi, ma a lungo termine e con una diagnosi organica poco probabile. Difficoltà nel movimento e nell'assunzione del cibo. Tic, movimenti ripetitivi e meccanici, preoccupazioni esagerate per la propria salute o, al contrario, negazione di problemi evidenti.

✓ *Ascoltare il linguaggio del dolore.* Quando il linguaggio è esplicito e sufficientemente preciso («Quando mi rimproverano e gridano, il mio stomaco si chiude») si può cercare di affrontare direttamente, ma con delicatezza, l'emozione profonda che è causa della sofferenza fisica. Altre volte il linguaggio può essere metaforico o confuso: «Non ho niente, ma non sto bene», «da tanto tempo prendo le medicine, ma non guarisco e il peso dentro aumenta». In queste situazioni è meglio favorire con calma, la traduzione simbolica. Lo si può fare attraverso il colloquio, ma anche attraverso il disegno, il racconto, il movimento, la musica. Sono tutti strumenti che aiutano a tradurre il peso o il malessere che blocca.

✓ *Valutare con attenzione il lessico riguardante il corpo femminile.* Una violenza sessuale non di rado genera nella donna una svalutazione della propria femminilità e sessualità. La vergogna è una emozione che si sedimenta nel profondo, estirparla è un processo molto lungo e complesso, spesso la donna abusata prova vergogna nel chiamare per nome le parti del suo corpo che sono state derise e ferite nell'abuso. Bisogna quindi ascoltare con attenzione, delicatezza ed empatia il modo in cui essa parla del seno, del ciclo mestruale e degli organi genitali: «Mi brucia la cosa ma non so cosa fare», «mi sento sporca», «non volevo venire perché sono sporca».

³ Sul tema di questo articolo si può anche vedere: A. Deodato, «Vorrei risorgere dalle mie ferite». *La donna consacrata e l'abuso sessuale*, EDB, Bologna (in pubblicazione).

✓ *Il primo impatto visivo nel suo corpo* ossia come la donna si relaziona con il suo corpo femminile. Se manifesta la sua femminilità e se il suo corpo è sufficientemente curato e pulito. Oppure al contrario se appare trasandata, se compaiono tratti prevalentemente maschili nel modo di comportarsi e di muoversi, di stare seduta o in piedi. Se, per come si presenta e ci coinvolge in ciò che racconta, appare seducente, aggressiva oppure compiacente. Se c'è connessione tra contenuto verbale ed emozioni: arrossisce? Ride? Piange?

✓ *Il mio corpo*. Osservo anche come guarda il mio corpo, se c'è qualche parte del mio corpo che evita di guardare o al contrario se guarda con insistenza tale da provocare in me disturbo.

✓ *Una osservazione globale di diversi elementi*. Com'è la voce, come piange e come ride, se le parole con cui si esprime esprimono un adeguato livello cognitivo. Come sono i movimenti delle gambe e delle braccia. Chi ha subito abuso spesso ha movimenti che tendono a manifesta rigidità, protezione, aggressività. Nell'insieme come sono i movimenti del corpo: incontrollati, rigidi, fluidi?

Raccogliere le tracce vitali

Così come nel corpo, secondo linguaggi specifici, vengono «raccontate» le sofferenze trattenute, così a livello corporeo è possibile e necessario rintracciare anche i segni vitali. Mi riferisco alla valutazione sia di forze fisiche che possono e devono essere rimesse in circolo, sia alle risorse emotive e affettive che, se rilanciate, possono aiutare la persona a ristabilire una migliore forza fisica e una maggiore stabilità psichica.

Per riuscire a vivere meglio la relazione col proprio corpo di donna, a riconnettere le emozioni al vissuto della propria femminilità, ci vuole fatica e coraggio. È un tratto di cammino in cui chi accompagna si deve disporre, anche interiormente, a sostenere la donna in questo travaglio verso una nuova vita. Si tratta di liberare e autorizzare le emozioni incapsulate ad emergere dal profondo. Le metodologie migliori attraverso le quali arrivare ad uno sblocco emotivo sono quelle che lavorano direttamente con il corpo. Se adeguatamente percorse e accompagnate sempre dal colloquio in cui è data la possibilità di rive-

dere e ricomprendere ciò che accade, hanno la possibilità di ricreare pian piano la femminilità drammaticamente ferita dall'abuso.

