

Paillettes tossiche e soluzione fisiologica

Qualche pista per riconoscere delle dinamiche di potere nelle nostre relazioni (non etero-cis)

Questo testo è abbastanza lungo. Penso che sia una buona idea cominciare dall'introduzione, perché getta le basi. E poi, anche se c'è una certa logica nella cronologia, è assolutamente possibile leggere in disordine. Ogni tanto ci sono ripetizioni e riferimenti ad altre parti del testo. Spero che ti ci ritroverai, buona lettura!

Il modo in cui scriviamo non è banale. La regola del "maschile generico" mi sembra riflettere e partecipare, a suo modo, al patriarcato. Alterno quindi tra genere femminile, maschile e neutro[1].
Se non sei abituatx, all'inizio può sembrare un po' strano, ma ci si abitua!

Quando ci sono degli asterischi *, vuol dire che c'è una definizione della parola o dell'espressione nel glossario (a volte non ci sono *, ma c'è comunque una definizione nel glossario).

Contatto: zinerelations@riseup.net
versione in francese stampata nel 2022

Contatto per la traduzione in it: paillettes-tossiche@riseup.net

1. Nella traduzione in italiano, questa scelta è stata tradotta in vari modi. A volte ci sono delle "x" al posto della vocale della desinenza ("contentx"), altre parole sono troncate ("tossic"). Altre volte, la versione femminile e maschile sono affiancate, con un "/" ("salvatrice/salvatore"). Viene usato "lxi" per "lei/lui".

SOMMARIO

1. INTRODUZIONE 13

1.1 Per iniziare 14

- Sul contenuto 14
- Chi scrive questa fanzine e perché? 15
- Esercitiamo tuttx potere sullx altrx 19

1.2 Di quali relazioni parliamo? 20

- Relazioni non etero cis 20
- Un contesto da prendere in considerazione 21
- Differenza tra conflitto e violenze/aggressioni 22

1.3 Quali modelli relazionali? Che socializzazione normativa? 26

- Romanticismo 27
- Comunità e reti queer/femministe 28

1.4 I limiti di questo progetto 28

2. CHE COS'È IL POTERE? COSA LO FAVORISCE NELLE RELAZIONI? 31

2.1 Alcune conseguenze delle oppressioni sistemiche e delle norme 33

- Conseguenze sulla persona 34
- Aggressioni / micro-aggressioni 37
- Discredito vs "valorizzazione" 42
- Negare l'identità e la realtà della persona/provare a influenzare il suo percorso 44
- Non prendere in considerazione l'oppressione e le sue conseguenze 51
- Vedere la persona solo attraverso le oppressioni che vive 55
- Difficoltà nell'avere accesso a delle relazioni e sessualità appaganti 57
- Rispetto all'immaginario dei corpi, la sessualità e l'oltrepassare i limiti 59
- Altre forme di violenze fisiche 64
- Chi si adatta a chi? 65
- La colpevolizzazione 69
- Lx privilegiatx salvatrici/salvatori 71
- Le accuse di chi sia autrice/autore di aggressioni 72
- Sull'outing 73

2.2 Alcuni disequilibri preesistenti alla relazione 74

- Le risorse materiali 75
- Rete sociale, chi è a suo agio e dove? 75

- Le conoscenze e la condivisione di saperi 77
- Avere uno status di “espertx di relazioni” 78
- Mostrare le proprie vulnerabilità, i propri fallimenti, i propri dubbi 78
- Sui modelli relazionali passati 78
3. QUALCHE DOMANDA CHE CI SI FA IN OGNI RELAZIONE 80
3.1 La comunicazione 81
- Ascendente nella conversazione 82
3.2 La seduzione 83
- Dinamiche di potere possibili nella seduzione 85
3.3 Le aspettative 86
- Non dobbiamo per forza rispondere alle aspettative 86
- Aspettative e impegni 87
- La relazione “senza aspettative” 88
- Le aspettative implicite / “ovvie” 88
- Quando una persona ha più aspettative dell’altra 89
- Creare delle aspettative nell’altrx 90
3.4 Il consenso 91
- Quando non si dice “sì” 92
- Quando si dice sì, c’è sempre consenso? 93
- Derive rispetto alla nozione di consenso 95
- Verificare il consenso 20 volte= non è per forza la soluzione! 96
- Quando non si rispettano i nostri limiti, possiamo non rispettare quelli dellx altrx 97
- Immaginare di avere lo stesso rapporto a qualcosa 98
3.5 La dipendenza 99
- Dipendenza materiale/economica/logistica 99
- L’inter-dipendenza 100
- Un esercizio: “il sole dei bisogni” 103
3.6 I cambiamenti d’umore e il “cattivo umore” 104
3.7 Insicurezze e gelosie 105
- Le insicurezze 106
- La gelosia 107
- Che cosa facciamo della nostra gelosia? 110
- Richiesta/bisogno di essere rassicuratx 112
3.8 Cosa vuol dire “fare merda / una cosa inaccettabile”? 113

4. MESSA IN ATTO DELL'INFLUENZA PSICOLOGICA 116
4.1 Definizione dell'influenza psicologica 117
- Psicofobia 119
4.2 Destabilizzazione dei punti di riferimento/del "sistema" 119
- Il gaslighting 119
- Doppio obbligo/imperativi contraddittori 121
- Il passivo-aggressivo 122
- La contraddizione/confusione 123
5. VARIE FORME DI MANIPOLAZIONE 124
5.1 Discredito 125
- Discreditare lx altrx 126
- Varie forme di discredito 126
- Immagine di sé nella relazione 132
- Non tutte le critiche vanno messe sullo stesso piano 133
5.2 Intimidazione 134
- Essere intimiditx/impressionatx/ammirare 135
- Intimidazione fisica 135
- Dinamica di punizione 136
5.3 LA RABBIA 137
- Provare della rabbia non equivale ad esprimerla ad una persona 138
- Fino a che punto è ok ricevere della rabbia? 138
5.4 VITTIMIZZAZIONE / LO STATUS DI "VITTIMA" PUÒ DARE POTERE 141
- Alcune forme di vittimizzazione 141
- La sofferenza come argomentazione 143
- Le conseguenze possibili della vittimizzazione 144
5.5 GLI STRUMENTI FEMMINISTI /POLITICI USATI, A VOLTE, PER DOMINARE 147
- "Femminismo della sensazione", "trigger" e "limiti" 147
- Dirsi vittima di una relazione abusiva quando non è così 149
- Agire potere in quanto persona che vive un'oppressione 150
5.6 SUPPORTO / SALVATORE-SALVATRICE 154
- Cosa vuol dire essere di "supporto"? 154
- Posizione di salvatore-salvatrice 156

- Il triangolo di Karpman 160
- Altre conseguenze negative del “salvare” 161
5.7 Allontanamento 161
- Allontanamento per proteggersi 162
5.8 Mentire 163
6. CONTROLLO 164
6.1 Varie forme di controllo 166
- Influenzare l’altrx 166
- Controllo delle frequentazioni 16
- Controllo delle attività/delle credenze/dei valori/dei consumi 6
- Controllo dei modi di stare insieme 168
- Controllo del corpo 171
- Essere flessibili e fare dei compromessi 172
- Differenza tra controllo e limite? 175
- Le minacce/il ricatto 177
6.2 STALKING/INTRUSIONE NELL’INTIMITÀ/”SPIONAGGIO” 178
- Intrusione nell’intimità 179
7. CHI È RESPONSABILE DI COSA? LA DERESPONSABILIZZAZIONE 180
7.1 La messa in discussione quando ci fanno delle critiche 182
- Schiviamo le critiche? 183
- Le intenzioni e le spiegazioni 183
- I meccanismi di protezione 187
7.2 Deresponsabilizzazione quando ci sono delle violenze 188
- Deresponsabilizzazione rispetto alle “crisi di violenza” 190
- Altre forme di deresponsabilizzazione 190
- Quando agiamo potere sull’altrx, ne siamo consapevoli? 191
- Bisogno di chiarire le responsabilità 193
- Responsabilità collettive delle violenze 194
8. ALTRE FORME DI VIOLENZE 195
8.1 Le violenze fisiche-sessuali, intro 196
- In una relazione abusiva 197
8.2 Le violenze fisiche 197

8.3 Le violenze sessuali 199
- Che cosa vogliamo dire con “fare sesso insieme”? 199
- Il consenso 200
- Spingere una persona asex a fare sesso 201
- Quando non c’è consenso, queste pratiche sono violenze sessuali 202
- Modi di fare pressione e/o controllare il consenso dell’altrx 202
- Esprimere le proprie emozioni quando l’altrx dice “no” 203
- “Ho bisogno di fare sesso con te” 204
- Conseguenze potenziali delle pressioni sessuali/superamento del consenso in modo ripetuto 205
- Incesto 206
8.4 Violenze economiche e amministrative 206
- Nel contesto di una gestione condivisa dei soldi 206
- Se c’è una dipendenza economica/amministrativa 206
- Freno all’autonomia economica, materiale e amministrativa 207
- Altro 207
9. RELAZIONI ABUSIVE, RICONOSCERLE E USCIRNE 208
9.1 Relazioni abusive/violenze “domestiche” 209
- Il lato cicliclo 210
- “Camminare in punta di piedi” 214
- Avere gli strumenti/non essere solx, non risolve tutto 216
9.2 Narcisista perversx 217
9.3 L’isolamento 219
- L’isolamento come causa e conseguenza delle relazioni abusive 219
- Quando si ha paura di parlare della relazione con altre persone 221
9.4 Sfinimento 222
9.5 “Segnali allarmanti” che possono essere collegati ad una relazione abusiva 223
- Dall’esterno, dal punto di vista di una persona (potenzialmente) vicina a B 224

- Dall’interno, dal punto di vista di un (potenziale) Bersaglio 224
- Domande da farsi, nel ruolo (potenziale) di A 226
- Dall’esterno, dal punto di vista di una persona (potenzialmente) vicina ad A 227
9.6 Specificità delle relazioni abusive non eterocis 227
- Le vediamo con meno facilità 228
- Domanda di supporto per relazioni queer 229
9.7 Come uscire da una relazione d’influenza psicologica/ relazione abusiva? 230
- Ricostruire l’autonomia 231
- Circondarsi di persone 232
- Il bisogno di riconoscimento 233
- Uscire dalla vergogna/ dal senso di colpa 234
- La rottura 235
- Sul lungo termine 238
9.8 Come ascoltare una persona che vive/ha vissuto una relazione abusiva? 240
- L’ascolto 240
- Se sono una persona “supporto” 243
10. PER CONCLUDERE 244
10.1 Gestione collettiva (una mini intro) 245
- Non fare gli sbirri, i giudici, lx avvocatx, le guardie... 245
- Vendetta e punizione 246
- Presa di potere nella gestione 248
- La questione dell’esclusione in contesto queer/gli spazi “safe” 249
- Chi è esclusx 251
- Avvisare delle persone/il call-out 252
10.2 Per concludere (perché ad un certo punto bisogna fermarsi!) 255
10.3 Approfondimenti sulle violenze relazionali 257
- Sulle relazioni abusive queer 257
- Sulle relazioni abusive in generale 259
- Sul consenso e il non rispetto dei limiti 260
- Sulle relazioni, Sull’“amore” e le norme che lo accompagnano 261

- Sulla presa in carico collettiva delle violenze relazionali/sessuali 262
- Sulle dinamiche degli ambienti queer femministi 263
- Sulle reazioni alle violenze 264
- Sull'incesto 264
- Altri approfondimenti sui traumi 265

10.4 Per quanto riguarda le oppressioni sistemiche 266

- Abilismo 266
- Agismo 268
- Intersessofobia 268
- Classismo 269
- Transfobia 269
- Razzismo 270
- Bi/panfobia 271
- Grassofobia 271
- Tossicofobia 272
- Puttanofobia 273

10.5 Glossario 273

1. INTRODUZIONE



1.1 Per iniziare

SUL CONTENUTO

L’idea di questo libro è quella di esaminare le dinamiche relazionali in cui in un qualche modo si agisce potere. Non penso che ci siano da un lato relazioni perfettamente equilibrate e dall’altro relazioni abusive, è un continuum.

Vedremo alcuni meccanismi di potere che esistono, a gradi diversi, in tutte le relazioni. Ci sono un sacco di altre dinamiche relazionali che non riguardano l’agire potere, che possono far soffrire, ma non ne parleremo qui.

È il frutto di un laboratorio che ho creato nel 2017, che all’inizio era sulle “violenze domestiche queer”, poi si è chiamato “workshop sulle dinamiche relazionali queer”.

Questo workshop è stato fatto parecchie volte in francia fino al 2019. Ogni volta c’erano discussioni e condivisioni di esperienze da parte di diverse persone, che ne hanno modificato progressivamente il contenuto.

Anche se continuava ad essere molto arricchente, ho smesso di fare questo laboratorio perché desideravo uno strumento utile a più persone rispetto alle 6 o 7 che partecipavano di volta in volta (difficilmente ce n’erano di più). E volevo anche che fosse appropriabile, che non dipendesse da me. Allora mi sono detta che sarebbe potuto diventare una fanzine. Ma poco a poco il numero di pagine è aumentato e poi sono diventate troppe, non si poteva più tenere insieme!



È soprattutto per questo che è diventato un libro. Fa un po’ paura, un libro sembra una cosa molto seria! Ma il pdf è disponibile anche online. Alternerò nel dire libro e fanzine, perché mi piace molto la cultura delle fanzine e per un sacco di tempo questo progetto per me lo è stato.

Quello che è scritto qui è ispirato a tantissime fanzine, testi, discussioni con persone diverse, momenti di trasmissione di conoscenze rispetto a violenze domestiche e violenze sessuali, riflessioni

su come farsi carico collettivamente dei conflitti/violenze, soprattutto nel caso di un gruppo di ascolto[2] per le UEEH (degli incontri queer/femministi che hanno luogo ogni estate, con condivisione di vita collettiva, laboratori...). Non lo dico perché voglio sfoggiare il mio curriculum, ma per dire che non ho inventato tutto questo da sola :)

All'inizio il testo parlava principalmente di relazioni abusive, ma il contenuto si è parecchio allargato col tempo. Perché penso che non dovremmo metterci in discussione rispetto alle nostre dinamiche dominanti solo quando creano delle relazioni abusive. Le dinamiche dominanti sono presenti, ovunque, in tutte le nostre relazioni. A volte è una persona a dominare, a volte succede da entrambi i lati, a volte è qualcosa di frequente, altre no, a volte ci fa stare male, altre ci diciamo che non è niente di grave.

Questo testo può avere un effetto deprimente, dello stile "ah, ma questi rapporti di dominazione sono presenti in un sacco di relazioni, è orribile!". Può contribuire al fatto che ci si renda conto dei meccanismi presenti intorno a noi, nelle nostre relazioni, può toccare delle cose di merda che viviamo e/o facciamo vivere ad altrx, o situazioni a cui abbiamo assistito senza reagire. Può essere difficile per diversi aspetti. Ma mi dico che vedere tutto questo è un inizio per potersi comportare in modo diverso, se lo si vuole.

L'idea non è di dare delle istruzioni per l'uso delle relazioni, di dire "fate così e non così". Do il mio punto di vista, propongo delle idee, condivido i miei interrogativi, ma non è affatto LA verità, IL modo giusto di fare! Tra l'altro, è possibile e benvenuto dire quello che ne pensi, esprimere dei punti di disaccordo o dire se questo testo ti ha ferito.

Il mio desiderio è che sia uno strumento tra gli altri, per chiederci come vogliamo stare nelle nostre relazioni. Questa fanzine non è un prodotto finito, ci sarebbero talmente tante altre cose da dire o altri modi di dirle, è un argomento in cui non si può mai dire "ho detto tutto". È difficile mettere un punto finale, e poi magari tra un anno avrò cambiato idea su alcune cose... Ma ecco a che punto è oggi!

CHI SCRIVE QUESTA FANZINE E PERCHÉ?

Questo lavoro è al tempo stesso individuale e collettivo. Ho un ruolo

2. Un gruppo che si è riunito più volte tra il 2015 ed il 2016 per riflettere, nel contesto di questi incontri, a come proporre dell'ascolto attivo*, cosa fare se delle persone visibilizzano delle violenze, qual è la differenza tra conflitti e violenze...

centrale e ne ho seguito il processo da A a Z, ho fatto da tramite tra tutti i contributi e ho scritto la maggior parte del testo. Ma molte altre persone hanno partecipato, a livelli diversi. Alcune hanno partecipato (1 volta o di frequente) a un laboratorio o ad una lettura collettiva, con una persona nello specifico abbiamo riorganizzato la struttura del laboratorio e l'abbiamo animato insieme 1 o 2 volte, alcune persone hanno riletto tutto e fatto un sacco di commenti, altre solo una parte, con alcune ho avuto delle discussioni molto frequenti nel corso di diversi anni, con altre è successo solo una volta, con alcune persone (e soprattutto con una) abbiamo fatto delle settimane di lavoro collettive, alcune hanno scritto dei paragrafi, proposto delle idee, riformulato… Varie persone hanno fatto l'impaginazione, i disegni, aiutato per la stampa…



Penso che chi siamo abbia delle conseguenze sui i nostri modi di vivere e di vedere il mondo. Io vivo in francia e sono una donna cis queer (con tutti gli altri privilegi: vengo dalla classe medio-alta, bianca, abile[3]).

E le persone che hanno partecipato sono attraversate da vissuti diversi, ci sono delle realtà che sono meno presenti rispetto ad altre e questo ha per forza un impatto sul contenuto del testo. Ho esitato parecchio se fare una lista per dare un'idea più precisa di quali siano i loro privilegi, nella maggior parte dei casi. Ma mi sembra che possa tendere ad invisibilizzare la partecipazione delle persone che non fanno parte di questa maggioranza. Tra l'altro, ci sono delle oppressioni che non sono direttamente visibili e non ho chiesto ad ogni persona con cui ne ho parlato quali fossero i suoi privilegi e le oppressioni che vive. Ma per esempio, che io sappia, sono tuttx udenti, vedenti, leggono il francese… e non c'è quasi nessun tipo cis.

---

3. Non sono soddisfatta da questa definizione. Perché dovrei parlare di alcune oppressioni e non di altre? Ma mi sembra difficile trovare un equilibrio tra il fare una lista esaustiva di tutti i miei privilegi (con il rischio di non nominarne alcuni e, quindi, di fare una specie di gerarchia delle oppressioni) e non visibilizzarne nessuno dicendo "tranne l'essere una tipa queer ho tutti gli altri privilegi"… e dico "donna cis" perché mi fa strano dire solo "donna" ma certamente "cis" è un privilegio.

Penso che non siamo definitx solo dalle nostre oppressioni e dai nostri privilegi e non possiamo dire che ci sia UNA sola realtà vissuta dalle persone che condividono un'oppressione. Quest'idea mi sembra pericolosa, perché può portare all'idea che si possa essere rappresentantx di tutte le persone che vivono la stessa oppressione e anche che possiamo essere riassuntx da un solo aspetto della nostra identità, come se non fosse complessa.

Quest'opuscolo toccherà delle realtà vissute da persone che vivono oppressioni di cui non sono bersaglio. L'interrogativo si pone spesso: si può parlare di un'oppressione di cui non si è bersaglio?

In alcuni momenti dire "non mi riguarda" è solo una scusa per non mettere in discussione le proprie responsabilità e parlarne. Penso che, quando si ha un privilegio, l'oppressione ci riguarda perché l'esercitiamo su altre persone. E quindi penso che sia importante parlare di come perpetuiamo queste oppressioni, per farlo il meno possibile. Non restare bloccatx nell'immobilismo per paura di sbagliare.

Ma, in quanto persona privilegiata, penso che sia sbagliato presupporre di conoscere il vissuto, le percezioni, quello che provano delle persone che vivono un'oppressione. O immaginare di capire la complessità delle conseguenze che ha, oppure fare delle analisi su queste oppressioni.

In un lavoro come questo, mi sembra essenziale parlare degli effetti delle oppressioni sistemiche sulle nostre relazioni. Voglio quindi riportare alcune esperienze e analisi di persone che sono bersaglio di queste oppressioni. Non sono io che le ho inventate, vengono da discussioni (nel contesto della zine o al di fuori), da letture, video… Non fatevi problemi a mandare dei riscontri se mancano delle cose o se ci sono dei modi di dire le cose che non vanno bene, che riproducono o invisibilizzano delle oppressioni.

Contesto e idee

Le relazioni sono molto influenzate dalla società e dalla cultura in cui viviamo, quindi non ho la pretesa che quello che racconto qui sia adattabile a un sacco di altri contesti. Frequento sia degli ambienti femministi queer sia degli ambienti anarchici/squat. E a volte si mischiano! In ogni caso, parlerò parecchio di questi ambienti, anche se le dinamiche abbordate esistono in modo ben

più ampio.

Per situarmi, porto delle idee anarchiche. Quello che voglio dire, è il desiderio di mettere in discussione tutte le forme di potere, di dominazione, di sfruttamento. Esistono a molti livelli che mi sembrano indissociabili: lo stato, le istituzioni, la famiglia, il capitalismo, le oppressioni sistemiche, le relazioni interpersonali… Mi sembra essenziale prendere in considerazione le oppressioni sistemiche e le loro conseguenze, anche se penso che non ci riassumano. I nostri percorsi di vita, le nostre scelte, quello che facciamo a partire dalle nostre posizioni, tutto questo è importante. E anche se in questa fanzine si parlerà molto di come le oppressioni esistano nelle nostre relazioni, non voglio individualizzare queste oppressioni e dimenticare che fanno parte di un sistema, per esempio con delle istituzioni.

Penso che sia necessario analizzare come il potere esista in ogni aspetto delle nostre vite e delle nostre società. Se ci concentriamo solo su una parte, ci sono molte più possibilità di riprodurre o rinforzare le altre forme di dominazione. Per esempio, concentrarsi solo sulla lotta contro lo stato e riprodurre delle oppressioni sistemiche, lottare contro il capitalismo ma non fare niente contro le violenze interpersonali, lottare contro le oppressioni sistemiche ma utilizzando l’aiuto dello stato (cosa che lo rinforza), etc…

Perché questa fanzine?

Perché succede troppo spesso di trovarsi in una relazione in cui ad un certo punto ci si rende conto che si sta male, ci si sente incapaci, si prova paura, vergogna, ci si sente bloccatx… ma non si riesce a capire perché.

Perché spesso i comportamenti dominanti sono molto subdoli, diffusi, banalizzati, difficili da vedere e visibilizzare, ma hanno delle conseguenze.

Perché alcuni strumenti femministi/politici che considero preziosi a volte sono utilizzati per esercitare potere sullx altrx.

Perché succede spesso che si nominino come violenze/abusi cose che non lo sono e viceversa.

Perché ci sono così tante forme belle di relazioni da vivere e da inventare!

Perché agiamo tuttx potere sullx altrx, in alcuni momenti.

Perché è così difficile uscire dall'influenza psicologica.

Perché ci sono delle persone che hanno molto potere e che si mettono molto poco in discussione.

Perché penso che avrei voluto leggerla quando facevo fatica in una relazione.



Perché fa parte del mio approccio di "lotta", per provare a cambiare le cose in questo mondo di merda. Se voglio vivere senza stato, senza prigione e senza denaro, per me bisogna passare anche dal vedere come questi meccanismi si sono infiltrati profondamente in noi, per esempio nelle nostre relazioni. Penso che sia complementare e indissociabile dalla lotta contro gli sbirri di questo mondo, contro lo sbirro nella nostra testa e contro lo sbirro nelle nostre relazioni!

ESERCITIAMO TUTTX POTERE SULLX ALTRX

Ho vissuto una relazione amorosa di abuso (con una tipa cis) per diversi anni, dalla quale sono uscita 9 anni fa. Di certo questo ha influenzato il mio percorso e il mio desiderio di riflettere su queste questioni, ma non mi ha impedito di rivivere in seguito delle relazioni con dell'influenza psicologica. E tutto questo non fa sì che non sia mai stata in delle posizioni di potere e che non abbia mai oltrepassato i limiti di qualcunx.

Penso che tuttx possiamo agire potere, senza rendercene conto, anche quando siamo super abili nell'analisi e nella visibilizzazione delle dinamiche dominanti delle altre persone. L'idea non è quella di demonizzare le persone che sono autori/autrici di questi meccanismi, come persone non "safe" o mostri. Voglio invece dirmi che questi meccanismi sono presenti ovunque in questo mondo di merda e quindi per forza sono fortemente radicati in noi, in tutte le nostre relazioni, e che parlarne può far cambiare le cose.

Penso che sia importante anche dirsi che spesso aggrediamo, manipoliamo, controlliamo, oltrepassiamo i limiti delle altre persone perché stiamo male e/o non ce ne rendiamo conto. Non deve essere

una scusante, per lx altrx o per sé stessx. Ma se, per esempio, abbiamo dei comportamenti molto possessivi o delle crisi di rabbia, probabilmente è anche a causa della violenza che ci viene vomitata addosso ogni giorno. Facciamo quello che riusciamo e proviamo ad andare avanti con le nostre ferite. Come dice Adrienne Maree Brown in “Emergent Strategy”:

I COMPORTAMENTI ABUSIVI SONO ANCHE DELLE REAZIONI DI SOPRAVVIVENZA, DEI COMPORTAMENTI APPRESI RADICATI NEL DOLORE.

Insomma, non vuol dire dirsi “ah, ma allora è tutto ok!”, ma piuttosto evitare di pensare che, se si hanno dei comportamenti di merda in alcuni momenti, è perché siamo delle brutte persone. E non sono dei ruoli immutabili. Una persona che ha vissuto degli abusi può anche esercitarne, una persona che ha esercitato delle violenze può anche viverle. Detto questo, le nostre azioni hanno delle conseguenze, siamo comunque responsabili dei nostri comportamenti oppressivi. È importante fare attenzione, mettersi frequentemente in discussione, e ancora di più quando delle persone ci dicono che abbiamo dei comportamenti dominanti.

Rispetto alle oppressioni sistemiche, penso che anche quando riflettiamo ai nostri privilegi e ci lavoriamo, non possiamo cancellare le oppressioni solo perché lo vogliamo. Voglio invece partire dal principio che possiamo tuttx ferirci, anche senza volerlo o senza rendercene conto (in particolar modo se si hanno dei privilegi, ma possiamo anche farci tramite di un’oppressione di cui siamo bersaglio). E che nessuno spazio è “purificato” da classismo, abilismo, razzismo, transfobia… ma questo non vuol dire che è tutto ok o che non ci sia bisogno di fare super attenzione, abbiamo comunque un margine di controllo sui nostri comportamenti e sulle nostre azioni.

1.2 Di quali relazioni parliamo?

RELAZIONI NON ETERO CIS

Parleremo di relazioni che non sono una relazione amorosa tra un uomo cis e una donna cis. Non parleremo solo di relazioni amorose o sesso-affettive. Ci sono un sacco di meccanismi di merda nelle nostre relazioni amicali o familiari, che non rientrano in questa

categoria… in questa fanzine, “relazione” vuol dire un legame di un qualsiasi tipo tra due persone.

Molte delle dinamiche di potere che saranno analizzate nel libro esistono anche nelle relazioni amorose etero cis. Ma in realtà conosco poco queste relazioni e quindi, anche se penso che ci siano delle differenze, è difficile per me dire “questo è specifico rispetto alle relazioni non etero cis, questo non c’è o è diverso nei contesti etero cis”. E ci sono più risorse orientate verso le relazioni amorose cis etero, quindi non è li che voglio spendere la mia energia.

Questo testo è scritto da e principalmente per delle persone queer, se tu sei una persone etero cis, ben venga se può darti degli spunti interessanti! Se te ne servi come arma queerfobica, del tipo “ah lx queer esercitano un sacco di violenze tra di loro, è perché le loro relazioni non sono naturali” o “guarda, anche lx queer hanno delle relazioni violente, quindi non abbiamo bisogno di metterci in discussione”, o altre stupidaggini del genere… MUORI!

UN CONTESTO DA PRENDERE IN CONSIDERAZIONE

Quando parliamo di dinamiche di potere, mi sembra sempre importante prendere in considerazione il contesto in cui succede. Ci sono molti strumenti che sono stati sviluppati nei contesti etero cis che spesso mi sembrano poco adatti nei contesti queer, e che anzi possono essere utilizzati per esercitare potere[4].



Ogni situazione è specifica e mi sembra importante prendere in considerazione chi è la persona e che ruolo ha. Schematicamente, una persona che vive molte oppressioni, che socialmente ha poco potere, che è poco valorizzata, che è piuttosto sola e ai margini, che oltrepassa una volta i limiti di una persona con un comportamento troppo invasivo… beh, non è la stessa cosa rispetto ad una persona ultra privilegiata, super disinvolta e sicura di sé,

4. Vedi “Gli strumenti femministi / politici utilizzati a volte per dominare, p. 146.

con un sacco di comfort affettivo e riconoscimento sociale, che oltrepassa in modo ripetuto i limiti di una persona perché è abituatx al fatto che lx altrx siano a sua disposizione.

Sì, è molto caricaturale. E l'idea non è affatto quella di dire che la situazione della persona del primo esempio giustifichi il suo comportamento, ma mi sembra importante da prendere in considerazione.

Non possiamo considerare e reagire allo stesso modo di fronte a tutto quello che è denunciato come un superamento dei limiti, come aggressioni o come violenze, perché può descrivere delle realtà molto diverse. E non può esserci un manuale pratico con delle soluzioni già pronte in anticipo, tipo aggressione=esclusione[5]. Anche se farsi queste domande richiede un sacco di energia, penso che sia sempre necessario complessificare, guardare la situazione nel suo insieme e non cercare delle risposte già pronte.

DIFFERENZA TRA CONFLITTO E VIOLENZE/AGGRESSIONI

In un sacco di situazioni, ci chiediamo se una relazione complicata sia una situazione di conflitto o di violenza. È una domanda veramente difficile e se ci fosse una risposta chiara, con dei limiti ben definiti, si saprebbe e faremmo meno confusione tra di noi!

VIOLENZE E RELAZIONI ABUSIVE...

Parlare di "violenze" vuol dire parlare di tutto e niente. Questa parola fa parte di quelle parole-contenitore in cui ognunx può vedere quello che vuole. C'è la violenza detta legittima, quella dello stato e delle sue istituzioni, che sono le sole a poter esercitare violenza e uccidere senza ritrovarsi in tribunale. C'è la legittima difesa, in cui i giudici determinano se la tua violenza fosse legittima o meno.



Ci sono anche tutte le situazioni di violenza simbolica, istituzionale e/o sistemica (come la grassofobia, l'abilismo, la queerfobia, il razzismo, il classismo...), in cui c'è una categoria della popolazione che è bersaglio di stereotipi o di particolari comportamenti da parte di un'altra categoria, meglio

5. Vedi la parte sulle gestioni collettive, p. 244.

situata nella società. La violenza può servire nelle lotte (collettive o individuali) per reagire a queste prime violenze, e in questi casi la ritengo a volte/spesso necessaria.

Non ho voglia di dire che la violenza è per forza sbagliata, bisogna sempre contestualizzarla. Capita che delle persone giustifichino delle violenze interpersonali con il fatto che sarebbero delle risposte a delle violenze vissute nella relazione, quando invece non si trattava di violenze, ma per esempio di una delusione[6]. È quindi importante sapere di cosa si parla quando si dice che ci sono delle violenze.

Per me, nel contesto di una relazione, la violenza è l'usare la forza, la minaccia, le parole, la manipolazione, il controllo per installare una dominazione sull'altrx e/o oltrepassare i suoi limiti. Uso la parola "violenze" per parlare di relazioni abusive, cioè quando c'è una dinamica generale di potere unilaterale e ripetuta, spesso con dell'influenza psicologica.

E non c'è una linea chiara di demarcazione tra una relazione abusiva e una che non lo è, è un continuum. Perché a partire da quante ripetizioni, da quale intensità di esercizio di potere si può dire che si rientra in questo schema? Non è che se alcune persone a volte mettono in atto dei meccanismi di potere in una relazione, allora sono autrici di violenze. Siamo tuttx attraversatx da questi meccanismi in diversi momenti, a diversi livelli. E accade spesso che in una relazione entrambe le persone esercitino del potere l'unx sull'altrx, reciprocamente. Ma ci sono comunque delle specificità nelle relazioni abusive (la ripetizione, la deresponsabilizzazione, la paura delle "crisi di violenza"…).

Uso il termine "relazioni abusive" piuttosto che "violenze domestiche" perché queste dinamiche spesso esistono anche in relazioni che non sono amorose e/o di coabitazione. C'è una parte su "Le relazioni abusive, riconoscerle e uscirne" per approfondire. E in alcuni momenti, nell'opuscolo, quando si parla di come alcuni meccanismi esistano in modo specifico in una relazione abusiva, ci sono delle lettere (A per Autore-Autrice e B per Bersaglio), usate per descrivere il ruolo di ogni persona nella relazione.

È veramente importante non dirsi che le persone autrici di relazioni abusive siano dei mostri, perché questa persona può essere lx nostrx migliore amicx, una persona che amiamo molto, che ha

6. Vedi la parte sulla vendetta, p. 245.



tantissimi lati positivi. E queste lettere sono usate in opposizione alla tendenza a chiamare le persone “vittime” e “aggressorx”, per descrivere un ruolo in una data relazione. Possiamo essere il bersaglio di violenze in una relazione ed esercitarne in un’altra. Possiamo anche ricostruirci e non volere essere vistx come una vittima.

Uno degli obiettivi della fanzine è quello di chiedersi come si mette in atto l’influenza psicologica (che ai miei occhi è una delle conclusioni delle diverse forme di esercizio di potere di una persona sull’altra). C’è una parte più sviluppata su questo tema più in là, ma ne parlo prima e quindi ecco per cominciare la mia definizione d’influenza psicologica, riassunta: è quando una persona, in particolar modo attraverso il discredito e la destabilizzazione dell’altrx, lx impone il suo modo di vedere / pensare / sentire il mondo. Non è per forza globale, può essere su alcuni aspetti e non su altri. Ma, per esempio, può concretizzarsi così: ci chiediamo cosa l’altrx penserebbe di qualcosa prima di sapere cosa ne pensiamo noi / quello che ci piace o non ci piace cambia per modellarsi ai gusti o all’opinione dell’altrx / abbiamo gli occhi dell’altrx nella testa, che giudicano quello che facciamo / l’immagine che abbiamo di noi stessx è modificata dallo sguardo dell’altrx…

Questa mini parte non vuole affatto riassumere cosa vogliano dire “violenze/abusi”, ma spero che il resto del libro lo farà :)

… NON SONO LA STESSA COSA RISPETTO A UN CONFLITTO

Penso che abbiamo tendenza, soprattutto negli ambienti queer, a vedere delle violenze in situazioni in cui si tratta principalmente di conflitto. Non è che se a volte delle persone mettono in atto dei meccanismi di potere in una relazione, allora queste persone sono automaticamente autrici di violenze. Siamo tuttx attraversatx da questi meccanismi in momenti diversi, a livelli diversi. Accade spesso che in una relazione entrambe le persone esercitino potere l’unx sull’altrx, reciprocamente.

C’è un testo che si chiama “Perché le comunità queer si lacerano?” di Kai Cheng Thom, che pone delle domande che trovo interessanti.

Dice (tra le altre cose) che quando si vivono delle oppressioni sistemiche (o altre forme di trauma) si è spesso super in allerta rispetto al fatto di rivivere altre forme di violenza, si può non avere fiducia nellx altrx, aspettarsi che ci facciano del male. E che sarebbe principalmente per questo che negli ambienti queer molti conflitti sono vissuti e denunciati come delle aggressioni.

Per approfondire, c'è il libro "Il conflitto non è abuso" di Sarah Schulman, che racconta questo meccanismo al tempo stesso intimo e collettivo, che consiste nell'entrare in una dinamica di accusa di violenze, all'interno di un conflitto, per evitare di riflettere alla propria parte di responsabilità. Non l'ho letto tutto, solo degli estratti, da quel che ne ho colto ci sono delle cose che troverei problematiche politicamente o eticamente se lo leggessi, ma in ogni caso pone delle domande interessanti.

Anche il contrario è vero, cioè accade spesso che delle violenze relazionali siano invisibilizzate, soprattutto dicendo "è solo un conflitto".

Rispetto alla distinzione tra conflitto e abuso, penso che sia importante chiedersi con quale obiettivo abbiamo bisogno di definire che "è un abuso".

A volte nominare le cose (soprattutto parlare di relazioni abusive o di aggressione) può essere essenziale nel processo di riconoscimento e riparazione per la persona che ha vissuto gli abusi. Queste aggressioni / abusi sono delle imposizioni di potere. E un modo di ricostruirsi può essere quello di ritrovare del potere. Per me, il potere può sempre portare dei rischi e penso che sia importante vedere come lo status di vittima possa a sua volta essere utilizzato per dominare altrx e quindi spingere delle persone a voler essere riconosciute come vittime, anche quando è più complicato di così[7].

Rispetto alla differenza tra violenze e conflitti, penso che ci poniamo soprattutto la domanda: in questi casi, quale reazione avere? Perché penso che violenze e conflitti necessitino di cose diverse. Per esempio, nel caso di una relazione abusiva, mi sembra importante priorizzare i limiti e i bisogni della persona che è stata Bersaglio, ma non è lo stesso in una situazione di conflitto. A volte è difficile sapere quale reazione avere se non si sa quale sia la situazione. Tutto questo pone degli interrogativi riguardo alla presa

7. Vedi la parte "Vittimizzazione / lo status di "vittima" può dare potere", p.140.

in carico collettiva e a che cosa ci aspettiamo (soprattutto se mettiamo in discussione la giustizia punitiva)[8].

Ci sono delle relazioni in cui entrambe le persone sono in delle dinamiche di potere l'unx sull'altrx, spesso è complicato e doloroso, ma in questo caso non si può dire che si tratti di una relazione abusiva.

1.3 Quali modelli relazionali? Che socializzazione normativa?



In questa società esistono un sacco di modelli relazionali di merda! Per esempio, non ci insegnano a parlare di consenso, perché andrebbe contro il romanticismo della spontaneità. La gelosia è presentata come un segno d'amore. Non ci fanno vedere molti modelli di relazioni emancipatrici, quindi, per forza di cose provare a fare diversamente implica un sacco di lavoro.

C'è un modello d'amore romantico molto prevaricante. La coppia, il binomio in fusione, è molto valorizzata, basta guardare i film/serie, per vedere a che punto quest'immaginario di amore romantico-sessuale-assoluto sia schiacciante. Se non sei in coppia, se non hai trovato "la tua metà", ti manca per forza qualcosa. L'amore deve essere al centro, le amicizie spesso sono viste come importanti, ma comunque meno. Queste norme tossiche eterocis hanno molte conseguenze, perché spesso, che lo si voglia o meno, le interiorizziamo e le riproduciamo anche nelle nostre relazioni queer.

La relazione fusionale può essere un terreno propizio all'installazione di dinamiche di controllo, di dipendenza, di influenza psicologica… Soprattutto perché, se una persona è al centro della nostra vita, abbiamo per forza più paura di perderla, perché sconvolgerebbe tutto. E quando si ha così tanta paura di perdere l'altrx, si può entrare in dei meccanismi di potere e anche

8. Vedi la parte sulle gestioni collettive, p. 244.

accettare delle cose che non ci vanno. E nel mondo in cui viviamo, dato che dovremmo condividere più cose ed essere più intimx con lx nostrx partner che con lx nostrx amicx, constatiamo spesso che ci sono delle persone che hanno certi comportamenti nelle relazioni amorose ma non li hanno affatto nelle loro altre relazioni.

Questa distinzione tra relazione amorosa e relazione amicale, così chiara e normata, fa venire voglia di rimetterla in discussione, ci sono così tanti modelli da distruggere! Negli ambienti queer/ femministi, a volte c'è una messa in discussione di queste norme relazionali, una volontà di fare una distinzione meno netta tra quello che è condiviso in una relazione amorosa o in una relazione amicale, di turbare queste categorie. E spesso c'è più spazio lasciato alle relazione amicali. Forse, soprattutto dato che essere queer può avere come conseguenza delle rotture / allontanamento dalla famiglia, c'è il desiderio di creare un altro equilibrio affettivo? Forse anche per il desiderio di creare delle relazioni meno incastrate nelle norme? Anche se si vogliono creare altre forme di relazione, non ci si riesce sempre, ma è un inizio ed è così arricchente!

ROMANTICISMO

Per me, il romanticismo è l'inventarsi una storia, spesso partendo da poco o niente. Per esempio, ci si incontra, si è incuriositx, ci si piace a vicenda (non per forza in un senso amoroso), è eccitante… e rapidamente abbiamo l'impressione di conoscerci bene, ci diciamo che ci possiamo fidare, proviamo dei sentimenti molto forti per l'altrx, ci diciamo che resteremo intimx a lungo. In questa situazione, penso che siano soprattutto le emozioni forti ad essere piacevoli, è l'idea della relazione super intensa che ci piace, piuttosto che la persona di per sé, dato che non la conosciamo bene. Tipicamente, i film d'amore sono mega romantici: in 2 giorni i due personaggi si amano più di tutto e tuttx.

Il pericolo che posso vedere in questa forma di romanticismo è che, se l'affetto e la fiducia in una relazione si basano sul niente (principalmente sul desiderio di provarli) e arrivano così velocemente, possono anche andarsene via altrettanto in fretta. Soprattutto, ci rendiamo conto che abbiamo posto fiducia molto velocemente nell'altrx, ma che forse non avremmo dovuto. Quando idealizziamo, rischiamo di essere delusx.

Ma non voglio dire che non è bello incontrarsi velocemente, in

modo intenso, condividere molto rapidamente un sacco di intimità. Ognunx deve capire quello che gli va bene.

E per altre persone, il romanticismo è il fatto di guardare un tramonto insieme o di regalarsi dei fiori, farsi delle mega dichiarazioni… può essere interessante chiedersi insieme: che cosa trovo romantico e che cosa desidero o non desidero?

COMUNITÀ E RETI QUEER/FEMMINISTE

In un sacco di reti queer/femministe, si criticano le norme esistenti e c'è il desiderio di fare diversamente. Ma anche se si vuole fare diversamente, non ci si riesce per forza. Mi sembra quindi un bene non dirci che "siamo completamente decostruitx e al di fuori delle norme dominanti". E ci sono dei codici che si costituiscono, che a volte sono sfalsati rispetto a quelli del mondo eterocis, ma che altre volte non lo sono nemmeno poi così tanto. Può essere interessante chiedersi: nelle reti che frequentiamo, quali sono i codici dominanti? Chi riceve un sacco di valorizzazione sociale e perché? È valorizzato o no il fatto di essere 1 super militante? Di fare serate? Di scopare molto? E rispetto ai codici di abbigliamento? E i modi di parlare? Quali relazioni sono valorizzate? Chi ha un sacco di amicx e perché?

E possiamo chiederci a che punto questi codici influenzino noi e le nostre relazioni.

1.4 I limiti di questo progetto

Questo libro ha un sacco di limiti. Fare un elenco di quelli che vedo io non ha come obiettivo lo schivare in anticipo le critiche che potrebbero essergli poste, non farti problemi a dire quello che ne pensi.

- Ci possono essere dei passaggi giudicanti rispetto ad alcune forme di relazione, o che possono dare un'impressione di "manuale d'uso". Non penso che ci sia UN modo giusto di relazionarsi e non voglio dire "bisogna fare così", ma a volte, nonostante le mie intenzioni, può fare quest'effetto. Penso che la cosa più importante sia che le persone scelgano da sole quale relazione vogliono avere (con il maggior numero di strumenti possibile per poterlo fare).

- Ci sono un sacco di forme di relazioni di cui non parlo (per

esempio, le dinamiche specifiche ai legami familiari), un sacco di realtà che sono troppo poco prese in conto. Le relazioni d'incesto, per esempio, non sono quasi per nulla abbordate, nonostante il fatto che siano uno dei pilastri delle nostre società patriarcali e agiste e che riguardino molte più famiglie di quante non potremmo pensare (circa il 7-10%). Ci sono degli approfondimenti su questo tema alla fine del libro.

• Dico spesso "può essere bene parlarne". È una cosa molto orientata sul linguaggio verbale, quando invece ci sono molte altre forme di comunicazione. E alcune persone, per diversi motivi (non parlano una data lingua, sono meno a loro agio nella lingua in questione rispetto alla loro prima lingua, hanno difficoltà nella comunicazione verbale...) sono più a loro agio con altre forme di comunicazione. Mi mancano chiaramente altri strumenti, quindi metto molto in avanti il linguaggio verbale, anche se ci sarebbero altre piste da approfondire.

• Come sviluppato nella parte "Lo status di vittima può dare potere" (penso che sia un passaggio da non saltare), molti strumenti femministi / queer pensati per rispondere alle violenze possono essere, in certi contesti, utilizzati per agire potere sullx altrx. Ho paura, quindi, che questa fanzine sia utilizzata (non per forza in modo consapevole) da parte di alcune persone per dominarne altre. Per esempio, in modo schematico: X legge solo una parte, riconosce delle cose che Y fa ogni tanto nella loro relazione e si confronta con Y, utilizzando il paragrafo in questione come argomento di autorità, accusandolx direttamente di essere autrice/autore di abusi, reclamando delle riparazioni ed esigendo che Y faccia questo o quello. Le relazioni sono complesse ed è importante analizzare sempre la situazione nel suo insieme, chiedendosi dov'è il potere e com'è utilizzato (spesso non è dove ce lo aspettiamo). Sarebbe triste che quest'opuscolo fosse utilizzato come mezzo per dominare!



• Aver partecipato allo scrivere o

diffondere questo libro non dovrebbe dare uno status di “espertx delle relazioni” a nessunx. Capita spesso che delle persone che hanno dei comportamenti abusanti, che non lo riconoscono / non se ne scusano / non ci lavorano… siano valorizzate diffondendo dei testi sull’argomento, per esempio. Questo status di espertx può far sì che abbiano più fiducia nei propri modi di fare e di analizzare le relazioni e / o che siano messx su un piedistallo[9].

• Facciamo tuttx delle cose descritte in quest’opuscolo, penso che sia importante guardare quello che facciamo noi che non è ok, tanto quanto quello che ci fanno lx altrx, altrimenti non vediamo un sacco di cose.

• Analizzare costantemente tutto nelle nostre relazioni può non fare bene. Come detto nella parte precedente sul conflitto, negli ambienti queer soprattutto, e in generale per le persone che hanno vissuto dei traumi, per esempio, ci può essere una forte sfiducia verso lx altrx. Penso che un rischio di questa fanzine sia quello di accentuare questa sfiducia, di vedere ogni persona come una minaccia potenziale, di dirsi, non appena si nota una dinamica descritta, che l’altrx ha avuto un comportamento abusivo e che è una brutta persona che mi vuol fare del male. Dal lato opposto, questo testo può accentuare una tendenza forte all’autocritica, una mancanza di empatia con noi stessx quando facciamo delle cose che non consideriamo ok.

• Negli ambienti politici, ci può essere una ricerca della perfezione/purezza in un sacco di ambiti, con una forte critica di tutto ciò che non vi corrisponde. Ci si può porre delle domande su questa tendenza e su quella a vedere tutto ciò che non è perfetto come sbagliato, e forse questo libro va in questa direzione.

9. Vedi la parte “Avere uno status di “espertx delle relazioni”, p.79



2. CHE COS'È

IL POTERE?

COSA LO FAVORISCE

NELLE RELAZIONI?

Le relazioni non partono su un terreno neutro. Quando incontriamo una persona, non siamo una pagina bianca che incontra un’altra pagina bianca. Abbiamo tuttx una storia personale, una posizione sociale, delle relazioni passate, dei traumi, dei desideri/bisogni, siamo ad un certo momento della nostra vita… Insomma, in tutto ciò, ci sono degli elementi che possono favorire dei rapporti di potere nella relazione.

Ma che cos’è il potere? Qui parliamo di potere nelle relazioni, quindi del fatto di avere del potere “su” una persona, cioè avere o creare una posizione di dominazione sull’altrx, che passa attraverso la manipolazione, la pressione, il controllo, lo sminuire… (inconsapevolmente o meno).

Per me, l’obiettivo non è arrivare ad una relazione “senza potere”, perché penso che il potere ci sia, ovunque. Ai miei occhi, il problema non è il potere, ma quello che se ne fa e soprattutto quando lo si utilizza, consapevolmente o meno, per dominare l’altrx. Ma penso che sia utile vedere cosa può favorire i rapporti di potere, perché se mi dico “in una tale situazione mi rendo conto di avere del potere”, farò più attenzione a come lo utilizzo.

In più, molti elementi che possono favorire dei rapporti di potere non possono essere cambiati. Quindi spesso dirsi “non bisogna avere delle relazioni in cui possano esistere rapporti di potere” non è una soluzione soddisfacente (anche perché, anche se non c’è uno squilibrio di base, questi rapporti possono crearsi!). Ma alcune persone a volte decidono di non avere relazioni intime con persone che avrebbero, per esempio, alcuni privilegi.



E a volte ci sono troppe differenze di potere tra 2 persone perché una relazione sia possibile, per esempio una storia d’amore tra unx adultx e unx bambinx. Ma dove si situa il limite di quello che è o non è possibile? Per esempio, potrebbe essere il fatto che entrambe le persone siano capaci di comunicare ed esprimere il loro consenso (e abbiano gli strumenti perché sia un consenso reale)? È possibile avere una relazione in cui una persona non domina l’altrx quando, per esempio, si tratta di prof e allievx? Tra unx adultx e unx adolescente? Tra una

persona istituzionalizzata[10] e unx lavoratore/lavoratrice di tale struttura?...

E non è facile trovare il giusto equilibrio tra l'analizzare dei disequilibri, spesso non modificabili, e il dirsi "se la situazione è così, ci sarà per forza della dominazione, delle violenze...". Quindi, anche se penso che sia importante vedere qual è il bagaglio con cui arriviamo in una relazione e le conseguenze che questo può avere, voglio tenere a mente che non siamo solo questo e ci sono un sacco di altre cose che ci definiscono.

2.1 Alcune conseguenze delle oppressioni sistemiche e delle norme

In questa parte, vedremo alcune conseguenze che le oppressioni sistemiche e le norme possono avere nelle relazioni. Ci saranno degli esempi in tutta la fanzine. Uso sia il termine oppressioni sistemiche che il termine norme perché il limite di cosa sia un'oppressione e cosa no non mi sembra chiarissimo e non ho veramente voglia di provare a definirlo.

Quello che mi interessa qui sono i comportamenti, i discorsi, i gesti, le aggressioni... contro delle persone perché fanno parte di un gruppo socialmente minorizzato, perché non appartengono alla norma dominante. Parleremo quindi di un sacco di realtà diverse, ognuna con le sue specificità, non possiamo compararle o gerarchizzarle.

Affronterò in questa parte del testo un sacco di cose che non vivo in prima persona, ne parlo nell'introduzione[11]. Ci saranno degli esempi che vengono dal mio vissuto personale, ma anche da discussioni con altre persone, e molte risorse che vengono da persone bersaglio di queste oppressioni (letture, video, programmi radio...). Nella parte "approfondimenti" alla fine dell'opuscolo non ho messo tutti gli articoli che ho letto, perché vorrebbe dire avere 15 pagine solo per questo, ma comunque ci sono varie piste per approfondire.

Questa parte non vuole essere esaustiva, non può esserlo, ci

10. Cioè che vive l'oppressione di un'istituzione per il fatto di vivere o essere in relazione con una struttura istituzionale, come ospedale o ospedale psichiatrico, casa famiglia, prigione, casa di riposo, etc...

11. Vedi parte "Chi scrive questa fanzine e perché?", p. 15.

sarebbero certamente molte altre cose da dire. Questi sono solo alcuni esempi tra tanti. Ci sono alcune oppressioni per le quali ci sono più esempi che per altre, non è per dire che sono più importanti, ma è rivelatore delle discussioni e delle risorse trovate (su internet soprattutto). Ci sono pochi esempi specifici rispetto alle intersezioni delle oppressioni, è una mancanza. E se in una parte non ci sono esempi che riguardano un'oppressione specifica, non vuol dire a priori che questo meccanismo non esista con quell'oppressione, ci possiamo chiedere come si potrebbe manifestare. Ma ci sono anche dei meccanismi che esistono con alcune oppressioni e non con altre.



Dire che un'oppressione può avere questa o quell'altra conseguenza nelle relazioni non vuol dire farla sparire, ogni relazione è diversa e abbiamo del margine di manovra nel come ci viviamo queste relazioni, come prendiamo in considerazione le conseguenze di queste oppressioni, quello che ne facciamo, come ne parliamo... Per me, non è facile trovare il giusto equilibrio tra analizzare delle conseguenze potenziali e presentare le cose come delle fatalità, come se per forza queste violenze debbano succedere, cosa che può intrappolarci e deprimerci.

Penso anche che sia importante avere a mente che, anche se si vive un'oppressione, si può assolutamente essere dominante/ schiacciante in una relazione. Possiamo avere dei privilegi rispetto ad altre cose, possiamo anche farci tramite di un'oppressione che viviamo: posso perfettamente avere dei comportamenti sessisti, anche se ne sono il bersaglio. E in una relazione possiamo esercitare potere sull'altrx a livelli diversi. In ogni caso, non possiamo essere riassuntx dai nostri privilegi e dalle nostre oppressioni. E anche quando ci sono delle differenze di privilegi in una relazione, ci possono essere in parallelo un sacco di altre dinamiche in gioco.

CONSEGUENZE SULLA PERSONA

Le oppressioni sistemiche hanno delle conseguenze nella nostra costruzione individuale. Hanno degli impatti materiali importanti: sull'accesso all'abitare, alle cure, sul lavoro, sui soldi, sui beni materiali, su tutte le questioni amministrative... Ma anche degli impatti sociali: aggressioni e micro-aggressioni, rifiuto, discredito,

derisione, violenze fisiche e sessuali…

Queste questioni materiali e sociali giocano un ruolo enorme sulla salute fisica e mentale, sulla nostra vita quotidiana. E, globalmente, ci sono delle persone che fanno veramente molta più fatica di altre. Le persone bersaglio di oppressioni hanno spesso una salute peggiore, provano a volte/spesso angoscia, sfinimento, depressione, dolori cronici, isolamento… Ci sono state parecchie ricerche su quello che viene chiamato "stress delle minoranze", che è una delle reazioni possibili al fatto di vivere un'oppressione. Può anche portare ad un ripiegamento su di sé, una paura dellx altrx. Gioca un ruolo sull'aspettativa di vita, perché le persone vivono meno a lungo (soprattutto a causa di quello che ho appena detto), ma anche perché c'è un tasso di suicidi e omicidi più alto.

Le oppressioni possono avere come conseguenza dei traumi, una perdita di autostima, un'ipervalorizzazione dellx altrx, dei meccanismi di protezione o autodistruzione, considerare che non si possano avere delle relazioni ok… Questa lista non è esaustiva.

• Alcune persone queer possono non essere out con se stessx e/o negare una parte di chi sono. Questo può implicare il provare a forzarsi a cambiare i propri desideri e/o la propria identità di genere, nascondersi, provare vergogna, senso di colpa, frustrazione, collera, mentire, mentire a se stessx, considerare i propri desideri come disgustosi… anche se più tardi la persona accetterà questa parte della sua identità, questo può lasciare delle tracce, nel suo rapporto con se stessa e con lx altrx. E anche se lxi accetta chi è / i suoi desideri, la queerfobia può avere come conseguenza il fatto che si abbia paura di vivere delle relazioni non etero cis e/o paura di transizionare. Si può avere l'impressione di non avere coraggio, non essere abbastanza fortx e quindi interiorizzare la de-valorizzazione. Quando invece il problema sono le violenze queerfobiche.

È importante anche tenere a mente che vivere due oppressioni non vuol dire vivere la somma di queste oppressioni, ma una realtà molto più specifica (ciò che è chiamato "l'intersezionalità delle oppressioni"). Per esempio, la misogynoir* è l'oppressione specifica all'intersezione della misoginia e della negrofobia.

Avere un privilegio vuol dire far parte della norma che non viene nominata. Non possiamo annullarlo e fare in sorta che non esista

più, che non abbia delle conseguenze. Che lo si voglia o meno, veicoliamo l'oppressione in questione e quindi la facciamo vivere nelle nostre relazioni. Ci sono anche dei ruoli che possiamo avere di più o di meno in funzione di chi siamo.

• Per esempio, capita spesso che gli uomini cis facciano meno supporto, siano meno attenti e in ascolto, portino meno carico mentale rispetto all'organizzazione (del cibo, per esempio). Ma anche che le persone bianche e di classe privilegiata possano avere tendenza a farsi "servire", che siano lx altrx ad occuparsi degli incarichi collettivi come le pulizie o la spesa…

Ma, anche se non si può far sparire l'oppressione in una relazione, abbiamo comunque un ampio margine di manovra sul come agiamo e rispetto all'energia che impieghiamo per provare a ferire il meno possibile l'altrx e mettere in discussione le posizioni ed i ruoli che prendiamo di solito.

Le oppressioni possono creare anche delle pressioni a conformarsi alle norme:

• Molte persone asex* o aromantiche possono aver interiorizzato il fatto che ci sia qualcosa di strano in loro. Dato che la società ci spinge parecchio ad avere delle relazioni amorose e sessuali, capita spesso che delle persone si forzino, non prestando attenzione a quello che provano, ai loro desideri o limiti. Questo può lasciare delle tracce sulla persona, che forse avrà più difficoltà in seguito ad ascoltarsi.

• Quando delle persone hanno un modo al di fuori della norma di percepire il mondo, di reagire a degli elementi esterni (il rumore, i contatti fisici…), vivono una pressione sociale a normalizzarsi e questo può passare attraverso la messa in discussione di quello che si prova. Per esempio, ci sono delle terapie comportamentali per non avere più delle reazioni fisiche negative al tatto. Se una persona prova a cambiare quello che sente affinché una cosa di base negativa non lo sia più, questo può turbare il senso di quello che è piacevole o meno, quello che si desidera o meno. Questo può creare delle difficoltà ad ascoltare i propri limiti e ad esprimerli.

Diminuzione dell'autostima

Interiorizzare le de-valorizzazioni legate all'oppressione che si vive è spesso un meccanismo subdolo, non vuol dire per forza solo dirsi



"sono inferiore". Può passare attraverso una mancanza di fiducia nella propria identità, nelle proprie capacità, mettersi molto in discussione, dirsi che si è incapacx, non desiderabili, mettere le persone privilegiate su un piedistallo, idealizzarle, etc. Al contrario, le persone con dei privilegi hanno tendenza ad interiorizzare la loro superiorità. È qualcosa che non è veramente consapevole e può concretizzarsi in modo molto subdolo e ben radicato.

AGGRESSIONI / MICRO-AGGRESSIONI

Le oppressioni sistemiche si basano sull'idea (spesso diffusa e non per forza rivendicata) che alcune persone siano inferiori ad altre. Per le persone bersaglio dell'oppressione ci può essere un'interiorizzazione di quest'inferiorità che abbassa l'autostima. Che lo si voglia o meno, ci si può far tramite in una relazione di questa de-valorizzazione permanente.

Nel quotidiano, questo può passare attraverso, per esempio, delle aggressioni e micro-aggressioni. Le aggressioni sono più frontali, chiaramente attaccanti. Le micro-aggressioni sono tutte quelle frasi /gesti… socialmente accettate, ma che costituiscono il terreno fertile dell'oppressione. Per esempio, "da dove vieni?" (per una persona non-bianca), "non è niente di che, solo due o tre gradini" (per una persona disabile), la galanteria… la lista è lunga!

Il discredito della persona che subisce le oppressioni può riprodursi nella relazione, in continuità con quello che esiste al di fuori.

Considerare alcune persone come superiori ad altre

• Norme di bellezza: ci sono dei criteri arbitrari che fanno sì che alcuni corpi siano socialmente riconosciuti come più belli di altri. Queste norme cambiano in funzione delle epoche e delle zone geografiche. In occidente, attualmente, c'è una de-valorizzazione

dei corpi disabili, grassi, non-bianchi, non muscolosi e in generale che non assomiglino alla maggior parte delle star di hollywood.

• Viene spesso de-valorizzato il fatto di avere un'espressione di genere femminile, tra i gay cis per esempio, ed è spesso collegato in modo stereotipato al fatto di essere bottom, cosa che sarebbe equivalente a passivo e quindi inferiore. Negli ambienti femministi, le persone queer fem* sono spesso lette come etero, come se volessero piacere ai tipi cis, come se fossero meno femministe, meno radicali, si conformassero alle norme di femminilità. Possono essere trattatx con condiscendenza.

• Rispetto all'intersessualità, ci sono veramente poche rappresentazioni positive. Al contrario, c'è una de-valorizzazione massiccia dei corpi intersex*, da parte dei medici, dei genitori e del resto della società. Si può rimandare alla persona il fatto che non sia normale, i genitori possono dare l'impressione di aver sbagliato qualcosa, la persona può essere presa in giro, vessata…

• Quando si arriva in un paese: a volte si può aver bisogno di imparare la lingua, può essere una fase difficile, in cui la persona può vedersi rimandare il fatto che non sia intelligente o interessante dato che fa fatica ad esprimere le sue idee o a capire quello che lx altrx lx dicono.

• Ci può essere condiscendenza rispetto alle persone che non scrivono o non leggono, non prendendo in considerazione che quella lingua scritta è la loro seconda lingua. Per esempio, delle persone Sorde per le quali la LIS è la prima lingua o che sono cresciute in un altro paese.

• In delle relazioni tra persone non-bianche, considerare delle persone superiori ad altre può prendere delle forme diverse rispetto alle relazioni con delle persone bianche. Ci possono essere delle forme di colorismo*, con la valorizzazione delle pelli più chiare e la de-valorizzazione delle pelli più scure.

• Una persona dominante può pensare (spesso in modo inconsapevole) che l'altrx sia fortunatx ad avere quella relazione con lxi, rimandargli il fatto che dovrebbe essere riconoscente e fare molti sforzi.

Gli insulti oppressivi

Quando una persona insulta un'altra dandole dellx "stronzx", è effettivamente un'aggressione verbale, ma è individuale, una

persona esercita una forma di violenza su un'altra. Ed è tutto qui. Al contrario, quando si utilizzano degli insulti puttanofobici, grassofobi, abilisti… non si tratta solo di una persona che ne insulta un'altra. Si tratta di una persona che dice ad un'altra "io e tutto il sistema ti rigettiamo". Vuol dire armarsi di parole che sono il riflesso di un'oppressione/violenza quotidiana, che sono l'origine dei traumi, che hanno molte conseguenze nella vita. E gli insulti hanno delle conseguenze anche quando sono generalizzati nel linguaggio.

Dire "quel.lx ciccionx di merdanto.grassofobico, punto.

Disumanizzazione

• Nella nostra società, avere delle relazioni amorose e sessuali è la norma, ciò che è considerato come "naturale", senza di cui non si è "completx". Quindi, può esserci una forma di disumanizzazione rispetto alle persone asex e/o aromantiche. Si può dire che queste persone non provino nessuna emozione, siano delle macchine e quindi che si meritino la violenza. È spesso visto come una malattia e le persone asex a volte sono aggredite sessualmente, con l'obiettivo di "guarirle".

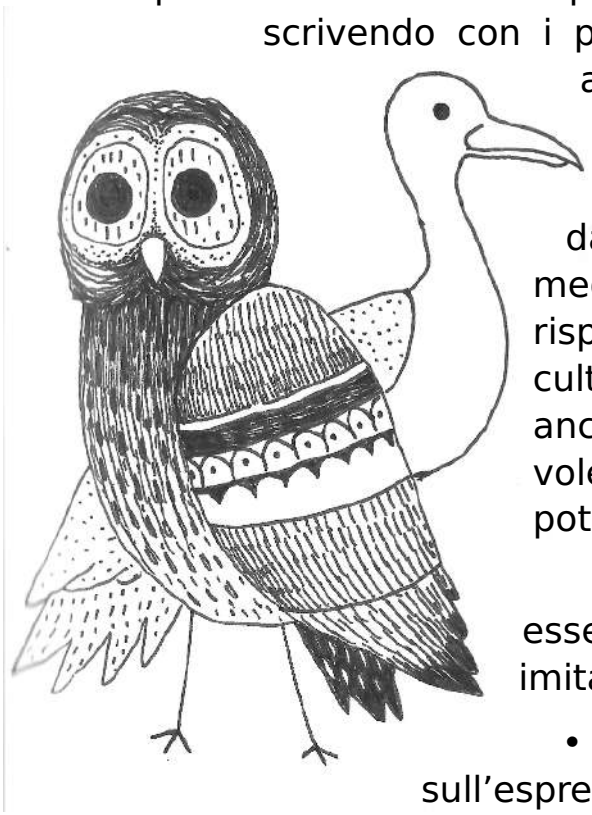
• Il razzismo si basa sulla disumanizzazione delle persone non-bianche e ha permesso di giustificare la schiavitù e la colonizzazione. Nelle relazioni, utilizzare dei nomi di animali come soprannomi può essere il riflesso di questa disumanizzazione (tanto più quando questi soprannomi hanno un rapporto con il luogo d'origine, come "la mia leonessa" per una donna nera).

Prese in giro

Molte aggressioni e micro-aggressioni passano attraverso le battute e le persone che vi reagiscono sono spesso decredibilizzate, "non hai senso dell'umorismo, non era una cosa seria", quindi è difficile reagirvi. La persona bersaglio dell'oppressione può anche essere trattata come una guastafeste se non ride, e subisce quindi una pressione a ridere a delle battute oppressive.

• Ci possono essere delle battute sui vestiti di alcune persone che non rientrano nei codici di queerland. Anche se un sacco di persone grasse e/o disabili, per esempio, non hanno la stessa possibilità di scelta nel loro guardaroba, dato che i negozi non hanno sempre dei vestiti accessibili.

• Rispetto all’abilismo, ci possono essere delle battute se una persona usa il suo corpo in un modo non normato (esempio: scrivendo con i piedi), o con una voce sintetizzata, o ancora sul modo di parlare delle persone sorde.



• Una persona che viene dalla classe dominante (borghese o media) può prenderne in giro un’altra rispetto alla sua sedicente “mancanza di cultura” o “mancanza di educazione”. E anche de-valorizzare la cultura popolare, volendo sempre smarcarsi da quello che potrebbe essere visto come “volgare”.

• L’accento di una persona può essere ridicolizzato, per esempio imitandolo.

• Ci possono essere delle prese in giro sull’espressione di genere, si possono fare dei commenti de-valorizzanti sui vestiti, sul trucco, sui modi di essere…

Stereotipi

Gli stereotipi sono veicolati socialmente dai media, dai film, dalle battute, dai libri, etc. Possono essere riprodotti nelle relazioni, riducendo l’altrx a queste caratteristiche, ignorando la complessità dell’altrx, avendo dei pregiudizi…

Sui caratteri:

• Le persone che fanno uso di droghe sono spesso viste come bugiard, manipolatrici/manipolatori, pervers, psicopatic, non degne di fiducia, stupide, che non capiscono niente, ladrx (perché hanno bisogno di soldi per comprarsi la droga)… Spesso c’è un amalgama tra le persone che fanno uso di droghe e le persone che hanno una dipendenza.

• Le persone più vecchie sono spesso messe in una categoria: hanno come solo interesse la trasmissione di storie del passato, e non sono viste come persone che possono agire nel presente. O si dice che le persone anziane dovrebbero avere determinati interessi “della loro età”, come occuparsi dellx bambinx, fare da mangiare…

• Il razzismo veicola molti stereotipi: l'immaginario della persona asiatica sottomessa, spirituale, disciplinata, della persona nera selvaggia, lavativa, esotica, della persona araba aggressiva, musulmana, terrorista, della persona ebrea avara e sfruttatrice, della persona Rrom ladra, della persona Latina sempre contenta e che suona o canta… Le donne che portano il velo sarebbero dominate, non si divertirebbero mai, non avrebbero una vita sessuale. Una persona percepita come un uomo arabo con la barba fa paura, viene visto come un terrorista (o un simpatizzante), come autoritario, queerfobico…

• Le persone fem sono spesso percepite come superficiali, manipolatrici, stupide, incapaci, passive, deboli…

• Le persone giovani sono viste come avventate, che non sanno quasi niente…

• Ci sono molti stereotipi sulle persone di piccola taglia/nane, come per esempio che sarebbero comiche o delle persone fantastiche con dei poteri magici. Si immagina che siano tuttx ugualx nella loro famiglia, che abbiano una vita fuori dal comune…

Presupporre quello che una persona può fare o provare (o meno)

• Per una persona disabile fisicamente, i medici, prof, genitori, possono aver avuto dei discorsi tipo "lxi non potrà mai fare questo o quello". Può continuare presupponendo o limitando ciò che la persona può fare.

• Una persona vedente può rimandare ad una persona ipovedente o non-vedente che sia strano che lxi si interessi a delle cose visive, come il modo di vestirsi, per esempio. O che non dovrebbe essere attrattx in base all'aspetto fisico di una persona, come se il fisico non potesse essere percepito diversamente se non attraverso l'aspetto visivo.

• Si può rimandare ad una persona sorda il fatto che non sia logico che ascolti la musica.

• Parecchie persone possono presupporre che una persona disabile non possa provare delle cose (fisicamente o mentalmente) oppure presumere che, dato che una persona parla o si esprime in modo non normato, questo voglia dire che non possa pensare in modo complesso.

• Aspettarsi meno da una persona e quindi non valorizzarla

veramente per quello che fa, ma perché consideriamo che è positivo visto “chi è / da dove viene”. “È incredibile, una persona in sedia a rotelle che scrive delle canzoni!”, “non è male la tua riparazione, per una ragazza”, “parli benissimo francese/ italiano!” (detto ad una persona razzializzata), “è fantastico che tu legga così” (detto ad una persona povera).

