

Sintesi del libro: “**Liberarsi**” **adulti che hanno subito abusi sessuali nell’infanzia** di C.Ainscough, K.Toon edito da Calderoni, 1993.

E’ un libro di autoaiuto diviso in quattro parti principali pensato per le persone che hanno subito una violenza sessuale durante l’infanzia o nell’ adolescenza e nella vita adulta ne portano le conseguenze.

La **prima** parte fornisce informazioni di carattere generale su che cos’è e come avviene un abuso sessuale seguendo la teoria di Finkelhor.

La **seconda** parte riguarda le problematiche, gli interrogativi più comuni che le vittime di abuso sessuale incontrano durante la vita.

La **terza** parte elenca i principali danni che ritroviamo nelle abusate/i sessualmente nella sfera psicologica, relazionale, affettiva, sessuale e che riguarda l’immagine di sé.

La **quarta** parte sottolinea le tre relazioni in cui la vittima ha solitamente più difficoltà affettive e relazionali: quella con il proprio figlio/a, con la propria madre e con l’abusante.

La **quinta** ed ultima parte rappresenta l’obiettivo del libro: fare in modo che la vittima, definita “superstite”, i suoi parenti ed amici, comprendano che le difficoltà e le emozioni che provano in relazione all’abuso sono comuni e condivisibili sia tra chi ha subito violenza sia tra chi vive relazione significative con le vittime.

Un invito quindi a cercare modi, persone e spazi dentro di sé per elaborare le conseguenze traumatiche che questa esperienza causa.

Alla fine di ogni capitolo vi sono degli esercizi che invitano il lettore a riflettere, ricordare, scrivere, registrare ricordi, stati d’animo e vissuti personali, così da poterli confrontare con se stesso e con gli altri.

CONSIDERAZIONI PRINCIPALI IN CASO DI ABUSO SESSUALE

Principali conseguenze da considerare in caso di abuso sessuale (D.Finkelhor)

- sessualizzazione traumatica
- autocondanna
- tradimento
- senso di impotenza

Sessualizzazione traumatica: il dolore fisico ed emotivo che l'abuso sessuale provoca associa l'esperienza sessuale ad una serie di sensazioni negative che nell'età adulta possono portare paura e fobie, disgusto o ossessione per il sesso, comportamento sessuale aggressivo (perversione), sentirsi incapaci di rifiutare una relazione sessuale, confusione riguardo alla propria identità sessuale, e verificarsi di flash back durante il rapporto rispetto alla violenza subita.

Autocondanna: senso di colpa, vergogna e responsabilità che le vittime di abuso rivolgono verso se stesse sono la causa di un'idea negativa che le fa sentire diverse dagli altri, per questo tendono ad isolarsi ed evitano di stringere legami profondi. Il sentirsi sporche, orribili ed inadeguate come esseri umani porta queste donne a farsi del male e a punirsi con droghe, farmaci alcool, atti autolesionistici e possibili tentativi suicidari.

Tradimento: può essere vissuto come sensazione di perdita di un rapporto basato sull'affetto e sulla fiducia. Il timore del tradimento può portare alla sfiducia negli altri, soprattutto negli uomini, e far sì che le vittime si chiudano in se stesse o si sentano a disagio nei rapporti con gli altri, e più vulnerabili nei confronti di ulteriori abusi, perché non sempre riescono a valutare quando una persona merita la loro fiducia sentendo costrette a vivere relazioni sbagliate.

Senso d'impotenza: sperimentato nell'abuso sessuale può portare a cronicizzare l'idea di essere incapaci di agire o di modificare le situazioni. Le persone abusate si sentono incapaci di impedire ulteriori abusi e finiscono per assumere ruoli vittimistici per tutta la vita. Il senso d'impotenza può sfociare in paure, ansie, fobie e incubi, o portare a stati depressivi, vuoti di memoria o al ritiro in un proprio mondo di fantasia. Per contrastare tale senso di impotenza la vittima cerca di prendere il controllo di sé in altri modi (ristrettezze/abbuffate alimentari).

D.Finkelhor evidenzia quattro fasi sempre presenti in situazioni di abuso sessuale

1. Una persona che vuole fare violenza
2. L'abusante supera ogni tipo di inibizione
3. L'abusante crea le modalità per restare solo con la vittima
4. L'abusante vince la resistenza della vittima utilizzando metodi di persuasione, premi o minacce

Non sempre si ritrovano caratteristiche comuni negli abusanti. Spesso colui che subisce un abuso sessuale è considerato come un oggetto da potere essere utilizzato a proprio vantaggio, l'abusante è alla ricerca di una gratificazione sessuale senza correre il rischio di essere respinto per via del legame affettivo o della marcata differenza di età.

L'abusante supera le inibizioni convincendosi che quello che sta facendo è accettabile, anche perché spesso è stato a sua volta abusato e crede di non avere riportato conseguenze.