Incoraggiare l'espressione corporea delle emozioni

Il trauma che deriva dall'abuso sedimenta nel profondo il nucleo emotivo composto prevalentemente dalla paura, vergogna, colpa. È un nucleo fortemente carico di eccitazione sessuale negativa e in se stesso molto resistente ad essere verbalizzato. Così denso da provocare una sorta di blocco, di stallo fisico, psichico ed energetico. Il problema è come abitare un corpo pieno di emozioni, ma vuoto nell'espressione verbale: alla soffocante pienezza emotiva corrisponde una incapacità a svuotare questo carico.

Per aiutare questo sblocco emotivo-emozionale sono di sostegno gli specialisti nella rielaborazione dei traumi e nella riabilitazione corporea. Tra le diverse metodologie segnalo: l'approccio terapeutico dell'EMDR, la psicoterapia integrata-corporea e le tecniche di metodologia corporea che hanno il fine di aiutare la percezione emotiva allo scopo di stimolarne l'espressione emozionale. Un'altra via di aiuto che ho conosciuto direttamente per poterla poi consigliare è la «tecnica del lavaggio emozionale»: l'ho trovata utile per riagganciare memorie che inizialmente parevano essere emerse completamente mentre invece conservavano ancora grumi di reminiscenze emotive che impedivano passaggi ulteriori verso la liberazione profonda.

È prudente considerare con attenzione i metodi proposti, conoscere personalmente il terapeuta che li pratica, possibilmente farne almeno una parziale esperienza personale e inquadrare il tipo di aiuto e di sostegno che andiamo a chiedere all'interno del percorso già avviato e dei fini che vogliamo raggiungere. L'aiuto che ne viene è significativo, la prudenza è motivata dal fatto che sollecitando il vissuto traumatico questi metodi potrebbero portare ad una regressione eccessiva o ad una nuova fase lievemente dissociativa causata dalla sovra stimolazione emotiva. È bene quindi valutare caso per caso anche in supervisione ed essere pronti a sostenere la persona nella fase di lavoro. Altro motivo importante da valutare è la stabilità dell'alleanza con la persona che stiamo accompagnando. Introdurre un'altra persona è sempre molto delicato, deve essere chiaro che non si tratta

di un disinteresse né tanto meno di un abbandono: dalla donna potrebbe essere vissuto come una reiterazione dell'abuso!

Un cammino di avvicinamento al proprio corpo e alle emozioni

- * *Sentire il proprio corpo che cammina*: cammino abbastanza a lungo sino a quando riesco a regolarizzare il respiro con il ritmo del passo e ad avvertire le mie energie corporee.
- * *Entrare nella metafora*: descrivo la percezione del mio corpo utilizzando una metafora; come mi sento? Chi mi sento?
- * *Mettere nero su bianco*: disegno con una matita il corpo femminile e, successivamente, disegno il mio corpo, vestito e nudo: riesco a farlo? Cosa provo?
- * *Uscire dall'anonimato*: utilizzo del colore per le varie parti del corpo che ho disegnato. Successivamente mi chiedo perché quel colore specifico e quale sensazione mi suscita.
- * *Mettersi in movimento*: faccio alcuni semplici esercizi di ginnastica per sentire dove e come il mio corpo si muove e dove invece è più bloccato. Lo scrivo sul foglio sul quale ho disegnato il mio corpo.
- * *Ri-composizione*: associo il movimento e la rigidità alle varie parti del corpo. Perché sono rigida proprio lì? Riesco a toccare la parte che sento più bloccata? Cosa provo se lo faccio?
- * *Lasciare andare*: faccio qualche esercizio di rilassamento profondo. Ci riesco? Se no, perché? Quali emozioni avverto?
- * *La dolce forza della musica*: ascolto più volte la mia musica preferita e con calma lascio che il mio corpo risponda con movimenti liberi e sempre più armonici.
- * *Esprimere*: accompagno con la voce i miei movimenti spontanei. Se mi ascolto cosa provo?
- * *Cerco uno spazio*: scelgo, tra i movimenti provati, quelli che esprimono meglio l'esperienza di allargare lo spazio attorno a sé e di avvertire maggiore aderenza al pavimento (esercizi di grounding).
- * *Sono io, mi vedo*: cerco uno specchio dove potermi vedere. Sono vestita. Semplicemente mi guardo, tutta. Cosa provo?
- * *Sono io, mi sento*: tocco il mio corpo, lo faccio con calma, con cura e tenerezza.