• Degli stereotipi razzisti possono, per esempio, avere come conseguenza il fatto di immaginare che una persona algerina sappia per forza cucinare il couscous o una persona giapponese il sushi, che una persona messicana sappia per forza suonare la chitarra…

Non prendere l’altrx sul serio

• Il fatto che la persona faccia uso di droghe può essere un modo di discreditare le sue opinioni o il semplice fatto che possa pensare da solx.

• Fidarsi meno di una persona perché non è un uomo cis.

• Una forma di agismo può essere il fatto di considerare che se una persona ha quella o quell’altra opinione è perché è vecchia, un modo per discreditarla. Per esempio, ad una persona che ha delle opinioni anti-tecnologie si potrebbe rimandare il fatto che è “perché sei vecchix”.

• ”Se lo pensi è perché sei giovane, ti passerà, vedrai più avanti!”

Critica delle azioni dell’altrx

• Rispetto alla puttanofobia, spesso c’è molto discredito legato al sex work, come se fosse l’attività più degradante che esista, come se lx sex worker non fossero degnx di rispetto, come se i loro corpi fossero sporchi e disgustosi. I limiti tra puttanofobia, sessismo e razzismo a volte sono porosi. I tipi cis bianchi che fanno molto sesso sono degli “stalloni”, lx altrx sono dellx “puttane”, ninfomani, “malatx di sesso”…

DISCREDITO VS “VALORIZZAZIONE”

Abbiamo appena visto un sacco di modi in cui si può discreditare una persona attraverso un’oppressione di cui è il bersaglio. Come spiegato nella parte con questo stesso titolo, lo svilimento o

discredito sono spesso legati a delle forme di "valorizzazione" o convalida, ma è come se fossero i due lati della stessa medaglia. Un po' come "non essere così, sii invece così".

CI sono degli stereotipi di persone oppresse che sono utili allx dominanti, per esempio perché lx divertono. Una persona dominante può quindi valorizzare alcuni aspetti dell'altrx che gli piacciono, ma sminuirne altri.

Feticizzazione e fascinazione

• Nei giri queer, femministi e anarchici, la questione delle differenze di classe tra le persone e le conseguenze che hanno sono temi raramente discussi. Spesso c'è una romanticizzazione/ feticizzazione della povertà, come se fosse "fico" essere poverx. Parecchie persone di origine sociale privilegiata provano a "farsi passare" per poverx. Passa attraverso delle attitudini, dei codici di linguaggio, il non parlare mai delle proprie origini sociali, delle eredità future, dell'aiuto finanziario dei genitori…

• Ci sono degli aspetti delle culture di persone razzializzate* che piacciono, perché sarebbero "esotici", "autentici", "interessanti". In ogni caso, sminuire una persona in rapporto al suo colore di pelle / alla sua cultura oppure essere affascinatx da una persona perché è non-bianca (per esempio la negrofilia*), dire che tutte le persone afro-discendenti sono incapaci di lavorare o che ballano bene, tutto questo è razzista.

• In alcuni contesti femministi che supportano lx sex worker, questx possono essere feticizzatx, perché sarebbe "super sovversivo / radicale / fico" fare sex work.

Appropriazione culturale

In quanto dominantx, prendiamo o valorizziamo alcuni aspetti di una cultura, ma estrapolandoli completamente dal contesto e dalle realtà concrete, prendiamo quello che ci piace e rigettiamo il resto. E può esserci appropriazione culturale all'interno di una relazione, in cui una persona dominante usa alcune musiche, vestiti, modi di parlare… della cultura (oppressa) dell'altra persona. Tutto questo senza riconoscere la storia dell'altrx e il legame che ha con questi aspetti della propria cultura. Talvolta avendo anche la pretesa di essere stata lei ad inventarli. E senza riconoscere che in quanto dominante trarrà probabilmente dei benefici dal fatto di utilizzare

questi codici, per esempio sembrare fica, quando invece la persona originaria di questa cultura, se utilizza questi codici, può essere criticata, le può venir detto per esempio che è troppo chiusa sulla sua comunità, vivrà senza dubbio del classismo e/o del razzismo.

Convalida

Quando, in quanto persona privilegiata, faccio con regolarità dei complimenti ad un'altra persona, probabilmente penso quello che dico, ma inconsciamente può essere perché immagino che la persona abbia bisogno della mia "approvazione".

• Può essere, in quanto persona cis, il fatto di fare un sacco di complimenti ad una persona trans dicendo che è bellx, che è sexy (le donne trans ricevono spesso dei complimenti, principalmente di questo tipo), che ha un buon passing... Se si è una persona cis, valorizzare una persona trans può essere un modo di vantarsi, perché vorrebbe dire che siamo dellx buonx alleatx, che abbiamo i codici del giro.

NEGARE L'IDENTITÀ E LA REALTÀ DELLA PERSONA/PROVARE A INFLUENZARE IL SUO PERCORSO

Non riconoscere l'identità dell'altrx

• Uno degli aspetti della transfobia/enbyfobia (che riguarda le persone non-binarie) è il fatto di negare la transidentità e/o la non-binarietà di una persona, considerandola come appartenente al genere che lx è stato assegnato alla nascita. Vuol dire non ascoltare i dubbi o strumentalizzarli. Può voler dire non incoraggiarlx a prendere le proprie decisioni, da solx, e sostenerle. Per esempio, misgenderare la persona ripetutamente, continuare a chiamarla con il suo dead name* (e rivelare il suo dead name ad altre persone), frenarla nella sua transizione* (vedi la parte "controllo sui corpi"), essenzializzare la persona attraverso i suoi genitali... In modo estremo, è considerare le persone transfemminili come degli uomini che vogliono infiltrarsi nei giri femministi, soprattutto per esercitare violenze sulle "vere" donne, e le persone transmascoline come traditrici del femminismo, che vogliono approfittarsi dei privilegi maschili. Ma esiste spesso in modo più subdolo di questo.

A delle persone trans e/o non binarie che annunciano la loro transizione a delle persone cis, capita spesso che queste ultime non

si rendano conto della fiducia che l'altrx accorda loro e di come la loro reazione possa avere molte conseguenze. La persona cis può per esempio mettersi al centro, esprimere i suoi sentimenti negativi, pensare che è solo una fase, rigettare, accusare di tradimento, mettere della distanza, provare a "negoziare" ("va bene che ti metti dei vestiti, ma non in strada" o altro...), parlare solo di quello, dire che "è successo troppo in fretta" (non prendendo in considerazione il perché), pensare che la transidentità sia un problema, da nascondere, una brutta notizia (quando invece spesso è un momento di sollievo, in cui la persona si sente più liberx nel fatto di poter esprimere delle parti di sé che prima nascondeva, cosa che fa stare bene).

Un altro modo di negare la realtà dell'altrx è il fatto di fare come se la transizione non fosse successa. Se c'erano dei soprannomi legati al genere, non chiedere alla persona se ha voglia che vengano cambiati. E anche, in una relazione amorosa, se entrambe le persone si definivano come "lesbiche" per esempio, potrebbe essere una domanda da farsi: se una delle due transiziona, come chiamare la relazione? E l'altrx continua a definirsi come lesbica? Non c'è un solo modo giusto di fare, ma in ogni caso è importante parlarne insieme, chiedere all'altrx quello che prova, quello che è importante o meno per lxi.



• Negare l'identità delle persone Sorde, può voler dire per esempio non fare distinzione tra il fatto di essere sordx (che è un grado di udito) e la cultura Sorda: usare la lingua dei segni (LIS), identificarsi e partecipare alla cultura e alla comunità Sorda.

• Capita che delle persone dicano che l'asessualità/aromanticismo non esistano, che si tratti di persone che approfittano del privilegio etero e che non dovrebbero avere spazio nelle reti queer: vuol dire negare la realtà vissuta dalle persone asex*, è escludente e non prende in considerazione il fatto che sia una devianza dalla norma. Si può rimandare ad una persona il fatto che sia uno spreco non condividere con altrx la sessualità / delle relazioni amorose. A volte viene detto alle persone asex "sei gay e non lo vuoi ammettere". Si può anche considerare che l'asessualità sia per forza una scelta. Quando una persona asex subisce

un’oppressione desessualizzante, come l’abilismo fisico, si può fare confusione (“sei asex perché sei disabile”), quando invece sono cose completamente diverse. Capita anche che alcune persone la vedano come una sfida, il fatto di rendere l’altrx romanticx o di farlx venir voglia di condividere del sesso.

• I genitori e le persone vicine a bambinx intersex possono avere paura che sviluppino un’espressione di genere diversa da quella imposta alla nascita. E dato che molte persone mischiano le questioni di genere e l’orientamento sessuale, ci può essere anche la paura che non siano eterosessuali. Ci può quindi essere una sorveglianza particolare, ancora più forte che rispetto allx altrx bambinx, con l’obbligo di adesione alla norma e delle punizioni in caso di trasgressione. Può essere così anche una volta divenutx adultx, al di fuori del contesto familiare alcune persone possono reprimere degli aspetti dell’espressione di genere o dell’orientamento sessuale di una persona intersex.

Definire l’altrx al posto suo

• I percorsi delle persone disabili / con diversità funzionali / Crip* sono spesso pieni di dottori che nominano, diagnosticano… insomma, un bel precedente, vuol dire abituarsi ad essere definitx dall’altrx. Negare l’identità/la realtà dell’altrx può passare dal fatto di definirlx al posto suo. Per esempio, definendolx come “disabile” o “Crip” o “con diversità funzionale”, quando invece non è così che si definisce. Ma spesso è importante, il fatto di definirsi in questo o in quel modo può far parte di un processo di impoteramento. E al contrario, essere definitx in un modo che non ci corrisponde può ferirci.

• Dire che una persona Sorda è disabile se non è così che si definisce.

• Una persona monosessuale può dire all’altrx “non sei veramente bi/pan”, se per esempio ha più spesso relazioni con delle persone di un determinato genere o se ha una determinata espressione di genere. Può capitare di sentir dire “non può essere bi, hai visto come si veste e come parla, sono sicura che è frocio”. Può essere il presupporre che essere bi voglia per forza dire essere attiratx da dei tipi cis e da delle tipe cis e basta.

• Definire delle persone come sex worker al posto loro, vederle come vittime, dire che la persona “vende il proprio corpo” (quando invece vende dei servizi sessuali). È anche il fatto

di considerare che delle persone che fanno cam, porno, spogliarelli e/o BDSM come lavoro e che rivendicano il fatto di essere puttane non lo siano veramente (perché è diverso rispetto ad altre forme di sex work).

Riassumere la realtà dell'altrx ad un problema da risolvere

• Essere asex e/o aromanticx o trans/non-binarix o grassx può essere percepito come un problema mentale, tendenzialmente legato a delle violenze passate o a dei disturbi psichici, o come una malattia. Capita quindi che una persona incoraggi l'altrx ad andare da unx psicologx o unx dottorx per risolvere il problema. Quindi, può essere difficile per delle persone che hanno queste identità e che hanno vissuto delle violenze sessuali e/o che sono psichiatrizzate parlarne, per paura che la persona dica "ah, ma è per questo che sei così".

Non provare a capire quello che l'altrx sta passando e le conseguenze che ha

• Non prendere in considerazione la pesantezza delle terapie che alcune persone disabili devono seguire quotidianamente e le loro conseguenze. O ancora, far sentire in colpa una persona rispetto al suo corpo/alle sue capacità. Per esempio, "avresti potuto dirmi che cammini così piano, arriveremo in ritardo".

• Non sostenere una persona trans e/o non-binaria che vive della disforia di genere*, minimizzare questa sofferenza, dirle delle cose stile "dovresti semplicemente amare il tuo corpo così com'è".

• Se la persona ha una diagnosi psichiatrica che le sta bene (o si autodefinisce in un certo modo), è il non informarsi (con lxi o cercando altrove se non ha voglia di parlarne). È fare come se non esistesse, come se non avesse delle conseguenze sulla vita dell'altrx e quindi sulla relazione.

• Negli ambienti queer/femministi, molte persone cambiano nome. Per alcune persone trans nello specifico, cambiare nome può far parte della transizione, per scegliere un nome con un genere diverso. Spesso il nome è anche segno di una cultura e i nomi di origine non-bianca possono veicolare del razzismo. A causa della supremazia bianca, capita che delle persone razzializzate, soprattutto quelle che hanno un white-passing*, ma non solo, possano scegliere di cambiare nome, scegliendone uno che viene

dalla loro cultura, è una scelta di impoteramento. Alcune persone bianche, che non prendono in considerazione queste storie, possono mettere freno a questo cambiamento di nome oppure scegliere un nome che viene da una cultura oppressa, perché è "bello" o "fico". È una forma di appropriazione culturale.

"C'è un modo di essere questo o quello, e tu non vi corrispondi"

Ci sono un sacco di modi diversi di vivere una realtà/identità. Alcune persone possono provare ad imporre un modo particolare oppure dare per presupposto cosa sia ok e cosa no.

• Considerare che ci sia solo un modo di essere trans / non-binarix. Per esempio, dire che se una persona non prende una terapia ormonale o non si è operatx, vuol dire che è una persona cis. E capita soprattutto a persone che hanno un'espressione di genere e/o un orientamento sessuale che non corrisponde a quello che, spesso, ci si aspetta da una persona quando transiziona*. Per esempio, una tipa trans dovrebbe essere etero e femminile e, quindi, succede spesso per esempio ad una tipa trans butch e che non prende ormoni di essere invalidata nella sua identità.

• C'è lo stereotipo che le persone cieche vedano solo nero, il che è molto lontano dal vero. Molte persone cieche hanno una visione parziale. E molte persone cieche non usano il bastone o non hanno un cane guida, non mettono occhiali da sole e hanno occhi che assomigliano a quelli delle persone vedenti (nel colore e nella mobilità). Una persona vedente può dire ad una persona che non corrisponde a questi cliché "non sei veramente ciecx".

• Può anche essere il fatto di dire che una persona asex non possa innamorarsi o che una persona aromantica non possa fare sesso. O anche dire che una persona asex non faccia mai sesso o che se una persona a volte fa sesso, allora vuol dire che non è asex. Ma non provare attrazione sessuale o non desiderare fare sesso, non vuol dire non farlo mai.

• Delle persone ipersessualizzate rispetto ad una parte della loro identità (come ad esempio delle persone razzializzate o bi/pansessuali o molto femminili) a volte sono viste come per forza non asex, in questi casi ci può essere ancora più messa in discussione.

• Mettere in discussione l'orientamento sessuale di una persona perché non corrisponde allo stereotipo che ne abbiamo.

• "Non sembri disabile", soprattutto rispetto a delle disabilità invisibili come i dolori cronici o dei disturbi psichici. Oppure paragonare delle persone disabili tra di loro e dire che tale persona è comunque più disabile.

• Non credere ad una persona quando parla del suo funzionamento psichico (rispetto ad una diagnosi o per autodeterminazione). Per esempio, "non sembri affatto autisticx".

• "Non sembri sordx", "non puoi essere sordx, parli" o ancora "sei troppo bella per essere sorda".

• Per quanto riguarda le persone ebree che hanno la pelle chiara (soprattutto delle persone Ashkénaze) e che non corrispondono agli stereotipi, la loro identità di persone razzializzate spesso viene messa in discussione e devono giustificarsi rispetto alle loro origini.

Globalmente, non c'è un solo modo di vivere un'identità, non ci sono regole, è diverso per ognunx, e a volte lo è a seconda del momento. Nessunx può sapere meglio di se stessx chi si è e cosa si vuole. Pone il quesito di come definiamo le identità politiche. Non mettiamo tuttx per forza gli stessi significati dietro alle parole. Per esempio, forse una persona vuole dirsi lesbica perché politicamente lx parla, ma a volte ha delle relazioni amorose con dei tipi cis. Ci si può chiedere, cosa ci apportano le identità politiche? Cerchiamo un vissuto comune? Dei desideri comuni? Chi si sente legittimx nel fare del "gatekeeping"[12]? Non ho una risposta chiara a tutte queste domande, ma penso che potremmo chiederci più spesso a cosa servono le nostre reti, i non-misti e quali sono le nostre prospettive. Avere paura delle intrusioni malintenzionate o opportuniste negli spazi non-misti è comprensibile, ma al tempo stesso spesso chiude degli spazi a delle persone che ne hanno bisogno e penso che non tutto sia giustificabile con il bisogno di proteggersi[13].

"Non è possibile!"



• Una forma di enbyfobia è dire che l'essere non-binarix non esiste, che la persona è solo confusa, spingerla a definirsi con un genere o l'altro (per esempio

12."Sorvegliare la porta", definisce il fatto di accettare o meno certe persone in determinate identità, in funzione del fatto che corrispondano o meno all'idea che si ha di quest'identità.

13. Vedi la parte "La sofferenza come argomentazione", p. 142

dicendo che essere non-binarix è solo una fase). È rifiutarsi di usare i pronomi scelti (per esempio rifiutarsi di alternare tra diversi pronomi o di usare “lxi”, principalmente per pigrizia).

• Dire che la bi/pansessualità non esiste, che è solo una fase e spingere la persona a definirsi diversamente. Soprattutto per le persone cis, può esserci l’idea bifobica che o la persona è un’etero che sperimenta e ritornerà poi verso il privilegio delle relazioni etero oppure è una persona omosessuale che non se l’assume.

Oppure che la persona vuole solo attirare l’attenzione su di sé, perché dovrebbe essere “fico” essere bi. La bi/pansessualità delle tipe cis è spesso vista come “un mezzo per attirare gli sguardi degli uomini etero cis”: pensare che le donne cis agiscano solo in funzione dei tipi etero cis è triste, sessista e bifobico. E la bi/pansessualità dei tipi cis è vista a volte come un modo per non essere più considerati come dei tipi etero cis oppressori, come se fosse una strategia per poter accedere a degli spazi queer e non poter essere interpellati rispetto a dei comportamenti oppressivi.

• Dire che essere asex è solo una fase, che passerà.

Nascondere l’identità dell’altrx

• Nascondere una parte dell’identità dell’altrx, perché si prova vergogna, quando invece l’altrx preferirebbe che si sapesse (per esempio quando una persona è sex worker o neurodivergente).

• Nei giri queer, c’è un rifiuto del modello eterocis e quindi anche un rifiuto delle relazioni amorose/sessuali tra uomini cis e donne cis. Ma può tradursi con un rifiuto (a volte anche con del disgusto) verso le persone che hanno queste relazioni o queste attrazioni (per esempio, accusare una persona di essere unx traditrice/traditore). Negli ambienti queer, le persone bi/pan cis a volte sono invisibili e possono nascondere queste relazioni/attrazioni per paura del rifiuto. Può succedere che una persona che ha solo relazioni queer provi vergogna ad avere una relazione intima con una persona che ha delle relazioni donna cis/uomo cis e quindi lo nasconda, provi a cancellare questa parte dell’identità dell’altrx.

Forzare l’integrazione

• Quando una persona non-bianca arriva in italia[14] da un

paese che non è occidentale, imporlx di adattarsi alla cultura italiana bianca. Può passare attraverso la valorizzazione di tutto quello che va nel senso dell'integrazione: parlare e leggere in italiano, per esempio. Alcuni elementi della sua cultura d'origine qui possono essere molto de-valorizzati, o addirittura tabù o illegali. Non è la stessa cosa rispetto ad una persona italiana che va ad abitare in un paese non occidentale. Se arrivando in italia, una persona non abbandona la sua cultura d'origine, ciò può essere visto come una minaccia per la cultura italiana, come se la persona volesse imporre la sua. Può viversi delle forme di pressione affinché abbandoni le sue abitudini/eredità culturali (cibo, riti e feste religiose, comportamenti sociali come il modo di parlare o certi gesti…).

• Negare l'identità di una persona non-bianca, per esempio impedendole di avere dei legami con la sua cultura d'origine o controllare quali legami siano accettabili o meno, vuol dire forzare all'assimilazione. Può passare per il fatto di dirle che è "chiusx nella sua comunità" a partire dal momento in cui si riunisce con altre persone razzializzate o indossa indumenti tradizionali (e lo stesso vale per l'alimentazione, i gusti musicali, i tagli di capelli…). Ci possono essere rifiuto, disprezzo, discredito, minacce, esigenze di "integrarsi"…

NON PRENDERE IN CONSIDERAZIONE L'OPPRESSIONE E LE SUE CONSEGUENZE

Negare l'esistenza delle oppressioni

Negare l'esistenza delle oppressioni e gli effetti che hanno, vuol dire non lasciare che l'altrx si esprima su quello che prova, non sostenerlx, pensare di sapere meglio di lxi quello che vive. Può passare per il fatto di non prendere in considerazione i traumi che queste oppressioni possono creare. Può avere come conseguenza delle forme di dissociazione per le persone che sono bersaglio di oppressioni, perché soffrono, provano ansia, de-valorizzazione,

14. Data la traduzione in contesto italofono, ho di sostituire le parole francia/francese con italia/italiano. ConsideMi sembra infatti che liche in queste situazioni siano analoghe e lo scopo del paragrafo è quello di porre l'attenzione sulle dinamiche di potere/oppressione che esercitiamo e/o viviamo nel nostro quotidiano. Con italia non si vuole intendere una supposta entità nazionale, ma il territorio occupato e controllato dallo stato e dal governo "italiano".

sfinimento… ma senza poterselo spiegare. Come se queste sofferenze venissero dalla persona e non fossero il risultato delle violenze vissute. E ciò può anche legittimare queste violenze, nel contesto della relazione o al di fuori.

• Per esempio, dire “tu non sei oppressx in quanto Sordx”, vuol dire negare tutte le violenze che la persona vive quotidianamente, così come la storia dell’oppressione: in francia, 100 anni di divieto dell’uso della LSF (lingua francese dei segni) dopo il 1880, è stata riconosciuta in francia solo nel 2005[15].

• Il colorblind, letteralmente “ciecità rispetto ai colori”, è l’idea di non vedere la differenza in funzione del colore di pelle di una persona. Spesso sono le persone bianche che dicono “per me, non fa nessuna differenza, quasi non avevo notato che tu fossi razzializzatx”. Spesso è perché si vuole dire “non sono razzista”. Ma non è che se la persona bianca non vede la differenza, allora il razzismo non esiste…



• Immigrare, soprattutto da un paese dominato e ancor più per delle persone che non vengono da classi privilegiate, spesso vuol dire ricominciare da zero o quasi e non avere un riconoscimento di quello che si è fatto prima. Non prendere in considerazione questo vissuto produrrà altre violenze.

Non prendere in considerazione i traumi

Negare le conseguenze delle oppressioni, può anche far sì che non si prendano in considerazione i traumi o le difficoltà dell’altrx e si può quindi spingerlx a fare determinate cose senza realizzare che non sono accessibili, che è difficile, che richiede molta energia o anche che non è possibile. Quindi, per esempio, può essere non prendere in considerazione queste realtà:

• si può spingere una persona a seguire dei percorsi medicalizzati, senza realizzare che possono dare luogo a violenze o far rivivere violenze passate. Per esempio, per delle persone intersex che hanno vissuto delle violenze mediche, per delle persone sex worker che devono spesso ascoltare discorsi allarmisti

15. Il 1880 è l’anno del congresso internazionale di Milano, “pel miglioramento della sorte dei sordomuti”, in cui venne sancita (da persone non sorde) la superiorità dell’oralismo nell’insegnamento. In italia la LIS è stata riconosciuta ufficialmente nel 2021.

e moralizzanti…

• Allo stesso modo, ci sono un sacco di questioni amministrative che possono essere complicate, per delle persone in situazione irregolare in italia, per delle persone trans…

• Il rapporto alla polizia e alla repressione non è lo stesso per tuttx. Sono sempre violente, ma con alcunx più che con altrx (per esempio per le persone razzializzate, trans, povere, pazze[16]). Può essere importante anticiparlo e parlarne, quando si vogliono fare delle cose insieme in cui ci sono dei rischi.

• Gli spazi pubblici possono essere stressanti per alcune persone: una persona senza documenti italiani può aver paura di farsi controllare e arrestare. Può aver paura delle guardie anche una persona che fa uso di prodotti illegali e ne ha con sé (ed è più accettabile e facile nascondersi se si è una persona privilegiata). Una persona il cui genere non sembra conforme alle norme oppure che fa delle dimostrazioni d'affetto al di fuori di un quadro visto come eterocis* spesso avrà il timore delle aggressioni.

• Ci sono un sacco di cose che sembrano banali per moltx, ma che possono essere occasione di stress per altrx: i bagni (quando non sono misti) o la piscina, per esempio, possono implicare delle violenze transfobiche.

Dire che non esiste

Negare l'oppressione, può essere per esempio il fatto di dire che quest'oppressione non esiste, oppure che è meno importante di altre, che ha un impatto minore di altre, che non tocca tutti gli aspetti della vita… può essere il fatto di rimproverare all'altrx di parlarne molto, di prendere troppo spazio con questa cosa, di non lasciar mai perdere. Se una persona reagisce con rabbia a delle violenze che vive, può essere il fatto di dirle di calmarsi, che non serve a niente arrabbiarsi, che se si arrabbia non verrà ascoltata.

Pensare che sia l'oppressione a provocare tutti i problemi

Un altro modo di negare queste oppressioni, può essere il dire che se una persona ha dei problemi, è a causa della sua identità/realtà, spesso non vedendo la vera fonte di sofferenza.

16. Il termine "pazzx" è qui utilizzato non in senso dispregiativo, ma come rivendicazione da parte delle persone direttamente coinvolte, di impoteramento.

• ”Soffri perché hai transizionato”, quando è soprattutto la transfobia che fa soffrire.

• ”Se stai male è perché ti droghi, se smettessi tutto andrebbe meglio”, ignorando il fatto che spesso le persone cominciano a far uso di droghe proprio perché ci sono dei problemi preesistenti.

• ”Se hai dei traumi legati alla sessualità, è perché fai sex work”, come se le violenze sessuali non esistessero al di fuori del sex work!

Non prendere in considerazione gli stereotipi che la persona vive e l'importanza delle parole

• Una persona Rrom è quasi sistematicamente vista come unx ladrx. Dirlx “mi hai fregato il libro!”, anche se è uno scherzo o è detto su un tono leggero, non ha le stesse conseguenze che per una persona che non ha mai dovuto vivere con questo stigma incollato addosso. Potrei dirmi “ma farei lo stesso con una persona bianca, quindi non è veramente razzismo!”. Intanto ci si potrebbe chiedere: faremmo veramente lo stesso? È partire dal principio che non siamo influenzatx da questo mondo razzista che ci mette in testa che una persona Rrom è unx ladrx. E anche se avremmo effettivamente fatto lo stesso con una persona bianca, prendere in considerazione l'oppressione che vive una persona passa anche del fatto di adattarsi, e per esempio non fare per forza le stesse battute con tuttx!

È anche il fatto di non prendere in considerazione l'importanza delle parole che si usano, quanto possono ferire.

• Dire “lavorare in nero”, o “il meteo è bipolare”, o “che puttanata”… non sono cose banali, partecipano a far vivere l'oppressione, quotidianamente.

Il ruolo di intermediarix

Una delle conseguenze dell'oppressione è che di fronte a 2 persone, una privilegiata e l'altra no, in moltx andranno a parlare di preferenza a quella privilegiata. Non vedere questo fatto ha spesso come conseguenza che questo comportamento venga incoraggiato.

• In una relazione tra una persona udente e una persona Sorda, capita spesso che una terza persona venga a parlare ad entrambx, rivolgendosi unicamente alla persona udente, anche per

parlare della persona Sorda. La persona udente può prendere questo ruolo di intermediarix, senza metterlo in discussione o parlarne con la persona Sorda. La stessa cosa può capitare in altre situazioni: una persona che non parla la stessa lingua, che non ha gli stessi codici di comunicazione…

• Quando si tratta di ambiti manuali (come la meccanica o il bricolage), le persone fem non sono mai prese sul serio ed è quasi sistematicamente all'altra persona che si parla. Se quest'altra persona non fa attenzione, diventerà l'intermediarix principale.

VEDERE LA PERSONA SOLO ATTRAVERSO LE OPPRESSIONI CHE VIVE

Ma, in risposta alla parte precedente, vedere la persona solo attraverso l'oppressione che subisce non è la soluzione, al contrario.

Vuol dire dirsi che se una persona ha una certa identità, questa la definisce interamente (il suo carattere, i suoi gusti, i suoi desideri, le sue paure, le sue opinioni politiche…). Vuol dire negare la complessità di ogni persona, che non è solo il risultato delle oppressioni che vive e dei suoi privilegi. Ogni persona è unica.

Può essere anche fatto in modo miserabilista, dicendo che una persona, dato che è bersaglio di un'oppressione, è per forza una vittima, è traumatizzata, ha bisogno di protezione.

Oppure avere talmente paura di fare una cosa oppressiva da non osare relazionare (o anche solo parlare) con una persona.

Negli ambienti che prendono in conto le oppressioni e le conseguenze che hanno, soprattutto negli ambienti femministi queer, ci può essere una certa valorizzazione di una persona privilegiata che ha una relazione intima con una persona che vive un'oppressione. Di conseguenza, quest'ultima può avere spesso in testa questo: "si interessa a me solo per le oppressioni di cui sono bersaglio?".

• Relazionare con una persona meno privilegiata può essere visto come un indicatore di "decostruzione". Ma non è che se una persona disabile ha una relazione con una persona abile, allora vuol dire che questa persona non ha dei comportamenti abilisti.

• Una persona udente può essere considerata come "unx santx" per il fatto di avere una relazione (soprattutto se amorosa) con una persona Sorda, come se fosse un dono di sé, un atto altruista, come

se la persona Sorda non le apportasse niente.

Delle persone (strutturalmente) dominanti possono vedere una persona come token[17], può voler dire che questa persona che vive un'oppressione sarebbe uguale a tutte le altre persone che vivono questa stessa oppressione o che sarebbe loro rappresentante.

• Per esempio, immaginando che una persona araba debba assomigliare a/o rappresenti tutte le persone arabe. Oppure: "Tizia, che è schizofrenica, mi ha detto che il mio testo non è psicofobico, quindi non lo è", come se ci fosse una sola esperienza di cos'è la psicofobia*.

• Può essere anche il fatto di chiedere ad una persona musulmana di posizionarsi rispetto a degli attacchi rivendicati da dei gruppi islamisti o ad una persona ebrea rispetto allo stato di israele (non chiediamo a tutte le persone bianche di posizionarsi quando una persona bianca fa delle cose orribili).

• Ed è anche ciò che viene usato nel "io non sono razzista, ho un amico nero". Oppure "questa serata che organizzo non è classista, ci sono due persone povere che fanno uno spettacolo". In questi esempi, si utilizzano una o due persone come garanzia per evitare o rispondere ad un'accusa.

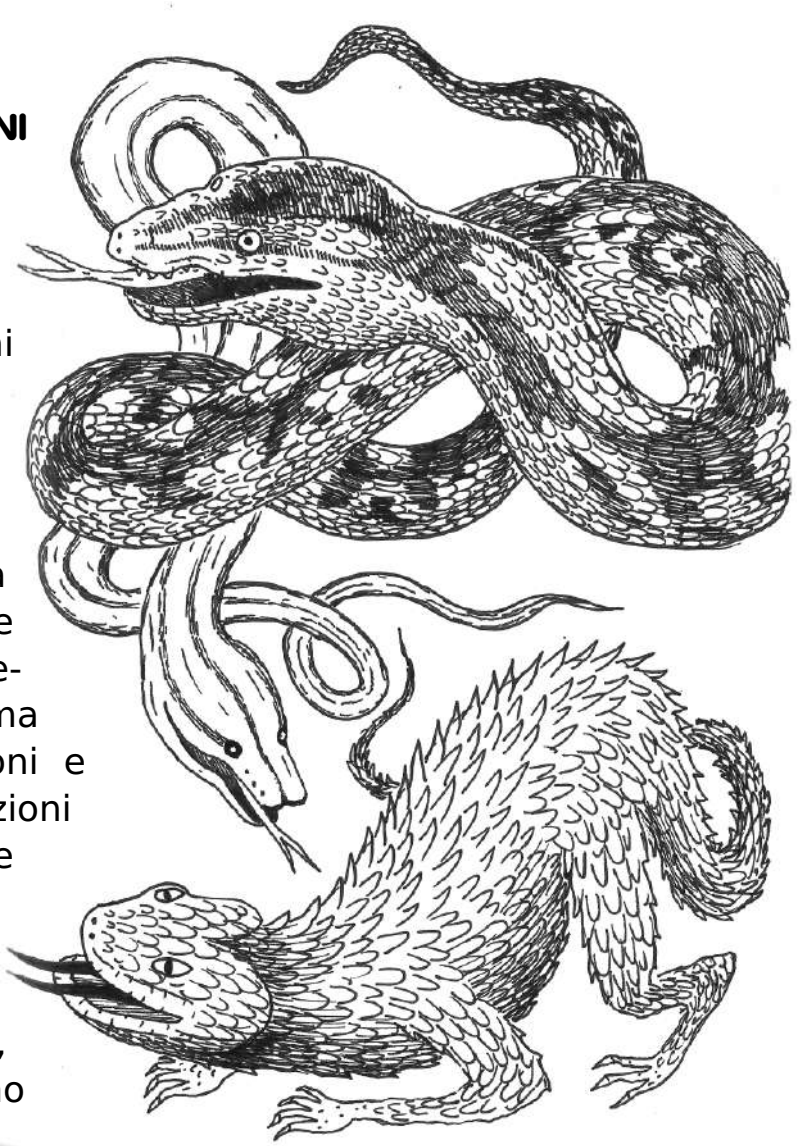
E capita anche che si chieda ad una persona bersaglio di un'oppressione di parlarne sempre, come se non potesse interessarsi ad altro, come se fosse d'accordo a parlarne tutto il tempo, ad essere la rappresentante universale di questa categoria di persone, ad essere la persona referente da cui si va a verificare se quello che facciamo è oppressivo o meno.

Un altro modo di non vedere la persona se non attraverso l'oppressione che subisce, è il fatto di non osare mai essere in disaccordo con lei o interpellarla rispetto a delle cose non ok che ha detto o fatto. Come se, dato che subisce un'oppressione, questo volesse dire che ha sempre ragione, su tutto, che non può dire una stupidaggine, sbagliare, essere dominantx rispetto ad altre cose…

17. Token è una parola usata per indicare una persona che viene utilizzata come garanzia, rappresentante o porta-parola di un gruppo minorizzato, per dare un'impressione di inclusività e/o decostruzione, che però non sono reali, spesso per veicolare dei contenuti utili alle persone privilegiate.

DIFFICOLTÀ NELL'AVERE ACCESSO A DELLE RELAZIONI E SESSUALITÀ APPAGANTI

Vivere delle oppressioni può rendere più difficile l'accesso a delle relazioni appaganti.



Da persona queer

L'interiorizzazione della queerfobia può avere come conseguenza la de-valorizzazione di sé, ma anche delle proprie relazioni e può favorire delle relazioni abusive. Se si vivono delle violenze in una relazione queer, ci si può anche dire "è normale che viva questo, se fossi eterocis, soffrirei meno"[18]. Se ho interiorizzato quest'oppressione, posso avercela con l'altrx per il fatto di essere attiratx da lxi, rimproverargli il fatto di "pervertirmi". Può anche essere inconsapevole, posso fare del male all'altrx senza rendermi conto che è per punirlx del fatto di essere attrattx da lxi, o per sabotare questa relazione. Può anche passare dal fatto di essere unicamente attrattx da persone con cui una relazione sarebbe impossibile. Oppure fuggire davanti ad una relazione, non appena diventa troppo intima. E questo può avere come conseguenza il fatto di de-valorizzare una persona queer che si allontani troppo dalle norme eterocis.

Se una persona ha interiorizzato la vergogna delle relazioni sessuali che non sono tra un uomo cis e una donna cis, la sessualità può essere un momento in cui lotta interiormente tra il proprio desiderio e la vergogna/senso di colpa provati. Questo può provocare un rifiuto dell'altrx e/o delle difficoltà nell'essere in ascolto dei propri desideri e limiti, e di quelli dell'altrx.

18. Rispetto al fatto che le violenze relazionali non eterocis siano spesso invisibilizzate, vedi la parte "Specificità delle relazioni abusive non etero cis", pag. 226.

Le persone più privilegiate hanno più facilità nel trovare dellx partner sessualx

Quando si è bersaglio di un'oppressione, lo si è spesso anche nelle relazioni (soprattutto con delle persone che hanno dei privilegi). E a livello della sessualità, le persone privilegiate sanno che lx loro partner non lx esotizzano, non lx feticizzano, non fanno "giusto una prova" (rispetto all'oppressione). Cosa che facilita il fatto di trovare dellx partner.

Alcune persone possono avere paura di fare coming out:

• Alcune persone intersex e/o trans non operate che hanno un cispassing* possono avere paura di fare coming out[19] con una persona con cui potrebbero voler condividere del sesso, per paura della reazione. E può essere complicato dover parlare di genitali prima o durante dei momenti di condivisione di sessualità.

Quando non si corrisponde ai codici di chi è lx più "stilosx/ scopabile" nei giri che si frequentano, quando non si ha un corpo normato, si hanno meno possibilità di trovare dellx partner. Questi codici sono spesso basati sulle persone che hanno più privilegi. A volte non proviamo attrazione o desiderio per alcuni corpi oppure ne abbiamo solo per alcuni e ci diciamo che non abbiamo nessun potere su quest'aspetto. Ma, senza forzarci ad avere delle relazioni sessuali che non vogliamo, possiamo dirci che i nostri desideri non sono slegati dalle norme delle società in cui viviamo. Possiamo mettere in discussione i nostri desideri e a volte cambiano.

Parecchie persone trans raccontano di avere meno successo dopo la transizione (anche se per altre persone è il contrario). In parecchi giri queer è difficile trovare dellx partner soprattutto per le tipe trans, e questo è uno degli aspetti della transmisoginia*.

Quando la relazione va bene

Se in una relazione l'oppressione è meno presente rispetto a come lo è di solito nelle altre relazioni, o se le cose vanno bene con unx partner sessuale, possono crearsi delle forme di dipendenza e di insicurezza. Perché la persona ha paura di perdere la relazione, sapendo che sarà difficile trovare un'altra persona con cui avere queste condivisioni, e ancora più difficile trovare qualcunx con cui le cose andranno bene. Può avere come conseguenza anche il fatto che la persona accetti delle cose che non le vanno, che faccia fatica

19. Vedi la parte sull'outing, p. 72.

ad esprimere dei disaccordi o a dire quello di cui ha voglia o bisogno.

RISPETTO ALL'IMMAGINARIO DEI CORPI, LA SESSUALITÀ E L'OLTREPASSARE I LIMITI

Le oppressioni sistemiche possono generare, per le persone privilegiate, degli immaginari di corpi disponibili, cosa che implica spesso dei superamenti dei limiti. Le persone privilegiate sono socialmente più incoraggiate rispetto alle altre ad ascoltare ed esprimere i propri limiti e desideri.

Nel contesto delle oppressioni, il discredito spesso riguarda i corpi e questo può far diminuire l'autostima. Per esempio, le persone che non sono uomini cis sono socializzate con l'idea che il loro unico valore in questo mondo dipenda dal fatto di essere desiderabili (e soprattutto per degli uomini cis) e che, per farla semplice, quando non si è scopabili non si vale niente. Questa può quindi essere un'idea che si interiorizza e che ha delle conseguenze nelle nostre relazioni. Voler piacere ad altre persone, voler essere desiderabile e condividere della sessualità possono essere dei modi di sentirsi valorizzatx (può essere così anche per degli uomini cis). E quando si ha un corpo discreditato dalla società o considerato come a disposizione dellx altrx, può essere difficile dirsi che si possono mettere dei limiti nella sessualità, per paura di perdere unx partner. Questo può avere come conseguenza il fatto di accettare i desideri e le condizioni dellx altrx senza ascoltarsi.

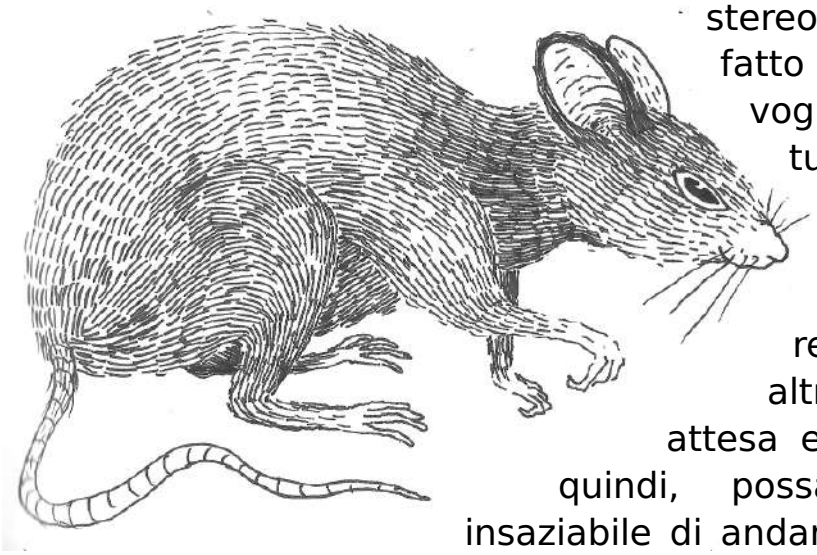
(Iper)sessualizzazione

Ha spesso come conseguenza il fatto di immaginarsi che non sia possibile che la persona non abbia voglia di fare sesso con noi, cosa che può implicare dei possibili superamenti dei limiti: chiedere meno il consenso della persona, prendere meno sul serio i "no", ascoltare meno i limiti e i desideri…

• I corpi fem sono spesso presentati nella nostra società come degli oggetti che potremmo consumare. Le persone fem possono essere percepite come costantemente disponibili sessualmente.

• Alcune categorie di persone razzializzate sono anch'esse iper-sessualizzate.

• C'è un'ipersessualizzazione delle persone bi e pan, con



stereotipi come per esempio il fatto che avrebbero sempre voglia di fare sesso, con tuttx, e anche che sarebbero infedeli. Come se, mentre la persona è in una relazione con tizix, le sue altre attrazioni fossero in attesa e potessero mancargli e, quindi, possa sentire il bisogno insaziabile di andare a fare sesso con altre persone.

• La puttanofobia può avere parecchie conseguenze nella vita sessuale dellx sex worker: alcune persone possono immaginare che le sex worker provino sempre desiderio sessuale, dare per presupposto che accetteranno un sacco di pratiche sessuali diverse etc…

• C'è spesso quest'immaginario delle persone che fanno uso di droga che fanno tutte sesso tra di loro. Dato che la tossicofobia veicola l'immaginario che le persone che fanno uso di droghe lo facciano per piacere, può dare l'idea che sia uguale rispetto al sesso, che le persone lo facciano per piacere e non dicano quindi mai di no.

Desessualizzazione

Parecchie persone sono desessualizzate perché i loro corpi non corrispondono ai canoni di bellezza. E a volte capita anche che queste persone siano feticizzate.

• Gli uomini gay asiatici sono spesso desessualizzati, così come le persone con delle disabilità fisiche / grasse/ di piccola taglia…

• Ci possono essere delle battute agiste tipo "stai per arrivare alla data di scadenza", che possono far interiorizzare ad una persona che dopo una certa età nessunx vorrà più condividere delle relazioni sessuali con lxi. C'è quest'idea che il sesso sarebbe riservato alle persone giovani, cosa che è assolutamente falsa.

Possono esserci delle forme di maltrattamenti sessuali, perché, immaginando che una persona faccia fatica ad accedere alla

sessualità (soprattutto perché il suo corpo non è normato), non dirà no a niente. La persona può aver interiorizzato quest'idea per cui si deve adattare allx altrx affinché abbiano voglia di fare sesso con lxi. Può quindi esserci una dinamica in cui la persona privilegiata impone delle pratiche sessuali, come se l'altrx lx "dovesse qualcosa in più", dovesse dire di sì a tutto.

Preconcetti

Ci possono essere degli apriorismi, come per esempio che una persona, in funzione della propria espressione di genere, sia attirata da alcune persone piuttosto che da altre, faccia sesso oppure no e se sì abbia delle preferenze nelle pratiche.

• Aspettative specifiche di comportamento o attributi sessuali in funzione dell'origine/razzializzazione delle persone.

• Una persona con un'espressione di genere maschile sarebbe per forza dominante, proverebbe del desiderio per delle persone femminili.

E il contrario per le persone femminili.

• Alcune persone trans che provano desiderio di essere in una posizione di dominazione (in un quadro consensuale) in uno scambio sessuale, possono vivere della transfobia a causa di questo. Lo stesso vale per l'aggressività[20], si può rinviare loro il fatto che la maschilità sarebbe la causa del loro desiderio di dominazione. Evidentemente nessunx dovrebbe accettare di giocare con dei ruoli di dominazione / sottomissione nella sessualità se non ne ha voglia, ma questo non è un buon motivo per comportarsi come se i desideri dellx altrx fossero vergognosi o anormali. E ancor più quando si usano degli argomenti transfobici.

• Succede a tuttx, ma ancor più nello specifico alle persone non cis, che ci possano essere dei preconcetti legati al genere sul modo in cui alcuni organi debbano essere toccati, leccati, guardati… Una persona può riversare sull'altrx i propri preconcetti e immaginarsi anche che, se una persona trans funziona in un modo durante il sesso, vale lo stesso per tutte le persone trans.

Non prendere in considerazione le conseguenze della "disforia di genere"*

20. Vedi parte "Le accuse di chi sia autore/autrice di aggressioni", p. 71

• Molte persone trans e/o non binarie possono provare della “disforia di genere”. Questa può provocare angoscia, disgusto, un rifiuto verso i caratteri sessuali* (primari e secondari) di nascita. A seconda delle persone e dei momenti, può essere di intensità molto variabile, essere globale o situarsi su delle parti del corpo specifiche. Se non la si prende in considerazione, ciò non incoraggerà la persona ad esprimersi se prova della disforia (che a volte può bloccare il desiderio sessuale). O può avere come conseguenza il fatto di toccare o guardare in un modo che mette a disagio o che è sgradevole una parte del corpo su cui si situa la disforia in quel momento. Può anche passare attraverso il fatto di nominare, durante il sesso (o al di fuori), delle parti del corpo dell’altrx, non con le parole che l’altrx usa. E le parole sono importanti perché riflettono come percepiamo le cose, come le definiamo.

Le intrusioni fisiche

Possono essere legate al fatto che il corpo di una persona che vive un’oppressione sia considerato come un oggetto, come se fosse “a disposizione” delle persone dominanti, che, per esempio, lo toccano senza il suo consenso, come se il suo corpo non lx appartenesse veramente.

• Molte persone provano il sentimento che la propria sedia a rotelle, il proprio bastone o altri ausili siano delle estensioni dei loro corpi, il fatto di toccarli senza il loro consenso è quindi un’altra forma di intrusione.

• Le persone vedenti si immaginano spesso che le persone cieche tocchino il viso delle altre persone e possono quindi prendere loro le mani, senza il loro consenso, per mettersele sul volto. Allo stesso modo, le persone vedenti possono guidare una persona cieca toccandola senza il suo consenso.

• Le persone bianche spesso toccano i capelli delle persone razzializzate.

• Può capitare anche a delle persone con dei corpi con delle diversità funzionali o percepiti come grassi, che sono spesso toccati senza il consenso, in modo sessualizzato o medicalizzato per esempio.

Incesto

Le violenze sessuali nel contesto familiare riguardano nella maggior parte dei casi dellx adultx (principalmente degli uomini cis, ma non solo) che esercitano una dominazione su delle persone minorenni. E anche quando si tratta di persone che non hanno una differenza generazionale così marcata (tra fratelli-sorelle-adelfx* / cugini-cugine), è quasi sempre in un contesto in cui c'è una dominazione, soprattutto agista o sessista.

Le complessità dell'incesto e le sue conseguenze non saranno approfondite qui. L'argomento è sempre più presente, pubblicamente, in questi ultimi anni. Ma è ancora circondato da un enorme tabù, nonostante sia molto diffuso: tra il 7 e il 10% dellx bambinx vive delle violenze sessuali in un contesto familiare. Ed è una delle basi delle nostre società. Ma mi mancano gli strumenti per approfondire. Però ci sono molte cose da leggere/ascoltare nella parte di approfondimenti alla fine.

Violenze mediche / interventi medici durante l'infanzia

Molte persone possono essere abituate al fatto che si oltrepassino i loro limiti rispetto al corpo, come se il loro corpo non gli appartenesse veramente.

• Alcune persone, considerate come disabili, possono vivere sterilizzazioni o aborti forzati. In alcuni casi, può esserci l'obbligo della nudità per essere aiutatx nella toilette. Se ci sono delle interazioni frequenti con dei medici, questx possono a volte/spesso avere tendenza a considerare i corpi delle persone come loro terreno di studio e competenza e quindi toccarli senza il consenso.

• Ci sono delle persone disabili e sorde che subiscono, senza consenso, delle operazioni durante l'infanzia, che sono destinate a "riparare" delle parti del corpo considerate come non funzionali.

• Molte persone intersex hanno vissuto delle violenze mediche. Per esempio, delle operazioni chirurgiche/mutilazioni alla nascita, durante l'infanzia, a volte durante l'adolescenza, con l'obiettivo di normalizzare l'apparenza degli organi genitali. Le operazioni chirurgiche possono essere ripetute varie volte. Possono venir fatte delle iniezioni di ormoni senza consenso, molti esami medici, degli stupri medici. Come per esempio delle ecografie senza consenso, e a volte l'introduzione ripetuta di materiale, dopo le vaginoplastiche, per dilatare la vagina. Questo può essere fatto

dai medici, dai genitori e può essere imposto allx bambinx di farlo da solx in seguito. Tutto questo per avere degli organi genitali che corrispondono ad una norma, in rapporto ad una sessualità molto cisetero: il pene deve poter penetrare la vagina in profondità. Molte persone intersex crescono quindi con quest'esperienza, cioè che le altre persone possano toccare e modificare il loro corpo, in modo intrusivo e violento, senza il loro consenso. Alcune operazioni hanno come conseguenza l'assenza di piacere sessuale genitale. A volte la penetrazione vaginale può essere dolorosa e ricordare dei traumi, ma dato che le norme rispetto alla sessualità girano principalmente intorno alla penetrazione, può essere difficile per le persone esprimere dei limiti.

• Capita che delle persone affette da nanismo abbiano ricevuto, durante l'infanzia, ormoni della crescita di sintesi, senza che venisse chiesto il loro parere, come se fosse ovvio che avrebbero per forza voluto farlo. Vuol dire considerare i corpi piccoli come "sbagliati / da correggere" e non immaginare che una persona potrebbe non volerlo cambiare.

ALTRE FORME DI VIOLENZE FISICHE

Le violenze fisiche possono esistere in una relazione in cui non c'è nessuna questione rispetto a oppressioni /privilegi, ma a volte possono avere un ruolo.

• Rispetto a diverse oppressioni, come la tossicofobia, la grassofobia, la puttanofobia, c'è quest'idea per cui le persone maltratterebbero volontariamente i propri corpi e che quindi sia meno grave maltrattarlx.



• C'è questo stereotipo per cui le persone grasse sentirebbero meno i colpi e che alcuni corpi non-bianchi sarebbero "più solidi" rispetto ai corpi bianchi. O ancora che le persone povere sarebbero per forza forti fisicamente (soprattutto rispetto a dei mestieri manuali che necessitano di forza fisica e allenamento) e quindi resistenti. Ci può essere, nel contesto del razzismo e del classismo, una disumanizzazione dell'altrx, considerandolx come un "animale selvaggio" che sarebbe

abituatx a battersi. Questi vari stereotipi portano all’idea che questi corpi possano essere vessati senza essere feriti, che le violenze fisiche siano quindi meno gravi.

• Ci sono degli stereotipi come per esempio il fatto che le donne cis non possano esercitare delle violenze fisiche (e ancor meno su delle persone trans), cosa che rende difficile il fatto di identificarle e visibilizzarle quando accadono.

• Non parlo di relazioni di maltrattamento sullx bambinx in questa zine, ma voglio comunque mettere giusto questo elemento: i genitori a volte dicono di poter picchiare lx proprix figlx perché sono “loro”, come se fossero una proprietà e che quindi possano farne quello che vogliono, e che sia un modo per insegnare loro delle cose. Come se alla fine fosse “per il loro bene”, “perché imparino cosa è giusto e cos’è sbagliato”.

CHI SI ADATTA A CHI?

Avere dei privilegi, spesso vuol dire fare parte di una norma dominante, con dei codici, senza rendersene conto. Globalmente, le persone privilegiate possono essere abituate al fatto che lx altrx siano proiettatx verso di loro, al loro servizio / facciano più sforzi possibile per capire i loro codici, i loro modi di fare e vi si adattino. E spetta sempre alle persone che non fanno parte dei codici dominanti adattarsi al mondo esterno, cosa che è sfiancante e difficile.

In una relazione, se non si mettono in discussione i preconcetti che si hanno rispetto alla propria cultura, al proprio modo di vedere il mondo o di fare le cose, possiamo imporli subdolamente all’altrx, spingerlx ad adattarsi a noi, a funzionare come noi, vedere il mondo come noi… cosa che può essere molto destabilizzante per l’altrx e può essere un quadro in cui l’influenza psicologica può mettersi in atto[21].

Imporre dei codici dominanti

La socialità è percepita spesso come un’ovvietà da parte delle persone dominanti.

• Codici abili/neurotipici*: sapere cosa dire al momento giusto, avere dei riferimenti comuni, sapere quando guardare una persona

21. Vedere pagina 115.

negli occhi e quando no, saper interpretare dei segnali impliciti, non verbali, capire l'ironia, poter rimanere concentratx per 2 ore (la lista è lunga).

• Ci sono delle culture dominanti, soprattutto bianca, italiana e borghese/di classe media, che obbligano altre persone ad adattarsi. La cultura può sembrare completamente ovvia, come se fosse normale o universale, ma ce ne si rende conto quando si cambia ambiente o paese: ci sono un sacco di cose che sono molto diverse, nei modi di fare, di pensare, di concepire le relazioni, i rapporti ai luoghi, agli oggetti, le abitudini alimentari o di vestire, i modi di parlare… (la lista è infinita). Due o tre esempi, tra i tanti, di codici dominanti: parlare piuttosto a voce bassa, incontrarsi e socializzare in un modo freddo e poco dimostrativo, poco tattile tra persone che non hanno interessi sessuali, pensare che non si debba presentarsi da dellx amicx senza preavviso oppure servirsi in cucina senza aver chiesto prima, un modo di vedere il mondo molto razionale… E anche se si vuole essere "contro la norma", gli ambienti queer/donne-lesbiche-trans/anti-autoritari occidentali, composti soprattutto da persone di classi privilegiate, problematizzano poco queste questioni e quindi riproducono la norma dominante. E questo influenza chi si sente bene e frequenta (o meno) queste reti.

• Usare delle parole complicate che fanno sì che una persona che ha meno accesso ad un modo di parlare elitista non capirà la conversazione oppure dovrà chiedere spiegazioni.



• Non prendere in considerazione che le persone, anche se sono cresciute in italia, possono aver vissuto in una comunità chiusa o in una setta, o altro… e quindi non avere i codici dominanti.

• Negli ambienti queer, la sessualità e le relazioni amorose possono essere viste come una forma di liberazione, perché sono sessualità e relazioni devianti rispetto alla norma eterocis. Dato che sono spesso screditate, c'è il desiderio di metterle in mostra, darne un'immagine positiva. Ma raramente le persone queer che pratica no sessualità e relazioni amorose le

vedono come una norma che può essere escludente o imposta a delle persone asex e/o aromantiche. Le discussioni sulle relazioni amorose/sessuali possono prendere molto spazio. Le persone asex possono essere iper-sollecitate per parlare delle relazioni sesso-affettive dellx loro amicx. E senza reciprocità, perché "non hanno relazioni" e quindi niente da raccontare. Questo partecipa ad una specie di discredito, perché se non hai delle relazioni sesso-affettive le tue relazioni sono viste come meno importanti/interessanti. Queste cose non succedono solo alle persone asessuali, ma ad un sacco di persone che non si trovano in cima alla scala della scopabilità e che quindi hanno "raramente" questo tipo di relazioni.

Non adattarsi a dei modi non normati di comunicare o di fare

• Per esempio, delle forme di psicofobia possono essere il fatto di non prendere in conto bisogni o limiti diversi rispetto a quelli delle persone neurotipiche, non prendere il tempo o l'energia per adattarsi ad altri modi di comunicare, a dei ritmi diversi da quelli della norma… Può essere il fatto di vedere i bisogni dell'altrx come una preferenza, come un aspetto caratteriale o un capriccio.

Esempio: ho un appuntamento con un amico, lxi preferisce che ci vediamo in un posto calmo, io preferisco stare al parco. Potremmo dire che non c'è motivo di prendere in considerazione una preferenza più dell'altra. Ma il mio amico preferisce che ci vediamo in un posto al chiuso a causa della sua ipersensibilità uditiva, che fa sì che gli risulti molto difficile concentrarsi e che sia difficoltoso seguire la conversazione se ci sono dei rumori intorno, mentre io voglio stare all'aperto per prendere il sole.

L'idea non è quella di stilare un protocollo, di dire che bisogna sempre, indipendentemente dal resto del contesto, priorizzare i bisogni della persona che preferisce vedersi al chiuso, ma ho l'impressione che siano troppo raramente presi in considerazione.

• Una forma di razzismo è il fatto di non adattarsi ad una persona che segue una dieta legata alla sua cultura e/o alla sua religione, per esempio durante un pranzo preparare solo cibi non halal o non kosher, del maiale… è anche il non prendere in conto il ramadan, per esempio.

• Molto spesso, le persone udenti non si adattano ed esigono che le persone Sorde lo facciano. Le persone udenti possono spingere delle persone Sorde/ipoacusiche verso l'oralità, la scrittura, l'italiano. E capita anche che una persona sia spinta/

forzata all’utilizzo di un impianto o altro apparecchio uditivo, come se fosse la sola soluzione, l’obiettivo da raggiungere: udire. Questa pressione può anche essere esercitata ignorando le difficoltà, la fatica, i dolori che questi apparecchi possono causare e anche il fatto che funzionino più o meno bene a seconda del contesto. Per esempio, se ci sono molti rumori diversi, (spesso) tutti i suoni sono amplificati, quindi non permettono per forza di sentire una conversazione.

Le persone udenti possono anche dare per presupposto che tutte le persone Sorde o ipoacusiche abbiano gli stessi bisogni. Esempio: parlare molto forte per una persona che non ne ha bisogno (e per chi, in verità, rende la comprensione più difficile). Per alcune persone ipoacusiche, non adattarsi è bisbigliare o non pensare a parlare forte (o non ricordarlo ad altrx). Per delle persone che leggono il labiale, può essere il parlare velocemente, senza articolare, senza stare di fronte alla persona, senza luce… Può anche passare per il fatto di dire “potresti semplicemente leggere il labiale”, quando è una cosa molto difficile. Può essere il non prendere in conto il fatto che una discussione collettiva tra persone udenti sia molto più difficile da seguire, e quando la persona chiede di cosa si parli, dire “non è importante” o “ti spiego dopo”. Non adattarsi è anche rifiutare di imparare la lingua dei segni o in contesto francofono la LfPC (lingua francese parlata completata, che non è una lingua, ma un codice che accompagna l’enunciazione orale e completa la lettura labiale). È anche il fatto di passare molte informazioni attraverso il suono, quando potrebbero essere più visive.

• Non prendere in considerazione i bisogni di una persona che fa uso di droga: può essere prendere della droga di fianco ad una persona dipendente che non vuole prenderne, non prendere in conto le sue difficoltà e incitarla, non sostenerla nelle sue scelte. È dire ad una persona che non vuole prendere delle droghe che è unx guastafeste. È non fare in modo che sia possibile per la persona assumere delle droghe se lo desidera, non prendere in conto le spese eventuali legate alle dipendenze…

• Rispetto alle persone che non possono salire o scendere dei gradini, è per esempio proporre spesso all’altrx di portarlx per accedere a determinati spazi, invece di trovare dei luoghi accessibili.

Quali codici sono dominanti e quali no?

Le cose diventano più complicate quando il limite tra codice "dominante" e "dominato" non è poi così chiaro. Per esempio, comunicare in forma scritta, facendo delle liste, può essere considerato come classista da parte di alcune persone, ma d'altra parte è necessario per alcune persone neurodivergenti. Oppure il caso in cui una persona abbia bisogno che si parli forte perché è ipoacusica/sorda e un'altra provi delle difficoltà nel parlare (ancor di più ad alta voce).

Non prendere il tempo di spiegare

Non adattarsi all'altrx vuol dire anche non prendere il tempo di spiegare le cose che ci sembrano facili e ovvie e pensare che la persona sia stupida se non capisce subito quello che vogliamo dire. È qualcosa che si può vedere soprattutto in una relazione tra una persona italiana, o che conosce molto bene la vita quotidiana in questo paese, e una persona che non la conosce bene.

Non fare sforzi

Le persone che vengono da paesi colonizzati spesso conoscono la storia e la cultura dei paesi colonizzatori, quando invece al contrario capita spesso che le persone che vengono da paesi colonizzatori non sappiano collocare i paese colonizzati su una cartina e ne conoscano solo dei cliché. In una relazione, può essere importante dare importanza al vissuto dell'altrx, alla sua storia…

Capita anche molto spesso che delle persone bianche sbiascichino dei nomi di un'altra cultura, o non se ne ricordino, o confondano dei nomi che si assomigliano (vagamente), o che confondano delle persone (per esempio, che hanno solo, più o meno, lo stesso colore di pelle). Tutto questo si può spiegare con una cultura italiana razzista radicata, ma c'è del margine di manovra, si possono fare degli sforzi.

LA COLPEVOLIZZAZIONE

Per quasi tutte le oppressioni, si utilizzano argomentazioni che sono usate per supportare l'idea che le persone che sono bersaglio di oppressioni / violenze ne siano responsabili. È un modo di legittimare queste oppressioni e può avere delle conseguenze

gravi.

• Le persone che vengono da una classe privilegiata spesso interiorizzano l'idea di poter fare ed essere quello che vogliono, che possono fare tutto. C'è uno stereotipo classista esistente riguardo al fatto che le persone che vengono da classi dominate non facciano abbastanza sforzi per uscire dalle difficoltà economiche, che sia colpa loro se sono poverx. Ignorare l'impatto che gli ambienti sociali hanno sull'organizzazione della società e quindi su ognunx di noi è un buon modo per le persone privilegiate d'immaginare che abbiano una posizione dominante nella società perché sono effettivamente superiori (in intelligenza e in merito). Per esempio, si può rimandare ad una persona oppressa: "non fai abbastanza, se volessi veramente potresti...".

• Uno stereotipo grassofobo è l'idea che essere grassx sia un problema, che le persone viste come grassx siano responsabili della loro grassezza, che sia dovuto alla mancanza di sforzi e di volontà, che sia perché mangiano troppo e male, che non sappiano alimentarsi, non facciano sport…

• Tossicofobia: "Non avresti dovuto iniziare", "se tu volessi veramente, potresti".

• Delle persone udenti possono rimproverare alle persone Sorde di rifiutarsi di parlare o di mettersi l'apparecchio, perché preferiscono usare la LIS.

• Può essere anche il fatto di provare a convincere una persona vicina a noi che fa lavoro sessuale a smettere e se non si piega a questa volontà, farlx sentire in colpa, rimandargli il fatto che fa delle scelte sbagliate e che se vive della violenza all'interno del lavoro sessuale, è sua responsabilità e non potrà lamentarsene.

• Rispetto a tutte le oppressioni, ci può essere un'argomentazione colpevolizzante che legittima le violenze vissute: sessismo= "basterebbe che ti vestissi in un altro modo", razzismo= "saresti dovutx restare nel tuo paese" / "se t'integrassi meglio, non vivresti queste cose", queerfobia= "non avresti dovuto transizionare / avere delle relazioni queer", agismo= "se ti comportassi meglio, non avrei bisogno di punirti"…

• In un modo un po' diverso, esiste anche rispetto all'antisemitismo. Perché quest'oppressione, al contrario di molte altre, è giustificata dal fatto che le persone ebree si considererebbero superiori, sarebbero più ricche, avrebbero delle

posizioni sociali più elevate, e quindi sarebbe accettabile far vivere loro delle violenze. Delle persone goym (non ebree) possono giustificare delle violenze antisemite con quest'idea che le persone ebree non vivrebbero queste violenze se non volessero dominare lx altrx, usando soprattutto le azioni oppressive dello stato di israele come scusa per opprimere tutte le persone ebree. Questi argomenti e l'antisemitismo in generale possono far interiorizzare alle persone ebree vergogna e senso di colpa, cosa che può spingerle a rinnegare questa parte della loro identità.

Questi processi di colpevolizzazione possono avere come conseguenza il fatto che la persona integri l'idea che le violenze legate all'oppressione, che subisce nella relazione o al di fuori, siano una sua responsabilità (e che quindi debba prendersela solo con se stessx). Fa eco ad altre forme di colpevolizzazione e de-responsabilizzazione, che può accompagnare, di cui parleremo in seguito nella fanzine[22].

LX PRIVILEGIATX SALVATRICI/SALVATORI

Le persone privilegiate immaginano spesso di saperne di più rispetto ad una persona che è bersaglio di un'oppressione. Possono quindi mettersi in una posizione di salvatrice/salvatore.



- Comportarsi come se sapessero meglio della persona che subisce l'oppressione cosa sia meglio e come gestire l'oppressione e reagirvi. Come se l'altrx avesse bisogno del loro aiuto nella lotta contro l'oppressione.
- Spiegare all'altrx l'oppressione che vive e come funziona.
- Aiutare una persona a fare qualcosa perché si parte dal principio che non può farcela da solx.

Vedi la parte "Salvatrice/salvatore" per maggiori dettagli sulla messa in atto di questi schemi e le intersezioni con le oppressioni sistemiche.

22. Vedi la parte "Deresponsabilizzazione / Chi è responsabile di cosa?", pag. 181.

LE ACCUSE DI CHI SIA AUTRICE/AUTORE DI AGGRESSIONI

A causa di alcune oppressioni sistemiche, ci sono delle persone che sono accusate di aggressioni più spesso di altre, soprattutto delle persone trans / non-bianche / povere / neurodivergenti / tossiche[23]…

Le persone transmascoline e transfemminili sono rimandate spesso in modo transfobico alla mascolinità, che sarebbe la ragione dell'aggressione. Sono spesso accusatx di beneficiare del "privilegio maschile" e quindi le si incolpa di tutto quello di cui si possono incolpare i tipi cis: essere in una posizione di potere, essere aggressivx, etc. Per le persone trans AMAB* (assegnatx uomini alla nascita) vuol dire il fatto di rinviarle alla loro assegnazione alla nascita e per le persone AFAB* (assegnatx donne alla nascita) è il fatto di immaginare che transizionare significhi acquisire i privilegi degli uomini cis. In ogni caso, è transfobico.

Alle persone razzializzate, soprattutto nere e arabe, e alle persone povere si possono rinviare dei cliché razzisti/classisti di aggressività e di violenza, rispetto al modo di parlare e la paura che siano violentx fisicamente. A causa della psicofobia, si può immaginare che le persone neurodivergenti/pazze siano pericolose / imprevedibili / aggressive… Le persone dipendenti da sostanze possono essere viste come potenzialmente violente quando sono in astinenza o hanno assunto delle sostanze.

Spesso le violenze vengono denunciate quando sono esercitate su delle donne cis bianche di classi privilegiate. Perché di conseguenza alle lotte femministe cis bianche di classi privilegiate sono presentate in un certo immaginario come "le maggiori vittime di violenze nelle relazioni". Quando le aggressioni hanno luogo tra persone trans / tra persone razzializzate / povere / neurodivergenti / tossiche… le reazioni dall'esterno raramente sono le stesse. A volte ci sono delle reazioni del tipo "non ci riguarda, lasciamoli gestirsela tra di loro" o "non possiamo veramente sapere cosa sta succedendo, è una cultura/realtà diversa dalla nostra"…

Penso che sia importante prendere in conto tutto ciò quando si vuole dire ad una persona "mi hai aggredito, hai dei comportamenti violenti…". Ma, nei fatti, non è che se una persona è trans, povera, non-bianca… vuol dire che non possa avere dei comportamenti dominanti o aggredire qualcunx. Queste riflessioni sono sviluppate

23. Inteso in questo senso come termine riappropriato e impoterante da parte di

di più nella parte "Agire potere in quanto persona che vive un'oppressione"[24].

SULL'OUTING

Essere "out" vuol dire aver informato delle persone intorno a noi di una parte della nostra identità / realtà / oppressione. Di base viene dall'espressione inglese "in/out of the closet" = "dentro/fuori dall'armadio", rispetto al fatto di rivelare alle persone intorno a sé che si è queer. Ma questo termine è ora usato anche rispetto ad altre oppressioni.

Fare coming out (=diventare "out") è una scelta (o una necessità) personale e, data la società hardcore in cui viviamo e il modo in cui abbiamo interiorizzato tutte le oppressioni, spesso fare coming out fa paura, perché vuol dire subire la violenza dell'oppressione. Anche se la si subisce comunque, in un altro modo, quando non si è out. Minacciare qualcunx di farle outing (=rendere "out"), senza il suo consenso, o farlo, vuol dire quindi esporlx a delle violenze sistemiche.



Questo riguarda quindi delle oppressioni che non sono visibili, principalmente il fatto di non essere eterocis, ma anche il fatto di non essere una persona bianca (quando si ha un whitepassing*, come alcune persone ebree e/o meticce), ma anche altre oppressioni: classiste, abiliste, intersessofobiche... Può riguardare anche delle pratiche, come il fatto che una persona sia unx sex worker.