Le giustificazioni che più frequentemente utilizzano gli abusanti sono le seguenti:

- è un atto d'amore
- è troppo piccola/o per ricordarsene
- non le farò male, le piace
- è educazione sessuale
- io stesso ho subito un abuso e non è stato un trauma

Il segreto

Vi sono molte sentimenti e pensieri che impediscono alle vittime di rivelare l'abuso sessuale:

- non vi è una figura protettiva riconosciuta dalla vittima
- paura di perdere l'affetto dell'abusante e della famiglia
- paura della reazione dell'abusante
- timore che la rivelazione non cambierà la situazione
- senso di colpa e autobiasimo
- vergogna, imbarazzo
- credere di essere puniti e di meritarselo

Modalità difensive utilizzate in caso di abuso

Le vittime di abuso sessuale hanno sviluppato la capacità di congelare le emozioni al fine di tutelarsi non provando pienamente l'orrore e lo squallore della situazione.

Le modalità difensive maggiormente utilizzate per seppellire ricordi e stati emotivi sono le seguenti:

- evitare di pensare a tutto ciò che a che fare con il sesso o con la violenza sessuale
- tensione fisica, utilizzo del corpo per inibire l'aspetto emotivo
- cibo, alcool, farmaci e sostanze stupefacenti possono essere usati per cancellare le sensazioni negative, bloccare il dolore ed estraniarsi dalla realtà
- estraniarsi (depersonalizzazione), è un altro dei modi in cui le vittime possono sfuggire a pensieri e sensazioni dolorose. Si distaccano, si dissociano mentalmente dal proprio corpo in modo da non sentire dolore né fisico né emotivo, tale modalità può diventare una reazione automatica ed estendersi a tutte le sensazioni negative anche se di poca importanza.
- perdita di coscienza anche in assenza di cause fisiche

Le modalità difensive sopra elencate non sempre sono funzionali ed efficaci per impedire il riaffiorare dei ricordi e delle emozioni poiché esistono eventi e situazioni del normale ciclo di vita che spesso risvegliano la violenza sessuale subita. Tra i più ricorrenti vi sono:

- la nascita di un figlio
- la morte dell'abusante
- situazioni in cui la vittima rivive un trauma sperimentando vissuti simili

Abuso sessuale e problemi con i figli:

Le vittime di abuso sessuale hanno subito molto spesso carenze affettive da parte di uno od entrambi i genitori, perché non sono stati tutelati, nessuno ha compreso i loro bisogni e accolto le loro emozioni. Da adulti, non avendo avuto un modello parentale positivo, sono genitori carenti e questo significa soprattutto avere un comportamento ambivalente con i propri figli.

Hanno difficoltà a concedersi, a dare affetto e attenzione calibrata in base all'età, alla personalità e alle esigenze dei bambini, per cui o non le riconoscono distanziandosi sia fisicamente che emotivamente, o cercano di compensare queste mancanze diventando iperprotettivi.

Alcune mamme riportano come sia troppo faticoso anche solo curare il proprio figlio da un punto di vista materiale come nutrirlo, cambiarlo e lavarlo.

Principali difficoltà che la vittima ha con i propri figli:

- Iperprotettività: eccessive paure per la sicurezza, proteggerli in modo inopportuno,
- Eccessiva indulgenza, incapacità di dire di no, di far rispettare le regole
- Rifiuto, rancore, ostilità, poco amore
- Incapacità di essere affettuosi, di toccare
- Violenze fisiche, psicologiche e verbali abusi sessuali
- Incapacità di gestire le emozioni che portano

Principali difficoltà che la vittima ha con la propria madre

I sentimenti che la vittima prova per al propria madre sono il più delle volte un miscuglio di odio, rancore, rabbia ma anche amore, bisogno di proteggerla.

La messa in gioco e la modalità con cui possono venire espressi dipende soprattutto da quanto la madre è stata tutelante o meno a seguito di una rivelazione che può avvenire sia da bambini che da adulti.

Principali difficoltà che la vittima ha con l'abusante

Vi possono essere alcune ragioni per cui la vittima desidera un confronto con l'abusante:

- Rompere il silenzio per rovesciare il rapporto di forza
- Liberarsi dalla paura e dall'ansia trasmessa dall'uomo in generale
- Esprimere la propria rabbia verso chi mi ha fatto del male
- Far sì che l'abusante riconosca ciò che ha fatto con la speranza di proteggere altri bambini