Con tenerezza

Nella donna che ha subito un abuso si sedimenta una percezione di sporco localizzato nell'area genitale. Come una cosa brutta, infangata, che fa schifo, che è stata usata da altri. Questa parte viene così dolorosamente mantenuta separata dal resto del sé corporeo e viene percepita con disagio, malessere, fastidio e alle volte anche con paura associata ad una forma di confusione emotiva: è una parte del corpo che disturba molto e che mantiene attiva la vergogna. Il vedere e toccare con delicatezza e tenerezza è un punto di arrivo di un lungo cammino di reintegrazione della propria identità corporea e di riconciliazione con la propria storia dolorosa.

Alcune congiunzioni più frequenti

Sovente alla voce è connessa la rabbia, ma anche la paura concentrata nel grido; al movimento corporeo spontaneo e alla visione di sé allo specchio la vergogna; all'accarezzamento il pianto e il dolore; al guardare il proprio corpo nudo la vergogna e la colpa. È importante ricordare che anche i primi esercizi del disegno della propria forma corporea possono evidenziare distorsioni nell'immagine di sé e suscitare disagio e vergogna poiché l'abuso sessuale annulla drammaticamente la percezione reale che la donna ha del proprio corpo come realtà integra, buona e bella.

Lo sblocco della rabbia

Durante questo lungo cammino di rielaborazione corporea è necessario trovare delle modalità per esprimere e scaricare la rabbia e l'aggressività che sono rimaste bloccate e che riemergono in tutta la loro crudezza e dolore. Se è necessario anche superando convenzioni e muri costruiti e composti da quelle forme di cultura irrigidita sulla esteriorità e sul controllo dell'apparenza che purtroppo caratterizzano ancora alcune nostre realtà istituzionali.

La violenza subita e il dolore che hanno gravemente stigmatizzato il cuore e il corpo della donna hanno, prima o poi, diritto ad essere gridati. È anche un modo per uscire dall'ombra della colpa che grava sul cuore e impedisce le espressioni normali della identità personale.

Ciò non si può fare senza passare dalla rabbia, senza ritrovare il diritto di essere triste e di piangere, di essere sconsolata e scoraggiata per la fatica che si deve attraversare prima di poter risentire la forza dell'esistenza che ritorna, di aprire il proprio corpo al respiro e il proprio volto al sorriso e ripartire nella vita⁴. Anche per questo la relazione di alleanza con il terapeuta e con chi, in rete, accompagna è essenziale; essa fornisce il permesso di sentire e regola con flessibilità il come e il dove poterlo esprimere.

Il grido di dolore di una vittima: «Mi sembra di scoppiare, alle volte ti odio per quello che mi fai fare e che poi mi fa provare tanta rabbia. Ti odio fortemente perché mi chiedi cose impossibili ma che capisco essere vere. Sento che se riuscissi a gridare tutto quello che ho dentro adesso che so e ad infuriarmi starei meglio ma non posso! Non posso, una brava suora non si arrabbia mai, dovresti saperlo anche tu! Lasciami dire queste cose almeno a te. So che non odio te, ma odio me. No, forse odio queste regole che fanno morire ancora!!! Queste regole ecclesiastiche che ti opprimono perché non si deve vedere che sei arrabbiata. E lo sei proprio a ragione di questa chiesa che si deve salvare la faccia! Meglio una violenza sessuale che una suora arrabbiata perché la violenza ti ammazza di nascosto, ma la suora rabbiosa ti fa fare brutta figura. Questa è una chiesa che si riempie la bocca di parole vuote!».

Ri-creare la femminilità ferita

Condivido tre testimonianze che sono particolarmente espressive, commoventi e sintetiche. Soprattutto posso testimoniare che sono vere e ci parlano del desiderio di tornare a vivere. Sono esito di un lungo viaggio nel dolore e nella sofferenza. Un viaggio però di progressiva resurrezione.

⁴ «La repressione delle emozioni non è evidentemente una soluzione soddisfacente. Perché malgrado il nostro disconoscimento, le emozioni sono sempre lì. Esse fermentano. Sotto la coltre protettiva delle difese psichiche, esercitano una sorda e ossessiva pressione. È in questo modo che, a poco a poco, diventano patogene. Il soggetto è tormentato dalla paura di sentire le proprie emozioni. Egli teme di essere invaso, sommerso. Ha paura ad abbandonarsi. Uno degli insegnamenti più costanti della psicologia clinica e che è anche un assioma del culto dell'emozione, afferma che la sofferenza psichica non proviene dai sentimenti che si provano, ma da quelli che ci si sforza di reprimere. Ciò che nuoce all'equilibrio mentale, non è avere una tale emozione, ma non essere capace di provarla. A rodere gli uomini, non sono i sentimenti che essi provano, ma quelli che rifiutano di provare perché ne hanno vergogna o paura. A. Janov condensa questa filosofia della libertà emozionale in una formula shock: la malattia è il rifiuto dei sentimenti; il rimedio è sentirli» in M. Lacroix, *Il culto dell'emozione*, Vita e pensiero, Milano, 2002, p. 54.