D'altro canto, negli ambienti queer, il fatto di essere out in quanto persona queer è spesso valorizzato. Vorrebbe dire che assumiamo chi siamo, che siamo fierx, e anche coraggiosx. Ma fare coming out con la propria famiglia / la propria rete può avere come conseguenza il rifiuto, una rottura. Ed è importante avere a mente che, se si è una persona bersaglio anche di un'altra oppressione, la famiglia o la rete può essere composta da persone che vivono questa stessa oppressione e, quindi, che rappresentano un supporto importante rispetto ad essa.

E in più, quando si è bersaglio di un'altra oppressione, gli ambienti

24. Pagina 149.

queer possono essere ostili verso di noi, può essere più difficile ritrovarvi dei modelli in cui identificarsi. Possiamo fare più fatica a sentirci benvenutx, trovare del supporto. Quindi l'idea di tagliare i ponti con altre reti può fare ancora più paura.

Rispetto alle relazioni visibilmente queer, alcune persone possono avere paura ad avere delle dimostrazioni d'affetto in pubblico, immaginandosi le reazioni possibili, gli sguardi, le aggressioni, paura a farsi riconoscere da qualcunx che potrebbe dirlo in giro… Da un lato, una persona che è out e che non ha paura può forzare l'altrx ad essere visibile nello spazio pubblico, negando quello che l'altrx sente. Dall'altro, una persona non out può far provare all'altrx la propria vergogna, nasconderlx alle persone a lxi vicine, cosa che può avere delle conseguenze: avere l'impressione di essere un segreto di cui vergognarsi, interiorizzare la queerfobia… In ogni caso, le nostre scelte possono avere delle conseguenze sull'altrx. Quando abbiamo dei bisogni e delle paure contrapposte, non è facile. Possiamo vedere se è possibile trovare dei compromessi.

Tra l'altro, alcuni tipi di non-misto possono avere come effetto di fare outing di fatto ad alcune persone. Per esempio, negli spazi di donne-lesbiche-trans, ogni persona che non abbia un passing da donna sarà automaticamente letta come una persona trans. Non prendere questo in conto, può avere come conseguenza il fatto di spingere una persona (che non lo desidera) ad andare ad un evento / spazio che lx renderebbe out, cosa che può esporlx alla transfobia.

2.2 ALCUNI DISEQUILIBRI PREESISTENTI ALLA RELAZIONE

Ci possono essere altri disequilibri preesistenti alla relazione, che non vengono dalle oppressioni sistemiche. Spesso sono influenzati dalle oppressioni, ma possono anche esistere al di fuori di esse. Dire che questi disequilibri possono portare potere e quindi che questo potere possa essere usato per dominare l'altrx, non vuol dire che sarà per forza così.

Ci possono essere alcune posizioni che portano direttamente

potere, perché sono posizioni di autorità e/o perché dovremmo riporre fiducia nelle persone che hanno queste posizioni e obbedire loro: prof/medicx/capx…

Alcune persone hanno più esperienza /facilità rispetto ad altre nella comunicazione.

Se una persona ha delle questioni personali rispetto alla mancanza di fiducia in se stessx, difficoltà relazionali, traumi, per esempio a causa di violenze passate, questo può avere un impatto sulla relazione, l'altra persona può "approfittare" di queste vulnerabilità per prendere una posizione di superiorità.

LE RISORSE MATERIALI

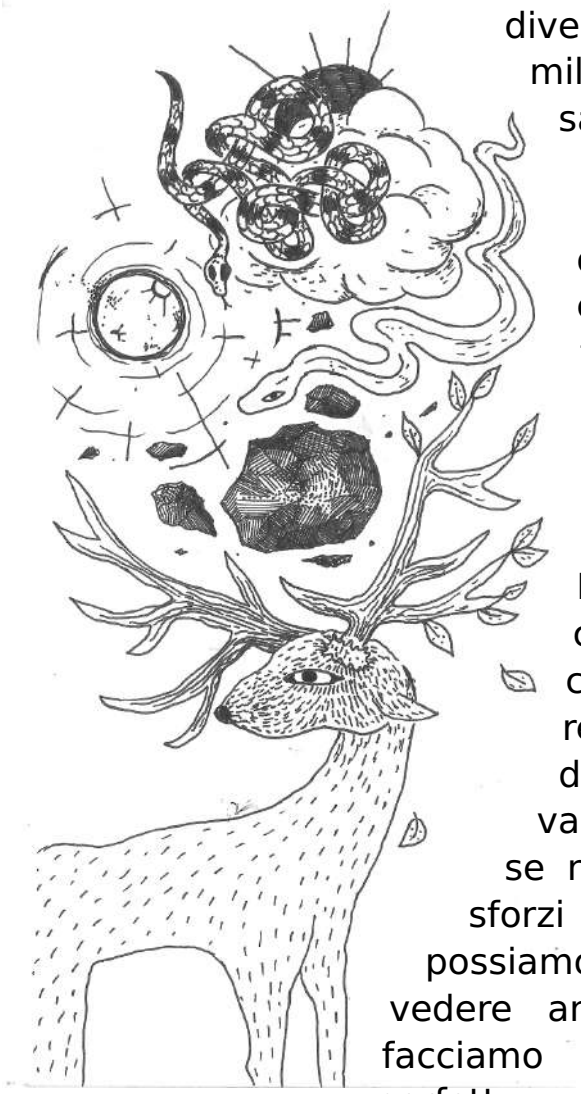
Le risorse materiali sono spesso legate a dei privilegi di classe, ma non solo. Se una persona ha più risorse materiali di un'altra, questo può creare una forma di dipendenza[25]. Per esempio, se abito a casa dell'altrx, o se mi faccio spesso prestare del materiale, posso sentirmi in debito, come se dovessi ringraziarlx in un modo o in un altro. Possiamo non osare reagire quando l'altrx è scortese, perché è veramente gentile d'altra parte ad aiutarci a livello materiale. Possiamo anche non avere un altro posto dove andare e quindi accettare delle cose nella relazione che non vorremmo, perché è comunque più facile rispetto al doversi trovare un altro posto in cui vivere.

RETE SOCIALE, CHI È A SUO AGIO E DOVE?

La questione del comfort affettivo e dell'accesso alla socialità / alla sessualità (per delle persone che ne hanno) è spesso importante nel nostro equilibrio affettivo. Se una persona ha molte meno persone intorno rispetto ad un'altra, questo può creare un disequilibrio nella relazione. Se ho una sola amica e l'altrx ne ha 5, metterò forse più aspettative nella nostra relazione rispetto a lxi, forse lxi sarà meno disponibile, forse avrò più paura di perdere la relazione…

Nel contesto degli ambienti queer /femministi /anarco-squat, avere i codici permette di sentirsi più a proprio agio. Può anche permettere di avere una rete sociale più grande, cosa che è valorizzante socialmente. Se conosco molte persone, parlo facilmente, sono

25. Vedi la parte sulla dipendenza, p. 99.



divertente, faccio cose, sono lx “super militante”, ho opinioni nette su un sacco di cose… acquisisco una certa valorizzazione da parte dellx altrx, che possono mettermi su una sorta di piedistallo. Ciò può avere varie conseguenze: l’altrx può darci molta fiducia, pensare che ne sappiamo di più, che facciamo meglio una cosa, non osare metterci in discussione, essere dipendente dal nostro sguardo per sentirsi valorizzatx… Non siamo sempre responsabili di come lx altrx ci vedono, ma abbiamo comunque, spesso, una parte di responsabilità. Possiamo chiederci: diamo una qualche impressione per valorizzarci a scapito di altrx? E anche se non fosse così, possiamo fare degli sforzi per provare a non approfittarne, possiamo parlarne con l’altrx, lasciarlx vedere anche tutte le cose con le quali facciamo fatica, mostrare che non siamo perfettx, che abbiamo dei dubbi e che sbagliamo, per partecipare alla distruzione del piedistallo.

Queste reti spesso vogliono essere una contro-norma, ma si crea un’altra forma di norma. In relazione a dei privilegi sistemici, ma anche a dei codici, come per esempio degli stili di abbigliamento, dei modi di parlare, sapere quali parole usare, dei riferimenti culturali e politici comuni, a volte il poliamore, il consumo di alcol… Questi codici possono essere legati a delle basi politiche scelte. L’idea non è quella di rigettarli in blocco solo perché sono dei codici. Mi sembra un bene fare attenzione alle parole che si usano perché possono ferire, ma a volte diventiamo intransigenti, soprattutto con delle persone che sono appena arrivate. Non corrispondere alle norme rende spesso difficile l’accesso ad alcune reti. Se in una relazione una persona padroneggia i codici e l’altra no, la prima può sminuire la seconda, oppure approfittarsi del fatto di essere considerata come più esperta, per dirle come deve fare o non fare, cosa è giusto e cosa sbagliato… In diverse situazioni, che si tratti di un “ambiente” o meno, possiamo dirci che se portiamo l’altrx nel nostro mondo, noi conosceremo meglio le persone, i

codici… Può essere utile chiedersi se questi ruoli girano, se una persona accetta più dell’altra di essere al di fuori della propria comfort zone.

Gli ambienti queer (almeno in francia e in italia, possiamo immaginare che sia lo stesso altrove nei paesi dominanti, ma non ho voglia di fare troppe generalizzazioni su tutto il mondo) sono ostili per le persone che subiscono delle oppressioni. Per esempio, non sono molto diversificati rispetto all’età, cosa che può creare esclusione o isolamento per delle persone che non hanno tra i 18 e i 40 anni.

Quindi a volte è più difficile per delle persone con meno privilegi avere una rete sociale, delle persone supporto, un equilibrio affettivo, far parte di progetti… E questo può anche essere impossibile se gli spazi non sono accessibili (per esempio, degli eventi organizzati da e per persone udenti, o degli spazi non accessibili in sedia a rotelle…)

E per certe persone c’è una necessità forte di accedere a questi spazi e reti affettive, di supporto, d’organizzazione, di socialità, di lotta… e anche una grande paura di perdere tutto questo. Soprattutto dato che il resto del mondo implica spesso il vivere più queerfobia (tra le altre cose). Sembra quindi importante tenere a mente la dipendenza che ciò può creare e il modo in cui alcune persone possono acquisire una forma di potere per il fatto di essere quellx che “fa entrare” in un giro o che può minacciare di rovinare la reputazione di qualcunx che non sarebbe più benvenutx.

LE CONOSCENZE E LA CONDIVISIONE DI SAPERI

Non abbiamo tuttx le stesse conoscenze, quindi spesso nelle relazioni ci sono delle differenze in chi sa cosa, chi ha quali esperienze. L’età può avere un ruolo, dato che più il tempo passa e più abbiamo esperienza, ma dipende soprattutto dai nostri percorsi di vita.

Questo sapere può essere trasmesso. Passa da momenti in cui la persona ci spiega o ci mostra delle cose. Può anche essere che, dato che non sappiamo fare una cosa, chiediamo aiuto. Quando l’altrx ha una conoscenza che non abbiamo e di cui abbiamo bisogno, questo può generare una forma di dipendenza e può spingere a valorizzare l’altrx, possiamo anche sentirci in debito. Possiamo chiederci, nel contesto di conoscenze diverse tra una

persona e l’altra: la persona che “sa” ha la volontà di trasmettere le sue conoscenze per incoraggiare l’autonomia dell’altrx? L’altrx ha voglia di imparare?

La questione è sapere se va sempre nello stesso senso, c’è una persona che fa lx prof / che aiuta oppure gira? E anche: è qualcosa di molto presente nella relazione oppure succede solo ogni tanto?

AVERE UNO STATUS DI “ESPERTX DI RELAZIONI”

Per esempio, se si organizza un laboratorio sul consenso, o sulle dinamiche relazionali, se si parla spesso di un argomento, o si fa parte di un gruppo di gestione / mediazione rispetto alle violenze… possiamo essere messx in una posizione di espertx, di perfezione rispetto a queste questioni. Ciò può avere come conseguenza che una persona dia più valore a quello che proviamo noi/alle nostre analisi piuttosto che alle proprie e sia meno vigilante rispetto alle nostre dinamiche dominanti, dato che avrà di base fiducia in noi. Questo conferisce una posizione di potere importante, che può essere pericolosa. Questa persona può far fatica rispetto a ciò che prova lei e può anche avere paura di parlarne ad altrx, paura di una reazione del tipo “ma Tizix non può aver oltrepassato i tuoi limiti, perché lxi organizza un laboratorio sul consenso!”. È importante non dimenticare che, come tuttx, possiamo fare delle cose di merda e oltrepassare i limiti dellx altrx in alcuni momenti.

MOSTRARE LE PROPRIE VULNERABILITÀ, I PROPRI FALLIMENTI, I PROPRI DUBBI

A volte una persona può mostrare molto poco le proprie vulnerabilità, parlare poco dei propri sbagli, dei propri dubbi, delle proprie paure, delle proprie tristezze… Può invisibilizzare le critiche che lx sono state fatte in passato, o il fatto di essere statx influenzatx da altre persone nel cambiare opinione. Questo può dare l’impressione che questa persona padroneggi tutto / stia sempre bene / non abbia bisogno di sostegno / non abbia mai nessun problema / sia infallibile… Può creare una sorta di ammirazione, o di disequilibrio tra le 2 persone.

SUI MODELLI RELAZIONALI PASSATI

Se abbiamo pochi modelli relazionali che non siano abusivi, è più difficile individuare i meccanismi di una relazione abusiva. Capita

A volte, quando siamo statx in delle relazioni amorose eterocis, possiamo in un qualche modo idealizzare le relazioni queer e questo può far sì che non ci diciamo che delle dinamiche di potere possano esistere all’interno di queste relazioni, siamo meno attentx.

A volte, anche, se abbiamo vissuto delle relazioni abusive precedentemente nella vita e viviamo presentemente una relazione in cui ci sono delle dinamiche di dominazione, ma meno dure / forti / visibili rispetto a quelle che abbiamo già conosciuto, questo può far sì che passiamo un sacco di tempo a paragonarle e dirci “non è per niente allo stesso livello della mia relazione precedente”, può far sì che minimizziamo. A volte, pensiamo di non poter trovare di meglio e lasciamo correre un sacco di cose perché abbiamo visto peggio.

3. QUALCHE DOMANDA CHE CI SI FA IN OGNI RELAZIONE



3.1 La comunicazione

Abbiamo tuttx dei modi diversi di vedere le cose, capirle, sentirle, analizzarle. Spesso è complicato capire i propri sentimenti. E spiegarli… ancora di più! Poi, nella comunicazione con l'altrx, ci sono un sacco di elementi di quello che avremmo voluto dire che si perdono via. Tra quello che vorremmo dire, quello che crediamo di aver detto, quello che l'altrx capisce… un sacco di possibilità che non funzioni. In questo libro dico molto "quando c'è un problema possiamo parlarne", ma spesso è difficile e non risolve tutto. A volte non ci si capisce, si pensa di sapere cosa intenda l'altrx, si sente solo quello che si vuole sentire…

In un confitto, ci possono essere delle incomprensioni, possiamo interpretare quello che l'altrx dice in un modo molto lontano dalla sua intenzione. Certo, le intenzioni non sono tutto, ma se si vuole avere un conflitto un po' "onesto", si può chiedere alla persona se si è capito bene quello che ha detto, invece di affermare che ha detto questa cosa e che è inammissibile.

E poi, due persone possono vivere la stessa situazione in modi molto diversi, e, quando la raccontano in seguito, a volte si ha quasi l'impressione che non si tratti della stessa scena. Questo non vuole dire per forza che una persona si ricordi male o menta (anche se a volte può capitare). Spesso, semplicemente, non ci ricordiamo le stesse cose e analizziamo tutto con il nostro prisma, le nostre percezioni, la nostra sensibilità, i nostri ricordi… Quindi, è difficile parlare di "verità" quando si tratta di relazioni. Ma al tempo stesso, se una persona visibilizza un comportamento abusivo che ho avuto e io rispondo "hai percepito le cose in modo diverso da me, tutto qui", questo può essere un modo di deresponsabilizzarmi.

In più, ci si può chiedere: quali sono i modi di comunicare che ci corrispondono e quali no? Abbiamo bisogno / voglia di poter gridare? Di parlare in modo freddo? Di provare ad essere "razionali"? Di lasciare spazio alle nostre emozioni forti? Di dirsi tutto subito? Di passare attraverso lo scritto? È ok o no interrompersi? Prendere degli appunti mentre si discute? …

I nostri modi di funzionare possono essere necessari per noi, ma non corrispondere affatto all'altrx, a volte addirittura possono rimandargli delle forme di violenza. Per esempio, parlare in modo pacato e poco emotivo è una norma bianca e borghese che può essere imposta a delle persone che hanno delle abitudini diverse.

D’altro canto, sentirsi gridare addosso può essere vissuto come una forma di intimidazione. E ci sono dei modi di comunicare che sono più normati, per esempio quelli di persone che hanno dei funzionamenti psichici che fanno parte dei codici dominanti.

In ogni caso, prendendo in considerazione le norme di comunicazione e la loro origine, può essere interessante chiedersi come vogliamo comunicare insieme. Facendo attenzione a non credere che il nostro modo sia IL modo giusto, lasciandosi un margine di manovra per scendere a dei compromessi / cambiare rispetto ai nostri modi di fare, se è questo ciò di cui abbiamo voglia e se possiamo farlo.

Biasimare in modo non verbale

Esprimiamo spesso un sacco di cose senza però volerne parlare. Possiamo voler mostrare all’altrx che siamo irritatx o arrabbiatx, senza spiegare perché. Per esempio: uccidere con lo sguardo, entrare in una stanza in cui l’altrx si trova e sbuffare di esasperazione, sbattere la porta, avere dei gesti secchi e tesi… Possiamo chiederci: per l’altrx è chiaro il motivo della mia collera / della mia irritazione? Forse l’altrx ha l’impressione che lx guardo male quando invece non è affatto mia intenzione, semplicemente sto male e non ho voglia di parlare? E, quando effettivamente c’è qualcosa che mi dà fastidio, esprimo le cose in altro modo oltre al non verbale? Va bene ad entrambx il fatto di esprimere all’altrx delle cose sgradevoli in modo non verbale?

ASCENDENTE NELLA CONVERSAZIONE

In una conversazione, ci possono essere modi diversi di esercitare una forma di ascendente sull’altrx. Per esempio:

- Prendere tutto lo spazio con le proprie opinioni, percezioni, parlare molto
- Interrompere
- Quando l’altrx parla: non ascoltare, non mostrare interesse, sbuffare
- Urlare/parlare forte
- Sgridare l’altrx
- Finire le frasi dell’altrx. Ciò può influenzare il suo pensiero ed

è un modo di imporre il proprio ritmo nella conversazione, non lasciando alla persona il tempo di chiedersi quello che pensa di una determinata cosa.

Su questo tema, l'opuscolo "La répartition des taches entre les femmes et les hommes dans le travail de la conversation" [la divisione dei compiti tra donne e uomini nel lavoro della conversazione], di Corinne Monet, è interessante. Anche se è molto cis-centrato e si concentra su uno studio realizzato unicamente tra uomini cis e donne cis, quest'opuscolo analizza parecchie cose che succedono in un sacco di relazioni.



Usare dei procedimenti retorici disonesti

• Caricaturare le frasi dell'altrx rendendole qualcosa di insostenibile ("vuoi che riflettiamo al ruolo degli smartphone negli ambienti politici? Quindi vorresti che torniamo al periodo delle candele e delle donne chiuse in casa")

• Trasformare la discussione in un falso problema con due sole soluzioni, delle soluzioni in competizione tra loro e contraddittorie ("o sei d'accordo con me o neghi le oppressioni che vivo")

• La tecnica dell'esemplificazione: quando affronti una persona su un meccanismo che mette in atto, una cosa generale, e la persona ti chiede degli esempi precisi. Degli esempi che potrà confutare ("non è affatto quello che è successo") o della cui pertinenza potrete dibattere. E mentre lo fate, non parlate del problema sollevato all'inizio.

3.2 La seduzione

Quando incontriamo una persona che ci piace, ci interessa, abbiamo voglia di piacerlx a nostra volta. Possiamo entrare in dei rapporti di seduzione. Questo può succedere in tutte le forme di relazione. Ma, essendo il mondo quello che è, spesso ci sono degli elementi diversi nella seduzione rispetto all'attrazione fisica/ amorosa. Nell'immaginario romanticizzato costruito degli incontri amorosi: ci si incontra, ci si piace, si flirta, è eccitante, e poi si

comincia una storia.

I giochi di seduzione spesso sono valorizzati, considerati piacevoli ed eccitanti. L'idea non è quella di dire che sia "sbagliato" che ci piacciano o che "non dovrebbero" essere piacevoli. Ma forse è bene avere in mente che sono dei rapporti strettamente legati a delle norme sociali:

- di bellezza: in che modo corrispondiamo alle norme di bellezza, di corpo abile, cis, bianco, magro, muscoloso; di stile, di modo di parlare, di muoversi, di vestirsi…
- di comunicazione implicita: sono molto basati sul non-detto e su codici che sono più facili da capire/praticare per alcune persone rispetto ad altre. Per esempio: a partire da che momento ci stiamo provando oppure manifestiamo dell'interesse nell'incontro? A partire da quanti secondi di contatto visivo possiamo dire che si tratta di flirt? Quanti sorrisi? Che livello di tattilità?

Sicuramente le discussioni sul consenso spesso sono considerate come il contrario del romanticismo, che dovrebbe essere spontaneo, senza bisogno di parlarne perché automaticamente saremmo sulla stessa lunghezza d'onda, con gli stessi desideri, nello stesso momento.

Nella seduzione, uno degli elementi considerati come eccitanti e romanticizzati è l'incertezza: l'altrx prova/vuole quello che provo io? Quest'incertezza può essere quello che piace o che non piace. E quando siamo nell'incertezza, a volte possiamo porci la domanda del consenso della seduzione. Perché capita che ci si provi in modo spinto, non consensuale. Sarebbe bello essere in ascolto dell'altrx, dei segnali verbali e non-verbali. Si può anche verbalizzare (per alcune persone è molto gradevole): "stiamo flirtando?". È possibile anche non flirtare e fare delle proposte chiare di quello che si desidera. La norma è che bisognerebbe amare la seduzione, ma è veramente ok non averne voglia/non essere a proprio agio e dirlo. Dipende veramente da quello che ci piace e tanto i non-detti quanto le spiegazioni chiare possono essere sexy, eccitanti, divertenti…

E poi, possiamo fare delle dichiarazioni che non sono legate a delle cose romantico-sessuali, dirsi che si ha voglia di conoscersi meglio, che l'altrx ci sembra una bella persona, che ci fa piacere!

DINAMICHE DI POTERE POSSIBILI NELLA SEDUZIONE

A volte, possiamo avere l'impressione che una persona "giochi" con le nostre emozioni/sentimenti. La seduzione è spesso in gran parte fatta di proiezioni, interpretiamo gli sguardi, i modi di fare e questo può creare delle aspettative. Ci può essere un forte sfasamento tra un momento e l'altro: una volta Tizix ci fa sorrisini e occhiolini, la volta dopo niente. Dato che non se ne discute, può essere difficile parlarne e questo effetto "caldo-freddo" può creare delle insicurezze[26].

Può essere bene prendere in considerazione chi corrisponde più o meno a quali norme, chi ha più facilità a livello di socialità, più comfort affettivi, chi ha facilità negli incontri di seduzione. Quando una persona molto socievole e con molta facilità d'accesso a delle relazioni sesso-affettive mette in atto della seduzione con una persona che ha molta meno facilità / corrisponde meno alle norme, a volte dando a questa persona l'impressione di essere meravigliosa, unica e desiderabile, altre non dandogli/le attenzioni, questo ha delle conseguenze. Perché, in funzione della fiducia che abbiamo in noi stessx, sentirsi valorizzatx può essere molto importante e può quindi creare un rapporto di potere, di dipendenza dallo sguardo dell'altrx. Può far sì che ci si concentri molto sull'altrx, per piacerlx, e che ci si dimentichi di se stessx.

Ci si può chiedere: la seduzione è una forma di manipolazione? Nel senso che mostriamo all'altrx una certa immagine di noi stessx, che pensiamo lx piacerà, per raggiungere un obiettivo, che è quello di piacerlx.

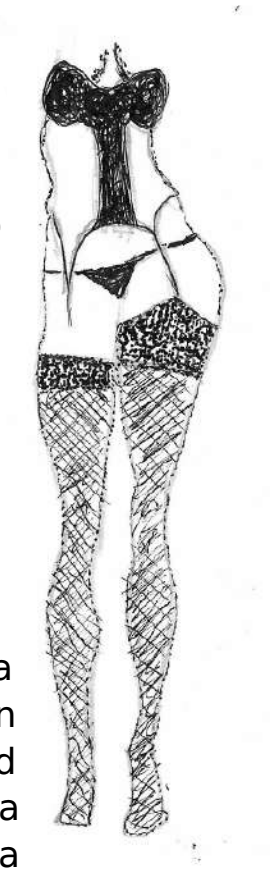
Nei rapporti di seduzione, è importante anche prendere in considerazione la posizione di entrambx le persone e chiedersi: per una delle due persone, la seduzione permette di accedere a delle cose a cui non ha accesso? Per esempio, una persona che non trova spazio nel gruppo, soprattutto perché è de-valorizzata a causa di un'oppressione, può utilizzare la seduzione per aver accesso a questo gruppo? Per esempio, nel contesto del sessismo, si può rimandare a molte persone l'idea (che possono interiorizzare) che non abbiano nessun valore se non piacciono, se non sono desiderabili.

26. Vedi la parte sulle insicurezze, p.105.

3.3 Le aspettative

Per me, le aspettative sono quello che vorremmo condividere con l'altrx e le cose per cui vorremmo poter contare sull'altrx. Esempio: se sto male, ho l'aspettativa che le persone a me vicine mi sostengano in questo o quel modo. Le aspettative in una relazione possono cambiare, può essere interessante chiedersi ogni tanto a che punto siamo rispetto ai nostri desideri rispettivi nella relazione, per risistemare le nostre aspettative.

Se non ci chiediamo quali siano le nostre aspettative in una relazione, questo può avere come risultato il fatto che non le formuliamo con noi stessx e quindi ancora meno con l'altrx. E in seguito possiamo essere delusx o feritx, perché l'altrx non risponde alle nostre aspettative.



Quando non conosciamo le aspettative dell'altrx nella relazione, può capitare che proviamo costantemente ad interpretare i suoi comportamenti, i suoi desideri. Può anche succedere che ci adattiamo a delle aspettative che proiettiamo sull'altrx, quando invece lxi non ci ha chiesto niente.

Possiamo anche chiederci: qual è la differenza tra i nostri desideri in una relazione e le nostre aspettative?

NON DOBBIAMO PER FORZA RISPONDERE ALLE ASPETTATIVE

Non è che se ho delle aspettative rispetto ad una relazione, allora l'altrx deve rispondervi per forza. Non dobbiamo sentirci responsabili dell'altrx. Se dico ad una persona che la mia aspettativa rispetto alla nostra relazione è che ci chiamiamo tutti i giorni, la persona può perfettamente dirmi che non vuole/può rispondere a quest'aspettativa. E se sono triste e delusx, non è una sua responsabilità.

Esprimere delle aspettative può fare paura, perché non si vuole mettere pressione all'altrx e che l'altrx faccia per noi delle cose che non ha per forza voglia di fare. Possiamo anche avere paura che ci sia uno sfasamento tra le nostre aspettative rispettive. Quando una persona vuole condividere più cose dell'altra nella relazione, questo

può creare una dinamica in cui unx tira l'altrx per provare a fare in modo che la relazione vada nella direzione che desidera. Questo può dare l'impressione di dover lottare. A volte ci sono degli sfasamenti, ma questo non vuol dire per forza che la relazione non funzionerà.

ASPETTATIVE E IMPEGNI

Può essere interessante discutere del nostro rapporto agli impegni. Per alcune persone è qualcosa di super importante: se ci prendiamo un impegno, dopo bisogna farlo. E per altre è stressante, vogliono poter annullare e che sia ok farlo, non sentirsi la pressione addosso. Possiamo chiederci anche quali sono le conseguenze se annulliamo una cosa, non tutto è sullo stesso piano. E anche il contesto generale della relazione va preso in considerazione. Perché a volte capita di mettere pressione all'altrx affinché accetti di fare una cosa (quando non è veramente quello che vorrebbe), e che quando non lo fa, ce la prendiamo con lxi. Se è qualcosa di ripetuto, possiamo chiederci a che punto riesca a dire di no a monte.

Se l'altrx non risponde alle mie aspettative, non mi supporta, m'ignora, non si interessa a me quanto vorrei, non rispetta i suoi impegni… possiamo dirci che è pessimx, possiamo sentirci delusx o arrabbiatx, ma di per sé non è un comportamento abusivo. Possiamo dirle che non stiamo bene nella relazione ed è possibile che voglia fare degli sforzi per cambiare i suoi comportamenti.

Ma se non funziona e c'è una dinamica in cui gle/li rimando molto spesso il fatto che è pessimx, che non riesce ad essere di supporto, presente, disponibile… mi posso chiedere: ha veramente voglia di cambiare? Ne è capace? Cerco forse di imporle/gli una modalità di relazione che non le/gli sta bene?



In ogni caso, invece di entrare in una dinamica di insistenza/ controllo, posso dire: "questa relazione non risponde alle mie aspettative, sono stufx di stare ad aspettare che tu cambi" e lasciarlx.

LA RELAZIONE "SENZA ASPETTATIVE"

Ho l'impressione di sentire spesso che delle persone vogliano "delle relazioni senza aspettative". A me sembra completamente impossibile, perché tuttx hanno delle aspettative verso lx altrx. Se ho una relazione un po' distante con una persona, ma ci stiamo simpaticx, ogni tanto parliamo, ho l'aspettativa che, se incontro questa persona, ci salutiamo, e forse scambiamo qualche parola. Non avere nessuna aspettativa vuol dire che non mi cambia niente se la persona da un giorno all'altro non mi risponde più, non mi saluta più quando ci incrociamo, mi ignora completamente.

Ho l'impressione che nella testa di un sacco di persone voglia dire "aspettativa= troppe aspettative e fare pressione". Quando invece, se distinguiamo il fatto di avere un'aspettativa e quello di considerare che la persona debba rispondere a quest'aspettativa, possiamo parlarne e non fare pressione affinché queste aspettative siano corrisposte.

Capita che alcune persone discreditino il fatto di avere delle aspettative in una relazione, da un lato promuovendo la libertà e non volendo che l'altrx esiga nulla, dall'altro approfittandosi dellx altrx, contando sul loro affetto e il loro supporto.

LE ASPETTATIVE IMPLICITE / "OVVIE"

Le aspettative implicite possono essere pericolose. Per esempio, l'aspettativa implicita che, quando condividiamo una volta del sesso, vuol dire che ci rivedremo e/o condivideremo dei momenti di tenerezza. Forse per alcune persone è ovvio che sia così, ma per altre invece è ovvio il contrario.

Comunicare rispetto alle nostre aspettative, vuole anche dire decorticare i pacchetti impliciti delle relazioni. Esempio: mettiamo spesso nel pacchetto "relazione amorosa" un mix di intimità, sessualità, tenerezza, complicità, il vedersi con una certa frequenza, il romanticismo… Ma in realtà ci sono un sacco di persone che possono mettere altre cose dentro questo pacchetto o non voler condividere tutto questo. Possiamo provare a chiederci insieme quello che abbiamo voglia di condividere, quali aspettative vogliamo avere o meno.

Ci possono essere delle dinamiche di potere in entrambi i sensi, per quanto riguarda le aspettative implicite:

- Se ho delle aspettative implicite, posso essere delusx/feritx,

e quindi avercela con l'altrx e argomentare che queste aspettative sono "ovvie", anche se non lo sono per l'altrx. Posso convincerlx che dovrebbero essere ovvie anche per lxi e che quindi è colpa sua se mi sento feritx e che sono legittimatx ad avercela con lxi, e che dovrebbe cambiare.

• Se ho delle aspettative implicite e sono deluse, l'altrx può sminuire le mie aspettative e dire che non si è mai impegnatx a fare questo o quello, e che quindi posso avercela solo con me stessx se sono triste. Questo esempio è ancora più flagrante se l'altrx ha queste stesse aspettative nei miei confronti, o ancora se critica il fatto che si dia per scontato qualcosa come modo per scagionarsi. Per esempio "ho preso in prestito la tua bici e l'ho rotta, non sapevo che fosse ovvio per te che lo dicessi / che la riparassi". Non è facile sapere quando è logico che diamo una cosa per scontata e quando no, perché può cambiare molto a seconda delle persone.

QUANDO UNA PERSONA HA PIÙ ASPETTATIVE DELL'ALTRA

Se in una relazione con un'amica ho più aspettative rispetto a lei, questo potrebbe giocare un ruolo nel rapporto di potere. Se per esempio volessi vederla tutti i giorni, ma lxi volesse vedermi solo 2 volte a settimana, probabilmente sarei sempre d'accordo a vederla e quindi questo vuol dire che lei avrebbe il potere di decidere quando ci vediamo. In questa situazione, se lxi mi propone di vederci un giorno, anche se per me non è il miglior momento, direi probabilmente di sì, sapendo che la prossima volta potrebbe essere tra parecchi giorni. Non c'è niente di "male" nell'avere dei desideri diversi, ma può essere una buona cosa riflettere agli effetti che questo può avere, soprattutto se questi desideri diversi prendono molto spazio nella relazione, o se è sempre la stessa persona che ha più aspettative. Possiamo anche chiederci, rispetto alle disponibilità: se sono molto più disponibile dell'altra persona, ho tendenza ad adattarmi ai suoi impegni?

Se sono spesso in attesa dell'altrx, delle sue risposte o delle sue decisioni, per esempio, questo vuol dire che è lxi ad avere il controllo delle tempistiche, che decide quando ci vedremo, parleremo, se condivideremo dei momenti di tenerezza o meno… ed è una forma di potere. Ma questo non vuol dire che l'utilizzerà per dominarmi o che io possa esigere che si adatti alle mie aspettative. Possiamo vederne le conseguenze, ma questo non vuol

dire che dovrebbe oltrepassare i suoi limiti e adattarsi a me, non rispettando i suoi desideri! Ma possiamo chiederci: se l'altra persona è meno disponibile rispetto a me o ha meno aspettative nella relazione, mi va comunque bene? Ho bisogno di abbassare le mie aspettative? Oppure mi fa stare troppo male e forse sarebbe meglio non continuare?

Se al contrario l'altrx ha più aspettative rispetto a me nella relazione, può essere per esempio perché ci siamo avvicinatx molto in fretta, troppo in fretta per me, e posso far fatica ad esprimerlo. Sentire che l'altrx desidera molto una relazione con me può essere lusinghiero. Posso sentirmi un po' incastratx, soprattutto se mi fa pressione per condividere più cose di quante io non voglia. Se metto dei limiti, può farmi sentire in colpa, dicendo che i miei limiti lx fanno soffrire.

Posso chiedermi, la forma di relazione che condividiamo è quella a cui sono abituatx? Se prende più spazio di quanto di base vorrei, mi va, ora? A volte possiamo ritrovarci in delle forme di relazione con molte aspettative, troppo impegno, quando non è quello che avremmo voluto. In questi casi è difficile, a volte, distinguere tra una scelta consensuale o un po' spinta dall'altra persona.

CREARE DELLE ASPETTATIVE NELL'ALTRX



Capita che non si abbiano determinate aspettative nei confronti di una persona, ma che questa le crei, e che poi le deluda. Per esempio, cerco qualcunx per aiutarmi a spostare un mobile, non lo propongo a Tizia perché so che è occupata, ma lei mi dice "voglio aiutarti a farlo, ci sarò" e alla fine annulla la sera prima.

Allo stesso modo, l'altrx può creare in me delle aspettative facendo la/il vagx, per esempio dicendo spesso "non so quando potremo vederci, ti faccio sapere". Questa dinamica può far sì che mi ritrovi in una posizione di attesa, che non fissi troppe cose da fare per essere disponibile quando l'altro lo sarà e che sia quindi

lui a decidere il ritmo.

3.4 IL CONSENSO

Ci sono un sacco di opuscoli sul consenso (vedi la parte sugli approfondimenti alla fine del libro), che possono permettere di approfondire questa tematica.

Questa parte non si occuperà nello specifico del consenso nel contesto di un'interazione sessuale (rispetto a questo, c'è la parte "Violenze sessuali"[27]).

Il consenso dell'altrx non è sempre la priorità. Se questa persona è mia nemica, non le chiederò il consenso per tirarle un pugno in faccia. E a volte penso che i miei bisogni siano prioritari rispetto a quelli dell'altrx. Per esempio, se la mia coinquilina mi chiede di non entrare in camera sua quando non è in casa, ma sto avendo una crisi d'asma e so che ha un ventoline, entrerò comunque. Allora ci possiamo chiedere: rispettare il consenso, quello di chi e in che situazione?

Ma qui parleremo di una situazione in cui voglio rispettare il consenso dell'altrx.

Non è che se mi va bene fare una cosa una volta, allora vorrò farla sempre. Posso aver detto sì una volta e aver cambiato parere, ed è una cosa ok.

Quando una persona dice "no" o "più tardi" o "non so", un modo di esercitare pressione può essere quello di richiedere un sacco di volte, insistere, provare a convincerlx…

Il consenso è molto una questione di comunicazione, in che modo esprimiamo i nostri desideri o non desideri. Possiamo chiederci, in una relazione: abbiamo le stesse modalità di comunicazione? E anche esprimere quello che si prova / i propri limiti / bisogni può essere più o meno facile a seconda delle situazioni. Capita che alcuni contesti (in particolar modo dei contesti carichi emotivamente, stressanti, intensi…) lo rendano più difficile.



27. P. 198.

Può essere interessante anche vedere un po' il contesto legato alle oppressioni sistemiche, senza vederlo come una fatalità immutabile. Perché ci sono delle persone che sono più o meno abituate al fatto che si chieda il loro punto di vista oppure che si impongano loro delle cose. E questo ha delle conseguenze sul nostro rapporto ai nostri limiti. I tipi cis (che accumulano altri privilegi), per esempio, sono stati maggiormente incoraggiati ad esprimere i propri limiti.

Quando abbiamo veramente voglia o bisogno di qualcosa, possiamo, senza rendercene conto, fare pressione in modi diversi, sentire quello che vogliamo sentirci dire, dirci che l'altrx è d'accordo, deformare quello che lx altrx dicono affinché corrisponda a quello che vogliamo, non prestare abbastanza attenzione ai segnali che mostrano che l'altrx non vuole… insomma, sembra opportuno, in queste situazioni, fare ancora più attenzione del solito al consenso dell'altrx.

Una domanda che trovo interessante da porsi, quando per esempio insistiamo affinché una persona faccia qualcosa, è: lo faccio nell'interesse di chi?

Per esempio: il mio amico vuole andare via da una serata e gli dico che sono troppo triste, che mi piacerebbe molto che restasse… è per lui o per me che lo dico? E più globalmente posso chiedermi: voglio che le persone intorno a me facciano delle cose perché lo desiderano veramente o perché non osano dirmi di no, hanno paura di deludermi, vogliono farmi contentx…?

Non rispettare, in modo ripetuto, il consenso di una persona, può avere un sacco di conseguenze. Per esempio, quando un "no" non è rispettato, questo può diminuire il valore di quel "no" per la persona che l'aveva espresso e fargli perdere fiducia in se stessx. Può scoraggiare l'altrx nel chiedersi quali siano i suoi limiti e ad esprimerli, nella relazione, ma anche in altre relazioni e in diversi aspetti della vita.

QUANDO NON SI DICE "SÌ"

Ci sono un sacco di modi di esprimere un "no":

- Segnali non verbali
- Dire che non si è sicurx
- Provare a rimandare

- Spostare l’attenzione parlando di un’altra cosa
- Usare delle scuse

Per esempio, se propongo ad un amico di andare a fare una passeggiata, lui mi dice che ha paura che piova, io gli rispondo che possiamo prendere l’ombrello, lui mi dice che non ha le scarpe adatte, io che posso prestargli le mie scarpe da ginnastica etc. Forse quest’amico ha veramente voglia di venire a fare una passeggiata, ma i suoi problemi concreti lo frenano e quindi è bello che gli proponga delle soluzioni. O forse in fondo non ha molta voglia e cerca dei modi di evitare la passeggiata. Se ho un dubbio, posso chiederglielo.

QUANDO SI DICE SÌ, C’È SEMPRE CONSENSO?

Certo che l’ideale sarebbe un mondo e delle relazioni in cui sia facile dire “non ho voglia di fare questa cosa”, ma ciò è spesso reso difficile da un sacco di ragioni diverse. Ci sono un sacco di esempi in tutta la fanzine di rapporti di potere che possono rendere difficile per una persona dire di no[28]. Ci può essere dell’influenza psicologica, della manipolazione, varie forme di pressioni… Se per esempio passo il mio tempo a lamentarmi delle persone che non ballano in serata, Tizix farà probabilmente più fatica a dirmi che non vuole ballare, se glielo chiedo.

Quindi, anche se la persona davanti a me dice “sì”, non c’è la garanzia di un consenso entusiasta.

Il modo di porre le domande è anch’esso importante. Può essere orientato e/o rendere più o meno facile per l’altrx dire quello che pensa/vuole veramente. Per esempio, non fa lo stesso effetto dire “ho un sacco voglia di fare questo, ti scoccia?” e “hai voglia di fare questa cosa?” oppure “cosa ti va di fare?”. Lascia un margine di manovra diverso. È importante essere in ascolto, incoraggiare l’altrx a dire quello che pensa e che vuole.

Ma non c’è un modo giusto di fare, la domanda può essere: nella relazione c’è spazio per dire di no? Perché può essere pesante chiedermi, ogni volta che una persona mi dice “sì”, se in verità pensa “no”. E d’altro canto, possiamo non aver voglia che lx altrx ci chiedano 20 volte se veramente siamo sicurx di voler fare questo o quello.

28. Non è esaustivo, ma vedere per esempio le parti sulla dipendenza, sulle insicurezze, sulle difficoltà ad accedere a delle relazioni, alla vittimizzazione...

Se vedo che ho tendenza a dire sì quando invece non voglio, posso parlarne con le persone intorno a me. Posso chiedermi: succede in tutte le mie relazioni oppure no? Ho l'impressione che ci sia un contesto che fa sì che sia difficile per me esprimere i miei limiti? Forse ci sono delle relazioni in cui ci sono delle cose da cambiare? Forse spetta anche a me fare un lavoro personale per riuscire ad ascoltarmi ed affermarmi di più?



Dipende veramente dalle relazioni, dai momenti della vita, e possiamo chiederci, a noi stessx e con le persone a noi vicine, cosa ci va, di che cosa abbiamo bisogno…

Quali parole per quali situazioni?

Una domanda da farsi: voglio usare la stessa formulazione "hai oltrepassato il mio consenso" in una situazione in cui ho detto sì quando invece non ne avevo voglia (per mille motivi diversi) e per un'altra situazione in cui ho detto no? Voglio dire "ho acconsentito a fare tale cosa, ma non c'era spazio per il disaccordo" oppure "dato che non c'era spazio per il disaccordo, non è stato un consenso entusiasta"?

Alcuni esempi, in un contesto di relazione abusiva.

In una relazione di influenza psicologica, i limiti della persona sotto questa influenza possono essere turbati.

Esempio: ho una relazione intima con X, che è intima con sua sorella e ha una foto di lei a casa sua. Immaginiamo che io passi del tempo a sminuire sua sorella, che quando X reagisce litighiamo, che io esprima la mia critica politica alla sua famiglia, che per di più dica che mi sento super male ogni volta che vedo questa foto perché mi ricorda il fatto che sono in conflitto con mia sorella. E, più in generale, nella mia relazione con X c'è una forma di influenza psicologica… Se ad un certo punto chiedo a X "posso buttare la foto di tua sorella?", forse mi dirà di sì, mi assicurerà che non gli dà fastidio che lo faccia, anzi che è una buona idea.

In questa situazione, possiamo dirci che non c'era lo spazio di dire no e X potrebbe dirmi che ho oltrepassato il suo consenso.

Ma per avere un altro punto di vista, una persona che ha riletto

l’opuscolo ha detto:

“Io stessa, durante una relazione violenta con influenza psicologica, penso di essere stata consenziente in un sacco di casi. Per esempio, ci sono delle cose che non volevo fare a cui ho detto sì (per paura della sfuriata successiva o perché ero sfinita dallo sforzo di mantenere i no), e quindi posso dire oggi che non ero contenta di farlo, ma non dico che c’è stato un non rispetto del consenso. Perché ci sono dei momenti in cui, poco importa la paura e lo sfinimento, ho detto “no” molto chiaramente (con una frase/ sottraendomi ad una situazione/con un gesto fisico…). E se in quel caso non è stato ascoltato, allora c’è stato un non rispetto del consenso. E credo che sia importante per me, per non vedermi come una vittima, dirmi che sono stata consenziente rispetto a quello che è successo in un sacco di momenti, cosa che non vuol dire che sia responsabile o che debba provare del senso di colpa, oppure che non fosse problematico, ma invece che ho un margine di potere nel fatto di riflettere al perché ho acconsentito e nel saper imparare a dire no la prossima volta. E, a volte, il mio consenso non è stato rispettato, e questi momenti fanno molto male (ad un altro livello rispetto a quando sentiamo il senso di colpa per aver detto “sì”), ed è importante chiamare questi momenti non rispetto del consenso / aggressioni / quello che vogliamo. Ho paura che a forza di dirsi che “la persona ha detto sì, ma non era consenziente”, si aumenti questa cosa della vittima, togliendo potere alla persona che pone i propri limiti”.

Sono dei modi diversi di vedere le cose, uno non è migliore dell’altro.



DERIVE RISPETTO ALLA NOZIONE DI CONSENSO

A volte penso che negli ambienti in cui si dà molto risalto alla questione del consenso, se ne possa dare un’immagine semplificata. Quando invece capita che si acconsenta a qualcosa e che poi lo si viva male, oppure che non si abbia voglia di fare una cosa, che ci si forzi un po’ e che alla fine si sia contentx di averlo fatto. A volte corriamo anche dei rischi, non sappiamo in anticipo se ci vivremo bene una cosa o meno, e può essere bella

questa sensazione di avere voglia di lanciarsi senza sapere troppo cosa succederà.

E poi la nozione di consenso, come tutti gli strumenti femministi necessari e geniali, a volte può essere strumentalizzata. Può capitare soprattutto negli ambienti in cui c'è un rapporto di forza forte in favore delle analisi femministe, soprattutto gli ambienti queer/femministi. Ciò che è scritto qui non è dunque adatto a degli ambienti o relazioni in cui questo rapporto di forza non è presente.

Quando si hanno delle forti basi femministe, non appena si parla di "non rispetto del consenso o dei limiti", fa un effetto da argomentazione massiccia, a cui è impossibile rispondere.

Per esempio: mi si chiede se mi va una cosa e non riesco a dire di no, per delle ragioni che mi sono proprie, come per esempio la mia paura di deludere l'altrx, la mia difficoltà ad ascoltarmi… e in seguito accuso l'altrx: "non sono riuscitx a dire di no ed è per forza interamente colpa tua, non hai rispettato il mio consenso", quando non si tratta di una relazione di influenza psicologica o un'altra forma di dominazione.

È complicato perché pone l'interrogativo del contesto della relazione. E penso che non si possa semplicemente dire ad una persona che fa fatica ad esprimere i propri limiti: "è un problema tuo, dovevi dire no". Ma ho l'impressione che a volte diventi l'estremo opposto e mi fa porre delle domande.

È un limite non facile e in ogni caso ci si può chiedere: in che momento ci fa bene dirci che è a causa dell'altrx se non siamo riuscitx a dire no? E in che momento ci dà forza dirci che se facciamo fatica a dire no, non siamo impotenti nel farlo e possiamo provare a smuovere delle cose per affermarci?

VERIFICARE IL CONSENSO 20 VOLTE= NON È PER FORZA LA SOLUZIONE!

Non è che se chiedi mille volte al giorno ad una persona se è consenziente, allora puoi rassicurarti che questa persona sia veramente entusiasta. A volte, il fatto che una persona abbia dato il suo consenso 15 volte ad un'attività, per il fatto che le venga chiesto molto spesso "va bene così? Tutto ok? Ti va sempre bene come sta andando?…", non li rende dei "veri" consensi. Se si chiede molto in fretta, senza veramente prendersi il tempo, più come una maniera, per la persona che chiede, di rassicurarsi, invece di essere

una domanda reale in cui lo spazio della risposta è aperto, questo può provocare più cose:

• innanzitutto, il sentimento per la persona che è “checkata” costantemente di essere una persona fragile che non sa porre i propri limiti da sola, che è in una posizione di persona da proteggere.

• Può far sì che questa stessa persona “checkata” ci metta più tempo a capire se in realtà non era entusiasta globalmente nella relazione, e sarà difficile capire perché la relazione non le va bene, per esempio, dato che le è stato chiesto così spesso e ha detto “sì”. La persona “checkata” potrebbe dirsi che una relazione in cui il consenso è così presente non può essere una relazione scelta e sana al 100%.

• Può far sì che la persona non riesca a porsi veramente la domanda, perché le viene chiesto spesso e in modo un po’ sbrigativo, rapidamente, allora dici “sì”, perché vuoi rassicurare l’altrx, perché non ti fermi ogni due minuti per prenderti il tempo di riflettere (soprattutto per delle persone che fanno fatica a capire i loro propri limiti, per esempio delle persone frequentemente dissociate*).

Ma ci sono delle attività in cui c’è bisogno di fare dei check un passo dopo l’altro, soprattutto perché ci sono parecchie questioni in gioco o rischi di fare delle cose che non andrebbero bene all’altrx. Possiamo vedere insieme come abbiamo voglia di porci queste domande, non c’è una ricetta magica.

QUANDO NON SI RISPETTANO I NOSTRI LIMITI, POSSIAMO NON RISPETTARE QUELLI DELLX ALTRX

Spesso c’è una visione super binaria di “una persona non rispetta i limiti dell’altra”, quando invece capita spesso che in una situazione questo superamento si faccia in entrambi i sensi. E spesso il fatto di star oltrepassando i propri limiti ha per conseguenza il fatto di essere meno attentx a quelli dell’altrx e quindi può portare al non rispettarli.

Per esempio:

Sono in una relazione in cui l’altra persona mi esprime molto spesso il suo desiderio/bisogno di condividere della tenerezza fisica. Io sono meno a mio agio con il contatto fisico e ho paura che l’altrx si stufi di me per questo. Penso che mi fa un po’ pressione. Un

giorno, comincio un’interazione, l’altrx non ne ha veramente voglia in quel momento preciso, ma dato che sa che non è facile per me, non lo dice. In questo momento di tenerezza, mi tocca in un posto in cui non mi va. E forse anch’io lo faccio.

Spesso il non rispetto dei limiti è complesso, può essere su più livelli. Se non stiamo bene in una situazione, per esempio perché ci fa sentire insicurx, oppure se ci forziamo a fare una cosa, a volte perché immaginiamo che sia quello che l’altrx desidera, o perché non ascoltiamo i nostri stessi limiti, possiamo essere meno in ascolto dell’altrx. Può essere perché siamo più focalizzatx su noi stessx e sul fatto che ci viviamo male quel momento, ci dissociamo oppure siamo arrabbiatx con l’altra persona per quello che ci troviamo a vivere…

IMMAGINARE DI AVERE LO STESSO RAPPORTO A QUALCOSA

Quando ci piace una cosa, possiamo avere tendenza a dirci, un po’ in automatico, che anche allx altrx piace. Uguale quando una cosa non ci dà fastidio, o quando non la sopportiamo. Ma spesso ci sono degli sfasamenti tra di noi. E dare per presupposto che lx altrx provino la stessa cosa che proviamo noi può avere delle conseguenze. A volte ci sembra sorprendente: facciamo o diciamo una cosa che ci sembra banale, ma ferisce qualcunx.

Se parto dal principio che non dia fastidio a nessunx che io beva dal suo bicchiere, che lo saluti con un bacio sulla guancia, che balli incollatx a lxi, che tocchi alcune parti del suo corpo… solo perché non c’è bisogno di chiedermelo per fare queste cose, posso oltrepassare i limiti di questa persona. Non dare questo per scontato può richiedere di decentrarsi parecchio e di chiedere all’altrx cosa prova e vuole.

A volte abbiamo anche delle reazioni specifiche rispetto ad alcune cose perché ci ricordano degli eventi traumatici o particolarmente difficili. Se sappiamo quali sono le nostre zone di riattivazione potenziale, possiamo avvertire l’altrx.



3.5 LA DIPENDENZA

La dipendenza può dare una forma di potere e la persona da cui dipendiamo può utilizzare questo potere per mantenere il suo ascendente. E anche, quando dipendiamo affettivamente e/o materialmente da una persona, ciò può implicare che abbiamo ancora più paura di perderla e quindi può avere come conseguenza che accettiamo delle cose che non ci vanno bene.

DIPENDENZA MATERIALE/ECONOMICA/LOGISTICA

Ci sono un sacco di forme di dipendenza che sono legate a delle oppressioni sistemiche all'interno delle relazioni. Possono essere delle situazioni che non possono essere cambiate o sulle quali invece c'è modo di avere un margine di manovra, in ogni caso non è per forza grave o male, ma può avere delle conseguenze.



Se ho più risorse economiche dell'altrx, questo può causare una dipendenza economica e/o materiale[29].

Una persona può anche dipendere da me perché non parla o parla poco una data lingua, non sa leggere, padroneggia meno di me alcuni codici sociali. Posso ritrovarmi in una posizione di aiuto o di intermediarix con le persone intorno. Può esserci un rapporto diverso con la giustizia, la polizia, l'amministrazione, che faccia sì che l'altrx possa aver bisogno del

29. Vedi la parte "Le risorse materiali" p.75

mio aiuto. Può dipendere da me anche per l'accesso ad alcuni ambienti che gli sono ostili a causa dell'oppressione che subisce, per incontrare delle persone, prendere parte a dei progetti…

Quando una persona arriva in italia, soprattutto se da un paese non occidentale, questo può creare molta dipendenza rispetto ad una persona che l'accoglie, per esempio.

Può esserci della dipendenza quando una persona vive un handicap che lx rende impossibile / difficile fare determinate cose e mi chiede aiuto.

In quanto persona privilegiata, posso non prendere in considerazione i bisogni e domande d'aiuto, non rispondervi. Se offro dell'aiuto, posso avere l'aspettativa della gratitudine e della sottomissione dell'altrx. Posso usarlo come mezzo di pressione, facendo sentire più o meno chiaramente che se è scortese o non fa quello che voglio, non l'aiuterò più. Posso non incoraggiare l'autonomia e le relazioni sociali al di fuori di me, cosa che aumenta la dipendenza.

L'INTER-DIPENDENZA

La dipendenza è spesso mal vista, come se fosse "male", ma il nostro equilibrio dipende spesso dalle persone intono a noi ed è una cosa condivisa, dipendiamo lx unx dallx altrx. Attenzione al mito dell'individux che sta in piedi da solx, senza aver bisogno di nessunx (spoiler: è una bugia!). Ma se molti/quasi tutti i miei bisogni affettivi riposano su una sola persona, possono esserci delle conseguenze. Per esempio, posso avere tendenza ad accettare delle cose che non vorrei, chiudere gli occhi su quello che mi fa stare male per paura di perdere l'altrx. Anche quando potrebbe sembrarmi meglio mettere fine alla relazione, posso avere troppa paura di farlo perché mi immagino l'enorme vuoto che si creerebbe. Posso anche vedere l'autonomia dell'altrx come una minaccia alla relazione, aver paura che abbia meno bisogno di me. Questo può provocare della possessività, del controllo e il non incoraggiare l'autonomia materiale e affettiva dell'altrx, se non il fatto di frenarla.

Questa parte valorizza parecchio la nozione di autonomia, ma è utile nel senso di non dipendere da una sola persona. E poi l'autonomia non è IL SOLO obiettivo da raggiungere, possiamo chiederci qual è l'equilibrio che ci fa stare bene.

Una relazione può essere ciò che ci permette di non stare troppo male nella vita. Ma se è soprattutto su questa che basiamo il nostro benessere, allora implica parecchia dipendenza. Può dare una sacco di potere all'altrx, perché abbiamo ancora più motivi per non voler perdere la relazione. Ma può anche mettergli la pressione, fare sì che si senta il peso di questa responsabilità e non osi dire delle cose che non gli vanno bene nella relazione per paura che mi deprima oppure non osare mettere fine alla relazione quando invece vorrebbe farlo.

Ci sono un sacco di cose che possono incoraggiare la dipendenza, per esempio se una persona ci dà delle cose di cui abbiamo bisogno / voglia e che non troviamo in altre relazioni (come il supporto, la valorizzazione, la gentilezza, l'amore…), e tutte queste cose sono preziose! Quando una relazione ci fa stare bene, ci dà un sacco di cose, è logico che sentiamo delle forme di dipendenza rispetto all'altrx, che abbiamo paura di perderlx. Ma posso vedere l'importanza di una relazione per me, provando a restare in ascolto dei miei bisogni, e incoraggiare il fatto che si abbiano altre relazioni, per non dipendere solo l'unx dall'altrx.

La fusione

La fusione è quando due persone condividono tantissime cose tra loro (e spesso non con altrx). Per esempio, è il fatto di funzionare in binomio nella vita, passare un sacco di tempo insieme, raccontarsi sempre come ci si sente, riflettere a due, usare il "noi" per parlare.

Può avere come conseguenza il fatto che il binomio calpesti l'individualità, possiamo perderci nel binomio, sentirci meno autonomx. Quando siamo abituatx a funzionare, riflettere, fare le cose in due e funziona, è super piacevole. Ma possiamo chiederci: col tempo, interiorizzo l'idea che non posso fare delle cose o pensare da solx?

Se passiamo un sacco di tempo a 2, questo implica che probabilmente passiamo meno tempo con altre persone, o tempo da solx. Ci possiamo chiedere se ci va bene.

Condividiamo tutto con il nostro binomio o ci sono degli spazi, relazioni, attività separate? Passare del tempo senza l'altrx può anche, a volte, permettere di vedere se ci sono delle cose che ci danno fastidio nella relazione.

Possiamo chiederci: incoraggiamo l'autonomia rispettiva o valorizziamo delle forme di dipendenza?

Dipendenza dallo sguardo dellx altrx, legata all'autostima

A volte abbiamo bisogno dello sguardo dellx altrx per avere più fiducia in noi stessx, possiamo esserne dipendenti. Ed è probabilmente quello che succede a tuttx, ci sono poche persone che si sentirebbero super sicure di sé se tuttx quantx lx odiassero. Ma è un equilibrio complicato, perché se la nostra fiducia in noi stessx/autostima si basa unicamente sullo sguardo dellx altrx (e ancor più se è lo sguardo di una sola persona), questo può avere delle conseguenze. Esempio: provare a fare di tutto affinché questa persona mi rimandi un'immagine positiva di me stessx, anche facendo delle cose di cui non ho voglia o cancellando delle parti di chi sono, per mettere in risalto solo quelle che gli piacciono.

Alcune persone, soprattutto le persone a loro agio socialmente, o carismatiche, possono far "sentire importanti" le persone intorno. Per esempio, dando molte attenzioni ad una persona ad un dato momento. Ma se quest'attenzione può andarsene in ogni momento e focalizzarsi su qualcunx altrx, questo può creare della dipendenza rispetto a questo sguardo valorizzante.

Quando ci si rende essenziali per l'altrx

Posso, in una relazione, mettere in atto delle cose per favorire la dipendenza dell'altrx (spesso è un meccanismo inconsapevole). Posso rendermi essenziale all'altrx, per esempio prendendo parte a vari aspetti della sua vita, entrando in un sacco di suoi progetti o nel suo cerchio sociale[30]. Può anche essere un elemento importante nella messa in atto dell'influenza psicologica, che ha come conseguenza che l'altrx non riesca più a pensare senza il mio sguardo sulle cose[31]. Posso sminuire, ridicolizzare, sabotare, più o meno evidentemente, i tentativi di autonomia dell'altrx, sminuire i suoi modi di fare e al tempo stesso valorizzare i miei. Questo può dare l'impressione che non ce la farà senza di me. Posso anche mostrare all'altrx che può contare su di me, sempre, che sono un sostegno infallibile, affinché preferisca chiedere supporto a me invece che ad altrx[32]. E se mi rendo conto che conta su altre persone in alcuni momenti, posso sabotare queste altre relazioni, o mettermi in risalto, affinché conti su di me più che sullx altrx.

30. Vedi la parte sull'isolamento, p. 218.
31. Vedi la parte sull'influenza psicologica, p. 115.
32. Vedi la parte «Supporto/salvatrice-salvatore», p.153.

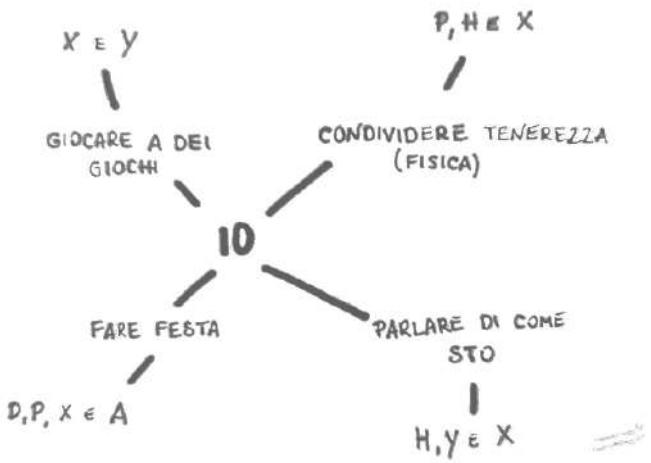
UN ESERCIZIO: "IL SOLE DEI BISOGNI"

Un esercizio che mi sembra non male per pensare all'interdipendenza si chiama sole dei bisogni. Il principio è quello di prendere un foglio, scrivere il proprio nome al centro e disegnare vari raggi in fondo ai quali scrivere un "bisogno emotivo" / qualcosa che abbiamo voglia di condividere con delle persone nella nostra vita. E poi, facciamo un'altra linea per vedere con chi condividiamo attualmente queste cose.

Le cose che vogliamo condividere possono essere tantissime, è possibile fare un sole gigante, con 30 raggi diversi. Se ci sono delle attività che faccio da solx, posso anche mettere il mio nome in fondo al raggio.

L'idea dell'esercizio è quella di vedere come organizziamo il nostro equilibrio affettivo. Per esempio, se una persona è presente in quasi tutte le categorie, e ancora di più se è spesso la sola presente, questo mostra che il nostro equilibrio riposa molto su di lei. Possiamo anche notare che ci sono alcune cose che vorremmo condividere con certe persone, ma non è cosi. Quindi può essere un po' duro come esercizio. Ma può essere un mezzo per trovare delle soluzioni per cambiare la situazione.

Può essere l'occasione di chiedersi che cosa vogliamo condividere con chi nella nostra vita e fare un punto su com'è attualmente la situazione. Può essere interessante chiedersi se ci sono delle priorità tra diverse persone che segniamo nel sole. E possiamo trovare dei modi di segnare delle tempistiche: com'era qualche mese fa? E cos'è cambiato? In che direzione vorrei andare?



Attenzione, piccola nota negativa: questo esercizio può contribuire in un certo modo al fatto di vedere lx altrx come la somma di cose che si condividono. Dà un po' un'idea di intercambiabilità tra le persone, unicamente in base ai bisogni riempiti. E può essere abbastanza limitante, perché siamo molto più di questo, e raccontare la nostra vita, abbracciarci, giocare a carte o fare una passeggiata non sono la stessa cosa se lo faccio con questa o quell'altra persona.

3.6 I CAMBIAMENTI D'UMORE E IL "CATTIVO UMORE"

Se cambio spesso d'umore, per esempio se ci sono dei momenti in cui sono sgradevole ed altri in cui sono dolce, può essere destabilizzante per lx altrx. Può creare delle insicurezze, delle inquietudini, dello stress. Fa porre la domanda: siamo obbligatx ad essere sempre di buon umore? Sembra ovvio che vogliamo rispondere di no! Ma possiamo chiederci se entrambe le persone hanno degli umori variabili a cui l'altrx si deve adattare o se va in una sola direzione. E anche se andasse in una sola direzione, non è per forza "male", ma è interessante parlarne, vedere gli effetti che può avere. L'altrx può aver tendenza a proteggersi un po', mettere una corazza quando sono sgradevole per non essere impattatx, per poi toglierla in seguito quando sono in una modalità più simpatica. Questi ascensori emozionali possono essere sfiancanti e fare in sorta che l'altrx sia focalizzatx su di me.

Una persona vicina a me può dirmi che esprime di più il cattivo umore con me perché con le altre persone porta una maschera sociale e quindi si forza ad essere simpaticx. Invece con me può essere se stessx, senza maschera. È difficile dire "vorrei che tu portassi la tua maschera anche con me", quindi posso aver tendenza ad accettare la collera/cattivo umore perché sono il risultato dell'affetto dell'altrx: "se non fossimo intimx, non ti mostrerei i miei lati meno piacevoli".

In modo più generale, se l'altrx è abbastanza impaziente/ diventa

scorbuticx se le cose non vanno come vorrebbe, potrei aver tendenza ad essere molto attentx, provare a fare in modo che non sia contrariatx e quindi dimenticarmi di me mentre sono focalizzatx sull'altrx. Può essere fastidioso per lui, che può dirsi che può essere di cattivo umore. Possiamo chiederci: il suo umore è una mia responsabilità? Ho paura delle ripercussioni del suo umore su di me?

Un'idea: non obbligherò l'altrx ad essere sempre di buon umore, ma non sono neanche obbligatx ad accettare di subirne le conseguenze.

Altra idea: sapere cosa provoca il cattivo umore dell'altrx può aiutare. Se so che non centra niente con me, questo può aiutarmi a mettere della distanza, a dirmi che non sono degli attacchi contro di me.

Altra idea (non sempre facile da applicare!): quando la persona è scortese o molto tesa, possiamo dirle che è una cosa fastidiosa o chiedergli di abbassare il livello della tensione. A volte può aiutare e può farci bene.

3.7 INSICUREZZE E GELOSIE

Molto spesso, le insicurezze e la gelosia sono legate.

Ma a volte no, per esempio:

• Ho delle insicurezze in una relazione, ho l'impressione che la persona non mi ami tanto quanto la amo io, ho paura che sia stufx di me… Non è per forza gelosia.

• Mela e Pera fanno insieme una cosa che avrei troppo voluto fare con loro, sono gelosx (forse sono invidiosx), non vuole per forza dire che provo delle insicurezze nella relazione con queste due persone.

Una differenza che posso vedere tra le due è che le insicurezze sono segno del fatto che ci sia qualcosa di insoddisfacente nella relazione e la gelosia è legata ad un elemento / una persona esterna alla relazione. Ma è solo il mio punto di vista.

Le insicurezze o gelosie possono arrivare perché c'è qualcosa di insoddisfacente nella relazione, ma sono anche spesso legate ad una mancanza di fiducia in noi stessx. Per esempio, quando non ci

si trova molto amabili, ci sembra strano che qualcunx ci ami e possiamo aver paura del momento in cui la persona si renderà conto di alcuni aspetti di noi che la faranno scappare, oppure troverà qualcunx migliore di noi con lx quale preferirà passare il tempo.

A volte, quando si ha molta paura di perdere l'altrx, possiamo farlx vivere delle cose difficili, come per "testare" se resta comunque o meno, per vedere a che punto ci ama.

A volte può essere una delle cause di comportamenti crudeli o abusivi, ma non è una scusante.

LE INSICUREZZE

Possiamo provare delle insicurezze quando una persona a noi vicina ci esprime poco le sue vulnerabilità, cosa che ci può far sentire molto vulnerabili. Per esempio: in una relazione intima, faccio fatica su delle questioni di dipendenza e ho l'impressione che l'altrx no, questo può darmi l'impressione di uno sfasamento tra di noi. Forse questo sfasamento è reale o forse l'altrx non parla delle cose su cui fa fatica. Rispetto allo sfasamento nel coinvolgimento nella relazione e le insicurezze che questo può creare, vedere la parte sulle aspettative.

Stabilità o meno dei desideri / dimostrazioni d'affetto / caldo-freddo

Questa parte assomiglia parecchio a quella subito prima sui cambi d'umore, ma con qualche differenza.

Una cosa che può creare un disequilibrio è quando una persona è stabile nelle sue dimostrazioni d'affetto/nei suoi desideri e l'altrx meno. Per esempio, se in alcuni momenti mi mostra un grande interesse, mi dà molte attenzioni, affetto, tenerezza, e in altri momenti, senza spiegazione, per niente.

Il fatto di non sapere quello che ci possiamo aspettare dall'altrx può creare delle insicurezze, mi chiederò se ho fatto qualcosa di sbagliato, posso provare a fare delle cose per ritrovare il livello di affetto che c'è in alcuni momenti. Questo può dare all'altrx una forma di potere sul ritmo e l'intensità della relazione.

È chiaro che ciò non vuol dire che bisogna sempre mostrare lo stesso livello di affettuosità alle persone intorno a noi. Ma se sento che ho questa tendenza a fare del « caldo/freddo », che a volte

sono super implicatx e altre per niente, forse posso parlarne con l’altrx. Soprattutto se non è contro di lxi, ma, per esempio, in alcuni momenti non riesco a gestire i contatti umani, questo potrebbe rassicurarlx.



Ci sono anche delle dinamiche nelle relazioni dello stile "inseguimi: scappo / scappa: t'inseguo", che fanno sì che spesso non ci sia un equilibrio tra le 2 persone e questo può creare delle insicurezze ad entrambe, in dei momenti diversi.

LA GELOSIA[33]

La gelosia è spesso valorizzata nella società, è considerata come un segno d'affetto. Negli ambienti femministi (ma non solo) è abbastanza criticata. Ho voglia di uscire dall'idea che sia "bene o male".