DA COSA DIPENDONO LE CONSEGUENZE DELL'ABUSO

- Età e livello di maturazione psicosessuale della vittima. Un abuso in tenera età creerà danni più profondi nello sviluppo della personalità non ancora strutturata. Da piccoli non si hanno gli elementi per far fronte ad una simile sofferenza. Si crea una frattura evolutiva
- Sesso abusata/o (maschio/ruolo di aggressore, femmina/ruolo di vittima – Malacrea)
- Durata del tempo dell'abuso
- Legame più o meno stretto di parentela o di dipendenza affettiva dell'abusante. In una ricerca della Russell, l'80% circa delle vittime abusate dal padre ha riportato conseguenze gravissime contro il 40% circa vittime di altri familiari.
- Età e genere dell'abusante
- Reazione dell'ambiente familiare, la presenza o meno di altre figure significative e tutelanti dal punto di vista affettivo
- L'interruzione o meno dell'abuso da parte dei familiari non abusanti
- La presenza di altre forme di abuso (trascuratezza, maltrattamento)
- Le modalità e il grado di intrusività dell'abuso
- Il segreto e il grado di isolamento in cui la vittima è costretta
- La messa o meno in atto di interventi di tutela e di cura dopo la scoperta o la rivelazione dell'abuso

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELL'ABUSO?

- Spostamento sul versante somatico con disturbi fisiologici quali ad es. disturbi del sonno, dell'alimentazione
- Basso livello di autostima, insicurezza, incertezza, poca fiducia nelle proprie possibilità
- Senso di colpa
- Sentimenti di inferiorità, di inadeguatezza
- Sentimento di vergogna
- Incapacità di mantenere, regolare le proprie emozioni
- Comportamenti disturbati che si possono presentare come agiti delinquenti
- Distorsione della realtà, nella percezione del dolore e nella capacità di gestire la sofferenza
- Carezza della funzione riflessiva, difficoltà a trovare significato, valore nelle azioni delle altre persone, difficoltà a riporre la fiducia negli altri
- Disturbi dell'attenzione, difficoltà di apprendimento spesso ad opera della scissione che permette il totale estraniamento da se stessi
- Povertà di linguaggio e di capacità comunicative
- Difficoltà relazionali/affettive con entrambi i sessi

EVENTUALI DISTURBI PSICHICI DELL'ASSE I E II DEL DSM IV

Sindrome Post traumatica da stress:

E' spesso presente nelle vittime di abuso sessuale un forte disagio psicologico, che si può manifestare con paura intensa, sentimenti di morte o di minaccia alla propria integrità fisica accanto a ricordi spiacevoli e intrusivi dell'evento traumatico. Reattività fisiologica a fattori scatenanti interni o esterni che assomigliano o ricordano il trauma subito. Inoltre, tale disturbo può portare all'incapacità di ricordare alcuni aspetti importanti di come l'abuso veniva perpetrato.

Il disturbo Post-traumatico da stress si può manifestare a qualsiasi età, compresa l'infanzia. I sintomi solitamente iniziano nei primi tre mesi dopo il trauma, sebbene possa esservi un ritardo, di mesi, o anche di anni prima della comparsa dei sintomi.

Disturbi psicologici/psichiatrici:

- disturbi d'ansia, (fobie, ossessioni, attacchi di panico)
- disturbi dell'umore, (depressione, episodi di alterazione dell'umore)
- disturbi dell'alimentazione
- disturbi correlati a sostanze
- disfunzioni sessuali (promiscuità, ridotte pulsioni sessuali, incapacità di godere dell'attività sessuale, completo rifiuto)
- disturbi di personalità (versante borderline, psicosi)
- disturbi di personalità multipla

Alcuni esempi di esercizi

Scrivi i pensieri, le sensazioni senza tenere conto della grammatica o della sintassi, se non ce la fai registra la voce o chiedi a qualcuno di cui ti fidi di scrivere per te (pg 9)

Leggi la tabella dei danni causati dall'abuso sessuale e spunta quelli che non ti riguardano, scrivi quelli che riconosci in te stessa, la stessa cosa con la tabella dei segnali che indicano l'avvenuta violenza (pg 48, 92)

Ripensa all'abuso subito in base alle quattro condizioni nella quali si agisce. Rifletti sul senso di colpa aiutandosi con della fotografie che ritraggono te e l'abusante nel periodo della violenza (pg 76)

Scrivi la tua storia cercando di spiegare perché hai mantenuto il segreto (pg 76)

Scrivi un elenco dei modi che hai trovato per "seppellire" i ricordi e le emozioni legate all'abuso

Impara ad avere familiarità con le tue emozioni: chiediti cosa stai provando, prendi nota dei sentimenti durante la tua giornata

Pensa, scrivi le sensazioni, i tuoi comportamenti e quelli degli altri che riguardano la sfera sessuale (pg 209), esercizi pratici di approccio al proprio corpo da provare anche con il proprio partner

Descrivere i rapporti con i propri figli/madri/abusanti e che cosa si vorrebbe cambiare. Scrivere anche senza farla recapitare una lettera alla madre o all'abusante.