Una gonna e una borsetta. «Oggi, dopo tanto buio è stata una giornata di luce interiore e non solo; è stata una bellissima giornata come poche le ricordo! Visto il bel tempo ho messo la gonna, una giacca leggerissima e una borsetta carina, rossa con un fiore marrone. Mi sono guardata allo specchio, mi sono vista come una giovane donna abbastanza bella. Ho sorriso e sono uscita portando con me il mio pesante e tragico passato, ma soprattutto il mio presente. Mi è sembrata una liturgia di lode, dopo tanto, troppo, tempo».

Una vittoria sul male. «Io vorrei attraversare questa profonda lotta anche per tornare a sentirmi bella, non penso sia una cosa stupida, ma una vittoria sul male: vinci il male con il bene».

Il mio profumo. «Ieri sera ho risentito l'odore che mi spaventava, ho provato una cosa che mi faceva paura, ma non ho dovuto scappare come facevo sempre. Sono stata contenta perché ho sentito anche il mio profumo, lo metto di nascosto, mi aiuta molto. Chissà cosa potrebbero pensare se sapessero che uso il profumo, alle volte mi sembra di essere in una altra vita, in una vita! Non mi sembra vero né possibile per me».

Desiderare di sentirsi bella

Le sensazioni impresse nella carne feriscono gravemente lo spirito e il cuore. Alimentando continuamente il vissuto della vergogna creano una percezione distorta di sé e di come si pensa di essere viste e osservate dall'altro: normalmente la percezione complessiva è quella di essere guardate e valutate come una cosa brutta e ridicola che si può usare e poi buttare via. La vergogna insieme al dolore alimenta l'umiliazione e in questa fatale congiunzione profonda risiede la forza mortale dell'abuso. Ciò che fa sì che venga reiterato anche quando non è più in atto. L'abuso condanna veramente a patire per anni e l'umiliazione è lo strumento di tortura per coloro che cercano di trovare la forza per ricominciare a vivere con dignità.

«Ho pianto da sola. Ho sognato due volte ... che rideva. Un sogno lucido, niente di sessuale, solo il ridere. Terribile, sarcastico, sprezzante, sento ancora bene la voce e la mia umiliazione è qui dentro di me. Quando mi sono svegliata ho pianto. Da sola. Non ho ancora esaurito tutte le lacrime in questo dolore» (una vittima).

Nel lento cammino di risalita si combatte molto contro questi vissuti e occorre fare alleanza con la vittima nel ri-creare la sua vita di donna proprio a partire dal suo corpo martoriato e maltrattato. Il corpo è il primo luogo del nostro sentire e la prima parola della nostra presenza all'altro e dell'altro a noi. Nel caso dell'abuso questo dinamismo di vita è ridotto ad una sentimento di morte, di solitudine, di mutismo: il corpo non parla più e diventa un estraneo. Occorre per questo re-introdurre gesti di cura, segni di vita e compiere azioni di gratuita attenzione verso se stesse proprio ad iniziare dal corpo: là dove il male ha devastato e deturpato tutto, il bene è chiamato a trovare piccoli, ma efficaci segni di presenza.

Un vestito bello e nuovo, una crema per il viso e per il corpo, un profumo delicato, della biancheria intima pulita e nuova, delle lenzuola colorate e personali, la possibilità di potersi lavare quando si vuole, di uscire e camminare, di guardarsi allo specchio e vedere i propri capelli curati, puliti e ordinati. Tanti piccoli gesti e tante piccole scelte che possono aprire una via verso la vita: questo è desiderare di sentirsi bella e questo desiderio è una luce e una condizione di risalita dalle tenebre e dal baratro del male.

«Ogni tanto mi viene il pensiero: voglio essere bella! Questo è molto strano per me, anzi è un pensiero che non conoscevo, che poi ho sentito da te, ma era ancora tuo, ora posso dire che è mio: voglio essere bella! Voglio sentirmi una donna...» (una vittima).