Possiamo provare della gelosia in un sacco di situazioni diverse. A volte può avvicinarsi al desiderio: quando 2 persone condividono qualcosa che vorremmo condividere con unx di loro (o entrambx).

La gelosia può anche essere legata al fatto che una persona si allontani da noi, o che ne abbiamo paura. Per esempio, se ho una relazione stretta con una persona che incontra qualcunx altrx e questo nuovo incontro prende molto spazio e quindi ci vediamo meno, sento che questo nuovo incontro cambia la nostra relazione e che non mi va bene, mi rende triste, mi fa paura... A volte è soprattutto l'apprensione che quest'allontanamento accada che crea la gelosia, quando nei fatti non è proprio quello che succede.

A volte, ci può essere della possessività nella gelosia: non volere che l'altrx abbia altre relazioni forti, sentirsi rassicurax dal fatto di essere centrali e di essere la persona più importante per l'altrx.

La gelosia può anche essere in relazione ad un'attività: se l'altrx passa molto tempo ed energia a giocare a calcio, posso essere gelosx del fatto che quest'attività abbia come conseguenza che passiamo meno tempo insieme e che il calcio gli dia qualcosa che io non riesco a dargli.

E a volte la gelosia è il segnale che qualcosa non ci va bene in una

33. Su questo tema possiamo leggere "Cartografia della gelosia", che è un estratto del libro "La zoccola etica".

relazione. Per esempio, se sono super gelosx che Carota vada a ballare con Zucchina, mi posso chiedere: anch'io vorrei ballare con Carota? Oppure non voglio che Carota condivida qualcosa di bello con una persona che non sono io? Nel primo caso, è forse rivelatore del fatto che ci sono delle cose di cui sento la mancanza nella relazione con Carota e far sparire la gelosia non risolverà queste mancanze.

In ogni caso, non è mai "male" provare qualcosa, tutto dipende da cosa ne faccio.

Spesso è super spiacevole provare della gelosia e può esserlo ancora di più quando ci sentiamo in colpa per il fatto di essere gelosx. Quando proviamo dei sentimenti che non ci piacciono, possiamo scegliere cosa farne. Possiamo per esempio scegliere di provare a combatterli o accettarli, dirlo o meno (e scegliere a chi dirlo) e come dirlo.

Gelosia sotto forma di rimproveri / giustificazioni

La gelosia che proviamo a volte può essere rimproverata all'altrx, come se fosse lxi ad esserne responsabile e che, quindi, dato che soffriamo, possiamo avercela con lxi per il fatto di essere all'origine di questa sofferenza. Ma si può soffrire a causa di una relazione senza che la persona ne sia responsabile. Possiamo chiederci qual è la causa della gelosia. Può succedere che l'altrx metta in competizione, per esempio sminuendomi spesso e valorizzando un'altra persona. (Vedere la parte "le critiche non sono tutte sulle stesso livello", ma solo per ridirlo: visibilizzare i comportamenti dominanti/autoritari di una persona… non penso che sia un modo di sminuire).

La gelosia può prendere la forma di rimproveri, sospetti, minacce, vittimizzazione, controllo, ricatto affettivo…

Esempio: "Preferisci questa persona a me, lo so", "sono sicura che mi abbandonerai per restare con lx tux verx amicx", "so perfettamente che preferirai stare con lei invece che con me", "se vuoi che restiamo intimx devi smettere di vedere Mela", "se vai in vacanza con Zucchina, allora io scoperò con Pera"…

Se in una relazione c'è l'idea che i momenti più felici debbano essere quelli passati insieme (è una norma della coppia romantica), rischio di vedere tutti i bei momenti che l'altrx passa senza di me come della concorrenza, come una minaccia per la relazione.

Ci sono modi diversi di de-responsabilizzarsi rispetto alle crisi di gelosia:

• Con una specie di vittimizzazione: “ho poca fiducia in me stessx e quindi ho sempre paura che tu ti renda conto che sono unx incapace e che incontri una persona migliore e mi rimpiazzi”: può creare dell’empatia, difficile avercela con una persona che mi fa del male perché ha poca fiducia in se stessx. Può farmi venir voglia di rassicurarlx, essere focalizzatx su di lxi e quindi far passare in secondo piano i miei limiti.

• Argomentando una mancanza di fiducia nellx altrx o in una persona nello specifico “è di Melanzana che non mi fido, non di te, sono sicuro che vuole una relazione amorosa con te”: può modificare l’opinione che ho di Melanzana o rendermi diffidente verso di lei, può anche far sì che mi allontani da Melanzana, per dimostrare all’altrx che sono dalla sua parte, non da quella di Melanzana. Può creare un tabù, per cui non osi più raccontare all’altrx nulla che riguardi Melanzana, per paura che gli offra degli argomenti contro Melanzana.

• È anche possibile argomentare che non si tratta di gelosia, ma di altro. (Vedere la parte “la leva della merda”). Per esempio: “non sono gelosx, è solo che non mi piace questa persona / ho paura che questa persona ti faccia del male”.

E in una situazione in cui proviamo della gelosia perché abbiamo l’impressione che l’altrx ci abbandoni come un vecchio calzino bucato per andare a farsi una storia fusionale con Tizix, possiamo chiederci: vogliamo rimproverarlo all’altrx? Non ci sono risposte sbagliate! Ma in ogni caso non è comunque la stessa cosa esprimere all’altrx la nostra tristezza / delusione rispetto al suo allontanamento, la nostra collera rispetto ai suoi modi di fare oppure sminuire Tizix (per esempio). E poi possiamo chiederci anche: la mia impressione di essere abbandonatx come un calzino vecchio, su cosa si basa? Su delle paure o su un cambiamento concreto?

Possessività

Nella nostra società il possesso è costantemente valorizzato. E l’idea che quando si è in una relazione amorosa ci si appartenga

mutualmente è ultra romanticizzata da secoli. Grazie anti-emancipazione! Siamo la moglie di, il tipo di, va di pari passo con l'idea che siamo completx solo quando abbiamo trovato la nostra metà. Quest'idea che l'altrx ci appartenga implica anche che possiamo avere da ridire sulla sua vita e va contro l'individualità, la libertà.

Possiamo scegliere di giocare con dei codici romantici, può piacerci. Possiamo chiederci quali conseguenze hanno dei modi di essere o di parlare, come per esempio quando si dice "questa parte del tuo corpo è mia" o quando chiamiamo l'altrx "lx mix compagnx"…

I modi di stare in pubblico, soprattutto per certe coppie, possono essere anche un modo di mostrare che "stiamo insieme". Ha diverse conseguenze, per esempio può generare un sottinteso tipo "questa persona è mia, non avvicinarti". Può passare per esempio attraverso dei modi di toccarsi, tenersi, non lasciare spazio all'altrx per avere una conversazione senza di me.

CHE COSA FACCIAMO DELLA NOSTRA GELOSIA?

Ne parliamo? A chi?

A volte possiamo renderci chiaramente conto della nostra gelosia e non volerla rimproverare all'altrx. Parlarne può aiutare, ma non è affatto la stessa cosa a seconda della persona a cui ne parliamo. Anche se ci diciamo chiaramente che l'altrx non è responsabile di questa sofferenza e che non vogliamo fare una crisi di gelosia colpevolizzante, è bene avere a mente che esprimere la gelosia può avere delle conseguenze.

Ma ci sono delle relazioni in cui si sceglie di dirsi quando si prova della gelosia, si vuole rassicurarsi. Possiamo chiederci come abbiamo voglia o meno di raccontarci le nostre gelosie. E ci sono dei modi di parlarne che ci vanno, altri no? Se un'amica mi dice "mi fa stare male che tu passi così tanto tempo con Tizix, ho paura che tu preferisca lxi a me", questo cambierà i miei momenti con Tizix, il mio sguardo su di lxi, sapendo che questa relazione fa male all'altra mia amica? Oppure è facile per me distanziarmi, dirmi che le sue emozioni le appartengono e riuscire a non cambiare la mia relazione con Tizix? Non c'è una risposta giusta, sta ad ognunx di noi capirlo.

In ogni caso, è possibile parlarne con altre persone e anche

chiedersi da dove viene questa gelosia e che cosa vogliamo farne.

Per provare ad uscire dalla spirale della gelosia, altre piste di riflessione

Per provare a lottare contro la gelosia, possiamo provare un sacco di cose, ma se non riusciamo a cambiare quello che sentiamo, sentirsi in colpa non mi sembra essere una soluzione incoraggiante. Possiamo anche accettarlo, dirci che non fa di noi delle brutte persone.

Vari modi di rassicurarsi:

• Lavorare sull'autostima. Spesso la gelosia viene dalla sensazione di essere incapaci, di non meritarci l'amore, e quindi che l'altrx presto o tardi se ne renderà conto e si disinteresserà di noi. Se riusciamo ad avere più fiducia in noi stessx, avremo sicuramente meno paura che l'altrx ci abbandoni non appena avrà trovato una persona migliore. (Anche se è di certo più facile a dirsi che a farsi!)

• Provare a riflettere sulle origini di quest'emozione, confrontarci con i nostri modelli relazionali normati.

• Dirsi che quest'altra relazione non nuocerà alla nostra, che sono complementari. Provare a razionalizzare, dirsi che l'altrx non ci abbandonerà solo perché vive un'altra relazione forte. Dirsi che è positivo che l'altrx abbia più d'una relazione forte, che è una cosa emancipatrice, dirsi che vogliamo la felicità dell'altrx e che questa passa dalla sua autonomia affettiva. Dirsi che l'altrx ci ama e continuerà ad amarci.

• Possiamo parlarne con altre persone a cui facciamo fiducia.

• Possiamo dirci che se l'altrx non avesse altre relazioni forti tranne noi, questo avrebbe come conseguenza una dipendenza enorme e probabilmente un sacco di dinamiche non geniali.

• Possiamo dirci che se l'altrx può muoversi, fare degli incontri, scoprire cosa gli fa meglio, è positivo, perché se sceglie, in tutta libertà, di starmi vicino, vuol dire che lo vuole veramente. E può essere valorizzante per l'autostima dirsi che costruiamo una relazione in cui siamo liberx di vivere altre relazioni arricchenti.

• Possiamo provare a diminuire / riaggiustare le nostre aspettative nella relazione o provare a diminuire la dipendenza, investendo altre relazioni. Queste 2 idee possono effettivamente

permettere di provare meno gelosia, ma implicano anche di allontanarsi dall'altrx, può essere doloroso per lxi, può creare delle incomprensioni se non diciamo perché prendiamo delle distanze. Ma se diciamo: "mi allontano perché provo troppa gelosia, è difficile per me non essere sicurx di essere la persona centrale della tua vita" e l'altra persona non vuole affatto che mi allontani, potrà avere tendenza a rispondere "no, non allontanarti, sei la persona centrale della mia vita", quando forse non è così vero / non è quello che desidera nella relazione. Ma tutto dipende da come viene detto e dal conteso più generale della relazione. (Per esempio ci sono delle forme di manipolazione, pressioni, influenza psicologica… o no?). Perché possiamo anche dirci che l'altrx potrebbe scegliere di non accettare una relazione che non le va, vedere che ci sono dei desideri diversi nella relazione e non rinnegare i suoi bisogni / limiti adattandosi ai miei.

• Possiamo anche assumerci la gelosia / le insicurezze che proviamo, e, facendo attenzione a come ne parliamo, esprimere all'altrx quello che proviamo, dire che è irrazionale e chiederlx se sarebbe d'accordo nel rassicurarci un po'.

RICHIESTA/BISOGNO DI ESSERE RASSICURATX

Quando proviamo della gelosia e/o delle insicurezza, se l'altrx ci rassicura può far diminuire queste emozioni spiacevoli. In una relazione, una persona può chiedere all'altra molta rassicurazione. Possiamo chiederci, se siamo la persona che rassicura: ci va bene farlo? Che forma assume? rassicuriamo la persona dicendole che teniamo molto a lxi? La rassicurazione passa attraverso la minimizzazione dell'importanza delle altre relazioni nelle nostre vite? Abbiamo veramente voglia di rassicurare nel modo in cui lo facciamo? Ci sentiamo obbligatx a farlo?



Lungi da me l'idea di dire che non dovremmo rassicurare una persona che amiamo che prova delle insicurezze, a volte qualche parola può aiutare un sacco! Ma a volte può diventare un'esigenza dell'altrx, possiamo sentirci bloccatx, possiamo mentire per rassicurare, possiamo calpestare la nostra autonomia perché è rassicurante per l'altrx, possiamo dare un'immagine erronea di quello che condividiamo con un'altra persona.

Il desiderio di rassicurare l'altrx può anche creare una forma di gaslighting[34]. Per esempio, se l'altrx sente che mi allontano da lui, ma io dico "ma no, affatto!" quando invece sì. Può rovinare la fiducia, il fatto di non essere onestx rispetto a delle cose che cambiano nella relazione.

Quindi possiamo chiederci dov'è il limite che ci va bene. Soprattutto il limite tra il mio desiderio di aiutare l'altrx a provare meno insicurezze e il fatto che ci siano delle cose che penso che l'altrx dovrebbe gestirsi senza di me.

3.8 COSA VUOL DIRE "FARE MERDA / UNA COSA INACCETTABILE"?

Sentiamo spesso dire: "Tizix ha veramente fatto troppa merda". È un'espressione molto vaga che può voler dire cose diverse a seconda delle persone. Può essere interessante chiedersi che cosa consideriamo sia ok o meno fare in una relazione.

È inaccettabile non rispondere al telefono per 3 giorni? Non proporre ad un amico di venire ad una festa con me? Chiedere all'altra cosa pensa 10 volte al giorno? Non chiamare la mia amica quando so che non sta bene? Dire all'altro che se non mi risponde, mi farò del male? Dire delle cose poco simpatiche? Urlare? Non essere mai disponibile? Dire all'altrx come si deve comportare?…

Può essere utile chiedersi, per se stessx e nelle relazioni che si vogliono avere, quali comportamenti consideriamo accettabili e quali no. Spesso pensiamo che se per noi una cosa è accettabile, allora non è oggettivamente "sbagliata". Ma è più complesso di così, non c'è una risposta giusta e a volte non siamo d'accordo. Capita che in una relazione facciamo una cosa che ci sembra

34. Vedi la parte su questo argomento, p. 118.

banale ma per l’altrx è inaccettabile.

Penso che questa questione di che cosa sia accettabile o meno sia abbastanza centrale, perché se pensiamo che l’altrx abbia fatto qualcosa di non accettabile, possiamo sentirci “legittimx” a rimandargli indietro della rabbia, chiedergli di cambiare, esigere delle scuse, una riparazione… e tutto questo può essere un modo di prevaricare l’altrx.

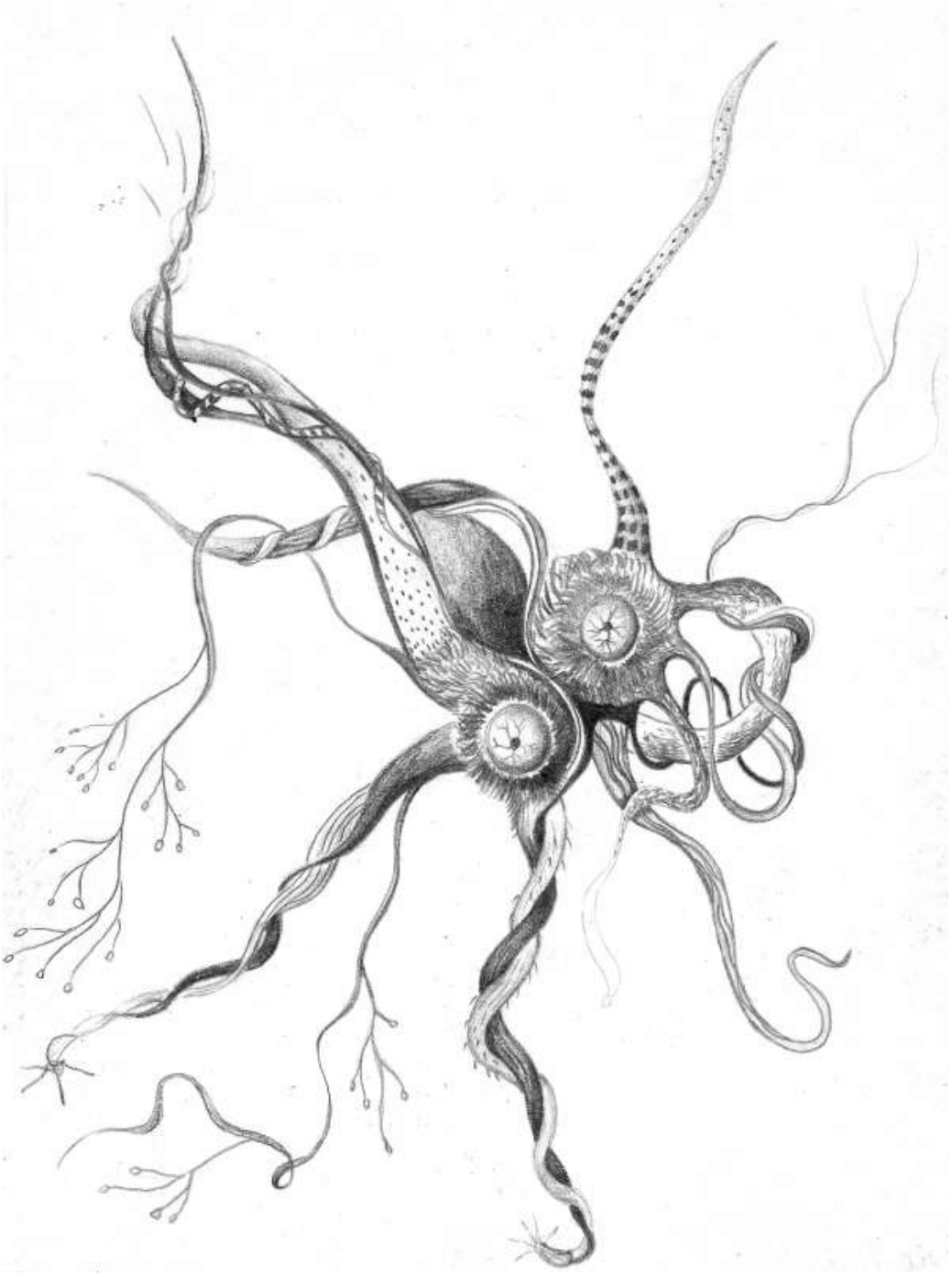
A volte in una relazione una persona ha dei comportamenti che potremmo considerare inaccettabili, ma a causa di vari meccanismi di manipolazione e di deresponsabilizzazione possiamo finire col trovargli delle scuse. Oppure, se la persona ha una visione molto netta e sedicentemente oggettiva di quello che sarebbe accettabile o meno, può riuscire a convincerci che i suoi comportamenti non siano per niente un problema (e a volte può convincerci che siano i nostri comportamenti ad esserlo). Può far parte del meccanismo dell’influenza psicologica, ha come conseguenza che non siamo più sicurx di quello che troviamo accettabile o meno.

Quando non riusciamo più troppo a sapere cosa pensiamo di alcune dinamiche nella relazione, possiamo provare a parlarne con più d’una persona intorno a noi di cui ci fidiamo, chiedere loro quello che ne pensano. E chiederci: “se 1 amico vivesse questo, cosa ne penserei?”, perché a volte siamo più lucidx rispetto alle situazioni che implicano altrx che rispetto a quelle che viviamo noi stessx.

Ma in ogni caso non c’è UNA risposta giusta di cosa sarebbe accettabile o meno. Quello che è importante è ascoltarsi e forse, se non siamo d’accordo su cosa sia accettabile o meno fare in una relazione, è un limite rispetto a quello che possiamo o meno condividere.



4. MESSA IN ATTO DELL'INFLUENZA PSICOLOGICA



4.1 DEFINIZIONE DELL'INFLUENZA PSICOLOGICA

Una definizione dell'influenza psicologica (in francese "emprise") trovata su internet:

Ascendente intellettuale o morale esercitato da qualcunx o qualcosa su unx individux.

Dominio esercitato da una persona su una o più di un'altra persona e che ha come risultato il fatto che s'impadronisca della sua mente o della sua volontà.

La mia definizione dell'influenza psicologica (non ha niente a che vedere con quello che altre persone ne dicono, ma è il mio modo di vedere le cose):

Ogni persona ha un sistema. Il mio sistema sono i miei gusti, le mie opinioni, il mio modo di vedere le cose, di sentirle, i miei modi di analizzare il mondo che mi circonda, quello che mi piace o meno, quello che trovo accettabile o meno. Sono i miei punti di riferimento, il prisma attraverso cui interagisco con il mondo esterno. La messa in atto dell'influenza psicologica è una situazione in cui progressivamente metto da parte il mio sistema (o, in ogni caso, alcune sue parti) per abbracciare quello dell'altrx.

Non vuol dire che il nostro sistema non possa cambiare (per fortuna), ma è nostro, se vedo una cosa so cosa ne penso. Anche se a volte non ne penso chissà che o non so cosa pensarne.

Ma, come tutte le dinamiche di potere, è uno spettro di possibilità, non ci sono da una parte le "relazioni con influenza psicologica" e dall'altra quelle che ne sono completamente prive, ci sono dei livelli diversi. È possibile vivere delle relazioni in cui c'è un po' di influenza psicologica, su alcuni aspetti ma non su tutto, cosa che non le rende necessariamente delle relazioni abusive. E anche in una relazione abusiva, l'influenza psicologica raramente copre tutti gli aspetti della vita. Posso continuare ad avere alcune certezze che non vengono intaccate e posso non essere d'accordo con l'altrx in alcuni momenti.



Schematicamente e in riassunto,

può andare più o meno così, all'interno di una relazione abusiva:

C'è un legame e dell'affetto che fanno sì che stimi molto il sistema dell'altro. Perché quando amiamo una persona, poco importa in che modo la amiamo, possiamo immaginare che amiamo anche il suo modo di essere, di pensare, di vedere il mondo, amiamo quindi il suo sistema.

Se l'altrx si presenta come abbastanza sicurx del suo sistema, può dare spesso il suo parere su un sacco di cose e discreditarmi, presentando i suoi modi di fare/pensare come superiori, come "il (solo) modo giusto". La destabilizzazione dei miei riferimenti, il discredito, la vittimizzazione, etc… possono avere come conseguenza il fatto che poco a poco perda fiducia nel mio sistema. Può far sì che io abbia "gli occhi dell'altrx nella mia testa", che mi chieda costantemente/molto spesso "cosa farebbe o penserebbe lxi in questa situazione?". Posso aspettare di sapere cosa pensa di qualcosa prima di sapere chiaramente cosa ne pensi io.

Non è che se dico "cosa farebbe Tizix al posto mio?" allora per forza sono sotto la sua influenza psicologica (per fortuna le persone intorno a noi possono ispirarci senza che si tratti di influenza psicologica!), ma se ce lo diciamo spesso, solo rispetto ad una persona specifica, possiamo chiederci perché.

L'influenza psicologica può anche modificare l'immagine che ho di me stessx. Per esempio, se l'altrx mi dice che ho un naso troppo grande, che cucino male o che sono incapace di prendermi cura delle persone intorno a me (spesso sono delle cose negative, la persona dice "tu sei così"), posso interiorizzare questi modi di definirmi e non riuscire a disfarmene.

Un altro effetto dell'influenza psicologica può essere il fatto di modificare i miei gusti, le mie opinioni su alcune cose, soprattutto se l'altrx le sminuisce molto.

Allo stesso modo, i miei limiti rispetto a quello che considero accettabile o meno possono spostarsi. È così che posso ritrovarmi ad accettare delle cose che non mi sembrerebbero accettabili in altre situazioni o che non mi sembravano accettabili prima della relazione. Quest'accettazione di alcuni aspetti può anche essere dovuta a dei meccanismi di deresponsabilizzazione da parte dell'altrx.

Quando siamo sotto influenza psicologica, spesso non ce ne rendiamo conto. Ma rendersene conto non vuol dire che di colpo il

problema è risolto[35]. Uscire da una dinamica di influenza psicologica è spesso qualcosa di lungo e difficile (ma possibile!)[36].

L'influenza psicologica, al contrario di altri meccanismi descritti nel testo, non può essere reciproca, è per forza unilaterale.

PSICOFOBIA

La base dell'influenza psicologica è il far dubitare l'altrx, farle mettere in discussione i suoi modi di fare, pensare. Le persone che sono bersaglio della psicofobia vivono in permanenza questa messa in discussione. Spesso si rimanda loro il fatto che non siano normali e che debbano cambiare, che la loro percezione del mondo sia sfalsata. Questo può avere come conseguenza la messa in discussione permanente di quello che si prova e il fidarsi più dell'altrx che di sé, cosa che può incoraggiare delle dinamiche di influenza psicologica.

La parte che segue, sulla destabilizzazione dei punti di riferimento, può far parte di una dinamica di influenza psicologica, ma non per forza. Può esserci in delle relazioni in cui ci sono dei meccanismi di potere da entrambi i lati.

4.2 DESTABILIZZAZIONE DEI PUNTI DI RIFERIMENTO/DEL "SISTEMA"

Nella messa in atto dell'influenza psicologica, un elemento importante è che perderò fiducia in me stessx, nel mio sistema, nella mia percezione della realtà, per integrare quello dell'altrx. Ecco qui diversi meccanismi, che, se ripetuti, possono avere questo effetto.

IL GASLIGHTING

L'idea del gaslighting è quella di far dubitare l'altrx della propria percezione delle cose o della propria memoria. Il termine "Gaslighting" viene da un'opera teatrale del 1938, che si chiama Gas Light, in cui un uomo confonde sua moglie, abbassando le luci

35. Vedi la parte "Avere gli strumenti / non essere solx non risolve tutto", pag. 216.
36. Vedi parte "Come uscire da una relazione di influenza psicologica/relazione abusiva?" p. 230.

di casa loro (che erano lampade a gas), e poi, dopo che lei l'ha notato, nega di averlo fatto, cosa che la turba molto.

Sulla percezione

Esempio:

Sono ad una serata con una mia super amica. Passo una parte della serata a parlare con Tizix, la mia amica ci evita per buona parte della serata, guardandoci in modo abbastanza ostile. Mi dico che è arrabbiata perché parlo a Tizix ed effettivamente è così. Ma quando glielo chiedo, nega tutto, mi dice "no, affatto", era solo che non si sentiva molto a suo agio alla serata. Mi dico che è un po' strano, avevo veramente l'impressione che fosse la mia chiacchierata con Tizix a disturbarla, ma accetto la sua versione.

In questo caso nego la mia percezione della realtà per accettare la sua, anche perché le faccio fiducia, mi dico che sa meglio di me quello che prova. Se è una cosa ripetuta, può avere come conseguenza che io non sappia più molto bene come interpretare le sue reazione e soprattutto che non mi fidi più delle mie percezioni.

Una persona che cambia attitudine da una volta all'altra, per esempio è super in love una volta e molto meno in seguito (vedere la parte "caldo-freddo") ma lo nega: può far sì che l'altrx dubiti di aver avuto l'impressione che fosse il love prima.



Certo che è complicato, a volte noi stessx non sappiamo perché proviamo determinate cose, a volte mentiamo per proteggerci (vedere la parte sulle bugie), a volte non abbiamo voglia di discutere. Ci possono essere delle ragioni per cui facciamo gaslighting, ma questo può avere delle conseguenze gravi sulla relazione e sulla salute mentale dell'altrx se è una cosa ripetuta.

Su un fatto, la memoria

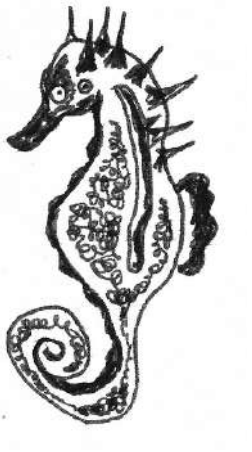
A volte ci possono essere delle "lotte di memoria". Io dico

"tu hai detto questo..." e l'altrx risponde "no, affatto, non l'ho mai detto!!". Non essere d'accordo se una cosa sia successa o meno può non sembrare una cosa grave. Ma se succede spesso e l'altrx è molto affermativx, dello stile "sono assolutamente sicura", dicendomi cose tipo "sbarelli" o "stai veramente di fuori", a poco a poco posso non fidarmi più della mia memoria e fidarmi solo della sua.

Succede che delle persone arrivino a registrare delle conversazioni, per potersi rassicurare riguardo al fatto che si ricordino bene di cos'è successo, e a volte anche per poter fare riascoltare all'altrx.

Nel caso della percezione o della memoria, possono esserci argomentazioni che si basano sulla psicofobia o sul razzismo, per esempio: "non parli bene italiano, devi aver sentito male", "vivi le cose in modo diverso, è per questo che hai creduto questo"...

DOPPIO OBBLIGO/IMPERATIVI CONTRADDITTORI



Un imperativo contraddittorio è il susseguirsi di due imperativi (ordini o pressioni) che sono contraddittori tra di loro, cosa che porta per forza ad un fallimento da parte della persona che lo riceve.

Esempio: "Abbassa lo sguardo! Ti ho detto cento volte di rispondermi quando ti parlo, e guardami in faccia quando parlo! Lasciami parlare!"

Qui, ci sono due imperativi contraddittori:

Abbassa lo sguardo/ alza lo sguardo

Rispondimi/taci

Altro esempio:

Sono in una relazione amorosa con X. Lei mi dice che non vuole sapere quando vedo le altre mie relazioni di love, ma mi chiede anche, in modo generale, di essere sincerx. Quando vado a vedere una persona con cui ho una relazione di love, se X mi chiede cosa faccio o con chi sono, sono bloccatx tra due domande contraddittorie.

Qualsiasi cosa io faccia in questo contesto, sbaglierò e mi sarà rimproverato. Oltre a mettermi in una situazione di fallimento, l'imperativo contraddittorio rende molto confusx. Questo meccanismo può avere delle conseguenze pesanti se ripetuto:

perdita dei riferimenti, impotenza, ansia, mutismo, panico, senso di colpa, dissociazione…

Uno dei modi di rispondere a questo meccanismo è quello di riuscire a spostarsi da questo contesto di discussione, non rispondendo a nessuno degli imperativi, visibilizzare questo meccanismo, chiedere cose come “ma cosa dovrei fare quando mi chiedi questo e questo?”.

IL PASSIVO-AGGRESSIVO

Il passivo-aggressivo è un modo di esprimere un rimprovero, una considerazione acida o astiosa, una critica, senza darlo a vedere. Può mettere insieme linguaggio verbale e non-verbale. O ancora dire cose gentili (o banali), ma con un tono cattivo.

Esempi:

“Bello questo vestito, ti sta meglio di quello di ieri” (quando è un modo di dire che quello di ieri era brutto).

“Ma lo vedi che sei scema a fare così, baby”. Qui l’uso di un nomignolo carino turba, perché è in forte contrasto con il contenuto della frase. “Camuffa” l’insulto.

“Mmmh, che buono questo dolce”, detto facendo una faccia disgustata, o con un tono tagliente.

“Penso che stasera faresti meglio ad andare a questa serata con X piuttosto che restare con me ad annoiarti” (sottintendendo che sono gelosx e che starò male)

“Sì, sì, mi va benissimo” detto in modo eccessivo, che esprime chiaramente che non mi va ma che non ho più voglia di parlare.

In una frase o attitudine, è il sottintendere educatamente e in modo accettabile un rimprovero, discredito, esasperazione… senza assumerlo. La persona che lo riceve può essere destabilizzatx, confusx, vergognarsi, senza identificare il perché, dato che in apparenza la riflessione o il tono sembravano simpatici. E se la persona reagisce, soprattutto se in modo arrabbiato, dato che non ce la fa più a causa dei miei comportamenti, posso sembrare scioccatx o sminuirlx, come se si inventasse tutto o drammatizzasse per niente. Oppure, se facevo una battuta (che nasconde dei commenti ostili), posso dire “non hai senso dell’umorismo”. O se mi dice che non era carino, posso dire “sei

paranoicx, non ti deridevo”.

È una pratica normalizzata tra le classi sociali benestanti e bianche: potersi criticare senza fare rumore, dirsi delle cattiverie potendo continuare a brindare con lo champagne.

LA CONTRADDIZIONE/CONFUSIONE

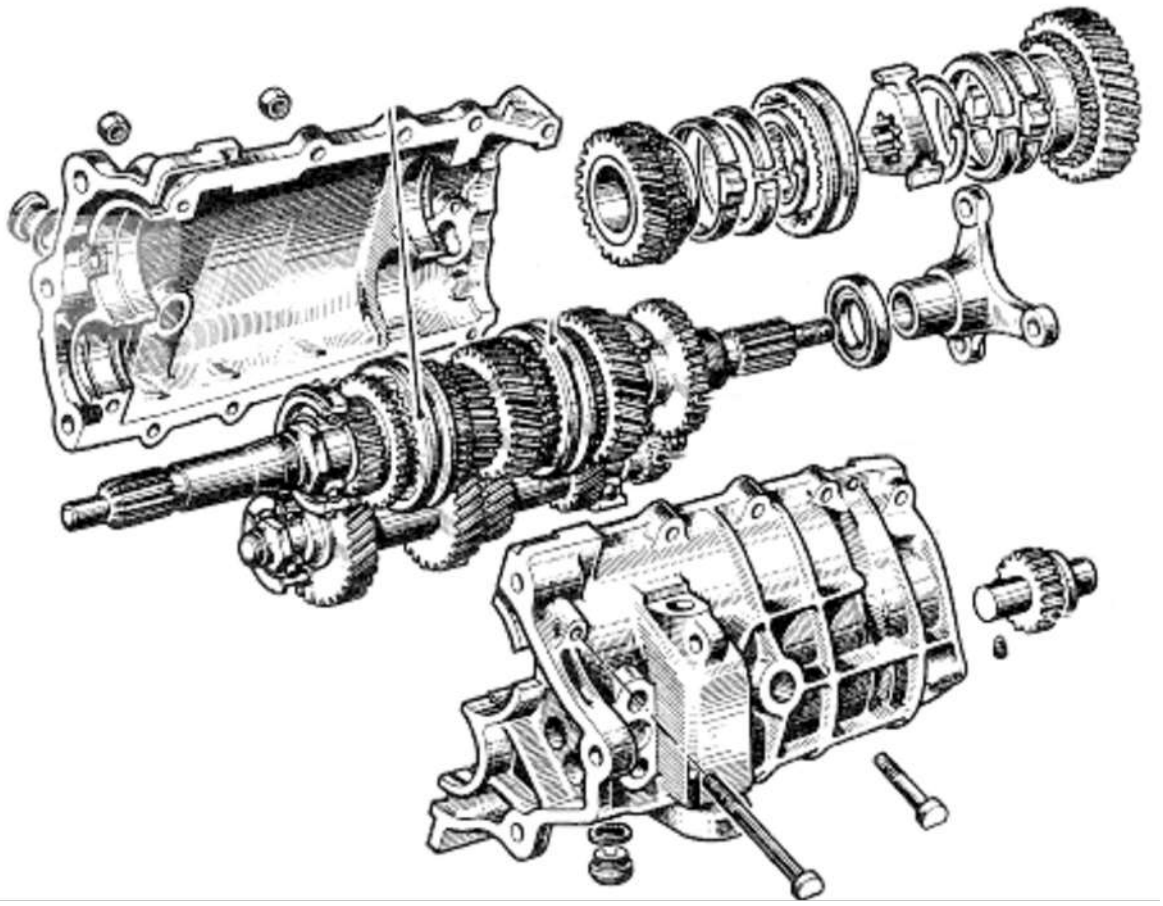
Se diciamo spesso una cosa e il suo contrario, questo può creare confusione nell’altrx, che non sa più bene a cosa aggrapparsi, cosa pensiamo o vogliamo… Può anche avere come effetto quello di riferirsi una volta a una cosa detta, un’altra a un’altra, per argomentare in un senso o nell’altro e quindi avere per forza ragione.

Per esempio, alternando diverse affermazioni contraddittorie, in una stessa conversazione o in momenti lontani nel tempo:

Dico “ti avviso, sono super gelosx, non accetterò mai che tu abbia altre relazioni”, poi dopo 5 minuti “ho voglia di provare il poliamore, e anche se tu non lo praticassi di solito, te lo avrei proposto”. Poi queste idee si concretizzano, e durante una crisi di gelosia, dico “ti avevo avvisato fin dall’inizio, hai accettato di stare con me quando sapevi che non volevo, sono cambiatx per te”. Quando l’altrx mi dice che vuole mettere fine alla relazione perché non mi vuole imporre le sue scelte, gli ribatto che era anche una scelta mia e che l’ho detto fin dall’inizio.



5. VARIE FORME DI MANIPOLAZIONE



La manipolazione è un meccanismo, spesso inconsapevole, che ha come obiettivo quello di modificare la percezione, le reazioni, le azioni dell'altrx, a proprio vantaggio.

L'uso della collera, della fuga, il fatto di piangere o stare male, criticare persone vicine a sé... tutto questo non vuol dire di per sé che si sta manipolando. A volte sono emozioni che ci allertano del fatto che c'è qualcosa che non ci va bene, a volte sono strumenti che possono servirci per proteggerci, rispondere, lottare, vivere, avere relazioni ed andare avanti nella vita. Qui metteremo in discussione i momenti in cui la manipolazione crea nel tempo un rapporto di potere in una relazione, e in cui questo porta poi una persona a fare delle cose che non avrebbe voluto fare.

In questa parte, approfondiremo varie forme di manipolazione e le domande che suscitano:

Il discredito e il fatto di criticarsi in una relazione.

L'intimidazione e la questione della rabbia, quale rabbia accettiamo da parte dell'altrx e quale no?

La vittimizzazione e le dinamiche di supporto/salvatore-salvatrice.

L'allontanamento e le bugie, che in altri contesti possono essere dei modi di proteggersi.

5.1 DISCREDITO

Il discredito può prendere moltissime forme diverse, è molto presente e spesso non lo si chiama così, ci diciamo che ci si prende in giro, si fanno delle battute, diamo solo il nostro parere... Il discredito può essere reciproco oppure principalmente a senso unico. E le critiche non sono tutte uguali.

LE OPPRESSIONI SISTEMICHE

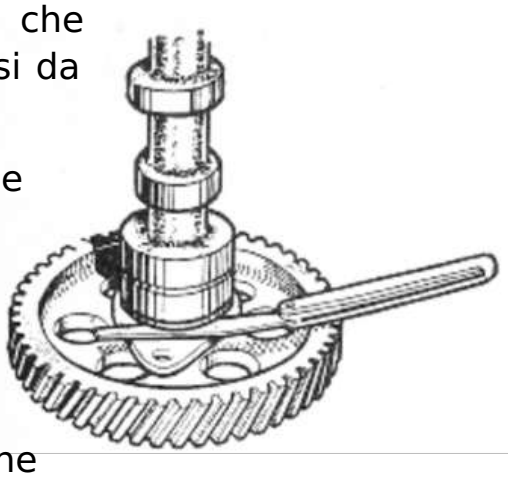
Il principio delle oppressioni sistemiche è quello di considerare alcune persone come "superiori" rispetto ad alcuni aspetti della loro identità. Quando si è bersaglio di un'oppressione, il discredito da parte di tutto il sistema, per quanto riguarda l'aspetto della nostra identità legato a quest'oppressione, è permanente. Quando siamo abituatx a considerare alcune persone come inferiori o superiori (nostro malgrado), questo gioca per forza di cose un ruolo

enorme nelle relazioni interpersonali.

Criticare il peso o il modo di mangiare di una persona grassa non ha le stesse conseguenze rispetto al criticare un taglio di capelli fatto un po' storto. Perché una critica rispetto ad un'oppressione sistemica è una critica permanente, da parte di persone diverse, una critica con la quale ci costruiamo, è una critica che viene a toccare un vissuto spesso difficile[37].

DISCREDITARE LX ALTRX

Se critichiamo spesso lx altrx, o sembriamo sentirci superiori rispetto a parecchia gente, o vedere lx altrx come "inferiori", o se siamo spesso in un mood di "sparlare", questo ha delle conseguenze per la persona a cui parliamo. Per esempio, può modificare il suo punto di vista sulle persone che sminuiamo e può progressivamente allontanarsi da loro.



E se faccio spesso il paragone tra lx mix amicx e lx altrx, per esempio "sei meglio di questa persona con cui non sono più amicx", questo può far sì che questx amicx si senta valorizzatx. Ma questo sentimento può anche mischiarsi alla paura che ad un certo punto io cambi idea e cominci a criticare anche lxi. Può fare quindi molti sforzi per provare a non cadere da questo piedistallo. Litigare con me può anche essere qualcosa che fa paura, sapendo che parlo male delle persone con cui non sono più amicx.

VARIE FORME DI DISCREDITO

Possiamo chiederci come abbiamo voglia di dirci o non dirci quello che pensiamo. Può impattare l'altrx se diciamo che una cosa che sostiene o fa è brutta o non ok? E se lx impatta, riesce a dirmelo o a contrattaccare? C'è una forma di uguaglianza di base tra le 2 persone? Oppure una persona dà valore all'altrx e quindi dà più importanza al suo punto di vista? Vogliamo poter dire quello che pensiamo anche se l'altrx non ci ha chiesto niente?

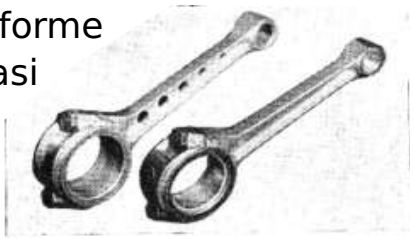
A volte non c'è un limite molto netto tra il discredito e il fatto di

37. Vedere la parte sulle conseguenze delle oppressioni sistemiche e delle norme nelle relazioni, p. 33

essere schiettx/francx/onestx/non dire le cose che pensiamo con le pinze. Usare le pinze e abbellire il nostro punto di vista su una cosa sono dinamiche che vengono da una cultura bianca e borghese. Può essere non male definire insieme il genere di relazione che vogliamo e come abbiamo voglia di parlarci. Quando c'è del discredito possiamo chiederci: è reciproco? È un meccanismo ripetuto che fa sì che una persona perda fiducia in se stessx, si senta sminuitx? Oppure entrambe le persone provano questo sentimento?

Posso discreditare una persona per valorizzarmi (enfatizzare che sono più intelligente, forte, divertente…), può essere un modo per sentirmi bene. A volte può compensare una mancanza di fiducia in se stessx.

Ma in ogni caso, dire "il tuo disegno è bruttissimo", quando non mi ha chiesto niente nessunx, non è lo stesso rispetto a dire quello che penso quando me lo si chiede. E poi se vedo che una persona mi chiede spesso cosa ne penso, posso provare ad incoraggiarla a chiedersi cosa ne pensa lxi, perché è questo il più importante.



Il discredito può prendere un sacco di forme diverse, può riguardare un aspetto qualsiasi (fisico, vestiti, una cosa detta, un modo di fare, la cucina, le qualità di una persona nel fare questo o questo…) ed ha ancor più impatto se la relazione è forte.

I modi di esprimere le critiche

Le critiche possono essere più o meno frontali, "hai fatto cilecca", "non è il massimo", possono essere anche delle piccole critiche.

Le battute sono qualcosa di abbastanza ricorrente. Quando facciamo una battuta discreditante, è sempre possibile dire in seguito che non lo pensavamo davvero. Ma può creare il dubbio nell'altrx, perché se non lo pensavo per niente, perché avrei dovuto fare una battuta proprio su quello? Soprattutto con la ripetizione, le battute possono essere modi di esprimere le cose in un modo camuffato.

Le critiche possono essere fatte con rabbia, freddezza, senso di superiorità o in modo argomentato, possono prendere la forma di considerazioni, giudizi, sguardi…

Posso sembrare perfettx e l'altrx può sentirsi di non avere il diritto

all’errore.

Posso dare molta importanza a delle cose che non le sembrano importanti e può avere l’impressione che delle piccole cose che fa potranno essergli rimproverate, come se fosse qualcosa di molto grave, e potrebbe sentirsi ridottx a questi dettagli, come se non facesse mai niente di buono.

Posso anche non dire nulla di esplicito, ma spesso rifare una cosa che l’altrx ha appena fatto, per farla “meglio”.

Critica delle attività

Una forma di discredito delle attività può essere il fatto di fare come se non esistessero, come se non fosse qualcosa di veramente interessante. Oppure criticarle in modo frontale o camuffato, facendo capire che trovo che sia sfigato o strano interessarsi a quella cosa, che non è per niente interessante…

Paragone con lx altrx

Posso comparare la persona ad altre, che secondo me sarebbero migliori di lxi o farebbero meglio una cosa. Questo può creare delle dinamiche di competizione, in cui la persona potrà potenzialmente sminuire le altre o provare a fare in modo che cambi il mio parere su di lxi.

Discredito indiretto

Può passare da una mancanza di interesse per chi è la persona, le attività a cui si dedica, le altre sue relazioni, i suoi problemi, il suo passato, non avere attenzioni nei suoi confronti, non fargli mai domande, non appena l’altrx parla interromperlx per parlare di sé…

Ma non tutte le relazioni devono per forza essere equilibrate. A volte c’è una persona al centro e questo può essere completamente consensuale per entrambe. In questo caso, forse è una relazione di sostegno più che una relazione tra amicx? Può anche cambiare nel corso di una relazione, possono essere dei periodi. E può andarci bene. E a volte non ci va bene ed è bello sentire che c’è lo spazio per dirlo.

Umiliazione in pubblico

Capita che ci sia del discredito in pubblico, che si raccontino delle cose umilianti l'unx dell'altrx, oppure che sia una dinamica a senso unico. A volte prendere in giro lx altrx può essere un modo di fare lx splendidx, di far ridere l'audience (il che può essere ancor più sminuente e isolare la persona che prendiamo in giro).

Ma capita anche che il discredito si faccia solo ed unicamente in privato.

Discredito delle decisioni

Se sminuisco spesso le scelte o decisioni dell'altrx, dicendo per esempio "sei sicura che sia una buona idea fare questo?", e se lei mi dà fiducia può chiedermi il mio parere, sempre più spesso, e posso diventare un punto di riferimento, una persona che convalida o meno le sue scelte. Può creare una perdita di autonomia, può sentirsi incapace o pensare di non poter decidere da sola.

Discredito delle iniziative rispetto al contatto fisico/al vedersi

Se quando faccio dei gesti d'affetto o propongo alla mia amica di vederci, lei spesso reagisce dello stile "sei appiccicosa", potrei aver tendenza a proporre meno, per paura del rifiuto. Sarebbe lei dunque quella che decide le tempistiche. Ma non è che se una persona ha meno voglia di vedere l'altrx o ha meno voglia di contatti, allora vuol dire che c'è per forza del discredito. Può creare dei disequilibri (vedere la parte sulle aspettative), ma non vuol dire che la persona che ha meno voglia è per forza in una posizione di prevaricazione rispetto all'altrx.

Discredito dei modi di fare

Posso dire spesso o far capire all'altrx che non fa bene questa o quest'altra cosa, che sono più efficace o veloce, per esempio. Sembra logico che alcune persone siano più efficaci nel fare alcune cose, siano più abituatx, e poi va bene non fare alcune cose se non ci piacciono, se non ne abbiamo voglia.

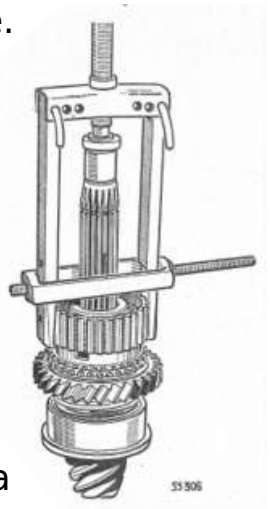
Ma può esserci una dinamica in cui l'altra persona lascia perdere l'idea di fare certe cose, perché io le faccio meglio. È interessante chiedersi se è una dinamica ricorrente in una relazione e soprattutto se in fondo l'altra persona vorrebbe imparare a fare

“meglio”. E il punto è fare “meglio” o fare come preferisco io?

Chi si occupa di quale compito?

Una delle conseguenze del discredito può essere che la persona sminuita si metta da parte e mi lasci fare le cose. Posso quindi ritrovarmi in una posizione in cui gestisco più cose, perché entrambx pensiamo che io faccia meglio.

Per esempio, sono io che posso occuparmi di guardare la strada, che guido, che gestisco i soldi in comune se ce ne sono, che decido i menù, che scrivo i volantini… Posso prendere più spesso l’iniziativa, avere il carico mentale dell’organizzazione. Posso anche rimproverare all’altrx di non prendersi carico abbastanza delle cose. È dovuto al fatto che l’altrx ha paura che lx critichi se è lxi a fare le cose?



È un problema abbastanza ricorrente, per esempio, nei collettivi, chi è “motore”, che energia prende, che potere dà…

In una fanzine che si chiama “Per dei collettivi totalitari – L’autogestione non è una passeggiata” (in cui penso ci siano anche delle cose problematiche), nella pagina centrale c’è una tabella che si chiama “Lx capx, come riconoscerlx e come sbarazzarsene”. Prova a ricapitolare un sacco di modi di agire potere. Anche se di base è fatto per analizzare delle situazioni collettive, penso che si adatti molto bene a delle relazioni personali e che gli strumenti siano interessanti.

D’altro canto, posso anche lasciare che l’altrx faccia un sacco di cose dicendo “le fai meglio di me”, quando si tratta comunque di lavoro e carico mentale. Può ritrovarsi bloccatx a fare sempre le stesse cose (quelle per cui lx valorizzo), anche se non sono le cose che preferirebbe fare. Per esempio, posso valorizzarlx per il sostegno che mi dà, o perché cucina bene… può creare dei ruoli fissi nella relazione in cui lxi sarebbe la persona che porta più spesso sostegno/cucina. Si può notare che le persone che non sono dei tipi cis spesso si ritrovano in posizioni di cura/sostegno e hanno il peso mentale delle cose da fare. Di certo non è una fatalità e per fortuna le oppressioni/privilegi non ci definiscono interamente, ma è comunque una constatazione che si fa spesso.

Le ovvietà

Il discredito può anche essere il fatto di mettere in discussione l'etica o i modi di funzionare dell'altrx, tipo "non è appropriato", "non si fa"... è una critica del sistema di valori della persona, di quello che è scontato per lxi, che può mettersi in atto su un sacco di piccole cose e farle mettere in discussione quello che ritiene scontato.

Esempio:

Dico o chiedo qualcosa a un amico, lui mi risponde come se fosse completamente ovvio e quindi stupido chiederlo:

"Pensi che questo film si trovi su internet? - beh sì, certo, cosa credi?"

Se è ripetuto, può avere come conseguenza che non osi più chiedere troppo o dire delle cose e mi senta stupido/ignorante, perché non so una cosa che a quanto pare è ovvia.

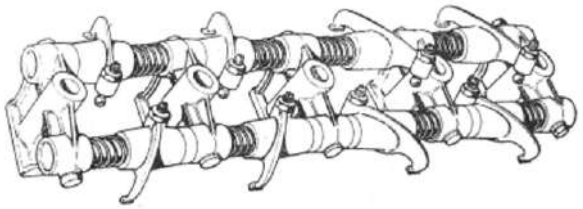
Oppure posso essere criticato quando faccio una domanda "stupida" ma anche quando non la faccio e invece avrei dovuto.

Esempi:

"Ah no, non dovevi mangiare le lenticchie, avresti dovuto chiedere prima, accidenti!!"

"Posso mangiare le lenticchie?" "Beh sì, ovvio, è un po' strano che tu lo chieda".

Se non so cosa è ovvio per l'altrx e ho paura delle sue reazioni, questo può far parte della dinamica in cui comincio ad avere gli occhi dell'altrx nella testa, anticipo le sue reazioni per chiedermi cosa devo fare.



Ping-pong discreditante e valorizzante, legato all'influenza psicologica

Il principio dell'influenza psicologica è che lo sguardo dell'altrx diventa molto importante per me, più importante del mio stesso sguardo su di me. In questa messa in atto dell'influenza psicologica, spesso c'è un ping-pong tra discredito e valorizzazione. Se una persona non fa altro che criticarmi, non avrò l'impressione

che mi ami. Ma se mi valorizza anche, è qualcosa di lusinghiero e piacevole e fa venir voglia di corrispondere il più possibile a quello che le piace, per essere più valorizzatx che criticatx. Può far venir voglia di andare oltre i propri limiti, come se dovessimo dimostrargli qualcosa, ma anche la sensazione che poco importa quello che facciamo, non sarà mai abbastanza.

Per esempio, può essere bello ricevere dei complimenti (quando c'è il nostro consenso), ma può avere anche delle conseguenze. Se riceviamo i complimenti di una persona solo quando ci pettiniamo in quel modo o in quell'altro, oppure quando perdiamo qualche chilo o ci depiliamo le sopracciglia, possiamo aver tendenza, per piacere, a voler riprodurre queste situazioni, senza chiedersi troppo "cosa preferisco io?".

Con il discredito ripetuto, posso perdere fiducia in me stessx e questo può far sì che io pensi di meritare le critiche (e altri comportamenti), e anche che mi dica che sono fortunatx che l'altrx mi ami, nonostante tutti i miei difetti. Può aumentare la mia dipendenza nei confronti dell'altrx, se mi dico che nessunx altrx mi vorrà.

IMMAGINE DI SÉ NELLA RELAZIONE

In una relazione, la cosa più importante non è per forza fino a che punto amiamo l'altra persona, ma anche a che punto amiamo noi stessx nella relazione, quale immagine di noi stessx ci rimanda?

Per determinare se la nostra immagine di noi stess è cambiata, possiamo provare a ricordarci di quella che avevamo prima della relazione. Se avevamo una migliore immagine di noi stessx prima (e se pensiamo che questo cambiamento sia legato alla relazione), forse c'è un problema.

Ma è meno facile da capire se, per esempio, prima della relazione una persona aveva poca autostima. La relazione può averle dato molta valorizzazione e quindi aver rinforzato la fiducia in se stessa. La domanda da porsi è se la nostra autostima dipende dall'opinione e dallo sguardo di una sola persona. Se sì, possiamo cercare continuamente la sua convalida, che ci permetterà di sentirci valorizzatx.

Potremmo dirci che non è per forza colpa nostra se una persona cerca spesso la nostra convalida/valorizzazione. Ma è importante notare che, se lxi è in questa posizione rispetto a me, questo mi dà

del potere e può quindi essere mia responsabilità parlarne. E ci sono anche molti modi di valorizzare l'altrx, la situazione cambia se valorizziamo delle cose che incoraggiano l'autonomia/indipendenza dell'altrx oppure no.

NON TUTTE LE CRITICHE VANNO MESSE SULLO STESSO PIANO

Possiamo chiederci: quando critichiamo una persona, perché lo facciamo? Perché vogliamo esprimere ad una persona un disaccordo? Perché pensiamo che la persona dovrebbe cambiare? O vogliamo solo esprimere i nostri sentimenti?

Dire "mi fa stare male quando fai questo" non è uguale a dire "fai schifo quando fai questo". La comunicazione non-violenta spinge molto il fatto che una soluzione comunicativa sarebbe il partire da quello che proviamo, senza presupporre le intenzioni dell'altrx. Le tecniche di comunicazione non-violenta spesso vogliono mettere tutte le interazioni sullo stesso piano, come se non ci fossero rapporti di potere pre-esistenti (oppressioni sistemiche o altre dinamiche di potere) e che quindi si potesse comunicare "tra pari". Questo può voler dire una forma di pacificazione, quando invece a volte abbiamo bisogno di esprimere della rabbia. Può depoliticizzare i rapporti tra le persone. Ma ci sono comunque degli strumenti della comunicazione non-violenta che possono essere interessanti.

E possiamo chiederci: che cosa critichiamo?

Non possiamo mettere sullo stesso piano tutte le critiche. Per esempio, schematicamente: ci sono delle critiche sminuenti oppure che fanno parte di meccanismi di controllo, che sono diverse dalle critiche formulate per denunciare questi meccanismi di discredito o di controllo.

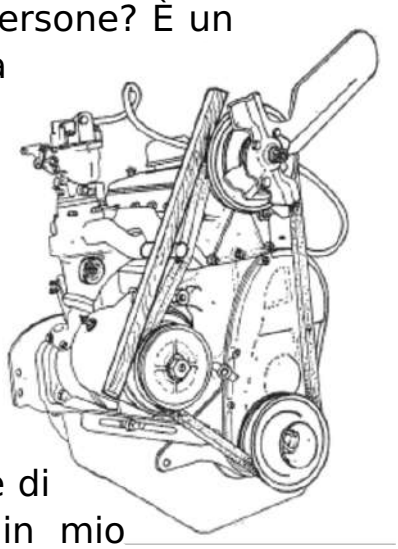
A volte veniamo feritx dai comportamenti di una persona che non sono legati ad una dinamica di potere, ma per esempio sono una mancanza d'attenzione, una parola non molto carina, una mancanza d'empatia… oppure siamo arrabbiatx con l'altrx perché non ha risposto alle nostre aspettative. Che cosa consideriamo che sia criticabile e cosa no? A partire da che momento posso dire "non era carino, per favore non rifarlo"? Bisogna accettare le persone per come sono o vogliamo dirlo quando ci sono delle cose che non ci vanno bene, affinché i comportamenti cambino?[38]

38. Vedi la parte "Cosa vuol dire "fare merda/una cosa esagerata?, pag. 113.

A volte abbiamo delle idee ben precise su un argomento e quindi possiamo esprimerle in modo chiaro, può sembrare giudicante per altre persone. E a volte lo è, il giudizio non è negativo di per sé. Certo che ci sono un sacco di persone e di comportamenti che giudico e non voglio cambiare. E se c'è un macho che si lamenta di come sia troppo difficile parlare di femminismo con me perché sono troppo giudicante, beh sorry not sorry. Per me non tutti i giudizi sono negativi, ma non sono nemmeno tutti positivi. Penso che la questione sia di sapere se il giudizio di una persona sia oppressivo o meno. Dire "la tua gonna è troppo corta", per esempio, è un giudizio oppressivo.

In ogni caso, quando abbiamo delle discussioni con una persona vicina, anche se esprimiamo dei disaccordi sui suoi modi di fare/ vedere le cose, possiamo dirci che c'è un problema se lei si sente una merda dopo ogni nostra discussione. È un problema anche se dice che è difficile non essere d'accordo con me e che quindi evita alcuni argomenti o cambia modo di pensare per essere in accordo con me.

Ma bisogna rimettere tutto nel contesto: si sente come una merda perché sminuisco le sue scelte quando sono diverse dalle mie oppure perché le dico che sovradetermina le persone? È un esempio caricaturale, ma possiamo porci la domanda in diverse situazioni.



5.2 INTIMIDAZIONE

L'intimidazione è un modo di dominare l'altrx, facendogli paura, sminuendolx, dandogli l'impressione di non aver alcun potere di fronte a me, stabilire un rapporto di forza in mio favore. Per esempio, può essere il gridare contro una persona che si ritrova paralizzata, minacciare, fare pressione, mostrare la vastità del mio potere (fisico o simbolico)… Ma ci sono anche dei momenti in cui gridiamo e l'altrx è paralizzatx, in cui minacciamo o altro, e si tratta di intimidazione, ma per rispondere ad un'altra oppressione. Può quindi essere un modo di proteggersi. Ma in questi casi è importante avere chiaro in mente che si tratta di un'oppressione a cui abbiamo risposto[39].

39. Vedi la parte sulla vendetta, p. 246.

ESSERE INTIMIDITX/IMPRESSIONATX/AMMIRARE

A volte i limiti tra queste idee diverse non sono molto chiari. Spesso usiamo l'espressione "questa persona mi intimidisce", ma vogliamo dire che questa persona esercita dell'intimidazione o che ci impressiona, che l'ammiriamo? A volte il limite tra essere impressionatx da una persona e averne paura è piuttosto sottile. In ogni caso, implica il considerare l'altra persona come superiore. Il punto è sapere se ci sentiamo così perché la persona fa delle cose affinché l'ammiriamo/ci impressioni/abbiamo paura di lei.

Quindi possiamo porci la domanda: i comportamenti della persona che mi intimidiscono influenzano i miei comportamenti/reazioni? Per esempio, oso meno dirle che non sono d'accordo con lei, oppure provo a fare in modo che sia soddisfatta, per paura delle sue reazioni?

E a volte le nostre paure sono normative. Per esempio, se una persona si dice "intimidita" quando incrocia un gruppo di ragazzi razzializzati in tuta/scarpe da ginnastica/cappellino, è principalmente a causa delle proiezioni razziste e classiste interiorizzate.

E delle persone che vivono delle oppressioni sistemiche possono essere qualificate come "intimidanti" quando non sono al posto in cui ce le si immagina. Per esempio, una persona che prende spazio, che parla forte, che si esprime chiaramente rispetto a quello che pensa. Possiamo dirci che è ok intimidire alcune persone dominanti, rispetto a delle oppressioni sistemiche o meno.

Ma quest'argomentazione è a volte utilizzata da persone che rivendicano il fatto di poter fare paura, ma che al tempo stesso fanno paura a persone che sono anch'esse dominate.

INTIMIDAZIONE FISICA

L'intimidazione fisica è quando l'intimidazione passa da tutto quello che è non verbale.

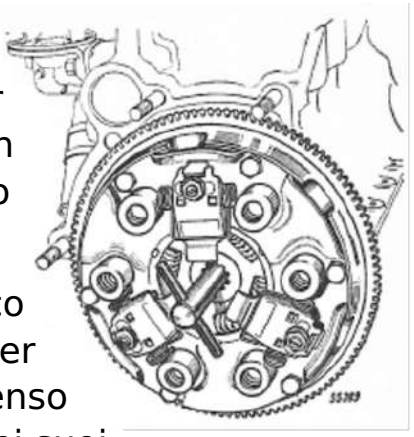
Come per l'intimidazione non fisica, quando ci sentiamo intimiditx fisicamente da una persona può essere interessante chiedersi: è il suo comportamento o solo il suo fisico che ci fa quest'effetto?

L'intimidazione fisica può passare attraverso delle attitudini fisiche, dei modi di muoversi, degli sguardi, dei segni di esasperazione, della tensione fisica, l'avvicinarsi molto ad una persona. Se c'è una

“superiorità fisica”, le si può dare rilievo, ma l’intimidazione fisica può esistere indipendentemente. In ogni caso, può essere una minaccia di possibili violenze fisiche. Se sappiamo che la persona ne è capace, a volte solo un gesto può fare paura.

Può anche essere il fatto di avere una discussione da arrabbiatx, mentre si taglia la verdura e il coltello da cucina in mano può essere agitato in modo minaccioso. Oppure una litigata in macchina mentre la persona guida veloce, in modo brusco. Può anche essere quando c’è una discussione tesa tra una persona seduta e l’altra in piedi e quest’ultima mostra il suo ascendente attraverso la sua postura.

DINAMICA DI PUNIZIONE



Ci può essere una dinamica nella relazione per cui, quando l’altrx mi delude, io faccio delle cose che sembrano delle punizioni. Per esempio: sono feritx e quindi sono cattivx, non rispetto il contratto della relazione, faccio qualcosa che ferisce volontariamente l’altrx.

Quando una persona mi fa qualcosa di poco carino, posso aver voglia di farlx soffrire. È per fargli capire cosa vuol dire? Oppure perché penso che non si sia resx conto delle conseguenze dei suoi comportamenti? Oppure può essere un modo di deresponsabilizzarmi, tipo “non puoi rimproverarmelo, l’hai fatto prima tu”? Fa porre la domanda dei livelli di reazione. Perché capita che l’altrx faccia una cosa consapevolmente, una cosa che mi ferisce, e che mi senta quindi legittimx a fare una cosa che lx ferirà, a volte con un livello più “alto” di quello dell’altrx. Non è una cosa scontata e dipende veramente dalla situazione, a volta può essere un meccanismo che ci permette di non provare un sentimento troppo forte di ingiustizia, tipo “se l’altrx mi parla male, non vedo perché dovrei sforzarmi, anch’io posso parlargli male”. Ma ci interroga sul come vogliamo fare con le ferite che ci creiamo. E in più, può esserci un’escalation di cose spiacevoli che ci facciamo vivere l’unx l’altrx[40].

La punizione, ad un altro livello, può anche essere il fatto di distruggere degli oggetti che hanno un valore per l’altrx, o anche di prendersela con un animale (non-umanx), ferendolx.

40. Vedere la parte sulla vendetta e la punizione, p. 246.

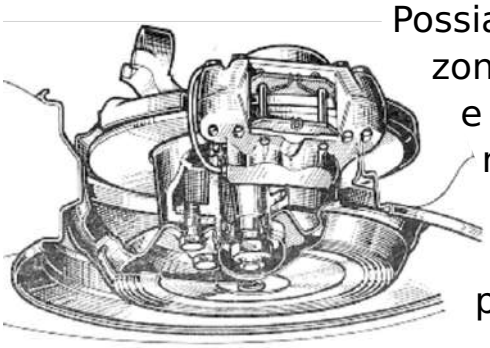
5.3 LA RABBIA

Ci fa chiedere che cos'è la rabbia e come può essere espressa in modi diversi, e gli effetti che può avere.

La rabbia può prendere delle forme diverse e ci si può chiedere: cosa provoca la collera? E contro chi è diretta?

La rabbia, dato il mondo orribile in cui viviamo e tutto quello che ci viene vomitato in faccia, è logica. E in un sacco di momenti la collera/rabbia può essere motore per reagire, per mettersi in movimento, non ho affatto voglia di dare una brutta immagine della collera, è talmente necessaria in un sacco di momenti.

Spesso, ad una persona che reagisce ad un comportamento dominante, si dice "se mi parli in questo modo non voglio ascoltarti, calmati". Ma è troppo facile e ricorrente decredibilizzare le parole di una persona perché è arrabbiata. E per di più ad alcune persone si rimanda molto più che ad altre[41] che siano arrabbiate/aggressive. Le persone che hanno potere non hanno bisogno della collera per essere ascoltate.



Possiamo chiederci anche dove si trova la zona grigia, il limite, tra il riprendere potere e l'agire potere su qualcunx altrx. In che momento reagiamo, grazie alla rabbia, alle violenze che ci vengono buttate addosso e in che momento esercitiamo potere su qualcunx?

Abbiamo un sacco di motivi per provare della rabbia. Forse perché siamo tristi, soffriamo, siamo delusx, perché proviamo un sentimento di ingiustizia, pensiamo che una persona faccia merda, a volte non sappiamo perché. C'è una differenza tra provare della rabbia e dirigerla contro una persona.

A volte una persona è arrabbiata e non sa perché e non sa contro chi è diretta la rabbia. Se capisco la rabbia di una persona (e ancor più se la condivido), probabilmente non avrò paura che questa rabbia sia diretta verso di me. Quando la mia amica urla addosso alle guardie, so che è con loro che ce l'ha, non con me. Ma se per esempio la vedo arrabbiarsi contro un oggetto che non funziona bene, oppure se sento che è tesa e che qualsiasi cosa le dia fastidio possa farla esplodere, posso avere più paura che questa rabbia si

41. Vedere la parte "Le accuse di chi sia autrice/autore di aggressioni", p. 72.

sposti contro di me in seguito.

Ognunx gestisce la propria rabbia come può e a volte è molto liberatorio prendere a calci un muro. Ma se capita spesso che ci arrabbiamo molto contro le persone che ci circondano, questo può creare uno stato di vigilanza permanente nellx altrx. Possono provare a fare in modo che nulla possa contrariarmi e quindi anticipare tutto quello che potrebbe darmi fastidio.

Possiamo provare a parlarne in momenti in cui siamo relax, per vedere come possiamo mettere insieme i nostri bisogni diversi.

PROVARE DELLA RABBIA NON EQUIVALE AD ESPRIMERLA AD UNA PERSONA

Ci sono un sacco di motivi per provare della rabbia contro una persona o una situazione. E capita che quando non la esprimiamo ci mangi dall'interno, o che la rivolgiamo contro noi stessx. Allora esprimerla alla persona che ne è la causa può veramente essere d'aiuto.

Ma ci sono anche delle rabbie che dovremmo tenere per noi.

Se sono arrabbiatx per una situazione o con una persona, ma non lo esprimo direttamente, non è il massimo dirigere questa rabbia verso una persona vicina, solo perché è qui e ho bisogno di una persona su cui sfogarmi.

E poi la rabbia spesso viene dalla sofferenza. Una persona può avermi fatto soffrire e ciononostante non aver fatto nulla di "male". Per esempio, se mi lascia, può essere doloroso e la rabbia può essere un modo per me di mettere distanza, di proteggermi per non essere troppo vulnerabile. Ma esprimerle la mia rabbia non è per forza opportuno.

Si pone l'eterna domanda di "cosa trovo inaccettabile o meno?" per sapere se penso che sia ok o meno esprimere la rabbia/ rimproverare/chiedere alla persona di scusarsi o di cambiare comportamenti[42].

FINO A CHE PUNTO È OK RICEVERE DELLA RABBIA?

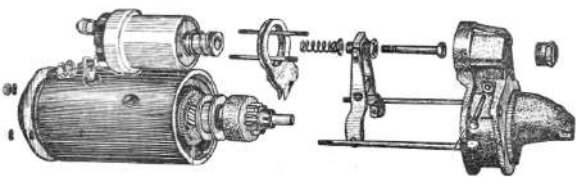
Rispetto a delle oppressioni sistemiche

Nel contesto delle oppressioni sistemiche, penso che sia

42. Vedere la parte "Cosa vuol dire "fare merda/una cosa inaccettabile"?, p. 113.

comprensibile non padroneggiare la propria rabbia. Le oppressioni sistemiche sono molto spesso invisibilizzate e hanno molte conseguenze che possono creare sofferenza/rabbia nelle persone che ne sono bersaglio. E quando una persona ci rimanda qualcosa che fa parte delle oppressioni che viviamo ogni giorno, siamo arrabbiatx per questo comportamento, ma ci può anche essere della rabbia legata in modo più generale all'oppressione. E quindi in questo contesto ho meno voglia di dire "bisogna trovare un equilibrio, essere arrabbiatx in proporzione adeguata rispetto al comportamento". Nella posizione di dominante, vorrei che si accogliesse più rabbia di quella che mi sembra "giustificata", perché voglio mettere in discussione quello che mi sembra "giustificato". E anche perché esprimere la rabbia a volte può aiutare a ripararsi, soprattutto quando la persona davanti a noi riconosce i propri comportamenti oppressivi. Quindi voglio accettare la mia parte di responsabilità nella sofferenza che posso causare alla persona e provare a partecipare a ripararla. Ma, anche se è difficile, è comunque possibile porre un limite ad un certo punto, non accettare tutto perché si hanno dei privilegi.

A volte può esserci della rabbia perché c'è una qualche forma di aspettativa di riparazione (legata a quest'oppressione) che è focalizzata su una persona, ma questa persona probabilmente non farà mai abbastanza. E se in una relazione intima una persona è sempre arrabbiata con l'altra per l'oppressione che veicola, ci si può chiedere: questa rabbia è focalizzata principalmente su questa persona? Se sì, perché? La persona che ha meno privilegi ha delle aspettative troppo elevate rispetto a ciò che è realizzabile? È perché la persona con più privilegi non riflette abbastanza, non fa abbastanza sforzi? Moltiplica i comportamenti che possono ferire?



L'idea non è affatto quella di dire che ci sia un limite uguale per tuttx, un "buon" limite. In ogni relazione bisogna vedere quello di cui abbiamo voglia o meno, è assolutamente possibile avere delle relazioni in cui ci sono delle differenze di oppressioni, in cui c'è della rabbia rispetto a questo, ma che sta bene ad entrambe le persone.

Se la persona meno privilegiata è sempre arrabbiata con tutte le persone privilegiate che la circondano, se prova questa rabbia e queste relazioni non le fanno bene, può anche decidere di non

relazionare con delle persone che rappresentino un sistema con cui non può/non vuole confrontarsi, per un periodo o per sempre.

La “leva della merda”

Rispetto a della rabbia che non è legata a delle oppressioni sistemiche, c’è una cosa che chiamo “leva della merda”.

È quando rimprovero qualcosa all’altrx e utilizzo come “leva” il fatto che l’altrx possa ammettere che non era carino, per vomitargli addosso la rabbia, che spesso è più estesa.

Esempio: ho una relazione amorosa con Tizix. Tizix inizia una nuova relazione. Non me la vivo bene, ma non posso rimproverarglielo perché siamo in una relazione aperta. Ma le dico che me l’ha detto in un pessimo momento e mi arrabbio molto per questo.

Forse il momento era veramente scelto male, ma forse, se non fosse stato questo il problema per me, ce ne sarebbe stato un altro. Un altro motivo “assumibile” per arrabbiarmi. A volte è difficile capire l’origine delle nostre emozioni, possiamo anche nasconderlo a noi stessx, per esempio perché abbiamo paura o proviamo vergogna.

La persona che riceve questa rabbia può considerare che la reazione dell’altrx sia un po’ eccessiva, chiedersi perché si arrabbia cosi tanto, ma fare fatica a dire stop all’altra persona, perché effettivamente ha fatto una cosa “poco carina”.

A ripetizione, “la leva della merda” può avere come effetto il fatto che l’altrx cerchi di non fare mai qualcosa che possa rimproverargli, per paura che, se avessi qualcosa a cui aggrapparmi, potrei avere una motivazione per riversarle addosso la mia rabbia.

Voglio dire che, in ogni caso, anche se la rabbia è giustificata, questo non vuol dire che sia ok ricevere una quantità infinita di rabbia e di rimproveri da parte di una persona.

Beh, evidentemente non è facile, perché è raramente qualcosa di “infinito”, ma possiamo chiederci: dov’è il limite che consideriamo corretto? Possiamo parlarne con delle persone intorno a noi per avere dei punti di vista esterni.

5.4 VITTIMIZZAZIONE / LO STATUS DI "VITTIMA" PUÒ DARE POTERE

La vittimizzazione vuol dire utilizzare l'empatia che la mia sofferenza genera nellx altrx, per fare in modo di ottenere delle cose da loro, di modificare le loro attitudini verso di me, spesso viene fatto in modo inconsapevole.

Ho l'impressione che uno dei modi di acquisire potere sia quello di accedere allo status di "vittima". Perché quando una persona ci vede in questo modo, sarà più attenta a noi, ancor più se è lei a farci vivere una cosa "non accettabile". In questo caso può scusarsi, possiamo chiederle di far passare i nostri bisogni/limiti/desideri davanti ai suoi, di cambiare i suoi comportamenti, di mettersi in discussione, chiedere che faccia delle cose che non ha per forza voglia di fare... Questo potere non è di per sé negativo. Se sono statx aggreditx da una persona, questa ha esercitato del potere su di me. E se in seguito lei mi presta attenzione, accetta di rispettare i miei bisogni, non utilizzerò per forza questo potere che mi dà per schiacciarla, può servirmi per ripararmi.

Quando ci definiamo "vittima" di qualcosa, si pone la domanda di cosa ci hanno fatto. A volte diciamo "questa persona mi ha fatto una cosa orribile", quando questa cosa non era così orribile per altre persone, vedere la parte "Cosa vuol dire fare merda/una cosa inaccettabile?". Dal lato contrario, spesso alle persone che visibilizzano delle violenze, oppressioni, aggressioni... viene detto che si vittimizzano. Il che è un modo di non prendere in considerazione le violenze, spesso per deresponsabilizzarsi. Quindi nel contesto generale bisogna prenderlo in considerazione. In questa parte, parleremo più che altro di situazioni in cui la persona che utilizza la vittimizzazione non è bersaglio di comportamenti abusivi o di violenze. Eccetto la parte finale sul fatto di agire potere in quanto persona bersaglio di un'oppressione.

ALCUNE FORME DI VITTIMIZZAZIONE

Questo status di vittima può essere ottenuto attraverso le accuse, le lacrime, il fatto di mettere sullx altrx la responsabilità dei conflitti, dei fallimenti, il non assumere la mia parte di responsabilità, accusare molto lx altrx di un sacco di cose che mi succedono. È un modo di essere focalizzatx principalmente su me

stessx, quello che provo io, i miei problemi. Vittimizzarmi può essere anche il fatto di deresponsabilizzarmi delle mie azioni e mettere in risalto la mia sofferenza, come scusante a tutto, accusando lx altrx di farmi del male[43].

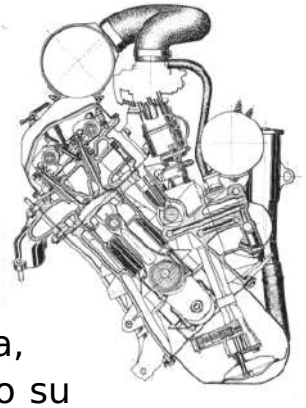
Esempi:

• Dico a qualcunx che mi sento troppo male, che nessunx vuole mai fare sesso con me, che mi fa molto soffrire, che ne avrei così bisogno, se un'altra persona mi dicesse no mi farebbe veramente male. Poi gli propongo di fare sesso. Sarà difficile rifiutare.

• Qualcunx mi dice che ho un comportamento abusivo, o non ok, faccio una faccia da cane bastonato, o addirittura mi metto a piangere dicendo che mi dispiace così tanto, che faccio schifo… l'altrx può finire col sentirsi obbligatx a rassicurarmi o anche provare veramente dell'empatia verso di me e questo può impedirgli di esprimere la sua rabbia.

• Mi sento male perché una persona vicina a me è arrabbiata con me, perché ho fatto una cosa "non ok" (e siamo d'accordo su questo). Questa rabbia mi mette insicurezza, mi piacerebbe molto che la persona mi rassicurasse. Potrei parlare del fatto che mi sento male, rispetto a qualcosa che non ha niente a che vedere, forse la persona mi consolerebbe e otterrei quindi una forma di rassicurazione.

• Sto troppo male quando mi dicono che ho dei comportamenti violenti, perché me lo hanno già detto in passato e ne ho sofferto molto, quindi non voglio che mi venga detto, a meno che non mi si diano delle prove.



• Non sono riuscitx a portare avanti un determinato progetto: è perché tale persona mi ha messo i bastoni tra le ruote ed è veramente difficile per me (quando invece è principalmente perché non ci ho speso molte energie).

• Abbastanza ricorrente: una persona cis viene a sapere che una persona vicina transiziona, questa persona cis potrebbe essere incentrata solo su quello che prova lei "mi fa stare troppo male...". (Si tratta di vittimizzazione+transfobia).

43. Vedere la parte sulla deresponsabilizzazione p. 182.

LA SOFFERENZA COME ARGOMENTAZIONE

Ho l'impressione che possa essere interessante, quando diciamo ad una persona "ho sofferto per questa determinata cosa che hai fatto", chiedersi: perché lo facciamo? Vogliamo spiegare come ci siamo sentitx, solo perché l'altrx capisca, oppure si tratta di un rimprovero?

Capita spesso che ci siano situazioni in cui sono feritx e quindi arrabbiatx con l'altrx, mi dico che se soffro è perché l'altrx ha fatto una cosa inaccettabile e mi sento legittimx a rimproverarlx. Quando invece posso sentirmi feritx per un sacco di motivi che non voglio rimproverare all'altrx. Quello che provo è sicuramente importante, ma può diventare una battaglia a chi soffre di più, per sapere chi ha ragione. E questo può avere come conseguenza delle forme di controllo sull'altrx.

Esempi

- "Soffro quando mi parli dellx tux amicx"= non farlo.
- In una riunione, una discussione in cui bisogna prendere una decisione, una persona si mette a piangere e questo fa da argomentazione pesante, nessunx osa contraddirla, influenza la decisione, e non se ne ridiscute. Questo tipo di situazione può essere una forma di manipolazione attraverso la vittimizzazione. Ma dipende veramente dal contesto e dallo spazio che è dato alle emozioni in queste riunioni (perché spesso, nelle riunioni politiche per esempio, non sono affatto prese in considerazione).

"Soffro più di te"

Penso che abbiamo spesso tendenza a sminuire lx altrx perché pensiamo di aver sofferto di più e che quindi siamo più legittimx. Per esempio, rispetto ad un trauma, ci sono delle persone che passano giorni a piangere e altre che si costruiscono una corazza. Entrambe le situazioni sono dure e hanno delle conseguenze, non ce n'è una che sia una prova migliore della nostra sofferenza.

Le lacrime spesso sono viste come un segno che la persona soffra di più, quando invece si hanno dei modi molto diversi di esprimere i propri sentimenti, certe persone piangono molto, altre mai, non vuol dire che soffrano meno o che quelle che piangono soffrano molto. Non è che se ad un certo punto piangiamo, allora ci stiamo vittimizzando. È una risposta emotiva che a volte si fa fatica a contenere e che può fare bene. In ogni caso, le lacrime non sono

automaticamente accompagnate dal bisogno di essere consolatx. Non abbiamo nemmeno bisogno che le persone facciano di tutto per farci smettere di piangere. Il problema non sono le lacrime di per sé, ma se le usiamo per ottenere qualcosa dallx altrx.

Rispetto a delle oppressioni, capita che alcune persone pensino di avere sofferto di più e quindi sminuiscano il percorso dellx altrx e quello che provano. Mi fa pensare che sentiamo spesso una mancanza di riconoscimento della nostra sofferenza e che, quindi, quando una persona dice “soffro” possiamo avere tendenza ad esprimere (spesso in modo indiretto) “io soffro di più, quindi non lamentarti”. È una dinamica che si trova in un sacco di aspetti delle nostre vite e ha spesso delle conseguenze importanti, ma di cui si parla poco.

LE CONSEGUENZE POSSIBILI DELLA VITTIMIZZAZIONE

Se sono focalizzatx soprattutto sulla mia sofferenza, senza prendere in considerazione i sentimenti/limiti dellx altrx, ciò può avere come conseguenza il fatto che le persone a me vicine provino a fare di tutto affinché mi senta meglio, a volte dimenticandosi di se stessx.

Perdoniamo tutto ad una persona che non sta bene

Quando soffriamo, siamo spesso focalizzatx su noi stessx, possiamo far fatica a pensare allx altrx, perché facciamo già troppa fatica con le cose che dobbiamo gestire noi. Può avere come conseguenza il non essere molto simpaticx con delle persone, ferirle, trascurarle, far loro portare il peso della nostra sofferenza… Quando riceviamo questo tipo di comportamenti, spesso possiamo scusarli, proviamo dell’empatia per lx nostrx amicx, ci diciamo che sta male e come possiamo avercela con una persona che sta così male?

Per di più, le violenze legate a delle oppressioni vissute possono essere centrali nel proprio stare male. La nostra analisi politica di queste oppressioni può aggiungersi alla nostra empatia nel fatto di scusare l’altrx.

I comportamenti violenti possono a volte essere giustificati con la sofferenza. Infatti, spesso è proprio quando stiamo male che facciamo più male allx altrx. Ma una cosa è capirlo e spiegarlo, un’altra è giustificarsi, come se fosse una scusante a tutto, un modo per deresponsabilizzarci[44].

44. Vedere la parte sulla deresponsabilizzazione p. 182.

Sentirci responsabilx del benessere dell'altrx

Posso mettere il peso del mio malessere sull'altrx, dicendo per esempio "è per colpa tua che sto male", per esempio perché non mi sostiene abbastanza, o per altri motivi. Posso anche dire che è colpa sua se mi faccio del male, fisicamente o per esempio mettendomi in situazioni pericolose. Può avere come conseguenza il fatto che l'altrx si senta responsabile di come mi sento. L'altrx può sentirsi in colpa del fatto che non stia bene, dicendosi che sto così perché non fa abbastanza.

In una situazione di violenze/potere, se la mia sofferenza è usata come scusa per giustificare i miei comportamenti verso l'altrx, questo può far sì che si senta ancor più colpevole e si dica "se fossi un amico migliore, riuscirei a sostenerlx meglio, starebbe meglio e quindi non sarebbe cattivx con me: devo prendermela solo con me stesso".

Lo stato d'emergenza/crisi permanente

In una relazione può capitare di mettere in atto una dinamica di stato di crisi permanente, in cui la priorità sia sempre quella di fare in modo che una delle persone stia meglio. Questo può avere come conseguenza il fatto che l'altrx si dimentichi di se stessx, non si ascolti, non osi dire o fare nulla che possa creare del malessere/ disagio. Possiamo dirci "parlerò di questo più tardi, ora non è così importante". Ma quando questa situazione dura per mesi, può succedere che non si affrontino mai delle questioni pertanto importanti[45].

Prendere sempre posizione per "la vittima"

Se un amico si dipinge molto spesso come vittima di una situazione, per esempio dicendo "X ha fatto questo, è veramente inaccettabile...", a volte questo può convincermi che X faccia molte cose di merda nella relazione. Forse è veramente così. O forse il mio amico dà spesso la responsabilità all'altrx, quando invece scavando un po' si capisce che è più complicato di così e che potrebbe riflettere alle sue proprie responsabilità.

Le persone che si dipingono come vittime possono aspettarsi che si prenda posizione, che si condannino i comportamenti di X. In

45. Vedere la parte "la messa in discussione quando facciamo delle critiche" p. 183.

quanto persone vicine, spesso non è facile sapere cosa fare.

Perché quando un mio amico vive delle cose difficili vorrei sostenerlo e questo può passare dal riconoscere quello che dice, dirgli che sì, penso che X abbia fatto una cosa pessima, che non è il solo a pensarlo. E so che forse sarà difficile per lui se continuo ad essere amicx di X, soprattutto se il mio amico pensa che X sia stata violenta con lui.

Può capitare che il mio amico parli molto di X, facendola passare per una persona orribile ed esigendo (o quasi) che smetta di vederla. Anche se è complicato, non è una cosa da nulla smettere di parlare a qualcunx perché ce lo hanno chiesto/si esige che lo facciamo, può essere segno che il mio amico ha delle dinamiche di controllo[46]. A volte può succedere in modo meno chiaro: il mio amico mi parla spesso di X e di tutto il male che gli ha fatto, può avere come conseguenza che io ce l'abbia con X e che non voglia più parlarle.

Certo, sembra logico che si possa essere influenzatx dai racconti e dalle esperienze delle persone a noi vicine, ma (soprattutto se è una dinamica ricorrente) è bene fare attenzione, perché forse X ha una versione molto diversa dei fatti.

Le priorità tra i bisogni di due persone

In una relazione, gli stress/bisogni di rassicurazione di due persone possono essere contraddittori, i bisogni di rassicurazione di una persona possono creare stress all'altrx per esempio. Oppure si possono avere desideri diversi.

Quando una persona pone i suoi problemi, le sue sofferenze, i suoi stress come estremamente importanti, questo può avere come conseguenza il fatto che siano considerati come prioritari rispetto a quelli dell'altrx.

Rispetto alla scala della sofferenza



A volte non è il caso o è addirittura pericoloso gerarchizzare le sofferenze, comparare le proprie a quelle dellx altrx e viceversa.

Può succedere di confrontare la sofferenza dellx altrx al proprio sistema di

46. Vedere la parte "Controllo delle frequentazioni" p. 166.

riferimento.

Esempio: “wow, questa persona ha avuto una crisi d’ansia, sembra che abbia veramente toccato il fondo!”. Ecco la riflessione di una persona che non ha mai avuto o quasi crisi d’ansia e che proietta il proprio rapporto alle crisi d’ansia sull’altra persona.

Ci sono delle persone che stanno sempre male, altre che stanno quasi sempre bene. Per una persona, la propria scala tra lo stare meglio e lo stare peggio può essere: dal saltare ovunque urlando di gioia all’essere apatico sul divano a guardare la televisione per un giorno intero. Per un’altra persona può essere: dal sorridere per ore al restare a letto senza mangiare né parlare per giorni.

Per questa seconda persona, restare senza fare niente sul divano a guardare la tele non è affatto un segnale del fatto che vada peggio del solito, mentre per la prima è il peggio che possa stare.

Tutto questo per dire che non c’è una scala oggettiva della sofferenza e che non c’è un solo modo di stare bene o male, e anche se ci sembra di stare molto meglio di un’altra persona, forse stiamo male anche noi ed è importante ascoltarci. Se due persone sono nel “mezzo” della loro scale, questo non vuol dire che abbiano le stesse capacità, per esempio.

5.5 GLI STRUMENTI FEMMINISTI /POLITICI USATI, A VOLTE, PER DOMINARE

Alcuni strumenti femministi e d’analisi delle oppressioni in generale, pensati per ridare potere a delle persone che ne hanno poco, a volte possono, in alcuni contesti, essere usati per esercitare potere sullx altrx.

Se questo testo si ritrovasse tra le mani di unx antifemminista o di una persona che nega l’importanza delle oppressioni: non provare ad usare questo testo per sostenere le tue posizioni di merda!!

“FEMMINISMO DELLA SENSAZIONE[47]”, “TRIGGER” E “LIMITI”

Per definire queste 3 idee:

Nella nostra società di merda etero-cis-patriarcale (tra le altre cose), quando delle tipe etero-cis e delle persone queer

47. In francese, “féminisme du ressenti”.

visibilizzano delle aggressioni da parte di tipi cis-etero, si chiede sempre loro di provarlo, di giustificare i fatti. In reazione a questo e all'oppressione da parte dei tipi cis-etero, c'è uno strumento femminista che, per evitare di chiedere delle prove, si basa sull'idea che se una persona dice "mi sento aggreditx" non metteremo in discussione la sua parola, lx crederemo. È quello che viene chiamato in francese "féminisme du ressenti" [femminismo della sensazione]. È uno strumento che non è egalitario, perché crediamo alla parola di una persona più che a quella di un'altra. Ma lo facciamo per rovesciare un'ineguaglianza pre-esistente, sistemica.

È la stessa logica con la questione dei limiti. Poniamo dei limiti per proteggerci, affinché una persona non oltrepassi il nostro consenso, per esempio. Se una persona mi dice "è il mio limite", è molto difficile metterlo in discussione, insistere.

Trigger: dopo un trauma, capita che ci siano degli elementi, che possono essere legati al trauma o ricordare questo evento, che possano far rivivere il trauma alla persona che l'ha vissuto.

Negli ambienti femministi c'è una volontà di fare attenzione a quello che provano lx altrx, e a non voler aggredire/non risultare violentx/fare dei "trigger", ascoltare i limiti, credere ad una persona che dice di essere stata aggredita, rispettare il consenso. E tanto meglio!

Questi diversi strumenti sono basati sull'idea di dare potere ad una persona che si trova in una posizione di sofferenza. Ma sfortunatamente, non appena c'è del potere in gioco, può essere usato per dominare lx altrx, in questo caso per esercitare del controllo, per esempio.



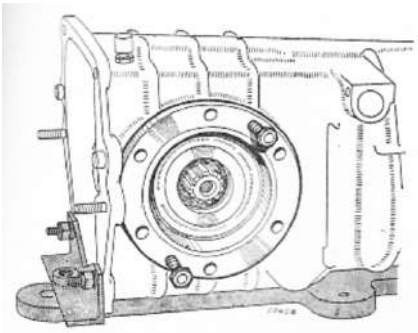
Perché se diciamo "quando fai questo, mi fa male", l'altrx non vorrà farlo. Una persona, quindi, può visibilizzare come violento, come trigger o urtante qualsiasi cosa che non gli piaccia, che non sia come ha deciso lxi.

Esempio: "mi fa male quando parli con quella persona", "mi sento aggreditx quando mi chiedi di lasciarti solx", "mi triggera quando bevi dell'alcool", "è un mio limite, non puoi lasciare la stanza"…

Penso che non possiamo mettere in discussione quello che prova una persona. Se mi si dice "mi sento aggreditx" o "per me quella

situazione era violenta", non posso dire "no, non provare queste sensazioni". E penso che sia importante lasciare spazio a questi sentimenti, provare a capirli... Ma se viene usato come argomentazione per esigere che l'altrx cambi i propri comportamenti, in questo caso penso che parlare unicamente di sensazioni, senza spiegare cosa si rimproveri all'altrx come problematico, possa essere un argomento forte a cui è molto difficile rispondere[48].

Ma al tempo stesso, le sensazioni sono così importanti! Non siamo solo delle teste pensanti, non siamo dei robot o delle fanzine! È veramente necessario farsi fiducia e ascoltarsi quando abbiamo una vocina interna che ci dice che c'è qualcosa che non va, sono dei segnali di allarme troppo preziosi. Per esempio, se quando faccio una cosa ho spesso la sensazione che X mi sbrocchi, è possibile che sia a causa di un sacco di piccoli meccanismi messi in atto nella relazione, molto difficili da vedere, analizzare, spiegare... Allora, a volte, la sola cosa a cui ho accesso sono le mie sensazioni.



Capita che delle persone usino la critica della sensazione per non prendere in considerazione i riscontri che le vengono dati, a meno che non si basino su dei fatti concreti, e questo è un modo di deresponsabilizzarsi.

DIRSI VITTIMA DI UNA RELAZIONE ABUSIVA QUANDO NON È COSÌ

In continuità con quanto detto sopra, in alcuni ambienti femministi, quando una persona dice "ho vissuto una relazione abusiva con X", spesso verrà creduta e questo può avere un sacco di conseguenze (come ci comportiamo con la persona e con X). E a volte ci sono delle accuse a torto.

In una relazione possiamo provare molta sofferenza, vivere delle cose come violente e quindi dirci che è per forza una relazione abusiva, quando invece non è così. Quindi posso dire "è una relazione abusiva" e se l'altrx non mi contraddice, può diventare, come in alcuni esempi inseriti nella parte precedente, una dinamica di controllo "hai dei comportamenti abusivi, devi cambiare".

48. Su questo argomento leggere "Paranormal Tabou" che sviluppa il tema della non-gerarchizzazione delle violenze e le conseguenze del "femminismo della sensazione".

In più a volte i nostri traumi passati possono far sì che viviamo come violenza alcuni comportamenti che non sono dinamiche di potere. Possiamo leggere al riguardo la testimonianza di Clémentine Morrigan “J’ai accusé mon ex d’être un-aggreseur-se alors qu’iel ne l’était pas” [ho accusato lx mix ex di essere unx aggressorx quando invece non era vero]. Capita quindi che alcune persone mischino emozioni/analisi diverse, soprattutto perché un evento riattiva in loro un trauma.

Ma d’altra parte quest’argomentazione di “ti sbagli, non ho dei comportamenti abusivi, è solo che sei traumatizzatx e quindi mischi tutto” in alcuni momenti può essere usata per deresponsabilizzarsi rispetto a dei comportamenti abusivi.

Un’altra situazione: se una persona mi dice “X é statx violentx con me”. Anche se ho diversi elementi per pensare che non è quello che è successo, è molto difficile da dire. Ma può essere utile definire le parole, per sapere cosa si intenda con “relazione violenta”. Perché capita che alcune persone usino quest’argomentazione per chiedere che non si parli/frequenti X, accusando di tradimento terribile se non lo si rispetta.

Rispetto alle accuse di relazione abusiva, succede spesso che in una relazione entrambe le parti si accusino mutualmente. In questo caso, non vuol per forza dire che c’è un errore da qualche parte. Perché è possibile che entrambe le persone abbiano avuto dei comportamenti dominanti nella relazione, che le dinamiche siano reciproche, ma la definizione della relazione abusiva è che ci sia una dinamica di potere unilaterale.

E in una relazione abusiva, a volte succede che la persona autrice riesca a persuadere la persona bersaglio di essere lei l’autrice delle violenze nella relazione. In questo caso, questa persona bersaglio, convinta di essere l’aggressora/violenta/opprimente… volendo riparare/ridare potere all’altrx, non metterà più limiti a quello che l’altrx potrà ottenere da lei[49].

AGIRE POTERE IN QUANTO PERSONA CHE VIVE UN’OPPRESSIONE

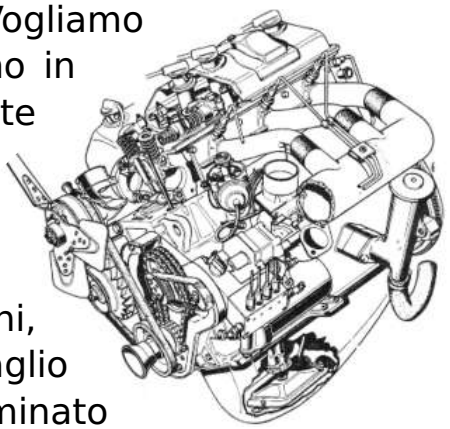
Per leggere questa parte, è bene aver letto prima la parte sulle conseguenze potenziali delle oppressioni sistemiche e delle norme

49. Tra l’altro, non è per forza automatico essere credutx quando si visibilizzano delle violenze, ci sono spesso persone che hanno vissuto delle violenze e non trovano supporto.

nelle relazioni. Perché anche se succede che delle persone bersaglio di un’oppressione esercitino potere su un’altra persona rispetto a questa stessa oppressione, questo non vuol dire che l’oppressione (e tutte le sue conseguenze) non siano reali.

In un sacco di ambienti (mainstream ma anche ambienti anarchici/squat) si parla poco delle conseguenze delle oppressioni sistemiche nelle nostre vite. Oppure si parla delle oppressioni solo quando sono causa di aggressioni violente, ma non parliamo quasi mai di come ogni persona veicoli al suo livello delle micro-aggressioni quotidiane. In un sacco di ambienti “militanti”, l’oppressione di cui si parla di più è quella di classe, come se tutte le altre fossero legate a questa e che quindi se facessimo la rivoluzione molte altre oppressioni scomparirebbero. In molti di questi ambienti, se una persona visibilizza un’aggressione legata ad un’oppressione sistemica che vive, non sarà sostenuta, si dirà che esagera, etc.

In alcuni ambienti (soprattutto queer/femministi), c’è una maggior presa in considerazione delle oppressioni e delle loro conseguenze. Abbiamo tendenza a voler dare potere alle persone che ne hanno meno in modo sistemico. Vogliamo credere ad una persona quando visibilizza dei comportamenti oppressivi. Vogliamo che le persone con dei privilegi si mettano in discussione. Pensiamo che sia logico a volte sbroccare ad una persona con dei privilegi. E penso che sia una buona cosa!



Anche negli ambienti in cui si vogliono prendere in considerazione le oppressioni, molte cose dipendono da: le persone bersaglio di un’oppressione hanno un determinato rapporto di forza o no? A seconda degli ambienti, non sono sempre le stesse persone ad avere un rapporto di forza (ad essere ascoltate, prese sul serio, rispettate…) e quindi le visibilizzazioni di aggressioni o micro-aggressioni non hanno le stesse conseguenze.

Il processo di messa in discussione dei propri privilegi va di pari passo con una messa in discussione di quello che è ovvio per noi. Vuol dire capire che le certezze che possiamo avere e che derivano dai nostri privilegi non sono certezze per tuttx e che è importante metterle in discussione, decentrarsi. Se sono vicinx ad una persona che vive un’oppressione rispetto alla quale ho un privilegio, è possibile che la nostra relazione mi faccia realizzare delle cose e

che questo mi destabilizzi. Per esempio, che non sia più sicura di quello che devo pensare o fare e che se l'altra persona mi dice "questo fa schifo, non lo dovresti fare o non dovresti pensarlo" le dia fiducia e cambi in quel senso.

Mettere in discussione le proprie certezze spesso vuol dire non sapere più a cosa fare affidamento, essere destabilizzatx rispetto a quello che si consideri accettabile o meno. Ma la messa in discussione delle certezze è anche un processo che si mette in atto quando c'è dell'influenza psicologica[50]. Quindi a volte il limite tra l'influenza psicologica e la destabilizzazione che si opera quando lavoriamo sui nostri privilegi può essere piuttosto sottile.

Allo stesso modo, mettere in discussione i propri privilegi è un processo che fa uscire dalla propria zona di comfort, che può essere sgradevole, che può ferire. Ma allora, come distinguere tra un sentimento sgradevole da "c'è qualcosa che non va in questa relazione" e "è doloroso mettere in discussione i miei privilegi"?

Tra l'altro, se in una relazione entrambe le persone hanno dei privilegi rispetto all'altrx, possiamo chiederci se una delle persone lavori di più rispetto ai propri privilegi.

Può succedere che una persona dica all'altra, in momenti diversi "tu hai tale privilegio, quindi dovresti/non dovresti fare o dire questo" oppure "quando fai questo, è oppressivo". Questa fiducia che diamo all'altrx a volte può essere usata come modo per controllare. Evidentemente è molto difficile determinare quando si tratti di messa in discussione dei privilegi dell'altrx e quando si entri in dei meccanismi di tentativi di controllo e potere sull'altrx… E anche quando c'è del potere sull'altrx, questo non vuol dire che tutto quello che la persona dice sia falso o non valido. Perché le oppressioni sono qui, ovunque. E quindi possiamo sentire/analizzare come sessiste quasi tutte le interazioni con dei tipi etero cis. E trovo che sarebbe veramente fuori luogo se uno di loro dicesse "no, non è sessista". Ma mettere in discussione i propri privilegi non vuol dire che si debba accettare tutto, senza nessun limite. E il fatto di dire "è oppressivo ed è grave" a volte viene usato come argomentazione forte in una discussione, cosa a cui l'altrx non può rispondere nulla, per paura di essere accusatx di essere oppressivx.

Per di più, quando una persona privilegiata critica le azioni di una persona che vive un'oppressione, le si può dire "non puoi capire

50. Vedere la parte sull'influenza psicologica p. 116.

perché hai dei privilegi”. Penso che sia effettivamente importante decentrarsi e provare a capire le realtà vissute dallx altrx. Non è una questione semplice, ma a volte penso che quest’argomentazione sia usata per rigettare delle critiche. In questi casi, penso che sia interessante chiedersi: quindi tutte le azioni di una persona oppressa sono accettabili ed è impossibile avere un punto di vista sull’argomento in quanto persona privilegiata? Non la penso così.

Quando si è bersaglio di un’oppressione, spesso è più difficile mettersi in discussione rispetto ai propri comportamenti dominanti, per più di un motivo:

Innanzitutto, perché vivere delle violenze sistemiche quotidianamente richiede di proteggersi, e la messa in discussione spesso è una forma di vulnerabilità, può richiedere di abbassare la propria corazza e quindi può essere difficile.

In più, quando si è abituatx al fatto di essere sminuitx, criticatx, rimandatx al fatto che quello che si vive di “negativo” sia colpa propria[51], si possono creare dei meccanismi di protezione per rigettare queste critiche. E quindi a volte possiamo mischiare le critiche legate all’oppressione e altre critiche.

Anche perché siamo abituatx ad essere dal lato dellx oppressx e quindi facciamo fatica ad accettare il fatto di poter essere in un altro ruolo.

E oltre a tutto ciò, ci sono persone abituate ad essere spesso accusate a torto di essere aggressive o violente (soprattutto perché fanno uso di droghe, sono trans, pazze, povere, non-bianche…)[52].

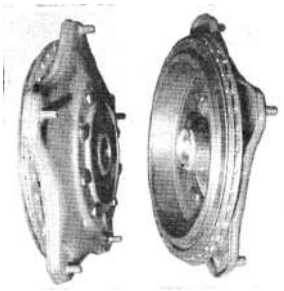
Tutte queste motivazioni possono far sì che sia difficile accettare di poter avere dei comportamenti dominanti ed è importante che le persone privilegiate lo prendano in considerazione quando mettono in discussione i comportamenti dell’altrx.

Quando pensiamo che una persona stigmatizzata come persona aggressiva abbia dei comportamenti violenti, penso che sia veramente importante chiedersi a che punto abbiamo integrato questi stigmi e come ciò possa influenzare il nostro sguardo su di lei. Ma capita che, per esempio, una persona povera abbia dei comportamenti dominanti e penso che sia grave in questo caso non poterli visibilizzare per paura di essere consideratx classista. E dire

51.Vedere la parte sulla colpevolizzazione legata alle oppressioni p. 69.

52. Vedere la parte “sulle accuse di chi sia autore/autrice di aggressioni”, p. 72.

“se mi dici che sono violentx è per forza classista...” può essere un modo di rigettare ogni messa in discussione e deresponsabilizzarsi, può essere un’argomentazione forte che impedisce all’altrx di analizzare e visibilizzare le violenze che vive.



5.6 SUPPORTO / SALVATORE-SALVATRICE

COSA VUOL DIRE ESSERE DI “SUPPORTO”?

Essere di supporto vuol dire provare ad aiutare qualcunx, prendendo in considerazione le sue emozioni, i suoi valori, le sue credenze (=postura empatica, ascolto empatico). L’empatia vuol dire capire e riconoscere le emozioni dell’altrx, restando al contempo in una posizione di osservatore. Essere in una posizione di supporto vuol dire avere fiducia nel fatto che l’altrx possa farcela, chiederle quello che desidera, fargli presente le risorse che lxi stessx possiede e le sue scelte. Perché, realisticamente, non si può essere presenti per una persona per sempre, in qualsiasi momento, in qualsiasi modo.

Spesso i ruoli di supporto esistono in modo non troppo formalizzato: tra persone intime ci si racconta quello che non funziona, ci si dà dei consigli, ci si riconforta, ci si accompagna... Ma è una forma di lavoro relazionale che spesso è invisibilizzato, quando invece può richiedere un sacco di energia, a volte può trattarsi di lunghi momenti di ascolto, oppure parecchio accompagnamento. Sopratutto quando la persona attraversa dei momenti pesanti/ complicati. Notiamo spesso che è molto legato al genere: i tipi cis hanno tendenza ad essere meno in questa posizione rispetto ad altre persone.

Quando supportiamo una persona che soffre, possiamo avere tendenza a dimenticarci di noi stessx, a decentrarci sull’altrx. Il che può sfinire, quando invece è importante chiedersi quali sono i nostri limiti. Capita spesso che delle persone in un ruolo di supporto crollino e smettano di colpo di esserlo. Quindi per esempio è possibile essere sostenutx nel proprio ruolo di supporto.

E poi, quando una persona ci chiede del supporto (in modo formale o meno), spesso è molto dura dire di no, ma a volte non possiamo

farlo ed è importante ascoltarsi. Può essere un peso ancora più grande quando sappiamo che saremo lx solx/unx delle sole persone che faranno del supporto a X. Pone la domanda di come suddividere il peso, la responsabilità… non è facile quando non si ha una rete. O quando X non desidera essere sostenutx da altre persone oltre a noi. Ma è possibile anche dire: “non posso essere la sola persona che ti supporta, è troppo per me”. Quando si è in una posizione di supporto, se non si ascoltano i propri limiti molto probabilmente si darà un supporto di minore qualità. Evidentemente questa non dovrebbe essere la sola ragione per ascoltarsi, ma può esserne una in più!

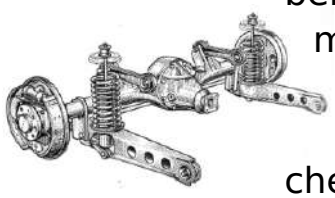
Ci sono spesso dei superamenti dei limiti all’interno del contesto del supporto. Perché quando si sta veramente male e si ha bisogno di supporto, si può aver tendenza ad essere più focalizzatx su di sé e quindi a prestare meno attenzione ai limiti dell’altrx, chiedere più di quanto l’altrx possa darci.

E come fare quando non si hanno persone intorno a noi per farci da supporto? Ci sono molte persone che non hanno molte risorse affettive, e le oppressioni sistemiche sono un fattore di isolamento. Pone anche la questione delle strutture pensate per proporre del supporto, come le reti formalizzate di supporto e di ascolto attivo. Non è facile trovare delle persone per fare dell’ascolto che non si conoscano / con chi non si abbiano delle questioni / che possano farlo in modo costante…

Ma a volte può funzionare, possiamo chiedere del supporto su delle questioni precise a delle persone, suddividere i diversi bisogni che si hanno tra persone diverse. E incoraggiare le persone “supporto” a fare lo stesso.

Pone anche la questione dellx psicologx/psichiatrx, dellx medicx, che possono apportare delle forme di supporto. Ma può anche essere difficile (e ancor più se si è una persona che non fa parte delle norme/che vive delle oppressioni) trovare dellx medicx con cui funzioni, con cui non vivere delle violenze aggiuntive.

Possiamo passare molto tempo ed energia a sostenerci lx unx lx altrx, perché succedono spesso delle cose difficili. Ma penso che sia bene anche avere a mente che non c’è un solo modo di “prendersi cura”, e a volte quello di cui abbiamo bisogno è farci un bagno e avere una persona che ci ascolti mentre raccontiamo quello che proviamo, altre è avere dellx complici per



andare all’attacco di questo mondo che ci fa così male!

Sostenere lx altrx può essere valorizzante, ci sentiamo di star aiutando, che siamo utili, di avere un ruolo. A volte ci diciamo che se non li sosteniamo più, le persone intorno a noi smetteranno di amarci. In questo caso, possiamo farci pressione, per non deluderlx mai (anticipando forse le loro aspettative). E possiamo dirci che se una persona ha meno bisogno del mio supporto, per esempio perché sta meglio o perché ha trovato altre persone oltre a me per parlare, potrebbe non vedere più l’interesse di una relazione con me. Può portare a vedere la felicità dell’altrx o la sua autonomia affettiva come una minaccia per noi, il che può avere come conseguenza il frenarla.

POSIZIONE DI SALVATORE-SALVATRICE

Una posizione di salvatore-trice può indurre una postura di compassione: piuttosto che di empatia, si tratta di compassione. Cioè sentire e vivere le emozioni, difficoltà, sofferenze e prove dell’altrx come se fossero le proprie. C’è una versione cattolica di questo sentimento (ereditata dalla cultura giudeo-cristiana): la commiserazione o la pietà. L’idea è quella di fare la carità a delle persone di cui abbiamo pietà, per accedere al paradiso. Quindi in soldoni facciamo finta di fare qualcosa per l’altrx, quando in realtà è per noi stessx. Dato che in francia e in italia siamo immersx in una cultura cristiana, possiamo immaginare che queste posizioni di salvatore-salvatrice vengano da qui.

Una posizione di salvatrice-salvatore può indurre anche un’attitudine molto meno emo e più pragmatico-razionale, stile “assistente sociale”. Cioè appropriarsi dei problemi e delle difficoltà delle persone come se fossero problemi da risolvere, in modo molto protocollare.

Il/la salvatore-trice vuole assolutamente aiutare, far uscire la persona dalla sua situazione, si sente responsabile dell’altrx, pensa di sapere meglio dell’altrx quello che è meglio per lxi o pensa di essere più capace di trovare delle soluzioni adatte.

E anche, quando si è una salvatrice ci si mette pochi o zero limiti, possiamo fare delle promesse di supporto incondizionato.

Possiamo ritrovarci in questa posizione perché la persona davanti a noi sembra chiedercelo (“non riuscirò mai a farcela, non posso gestire questa situazione, per favore aiutami...”).

A volte ci mettiamo in una situazione di salvatore perché ci diciamo che non è possibile che una persona resti/si ritrovi in una determinata situazione, che bisogna assolutamente aiutarla affinché non la viva più. Ma quello che a noi sembra insopportabile non lo è per forza per l'altrx e possiamo chiederglielo, invece di darlo per scontato.

A volte vogliamo aiutare una persona che non ce lo ha chiesto chiaramente e capita che mettiamo un sacco di energia e che in realtà la persona davanti a noi pensi di non averci chiesto niente. È possibile che l'altrx non ci chieda esplicitamente aiuto, ma si lamenti molto, dica di non farcela da sola, di essere in una spirale di fallimento... In questo caso può essere complicato non voler aiutarlx. Ma possiamo provare a dirgli "ti lamenti molto, sembra che tu non stia bene, vorresti che faccia qualcosa oppure vuoi solo condividerlo con me senza aspettative nei miei confronti?".

Meccanismo della persona salvatrice

• Pensare solo ai bisogni/benessere dellx altrx senza prendere in considerazione i propri bisogni, sacrificando a volte il proprio appagamento.

• Sentirsi impattatx o colpevole non appena lx altrx hanno un problema e rendere questo senso di colpa un motore per aiutare lx altrx (=sentirsi obbligatx, quasi costrettx ad aiutare lx altrx).

• Non rispettare i propri limiti.

• Prendersi carico di compiti che competono all'altrx.

• Far fatica a chiedere aiuto.

• Nutrire ed esprimere rabbia e rancore se non ci sono i risultati attesi e/o riconoscimento rispetto all'aiuto dato.

• Far fatica a mettersi in discussione, soprattutto perché si pensa di far bene.

Conseguenze possibili sulla persona di fronte a noi

• Privazione della propria storia, dei propri problemi, delle proprie difficoltà.

• Perdita di presa sulla propria vita e rinforzamento della dipendenza dall'altra persona. Si fa sempre più riferimento ai valori, alle riflessioni dell'altrx, con sempre meno distacco.

• Poter ricevere la rabbia della persona che ha fatto dei sacrifici (senza che glielo abbiamo chiesto).

• Non imparare a farcela a solx, perdita di autonomia, sentirsi soffocare.

Tutto questo può avere come conseguenza dei meccanismi di controllo della vita dell'altrx.

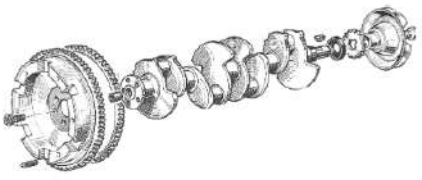
Queste posizioni di salvatore-trice possono essere in entrambi i sensi o essere unilaterali. Soprattutto se una persona di solito sta meglio dell'altrx, questa può supportare spesso l'altrx e far fatica a lasciarsi supportare.

Essere nel ruolo della persona salvatrice può apportare delle cose: L'altrx è dipendente da me, è valorizzante e fa sentire sicurx, perché so che non si allontanerà.

Qualche esempio per niente esaustivo dei ruoli di salvatore-trice rispetto alle oppressioni sistemiche:

• Alcune femministe bianche che considerano per esempio che le donne che portino l'hijab siano per forza sottomesse o obbligate a portarlo, che non siano capaci di sapere cosa è meglio per loro. Le bianche che si vedono come "civilizzate" pensano di poter spiegarglielo, farglielo capire, alla fine salvarle.

• Le persone abili o di un'età per cui si considera che abbiano tutte le proprie capacità di riflessione/azione, possono immaginare che una persona giovane, anziana o disabile (fisicamente o psicologicamente) non sia capace di fare o pensare da solx, di sapere cosa sia meglio per lxi. E questo può avere come conseguenza il fatto di voler fare/pensare al posto suo. Questo può implicare dei superamenti dei limiti e delle forme di controllo. E può anche essere perché la persona abile valorizza il proprio modo di fare e il proprio ritmo e che, essendo una persona più abile, tolga dalle mani un pacchetto di biscotti per aprirlo, quando invece la persona ci sarebbe riuscita, più lentamente o in modo diverso. Alcune persone abili possono avere uno sguardo di pietà verso delle persone disabili e partire dal principio che si facciano assistere in tutti gli aspetti della loro vita.



• Rispetto ad una persona che arriva in italia, mettersi in una posizione di salvatore può essere il fatto di immaginare che la persona non possa capire niente da sola, che debba essere accompagnata e che le si debba dire cosa deve fare, senza che lo abbia chiesto. E per una persona che si trova in situazione illegale, questo può essere il fatto di prendere delle decisioni per lei, volerla proteggere al di sopra di ogni cosa e quindi toglierle la possibilità di prendere delle decisioni per se stessa (soprattutto decisioni che mi sembrerebbero pericolose).

• La tossicofobia ha spesso come conseguenza il fatto di immaginare che la persona sia vittima del consumo di droga, che non sia capace di prendere delle buone decisioni, che il solo obiettivo da raggiungere sia l'astinenza e che tutti i mezzi siano buoni per salvarlx da se stessx. Questo può avere come conseguenza varie forme di controllo (permettersi di frugare tra le cose dell'altrx, fargli un sacco di domande e obbligarlx a parlare del suo consumo, buttare i suoi prodotti, farle subire una disintossicazione forzata…). In questo caso il consumo raramente è rispettato, ci sono spesso atti molto violenti che possono essere giustificati dal "è per il tuo bene".

• Lx sex worker spesso sono vistx come vittime, come se fossero talmente alienatx da non realizzare la violenza che vivono, come se fossero incapaci di pensare da solx. Una persona intima può anche dire "non ti rendi conto ma vivi un sacco di violenze" e spiegare alla persona cosa dovrebbe fare per uscirne. Può succedere anche che le offra dei soldi per farla smettere, quando la persona non ha mai evocato l'idea.

• Una persona ricca può proporre di dare dei soldi ad una persona che ha difficoltà economiche. Di per sé non è nocivo, può anche essere carino, ma può implicare un certo rapporto di dipendenza. La persona privilegiata può fare dei piccoli commenti in seguito, per far notare all'altrx che dovrebbe essergli gratx. Oppure farlx sentire in colpa se rifiuta i soldi: "devi prendertela solo con te se stai nella merda, dal momento che rifiuti il mio aiuto".

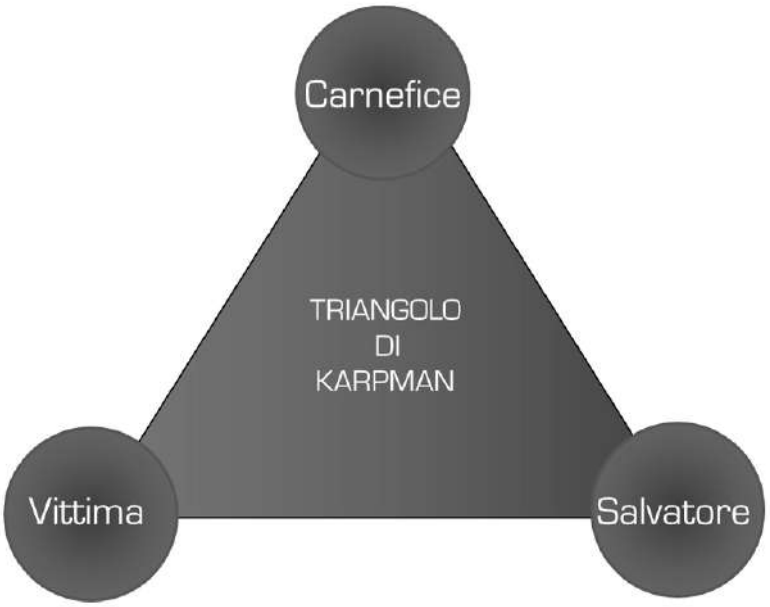
Co-dipendenza

È il fatto di avere bisogno di sentirsi indispensabili all'altrx per sentirsi amatx. Le cause della co-dipendenza, se si volesse lavorarci accuratamente, possono ritrovarsi nell'assenza del sentimento del proprio valore e della propria sicurezza, di fiducia e di autostima.

Ciò implica un sacco di comportamenti per far sentir bene una persona, proprio dove si situano le proprie mancanze, di apportare all'altrx ciò di cui avremmo bisogno noi, viverlo in modo indiretto. Ciò crea un bisogno illimitato di riconoscimento e d'amore, facendo sentire in colpa/responsabilizzando l'altrx quando invece dovremmo provare a fare un lavoro su noi stess per imparare ad avere fiducia in noi, AUTOSTIMA E AMOR PROPRIO.

IL TRIANGOLO DI KARPMAN

C'è una teoria (di una persona che si chiama Karpman), che dice che, quando una persona si trova in una posizione di "salvatore-trice" e un'altra in una posizione di "vittima", entrambe possono trovarsi ad un certo punto nella posizione di "persecutrice" dell'altra.



Quando ci troviamo nella posizione di "salvatrice", ci sentiamo responsabili del benessere dell'altrx, mettiamo un sacco di energia per provare a sostenerlx, ci preoccupiamo, pensiamo di saper cosa è meglio per l'altrx. E in questo caso, se l'altrx non fa quello che pensiamo che dovrebbe fare per stare meglio, possiamo assumere un'attitudine di rimprovero, critiche, provare a convincerlx a fare come pensiamo noi. Ciò può portare a dei meccanismi di controllo= assumiamo una posizione di "persecutrice".

Allo stesso modo, se non si ascoltano i propri limiti e si dedica un sacco di tempo e d'energia all'altrx, si può arrivare ad avercela con lxi perché non ce la si fa più e ci si dice che è colpa sua=

“persecutrice”.

D’altra parte, se siamo nella posizione di “vittima”, forse l’altrx ci ha fatto delle promesse di supporto illimitato, il che non è possibile e quindi probabilmente ad un certo punto non ci sarà quando avremo bisogno di lxi. Delusx, dato che non abbiamo ottenuto il supporto promesso, possiamo sentirci abbandonatx e rimproverarlo all’altrx= “persecutrice”.

In un altro modo, il salvatore forse ci ha fatto delle promesse del tipo “se facessi questo/se ti aiutassi, di sicuro ti sentiresti meglio”, questo implica che il “salvatore” sia responsabile del nostro benessere. Se le sue promesse non funzionassero, potremmo rimproverarglielo, avercela con lxi= “persecutore”.

Ci sono molto probabilmente altri modi in cui questo cambiamento di ruoli può mettersi in atto e non è per dire che è una fatalità, ma può dire essere un bene starci attentx.

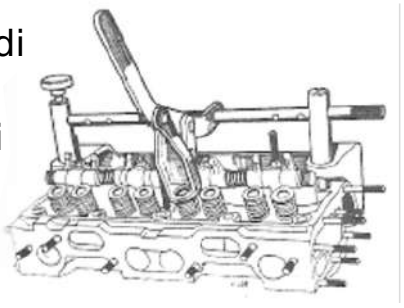
ALTRE CONSEGUENZE NEGATIVE DEL “SALVARE”

Per esempio, se una persona è (schematicamente) in una postura di “mi fai soffrire se non mi lasci salvarti” o “se non stai bene, non posso stare bene, quindi lasciami esserci per te”, ci possono essere delle forme di intrusione e insistenza.

Possiamo anche essere bloccatx in un ruolo di vittima quando invece non ci vediamo veramente in questo modo, può essere limitante e può anche influenzare la nostra propria visione di noi stessx.

Come per il ruolo di supporto, essere in una posizione di salvatore spesso è valorizzante e quindi l’indipendenza dell’altrx o il suo benessere possono sembrare una minaccia per la relazione.

5.7 ALLONTANAMENTO



L’allontanamento può essere una forma di manipolazione se lo facciamo (anche se in modo inconsapevole) per modificare i comportamenti/reazioni di una persona. Ciò può esprimersi attraverso l’indifferenza, il fare il muso, la distanza geografica,

l’interruzione brutale della comunicazione, il ghosting (non rispondere, ignorare l’altrx).

Se sono in una relazione con una persona e mi allontano da lei non appena mi critica, questo potrebbe farle venire paura di continuare a dirmi quello che prova.

Allo stesso modo, se ogni volta che litighiamo metto della distanza, non rispondo più, faccio finta di essere indifferente, faccio il muso, come una punizione, questo può creare un vuoto per l’altrx. All’inizio forse sarà arrabbiatx, ma arriverà a dirsi che “non è poi così grave” e che il nostro legame, la nostra complicità gli manca. Allora ritornerà da me, ma alle mie “condizioni”, per esempio scusandosi. Può essere un modo per me di riprendere potere sulla temporalità della relazione, su quando parleremo o meno di alcune cose.

Questo mettere a distanza, se è ripetuto, può avere come effetto il fatto che l’altrx si senta in colpa, stressatx, confusx, insicurx, cosa che può creare delle forme di dipendenza.

Un altro modo di mantenere una presa sulla relazione può essere l’iperdistanza: se una persona mi dice che ha bisogno di un po’ di distanza, posso metterne ancora di più, per non essere semplicemente la persona che subisce.

Rispetto all’allontanamento, è importante chiedersi anche: l’altrx dipende da me per alcune cose? Se per esempio l’altrx ha bisogno di me per spostarsi, posso usare questa distanza sapendo che l’altrx mi chiederà presto di tornare, dato che ha bisogno di me[53].

ALLONTANAMENTO PER PROTEGGERSI

L’allontanamento va sempre contestualizzato nell’insieme della relazione. Perché può anche essere un modo di proteggersi, o il solo modo che abbiamo di esprimere che ci sono delle cose nella relazione che non ci stanno bene.

Possiamo chiederci: dopo che tipo di evento ci allontaniamo, se è ripetuto o meno, perché ci allontaniamo e quali sono le conseguenze? È sempre la stessa persona che si allontana o gira? Una persona ha paura che l’altra si allontani se le cose non vanno come vuole? E quali sono queste cose che vuole? Perché, in modo caricaturale, non è la stessa cosa allontanarsi perché vogliamo che

53. Vedere la parte sulla dipendenza p. 99.

l’altrx smetta di parlarci male o perché l’altrx smetta di fare una determinata attività.

Nel contesto di una relazione di abuso

Se sono la persona autrice di violenze: può succedere che l’altrx si allontani dopo le mie crisi di violenza e, quando mi scuso, ritorni e la relazione continui.

A volte l’allontanamento è definitivo, capita che in una relazione di influenza psicologica la persona che subisce l’influenza psicologica tagli i ponti in modo brutale, non risponda più all’altrx, fugga, rifiuti di vedere o parlare all’altrx. Questo può essere duro per la persona autrice, che può essere molto triste e/o arrabbiata. A volte è uno dei soli modi in cui la persona sotto influenza psicologica può uscirne[54].

5.8 MENTIRE

Mentire vuol dire modificare il modo in cui l’altrx vede le cose, quindi vuol dire manipolare una parte del suo modo di rapportarsi al mondo (in ogni caso di rapportarsi all’argomento della bugia). Possiamo approfittare della fiducia dell’altrx per fargli credere delle cose e approfittare potenzialmente della bugia. A volte non ci rendiamo conto di farlo.

Non è la stessa cosa mentire per proteggersi da una persona e dalle sue reazioni. E appunto succede spesso che una persona che ha paura delle reazioni dell’altrx menta, per evitare una “crisi di violenza”, per evitare il controllo e la sorveglianza. Questo pone evidentemente la domanda: quando è un modo di proteggersi e quando è un modo di fuggire dalle proprie responsabilità? A volte ci diciamo che preferiamo mentire perché abbiamo paura della reazione dell’altrx, ma in realtà ci diciamo che capiremmo la sua rabbia. Il limite è sottile.

54. Vedere la parte “Come uscire da una relazione di influenza psicologica/relazione abusiva?” p. 230.



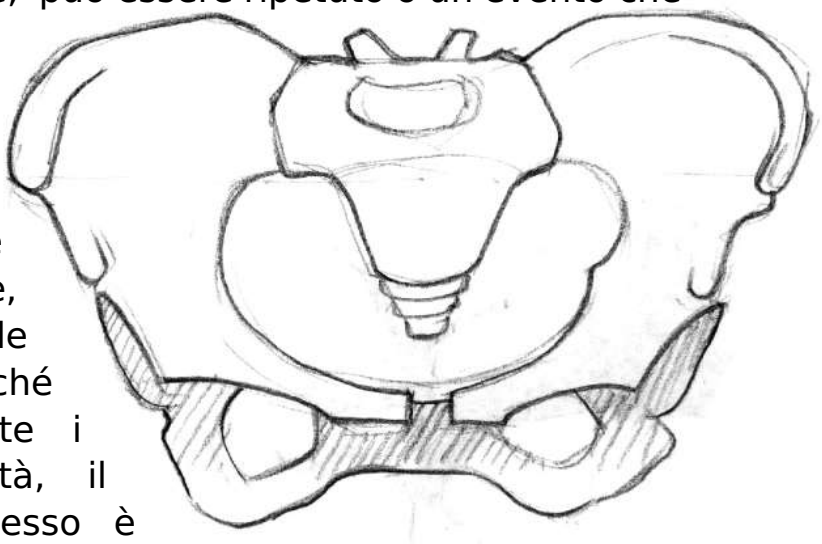
6. CONTROLLO

Il controllo è il fatto di imporre ad una persona, spesso in modo subdolo, un modo di fare/pensare/essere…

Abbiamo visto nella parte “Varie forme di manipolazione” diverse dinamiche che possono portare a delle forme di controllo. Perché la manipolazione è l’insieme dei meccanismi che mirano a modificare la percezione, le reazioni, le azioni di una persona a proprio vantaggio. Il controllo è, per esempio, spesso legato al discredito, come un secondo step, tipo “quando fai così, non va bene= dovresti fare così”. Ed è anche legato alla questione del consenso, perché obbligare una persona a fare qualcosa che non vuole è simile al controllo.

A volte delle relazioni (soprattutto le relazioni intime) possono farci cambiare, il nostro punto di vista e le nostre abitudini possono evolvere, e a volte amiamo la direzione in cui andiamo, pensiamo che l’altrx ci tiri verso l’alto. Ma a volte questi cambiamenti ci fanno perdere autonomia, agiamo in funzione dell’altrx più che per noi stessx. E a volte, per ragioni diverse, scegliamo di far passare l’altrx davanti ai nostri bisogni, ma in questo caso è una nostra scelta.

Il controllo può esistere in tutte le relazioni. Può concretizzarsi in modi molto vari, può essere più o meno visibile, più o meno esteso a vari aspetti della relazione, può essere ripetuto o un evento che succede una volta sola.



Possono anche essere dei tentativi di controllo, cioè in cui una persona può fare delle cose, che vedremo in questa parte, ma l’altrx resiste. Non ha le stesse conseguenze perché non modifica direttamente i comportamenti, le attività, il corpo… dell’altrx. Ma spesso è molto difficile e sfinente essere in questa posizione di resistenza, dire “lasciami fare come voglio”. Può succedere soprattutto all’inizio, e poi poco a poco la persona non riesce più a resistere. Oppure riesce a resistere su alcuni aspetti e molla il colpo su altri. Quando non stiamo bene in una posizione di resistenza, l’altra persona può fare dei rimproveri, tipo “sei veramente sulla difensiva, ti metti a battagliare per tutto”.

6.1 VARIE FORME DI CONTROLLO

Il controllo raramente è una situazione in cui non ho voglia di fare una cosa, l'altrx mi dice "falla" e quindi la faccio. Spesso sono dei meccanismi molteplici e poco visibili che si mettono in atto e che fanno in modo che l'altrx riesca a cambiare la nostra opinione o modo di fare.

INFLUENZARE L'ALTRX

Quando dico "no", l'altrx può usare un sacco di modi diversi per farmi cambiare idea, affinché le cose vadano come desidero[55]. Il contesto del mio "no" va sicuramente preso in considerazione, perché se è "no, non voglio che tu esca", insistere non è controllo.

- L'altrx può spiegarmi le cose, convincermi che la cosa migliore da fare sia quello che dice lxi.
- Può minacciare o fare dei ricatti: "se non vuoi farlo, allora io farò..."
- Può mettere il muso[56] o fare proprio il broncio, avercela con me.
- Può giocare il gioco della vittimizzazione.
- Può mentirmi.

Posso influenzare l'altrx se do spesso il mio punto di vista, anche quando non me l'ha chiesto, per dire che sarebbe meglio fare così o cosà. Spesso è legato al discredito dei suoi modi di pensare o di sentire le cose e questo può avere come risultato l'influenza psicologica. Le persone neuro-tipiche spesso hanno tendenza a considerare che il loro modo di pensare/sentire il mondo sia normale e ci possono essere dei tentativi di controllo e diverse pressioni affinché delle persone neuro-atipiche/pazze cambino, per diventare più normate.

CONTROLLO DELLE FREQUENTAZIONI

Possono esserci diverse pressioni fatte affinché non parliamo più a delle persone o non incontriamo più nuove persone. Vedere anche

55. Vedere l parte sul consenso p. 200.
56. Il che può essere una forma di allontanamento.

la parte sull'isolamento, che sviluppa questo tema.

È parecchio legato alla questione del discredito dellx altrx. Perché se passiamo un sacco di tempo a dire "Tizix è pessimx per questo o quello", il passaggio successivo spesso è "veramente non capisco perché sei ancora amicx sux" oppure "penso che questa relazione non ti faccia bene, dovresti mettere della distanza"… Questo discredito di alcune persone può andare di pari passo con una valorizzazione di altre, e può spingere l'altrx a frequentare alcune persone piuttosto che altre.

Spesso c'è un legame con la gelosia, perché se ci sentiamo troppo male quando l'altrx vede alcune persone e glielo diciamo, e a volte gli chiediamo anche di smettere di vederle, può allontanarsi da loro.

A volte possiamo chiedere ad una persona a cui siamo vicini di non diventare amicx di tuttx lx nostrx amicx. Ma a partire da quando si entra nel controllo? Possiamo chiederci perché non vogliamo che delle persone vicine diventino amicx tra di loro. Sentiamo che una persona è troppo intrusiva nella nostra vita? Sentiamo di aver bisogno di spazio e di relazioni in cui la persona non è presente? Oppure forse è per possessività?

A volte delle cose ci fanno paura e non sono confortevoli, ma non è per questo che possiamo vietarle allx altrx. Io per esempio non voglio che una persona con cui ho una relazione amorosa forte abbia una relazione simile con qualcunx con cui abito. Ma se entrambe le persone lo desiderano, non voglio vietarglielo. Innanzitutto perché penso che sia molto sgradevole sapere che le persone a me vicine si dicano "ho troppa voglia di fare questo, ma non lo faccio, per Tizia" (Tizia sarei io). Anche perché ho l'impressione che il divieto spesso faccia aumentare il desiderio. Ma posso comunque dire che per me non è possibile e che quindi, se vogliono vivere questa cosa, prenderò delle distanze. Domanda non facile: quando poniamo i nostri limiti e quando invece diventano ricatti?

"Non voglio che tu parli (di me) con tale persona"

Capita di fare degli ultimatum, dire "come puoi continuare ad essere amica di questa persona che mi ha fatto troppo male? O lei o me"…

Nel contesto delle relazioni intime, capita che l'altrx ci dica che non vuole proprio che parli con le sue precedenti relazioni intime. Nei

fatti, questo divieto è più spesso posto da persone che sono state o sono autrici di relazioni abusive. Quando più persone hanno vissuto dei comportamenti dominanti dalla parte di una stessa persona, parlarne insieme fa veramente bene, può aiutare a sentirsi meno solx, a dirsi che non è solo un nostro problema, a capire delle cose, a sostenersi mutualmente…

Che si tratti o meno di relazioni abusive, possiamo chiederci: di cosa abbiamo paura quando poniamo questo divieto? Spesso possiamo dire “ho paura che parli male di me e che questo cambi la tua opinione su di me”. Ma se ci fidiamo della persona a cui siamo vicinx ora, possiamo dirci che il suo punto di vista su di noi non cambierà solo perché parla con qualcunx. E anche se fosse, è perché si rende conto che abbiamo fatto delle cose non ok anche con lei? Oppure è perché la nostra “ex” ha un giudizio molto duro, sminuente, che ha la pretesa di definirci?

Capita anche di dire “la mia ex ha avuto dei comportamenti abusanti con me, quindi non voglio affatto che tu le parli”. Potremmo dirci che in questo caso è comprensibile. Ma in realtà secondo me no. Innanzitutto, perché quest’argomentazione può essere usata anche quando non ci sono stati comportamenti abusivi. E per di più, anche se ci sono stati dei comportamenti abusanti, non possiamo vietare all’altrx di parlarle. Possiamo esprimergli quello che ci fa sentire, dirgli che per esempio ci fa paura che questa persona sappia delle cose della nostra vita di oggi, perché potrebbe essere un modo per lei di arrivare fino a noi, o altro…

CONTROLLO DELLE ATTIVITÀ/DELLE CREDENZE/DEI VALORI/DEI CONSUMI

Se sminuisco le attività dell’altrx (e spesso la persone che vi sono legate), questo può avere come conseguenza il fatto di modificare la sua opinione su queste attività e può lasciarle perdere progressivamente. Posso anche dire “se fai questo ci vedremo meno, dovresti smettere…”. Può opporre una certa resistenza, perché non vuole smettere di fare queste attività. Ma se crea dei conflitti con me e in più il suo punto di vista su queste attività si degrada poco a poco (soprattutto perché le sminuisco), può arrivare al punto di mollare, dicendosi che non vale la pena

57. Vedere la parte “Dirsi vittima di una relazione abusiva quando non è così” p. 149.

arrovellarsi tanto, tanto vale smettere. In questo caso, se si dice (più o meno coscientemente) che non aveva veramente voglia di smettere, questo può creare una perdita di autostima. Funziona anche per i valori diversi, le opinioni politiche…

Consumi

Posso vietare all'altrx di assumere alcol o altre sostanze. Per esempio, dicendo che non mi piace come si comporta quando consuma delle sostanze, oppure parlando di un mio trauma perché tale o talaltra persona vicine a me prendevano molte droghe e questo mi ha fatto stare male. Il problema non è l'alcol di per sé (ad ogni modo in questo caso), ma i comportamenti che appaiono durante il consumo di alcol. E poi, posso chiedermi che problema c'è con i comportamenti quando si ha bevuto. Chiediamo ad una persona di non bere perché ha già aggredito sessualmente delle persone quando aveva bevuto oppure perché pensiamo che quando è ubriaca sia troppo esuberante e sembri stupida…?

Pone la domanda: al di là dell'alcol, quando siamo con altre persone, se l'altrx fa o dice qualcosa che non mi piace, ho l'impressione che mi riguardi, di esserne responsabile in un modo o in un altro? Me ne vergogno? Se sì, posso entrare in dei meccanismi di controllo, affinché l'altrx agisca come io penso sia giusto.

Alimentazione

Posso fare pressione all'altrx affinché cambi alimentazione. Il cibo spesso non è un argomento qualunque. Volere che l'altrx mangi in modo diverso, perché pensiamo che sia meglio per lui, per il pianeta, per gli animali o per me, può creare delle forme di controllo.

E anche se penso che sia oppressivo mangiare animali (è quello che penso io), non posso obbligare una persona a cambiare alimentazione. Posso pensarne delle cose, esprimerle in alcuni momenti, è possibile anche non voler essere intimx con qualcunx per questo motivo, ma non può giustificare il fatto di entrare in dei meccanismi di controllo. Pone la domanda di cosa si consideri inaccettabile al punto da pensare che meriti di fare pressione all'altrx. Per esempio, qualcunx uccide degli animali a ripetizione, possiamo dirci che anche se la persona non vuole cambiare, possiamo sentirci legittimx a farle pressione affinché smetta. Ma

anche in questo caso, penso che possiamo fare pressione in modo frontale, spiegare quello che pensiamo e perché la persona dovrebbe cambiare, ma che non sia una buona ragione per usare la manipolazione mentale. Pone la domanda di quale sia il limite tra la pressione e manipolare l'altrx. A volte penso che la manipolazione sia giustificata? Non sono del tutto sicura di quello che ne penso, penso che non sia una questione semplice, ma interessante.



Tornando all'alimentazione, se le nostre alimentazioni non sono le stesse, possiamo vedere se ci sono dei compromessi possibili quando mangiamo insieme. E se non è così, possiamo fare in modo di non mangiare insieme?

Puttanofobia

Rispetto al sex work, c'è molta puttanofobia anche negli ambienti queer. Ci sono delle persone che esercitano delle forme di pressione sullx sex worker affinché smettano di lavorare, per esempio dicendo "è troppo pericoloso, mi preoccupo veramente molto per te, per favore, smetti, per me". Questa pressione può essere esercitata dicendo al contempo all'altrx "è per il tuo bene". È possibile anche che si esiga che l'altrx ci racconti tutto quello che succede con i clienti. Soprattutto se condividiamo della sessualità, posso vietare all'altrx di proporre tale o talaltro servizio nel contesto del suo lavoro. Posso anche dire all'altrx che non voglio vederla dopo o prima del suo lavoro e quindi vietarle di farlo in determinati momenti.