Questo desiderio è anche un passo verso una relazione con l'altro più riconciliata. Non va dimenticato mai che l'abuso avviene quasi sempre all'interno di una relazione di fiducia e di affidamento. La vittima viene scelta dall'abusatore tra le persone con le quali si è stabilita una relazione di fiducia e colei che viene abusata è quella che si è consegnata sentendosi sicura della stima che le veniva manifestata. Desiderare di sentirsi bella diviene un segnale di superamento anche della paura relazionale. Una possibilità di riallacciare relazioni nuove sostenuta dalla percezione della propria persona come una realtà che non è più di disturbo e non provoca più sentimenti ed emozioni negative. Questo passaggio può segnare anche un progressivo itinerario di riconciliazione con la propria storia e sostenere anche il desiderio di volgersi anche verso una bellezza interiore che riapre, in un certo senso, anche il dialogo con Dio: anche verso di Lui una donna che è stata vittima di un abuso sessuale può avvertire vergogna e colpa.

«Vorrei parlare a Gesù di tutto questo mettendomi dinanzi a Lui tutta, così come sono ... senza paura, senza vergogna, senza colpa. Nell'amore non c'è timore, ma alle volte l'ho sentito e vissuto. Vorrei risollevarmi dalle mie ferite ...» (una vittima).

Il corpo di chi accompagna

Anche il nostro corpo partecipa a questo complesso processo di riscatto di sé. L'accompagnamento inteso come servizio alla vita nella sua interezza ci chiede di assumere la nostra corporeità come luogo di testimonianza di una nuova disposizione relazionale-affettiva sicura e fedele verso la persona che stiamo accompagnando. La nostra presenza e il nostro sostegno, attento e partecipe, favoriranno i passaggi più difficili e porranno le basi per le trasformazioni necessarie. Ecco alcune semplici delicatezze riguardo al come rapportarsi con coloro che hanno subito un abuso e con chiunque porti dentro di sé gravi sofferenze.

✓ *La posizione nel colloquio.* L'abuso avviene spesso in maniera frontale, violenta, veloce. La posizione che prendiamo nell'ascolto deve tenere presente questo dato di realtà. Non sempre la posizione frontale aiuta. Sederci a fianco, permettere alla persona di alzarsi, stare accanto a lei, più vicino o più lontano sono semplici ma importanti strategie di aiuto.

✓ *Lo sguardo.* La vergogna si condensa nella sguardo: una donna abusata prova vergogna nel sentirsi guardata e nel guardare chi le sta di fronte. Lo sguardo ha una grande potenzialità di aiuto per sbloccare questa dinamica. È necessario uno sguardo buono, ricco di compassione e di presenza che sa tenere confini, ma che trasmette vicinanza e sicurezza: questo è percepito come un balsamo che guarisce senza bisogno di nessuna parola.

✓ *Il tocco.* Sentirsi toccare è una emozione molto complessa da vivere dopo un abuso; può essere percepito come un'esperienza di presenza buona e rassicurante, ma può scatenare anche paura e fastidio. La memoria del trauma si iscrive nella pelle e nella sensibilità muscolare. Una carezza, una mano appoggiata sulla spalla, un abbraccio deli-

cato, un gesto rispettoso di tenerezza, intercettano profondamente il livello emotivo e possono favorire il senso di sicurezza e di accoglienza di ciò che si sta cercando di comunicare o che si sta dicendo. È un modo per partecipare alla fatica del dire e del dirsi. L'attenzione più importante va nel cercare di comprendere molto bene *come e quando* esprimere con il gesto la vicinanza e l'affetto per non suscitare eccessivamente emozioni e ricordi traumatici troppo violenti.

Non dobbiamo dimenticare che ogni piccolo e semplice gesto è una «parola» che verrà raccolta. Anche questo dato ci ricorda che è, sì, importante ciò che facciamo per le persone che accompagniamo, ma ancora di più è importante il come siamo verso di loro e con loro. Mettiamoci con umiltà accanto a coloro che hanno molto sofferto, camminiamo e operiamo con impegno, professionalità e rispetto. Crediamo nella forza della vita che è più forte della morte e cerchiamo con loro segni di speranza affinché possano ripartire nella vita. Non dimentichiamo mai che a noi per primi è sempre chiesta questa conversione pasquale.

«Che la dignità umana, l'immagine stessa di Dio sia consegnata e venga a dipendere da fragili relazioni con altri soggetti umani in cui la vulnerabilità delle parti predispone a illusioni, a limitazioni, ad abusi; e che, allo stesso tempo, siano proprio queste fragili relazioni umane a divenire il canale e la mediazione, per la costituzione, per l'offuscamento o spesso per la ricostruzione di questa dignità, è qualcosa di meraviglioso e di 'tremendum'»⁵.

⁵ F. Imoda, *Sviluppo umano; psicologia e mistero*, EDB, Bologna 2005, p. 431.