Religioni

Rispetto alle persone che portano dei simboli legati a delle culture/ religioni stigmatizzate in italia/francia, può capitare che una persona provi a convincerne un'altra a non portare alcuni simboli (come l'hijab, la kippa…). Il contrario esiste ugualmente, è possibile imporre una religione e alcuni simboli distintivi legati ad essa.

Rispetto alla spiritualità

La spiritualità è un modo di pensare, di concepire il mondo, imporre

all’altrx la mia spiritualità o impedirgli di praticare la sua, vuol dire controllare una parte importante di chi è. È qualcosa di legato all’influenza psicologica perché è un modo di sostituire il suo modo di vedere il mondo con il mio. E anche se penso che una persona subisca dell’influenza psicologica da parte di una spiritualità/ religione, non le permetterò di ritrovare autonomia se gli impongo di sottrarsi a quest’influenza.

Nel caso in cui entrambe le persone pratichino la stessa religione, una persona può rimandare all’altra il fatto che non applichi la religione nel modo giusto e imporle le proprie interpretazioni dei testi religiosi, forzandolx a cambiare comportamenti.



CONTROLLO DEI MODI DI STARE INSIEME

Il controllo può anche essere collegato alla condivisione tra due persone. Per esempio, può passare dall’imporre un ritmo. Date le norme di questo mondo, spesso viene imposto un ritmo piuttosto rapido, invece di un ritmo lento, ma succede anche il contrario. Una persona può non lasciare abbastanza tempo all’altra per pensare prima di prendere una decisione. Può avere come conseguenza il fatto che la persona che ha bisogno di più tempo non osi dirlo e, non riuscendo a sapere abbastanza velocemente cosa pensa di una cosa o quali siano i propri limiti, possa adattarsi all’altrx.

Allo stesso modo, una persona può imporre all’altrx un certo modo di comunicare. Se sono più a mio agio dell’altrx con una determinata lingua o in una modalità (per esempio: molta comunicazione verbale o poca/nulla) e impongo questa modalità all’altrx, questo può creare un disequilibrio, perché gli scambi si

faranno fuori dalla sua comfort zone, quindi forse riuscirà ad esprimere meno bene quello che sente, i suoi limiti. Succede soprattutto con delle persone neuro-tipiche che non prendono in considerazione dei modi meno normati di funzionare. Ma anche quando delle persone bianche/di classe privilegiata impongono delle modalità di comunicazione, di organizzarsi, dei modelli relazionali...[58]

Il controllo spesso vuol dire presentare un modo di fare come IL modo giusto, senza lasciare spazio all'altrx per esprimere i propri desideri, limiti... Per esempio, una persona che scopre il sesso queer può essere silenziata nell'esprimere i propri limiti da una persona con più esperienza, che potrebbe dire "è così che si fa sesso se si è queer". Spesso è qualcosa che viene dall'agismo, ma può esserci anche in altri contesti.

CONTROLLO DEL CORPO

Posso influenzare il modo in cui l'altrx si veste, per esempio affermando fermamente che tale vestito le sta malissimo, mentre quell'altro benissimo. In questo caso, non prendo in considerazione il suo punto di vista, se è a suo agio o meno, come si sente. Se non ha un punto di vista deciso, se non mi vuole contraddire, se mi fa fiducia e/o vuole piacermi, può modificare il proprio modo di vestirsi, farlo più in funzione mia che per se stessx.

Se gli regalo spesso dei vestiti e faccio dei complimenti sui vestiti offerti e non sugli altri (o addirittura li sminuisco), questo può avere come conseguenza il fatto che poco a poco l'altrx metta solo i vestiti che le sono stati offerti, è una perdita di autonomia nel poter scegliere da solx come vestirsi.

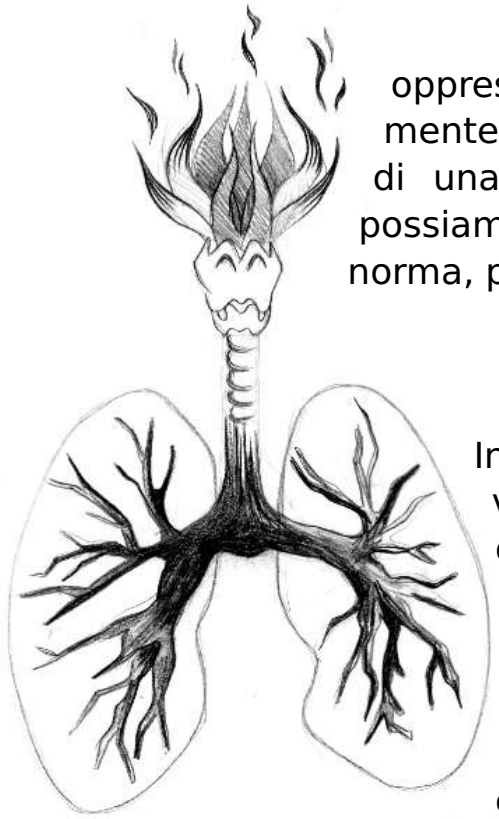
Possiamo chiederci: "sì, ma se una persona mi chiede quello che penso, se non mi piace un aspetto del fisico dell'altrx, come faccio? Non voglio mentirgli!" Ho l'impressione che si possa sempre dare la propria opinione, ma possiamo farlo dicendo che è solo il nostro punto di vista e incoraggiando l'altrx a pensare da solx[59].

Lo stesso approccio può esserci rispetto al fisico (taglio di capelli, depilazione, prendere o perdere peso...), ai modi di essere, di parlare...

Ci sono parecchie forme di controllo che si attuano in relazione alle

58. Vedere "Chi si adatta a chi?", p. 65.

59. Vedere la parte sulla devalorizzazione, p. 125.



oppressioni sistemiche. E voglio tenere a mente che non è che se subiamo la pressione di una norma o un'oppressione, allora non possiamo farne da tramite e riprodurre questa norma, per sé o per lx altrx.

Salute fisica e abilismo

In caso di malattia di una persona a me vicina, posso pensare di sapere meglio dell'altrx cosa dovrebbe fare per curarsi, influenzare il fatto di prendere o meno delle medicine o subire delle operazioni, per esempio.

Delle persone abili possono tentare di controllare quello che l'altrx dovrebbe fare rispetto al proprio corpo. Capita spesso che delle persone udenti incoraggino delle persone che sentono diversamente a mettere un impianto, per esempio. Vuol dire vedere questa realtà come un problema, quando invece molte persone considerano che faccia parte di loro e non vogliano cambiare.

Grassofobia

La grassofobia è il discredito dei corpi che sono considerati troppo grossi/grassi rispetto alla norma della magrezza. E non è solo un giudizio sminuente sul fisico, ma anche un discredito psicologico e globale dell'individux consideratx come grassx.

La grassofobia è molto presente in tutta la società, in diverse istituzioni, e anche, certo, nelle relazioni interpersonali. I commenti e il discredito grassofobici sono dei tentativi di controllo sui corpi, sull'alimentazione, su quello che i corpi dovrebbero fare o meno…

Ci possono essere delle forme di controllo sull'alimentazione, delle diete imposte o fortemente consigliate. E anche controllo sui modi di vestirsi, collegati a quello che dovrebbe "essere adatto" o meno a tale o talaltro corpo.

Agismo

L'agismo può essere il fatto di influenzare una persona in quello

che dovrebbe fare per “sembrare meno vecchix”. Soprattutto, capita che venga esercitata pressione sui tipi cis gay di più di 40 anni, cosa che fa sì che spendano molto tempo, soldi ed energia per provare ad apparire il più giovani possibile.

Oppure sono frequenti i commenti sui piercing, le scelte di vestiti, il taglio di capelli per le persone tra 15 e 25 anni. E anche per i tatuaggi, a volte con l’argomentazione “ma non ti rendi conto, modificheresti il tuo corpo per sempre, un giorno lo rimpiangerai!”.

Transfobia

Ci può essere parecchio controllo sul corpo, collegato alla transfobia, per esempio sugli abiti, i modi di comportarsi, di parlare, sul trucco, sugli ormoni, le operazioni… capita regolarmente che delle persone cis si oppongano alla transizione di una persona con cui hanno una relazione. Per esempio, spesso si può sentir dire “sono lesbica ed è importante per me essere percepita come lesbica. Se transizionassi e avessi un passing da tipo cis, ci scambierebbero per una coppia etero e non voglio. Se transizioni non ci terremo più mano nella mano in strada”. Può anche venir detto “se transizioni, ti lascio”. La persona cis può anche dire all’altrx di non transizionare perché sarebbe “brutto”, per esempio.

Può anche passare dal fatto di mettere dei freni a delle pratiche come il packing* o il tucking*.

Se una persona trans/non binaria è anche neurodivergente/pazza, delle persone cis possono dire che c’è un legame tra i due fatti e che una persona “instabile emotivamente” non dovrebbe prendere una terapia ormonale o subire delle operazioni chirurgiche (quando spesso è proprio la disforia di genere* che può creare della sofferenza psicologica). Capita spesso quindi che una persona non parli della propria realtà psicologica per paura delle reazioni.

Razzismo

Il razzismo può passare dal controllare l’apparenza fisica di una persona non-bianca, spesso affinché assomigli il più possibile ad una persona bianca. Per esempio, imporre di avere dei capelli lisci, con parrucche o extensions, invece di capelli ricci… ma anche incoraggiare l’uso di prodotti sbiancanti per la pelle, o imporre un modo di vestirsi che corrisponda a dei codici bianchi.

Oppure, collegato a delle forme di sfruttamento e/o feticizzazione,

una persona bianca può avere delle dinamiche di controllo che spingano l'altrx verso un'apparenza fisica di persona razzializzata che gli piaccia.

Intersessofobia

Le persone intersex possono subire delle pressioni per prendere delle terapie ormonali o subire delle operazioni per cancellare ogni traccia del loro essere intersex.

Classismo

I nostri corpi, i nostri vestiti, i nostri modi di essere, di muoverci, di parlare… riflettono spesso chi siamo e da dove veniamo. I codici possono essere un modo per le persone di capire se l'altrx appartenga o meno alla sua stessa classe sociale. Può esserci della pressione affinché una persona di una classe povera adotti i codici di una classe più privilegiata. Può essere qualcosa di occasionale, per esempio se una persona di una classe più ricca invita l'altrx dalla propria famiglia, ci possono essere delle forme di pressione, soprattutto a tavola: imposizione di non parlare con la bocca piena, chiudere la bocca mentre si mangia, tenersi drittx, non mettere i gomiti sul tavolo, non mangiare con le mani… Ma queste forme di controllo possono esistere nella relazione al di fuori delle cene di famiglia.

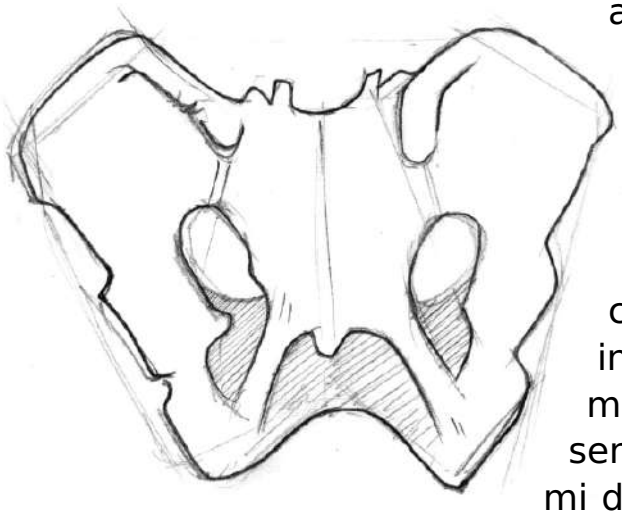
Possono esserci delle forme di pressione affinché l'altrx curi il proprio corpo, appaia in buona salute, non grasso (ci sono dei legami con la grassofobia), muscoloso… Ma dei muscoli da palestratx, non da cantiere. Il corpo deve dare l'impressione di essere in forma, non di essere un corpo sfruttato[60].

ESSERE FLESSIBILI E FARE DEI COMPROMESSI

Essere flessibile per me vuol dire adattarsi, a volte, ai desideri o ai modi di fare dell'altrx.

Possiamo essere più o meno flessibili nella vita. Per esempio, per prendere una decisione collettiva su cosa fare, come preparare il riso, come scrivere un comunicato, di che colore ridipingere un muro… Quando non siamo lx solx ad essere flessibili, ci si arrangia. Se invece una persona è piuttosto flessibile, ma l'altra non lo è

60. Sul corpo, ascoltare il programma "C'est la classe", numero 2, su Radio Canut.



altrettanto, la prima dovrà adattarsi ancora di più.

Spesso accade su delle piccole cose, a seconda del tipo di relazione, possono essere delle cose del quotidiano, della convivenza, o dell'organizzazione insieme. Delle cose che non sono molto importanti per me ma che sembrano importanti per l'altrx, quindi mi dico che non è grave. Per me è più o meno uguale andare a bere una cosa o guardare un film, oppure mangiare il riso o la pasta, ma se l'altrx è super categoricx sui suoi desideri e ho voglia di farlx contentx, accetterò di fare quello che preferisce. Evidentemente non è un problema di per sé. Il problema è se è una cosa molto frequente e sempre la stessa persona che decide. E "essere flessibile" non vuol dire non avere preferenze, può anche essere una situazione in cui preferirei mangiare il riso, ma mi va bene anche la pasta. Se, quando dico quello che preferirei io, l'altrx ha un'opinione diversa e non ha voglia di fare compromessi, può provare a convincermi di fare invece come vorrebbe lei, questo non mi incoraggerà a chiedermi quello che preferirei io.

A poco a poco, se questa dinamica è frequente, e se quando c'è un disaccordo alla fine quasi sempre facciamo quello che vuole l'altrx, questo può avere come conseguenza il fatto non mi chieda cosa preferisco prima di sapere cosa preferisce l'altrx, per non dover scegliere una cosa che alla fine poi non si farà comunque.

Evidentemente tutto questo non vuol dire che è "male" dire chiaramente quello che vogliamo, quando lo sappiamo, ma pone la questione di come distinguere tra sapere quello che vogliamo e imporlo all'altrx. Facciamo per forza dei compromessi in alcuni momenti con lx altrx, quindi possiamo chiederci se alcune persone ne fanno più di altrx.

Rispetto ai compromessi, a volte una persona lascia perdere rispetto a una cosa a cui tiene, rispetto a cui ci sono molte cose in ballo, e quando l'altrx molla il colpo su una cosa molto meno complicata, quest'ultimx può dirle "visto, anch'io scendo a compromessi". Certo non è facile, perché ci fa chiedere se ci siano compromessi che abbiano oggettivamente più implicazioni di altri/ che siano più facili da fare di altri. E se ci diciamo che è una

questione principalmente soggettiva, vuol dire che ci basiamo molto sulla fiducia, che crediamo all'altrx quando ci dice che sta facendo un grande compromesso.

Rispetto ai compromessi, spesso non si parte dallo stesso punto, a volte si ha l'impressione che una persona non abbia fatto nessuno sforzo, quando invece sì, molti, ha fatto fatica ad arrivarci. L'idea non è quella di dirsi che dovremmo cercare l'equità ad ogni costo, ma spesso è importante sentire della reciprocità nella dinamica del compromesso. E poi a volte semplicemente fare le cose insieme non funziona, perché funzioniamo in modi troppo diversi. Possiamo chiederci: vogliamo per forza fare le cose insieme o potremmo immaginare di farle separatamente?

Il fatto di adattarsi allx altrx: può anche essere legato a delle questioni di codici, e anche su delle cose che possono sembrare cose da nulla. Per esempio, se abbiamo dei tic, il modo di cucinare la pasta può non essere una cosa da nulla[61].

In ogni caso, non mi sembra la stessa cosa avere un'attitudine stile "il mio modo è quello giusto" oppure "preferisco in questo modo, ma è solo il mio punto di vista".

DIFFERENZA TRA CONTROLLO E LIMITE?

Se dico che non voglio che una persona con cui ho una relazione intima venga allo stesso corso di sport a cui vado io, è controllo oppure è porre un limite?![62] È solo un esempio, ma possiamo porci la domanda su un sacco di altre cose, perché spesso "porre un limite" è una cosa che viene capita e rispettata, ma a volte posso dire "pongo un limite: non voglio che tu parta in vacanza", quindi possiamo chiederci: da che momento diventa una giustificazione per controllare?[63]

Evidentemente non voglio dire che non dovremmo ascoltare i nostri limiti o porli, ma semplicemente lasciarsi la possibilità, quando una persona mi dice "è il mio limite e non è negoziabile", di non accettarlo se mi sembra essere una forma di controllo. Ma è una questione veramente complicata perché possiamo dirci che in ogni modo porre un limite è una forma di controllo, schematicamente dire "non voglio che tu mi tocchi qui" vuol dire controllare le azioni dell'altrx. Quindi possiamo chiederci quali sono i nostri limiti, da

61. Vedere la parte "Chi si adatta a chi?", p. 65.

62. Vedere la parte "Controllo delle frequentazioni", p. 166.

63. Vedere la parte "Gli strumenti femministi/politici usati a volte per dominare", p. 147.

dove vengono e perché li poniamo all'altrx. E come fare quando i limiti di unx e dell'altrx sono in contraddizione? O quando il limite dell'altrx non ci va bene? Per esempio, se una persona ha fatto una cosa che considero grave, ma dice "non voglio parlarne, è il mio limite". Pone la questione di che bisogni consideriamo come prioritari e perché.

LE MINACCE/IL RICATTO

Le minacce possono essere delle minacce di violenze fisiche, sessuali, psicologiche… Può essere in un contesto di ricatto: "se fai questo, io farò questo". Può quindi essere un modo di controllare i comportamenti/azioni dell'altrx.

Nel contesto delle reti/gruppi affinitari/comunità… Posso minacciare l'altrx di rovinare la sua reputazione, cosa che può creare un'esclusione da questi ambienti.

Posso anche fare delle minacce come punizione. Se, per esempio, l'altrx ha fatto qualcosa di sgradevole o che mi ha ferito, posso minacciarlo per liberarmi della mia rabbia, forse anche con l'idea che non lo rifarà. Può essere vago, tipo "vedrai cosa ti succederà".

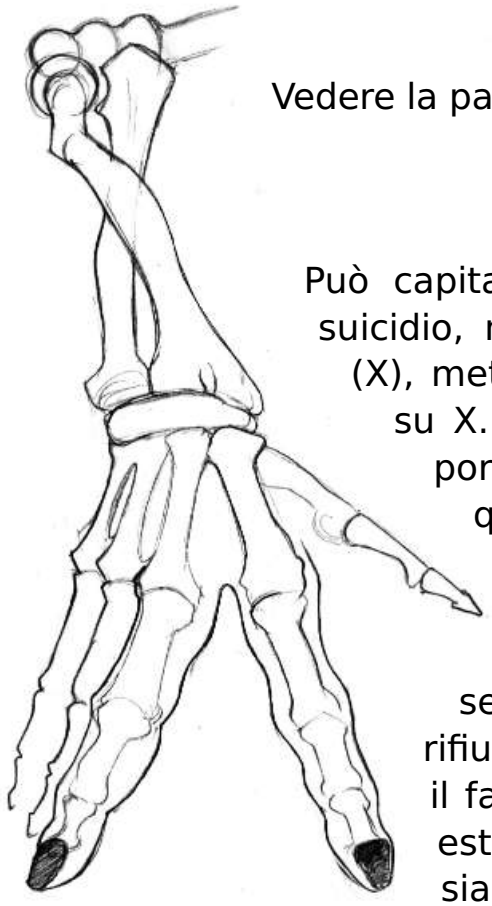
Le minacce sono diverse dall'intimidazione, perché l'intimidazione è un'interiorizzazione della minaccia da parte della persona presa di mira. Una minaccia può essere un modo di difendersi: "se mi picchi, ti lascio". In una relazione in cui una persona è stata aggredita, per esempio, la persona può anche fare delle minacce che sembrano attaccare: "se non parli allx tux amicx del fatto che hai oltrepassato il mio consenso diverse volte, gliene parlerò io, per spingerti a lavorarci".

In una relazione con una persona più grande, una persona più giovane può minacciare l'altra di metterla in rsa. Se si è una persona queer, ci possono essere ancora più violenze da parte di queste istituzioni. O al contrario, minacciare una persona più giovane di chiamare i genitori, chiamare i servizi sociali…

In una situazione in cui una persona è in una situazione illegale, è ricercata o senza documenti o permesso di soggiorno italiano, una persona può minacciare l'altrx di denunciarla (alla polizia, alla PAF[64], ai servizi sociali, a volte con la minaccia di essere separatx dallx proprx figlix…).

64. Police aux frontière [polizia alle frontiere]

Può capitare che una persona psichiatrizzata o che fa uso di droghe venga minacciata di essere ricoverata in modo coatto o di essere obbligata ad andare in clinica di disintossicazione, che questo venga usato come ricatto.



Sulla minaccia di outing

Vedere la parte “Sull'outing” a pagina 73.

Sul ricatto del suicidio

Può capitare che una persona usi il ricatto del suicidio, metta la sua vita tra le mani dell’altrx (X), metta la responsabilità della propria morte su X. Ora, è un peso che nessunx dovrebbe portare. Per far comprendere la gravità di quello che la persona dice, X può proporre di chiamare unx amicx, o anche l’ambulanza o di accompagnarlx in ospedale o altrove se non si sente bene. Questo permette di rifiutare di prenderlx in carico e rimandargli il fatto che esistono altre persone e risorse esterne per aiutarlx. E questo anche se siamo antipsi, è importante porre un limite: non possiamo assumerci la responsabilità della vita o della morte di un’altra persona, non è possibile.

6.2 Stalking/intrusione nell’intimità/”spionaggio”

Lo stalking è un modo di raggiungere o provare a raggiungere i propri fini attraverso l’insistenza ripetuta. Lo stalking può non essere problematico di per sé e permettere alla persona di riprendere del potere in alcuni momenti. Schematicamente, se una persona mi ha aggredito, voglio che ne parliamo e lei rifiuta, se la chiamo 20 volte, sì, è una forma di stalking, ma che può essere giustificato. Quindi si pone sempre la questione del contesto più globale della relazione e di che cosa consideriamo sia un motivo valido per stalkerare l’altrx, avendo a mente le conseguenze che

ciò può avere sull'altra persona.

Lo stalking può essere per esempio il fatto di inviare un sacco di messaggi, chiamare tantissime volte di seguito, andare dove si trova l'altrx se non mi risponde o non vuole vedermi/parlarmi. Se insisto incessantemente, oltrepassando in modo ripetuto i limiti posti, diventa una situazione sfinente per l'altx che deve continuamente dire ancora no. E a volte, alla quindicesima volta, l'altrx accetterà di parlarmi. È un modo di non rispettare il consenso dell'altrx. Potenzialmente potrebbe essere perché l'altrx si dice che accettare una cosa che non vuole fare gli costa meno/gli prende meno energie/è meno angosciante che dover resistere allo stalking.

Al di là di una situazione precisa in cui mi aspetto qualcosa dall'altrx, lo stalking può essere un modo di essere sempre presentx nella vita dell'altrx. Può essere un'intrusione nella sua intimità. Può essere un modo di sapere cosa fa l'altrx, in ogni momento, e se non risponde abbastanza in fretta, rimproverarglielo.

Intrusione nell'intimità

Chiedere all'altrx cosa pensa e insistere se non vuole rispondere, è un altro tipo di intrusione nella sua intimità. Se l'altrx mi dice di non volermi dire a cosa pensa e io insisto, dicendo che mi manda in paranoia, che mi faccio dei film… può avere come conseguenza il fatto che l'altrx non osi più pensare a delle cose che non vorrebbe dirmi.

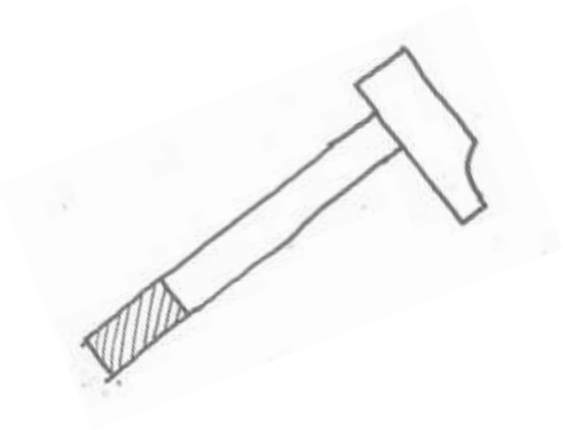
A volte, quando siamo intimx con qualcunx, vogliamo sapere sempre come si senta l'altrx. E se ci rendiamo conto che sta male, vogliamo esserci, che ci racconti cosa succede. Se glielo chiediamo, ma non vuole parlarne, possiamo essere contrariatx. Ma possiamo chiederci perché vogliamo tanto saperlo. A volte può essere curiosità, o anche un desiderio di sentirsi essenziali per l'altrx, dirsi che non può farcela a gestire le cose difficili senza di noi. Questi momenti non sono per forza facili, ma se l'altrx non vuole parlare di come si sente, o se ne parla già con altre persone e non vuole raccontarcelo, non deve dirci tutto quello che le succede perché "ce lo deve".

Secondo questa stessa logica di intrusione nell'intimità dell'altrx, se ho una relazione forte con una persona molto gelosa, può capitare che questa spii le mie attività, si informi sulle mie relazioni, mi segua per strada, frughi tra le mie cose… Se provo a porre dei

limiti, può accusarmi “mi nascondi qualcosa?”. Una domanda che possiamo porci: ognunx dei due dispone dell’intimità di cui ha bisogno?

Un’altra forma di intrusione può essere il fatto di voler essere presente, sempre, e chiedere all’altrx di invitarmi ogni volta che fa qualcosa. Se entrambe le persone ne hanno voglia è perfetto, ma a volte non vogliamo fare sempre tutto insieme, possiamo preferire andare a tale evento con tale gruppo di amicizie e non con quell’altro. Possiamo amare tantissimo qualcunx e non volere che sia sempre presente in ogni istante della nostra vita, possiamo voler mantenere delle zone di intimità, vedere altre persone a due, fare delle attività senza di lxi...[65]

65. Vedere la parte sull’isolamento, p. 219.



7. CHI È RESPONSABILE DI COSA?

LA DERESPONSABILIZZAZIONE



Se soffriamo in una relazione, possiamo avere tendenza a cercare una persona responsabile da denunciare, quando invece spesso è molto più complicato di così. Succede che delle relazioni non funzionino perché non siamo compatibili, per esempio se ho dei bisogni che riattivano dei trami per l'altra persona, oppure se non abbiamo gli stessi desideri, gli stessi modi di funzionare… Possiamo aver tendenza a dare la colpa all'altrx, oppure a se stessx, quando invece spesso non è questione di "colpa", semplicemente non funziona.

Possiamo leggere la parte "Le critiche non vanno messe tutte sullo stesso piano", per vedere di che critiche si parla. Qui non parleremo di critiche che sono una forma di discredito/controllo.

7.1 LA MESSA IN DISCUSSIONE QUANDO CI FANNO DELLE CRITICHE

SCHIVIAMO LE CRITICHE?

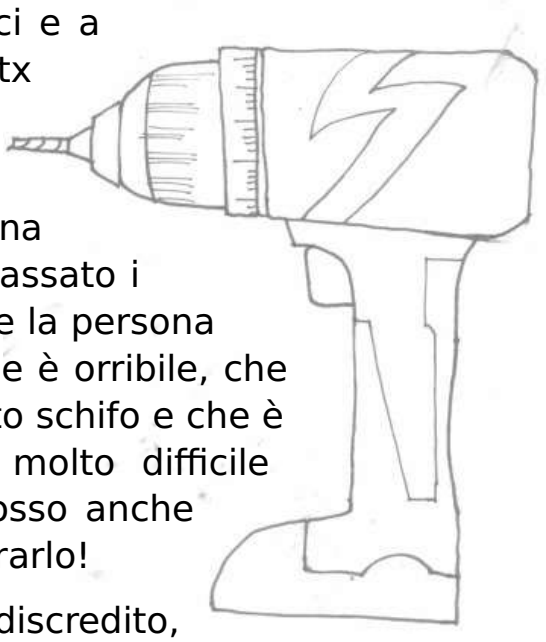
Spesso ricevere delle critiche non è facile. Innanzitutto perché viviamo in un sistema punitivo (è molto presente nelle istituzioni giudiziarie e religiose), in cui l'idea ben radicata è che se qualcunx fa qualcosa di "male", questa persona debba essere punita. Quindi abbiamo paura della punizione, poco importa che forma prenderà. In più, spesso abbiamo paura che le persone ci giudichino, ci amino meno… E poi, è qualcosa che impatta anche la nostra autostima.

Colpevolizzazione/rifiuto della critica

Può capitare che quando una persona ci fa una critica, questo ci tocchi molto. Se abbiamo tendenza a sentirci molto in colpa, le critiche possono avere come conseguenza che ci diciamo che facciamo schifo, che siamo brutte persone…

Il senso di colpa comporta un discredito di se stessx legato alla delusione che proviamo verso noi stessx per aver ferito/fatto del male a qualcunx. Globalmente, siamo delusx da noi stessx perché quando abbiamo tale o talaltro comportamento, non siamo la persona che crediamo o vorremmo essere.

Per me il senso di colpa è l'interiorizzazione della punizione[66]. E allo stesso modo in cui critico la punizione per lx altrx, critico anche quando la facciamo subire a noi stessx. Non è per dire che quando feriamo delle persone dovremmo sentirci super bene e fierx di quello che abbiamo fatto. Quando una persona mi fa del male, oltrepassa i miei limiti o altro, voglio che abbia dell'empatia per me, che mi prenda in conto, che riconosca quello che ha fatto, che si scusi, che provi a riparare il male che ha fatto. Vorrei che riflettesse ai propri comportamenti per non rifarlo, con me o con altrx. Ma non voglio che si senta in colpa. Il senso di colpa ci porta spesso ad essere autocentratx, a punirci sminuendoci e a non vedere lx altrx, talmente siamo bloccatx dai sensi di colpa e da come ci fanno sentire.



Se dico ad una persona che ha fatto una cosa non ok/che mi ha ferito/che ha oltrepassato i miei limiti… il senso di colpa può fare sì che la persona si metta in un ruolo di vittima. Può dire che è orribile, che ce l'ha così tanto con se stessx, che ha fatto schifo e che è una brutta persona. In questo caso, è molto difficile continuare ad esprimere della rabbia e posso anche arrivare a focalizzarmi sull'altrx per rassicurarlo!

E se cado troppo in profondità nell'auto-discredito, poi potrò passare all'estremo opposto: come un istinto di "sopravvivenza" ci diciamo che non possiamo essere così tanto delle merde, il che vuol dire che l'altrx è ingiustx e quindi rigettiamo la critica, soprattutto sminuendo/decredibilizzando la persona e quello che ci dice. Ciò può avere come conseguenza il fatto di mettere della distanza con la persona che ha formulato le critiche.

Esagerazione

Uno dei modi di non prendere in conto le critiche di una persona è esagerarle, a volte all'estremo, toglie credito a quello che sta dicendo e può avere come conseguenza il fatto che alla fine ci rassicuri. Per esempio "sono un mostro senza cuore, è questo che vuoi dire?".

---

66. Alcune persone che hanno riletto non sono d'accordo con quest'idea, ma la lascio comunque, non c'è una verità assoluta, solo dei punti di vista diversi.



Difficoltà ad ascoltare le critiche

Ci sono un sacco di ragioni per cui possiamo prendere male le critiche di una persona. Soprattutto se ci sembrano ingiuste. O se la persona ci critica su una cosa che lei stessa fa. O se la persona fa una critica su una cosa che non ci sembra importante quando lei stessa non accetta le critiche che le vengono fatte su delle cose che ci sembrano più importanti. Di certo è soggettivo.

In questo caso, si pone la domanda se una persona si metta più in discussione dell'altra.

A volte le discussioni sono "tu fai questo!", "sì, ma tu, tu fai quest'altro!" etc. Possiamo chiederci: potrebbe essere utile prendersi dei momenti diversi? Per esempio, in un momento è Zucchina che fa delle critiche a Carota, che ascolta e prova a decentrarsi per capire il punto di vista di Zucchina e quello che prova, poi in un altro momento è il contrario. Oppure non è qualcosa di adatto perché tutto è troppo mischiato e contraddittorio?

Un contesto facile oppure no in cui fare delle critiche?

Può essere una questione da porsi: ho l'impressione che sia facile farmi delle critiche? Dei feedback? Parlare della relazione con me? Che reazione ho avuto quando delle persone lo hanno fatto?

Le reazioni che abbiamo una volta possono avere delle conseguenze su altre relazioni: se vedo che una persona ha reagito male quando qualcunx le ha fatto una critica su un comportamento, posso temere che succeda la stessa cosa con me.

Allo stesso modo, se so che una persona non ama parlare della relazione, che lx infastidisce o l'annoia, questo non mi incoraggerà ad esprimermi.

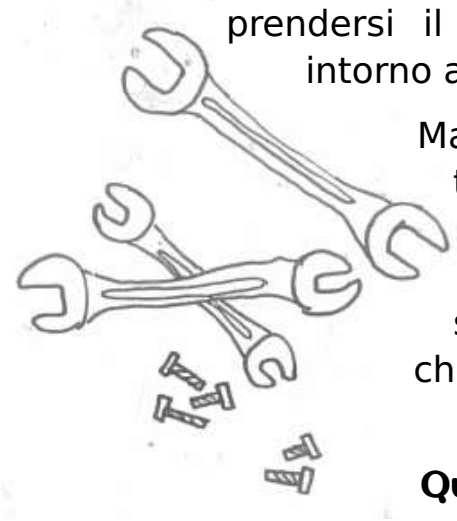
E a volte abbiamo l'impressione che non sia mai il momento giusto per dire le cose che non vanno. Perché l'altra persona sta molto male e quindi abbiamo paura che quello che potremmo dirle lx faccia stare ancora peggio[67]. Oppure, se c'è stato un allontanamento e la relazione sembra fragile, possiamo avere paura che la discussione implichi una rottura. O se è un momento

67. Vedere la parte sulla vittimizzazione, p. 141.

in cui va tutto bene, possiamo avere paura di rovinarlo. Quando una cosa è successa da tempo, a volte ci diciamo che non vale la pena riparlarne, oppure che sembreremmo pesanti se ne riparliamo. Quando invece non è mai troppo tardi per riparlare di una cosa, soprattutto se ci fa soffrire/facciamo fatica o se ha delle conseguenze sulla relazione oggi.

Prendersi il tempo di mettersi in discussione

Se una persona ci dice “penso che non sia ok che tu faccia questo e ha tale conseguenza su di me”: anche se non voglio credere al fatto che i miei comportamenti abbiano queste conseguenze, anche se credo che non sia vero, anche se non mi fido veramente della persona… può valere la pena ascoltare quello che deve dire e prendersi il tempo di chiederselo veramente, parlarne intorno a sé, senza partire subito sulla difensiva.



Ma in ogni caso, mettersi in discussione ogni tanto potrebbe forse aiutare a portare più complessità, nelle nostre responsabilità e in quelle dellx altrx. E uscire dall’idea che ci siano delle persone “che non fanno mai niente che possa ferire”, perché non esistono.

Quando una persona fa più critiche di un’altra

In una relazione, a volta facciamo molte più critiche dell’altrx. Può avere come conseguenza il fatto che non osiamo più farne, per non sembrare pesanti, mai contentx, per paura che l’altrx tema il mio sguardo. A volte, l’altrx può, consapevolmente o meno, impedirsi di farmene, e questo può avere come conseguenza il fatto che, non volendo essere la sola a criticare, smetta di dire quello che penso.

Possiamo chiederci: quando l’altrx fa delle cose che penso non siano ok o che mi feriscono, voglio dirglielo? Oppure penso che o ci accettiamo come siamo o dobbiamo allontanarci l’unx dall’altrx? Vogliamo confrontarci in modo duro ogni volta che vediamo che l’altrx fa una cosa che non ci sembra carina? Pensiamo che dovremmo darci più spesso dei feedback sui nostri comportamenti?

“Pensi che ci sia un problema? Trova la soluzione”

A volte una persona ci dice che c’è un problema nella relazione, non per forza facendoci una critica diretta. Forse perché non è

molto sicura di quello che pensa, perché sa di non stare bene, ma non sa per forza perché. In questo caso, capita di dire: “per me non c’è nessun problema, se tu hai un problema sei tu che devi trovare la soluzione”, che è un modo di dire che non possiamo esserne responsabili e che è solo l’altrx ad avere un problema. Se vogliamo una relazione che faccia del bene ad entrambe le persone, se l’altrx ci dice che qualcosa non va, non è male cercare dei modi di precisare quale sia il problema. Per esempio, parlando insieme o con altrx, mettendo le cose in prospettiva, etc.

Tra il dirsi che, non appena l’altrx non sta bene nella relazione, questo vuol dire per forza che sia colpa nostra, che dobbiamo cambiare, e dal lato opposto il dirsi che è un suo problema e non mettersi mai in discussione… c’è un equilibrio da trovare.



Le intenzioni e le spiegazioni

Capita spesso che nelle relazioni ci feriamo e a volte ci giustifichiamo dicendo “non era mia intenzione ferirti”. Come se il fatto che non fosse mia intenzione implica che fosse solo un errore, un malinteso e che quindi non abbia nessuna responsabilità, oppure che non sia successo, perché me ne sarei per forza resx conto.

Penso che sia importante parlare dei fatti. Perché nascondersi dietro a delle “buone intenzioni” a volte è un po’ troppo facile. Non possono essere un jolly che serve a invalidare quello che prova l’altrx. Perché poco importano le nostre intenzioni, le nostre azioni possono avere delle conseguenze. In ogni caso possiamo chiederci cosa pensiamo di quello che abbiamo fatto, non solo di che intenzione avessimo nel farlo.

E poi, non è sempre facile essere onestx con noi stessx quando riflettiamo alle nostre intenzioni, a volte ci raccontiamo delle storie. Cosa che non toglie interesse al chiedersi perché abbiamo fatto tale o talaltra cosa, e di parlarne.

Cercare delle spiegazioni ai nostri comportamenti non equivale a deresponsabilizzarsi, può essere un modo di capire cosa ci ha spintx ad agire in quel modo, per non rifarlo. Anche se a volte le spiegazioni sulle origini dei nostri comportamenti sono date come modo di difendersi, di non assumerci la responsabilità delle nostre azioni.

Un altro modo di deresponsabilizzarsi parlando delle intenzioni è

“marcare il terreno”. Esempio: “non ho affatto voglia di fare questo nella relazione con te”. Non è che, dato che non voglio fare una cosa, allora non succederà, a volte possiamo farlo senza rendercene conto. Può dare una forma di fiducia nell’altrx, che penserà che gestiamo la situazione e quindi non dovrà fare poi tanta attenzione. E può rendere più difficile per lei esprimere che, nonostante le intenzioni, stiamo effettivamente facendo una cosa non ok.

I meccanismi di protezione

Quasi tuttx hanno dei meccanismi di protezione. Si sviluppano quando viviamo delle cose difficili/traumatiche. Sono dei modi di proteggersi, di non affrontare una situazione troppo difficile, che non possiamo sopportare. Possono assumere forme diverse: la negazione, l’evitamento della situazione, l’aggressività, stare sulla difensiva, il fatto di non sentire più niente come anestetizzarsi, bloccare la propria empatia, chiudersi su di sé, dimenticare gli eventi, addormentarsi in mezzo a dei momenti complicati, allontanarsi quando abbiamo paura di soffrire, non mostrare le proprie vulnerabilità… Questi meccanismi esistono per proteggerci e in un sacco di momenti sono utili e addirittura preziosi. A volte ce l’abbiamo con noi stessx per aver reagito in questo modo, ma possiamo anche dire che abbiamo fatto come abbiamo potuto, e, se non riusciamo a fare una cosa, spesso è perché non è il momento.

C’è un articolo intitolato “Violenze sessuali su minorenni: ascoltare il punto di vista dell’entourage”[68], di Élise Ricardat, che racconta come delle persone che hanno vissuto delle violenze sessuali durante l’infanzia possano sviluppare dei meccanismi di protezione che sono difficili per le persone vicine. L’articolo (che si trova online) è interessante, ma usa delle parole un po’ complicate in alcuni punti. Quindi provo a prendere qualche spunto, aggiungendo a volte delle cose:

La memoria traumatica è un meccanismo di sopravvivenza messo in atto durante la/le aggressioni, che lascia delle tracce. Delle situazioni banali possono avere un effetto di “innesco” (“trigger” in inglese), che fa sì che la persona abbia l’impressione di rivivere il trauma. Immagini, pensieri, sensazioni, emozioni possono risorgere, il che crea uno stato di stress intenso.

---

68. In francese, Violences sexuelles sur mineurs: entendre le point de vue des proches.

Una persona che vuole evitare ogni innesco può entrare, inconsapevolmente, in dei meccanismi di controllo e/o di evitamento: rabbie imprevedibili e sproporzionate, irritabilità, volontà di controllare molti elementi del suo ambiente, evitamento delle discussioni, sconnessione dalle emozioni… Si possono correre dei rischi, si possono avere delle dipendenze.

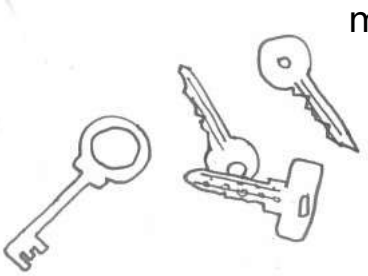
Quando ci sono dei traumi, lo stato di coscienza è spesso modificato o dissociato, il che è un meccanismo di protezione, per diminuire la quantità di sofferenza, difficoltà, stress, che non sarebbe più sopportabile senza. I meccanismi descritti sopra possono avere una funzione sia “autocalmante” che “dissociante”, che permette di tornare a questo stato di coscienza modificato o dissociato, come un riflesso.

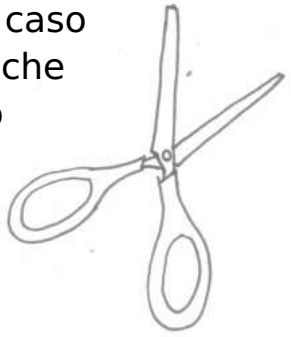
Di fronte a questi comportamenti, le persone vicine possono provare un sacco di incomprensioni, impotenza, angosce, tristezza… Quando provano a reagire, far vedere all’altrx i suoi comportamenti, razionalizzare i fatti, o altro, capita che l’altrx si arrabbi, le respinga.

Questo articolo parla solo di un esempio preciso, le violenze sessuali vissute durante l’infanzia, ma potrebbero essercene molti altri.

Questi meccanismi di protezione possono far parte di noi, ed essere un modo di gestire i nostri traumi, e spesso è inconsapevole. Quindi è importante, per le persone intorno a noi, prenderlo in considerazione.

Ma questi meccanismi possono portare a dei comportamenti difficili per le persone a noi vicine, e a volte a dei comportamenti abusivi. E se siamo una delle persone vicine, non siamo obbligatx ad accettarli, o a scusare tutto. Se l’altrx ci dice “so di non essere simpaticx/sono controllante, ma è a causa dei miei meccanismi di protezione, non ne sono responsabile, non puoi avercela con me, non posso farci niente”, possiamo dire di non essere d’accordo. Possiamo dire che l’altrx ha comunque un margine di manovra e in ogni caso possiamo porre dei limiti, dire che vogliamo che l’atrx prenda in conto le conseguenze che ha su di noi, che faccia attenzione.





Se ho dei meccanismi di protezione che implicano dei comportamenti che feriscono, se li conosco, posso visibilizzarli con le persone a me vicine e riparlarne con loro. Provare a vedere quello che posso cambiare ed essere onestx quando mi rendo conto che non ci riesco o che mi ci vuole del tempo. E anche se questi comportamenti sono il frutto di sofferenza per noi, è importante dirsi che può creare sofferenza in altrx, perché possiamo aver vissuto degli abusi e abusare a nostra volta.

7.2 DERESPONSABILIZZAZIONE QUANDO CI SONO DELLE VIOLENZE

In questa parte parlerò di situazioni in cui ci sono dei comportamenti abusivi da parte di una persona. Può essere nel contesto di una relazione abusiva o meno.

In questa parte utilizzeremo le lettere A (autore-autrice) o B (bersaglio) per designare dei ruoli rispetto ai meccanismi di potere. Sono dei ruoli e non delle identità, una persona può essere in un ruolo in un determinato momento e in un altro in un'altra relazione, per esempio. Quindi è importante non demonizzare la persona che è nel ruolo di A.

DERESPONSABILIZZAZIONE RISPETTO ALLE "CRISI DI VIOLENZA"

Nelle relazioni abusive spesso ci sono quelle che chiamiamo "crisi di violenza", è spiegato meglio nella parte sulle relazioni abusive, ma in breve, sono i momenti di cui ha paura la persona Bersaglio.

Possono essere crisi di rabbia, violenze fisiche, sessuali, una pioggia di rimproveri…

La deresponsabilizzazione rispetto alle "crisi di violenza" di A (autore-autrice) può esprimersi in vario modo:

- "So di avere un problema (con la rabbia, la gelosia…), ma è a causa di questo o quest'altro che ho vissuto. Voglio lavorarci, aiutami/mi farò aiutare"= vittimizzazione e spostare la responsabilità su un'altra cosa (situazione/problema/violenza vissuta…)
- "So che ho un problema con questa cosa, ma mi manda fuori di testa quando lo fai" o "se ti comportassi in modo diverso,

non reagirei in questo modo”= A (autore-autrice) può ammettere che ci sia un problema nel suo comportamento, ma spostando la responsabilità su B (bersaglio)

• “Avevo preso delle droghe, non ero veramente consapevole di quello che stavo facendo”= come se non fosse statx lxi l’autore-autrice del comportamento.

• “È normale che io sia arrabbiatx, è troppo grave quello che hai fatto!!”= A non pensa che ci sia un problema nel suo comportamento, ogni responsabilità è di B.

• “Se ho agito così è a causa dei miei meccanismi di protezione, è perché sono traumatizzatx rispetto a questo o quest’altro, non posso cambiare”= se dico solo questo, è come se non potessi farci nulla, che non possa cambiare, che non abbia nessun potere su questa cosa, quindi non me lo si può rimproverare[69].

• “È perché sto troppo male”= vittimizzazione. E ancor più se B (bersaglio) si sente responsabile del benessere di A. Perché in questo caso B può dirsi che se sostenesse meglio A, A soffrirebbe meno e quindi non sarebbe violentx con lxi.

• “Ho perso il controllo, era come se non fossi in me per un momento, non riuscivo a smettere”= A si pone come vittima, come se fosse un’altra parte di lei ad aver agito, ma non lei veramente. Può far sì che B (bersaglio) si dica che A (autore) abbia più aspetti/ personalità, in alcuni momenti è molto simpatica e in altri è molto diversa.

• “È perché sono neurodivergente”= è un esempio complicato, perché può succedere che una persona, soprattutto se neurodivergente, viva dei momenti in cui l’altrx esprime della sofferenza psicologica come delle crisi di violenza nei suoi confronti. E sembra importante mettersi in discussione rispetto a questo. Ma succede anche che una persona metta in risalto la propria neurodivergenza per scusare dei comportamenti abusivi[70].

ALTRE FORME DI DERESPONSABILIZZAZIONE

Una questione di “sensibilità”?

69. Vedere la parte sui meccanismi di protezione, p. 188.
70. Vedere la parte “Prendere potere in quanto persona che vive un’oppressione” e “Camminare in punta di piedi”, p. 150 e p. 214.

In generale, che ci siano delle crisi di violenza o meno, A (autore-autrice) può decredibilizzare quello che prova B (bersaglio). Per esempio, dicendo “faccio questo con X e va benissimo, non capisco perché con te diventa un dramma” o “ti vuoi arrabbiare/mettere a piangere per una stupidaggine del genere?”.

Se dico a qualcunx “sei troppo sensibile”, ciò implica che sia lxi a doverci lavorare, e che non spetti a me mettere in discussione i miei comportamenti. Se dico “sei sensibile perché hai già vissuto delle relazioni abusive in passato, è per questo che sei più reattivx rispetto ad altre persone”, posso immaginare che i miei comportamenti rimandino all’altrx dei comportamenti che ha già vissuto, che ci siano quindi delle somiglianze con le violenze passate. Si tratta quindi di riattivazione dei traumi e non di una questione di sensibilità[71]. E la somiglianza tra i miei comportamenti e quelli della persona autrice di abusi nella relazione precedente può essere un punto di partenza affinché io mi metta in discussione.



Quando B (bersaglio) deve fare il lavoro di analisi

Un’altra forma di deresponsabilizzazione può essere se mi dico:

“Non voglio che tu mi dica che c’è un problema nei miei comportamenti se non mi spieghi cos’è”/”non dirmi che hai paura di me o che ti sembra che provi a controllarti o che supero spesso i tuoi limiti… senza dirmi perché”.

Se non riesco a spiegarmi nel dettaglio, l’altrx non mi prenderà sul serio e non cercherà le motivazioni da solx. Ma se riesco a dargli degli elementi, può interessarsi e provare a cambiare delle cose. Può avere come conseguenza il fatto che mi dica che sono responsabile delle violenze che vivo. Perché se riuscissi a spiegarmi meglio con l’altrx, potrebbe cambiare i suoi comportamenti. Quando invece possiamo dirci che l’altrx potrebbe cercare da solx le motivazioni e non è una mia responsabilità fare tutto il lavoro di analisi e spiegazione.

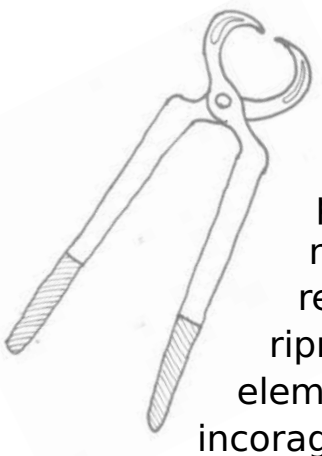
“Sei tu che mi metti in una posizione di potere”

Ci sono delle persone che hanno dei modelli relazionali radicati e

71. Vedere la parte “Dirsi vittima di una relazione abusiva quando non è così”, p. 149.

che si ritrovano spesso nel ruolo della persona Bersaglio nelle relazioni abusive.

A volte, senza che ci siano dei meccanismi messi in atto dall'altrx, ci possiamo mettere in delle posizioni in cui siamo focalizzatx sull'altrx, non ci chiediamo cosa vogliamo noi, vogliamo solo fare il più possibile piacere all'altrx, a volte ci sminuiamo (senza che l'altrx lo faccia), pensiamo che l'altrx stia meglio di noi, faccia meglio di noi. Spesso ciò ha delle spiegazioni, per esempio delle relazioni violente in passato, che fanno sì che riproduciamo spesso gli stessi ruoli. Ci sono anche degli elementi preesistenti alla relazione che possono incoraggiare delle relazioni di potere[72]. Può essere interessante farsi delle domande sul nostro modo di relazionarci con lx altrx e sull'origine di questi modelli.



E può essere molto scomodo per l'altra persona se non vuole ritrovarsi in una posizione di potere. Ma in ogni caso, se non mette in discussione le dinamiche di potere che si attuano, può prendervi parte, per esempio sminuendo anche lei l'altrx, integrando l'idea di essere migliore, fare meglio: è lei che trae potere da questa relazione. E l'influenza psicologica, per esempio, non può mettersi in atto solo perché una persona non ha fiducia in se stessa e valorizza molto i modi di fare dellx altrx.

E in ogni caso dire "sei tu che comporti questo tipo di relazione" vuol dire deresponsabilizzarsi ed è falso, siamo sempre in due in una relazione. E la persona che ha del potere sull'altra ha anche la responsabilità di visibilizzarlo, mettersi in discussione, incoraggiare l'altrx a essere autonomx, concentrarsi sui propri desideri, trovare dei modi di valorizzarsi... ed eventualmente mettere fine alla relazione se non funziona.

Quando agiamo potere sull'altrx, ne siamo consapevoli?

Ho più che altro voglia di partire dall'idea che molto spesso non siamo consapevoli dei meccanismi di potere che mettiamo in atto. Il che non vuol dire non sia mai così.

Ma queste due opzioni possono portarci ad un'impasse:

Se ci diciamo che l'altrx è consapevole, vuol dire che è una brutta

72. Vedere la parte sull'argomento, p. 74.

persona (perché bisogna essere brutte persone/voler fare del male all'altrx, per fare delle cose così inaccettabili essendone consapevoli mentre le facciamo). Quando amiamo una persona, anche se ci schiaccia, spesso facciamo fatica a dire che è una brutta persona che ci vuole male.

Se ci diciamo che la persona autrice in una relazione abusiva non è consapevole, questo può avere un effetto negativo anche per la persona bersaglio che potrà quindi trovarle delle scuse e anche dirsi "l'aiuterò a cambiare". Ed è anche più difficile avercela con una persona che fa una cosa in modo inconsapevole. Forse anche la persona bersaglio alla fine potrebbe dirsi che l'altra persona è essa stessa vittima di tutto ciò.

Ma le cose possono essere completamente inconsapevoli? Io non credo. Penso che quando abbiamo del potere su qualcunx lo percepiamo, in un modo o nell'altro. Spesso ci diciamo che se una persona che esercita del potere sull'altrx fosse consapevole di quello che fa, allora potrebbe smettere. Ma a volte vediamo che stiamo facendo delle cose, ci diciamo che fa schifo, ma non riusciamo a non farlo. Certo, tutto dipende anche da quali modelli abbiamo avuto nelle nostre vite.

Penso che anche quando non siamo veramente consapevoli dei nostri comportamenti, o non riusciamo a fare diversamente, non è possibile deresponsabilizzarsi. E ancora meno se siamo già statx messx di fronte al fatto di avere delle dinamiche dominanti e non abbiamo fatto niente per cambiarle.



BISOGNO DI CHIARIRE LE RESPONSABILITÀ

Spesso, quando subiamo delle dinamiche abusive, interiorizziamo la deresponsabilizzazione dell'altrx, ci diciamo di essere responsabili di quello che non va nella relazione/che non è grave/ che meritiamo le violenze/che in ogni caso non è colpa dell'altrx. In questo caso, poter dire ad un certo punto "questi comportamenti erano delle violenze ed è TUA responsabilità, non mia" può essere molto importante.

Possiamo chiederci: quando diciamo che una persona è responsabile di violenze, vogliamo del riconoscimento? Vogliamo punirla? Fa parte del processo di riparazione?…

Tutte le relazioni si costruiscono in due e anche quando siamo in una relazione abusiva, possiamo immaginare di trarre delle cose

positive dalla relazione. L’equilibrio non è facile da trovare, tra il dire che tutto è responsabilità dell’altrx, che siamo la vittima, e il chiedersi quale parte di responsabilità abbiamo. E dirsi che siamo responsabili nella relazione non vuol dire che è colpa nostra, che dovremmo sentirci in colpa o dirci che siamo pessimx per aver vissuto tutto questo[73].

RESPONSABILITÀ COLLETTIVE DELLE VIOLENZE

Nella nostra società, abbiamo l’abitudine, quando qualcosa “non va”, di cercare il colpevole, spesso con l’obiettivo di punire questa persona e non c’è una riflessione su come la società influisca sui nostri comportamenti.

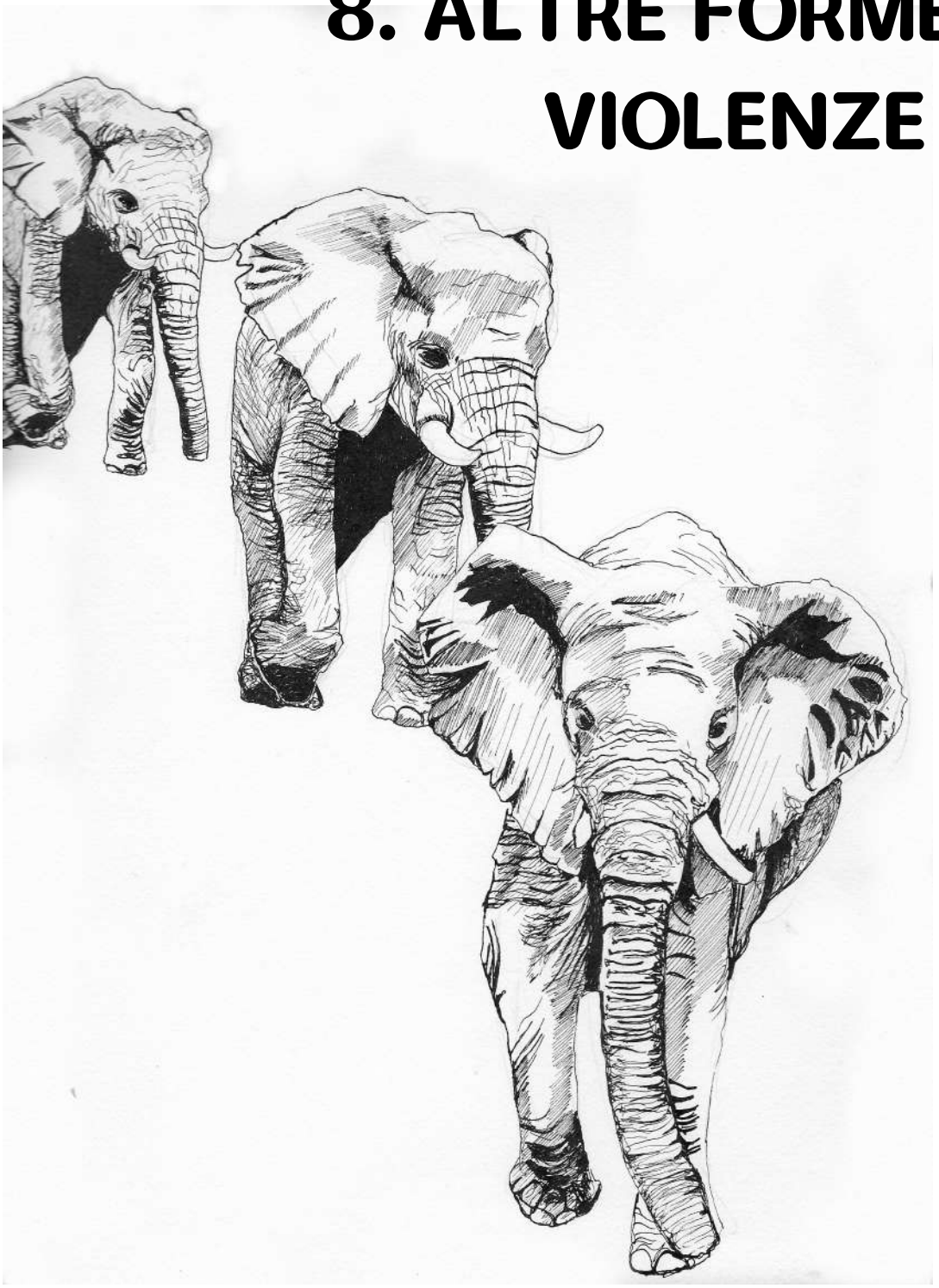
Estratto di "Spero sceglieremo l’amore" di Kai Cheng Thom:

La comunità deve riconoscere la propria responsabilità nella produzione, la garanzia e la riproduzione della violenza. Non è accettabile che, negli spazi comunitari, per anni – decenni – abbiamo visto delle persone comportarsi male e farsi del male lx unx allx altrx trovando loro delle scusanti, per poi, improvvisamente, girarci e fare un’aria scioccata quando qualcunx nomina questa violenza. Non possiamo fingere di non aver contribuito a coprire, minimizzare e addirittura incoraggiare la violenza. Non possiamo organizzare delle feste in cui tuttx sono super fattx o ubriachx e in cui incoraggiamo la trasgressione fisica, sessuale e verbale dei limiti, per poi agire come se le “persone autrici di aggressioni” fossero tuttx dei mostri sociopatici infiltratx nelle nostre comunità perfette.

Penso che sia importante chiedersi, se si è una persona vicina alla persona autrice e se si fa parte dell’entourage, quali responsabilità abbiamo, come possiamo partecipare, spesso senza rendercene conto, ad un clima propizio a delle relazioni abusive. L’idea non è quella di dire che tutto sia responsabilità collettiva e che l’individux non sia influenzatx dal collettivo. Abbiamo presa sui nostri comportamenti.

73. Vedere la parte “Uscire dalla vergogna/dal senso di colpa”, p. 234.

8. ALTRE FORME DI VIOLENZE



Questa parte è meno approfondita rispetto ad altre, ho meno strumenti e meno testimonianze. Ma esistono degli approfondimenti sull'argomento e sarebbe prezioso che ce ne fossero ancora di più.

8.1 LE VIOLENZE FISICHE-SESSUALI, INTRO

Capita spesso di esercitare della violenza fisica o sessuale senza essere in una relazione abusiva. Possiamo chiederci quale sia la frontiera tra "superamento dei limiti" e "violenze". Sono ripetuti o meno? E come reagisce la persona che ha esercitato la violenza? La riconosce, si mette in discussione, è aperta a discuterne focalizzandosi sull'altrx? O si deresponsabilizza?

Ma in ogni caso le violenze sessuali e fisiche sono anche delle violenze psicologiche, un colpo non ferisce solo il corpo. E spesso le violenze psicologiche e l'influenza psicologica formano il terreno fertile che permette a queste altre forme di violenze di esistere.

IN UNA RELAZIONE ABUSIVA

Spesso la persona nel ruolo di B non è consapevole dell'influenza psicologica e dei vari processi di manipolazione/controllo che si mettono in atto progressivamente. Le violenze sessuali-fisiche sono la continuità delle violenze psicologiche, funzionano spesso in modo simile. Per esempio, imporre ad una persona di fare un'attività o del sesso, non è la stessa cosa. Ci possono essere delle implicazioni diverse, ma i meccanismi di controllo possono assomigliarsi su alcuni punti.

Ma le violenze fisiche/sessuali a volte sono più visibili, perché possono avere un risultato concreto (piatto rotto, livido, abiti strappati…), possono essere innegabili ed essere una tappa perché B si renda conto di quale sia la situazione. Ma a volte queste violenze possono essere subdole (come esercitare pressione sull'altrx per fare sesso) e non avere dei risultati visibili.

E a volte, anche se è chiaro (per esempio colpire l'altrx), può essere in continuità con il resto, B (bersaglio) può dirsi che è colpa sua, che se lo merita. E anche, A (autore-autrice) può continuare a vittimizzarsi e a deresponsabilizzarsi, dando la colpa a B "ti rendi

conto, a causa tua divento il tipo di persona che picchia qualcun’altrx, è veramente orribile quello che mi fai!”. B può sentirsi ancor più in colpa.

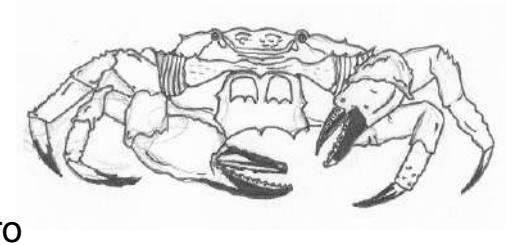
A (autore-autrice) può anche negare, per esempio rifiutare di assumere che si tratti di violenze o anche, quando ci sono delle conseguenze visibili, dire “ah, sono io ad averti fatto questo?”.

Questa escalation di violenze può creare una forma di “challenge”= “se puoi sormontare questo, puoi sormontare tutto!”

Le violenze fisiche e sessuali, come le violenze psicologiche, possono avere un sacco di conseguenze traumatiche. Sarebbe troppo lungo e complicato per me scrivere altro sull’argomento, ci sono persone che hanno lavorato specificatamente su questi argomenti, sono sicura che ci siano un sacco di cose interessanti, c’è qualche pista nella parte approfondimenti.

Ci sono un sacco di abusi (fisici o sessuali) che sono legati a delle oppressioni sistemiche e a delle norme, vedere la parte sull’argomento.

8.2 LE VIOLENZE FISICHE



Una violenza fisica è quando si entra nel nostro spazio “vitale” senza il nostro consenso, ci feriscono o ci forzano fisicamente a fare delle cose, ci mettono in pericolo fisicamente. Qui si parla di violenze fisiche non a carattere sessuale.

Una lista di esempi di violenze fisiche (questa lista, come le altre di questa parte, non si limita alla definizione ufficiale di violenze, ma si ispira a diverse fonti che ho trovato pertinenti):

- Colpi, schiaffi, bruciature, strangolamenti, fare del male all’altrx senza il suo consenso
- Prendere, immobilizzare
- Rifiutare le cure o impedire l’accesso alle cure
- Gravidanza o aborto forzati
- Controllo dell’alimentazione
- Impedire fisicamente di uscire/sequestrare

• Spingere, urtare

• Attaccare gli animali, le persone vicine a B (bersaglio)

• Negare i bisogni fondamentali di B (ostacolando la sua alimentazione, il suo sonno, o abbandonandolx in un posto pericoloso, facendogli correre dei rischi fisici che fanno sì che possa avere paura di essere feritx fisicamente)…

• Obbligare a prendere delle droghe (ancor più complicato per B, se ha una dipendenza e prova a restare sobria).

Rispetto alle violenze fisiche, è bene precisare che può capitare che B, spintx all'estremo da A, ad un certo punto abbia una reazione fisica violenta, si tratta di autodifesa. Una delle differenze è la ricorrenza, la ripetizione. Non è che se una volta una delle due persone ha dato uno schiaffo all'altrx, allora nella relazione è per forza questa persona l'autrice della relazione abusiva.

Possiamo chiederci: la distruzione degli oggetti dell'altra persona è una forma di violenza fisica, di violenza psicologica, oppure si tratta di intimidazione? E in senso più ampio, il limite tra intimidazione fisica e violenza fisica non è per forza molto chiara, vedere la parte sull'argomento[74].



8.3 LE VIOLENZE SESSUALI

Tutte le pratiche sessuali senza consenso sono delle violenze sessuali.

CHE COSA VOGLIAMO DIRE CON "FARE SESSO INSIEME"?

È importante chiedersi che cosa vogliamo dire con "fare sesso insieme", perché non è lo stesso per tuttx. E quindi a volte, quando una persona dice "non voglio condividere del sesso", l'altrx può dire ok e fare qualcosa che non considera essere sesso quando invece per l'altrx lo è… Possiamo chiederci: ci sono delle parti del corpo che vengono toccate solo durante il sesso?

74. Pagina 134.

Oppure si tratta di un modo di toccarsi/muoversi/stringersi…?

Per esempio, capita che in una situazione in cui una persona dice “non voglio fare sesso”, l’altrx le chieda se può masturbarsi di fianco a lei. Per noi vedere, sentire, percepire una persona masturbarsi è una forma di sessualità o no?

Possiamo chiederci: se la persona dice sì, è perché per lei non si tratta di sesso? Non osa dire di no? Non ha voglia di contatti ma le fa piacere vedere l’altrx masturbarsi?

IL CONSENSO

Non rispettare il consenso di qualcunx può passare attraverso la violenza (forzare fisicamente una persona che ha detto no), la costrizione, la manipolazione, la pressione, la minaccia o la sorpresa (non può esserci consenso se vengo sorpresx, tranne se se ne è parlato prima). Vedere la parte sul “consenso”, che si applica anche al consenso nei contesti sessuali.

Tutto ciò che non è “sì” non è consenso. Può non essere un sì verbale. Ma per esempio una persona che dorme o che è un po’ sconnessa dalla realtà (perché ha preso delle droghe, per esempio) non dà il suo consenso nello stesso modo di una persona sveglia e sobria.

Se siamo orientatx sul nostro proprio desiderio/piacere e poco verso quello dell’altrx, c’è un rischio maggiore di non rispettare il suo consenso, di non prendere in considerazione dei segnali fisici che indicherebbero un’assenza di desiderio. Tra l’altro, le violenze psicologiche possono avere come effetto il fatto di diminuire la libido della persona nel ruolo di B (bersaglio).

Per quanto riguarda il consenso, bisogna distinguerlo dall’eccitazione fisica. Capita di essere sessualmente/fisicamente eccitatx, ma in fondo di non voler fare sesso in quel momento, con questa persona, in quel luogo, in quel modo… Quindi se una persona dice “no”, il fatto che in seguito sia eccitata non vuol dire che abbia cambiato idea rispetto a quel no.

La sessualità è spesso molto romanticizzata: non ci sarebbe neanche bisogno di parlarne, dovremmo sapere esattamente quello che piace o meno allx nostrx partner, cosa vuole o meno e quando. E hop hop hop abbiamo un orgasmo simultaneo la prima volta che scopiamo insieme e tutto è perfetto! In ogni caso, ci sono poche rappresentazioni del sesso che non siano così. Quindi è logico che

sia qualcosa di fortemente radicato in noi.

A volte il piacere fisico è messo in una posizione prioritaria nella sessualità condivisa, prima del fatto di assicurarsi che le varie persone si sentano bene. E se il piacere di una persona viene prima rispetto all'altrx, questo può creare delle dinamiche di potere sull'altrx, usare l'altrx per il proprio piacere personale. È importante incoraggiare la comunicazione (verbale o meno) riguardo alle voglie/desideri/limiti delle varie persone. E mettere in discussione le ovvietà, per esempio il fatto che fare sesso voglia per forza dire che sarà genitale.

Nella sessualità siamo legittimx a dire no in qualsiasi momento (anche se l'atrx è sul punto di avere un orgasmo). Quando percepiamo che sarà difficile dire di no, esprimere i nostri desideri/limiti, può essere un segnale del fatto che c'è un problema. Se ci troviamo in una situazione, ad avere delle pratiche sessuali che non ci piacciono, ci fanno sentire male, forse è perché il consenso non è stato sufficientemente rispettato. Le pratiche del consenso (rispetto al sesso) non sono certo semplici, non c'è una ricetta magica, che funzioni in ogni situazione, in tutte le relazioni, ma parlarne può essere un buon inizio, perché ogni persona ha un rapporto particolare alla sessualità e questo rapporto spesso è complesso e a volte difficile.

SPINGERE UNA PERSONA ASEX A FARE SESSO

Si considera spesso che una relazione amorosa senza sessualità sia incompleta. Capita che delle persone in una relazione romantica con una persona asex provino a convincerla ad avere una sessualità condivisa. La persona (non asex) può minacciare di lasciare l'altrx, prenderla sul personale "non hai desiderio per me perché sono bruttx". Può dire che questo la ferisce, che la fa sentire insicura, che condividere del sesso è un modo di mostrare una parte diversa di noi, più autentica…

Può anche essere il fatto di dire che il sesso è il solo modo di condividere dell'intimità con una persona, non dando valore ad un sacco di altri modi. Allo stesso modo in cui si può dire ad una persona omosessuale che non può sapere che non le piaccia il sesso etero se non lo ha provato, si può dire ad una persona asex che dovrebbe provare per essere sicura.

QUANDO NON C'È CONSENSO, QUESTE PRATICHE SONO VIOLENZE SESSUALI



• Interazioni sessuali

• Ferire l'altrx con degli oggetti durante il sesso

• Integrare altre persone alla condivisione sessuale

• Forzare l'altrx a guardare del porno

• Usare degli insulti sessuali

• Fare delle battute sessuali

• Oggettificare il corpo dell'altrx (concentrandosi su alcune parti del corpo, per esempio)

• Registrare/diffondere delle immagini di sessualità condivisa

• Forzare l'altrx a spogliarsi in un modo sessualizzato

• Esigere del sesso quando l'altrx è malatx, stancx o dopo averlx feritx

• Trasmettere volontariamente delle MST/IST[75] all'altrx

MODI DI FARE PRESSIONE E/O CONTROLLARE IL CONSENSO DELL'ALTRX

• Far sentire all'altrx che me lo "deve" perché siamo in una relazione, perché abbiamo condiviso del sesso in passato, perché ho speso dei soldi per lxi, le ho fatto dei regali, le ho fatto dei favori… Le violenze sessuali possono essere viste come un dovere coniugale.

• Dare delle droghe/alcool all'altrx per "farlx rilassare" e ridurre le sue "inibizioni"= per far sì che per lxi sia più difficile dire no.

• Dire per esempio "Per me il sesso è un modo di provare che mi ami, se non vuoi fare sesso, ne deduco che non mi ami più".

• Minacciare una forma di allontanamento: "se non facciamo

74. Malattie sessualmente trasmissibili/infezioni sessualmente trasmissibili.

sesso, lo farò con qualcunx altrx" o "se non facciamo sesso, mi allontanerò".

• Provare a convincere l'altrx se non ha detto sì / ha detto no.

• Fare in modo che si senta minacciatx / abbia paura di quello che potrebbe accadere se dice no

• Sminuirlx se non vuole fare sesso "io e Mela scopavamo di più, era meglio", "non sei molto sex-positive", "sei noiosx".

• Provare a normalizzare le aspettative sessuali "è normale che io abbia bisogno di fare sesso…" (e potenzialmente dicendo che l'altrx è stranx a non averne bisogno).

• Posizionarsi come vittima "non sto bene, mi aiuterebbe così tanto se facessimo sesso".

• Esigere delle spiegazioni quando l'altrx non vuole fare sesso.

• Se l'altrx dice di non voler fare sesso con me, posso dire "d'accordo", ma poi essere all'origine di scambi eccitanti, senza verificare se la persona ne abbia voglia. Questi scambi possono creare per l'altrx una forma di desiderio fisico, che può far sì che poi l'altrx abbia voglia di fare sesso, quando in fondo non è quello che voleva.

• Con la gelosia: "sono sicura che provi del desiderio per altre persone", la persona può voler provare che è per me che sente del desiderio e quindi forzarsi.

• Reagire con rabbia, rancore, offendersi, provocare un litigio se dice no o non accetta di fare sesso.

ESPRIMERE LE PROPRIE EMOZIONI QUANDO L'ALTRX DICE "NO"

In una relazione a volte una persona vuole fare sesso con l'altrx, e l'altrx no. Questo sfasamento può creare delle dinamiche complicate. È importante prendere in considerazione che il fatto di condividere del sesso nel nostro mondo ha molte implicazioni e può essere complicato, in modi diversi a seconda delle persone.

Se abbiamo dei desideri o delle aspettative rispetto alla sessualità, l'altrx non è responsabile di rispondervi. Se esprimiamo il nostro desiderio all'altrx, è importante avercelo a mente. E se lxi non ha gli stessi desideri, possiamo sentirci frustratx, delusx, tristx… ma riguarda solo noi e non possiamo rimproverarglielo. Potremmo valorizzare invece il fatto che la persona metta dei limiti, il che non

è facile, e incoraggiarla a rifarlo in futuro.

Se l'altrx mi dice di non voler fare sesso con me, se io mi sento frustrata e provo molto desiderio, esprimere queste emozioni può fare pressione all'altrx. Può essere una forma di insistenza, può farlx sentire in colpa, può darle l'impressione che non sia facile dire no. Tutto questo può far cambiare parere alla persona, oppure far sì che faccia più fatica a dire no in futuro. Può succedere soprattutto perché la persona sente che in un certo modo mi "deve" del sesso e si sente responsabile di soddisfare i miei desideri. Molte persone hanno questa tendenza, soprattutto quelle che hanno interiorizzato l'idea di valere qualcosa soprattutto quando rispondo alle aspettative sessuali dellx altrx.

Ma non è sempre così, ci sono delle persone che riescono a dirsi "non sono responsabile del desiderio dell'altrx, se è triste, non è perché ho fatto qualcosa di male, e dirò di nuovo no senza problemi".

Possiamo chiederci come funzioni e cosa proveremmo in una situazione come quella, e parlarne insieme.

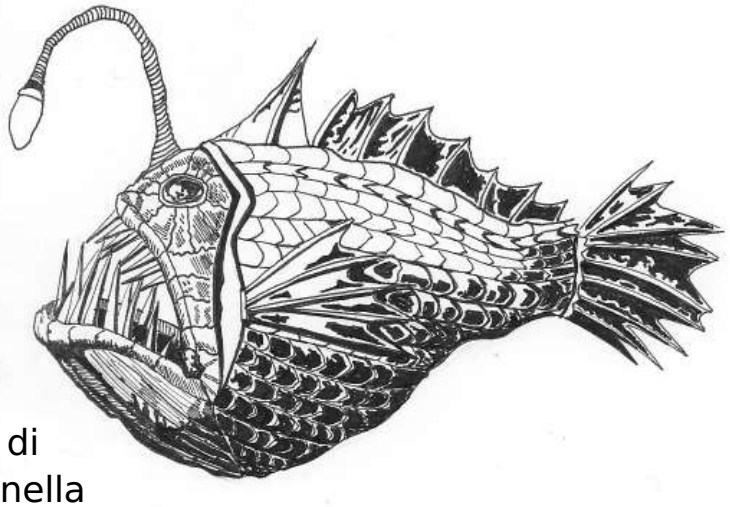
D'altra parte, penso che sia importante tenere a mente che il desiderio non è un problema di per sé, che l'importante è quello che ci facciamo. Capita che una persona che non vuole fare sesso con l'altrx sminuisca il desiderio dell'altrx o consideri la sua esistenza come una pressione di per sé. In questo caso, possiamo chiederci: è il desiderio in sé che è sminuito oppure la persona pone un limite ed esprime di non volere che le venga mostrato? Esprimere del desiderio è una forma di condivisione e quindi è importante avere il consenso dell'altrx.



"HO BISOGNO DI FARE SESSO CON TE"

Capita che una persona lo dica all'altra e può essere complicato, perché quando amiamo/apprezziamo una persona, non vogliamo negare i suoi bisogni e quindi può essere un modo di fare pressione.

E poi possiamo chiederci: abbiamo bisogno di fare sesso o bisogno



di quello che il sesso ci può dare? Cosa c'è per noi nel sesso? Per noi è un modo di mostrare il nostro amore? Di riuscire a lasciarci andare? Di connetterci in un modo diverso rispetto alla parola? Di sentirci valorizzatx? Di acquisire fiducia in se stessx? Di accedere ad una forma di fluidità che non esiste altrove nella relazione?...

A volte c'è un bisogno sottostante al sesso, e anche se una persona non vuole condividere la sessualità, possiamo parlare di questo altro bisogno e chiederci se ci sia un modo di rispondervi.

CONSEGUENZE POTENZIALI DELLE PRESSIONI SESSUALI/ SUPERAMENTO DEL CONSENSO IN MODO RIPETUTO

Se i miei limiti sono spesso oltrepassati, questo può turbarmi, far sì che sia meno in ascolto dei miei desideri, o anche che, se me lo chiedo, non sappia più veramente cosa voglio o meno.

E ancora di più se in seguito il mio "no" è sminuito. Per esempio: la mia partner mi spinge a fare sesso e quando alla fine accetto, mi dice "visto, non volevi, ma alla fine ti sei eccitatx!"

In una relazione d'influenza psicologica, capita che la persona nel ruolo di B (bersaglio) non si chieda veramente quali sono i suoi desideri, ma sia più focalizzatx su quelli di A. B può non osare più dirsi "non ne ho voglia", per paura delle conseguenze, e per paura di dover cambiare opinione se A gli fa pressione in un modo o in un altro.

Se B si è abituatx al fatto che, sotto la pressione di A, i suoi "no" si trasformino in "sì", questo può avere delle conseguenze in altre relazioni presenti o future. Ci possono essere strategie diverse per gestire le violenze sul lungo termine, possiamo in seguito riprodurre questi schemi in altre relazioni, ricominciare a vivere la sessualità, auto-sessualizzarci, o al contrario allontanarci da interazioni o implicazioni sessuali. E a volte un complesso mix di tutto questo.

INCESTO

Come ho già detto, non parlerò della complessità delle violenze sessuali nel contesto familiare[76]. Ma penso che sia comunque importante dire che quando si sono vissute delle violenze sessuali durante l'infanzia, ci sono molti più rischi di viverne/farne vivere da adultx. Di certo non è una fatalità, ma se ci costruiamo con l'idea che queste violenze siano la "normalità", ciò può far sì che in seguito facciamo più fatica a distinguere dove si situino il consenso e i limiti nella sessualità.

8.4 VIOLENZE ECONOMICHE E AMMINISTRATIVE

Le violenze economiche sono quando la relazione di potere e di controllo si installa rispetto alla gestione dei soldi. Può essere anche a livello della situazione amministrativa, per esempio il fatto di nascondere o confiscare dei documenti importanti per la persona (documento d'identità, permesso di soggiorno…).

Può prendere forme diverse:

NEL CONTESTO DI UNA GESTIONE CONDIVISA DEI SOLDI

- Osservare con attenzione come l'altrx spenda i propri soldi e controllare le spese
- Chiedergli delle prove degli acquisti
- Impedirgli di spendere i propri soldi come lo desidera

SE C'È UNA DIPENDENZA ECONOMICA/AMMINISTRATIVA

Per esempio, nel caso del RSA couple[77], di matrimonio per i documenti, se una persona vive da me o dipende da me rispetto ad altre risorse materiali, questo mi dà una forma di potere. Posso utilizzarlo per fare pressione, ricattare, esigere della gratitudine, chiedere delle cose in cambio…

76. Ma ci sono delle piste nella parte "Approfondimenti – Sull'incesto", p. 264.

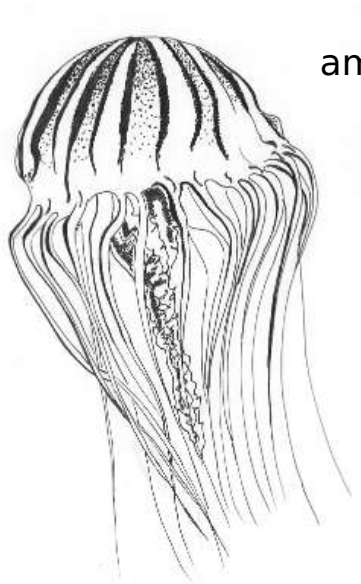
77.Revenu de Solidarité Active [reddito di solidarietà attiva] di coppia, aiuto statale francese che tra gli altri fattori può dipendere dal fatto di dichiararsi in coppia convivente con una persona francese o che corrisponde a determinate caratteristiche fiscali/amministrative.

E anche senza parlare di dipendenza, se l'altrx ha meno soldi di me: posso avere come abitudine il fatto di spendere più soldi di lxi. Se vuole seguire il mio ritmo di uscite/spese, può spendere più di quanto non abbia e vivere in seguito una situazione economica complicata. Oppure posso insistere per pagare al posto suo, mettendolo in una posizione di gratitudine. Potenzialmente si sentirà in debito, e ancor di più se parlo di spese che ho fatto per lxi, se glielo ricordo in modo frequente, o anche se ci marcio sopra per ottenere delle cose da lxi.

FRENO ALL'AUTONOMIA ECONOMICA, MATERIALE E AMMINISTRATIVA

• Impedirgli di avere accesso ai soldi (impedendogli di lavorare o limitando il numero di ore)

• Impedirle di avere accesso al suo conto in banca



• Scoraggiarlo dall'occuparsi di questioni amministrative di cui ha bisogno

• Essere in una posizione di salvatore-salvatrice rispetto all'altrx, occuparsi di questioni amministrative al posto suo, non condividere le proprie conoscenze, informazioni, reti…

ALTRO

• Andare in rosso sul conto in banca dell'altrx senza il suo permesso, non pagare delle bollette (o altro) che possono avere delle conseguenze negative sulla sua condizione economica

• Rubarle dei soldi, a lxi o alle persone a lxi vicine

• Sminuirlo rispetto alla sua situazione economica

9. RELAZIONI ABUSIVE



RICONOSCERLE E USCIRNE

9.1 RELAZIONI ABUSIVE/VIOLENZE "DOMESTICHE"

In francese, l'espressione "violences conjugales" [violenze coniugali o domestiche] è abbastanza limitante[78], perché implicherebbe che questo modello di relazione non possa esistere se non in una relazione "coniugale", quando non è vero, può succedere in un sacco di forma relazionali diverse a partire dal momento in cui si tratti di relazioni intime. Quindi preferisco usare il termine relazioni abusive. Esiste molta documentazione su cosa siano le violenze domestiche che corrispondono ad un modello abbastanza ristretto (soprattutto l'aspetto ciclico) e penso che "relazione abusiva" possa essere un termine che raggruppi delle realtà un po' più diversificate.

Le relazioni abusive possono avere un sacco di forme diverse e sono spesso molto lontane dall'immagine che possiamo averne (che si limiterebbe a delle violenze fisiche e soprattutto viste in un contesto cis-etero).

Una relazione abusiva è una relazione in cui ci sono delle dinamiche di esercizio di potere di una persona sull'altra che esistono in modo ripetuto e unilaterale. Unilaterale non vuol dire che la persona nel ruolo di B (bersaglio) non reagisca alle violenze, o che non ci siano dei rari momenti in cui sia B a esercitare potere sull'altrx. Ma l'influenza psicologica per esempio è unilaterale.

Penso che sia importante prendere in considerazione anche i rapporti di oppressione e il male che possiamo farci mutualmente anche al di fuori di relazioni abusive. L'idea non è quella di dire che se non è una relazione abusiva, allora non è grave. In questa parte, parleremo specificatamente di relazioni in cui l'esercizio di potere è unilaterale, ma questo non vuol dire che non ci siano un sacco di cose su cui riflettere in un sacco di altre forme di relazioni.

Come visto nelle parti precedenti, i meccanismi di manipolazione, di controllo… si sviluppano a poco a poco. Soprattutto attraverso le destabilizzazione dei punti di riferimento, il discredito che crea una mancanza di fiducia in se stessx, l'intimidazione che crea un clima di paura, la deresponsabilizzazione… Tutto questo partecipa all'aumento dell'influenza psicologica .

78. Vale lo stesso per l'espressione italiana "violenze domestiche", per quanto possa essere utile sotto altri punti di vista.

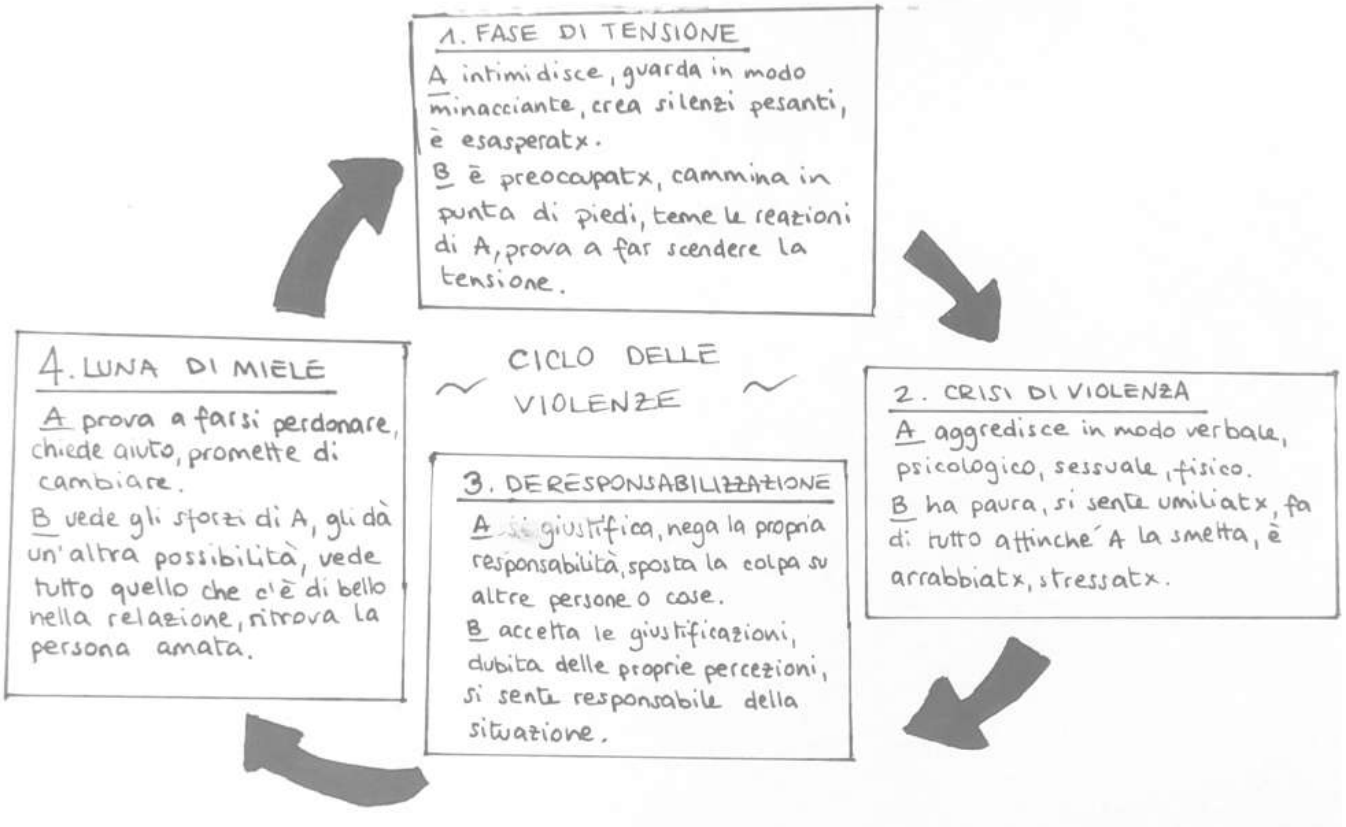
Le violenze psicologiche sono spesso le prime ad esistere e altre forme di violenze possono esserci a loro volta: violenze fisiche, sessuali, economiche... Ma una relazione in cui ci siano solo delle violenze psicologiche è ugualmente una relazione abusiva.

Ma possiamo immaginare che non ci siano molte situazioni in cui le violenze fisiche, sessuali... possano arrivare senza altre forme di violenze psicologiche. Perché se non ci sono forme di influenza psicologica/manipolazione/deresponsabilizzazione, la persona nel ruolo di B avrebbe più facilità nell'identificare le violenze e allontanarsene. Un'eccezione è una situazione in cui B, per varie ragioni (dipendenza economica-materiale, per esempio) è lucidx rispetto alla situazione, ma fa veramente fatica ad andarsene.

In questa parte, useremo le lettere A per la persona nel ruolo di Autore-autrice e B per quella che ha il ruolo di Bersaglio. Si tratta di un ruolo, non di un'identità. Una persona può essere in questa posizione in una relazione e in una posizione inversa in un'altra.

IL LATO CICLICLO

È una delle caratteristiche che definiscono le violenze domestiche/ relazioni abusive. Ma non è che se le cose non vanno esattamente in questo modo, allora non si tratta di una relazione abusiva.



Sviluppo dello schema

Ecco vari modi in cui questo schema può esistere. Ce ne sono sicuramente altri e gli esempi di ciò che A e B provano non sono esaustivi, non per forza si accumulano, possono prendere forme diverse.

1. FASE DI TENSIONE

La paura della “crisi di violenza” può creare uno stato più o meno permanente di tensione per B (bersaglio). Queste “crisi” possono esserci per dei motivi che non sembrano giustificati o logici per B. A volte A può “sbroccare” per qualcosa che a B sembra insignificante, quindi tutto diventa pericoloso. Può avere come conseguenza il fatto che B eviti gli argomenti sensibili, sia super attentx nei confronti di A, usi le pinze per provare a non contrariare A, anticipi le sue reazioni, provi a capire il funzionamento di A per evitare la crisi e adatti i suoi comportamenti in funzione.

A: “mi sento irritabile”, “tutto mi irrita”, “l’altrx mi infastidisce”, “vedo quello che fa l’altrx e lo rimprovero se non fa come voglio”, “aspetto che l’altrx faccia degli sforzi”…

B: “cammino in punta di piedi”, “ho paura delle reazioni dell’altrx”, “sono super attentx nei confronti dell’altrx affinché non sia contrariatx”, “ anticipo tutto perché so che l’altrx può reagire in modo imprevedibile”, “mi sento a disagio”, “succederà qualcosa”…

2. FASE DI CRISI/ ESPLOSIONE DELLA VIOLENZA

Può capitare che la persona nel ruolo di A urli contro B, l’insulti, le faccia dei rimproveri senza fine, faccia una scenata di gelosia, minacci il suicidio, si faccia male fisicamente dicendo che è colpa dell’altrx… Possono essere delle violenze fisiche, sessuali o altro.

A: “sono molto arrabbiatx”, “non riesco a controllarmi”, “se penso che l’altrx faccia male una cosa, glielo dico!”, “mi sento troppo male a causa dell’altrx”, “mi sento insicurx ed esplodo per la gelosia”, “mi sembra normale che l’altrx faccia questo per me”…

B: “ho paura”, “provo a fare in modo che smetta”, “mi proteggo”, “mi sento in colpa per quello che l’altrx mi rimprovera”, “mi vergogno”, “mi sento umiliatx”, “sono arrabbiatx per il fatto che l’altrx si comporti così”, “mi chiedo perché l’altrx mi tratti così”…

Ci sono anche delle relazioni in cui non ci sono o ci sono poche crisi di violenza, ma in cui la fase di tensione prende molto spazio.

Per esempio, se vedo che una persona ha periodicamente esplosioni di rabbia su altre persone, posso avere paura del momento in cui toccherà a me.

In più, può succedere che le crisi esistano all'inizio di un relazione, poi finiscano, perché B si conforma alle aspettative di A. Un esempio: A esercita dei meccanismi di controllo, per esempio affinché B smetta di vedere lx sux amicx. All'inzio B fa resistenza, è questo che fa scattare le crisi di rabbia/gelosia. E poi poco a poco B molla, si isola dallx sux amicx e quindi non ci sono più queste crisi. Ma B sa che se provasse a vedere altre persone, la crisi ritornerà. Detto questo, le aspettative di A possono spostarsi, giustificando così altre esplosioni di violenza. Per esempio, B sa che le crisi di gelosia ricomincerebbero se parlasse con qualcunx che non conosce, per esempio al bar.

3. FASE DI DERESPONSABILIZZAZIONE/GIUSTIFICAZIONE

Dopo la crisi di violenza, A si disfa delle proprie responsabilità, può avere un sacco di forme diverse: vedere la parte sulla deresponsabilizzazione, ci sono vari esempi. A volte B ha interiorizzato il fatto che le violenze subite siano sua responsabilità. In questo caso, la persona nel ruolo di A non ha bisogno di argomentazioni perché B è già convintx.



A: "non mi sono resa conto", "è perché sto troppo male che mi sono arrabbiatx, non sono riuscitx a impedirlo", "è perché l'altrx ha fatto questo o quest'altro che sono in questo stato, è colpa sua", "non è successo niente di grave, l'altrx è troppo sensibile"…

B: "razionalizzo, capisco le scuse", "dubito di quello che provo, delle mie percezioni", "mi sento responsabile, la mia rabbia scompare", "provo empatia per lxi, capisco il suo punto di vista", "mi dico che non è colpa sua, è perché non sta bene"…

4. LUNA DI MIELE

La persona nel ruolo di Bersaglio crede che la situazione possa cambiare, A promette di cambiare, B si dice che è solo un periodo, che presto A starà meglio. B crede nella relazione, vuole continuare, perché funzioni, ci si aggrappa, prova a dimenticare le cose che non vanno, pensa a tutto quello che c'è di bello nella relazione. La relazione sembra di nuovo bella, come all'inizio.

A: "cambierò", "andrà meglio quando…", "preferisco non riparlare di quello che è successo", "sono super attentx nei confronti dell'altrx", "faccio di tutto per farmi perdonare", "sono positivx rispetto alla relazione"…

B: "Io aiuterò a cambiare", "non posso perdere questa relazione che mi dà così tanto", "non durerà a lungo questa fase", "devo sforzarmi di più, ho la mia parte di responsabilità", "quello che è successo non è così grave", "è successo una volta sola, ci sono anche un sacco di bei momenti"…

Un esempio concreto:

1. B lavora con una persona (X) ad un progetto, A detesta X, a B sta simpaticx X, anche se è complicato perché l'immagine di X è intaccata dall'opinione di A.



B dice ad A "vado a lavorare con X, non ne ho molta voglia, preferirei stare con te, ma capisci, dobbiamo andare avanti con il progetto".

2. A esplode di gelosia, rabbia, insulta B.

3. A dice che è perché B usa le pinze, fa pensare che B abbia qualcosa da rimproverarsi. B si dice che è vero, deve smettere di usare le pinze, farà più sforzi la prossima volta. A dice che vuole lavorare sulla sua gelosia e ha bisogno di B per farlo.

4. B si dice che tutto si sistemerà e la relazione va bene, si sentono molto unitx nella relazione.

Il ciclio può cambiare, spesso diventa sempre più veloce, la fase luna di miele si accorcia e lascia sempre più spazio alla fase di tensione e le crisi sono più frequenti.

Ci sono relazioni in cui ci sono molti elementi di ciò che costituisce una relazione abusiva, ma in cui non ci sono "crisi di violenza"

chiare. Possono non essere delle esplosioni, ma un sacco di piccole cose (varie forme di manipolazione, controllo, influenza psicologica…). E quando la persona nel ruolo di B esprime quello che prova (“ho paura di te”, per esempio), ci può essere della deresponsabilizzazione, in particolare basata sul fatto che non ci siano crisi di violenza.

A volte può anche succedere che in una relazione ci siano spesso dei comportamenti di presa di potere, ma non a dei livelli molto “alti”, a volte ce ne sono alcuni e non altri, a volte si resiste ai tentativi di controllo, a volta si reagisce quando una cosa non ci va bene. Capita di vedere delle dinamiche di potere unilaterali e ripetute, ma di non sapere se possiamo chiamarla una “relazione abusiva”. Una soluzione potrebbe essere quella di descrivere i meccanismi che hanno luogo, senza per forza usare questo termine.

In più, non tuttx mettiamo lo stesso significato sulla nozione di “relazione abusiva”, quindi ad ogni modo può essere interessante entrare nel dettaglio di cosa intendiamo con questo termine, per essere sicurx di parlare della stessa cosa.

Ci sono un sacco di cose che possono impedire di rendersi conto di essere in una relazione abusiva. La persona nel ruolo di B può provare vergogna, senso di colpa, può dirsi che non è grave o che è normale, oppure che è meglio che stare da solx, trovare delle scuse all’altrx, sperare nel cambiamento… La persona nel ruolo di A può percepirsi come una vittima, dirsi che questi comportamenti non sono colpa sua, che è più forte di lxi, può vergognarsi, rifiutare di vedere quello che succede, può anche trovare un certo comfort in questa posizione di potere.

“CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI”

L’espressione “camminare in punta di piedi” parla di come, a volte, non sappiamo come l’altrx potrebbe reagire, di quando abbiamo paura e proviamo a fare di tutto affinché non si arrabbi.

Ma penso che sia importante fare attenzione a quest’espressione, perché a volte è anche usata rispetto a delle oppressioni sistemiche, per esempio “spesso ho paura a dire una cosa che lei possa considerare classista, che si arrabbi, quindi cammino in punta di piedi”. È importante interrogare i propri privilegi e non è che se ci sentiamo a disagio rispetto ai feedback che l’altrx ci ha

dato, allora possiamo dire che i suoi comportamenti siano violenti.

Per quanto riguarda delle persone neurodivergenti, può essere importante riflettere all'uso di quest'espressione.

Ci sono delle persone che, in particolar modo a causa di funzionamenti psichici non normati, e/o traumi passati, hanno potuto sviluppare alcuni comportamenti che abbiamo potuto vedere nel corso della fanzine.

Per esempio, alcune persone che hanno un "disturbo della personalità bordeline"[79] provano delle emozioni molto intense ed instabili. In una relazione, ciò può avere come conseguenza il fatto di vedere le interazioni con il prisma delle insicurezze, per confermare i traumi passati. Può passare da un'alternanza tra idealizzare l'altrx e sminuirlx, ma anche attraverso dei cambiamenti d'umore frequenti e radicali, il fatto di provare delle emozioni che fuoriescono da quello che è considerato come "normale". Per esempio, essere molto triste o molto arrabbiatx per qualcosa che altrx vedrebbero come solo un po' seccante.

Può riguardare anche delle persone che hanno una sindrome post traumatica complessa, per esempio. Perché i traumi hanno delle conseguenze e questo può provocare delle esplosioni emotive o una sfiducia nei confronti dell'altrx, una paura dell'abbandono che può portare a sorvegliare l'altrx o metterlo continuamente alla prova per verificare se continuerà a restare nella relazione nonostante le cose non belle.

Spesso delle persone che provano delle emozioni intense provano e si vedono ripetere da altrx che sarà difficile avere una relazione, che con loro "si debba camminare in punta di piedi".

Penso che da un lato le diagnosi possano aiutare a capire alcune cose che proviamo, alcuni comportamenti. Ma rifiutare una persona perché è neurodivergente o ha vissuto dei traumi fa schifo ed è riduttore, così come pensare che se una persona ha tale o talaltra diagnosi allora vuol dire che sarà per forza così o cosà. Penso che sia importante prendere in considerazione il perché agiamo in questo modo o quell'altro e non fare come se il fatto di avere dei traumi o di essere neurodivergente non avesse conseguenze in una relazione. Come un sacco di altri elementi che compongono chi

79. Metto le virgolette a "disturbo" perché è una diagnosi psichiatrica e anche se può essere utile e importante, a volte può anche essere percepita come una casella che imprigiona.

siamo, ma non è una fatalità[80].

Nel caso di persone neurodivergenti o traumatizzate che abbiano dei comportamenti abusivi, penso che anche se è importante prendere in considerazione cosa può provocare questi comportamenti, mettere in discussione le cose che diamo per scontate, fare degli sforzi di adattamento e di comprensione dell'altrx, è un bene essere attentx a non dimenticarsi di se stessx a beneficio dell'altrx e autorizzarsi a non accettare tutto e non restare in una relazione che ci fa soffrire. Quindi è un equilibrio da trovare.

In ogni caso, è bene tenere a mente che in questo mondo sono sempre le persone neurodivergenti che si devono adattare. Quindi non è la stessa cosa dire "cambia i tuoi comportamenti" in funzione della persona a cui lo diciamo. Può essere utile parlarne insieme, raccontarsi come funzioniamo psicologicamente, quali sono le nostre differenze, cosa implica concretamente nella relazione, quali sono le domande o problemi che pone con altre persone, a cosa vogliamo fare attenzione, i compromessi che ci va bene (o meno) fare.

AVERE GLI STRUMENTI/NON ESSERE SOLX, NON RISOLVE TUTTO

Ci sono un sacco di esempi di persone che lavorano a delle questioni di violenza domestica/relazioni abusive che si ritrovano nonostante tutto in delle relazioni di influenza psicologica/ manipolazione/controllo. C'è l'idea diffusa che se abbiamo un'idea chiara, vuol dire che mettiamo una certa distanza e che quindi le cose ci tocchino meno. Può essere una trappola pericolosa, soprattutto perché può andare di pari passo col dirsi che "sono forte e lucidx, quindi posso sopportare quello che succede e poi ho gli strumenti per spiegare ad A in che modo mi ferisce, può far cambiare le cose".

In ogni caso bisogna fare attenzione a questa forma di distanziazione in cui B può restare a lungo nella relazione, lucidx rispetto a quello che vive, ma posizionandosi da un punto di vista che sembra quello di unx osservatore/osservatrice, come se non lx riguardasse.

E di certo avere delle persone vicine e parlare con loro può aiutarci

80. Vedere la parte "I meccanismi di protezione", p. 188.

a vederci più chiaro, a chiederci cosa accettiamo o meno, ma non vuol dire che la relazione non sia una relazione abusiva.

Rispetto alla questione dell'influenza psicologica, anche se è più forte quando la persona bersaglio non se ne rende conto, può esistere anche quando la persona è cosciente. Ci sono un sacco di tappe diverse ed è possibile rendersi conto di questo fenomeno di influenza psicologica ma non riuscire a sbarazzarsi di questa domanda "cosa penserebbe A/cosa farebbe se fosse qui?". Oppure non riuscire a sbarazzarsi di alcune idee, giudizi o dubbi che l'altrx ci ha rimandato e che abbiamo interiorizzato, per esempio che siamo responsabili dei comportamenti dell'altrx oppure che esageriamo, che non è così grave... oppure la nostra visione di noi stessx è stata influenzata dallo sguardo dell'altrx, può essere difficile sbarazzarsene.

9.2 NARCISISTA PERVERSX

Ho scoperto questo concetto abbastanza tardi e, dato che parecchie persone ne parlavano, ho fatto un po' di ricerche online sull'argomento. Quindi è una visione molto limitata.

Definizione di internet:

"Il movimento narcisista perverso si definisce essenzialmente come un modo organizzato di difendersi da ogni dolore e contraddizione interni ed espellerli per farli covare altrove, al contempo iper-valorizzandosi, tutto questo a spese di altrx".

Molti libri/siti parlano del "narcisista perverso", descrivendolo come un sociopatico, che agisce come un predatore fino al distruggere l'identità della propria "preda" attraverso la manipolazione mentale.

È una categoria psicanalitica, ma non psichiatrica. Molte persone parlano di mancanza di empatia, che sarebbe provocata dal fatto di crescere con tutto dovuto, senza che ci vengano posti dei limiti e venendo iper-valorizzatx, crea un sentimento di superiorità, può quindi essere collegato al fatto di avere un sacco di privilegi. Detto questo, delle persone che sono cresciute in un contesto non privilegiato possono avere anch'esse questa mancanza di empatia e questo sentimento di superiorità, cosa che ha come risultato una



sorta di istinto di sopravvivenza, di schiacciare lx altrx per farcela.

Esistono un sacco di siti per “riconoscere un narcisista perverso”. Assomiglia abbastanza ai meccanismi visti precedentemente nel testo, ma le descrizioni sono spesso abbastanza caricaturali= il gran cattivo che si nasconde dietro ad una maschera da principe azzurro.

È un concetto che pone le violenze su un livello individuale e non sistemico. Penso che questo modo di vedere le cosa possa andare nel senso di depoliticizzare le relazioni abusive. Per me, sono sintomatiche della società in cui viviamo che normalizza i rapporti di potere e di dominio, di “possesso” del corpo e della vita dell’altrx. E analizzare queste violenze ad un livello individuale vuol dire non prendere in considerazione che nelle relazioni cis-etero la maggior parte delle persone autrici di violenze siano gli uomini cis, cosa che è una conseguenza dell’etero-cis-patriarcato.

Non voglio dire che non esistano “narcisisti perversi”, ma in ogni caso ho già visto persone definite in questo modo quando si trattava di persone autrici di relazioni abusive, ma che non erano prive di empatia o con un sentimento di superiorità.

Ho l’impressione che questo concetto metta questi meccanismi abusivi su un piano psicanalitico, perché sarebbe una “malattia”, quindi può andare nel senso di essenzializzare parecchie persone e rientra anche nello schema di mostrificazione delle persone autrici.

Un pericolo che vedo legato a questo concetto: nella descrizione di narcisista perverso, la persona dovrebbe essere consapevole di quello che fa. Penso che ci siano molte persone che non sono consapevoli dei meccanismi che mettono in atto. Quindi un rischio potenziale è quello di dirsi “la persona non è consapevole= non è unx narcisista perversx= i comportamenti non sono problematici”.

Oppure: se lx narcisistx perversx non possono cambiare (è un’idea che ritorna spesso sui siti internet) e la persona cambia su alcuni aspetti= “non è 1 narcisista perversx=i comportamenti non sono problematici”.

Può aiutare delle persone che fanno delle ricerche sull’argomento a rendersi conto delle situazioni abusive e uscirne, quindi questo concetto può essere molto utile, ma penso che sia importante

metterlo in discussione e vederne i limiti.

9.3 L'ISOLAMENTO

L'ISOLAMENTO COME CAUSA E CONSEGUENZA DELLE RELAZIONI ABUSIVE

L'isolamento può essere la causa e la conseguenza di relazioni in cui si giocano delle dinamiche di potere.

Alcune relazioni possono creare dell'isolamento per entrambe le persone che si chiudono su se stessx. In particolar modo nel contesto in cui entrambe le persone vivano delle oppressioni che rendono il mondo ostile e se la relazione è percepita come una bolla protettrice lontano da questa violenza.

Se ho poche persone vicine intorno a me e la relazione con l'altrx è un pilastro essenziale e centrale della mia vita, questo può creare della dipendenza, paura di perdere l'altrx che può creare delle insicurezze, gelosia. Se non abbiamo i mezzi per mettere a fuoco la relazione, per esempio parlandone con delle persone vicine, può essere più difficile vedere dei meccanismi di abuso che si mettono in atto, e se abbiamo poche altre risorse affettive, può darci l'impressione che sia impossibile mettere fine alla relazione con questa persona, perché la solitudine fa troppa paura. E quando ci sembra impossibile mettere fine ad una relazione, a volte accettiamo delle cose che non ci vanno.



D'altra parte, l'isolamento può essere la conseguenza di relazioni di potere:

A volte, la gelosia o la possessività possono avere come conseguenza il fatto che una persona vicina a me partecipi al mio isolamento, perché vede le mie altre relazioni come delle minacce[81].

Se una relazione ha come conseguenza il mio isolamento, questo può essere il segnale che ci siano dei meccanismi di influenza psicologica, per esempio. Certo,

81. Vedere la parte sulla gelosia, p. 107.

non è sempre così, a volte ci allontaniamo da alcune persone ed è per il meglio, perché queste relazioni non ci fanno bene. E a volte è una nostra scelta. Ma in questo caso possiamo chiederci per esempio: c'è un nuovo incontro nella nostra vita che ha sminuito molto queste precedenti relazioni?

Vari scenari sono possibili e non contraddittori:

- A isola B dalle persone importanti/ frena degli incontri possibili.
- A si "infiltra" nel cerchio di persone importanti per B.

A isola B dalle persone per lxi importanti

In una relazione abusiva, capita spesso che la relazione si chiuda poco a poco. La persona nel ruolo di A può sminuire le persone vicine a B, che può essere infastiditx da tutte queste critiche "è mix amicx, la mia famiglia…", ma spesso interiorizza queste opinioni e può, poco a poco, allontanarsi da queste persone.

Per gelosia, A può impedire a B di vedere delle persone. A volte in modo diretto: "ho bisogno che ti allontani da questa persona, la vostra relazione mi fa soffrire troppo". Ma spesso è fatto in modo meno chiaro, per esempio "preferisci vedere tizix che stare con me?". A volte A può calcare sul suo malessere: "sto male, ho bisogno che resti con me stasera". Può anche esserci in modo subdolo: "sto male, ma non è grave, vai, divertiti", e B potrà poco a poco sentirsi in colpa di divertirsi con altre persone, quando A sta male. A può dire delle cose come "non ti basto?".

Nel caso in cui A abbia più facilità nella socialità di B, nei momenti di socialità con altre persone, A può occupare molto spazio e B può perdere fiducia nelle proprie capacità a incontrare delle persone da solx, senza A. Questo può contribuire a isolare B ancora di più.

L'isolamento può anche essere influenzato da un trasloco per esempio, che può allontanare B dalle persone/luoghi/reti di riferimento esterne alla relazione, per raggiungere A nel suo universo, in cui A sarà molto più a suo agio.

L'isolamento ha sempre delle conseguenze importanti, ma per una persona che vive un'oppressione, tagliarla fuori dal suo cerchio (può essere una rete, la famiglia o altro) può significare privarla di legami di mutuo supporto importanti rispetto a quest'oppressione.

A si infiltra nei cerchi di persone riferimento per B

A può anche occupare sempre più spazio nei cerchi di B, che quindi non avrà più spazio per sé. Può accadere progressivamente, B può voler presentare A alle sue amicizie ed invitarlx a degli eventi. Se B e A passano un sacco di tempo insieme, può sembrare logico per entrambx condividere dei momenti di socialità e questo può estendersi ai momenti che B passava con altre persone. Si pone la domanda: B vuole che A sia presente in tutti questi momenti o in fondo (in alcuni momenti) preferirebbe passare dei momenti con dellx amicx senza A? A può fare pressione, per esempio: “preferisci vedere lx tux amicx senza di me?”, “ti vergogni?”, “lx preferisci a me?”…

A può essere simpatica, carismatica e sapersi far voler bene. Quindi a volte anche le persone vicine a B non gli crederebbero se dicesse le cose che fa A. In caso di rottura, capita a volte che le persone vicine a B si schierino dalla parte di A.

Con lx amicx in comune, B probabilmente non avrà troppa voglia di parlare di quello che succede nella relazione con A, per paura di modificare il loro parere su A, par paura della loro reazione, paura anche che non gli credano… Quindi se le persone vicine a B diventano amicx in comune, può accadere che B non abbia più persone con cui parlare della relazione.

QUANDO SI HA PAURA DI PARLARE DELLA RELAZIONE CON ALTRE PERSONE

A volte abbiamo paura di parlare di una relazione con altre persone, perché abbiamo paura di essere giudicatx, paura di essere messx di fronte al fatto che abbiamo dei comportamenti non corretti, abusanti, oppure che è l’altrx a farci del male. Paura di uno sguardo esterno che ci metterebbe di fronte al fatto che ci sono delle cose che non vanno.

Se vivo una relazione abusiva e in particolar modo con dell’influenza psicologica, posso aver paura di parlare di quello che non va nella relazione. Può essere perché l’altrx non vuole che ne parli. Può essere per una forma di vittimizzazione, per esempio: “lx altrx mi odieranno e mi escluderanno se parli male di me”. Se ne parlo con una persona posso aver paura della reazione di A, nel caso in cui lo scopra.

A volte A può far tacere B: “non parlare di quello che succede tra

noi, è roba nostra, non riguarda lx altrx". E succede che in parallelo A racconti la propria versione della storia a delle persone, cosa che potrebbe decredibilizzare la parola di B se raccontasse il suo punto di vista in seguito.

B può anche provare vergogna dell'immagine che questa relazione possa dare di lxi stessx se lx altrx sapessero cosa succede. In particolar modo se non voglio mettere fine alla relazione e se ho interiorizzato che le violenze vissute non sono colpa di A (in particolar modo a causa della sua deresponsabilizzazione) o che presto cambierà, che è solo una fase, posso pensare che lx altrx non capirebbero perché continuo a restare in questa relazione. Perché non saprebbero tutto quello che questa relazione mi dà e tutti gli aspetti positivi dell'altra persona. Avrei paura del loro giudizio, che mi rinviino l'idea che è inaccettabile quello che l'altra persona fa. Il fatto di non parlare di quello che succede nella relazione, quando invece è una parte importante della mia vita, crea una forma di isolamento dalle persone intorno a me.

Se, nonostante il fatto che non ne parli, una persona esterna provasse ad intervenire, a dirmi che c'è un problema in questa relazione, se non fossi prontx ad ascoltare, la mia reazione può essere abbastanza violenta. Posso rifiutare questa persona e quello che dice, perché accettare quello che dice vorrebbe dire aprire gli occhi sulle violenze vissute e può essere troppo difficile.

A volte raccontiamo delle cose che non funzionano, ma solo nei momenti di crisi. Ma, quando va meglio, non voglio più pensare ai momenti problematici, quindi non voglio parlarne con le persone a me vicine, che potrebbero ricordarmi che questa relazione spesso mi fa del male. Queste persone quindi possono essere percepite come una minaccia per la relazione e, se non voglio mettervi fine, è possibile che me ne allontani.



9.4 SFINIMENTO

Una relazione può essere sfiancante, per esempio quando va "male", ci sono spesso delle cose da gestire, delle discussioni interminabili... La messa in atto dell'influenza psicologica è un processo

sfiancante, e lo sfinimento può essere un elemento che lo rende ancor più possibile.

La destabilizzazione dei punti di riferimento può turbare molto B, è sfiancante mettere tutto in discussione sempre, mettere spesso in dubbio quello che si pensa, che si prova, non saper più a cosa aggrapparsi.

Il superamento dei limiti, i litigi, le resistenze diverse ai tentativi di controllo, il discredito… possono spingere B al limite. Può non riconoscersi, avere degli slanci di aggressività, la rabbia accumulata a volte può creare un desiderio di ferire A (fisicamente o psicologicamente). E se la rabbia e la sofferenza non sono esteriorizzate, possono rigirarsi contro B e questo può per esempio creare delle forme di somatizzazione (reazioni fisiche, in particolar modo collegate allo stress, irritazione della pelle, herpes, afte, perdita di capelli, malattie…). Queste reazioni fisiche a volte possono essere un fattore di sfinimento.

La privazione di sonno è anche abbastanza frequente nelle relazioni abusive. Passa in particolar modo dal fatto di imporre delle discussioni interminabili la notte, quando invece l’altrx è stancx e vorrebbe dormire. A può dire che si tratti di un’urgenza e di non riuscire a dormire perché sta troppo male, in particolar modo a causa di B, e quindi che non sia normale che dal canto suo B riesca a dormire tranquillamente.

9.5 “SEGNALI ALLARMANTI” CHE POSSONO ESSERE COLLEGATI AD UNA RELAZIONE ABUSIVA

In questa parte, prenderemo il punto di vista di varie persone e quindi questi segnali potranno essere delle cose che vediamo (per esempio quando siamo nella posizione di testimone della relazione) o delle cose che vediamo e percepiamo quando siamo nella relazione. E ci sono molte di queste cose che possono presentarsi quando non si tratta di una relazione abusiva. Non è una ricetta magica, solo degli spunti. E può trattarsi di una relazione abusiva anche se non succedono tutte le cose scritte qui.

DALL'ESTERNO, DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PERSONA (POTENZIALMENTE) VICINA A B

• Vedere meno B o sempre con A

• B parla poco della relazione con A

• B parla di cose che non vanno bene nella relazione con A, ma poi non dà più notizie

• B racconta delle cose abusanti che A fa, ma le trova delle scuse

• B sembra portare il peso della responsabilità di quello che non funziona nella relazione

• A sminuisce B in pubblico

• A parla molto più di B, lx interrompe

• B sembra anticipare tutto quello che potrebbe non piacere ad A

• B si chiede con frequenza: sono troppo sensibile?

• B ha dei segni sul corpo che non vuole spiegare

• B è abbastanza diversx senza A, è meno spentx

Da quando B ha una relazione con A

• B cambia fisicamente

• B sembra meno felice

• B ha cambiato attività/ambienti

• B mette della distanza/litiga con parecchie sue relazioni precedenti

• B è spesso stancx/malatx

• B parla in modo molto negativo di sé

DALL'INTERNO, DAL PUNTO DI VISTA DI UN (POTENZIALE) BERSAGLIO

• Ho paura (delle reazioni) di A

• Non so più esattamente cosa mi sembri "normale"/"accettabile"

• Mi chiedo frequentemente cosa ne pensi A di una cosa prima di sapere cosa ne penso io/ho gli "occhi" di A nella testa che giudicano

quello che dico/faccio

• Ho paura dei litigi con A, penso che sia difficile parlare con A

• Non oso dire ad A quello che non mi va nella relazione, in particolar modo perché A non si mette molto in discussione

• Ho paura delle minacce di A

• Mi sono allontanatx dalle persone che mi erano vicine

• Non mi ricordo più le crisi

• Smetto di fare le attività che non piacciono ad A

• (Se è una relazione in cui c'è della sessualità) ho una perdita di libido o sento che il mio rapporto al sesso è cambiato, che è complicato

• Vedo che alcune cose mie sono state sostituite da altre, scelte da A

• Sento che se le cose non vanno come vuole A, non va bene

• Mi dico che non ero così prima

• Ho paura di parlare con le persone a me vicine delle relazione con A

• Mento per paura (ad A o alle persone a me vicine)

• Mi scuso spesso di cose che non mi sembrano troppo giustificate

• Provo spesso un sentimento di ingiustizia nella relazione, mi sento spesso triste/arrabbiatx

• Mi dico spesso "se A mi ama, perché mi tratta così?"

• Sento che c'è qualcosa che non va, ma non riesco a determinare/spiegare perché

• Faccio fatica a prendere delle decisioni, anche se piccole, senza A

• Ho l'impressione che A riesca a incasinarmi la testa ogni volta e che alla fine sono sempre d'accordo con lxi

Le relazioni abusive possono avere parecchie conseguenze su B. Certo, tutte queste cose possono presentarsi anche al di fuori di relazioni abusive. Ma se succedono dall'inizio della relazione, può essere un segnale per B, o per le persone vicino a lxi che lo notino:



• Sfinimento (vedere la parte appena prima)

• Angoscia

• Depressione

• Dipendenze

• Diminuzione dell’autostima, della fiducia in sé

• Confusione

• Rabbia/sentimento di ingiustizia

• Perdita di memoria

• Stress post traumatico

• Ipertensione

• Disturbi del sonno

• Disturbi alimentari

• Problemi digestivi

• Allergie e reazioni cutanee

• Afte, herpes, brufoli

• Asma e bronchite

• Infezioni sessuali/micosi

• Dolori cronici

• Perdita di libido o rapporto complicato con la sessualità e i limiti

DOMANDE DA FARSI, NEL RUOLO (POTENZIALE) DI A

• Critico spesso i modi di fare di B?

• Mi sento responsabile se B sbaglia?

• Mi metto in competizione con le altre persone importanti per B?

• B era meno isolatx prima della nostra relazione?

• Mi va bene non sapere cosa ha fatto B ieri? E con chi?

• Accetto che a volte B ed io non siamo d’accordo?

• Penso che i miei modi di fare siano spesso migliori di quelli di B?

• Incoraggio B a parlarmi dei suoi limiti? Lx ascolto quando li

pone?

• B fa delle cose di cui mi sembra che non abbia voglia?

• Distinguo le cose che mi feriscono e quelle che considero gravi in quello che fa B?

• Incoraggio B a pensare da solx?

• Incoraggio B a fare delle cose che le piacciono anche se non piacciono a me?

DALL'ESTERNO, DAL PUNTO DI VISTA DI UNA PERSONA (POTENZIALMENTE) VICINA AD A

• A sminuisce B

• A interrompe B

• A è spesso molto arrabbiatx con B per delle ragioni che non capisco

• A è contrariatx per delle cose collegate all'autonomia di B

• A si vittimizza spesso nelle discussioni, quando invece mi sembra che le responsabilità siano condivise

Quando siamo vicinx ad una persona e ci chiediamo se questa persona abbia dei comportamenti abusanti in una relazione, non si tratta di una posizione facile. Innanzitutto, spesso è difficile rendersene conto, perché probabilmente lx nostrx amicx ci racconta delle cose in un certo modo, a volte anche facendosi passare per la "vittima" in diverse situazioni. E anche se abbiamo dei dubbi in alcuni momenti, spesso è difficile reagire. Può far paura che la persona non voglia più parlare con noi, oppure neghi del tutto, oppure si arrabbi, metta il muso... Ma quando vediamo che una persona vicina a noi ha dei comportamenti abusanti nelle relazioni, possiamo dirci di avere una responsabilità nel doverle parlare. Perché chi meglio di noi può avere questo ruolo?

9.6 SPECIFICITÀ DELLE RELAZIONI ABUSIVE NON ETEROCIS

Per maggiori dettagli su quello che vuol dire "non eterocis", vedere la parte "Relazioni non eterocis" nell'introduzione.

In questa parte ci sarà solo qualche caso specifico, ne esistono molti di più nel resto della fanzine. Ma non conoscendo molto bene le relazioni amorose eterocis, non è facile per me distinguere ogni volta e dire “questo meccanismo si mette in atto in modo diverso in una relazione amorosa eterocis”.

Rispetto alle specificità nelle relazioni queer, ci sono un sacco di cose molte interessanti nella fanzine “Rompere il tabù delle violenze nelle relazioni lesbiche e/o trans”.

Le vediamo con meno facilità

Nell’immaginario collettivo, le relazioni abusive sono nelle relazioni eterocis. Quindi tuttx (B, A e le persone a loro vicine), avranno meno tendenza a dirsi che si tratta di una relazione abusiva e ancor più se A e B non sono in una relazione amorosa. Ci sarà meno sospetto, in particolar modo perché non c’è la griglia di analisi del tipo cisetero che è autore di violenze, quindi è più difficile coscientizzare le violenze.

Se siamo queer

Siamo abituatx a stare dalla parte delle persone che vivono delle violenze (in particolar modo sistemiche) e possiamo tendenzialmente far fatica ad accettare che possiamo anche essere autorx di violenze (sistemiche e individuali). Quindi tuttx (A, B e lx altrx) possono fare fatica a dirsi che A possa essere autrice di una relazione abusiva. A può dire (o dirsi) “non posso essere dal lato dell’aggressorx, perché sono da quello dell’oppressx” oppure “ma non sono un tipo etero cis, per chi mi prendi?”. Nelle relazioni queer, capita spesso che entrambe le persone si accusino di avere dei comportamenti problematici. In questo caso, non possiamo servirci della griglia di lettura femminista che mostra che le violenze domestiche siano nella maggior parte dei casi esercitate da uomini cis in relazioni etero cis.

Le persone trans/non binarie AMAB che, per un periodo, si sono definite tipi cis possono aver integrato l’idea di essere dominanti rispetto allx altrx, e in particolar modo alle tipe cis. E può quindi essere difficile in seguito dirsi che possono vivere delle violenze da parte di persone che non siano tipi cis.

Domanda di supporto per relazioni queer

Se chiediamo del supporto a delle persone eterocis

Questo può significare fare coming out, nel caso in cui non si sia out.

Possiamo anche avere paura di dare una brutta impressione dellx queer, paura della queerfobia, paura che le violenze vissute diventino un'argomentazione in più, del tipo “se stessi con una donna non vivresti tutto questo!”. O paura del non riconoscimento delle violenze vissute, per esempio collegate all’immaginario della non-violenza delle “donne” (cis, ovvio).

Se chiedo supporto a delle persone queer

Può far paura l’idea di creare una divisione in seno ad un giro o una “comunità”. Paura dell’esclusione di A o della propria esclusione (non essere credutx, che aggiunga violenze alle violenze vissute). Possiamo non parlarne perché vogliamo mantenere la pace sociale, non volere che si faccia uno scandalo, che un sacco di persone si immischino, voler proteggere la persona che ha bisogno dell’ambiente queer o che vive altre difficoltà, paura dell’ostracizzazione che può crearsi se circolassero delle voci.

Strutture spesso poco adatte

In francia e in italia (quasi) tutte le strutture ufficiali sono pensate per delle tipe cis che hanno vissuto delle violenze domestiche etero, quando invece ci sono un sacco di esempi di relazioni abusive che non rientrano in questo schema.

Possono essere dei luoghi di violenza supplementare per delle persone che non sono delle tipe eterocis, nello specifico. C’è qualche centro antiviolenza che è meno transfobico, meno lesbo-bifobico di altri, ma in generale la maggior parte delle strutture ufficiali sono molto cis-etero-centrate.

E se la persona è bersaglio di altre oppressioni, c’è sempre il rischio di vivere delle violenze supplementari. Per esempio, se una persona è “in situazione irregolare” e vuole fare appello ad un’istituzione per ricevere aiuto per uscire da una relazione di violenze, la paura di essere arrestata ed espulsa è maggiore. Queste strutture esistono soprattutto nelle grandi città e l’isolamento può essere ancora più grande al di fuori delle città.

Non voglio mettere in risalto un ideale in cui da un lato ci sarebbero lx espertx che possono supportare le persone che hanno vissuto delle violenze e dall'altro persone sprovvedute che possono solo raccomandare di contattare dellx espertx. Penso che sia importante che un sacco di persone possano farlo. A volte abbiamo bisogno di poter contattare delle persone e preferiamo che sia qualcunx che non conosciamo. A volte mi chiedo: cosa potremmo pensare affinché ci siano, per esempio, un sacco di persone disponibili per ascoltare, supportare delle persone che hanno vissuto delle relazioni abusive?

9.7 COME USCIRE DA UNA RELAZIONE D'INFLUENZA PSICOLOGICA/ RELAZIONE ABUSIVA?

Questa parte riguarda delle relazioni abusive, ma possono esserci dei processi di influenza psicologica che non sono totalizzanti, in relazioni che non vogliamo qualificare come "abusive". Alcune parti di quello che viene detto qui possono essere applicate a queste situazioni.



Quando siamo in una relazione d'influenza psicologica, spesso non ce ne rendiamo conto, troviamo un sacco di scuse ai comportamenti dell'altrx (vedere la parte sulla deresponsabilizzazione). Può esserci una fase di dubbio, possiamo dirci che c'è un problema senza per forza nominarlo con delle parole specifiche, possiamo parlare con altrx, cercare delle risorse... Una tappa nel processo di uscita dall'influenza psicologica è una fase di presa di coscienza, in cui realizziamo a poco a poco o d'un colpo i meccanismi d'influenza psicologica . Può portare della rabbia contro l'altrx, della vergogna per aver vissuto questo. Uscire dall'influenza psicologica può essere simile all'uscire da una dipendenza (in ogni caso parecchie persone lo vivono in questo modo).

Non c’è un solo modo, delle istruzioni per uscire dall’influenza psicologica, e ogni storia è specifica. Le idee e spunti di questa parte non sono per niente esaustive, ce ne sono molte altre e ogni persona fa il proprio percorso. E non c’è una cronologia logica, alcune persone rompono e poi fanno il resto, altre provano a trovare del supporto prima della rottura, altre provano a restare nella relazione…

A te che vuoi uscire dall’influenza psicologica, ti mando i miei pensieri. Spesso è un momento difficile, ma ce la farai. Anche se sei solx, anche se ci vuole tempo, anche se ti sembra di non avere più forze, ne hai un sacco. Anche se anni dopo ti sembra di non esserne ancora uscitx… guarda già tutto quello che sei riuscitx a fare (e già semplicemente il fatto di dire che vivi dell’influenza psicologica e che vuoi uscirne è un grande passo)! E non dimenticare: non sei solx e meriti di essere amatx, meriti delle relazioni in cui le altre persone non provino a controllarti, sminuirti, oltrepassare i tuoi limiti…

RICOSTRUIRE L’AUTONOMIA

Il principio dell’influenza psicologica è quello di avere gli occhi dell’altrx nella propria testa, chiedersi costantemente/molto spesso, cosa farebbe l’altrx in quella situazione, cosa penserebbe, cosa proverebbe, prima di chiedersi cosa vogliamo noi/cosa proviamo. Ritrovare la propria autonomia è difficile e ci vuole tempo.

Se ho l’impressione che sia difficile prendere delle decisioni o scegliere senza il consiglio dell’altrx, o senza pensare “cosa sceglierebbe se fosse al posto mio?”, posso provare ad iniziare a prendere delle piccole decisioni senza l’altrx. Oppure prendere delle decisioni che penso che l’altrx non approverebbe, ma che mi fanno bene.

L’influenza psicologica si basa sulla destabilizzazione dei punti di riferimento, spesso si ha l’impressione di non sapere più cosa pensare, di non essere più sicurx di molte cose. Quindi per uscirne, possiamo provare a riconsolidare questi punti di riferimento. Trovare delle cose di cui ci sentiamo sicurx. Può essere da solx, ma anche con l’aiuto di altre persone. Possiamo provare a porci periodicamente la domanda: “cosa ne penso io?”, “mi piace o no?”, “lo trovo accettabile o no in una relazione?”.

Nelle relazioni abusive, capita spesso che l’autostima sia molto influenzata dallo sguardo dell’altrx, in particolar modo dal discredito/

valorizzazione. Possiamo provare a fare delle cose che ci aiutino a ritrovare fiducia in noi stessx e/o sentirci meglio nel nostro corpo. Per esempio, praticare delle attività in cui ci sentiamo bene, in cui siamo valorizzatx per quello che facciamo. Se non sappiamo più veramente cosa ci fa bene, possiamo provare a vedere se c'erano delle attività che ci piacevano prima della relazione e che abbiamo interrotto in seguito, e rifarle. Se nella relazione l'altrx influenzava il nostro rapporto al nostro corpo, ai nostri vestiti, possiamo provare a trovare dei vestiti nuovi che ci piacciano, o rimetterci quelli che ci piacevano e che l'altrx trovava brutti.

CIRCONDARSI DI PERSONE

Può aiutare il fatto di circondarsi di persone che possano sostenerci, incoraggiare la nostra autonomia, valorizzarci per chi siamo. Se non abbiamo persone vicine (può capitare spesso nelle situazioni di relazioni abusive), possiamo provare a vedere chi, intorno a noi, possa comunque aiutarci. Possono essere delle persone da cui ci siamo allontanatx a causa della relazione. Anche quando ce l'abbiamo con noi stessx per esserci allontanatx, se diciamo "ho bisogno di aiuto", molto probabilmente delle persone potranno esserci.

E se non avevamo molte persone vicine prima della relazione con A, possiamo dire ad una persona che conosciamo poco che abbiamo bisogno di aiuto.

Spesso la relazione abusiva ha delle conseguenze, come il provare diffidenza verso tuttx, la paura di soffrire di nuovo. A volte nonostante queste paure può far bene provare a sforzarsi a ricominciare ad avere dei legami, incontrare nuove persone, può essere un buon modo di vedere che no, non hanno tuttx gli stessi comportamenti della persona con cui ho (avuto) la relazione abusiva.

Possiamo avere dei bisogni di supporto molto diversi. A volte abbiamo bisogno di qualcunx che ci aiuti a sapere di cosa abbiamo bisogno! Possiamo avere bisogno di ascolto, di analizzare la relazione per vedere quali siano le dinamiche. Possiamo avere bisogno di persone con cui parlare di altre cose, con cui fare delle attività. Possiamo avere bisogno di supporto materiale o di aiuto logistico, oppure di rassicurazione, di riconforto, bisogno di supporto per uscire dall'influenza psicologica…

È possibile immaginare dei gruppi di supporto formali per supportare la persona che esce dall'influenza psicologica (è già stato fatto e spesso aiuta molto). Non c'è un modello solo e possono esistere un sacco di forme diverse, ma ecco degli esempi: vedersi con più di una persona, provare a vedere quali sono i bisogni, decidere gli obiettivi (a corto e medio termine), vedere chi è disponibile per fare cosa, come può girare tra le varie persone supporto (e riflettere forse a come possano trovare del supporto altrove se è necessario). Può aiutare il fatto di fissarsi dei tempi, per esempio: "rifacciamo un punto tra un mese".



Uscire dall'influenza psicologica può essere un momento per fare l'esercizio del sole dei bisogni[82], anche se fa paura. Può permettere di vedere tutto lo spazio che occupa/ occupava l'altrx e riflettere a come potremmo cambiare queste cose, può permettere di chiedersi di cosa abbiamo bisogno in questo momento, per esempio persone con cui parlare, persone per aiutarmi a distrarmi, altre per aiutarmi se sento che ho troppa voglia di chiamare la persona… possiamo riflettere a chi chiedere tutto questo.

E a volte, poi, non abbiamo persone intorno a noi per aiutarci. Non vuol dire che non ci saranno in futuro!

Il momento di uscita dall'influenza psicologica è un periodo in cui possiamo essere molto vulnerabili. Possiamo fare attenzione a non fare un transfert del tipo: le nuove persone con cui passo del tempo diventano i miei nuovi punti di riferimento per sapere cosa pensare o come funzionare. L'idea è che, anche se evidentemente siamo influenzatx dalle persone intorno a noi, siamo principalmente noi questo punto di riferimento.

IL BISOGNO DI RICONOSCIMENTO

Spesso nella relazione l'altrx non riconosce la sua responsabilità nelle violenze e non riconosce le loro conseguenze. Quindi anche se viviamo delle situazioni difficili, può aiutare il fatto che qualcunx altrx sia testimone e dica che sembra una situazione complicata. In questo caso ci può essere ancor più bisogno di questo

82. Vedere la parte sulla dipendenza, p. 99.

riconoscimento da parte di persone esterne alla situazione. Perché c'è bisogno di dirsi "non era accettabile, ho vissuto qualcosa di difficile ed è normale che io soffra". Se delle persone ce lo dicono, può essere d'aiuto.

Raccontare tutto quello che è successo nella relazione a varie persone, quando sono in una posizione di ascolto, spesso fa bene.

Può aiutare anche il fatto di prendere degli appunti, per non dimenticare le varie cose che sono successe, raccontare su un foglio a volte può rendere le cose più reali, più palpabili. Scrivere può anche aiutare a lasciar andare: una volta che i fatti sono scritti da qualche parte, non si sposteranno, possiamo liberarcene quando dobbiamo riposarci e ritornarci quando abbiamo bisogno di ripensarci.

Uscire dalla vergogna/ dal senso di colpa

Quando ho vissuto una relazione abusiva, un aspetto importante della relazione era la deresponsabilizzazione dell'altrx rispetto alle proprie azioni. Spesso può passare dal fatto che ci abbia messo in testa che siamo responsabili di questa violenza. Oppure da una decredibilizzazione di quello che proviamo, "è perché sei troppo sensibile", per esempio. In ogni caso, è molto probabile che abbiamo interiorizzato il fatto di essere noi ad avere un problema.

A volte, l'altrx si è molto vittimizzatx e abbiamo interiorizzato una specie di divieto a rimproverargli delle cose perché ha troppi problemi, è troppo fragile, fa quello che può, ha delle difficoltà che fanno sì che stia male e non bisogna avercela con lei… Ora, se non riusciamo a responsabilizzare l'altrx, possiamo avere tendenza a farci carico di tutta la responsabilità, è un meccanismo inevitabile perché bisogna spiegare quello che succede, trovare delle ragioni, una logica.

È un cammino lungo quello per uscire dall'idea che tutto quello che è successo sia colpa nostra e sbarazzarci della vergogna per averlo vissuto. A volte, anche sapendo consapevolmente che non è "colpa" nostra, possiamo conservare a lungo questo sentimento di senso di colpa.

Rispetto alla vergogna, può esserci questo sentimento del tipo "come ho potuto accettare tutto questo? Perché non ho fatto niente per resistere?".

Può aiutare il fatto di vedere tutte le cose che abbiamo fatto per provare a porre i nostri limiti, tutti i tentativi e dirsi che non era facile farlo, ma l'abbiamo comunque fatto, perché abbiamo fatto tutto quello che abbiamo potuto. In più, avere un po' di indulgenza verso noi stessx, non dirsi che è perché siamo troppo stupidx o troppo fragilx. Perché la persona davanti a noi è una persona piena di qualità, che ci ha dato molto, amarla non è incoerente. Quando ci devalorizziamo "ero troppo debole, è per questo che mi è successo, ora sarò una persona diversa", aggiungiamo violenza alla violenza che abbiamo già vissuto. Al contrario, valorizzandoci poco a poco curiamo le ferite: "ho attraversato delle cose molto difficili e sono sempre qui, ho fatto tutto quello che potevo, sono statx coraggiosx e forte, ora devo prendermi cura di me per recuperare dopo questa violenza".

Dirsi "sono statx vittima di una relazione abusiva" può aiutare nel processo di presa di coscienza di quello che è successo e rispetto al nostro bisogno di riconoscimento. E non vuol dire essere una "vittima impotente". Questa parola, vittima, non è semplice, può aiutare alcune persone e per altre può essere percepita come una parola che rinchiude e quindi appunto togliere potere. L'equilibrio rispetto allo status di "vittima" non è facile da trovare: tra dirsi che non è "colpa" nostra se abbiamo vissuto degli abusi, ma dirsi che abbiamo comunque del potere d'agire, l'abbiamo avuto nella relazione e l'avremo in futuro[83].

Può aiutare il fatto di dirsi che la questione dell'influenza psicologica/delle relazioni abusive non è questione di sapere chi è "forte" e chi è "debole". Mettersi in discussione e far prova di molta empatia non sono segni di "debolezza". E poi forse è bene mettere in discussione cosa vuol dire "debolezza" e in che modo sarebbe negativa.

LA ROTTURA

Già il fatto di essersi resx conto di essere in una relazione di influenza psicologica è un passo enorme. Poi c'è la domanda: "voglio continuare questa relazione o no?"

Non c'è una buona risposta, ma posso dire che è certo che sia molto difficile uscire dall'influenza psicologica restando in contatto ravvicinato con la persona. Se non ce la sentiamo di tagliare i ponti

83. Vedere la parte "Bisogno di chiarire le responsabilità", p. 194.

completamente, possiamo fare una rottura temporanea oppure allontanarci senza smettere completamente di vederci.

Mettere fine alla relazione è quasi sempre difficile, innanzitutto perché abbiamo un legame forte e particolare con l'altrx, perché la persona spesso ci dà tanto. Anche perché in funzione del livello d'isolamento / dipendenza, la rottura può significare ritrovarsi solx, perdere un pilastro per il nostro equilibrio affettivo. Può metterci in una situazione materiale/economica/amministrativa molto complicata.

Se decido di mettere fine alla relazione con A, ci sono molti modi di farlo. Possiamo spiegargli tutto quello che vediamo nella relazione che non ci va bene. Ci sono poche possibilità che A accetti quest'informazione e agisca di conseguenza. Non è nemmeno impossibile, ma sembra che sia meglio non avere questa aspettativa. Possiamo prenderci il tempo di discutere con A, ma se non vuole che ci lasciamo possiamo immaginarci che riuscirà a farci dubitare della nostra decisione, perché l'empatia e l'influenza psicologica non scompaiono di colpo. Può capitare che la rottura che formuliamo faccia scattare qualcosa nell'altrx, che realizzi così i suoi comportamenti. Può essere difficile sapere se l'altrx lo dice solo per farci restare. In ogni caso, anche se ci assicura di voler cambiare, possiamo dirci che è molto difficile cambiare dei meccanismi radicati nella relazione e che in ogni caso ci vuole del tempo. Mettere della distanza può quindi essere utile ad ogni modo. Possiamo incoraggiare la persona che desidera cambiare i propri comportamenti a parlarne con altre persone.

A volte possiamo aver bisogno di essere circondatx da altre persone (non per forza sul momento, ma prima o dopo) in cui abbiamo fiducia, che ci ricordino che questa relazione ci ha fatto male, che i comportamenti dell'altrx non sono accettabili e che questa situazione deve fermarsi.



Nelle interazioni con A, può aiutare aggrapparsi ad alcune idee di cui siamo sicurx.

Empatia per l'altrx

Se l'altra persona esprime parecchia

dipendenza affettiva, per esempio ci dice “soffrirò troppo se te ne vai”, capita che ci diciamo di non poterlo fare, che le farebbe troppo male. Ma non è un buon motivo per restare in relazione con una persona, solo perché sarebbe troppo duro per lei smettere… A volte la persona può minacciare di suicidarsi, del tipo “non posso vivere senza di te”, il che rende la situazione ancora più difficile[84]. Anche se, evidentemente, non c’è una verità generale, non possiamo essere sicurx di quello che la persona potrebbe fare o non fare, ci sono veramente molti esempi di persone che hanno minacciato di uccidersi mentre venivano lasciate e che non l’hanno fatto. Capita anche più spesso di quanto non si pensi di dirsi “l’altrx non ce la può fare senza di me” e che poi (spesso ci vuole del tempo), la persona si riprenda in modo sorprendente. E se la persona realizza le proprie minacce, anche se sarebbe veramente orribile, non sarebbe una nostra responsabilità e la rottura non ne sarebbe il solo motivo, non possiamo portare il peso della vita o della morte di qualcunx, non è possibile.

Se siamo preoccupatx per l’altrx, possiamo per esempio chiederci se pensiamo che avrà del supporto o meno. Se conosciamo delle persone in comune, possiamo dire loro “metto fine alla relazione con A, mi preoccupo per lxi”, può essere un modo tra gli altri di togliersene il peso, dirsi che non sono più io ad esserne responsabile. E anche se sappiamo che A non sarà sostenutx subito, possiamo provare a dirci (e ripeterci) che non siamo responsabili del benessere dell’altrx, che non è una cosa “brutta” mettere fine ad una relazione che ci fa male, al contrario è necessario e la persona potrà trovare delle risorse da sola per essere sostenuta.

Se abbiamo passato una buona parte della relazione focalizzatx sull’altrx, anche se il benessere dell’altrx è passato prima del nostro, fare qualcosa che farà soffrire l’altrx è molto difficile e capita che la persona che prova ad uscire dalla relazione d’influenza psicologica blocchi la propria empatia verso l’altrx. Può passare per esempio dal fatto di mettere fine alla relazione in modo brutale, interrompendo ogni contatto. Spesso è molto dura per la persona lasciata, probabilmente non capisce la situazione. A volte è il solo modo per B di uscire dall’influenza psicologica .

Capita spesso che quando si mette fine ad una relazione abusiva, questa ricominci in seguito. Può aiutare il non vederla come una

84. Vedere la parte sulle minacce di suicidio, p. 179.

sconfitta, non devalorizzarsi. Fa parte del processo, era già un gran passo mettere fine alla relazione e facciamo quello che riusciamo a fare. Se ritorniamo alla relazione è perché non ci sono abbastanza cose messe in atto nella nostra vita per permetterci di continuare senza la relazione. Possiamo chiederci cosa manca e provare a mettere in atto delle cose, per riuscire ad andare nella direzione che vogliamo se la relazione si interrompe di nuovo (che sia la seconda o la sesta volta).

Il lutto

Quando mettiamo fine ad una relazione, spesso abbiamo bisogno di viverne il lusso. A volte il momento della rottura è meno duro di quello che viene dopo. Possiamo provare un forte sentimento di mancanza, provare molto amore per l'altra persona. Ed è normale provare queste emozioni contraddittorie per l'altrx. Dirsi che è fantasticx per un sacco di aspetti, che l'amiamo, che ci manca, non toglie valore a tutto il resto.

Un esempio: quando abbiamo vissuto, spesso durante l'infanzia, dei maltrattamenti, questo crea un mix tra amore, dipendenza, ingiustizia, rabbia, vergogna… mischiare tutte queste emozioni contraddittorie nei confronti di una sola persona può creare una specie di intoppo. Può avere come conseguenza il fatto che in seguito si abbia bisogno di mettere le persone in una casella binaria: persona buona che mi vuole bene e persona cattiva che mi vuole male.

Se uscire dall'influenza psicologica può assomigliare ad una fase di disintossicazione, può creare dell'astinenza fisica, dolori… Ci sono delle persone che traggono beneficio dal creare una routine, per sviluppare nuove abitudini, potenzialmente per provare a seguire i propri obiettivi (per esempio non richiamare la persona). Lo sport o altre attività fisiche possono permettere di ri-radicarsi nel proprio corpo.

SUL LUNGO TERMINE

Ci può volere del tempo per sottrarsi all'influenza psicologica, non avere più paura dell'altrx, spesso ci può essere bisogno di mettere della distanza. E anche avendo messo questa distanza, può continuare ad esserci la paura, per anni possiamo continuare ad

avere paura di incrociare la persona, non andare più in alcuni posti o città. È importante non dirsi che allora siamo incapaci, è normale che ci voglia tempo.

Possiamo anche far fatica ad iniziare nuove relazioni, non ci avviciniamo più allx altrx nello stesso modo e possiamo restare isolatx a lungo. È un modo di proteggersi e non un segno di debolezza, anche in questo caso: bisogna essere indulgenti e prendersi cura di sé fino a quando non ci si senta meglio. E non esitare a chiedere aiuto, anche molto tempo dopo, perché alcuni nodi nella mente e nel corpo si disfano a poco a poco e possiamo aver bisogno di parlarne anche anni dopo. Può continuare a ritornare a ondate, dei sentimenti contraddittori, può tornare in particolar modo nei momenti in cui non stiamo bene.

Anche se a volte abbiamo l'impressione di non andare avanti, questo non vuol dire che sia così. Possiamo provare a guardare tutte le cose che sono cambiate, darci valore per i nostri piccoli passi, per le cose che riusciamo a fare, il cammino percorso. Già solo il fatto di dirsi di essere riuscitx ad uscire da questa relazione è stato un passo enorme, che ha richiesto molto coraggio e forza.



Sul breve e medio termine ci possono essere delle conseguenze nelle altre relazioni di B, così come sulle attività che fa, i suoi progetti… Le relazioni abusive causano spesso delle forme di trauma, non approfondirò il tema perché è un argomento vasto e complicato (e mi mancano gli strumenti e le conoscenze per farlo). Ma in ogni caso è importante tenere a mente che è normale che ci siano delle conseguenze, e non è colpa di B, ma delle violenze.

Una cosa che può aiutare è guardare le diverse relazioni che abbiamo, e se vediamo che riusciamo ad avere delle relazioni diverse da quella che abbiamo/avevamo con A (autore-autrice), allora è chiaro che il problema non siamo semplicemente noi.

Il problema è che, certo, a volte questi modelli relazionali sono radicati in noi, in particolar modo se le relazioni abusive costituiscono la maggior parte delle relazioni che abbiamo avuto in

vita nostra[85]. E la relazione con A può avere un'influenza sulle nostre relazioni future. Può avere come conseguenza il riprodurre in altre relazioni schemi che abbiamo vissuto. Ma d'altra parte può anche aiutarci a vedere dei meccanismi di potere in altre relazioni, più velocemente, e questo può aiutare ad opporvisi o ad allontanarsene.

9.8 COME ASCOLTARE UNA PERSONA CHE VIVE/HA VISSUTO UNA RELAZIONE ABUSIVA?

Sono solo degli spunti, l'obiettivo non è quello di dare delle istruzioni d'uso o un solo modo giusto di fare. Ma dato che essere una persona di supporto spesso non è una posizione facile, sono delle idee a cui possiamo riflettere, per fare attenzione, perché è una posizione in cui possiamo supportare ma anche fare del male, alla persona che vogliamo supportare e a noi stessx[86].

L'ASCOLTO

A volte ascoltiamo (in un contesto più o meno formale) una persona che ci parla di una situazione e abbiamo l'impressione di riconoscere uno schema di influenza psicologica/manipolazione/ controllo, ma l'altrx non usa queste parole, né le parole "relazione abusiva". Intanto possiamo chiederci se in quel momento siamo capaci di parlarne. Se sì, la prima cosa da fare non è il provare a trovare una soluzione, ma ascoltare, lasciare all'altrx tutto lo spazio per esprimersi.

Possiamo in particolar modo basarci su qualche principio dell'ascolto attivo:

Ascoltare attentamente, fare delle domande se non capiamo o per approfondire, se lo vogliamo, riformulare quello che la persona dice, per essere sicurx di aver capito bene, focalizzarsi sull'altrx, avere fiducia nelle sue capacità di farcela.

- Riconoscere la difficoltà vissuta, accompagnarlx a ricentrarsi su quello che prova, le sue emozioni.

85. Vedere la parte ""Sei tu che mi metti in una posizione di potere", p. 192.
86. Vedere p. 154.

• Legittimare le emozioni-sentimenti di B “penso che avrei provato la stessa cosa al posto tuo”.

• Provare a mostrarle del riconoscimento della sua sofferenza “doveva essere/deve essere difficile per te”, “è una situazione complicata”…

• Non chiedere delle prove, giustificazioni, etc.

• Provare a decolpevolizzare la persona.

• Possiamo aiutare a mettere delle parole sulla situazione facendo attenzione a non mettere fretta, lasciando che sia lxi a indirizzare la conversazione. Si può dire “quello che dici, sembra un ricatto”, ma dire “A è 1 manipolatore-manipolatrice” è abbastanza essenzializzante e può avere come conseguenza il fatto che la persona non voglia più parlarne con noi, perché probabilmente non è d’accordo.

• Dare valore al fatto che ne parli con noi.

• Lasciarlx la possibilità di scegliere da solx (anche delle cose piccole, chiederlx dove vuole sedersi, cosa vuole bere, sono delle piccole cose, ma vanno nel senso di incoraggiare la sua autonomia).

• Lasciarla scegliere le proprie strategie, dare loro valore, è lei la persona che più di tutte sa ciò che è bene per lei, non provare a scegliere al posto suo.

• Dare valore ai tentativi della persona di reagire alla violenza subita. Dire che ha fatto quello che ha potuto, come ha potuto, che è già molto.

• Aiutarla ad identificare i propri bisogni, i propri desideri, le proprie risorse…

• Se la persona vuole, possiamo orientarla (verso delle letture, delle persone o altro).

Alla fine: chiedere alla persona cosa farà dopo, se vuole riparlarne (con noi, o con un’altra persona), verificare se ha altre aspettative collegate alla nostra discussione.

Se sono la persona che riceve una testimonianza di violenze, essere in una posizione di negazione o di catastrofismo può avere come conseguenza che l’altrx finisca per negare di avere subito delle violenze.

Una nota negativa rispetto al fatto di rispettare la temporalità

dell’altrx:

A volte, se siamo in una relazione abusiva, abbiamo bisogno di un modo di reagire aggressivo, che non ci venga detto solo “sembra difficile”, ma piuttosto “questo è inaccettabile, è un abuso, penso veramente che dovresti mettere fine a questa relazione”. Possiamo avere l’aspettativa che le persone a noi vicine siano oneste e ci dicano cosa pensano delle cose. Perché se nessuna persona a noi vicina dice qualcosa, possiamo dirci che non è poi così grave. Ma, se sono una di queste persone vicine e voglio essere direttx, posso comunque chiedere: “vuoi che ti dica quello che ne penso?”. E poi possiamo dire ad un certo punto cosa ne pensiamo, ma non essere sempre in quella modalità, in seguito possiamo rimetterci sul ritmo dell’altrx. Forse la persona non è pronta ad ascoltare in quel momento, ma sarà un piccolo seme, che è lì e che potrà aiutarla in seguito, quando sarà pronta. Certo, la modalità aggressiva può anche far sì che lx nostrx amicx si allontani, dipende molto dalla relazione.



Possiamo incoraggiare la persona a parlarne con altre persone che hanno vissuto delle relazioni abusive. Può permetterle di vedere che altre persone (e a volte persone che stima) hanno vissuto delle cose simili. Può aiutarla a mettere le cose in prospettiva, sentirsi meno solx e vergognarsi meno.

Rispetto alla confidenzialità, capita spesso che ci venga chiesto di non parlarne a nessunx. È importante chiedersi, ci sentiamo di tenere questa promessa? Se dedicheremo parecchio tempo alla situazione, con discussioni periodiche, può essere difficile essere solx con tutto questo sulle spalle. Può far bene parlarne con qualcunx altrx, per alleggerire il peso e anche a volte per farsi delle domande sulla nostra posizione come supporto. Possiamo anche parlarne con qualcunx altrx in modo anonimo. In ogni caso, è bene parlarne con la persona che ci ha raccontato la sua situazione, per trovare la soluzione migliore per entrambx. E se ci sono diverse persone di supporto, essere in contatto può aiutare, per parlarne insieme. Aiuta a sentirsi meno solx e può permettere di parlare della situazione, di come ognunx si comporta.

SE SONO UNA PERSONA “SUPPORTO”

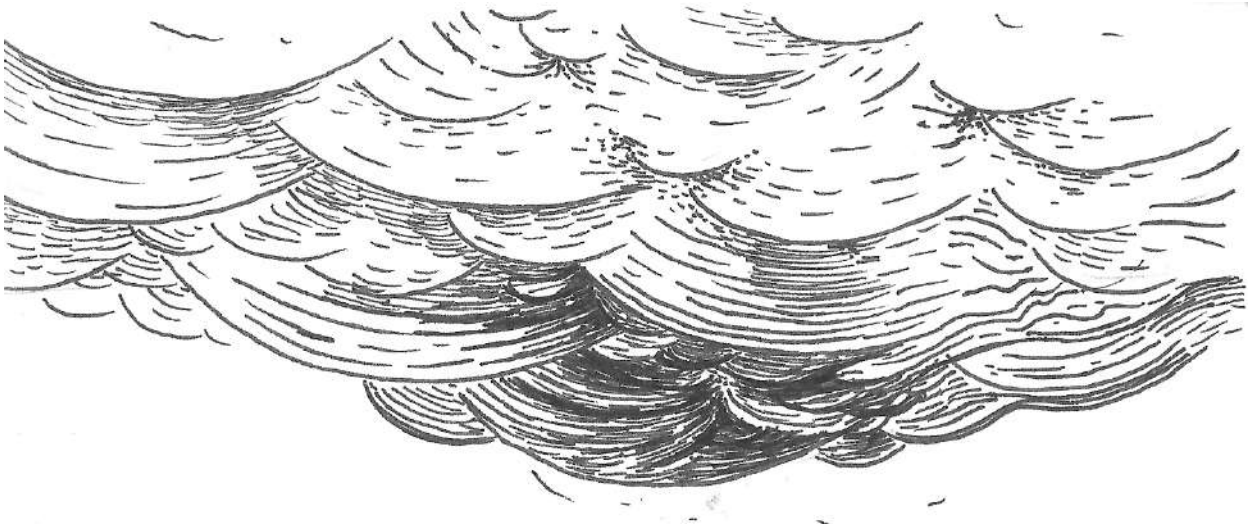
Spesso non aiuta essere in una posizione di “devi assolutamente lasciare Autore-autrice” o mostrificarlx. Può far sentire in colpa B se ha ancora dei sentimenti per A (amore/amicizia/tenerezza/ empatia…) e non riesce a mettere fine alla relazione. Può avere come conseguenza il fatto che la persona nel ruolo di B si senta incapace a non riuscire a mettere fine alla relazione e si senta incompresx se ha l’impressione che abbiamo una visione caricaturale della situazione. Può scoraggiarla a riparlarne con noi (o con altrx).

Possiamo metterci piuttosto in una posizione di empatia, riconoscere che B ama A (se è così), che non è una brutta cosa o di cui vergognarsi, perché A (autorx) ha un sacco di aspetti bellissimi e dà un sacco di cose a B. Possiamo provare a capire la situazione nella sua complessità e incoraggiare B a fare quello che è meglio per lxi, dicendogli che qualsiasi cosa succeda, ci saremo. E se B decide di continuare la relazione con Autorx, è importante anche accettarlo, non inimicarsi B. È importante sostenere B nelle sue scelte, anche se può essere difficile. Nella maggior parte dei casi, agire contro il volere di B vuol dire aggiungere una dose supplementare di violenza (e togliere ancora una volta a B la possibilità di agire quando lo vuole/può), e vuol dire spossessarlx delle proprie scelte.

Ma possiamo anche chiederci: quale livello di pericolo corre B? C’è un momento in cui abbiamo paura per la vita/la salute mentale di B e in cui, quindi, non è possibile non fare nulla?

Penso che la questione meriti almeno di essere posta. E possiamo provare a trovare delle persone che supportino noi, persona che supporta, se diventa troppo dura essere testimone di tutto questo. E come persona supporto è importante mettersi dei limiti. Perché capita di ritrovarsi a dare consigli a B per migliorare la relazione con A, perché vada un po’ meglio, sia un po’ meno violenta, ma che la relazione quindi duri più a lungo. Possiamo rifiutare questa posizione.

Succede anche di dare consigli quando non funziona e poi, quando migliora, B sparisce di nuovo in un ciclo di fusione con A, possiamo sentirci male per questo. Anche se una persona è sotto influenza psicologica, possiamo comunque dirle quello che pensiamo e, se pensiamo che faccia delle cose poco carine, dirglielo.



10. PER CONCLUDERE



10.1 GESTIONE COLLETTIVA (UNA MINI INTRO)

Questa parte da sola potrebbe costituire una, due, dieci fanzine. Ma questa qui è già abbastanza lunga! Quindi metterò giù solo qualche idea e domanda. Vedere la parte “Approfondimenti per continuare” par altri spunti di testi e fanzine da leggere sull’argomento.

Nella nostra società ciseteropatriarcale, nelle relazioni cis-et, quando una tipa cis visibilizza le violenze di un tipo cis, capita spesso che non sia creduta, che le si chiedano delle prove… Come femministe, possiamo voler riequilibrare un po’ l’ineguaglianza di base (il patriarcato), credendo alla tipa cis. Ma in relazioni in cui non c’è questo squilibrio, questi metodi possono essere messi in discussione.

Collegate a questo parte, possiamo leggere in questa fanzine le parti “Vittimizzazione/lo status di vittima che può dare potere” e “Differenze tra conflitto ed aggressione/violenze”.

NON FARE GLI SBIRRI, I GIUDICI, LX AVVOCATX, LE GUARDIE…

Se 1 amicx mi racconta di una relazione in cui si sente male, non ho bisogno di avere il punto di vista dell’altrx per consigliarle (a seconda della situazione) di mettere fine a questa relazione, per sostenerlo in questo. Però, se chiede che l’altrx non venga più in tale o talaltro spazio, mi sembra importante saperne un po’ di più sulla situazione. Vorrei tenere a mente che a volte esistono delle situazioni in cui la persona si dice vittima di una relazione abusiva quando si tratta di una relazione in cui entrambe le persone a volte esercitano potere sull’altrx. O anche quando invece la persona che visibilizza è in realtà autore-autrice della relazione abusiva.



Coma fare quindi per non diventare sbirri che indagano, avvocati che difendono o accusano, giudici che dividono i torti e stabiliscono le condanne,

guardie che assicurano che le persone effettuino le loro pene? Come uscire da una logica di giustizia punitiva? Come non far vivere più violenze ad una persona che ne ha già vissute?

Quando è chiaro che si tratti di una relazione abusiva

Mi sembra importante essere focalizzatx sulla persona bersaglio delle violenze, sostenerla, per aiutarla a ripararsi, ascoltare e prendere in considerazione i suoi bisogni.

D'altra parte, penso che sia necessario prendere in conto le persone autrici. In assoluto, escluderlx e non rivederlx mai più non mi sembra essere una soluzione. Perché i meccanismi di potere non spariscono di colpo e potrebbero essere riprodotti altrove. Evidentemente una questione importante è sapere se la persona autrice è in ascolto e si mette in discussione, se è pronta a lavorare sui suoi comportamenti, se è motore nel processo. Ed è importante fare attenzione al contesto[87]. E non è che se non abbiamo rispettato i limiti di una persona, abbiamo aggredito, avuto dei comportamenti abusivi, allora siamo delle brutte persone, che non meritano amore e rispetto.

Mi sembra importante anche mettersi tuttx in discussione rispetto alle nostre relazioni, per evitare i processi di capro espiatorio. Se una situazione di relazione abusiva viene visibilizzata, può capitare che molte persone additino la persona autrice, mostrificandola. Può avere come conseguenza il fatto di dare l'impressione che questa persona sia la sola ad esercitare questi meccanismi di potere sullx altrx. Quando invece sono presenti ovunque, sempre. Non ci sono le relazioni abusive da un lato e dall'altro, dietro una linea ben netta, le relazioni completamente equilibrate. È un continuum. Il che non vuol dire che non ci siano comportamenti problematici o che tutti i comportamenti vadano messi sullo stesso piano.

VENDETTA E PUNIZIONE

Se si è vissuto qualcosa che vediamo come un'ingiustizia, un modo di farsi del bene può essere quello di "prendersi la rivincita", è un meccanismo incentrato su di sé, non vuol per forza dire che attaccheremo la persona che ci ha fatto del male, può essere il

87. Vedere la parte "Un contesto da prendere in considerazione", p. 21.

fatto di trovare un modo di ripararsi al di fuori di tutto questo.

Ma quando pensiamo di aver vissuto un'aggressione o delle violenze, possiamo dirci che una persona ha esercitato potere su di noi e uno dei modi di ritrovare potere (o pensare di ritrovarne) è per esempio la vendetta.

Penso che sia importante avere chiaro a mente quali siano le violenze a cui reagiamo. A volte possiamo voler "vendicarci" quando l'altrx non ha esercitato potere su di noi, ma ha fatto qualcosa che non ci è piaciuto, o ci ha feritx. E possiamo argomentare: "se poni dei limiti alla mia vendetta, è antifemminista, mi sto riparando". Quindi la prima domanda può essere: erano veramente violenze? In questa parte parleremo di situazioni in cui sì, lo erano.

Possiamo chiederci dove collochiamo la rivincita, la vendetta e la punizione. Si tratta di una differenza tra ritrovare "potere/capacità di" e esercitare "potere su"? L'obiettivo è di ritrovare "potere/capacità di", può passare dall'esercitare potere su qualcuno, ma non dovrebbe esserne la finalità.

E per me la punizione non è mai positiva, è esercitata da un'autorità. E un gruppo di gestione di una situazione di violenza può agire come autorità, in particolar modo perché questa posizione dà potere e riconoscimento sociale. Ma in questo caso come distinguere tra punizione e vendetta? Forse è una questione di chi ha un rapporto di forza nella situazione?

Ma se una persona mi ha aggreditx, ha abusato di me in vari modi, penso che spaccarle la faccia o bucargli le gomme possa farmi bene, permettermi di riprendermi una forma di potere sulla situazione. Ma sembra importante tener conto del contesto, chi è questa persona? Quale potere ha al di fuori della relazione con me? La persona è già stata autore-autrice di violenze? Continua ad esserlo? Si mette in discussione o no? La vendetta deve essere "proporzionata" alla violenza vissuta? Voglio che l'altrx soffra per non essere la sola a soffrire?

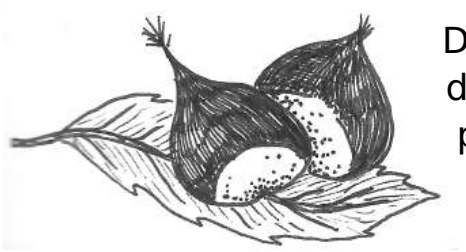
Riguardo alla questione delle risposte alle violenze, c'è la fanzine "Fuori ogni rabbia"[88], mi piacerebbe poterne consigliare altre, ma non ne ho trovate…

88. A breve disponibile online. Puoi recuperarlo anche scrivendo a paillettes-tossiche@riseup.net o maledizioni@riseup.net

PRESA DI POTERE NELLA GESTIONE

È abbastanza chiaro nell'insieme di questa fanzine: per me tutto è questione di potere.

Ci sono troppo poche persone che spendono dell'energia nella riflessione e nelle reazioni collettive rispetto alle situazioni di violenza. È super complesso e mi sembra essenziale che ci siano più persone che mettano mano alla merda. Perché se vogliamo un mondo senza stato, guardie e prigione, mi sembra necessario porsi queste domande.



Detto questo, questi ruoli, anche se sono difficili, possono dare anche una certa forma di potere, in particolar modo quando le persone sono messe in una casella di "espertx". Quando siamo in una posizione di "mediazione", a volte questo può dare la falsa impressione della neutralità e può far sì che ci ritroviamo a "suddividere i torti", come potrebbe fare unx giudice.

In una situazione di relazione abusiva o di aggressione, la persona autore-autrice ha acquisito potere sulla persona bersaglio. Mi sembra quindi importante che questo sia preso in considerazione e che in seguito alla persona bersaglio venga ridato potere, per esempio prendendo in considerazione i suoi bisogni, i suoi limiti, le sue tempistiche… in modo prioritario.

Ma come sempre, non appena c'è del potere in gioco, possono sorgere delle questioni complesse, a volte questo potere può venire usato e non sempre in un modo che ci sembri appropriato.

Per esempio: da che momento in poi pensiamo che la persona bersaglio chieda troppo? Oppure che entri in una dinamica di punizione?

Non succede molto spesso, ma capita che la persona bersaglio esiga molto dalla persona autore-autrice. O dica "voglio che nessunx lx parli più". Capita anche che delle persone di supporto alla persona bersaglio, pensando di difendere lx loro amicx, assumano posizioni di potere rispetto alla persona Autrice, per esempio non dandole tregua. Capita anche che delle persone, sapendo che Autrice ha commesso un'aggressione, le impongano di fare o non fare delle cose, senza prendere in considerazione l'opinione della persona Bersaglio.

In queste situazioni, mi sembra importante non applicare delle

istruzioni d’uso uniche, ma di guardare il contesto e il rapporto di forza (tra Autore e Bersaglio, le persone a loro vicine, il “giro”…).

E che fare se una persona che ha vissuto delle violenze volesse fare delle cose che vanno contro la nostra etica (per esempio chiamare le guardie anche se non si trova in pericolo, o vendicarsi facendo qualcosa che consideriamo inaccettabile)? In ogni caso, pur avendo a mente le violenze passate, penso che sia importante ricordarsi che non è che se abbiamo vissuto dei comportamenti abusivi allora non possiamo esercitarli anche noi.

LA QUESTIONE DELL’ESCLUSIONE IN CONTESTO QUEER/GLI SPAZI “SAFE”

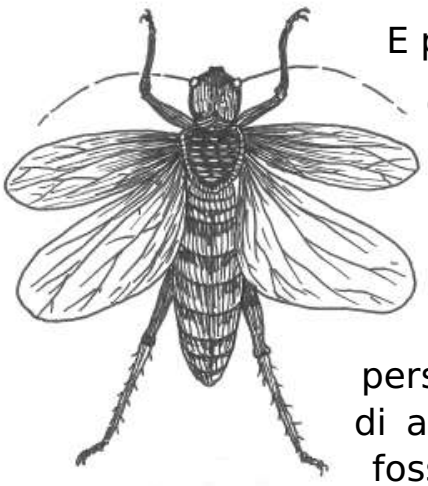
Negli ambienti queer, l’esclusione è spesso vista come una minaccia che fa paura, la punizione definitiva. Perché molte persone hanno bisogno delle reti queer, che permettono di vivere meno violenze rispetto al mondo eterocis. L’esclusione può essere formulata per esempio dicendo ad una persona che deve lasciare la sua abitazione, dirle di non venire più in un tale luogo, ad un tale evento… L’esclusione può anche accadere senza venire troppo nominata, in modo insidioso, è l’ostracizzazione, quando molte persone rigettano qualcunx in modo implicito (smettono di parlarle, lo guardano male, etc. senza spiegare perché). Per me l’esclusione non è una soluzione perfetta né il male assoluto. Dipende sopratutto dal contesto, dalle motivazioni e dalle tempistiche. È per sempre o con una data per fare il punto in seguito?

Perché vogliamo escludere una persona?

È per evitare l’auto-esclusione di B / lasciare degli spazi a B?

È per punire la persona?

Oppure lx altrx si sentono più a loro agio così?



E per quanto tempo vogliamo quest’esclusione?

Ci sono delle condizioni?

…

L’esclusione di una persona Autrice di aggressione o di una relazione abusiva può essere necessaria in alcuni momenti, per la persona Bersaglio. Può permetterle di ricostruirsi, di andare in spazi in cui non andrebbe se A ci fosse.

Ma se A riconosce i suoi comportamenti e vuole lavorarci, penso che sia importante che si pensi ad un accompagnamento. Certo è facile a dirsi, e trovare delle persone per farlo non è facile, consuma un sacco di energie. Ed è importante che tutta l'energia non vada nell'accompagnamento di Autore/autrice, ne serve anche per sostenere B. In ogni caso, penso che una decisione di esclusione non possa darsi senza una data di fine. Per A come per B, avere un termine permette di avere visibilità sulla totalità del processo di ricostruzione/riparazione.

E capita anche che, senza conoscere l'opinione di B o anche contro il suo volere, delle persone chiedano l'esclusione di A. In questo caso possiamo chiederci: è perché pensiamo che la persona Autrice è un pericolo per altre persone (rispetto ai suoi comportamenti, al fatto che aggredisca a ripetizione, che non si metta in discussione…)? Oppure è perché pensiamo che se lo meriti? È perché vogliamo uno spazio safe? Perché non vogliamo frequentare persone che sono state autrici di relazioni abusive? Oppure per altre ragioni?

Non credo nell'esistenza di spazi safe e non li desidero nemmeno. Su questa tematica, si può leggere "Gli spazi safe ci mettono in difficoltà"?, che trovo molto interessante.

Questo mondo è molto violento e può sbatterci in faccia un sacco di merda, in modi diversi, quindi è logico volere, in alcuni momenti, trovarsi in uno spazio in cui si vivano meno violenze, avere un po' di sollievo. E penso che sia fantastico che ci siano degli spazi in cui si faccia attenzione, si prenda cura, si reagisca quando delle persone hanno dei comportamenti dominanti, si sostengano le persone che hanno vissuto delle aggressioni/relazioni abusive… Ma non penso che provare a costruire degli "spazi safe" sia la soluzione. Perché crea l'illusione di una bolla sicura in cui non possano esserci aggressioni perché non ci sarebbero "aggressorx". Dà l'idea che da una parte ci siano delle aggressioni gravi e che dall'altra le persone siano "safe", cosa che mi sembra nociva come modo di vedere le cose, perché crea un immaginario di mostri, impedendo a ciascunx di riflettere sui propri comportamenti dominanti. E non voglio nemmeno dire che abbiamo tuttx gli stessi comportamenti, che possiamo mettere tutto sullo stesso piano. Ci sono delle persone che, a ripetizione, agiscono potere su altre, sono in dinamiche di influenza psicologica, aggrediscono… e che non si mettono in discussione, si giustificano. Penso che possiamo riflettere a delle cose da fare. Ma dire "questa persona non è safe"

non mi sembra la soluzione.

Ci sono degli spazi in cui “lx aggressorx non sono benvenutx”. Penso che sia importante chiedersi di cosa si parli quando si parla di aggressorx. Vuol dire essere statx autorx di un’aggressione? Oppure non mettersi in discussione rispetto a questo? Perché ci sono delle persone che hanno effettivamente avuto dei comportamenti abusivi, che hanno aggredito… e che si sono messe in discussione, hanno cambiato i loro comportamenti[90]. Se mettiamo un’etichetta “aggressorx” sulle persone, resta per sempre o ad un certo punto potrà essere tolta?

CHI È ESCLUSX

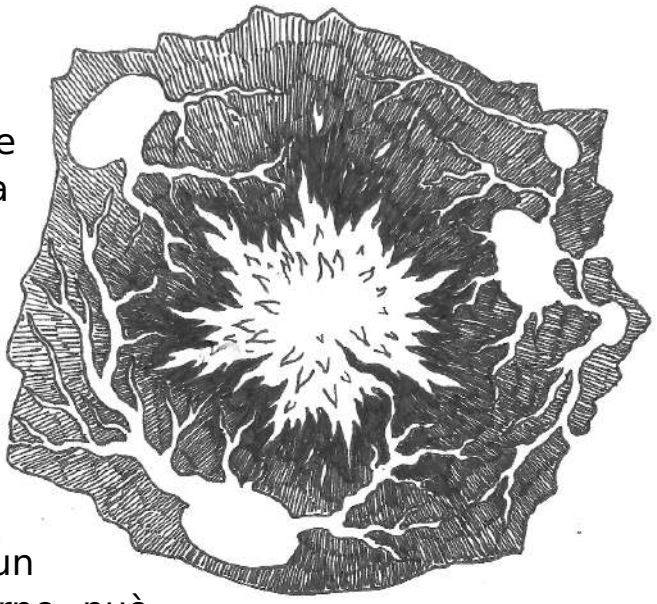
Ci sono un sacco di modi diversi di agire potere sullx altrx. Può essere in modo più o meno visibile. Ho l’impressione di notare che spesso dei processi collettivi si mettano in atto in seguito a delle aggressioni fatte da persone che hanno molto poco potere in generale nelle reti queer e che, ad un certo punto, aggrediscono un’altra persona[91]. Non voglio fare delle generalizzazioni o dire che non bisognerebbe reagire in caso di aggressioni. Ma penso che sia questionante vedere più frequentemente delle gestioni collettive quando si tratta per esempio di una tipa trans neuro-divergente che ha aggredito un’altra persona una volta invece che per delle tipe cis bianche che agiscono un sacco di potere sullx altrx, in un sacco di momenti, in modi meno chiari, meno facilmente denunciabili.

Ancor più considerando che le persone che hanno più potere spesso sono tutt’altro che isolate, anzi sono facilitate a livello sociale, ed è più difficile affrontarle. Quindi spesso sono le persone con meno privilegi, che hanno meno i codici di alcuni ambienti, che sono più isolate, ad essere più frequentemente escluse. Rispetto a quest’idea, possiamo leggere l’articolo di Kai Cheng Thom: “4 motivi per cui la cultura del call-out marginalizza le donne trans (e fa torto a noi tuttx)".

90. Rispetto a questo, c’è questo testo che trovo interessante “Comment aider un-e ami-e qui a eu des comportement abusifs par le passé (et qui a changé depuis)?” [come aiutare unx amicx che in passato ha avuto dei comportamenti abusivi (e che da allora è cambiatx)?] di Kai Cheng Tom.

91. Vedere la parte “Un contesto da prendere in considerazione”, p. 21.

AVVISARE DELLE PERSONE/IL CALL-OUT“



Il call-out è il visibilizzare pubblicamente il fatto che una persona abbia ta"e o talaltro comportamento oppressivo/ dominante/violento. Spesso ci sono molte conseguenze per la persona bersaglio: tuttx sono al corrente e quindi la persona può venir esclusa, più o meno chiaramente, un sacco di persone possono parlarne, può incollare alla persona un’etichetta che non si staccherà a volte mai. Il call-out può quindi far molto male e può essere usato come minaccia. E capita che delle persone lo usino quando non sono bersaglio di violenze. Capita anche che delle persone dicano “mi hai fatto call-out, sei veramente una persona orribile”, quando l’altrx ha solo condiviso il proprio vissuto con alcune persone intorno. Di certo le dicerie sono possibili, ma non è la stessa cosa che pubblicare un testo su internet.

Al di là delle conseguenze sulla persona visibilizzata, il call-out può creare delle dinamiche collettive abbastanza brutte: le persone vicine alla persona visibilizzata a volte possono restare in supporto e mettersi sulla difensiva, e quindi non incoraggiare la sua messa in discussione. O a volte, al contrario, possono allontanarsi dallx loro amicx per essere sicurx di non essere criticatx per il fatto di essere 1 “sostegno ad unx aggressorx”. Il call-out può anche partecipare a delle dinamiche di capro espiatorio: parecchie persone additano e parlano della persona abusante, criticano le sue azioni, per mostrare che “è orribile, io non farei mai una cosa del genere”. Partecipa ad una stigmatizzazione di certe persone, senza prendere in conto che esistono molti comportamenti abusivi e che tuttx, a livelli diversi, abbiamo bisogno di riflettere alle dinamiche che mettiamo in atto.

A volte può esserci un’esclusione/ostracizzazione di persone che sono state visibilizzate pubblicamente come persone che hanno avuto dei comportamenti oppressivi/abusivi. Può creare un clima di paura in cui quasi tuttx abbiamo paura che succeda anche a noi. Perché anche se non tuttx sono autori/autrici di relazioni abusive, tuttx possiamo avere dei comportamenti dominanti, tuttx possiamo

oltrepassare i limiti di un’altra persona, avere dei comportamenti dominanti in alcuni momenti. Questo clima di paura può essere usato come minaccia: “dirò che hai fatto questo o quest’altro” o può avere come conseguenza il fare pressione “non raccontare cosa succede nella nostra relazione ad altre persone” oppure può far sì che si abbiano relazioni soprattutto con persone al di fuori di un certo ambiente…

Voglio distinguere tra call-out rispetto a delle oppressioni sistemiche e rispetto a dei comportamenti abusivi nelle relazioni. Mi sembra che ci siano molti call-out rispetto a delle oppressioni, in particolar modo fatti sui social. È molto più frequente rispetto ai call-out sulle relazioni. Penso che sia soprattutto perché fare un call-out su una relazione abusiva è molto più personale, mentre dire “questa persona è oppressiva”, non rivela niente di personale su di me. E forse è per questo che a volte viene fatto alla leggera, in un modo che spesso non mi suona: per punire.

Ma non credo che il call-out sia per forza una pratica nociva.



Penso che sia importante chiedersi quale sia il rapporto di forza tra la persona che fa il call-out e la persona visibilizzata. Le persone visibilizzate hanno molte persone vicine oppure no, hanno agi, privilegi, una posizione di potere nell’ambiente…?

Penso che sia importante chiederci perché vogliamo fare call-out di qualcunx. È perché pensiamo che questa persona sia pericolosa? Vogliamo avvertire delle persone? Pensiamo che dovrebbe essere esclusa? O perché è un modo di vendicarsi? Di punirla?

E cosa vuol dire “pubblico”? Penso che non sia la stessa cosa usare, per esempio, internet, cosa che vuol dire che tuttx possono essere al corrente, oppure diffondere l’informazione in alcuni ambiti specifici.

Penso che il principio del call-out ponga molti interrogativi. Ma penso che sia la prova che ci manchino altri strumenti ed immaginari per reagire, quando viviamo delle violenze e la persona non si mette in discussione. Perché, a seconda della situazione, a volta è il solo modo che troviamo per uscire dal silenzio. Implica il parlare di cose intime pubblicamente e spesso crea dei riscontri molto duri, in particolare alcune persone possono mettere in discussione le violenze visibilizzate, dire che è esagerato…

Possiamo chiederci: abbiamo provato a fare altre cose? Abbiamo espresso alla persona quello che pensiamo dei suoi comportamenti? Se sì, nega, si deresponsabilizza o afferma che le azioni/dinamiche che mette in atto non sono problematiche? Se è così e vediamo che ricomincia, possiamo voler fare qualcosa, farle pressione, affinché si metta in discussione. Ci possono essere un sacco di modi di fare, non voglio limitare gli immaginari! Ma solo per fare un esempio: possiamo visibilizzare i comportamenti oppressivi all'interno dei giri affettivi/collettivi di organizzazione… In questo caso, mi sembra che l'obiettivo sia che la persona sia spinta dalle persone a lei vicine a riflettere ai suoi comportamenti e a lavorarci. Ma implica l'aver fiducia nelle persone a lei vicine.

E se pensiamo che la persona avrà sicuramente di nuovo dei comportamenti violenti, manipolatori, controllanti… e in particolar modo se è andata ad abitare in un'altra città in cui nessunx conosce i suoi scheletri nell'armadio, possiamo aver voglia di avvertire delle persone. Può essere in altri modi che non siano il call-out.

Uno spunto, tra molti altri da esplorare: possiamo avvertire alcune persone a cui facciamo un po' fiducia. Mi sembra importante non farlo in modo essenzializzante, perché le persone possono cambiare. Può essere attraverso la parola o lo scritto. Possiamo chiedere ad alcune persone di parlarne intorno a loro, unicamente a delle persone di fiducia o in modo più largo. Se delle persone sono al corrente di quello che è successo, questo può permettere che ci sia maggiore attenzione, nel caso in cui capiti di nuovo.

Se vogliamo e ci sentiamo disponibili a farlo, possiamo anche dire "se delle persone vivono delle dinamiche oppressive con questa persona e vogliono parlarne, è possibile contattarmi". Può permettere di creare un ponte tra persone che hanno esperienze simili, il che spesso fa bene.

Se vogliamo farlo, è bene chiedersi perché lo facciamo: per noi stessx? Per nuocere alla persona che ci ha fatto del male? Per altre persone?…

E se ricevo quest'informazione, posso chiedermi: mi mette in una condizione di iper-vigilanza ai comportamenti di questa persona e quindi non vedo più quelli di altrx? Influenza il mio sguardo su questa persona? Se sì, mi va? Posso anche chiedermi quali siano le reazioni delle persone intorno a me, quali dinamiche collettive crea, e proporre delle discussioni se ce n'è bisogno con altre persone che

hanno ricevuto quest'informazione.

10.2 PER CONCLUDERE (PERCHÉ AD UN CERTO PUNTO BISOGNA FERMARSI!)

Ecco, è già abbastanza lungo, bisogna ben fermarsi ad un certo punto! Penso che potrebbe andare avanti, potrebbero esserci un sacco di cose da aggiungere, da modificare, da scrivere meglio, un sacco di altri interrogativi, mi sembra abbastanza infinito e sempre in corso/in evoluzione. Se hai delle critiche, dei commenti, idee, riscontri, desideri… rispetto a questa fanzine, non esitare a scrivere a zinerelations@riseup.net[92]

Questo testo può smuovere delle cose e farne realizzare altre. Sarebbe fantastico poter dire "se stai in tale zona e cerchi delle persone per parlarne, è possibile andare là", ma sfortunatamente ci sono pochi luoghi/collettivi/momenti di discussione da raccomandare. E non abbiamo i mezzi né le forze per accompagnare delle persone che vivono delle relazioni abusive o che avrebbero bisogno di parlare di tutto questo. Spesso intorno a noi possiamo trovare dei sostegni che non ci saremmo immaginatx. E poi è possibile organizzare delle discussioni collettive riguardo a queste tematiche, per condividere, sostenersi, aiutarsi… anche con persone che non conosciamo.

I laboratori che abbiamo fatto riguardo a questa fanzine erano veramente interessanti. L'organizzazione era minima: ci vediamo, leggiamo insieme un pezzo del testo e poi ci raccontiamo quello a cui ci fa pensare, cosa ne pensiamo, cosa ci fa porre delle domande, come viviamo noi le cose… A volte leggevamo un paragrafo e parlavamo per 3 ore, era solo una base per discutere. Era sempre molto arricchente. L'obiettivo di questo libro è proprio quello di poter essere riappropriato da altrx, allora non esitare a farlo!



Una volta, con alcune persone, abbiamo organizzato un week-end su queste tematiche e non è andata molto bene. A posteriori,

92. E se vuoi contattare le persone che si sono occupate della traduzione e pubblicazione in italiano puoi scrivere qui: paillettes-tossiche@riseup.net

ci siamo dettx che avremmo dovuto inquadrare meglio il tutto all'inizio, perché sono degli argomenti non facili. Non so se fosse solo questo il problema, ma in ogni caso, in seguito, l'ho sempre fatto all'inizio dei laboratori.

Allora metto qui degli spunti, da usare o meno, da rilavorare, come vi sembri meglio :)

• Confidenzialità rispetto a quello che ci si dice, possiamo raccontare in seguito quello che ci siamo dettx a livello teorico, ma non le storie personali delle persone o chi pensa cosa.

• La perfezione politica non esiste, viviamo in una società di merda che ci insegna quasi solo della merda, quindi è normale non essere perfettamente "decostruitx". E l'idea non è quella di avere un dottorato in decostruzione di tutte le oppressioni e forme di dominazione per poter aver spazio nella discussione. Partire dal principio che tuttx possiamo fare o dire delle cose oppressive, che feriscono, dominanti… e quindi è possibile che succeda durante la discussione. Desiderio di incoraggiare uno spazio in cui sia possibile dirselo, reagire, mettersi in discussione…

• Rispetto ai meccanismi di presa di potere di cui parleremo, può essere difficile, possiamo realizzare delle cose che viviamo o agiamo… Non demonizzare delle persone che sono Autori-autrici di dinamiche dominanti, e in più se siamo qui è perché vogliamo riflettere, il che è già un primo passo.

• Possiamo chiederci, nel gruppo, all'inizio della discussione: per noi è ok ascoltare delle storie personali non facili? Oppure una persona è disponibile per parlarne in disparte, se ce ne fosse bisogno? Se una persona si sentisse male (e potenzialmente si allontanasse dallo spazio) riflettere a come vogliamo reagire.

• Fantastico che tuttx si sentano responsabili di come funziona, per esempio rispetto alla ripartizione della parola. Non per dire che tuttx devono parlare in modo uguale, ma se abbiamo l'impressione di parlare molto, a volte possiamo lasciare dei momenti di silenzio per lasciare spazio ad altrx.

• Non presupporre di assomigliarsi, di avere gli stessi modi di funzionare, di vedere il mondo e di interagire…

• Lasciare spazio a quello che delle persone dicono se ci sono delle cose che non vanno nel come sta andando il laboratorio.

Ecco qui, se ci sono delle persone che organizzano dei momenti di lettura/discussione rispetto al libro e se volete raccontare un po', mi interessa (ma ovviamente non c'è nessun obbligo!).

10.3 APPROFONDIMENTI SULLE VIOLENZE RELAZIONALI

Ecco alcune piste per approfondire alcuni argomenti. Non sono sistematicamente d'accordo con tutto quello che è scritto in questi testi, ma li trovo interessanti. O a volte non li ho letti/ascoltati, ma mi sono stati consigliati. Immagino che ce ne siano molti altri, ma saprete sicuramente cercarli benissimo anche voi!

Per ulteriori testi/podcast... spesso c'è una parte di "approfondimenti" in fondo ai testi e nello specifico quella alla fine della fanzine "Giorno dopo giorno"[93] è iper rifornita.

La maggior parte delle fanzine in francese si trovano su infokiosques.net e i podcast su radiorageuses.net. Il resto, a meno che non sia scritto diversamente, si trova cercando online (nel momento in cui scrivo). Tranne i libri.

SULLE RELAZIONI ABUSIVE QUEER

Fanzine/testi

"Les violences conjugales c'est pas qu'un truc d'hétéros, sur les violences conjugales gouines trans": si trova in italiano su anarcoqueer.noblogs.org con il titolo "Rompendo il tabù delle violenze nelle relazioni lesbiche e/o trans".

"Ça me donne envie de te présenter des excuses. Témoigner des violences verbales et psychologiques qui voguent dans l'intime. S'opposer à la lourdeur de l'évidence" [Mi fa venir voglia di presentarti delle scuse. Testimoniare violenze verbali e psicologiche che scavano nell'intimo. Opporsi alla pesantezza dell'ovvietà]. Testimonianza di violenze in una relazione amorosa tra due tipe cis femministe. 2019

93. A breve disponibile online. Puoi anche scrivere a paillettes-tossiche@riseup.net o maledizioni@riseup.net

“Paranormal tabou”: testi che parlano di “féminisme du ressenti” [femminismo della sensazione] e responsabilità comunitaria + il racconto di una relazione abusiva nel contesto di una relazione queer. Anche se è anonimizzato, si possono riconoscere delle persone e pone la questione del call-out. E la persona chiamata Petunia nella fanzine ha un’altra versione della storia. 2012

http://lecrips.net/L/doc/L5.pdf : un mini flyer che parla di relazioni lesbiche (possiamo immaginare cis) e parla del fatto di poter chiamare la polizia in alcuni casi. Ma ci sono delle cose interessanti.

Podcast

“Violences conjugales chez les lesbiennes” [Violenze domestiche tra le lesbiche]. Podcast di On est pas des cadeaux. 2011

“Violences conjugales entre lesbiennes” [Violenze domestiche tra lesbiche]. Un podcast di Dégenré-e. 2012

Siti

FORGE: in inglese, un sito con parecchie risorse per le persone trans che vivono delle relazioni abusive.

Musica

“Domestic violence” di Michelle Lavonne

“You don’t own me”, ci sono varie versioni, ma raccomando quella di Joan Jett, non è specificatamente queer. E c’è anche la versione del gruppo Résille, con una parte di testo in francese aggiunta al testo originale (si può trovare online sul soundcloud di Résille).

Testi

“La Rage” [La Rabbia], Slam: slamlarage.noblogs.org. Testo che racconta quello che è successo in una relazione amorosa abusiva tra due tipe cis. 2014

SULLE RELAZIONI ABUSIVE IN GENERALE

Queste risorse sono spesso piuttosto cis-etero centrate e parlano di violenze contro delle “donne” (sottintendendo quasi sempre donne cis). Ma possono comunque aiutare, e alcune associazioni provano (a volte in modo attivo) ad aprirsi a delle persone queer.

Testi

“Témoignage. Abus sexuels dans le couple” [Testimonianza. Abusi sessuali nella coppia]: “Questa testimonianza ha per obiettivo quello di mostrare come una ragazza possa essere programmata per la sottomissione sessuale, il senso di colpa, la vergogna e il silenzio. E come un ragazzo possa credere che gli sia permesso forzare la sua partner, stalkerarla e manipolarla per mantenerla sotto la sua influenza psicologica, con la scusa dell’amore”. 2020

“Le viol ordinaire” [Lo stupro ordinario]: “Lo stupro non è solo l’immagine stereotipata di un tipo grande e cattivo che ci segue con un’arma in una strada buia, ma è anche il momento in cui non viene ascoltato il nostro NO”. “Lo stupro subdolo, lo stupro mascherato da amore, lo stupro della serata tra amici, lo stupro in casa, lo stupro del fidanzato…”. 2008

“Une histoire banale de violences conjugales” [Una storia banale di violenze domestiche]: “Banale perché succede continuamente, ovunque, in tutti gli ambienti sociali, anche negli ambienti in cui le persone mettono in discussione la società e il machismo”. 2018

“Les violences conjugales” [Le violenze domestiche]: Questo testo è stato scritto in seguito a degli incontri organizzati nel novembre del 2007. Descrive vari meccanismi che si mettono in atto nel contesto delle violenze domestiche.

Numeri di ascolto

Linea lesbica antiviolenza. Puoi chiamare il 3913359732 il lunedi dalle 20.00 alle 22.00 e il mercoledi dalle 18.00 alle 20.00 o scrivere a linealesbicaantiviolenzabo@gmail.com

SUL CONSENSO E IL NON RISPETTO DEI LIMITI

Fanzine

“We Are All Survivors, We Are All Perpetrators” [Siamo tuttx dellx sopravvissutx, siamo tuttx dellx aggressorx]/”What To Do When Someone Tells You That You Violated Their Boundaries, Made Them Feel Uncomfortable, Or Committed Assault” [Cosa fare quando qualcunx ti dice che hai oltrepassato i suoi limiti/messx a disagio/aggreditx]: due testi che propongono delle piste di riflessione e di dibattito riguardo alle reazioni comunitarie e individuali che potremmo immaginare di fronte a delle situazioni di aggressione. Questi testi (e altri citati in seguito) sono stati tradotti in francese da CROUTE: una rete di persone femministe che hanno voluto tradurre in francese e diffondere delle zine che parlano di aggressioni sessuali e consenso.

“Supporting a Survivor of Sexual Assault”: 9 piste per riflettere al supporto dellx sopravvissutx. Si trova in italiano con il titolo “Supportare una persona sopravvissuta ad un’aggressione sessuale”, a breve su anarcoqueer.

“Le consentement en 3 semaines” [Il consenso in 3 settimane]: questa zine è composta da una decina di testi tradotti dall’inglese. Vengono tutti da una fanzine statunitense che è circolata parecchio, “Learning Good Consent” (si trova su internet), 2014.

“Apprendre le consentement en 3 semaines. Le cahier de vacances” [Imparare il consenso in 3 settimane. Il quaderno delle vacanze]: informazioni utili, basi teoriche e pratiche sul consenso, parole crociate, un fotoromanzo, degli esercizi e delle tabelle da riempire. Tutte queste forme diverse per riflette alle relazioni sessuali e affettive.

“Le consentement, 100 questions sur les interactions sexuelles” [Il consenso, 100 domande sulle interazioni sessuali]: 100 domande che possiamo farci riguardo alle nostre interazioni sessuali, 2009

“Le consentement, un truc de pédé…?”: diversi testi che parlano di

consenso nelle relazioni sessuali tra froci cis, 2013. Traduzione italiana disponibile su anarcoqueer.noblogs.org “Consenso sessuale: roba da… froci?”

Libri

“Violences sexuelles, 40 questions réponses incontournables » [Violenze sessuali, 40 domande-risposte imprescindibili] di Muriel Salmona. “Questo testo offre degli strumenti per capire meglio le vittime di violenze sessuali e fornisce delle risposte chiare e documentate: - alle domande che nessunx dovrebbe più farsi; - ma anche alle domande che tuttx dovrebbero farsi”. 2015

SULLE RELAZIONI, SULL’“AMORE” E LE NORME CHE LO ACCOMPAGNANO

Fanzine

“L’amour, le sexe, pourquoi j’ai déserté” [L’amore, il sesso, perché ho disertato]: sull’asessualità, l’aromanticismo, il rapporto al contatto fisico… 2017

“Suis-je asexuel-le, aromantique, aroace? Guide de questionnement autour de l’asexualité et l’aromantisme” [Sono asessuale, aromanticx, aroace? Guida agli interrogativi sull’asessualità e l’aromanticismo]: questa fanzine si rivolge alle persone che un giorno si sono chieste “sono asessuale? Aromanticx? Entrambe?” 2021 (aroace: aromanticx e asessuale)

“La fabrique artisanale des conforts affectifs. Ou comment, ensemble, on s’en sort plus ou moins mal dans ce monde pourri”: fanzine su come possiamo costruire diversamente delle relazioni. 2012. Tradotta in italiano con il titolo “La fabbrica artigianale dei comfort affettivi. O su come, insieme, ce la passiamo più o meno male in questo mondo di merda”, a breve online o disponibile scrivendo a paillettes-tossiche@riseup.net o maledizioni@riseup.net

“Cartografia della gelosia”: si tratta di un capitolo del libro La zoccola etica, pubblicato nel 2013, che analizza i meccanismi della

gelosia e propone degli strumenti per capire da dove viene questo sentimento e come conviverci per vivere delle relazioni affettive libere e soddisfacenti.

Radio

“Asexualité, autosexualité, antisexualité…” [Asessualità, autosessualità, antisessualità…]: di On n’est pas des cadeaux. Una discussione su vari modi e ragioni di vivere senza sessualità. 2012

SULLA PRESA IN CARICO COLLETTIVA DELLE VIOLENZE RELAZIONALI/SESSUALI

Fanzine

“Jour après jour. Violences entre proches, apporter du soutien et changer les choses collectivement”: strumenti e riflessioni riguardo alla presa in carico collettiva delle violenze. 2016. Tradotta in italiano con il titolo “Giorno dopo giorno. Violenze nell’intimità, supportare e cambiare le cose collettivamente”.

“Lavomatic. Lave ton linge en public”: piste di riflessione sulla giustizia e la presa in carico delle violenze di genere negli ambienti anti-autoritari (e anche sul non poterne più…). 2009. Tradotto in italiano “Lavomatic. Laviamo i panni sporchi in pubblico”, su anarcoqueer.

“Accounting for Ourselves. Breaking the Impasse Around Assault and Abuse in Anarchist Scenes”: la gestione collettiva delle situazioni di violenza, dopo anni di riflessione sull’argomento, quali vicoli ciechi e quali piste? 2013. Tradotto in italiano con il titolo "Accounting for ourselves. Mettere fine all'impasse che riguarda violenze e abusi negli ambienti anarchici".

“Premier pas sur une corde raide”: nel contesto della visibilizzazione di aggressioni sessuali che si sono succedute all’interno dell’ambiente militante di Montréal. “Vogliamo provare ad esprimere qualche riserva, far notare i pericoli in agguato, le derive possibili…”. 2014. Disponibile in italiano con il titolo “Primo passo su una corda tesa”.

Diverse fanzine “Le Village” [Il Villaggio] sulla questione della giustizia, del call-out, dell’esclusione. (Non le ho ancora lette tutte, ho sentito dei pareri discordanti, in ogni caso mi sembra che ponga delle domande). La prima di queste fanzine è disponibile in italiano con il titolo "Il villaggio #1".

Testi

"Come aiutare unx amicx che ha avuto dei comportamenti abusanti in passato (e che è cambiatx in seguito)?": sul processo di “responsabilità comunitaria”, sui ruoli di espertx e sulla presa di potere nella gestioni delle violenze, sulla punizione delle persone qualificate come “aggressorx”. Kai Cheng Thom. 2019

Diversi testi di Clementine Morrigan, soprattutto “Definivo lx mix ex come abusante, ma non lo era". Testo interessante, ma che può essere usato per deresponsabilizzarsi, da parte di persone confrontate rispetto ai loro comportamenti abusanti. Quindi secondo me manca un’introduzione che parli di questi rischi[94].

Podcast

“La prise en charge collective des conflits” [La presa in carico collettiva dei conflitti] di Langues de Fronde: sulle questioni degli spazi “safe” o “brave”, degli schemi vittima/aggressorx, l’esclusione, la giustizia, delle piste… 2014

SULLE DINAMICHE DEGLI AMBIENTI QUEER FEMMINISTI

Testi

“Les espaces safe nous font violences?”: sull’uso dell’idea di spazi “safe” negli ambienti femministi, queer, donne-lesbiche-trans. 2011. In italiano “Gli spazi safe ci mettono in difficoltà?”.

Testi di Kai Cheng Thom. Ce ne sono molti, tra i tanti:

94. Vedere la parte “Dirsi vittima di una relazione abusiva quando non è così”, p. 149.

“Perché le comunità queer si dilaniano?": analisi psicologiche e comunitarie sul perché le persone queer siano spesso dure tra di loro e vivano dei conflitti come se fossero delle violenze. 2019

“Spero sceglieremo l’amore. Osservazioni sull’applicazione della giustizia": sulla comunità queer e le sue reazioni rispetto alle violenze. 2019

“4 ragioni per cui la cultura del call-out marginalizza le donne trans (e fa un torto a noi tuttx)": penso che il titolo sia abbastanza chiaro. 2016

Libri

“Il conflitto non è abuso” di Sarah Schulman. 2020[95]

SULLE REAZIONI ALLE VIOLENZE

“Toute rage dehors. Vengeance, attaques, ripostes et autodéfense contre le patriarcat et le monde qui le nourrit”: testimonianze di esperienze. 2019. Tradotto in italiano con il titolo “Fuori ogni rabbia. Vendetta, attacchi, reazioni e autodifesa contro il patriarcato e il mondo che lo nutre”.

SULL’INCESTO

Fanzine

“L’inceste” [L’incesto]: “Facciamo parte dell’ambiente femminista radicale e pensiamo che l’argomento dell’incesto non sia (quasi) mai affrontato, quindi parliamo dell’elefante nella stanza!”. Testimonianze di diverse persone. 2019

“Sensations volées” [Sensazioni rubate]. Testimonianza di una vittima di violenze sessuali prima dell’età adulta. 2019

“Histoires où j’ouvre ma gueule”. Fanzine sull’incesto, la silenziazione e un sacco di altre cose. 2020. In italiano “Storia in cui apro la bocca”. La fanzine non è disponibile online, ma puoi

95. Vedere la descrizione del libro, p. 25.

mandare una mail a maledizioni@riseup.net o paillettes-tossiche@riseup.net.

Libri

“Le berceau des dominations. Anthropologie de l’inceste” [La culla delle dominazioni. Antropologia dell’incesto] di Dorothée Dussy. Uno studio sulle persone incestuose. Si tratta di antropologia, ma a quanto pare è accessibile. 2013

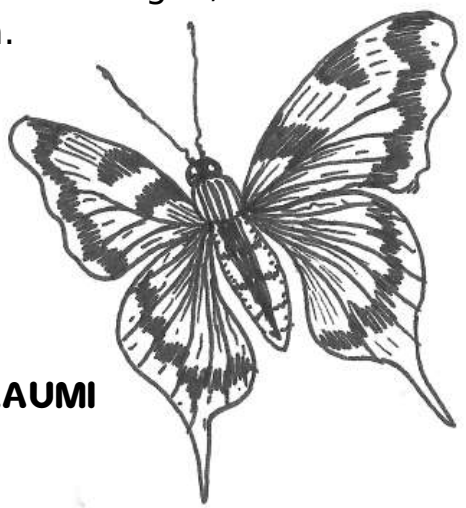
Radio

“Ou peut-être une nuit” [O forse una notte] di Charlotte Pudlowski (su Louie Media]. 6 episodi che analizzano il funzionamento dell’incesto, del silenzio… 2020

E un articolo sul podcast che ne evidenzia qualche limite: “Ou peut-être une nuit: retours critiques”, di Leila (su Medium]. 2021

Film

Festen, di Thoms Vinterberg. 1998. In una festa di famiglia, c’è una reazione dopo una situazione di incesto passata.



Musica

Queen Ifrica – Daddy

Meryl e Rachelle Allison – Ma petite

ALTRI APPROFONDIMENTI SUI TRAUMI

Articoli

“Violences sexuelles sur mineurs: entendre le point de vue des proches” [Violenze sessuali su minori: ascoltare il punto di vista delle persone vicine], di Élise Ricadat

Radio

“Le coeur sur la table” #5 [Il cuore sul tavolo, episodio 5] Le coeur di Chloé [Il cuore di Chloé] (Binge Audio). Parla in particolar modo di come i nostri traumi impattino le nostre relazioni con le persone a noi vicine. 2021

10.4 PER QUANTO RIGUARDA LE OPPRESSIONI SISTEMICHE

L’idea di questa parte è quella di dare qualche risorsa per approfondire. E dato che quello che è scritto in questa fanzine, per quanto riguarda delle oppressioni di cui non sono bersaglio, viene in gran parte da questi testi/video/podcast/blog… a volte potrebbero esserci diverse decine di fonti, ma ne uscirebbero troppe pagine, quindi, anche se è difficile scegliere, è stata fatta una selezione. Per esempio, sono state priorizzate delle risorse che parlano più da un punto di vista relazionale che istituzionale. Ci sono alcune risorse che possono essere oppressive rispetto ad altre oppressioni.

Ci sono alcune oppressioni per cui ci sono più documenti che per altre ed è rilevatore, in particolar modo di quello che ho trovato su internet.

Tra l’altro, non c’è niente sul sessismo e sull’omo/lesbofobia. Ci sono delle risorse che esistono da tempo, cercando si trovano. Detto questo, non conosco molte risorse che parlino delle conseguenze del sessismo nelle relazioni non etero-cis.

Ci sono due siti in inglese in cui ho trovato parecchie cose riguardo diverse oppressioni:

everydayfeminism.com e letsqueerthingsup.com (blog che parla delle identità queer e di salute mentale)

ABILISMO

FISICO

Siti

amongestedefendant.wordpress.com : blog queer e femminista di No Anger. Per elaborare una riflessione alternativa sull’handicap fisico e mettere delle parole su alcune cose impensate a proposito dell’handicap.

Les dévalideuses: collettivo femminista disabile che smonta le idee preconcette sull’handicap.

Testi

“La culture du valide (occidental)” [La cultura dell’abile (occidentale)]: parla di come l’abilismo riguardi tuttx. 2004

Giornale

“Handicapés méchants” [Disabili cattivi] apparso tra il 1974 e il 1979, si può trovare su https://archivesautonomies.org

Film

“Margarita with a straw” di Shonall Bose, 2014

PSICOFOBIA

“Je ne suis pas froid et hautain, je suis autiste” [Non sono freddo e altezzoso, sono autistico]: pedagogia, analisi e testimonianza di una persona autistica e trans. 2020

Siti

zinzinzine.net: un sacco di testi e risorse

Articoli

“Qu’est-ce que la psychophobie? Une mise au point” [Cos’è la psicofobia? Una messa a fuoco]. Una spiegazione della psicofobia, a dei livelli sistemici ma anche negli ambienti militanti, per esempio.

In inglese

theuninspirational.wordpress.com: blog di una persona queer autistica auto-diagnosticata che parla di come provi a gestire l’abilismo.

Neurodivergentsexuality.tumblr.com. Sexual inventory: una lista di domande per parlare di consenso rispetto alle interazioni sessuali, nello specifico per persone neuroautipiche/neurodivergenti, in diverse circostanze.

SORDOFOBIA

“Exploring Hearing Privilege” [Esplorare il privilegio udente] di Alison Aubrecht e Erin Furda, Deaf Echo, impaginato ed editato da Unfamous Seas, 2020.

Video di Mélanie Deaf

RISPETTO ALLE PERSONE CIECHE/IPOVEDENTI

In inglese: i video di Molly Burke

AGISMO

Riviste

Labordage – rivista critica sull'agismo. 2013 e 2015

Fanzine

"Contre l'oppression des adultes sur les enfants" [Contro l'oppressione degli adulti sullx bambinx] di Catherine Baker, estratto del libro "Insoumission à l'école obligatoire" [Insubordinazione alla scuola obbligatoria]

INTERSESSOFOBIA

Fanzine

"Que cessent les interventions chirurgicales non consensuelles sur les enfants intersexué-e-s" [Che finiscano gli interventi chirurgici non consensuali sull bambin intersex]: una testimonianza e un articolo di persone intersex rispetto alle loro realtà e rivendicazioni. 2017

Siti

temoignagesetsavoirsintersexes.wordpress.com

intersexuation.hypotheses.org e soprattutto la tesi "De l'objet médical au sujet politique: récits de vie de personnes intersexes" [Da oggetto medico a soggetto politico: racconti di vita di persone intersex], di Loé Petit. 2018

Inglese

“Trans and intersex survivors of domestic violences: defining terms, barriers and responsabilities” [Trans e intersex sopravvissutx a violenze domestiche: definire i termini, le barriere e le responsabilità] di Diana Courvant e Loree Cook-Daniels. 2016

CLASSISMO

Testi

“Une question de classe” di Dorothy Allison: testimonianza sul classismo negli ambienti femministi. Scritto negli stati uniti, apparso nel libro Skin (1994]. In italiano “Questione di classe”.

Podcast

“Soupeser nos bagages. L’héritage en question dans les milieux anti-capitalistes” [Soppesare i nostri bagagli. L’eredità in discussione negli ambienti anti-capitalisti], del programma Libre Débat, su Radio Galère. Parla di condizioni materiali di vita e di conseguenze delle diverse classi sociali tra persone che si frequentano, rapporto al lavoro salariato e anche della vecchiaia quando non ci sono materassi economici in prospettiva. 2018

“C’est la classe. Une dissection de la bourgeoisie” [È classe. Una dissezione della borghesia]: “Abbiamo voluto parlare e studiare la borghesia per cambiare la tendenza che vorrebbe che siano le minoranze […] ad essere studiate. In più, perché numerosi codici e valori borghesi si ritrovano nelle pratiche militanti e nei nostri diversi ambienti militanti”. Su Radio Canut. 2021

TRANSFOBIA

Fanzine

“Certains pédés aiment la chatte” [Ad alcuni froci piace la fica]: testimonianza di un frocio trans. 2017

“Les garçons délicats” [I ragazzi delicati]: testimonianze e analisi di tipi trans. 2018

“Fucking Trans Women” [Scopare donne trans]: una zine scritta da e per donne trans e lx loro amanti. Scritto da Mira Bellwether nel 2010.

“La transphobie et ses croisement avec le racisme dans les milieux queer, TPG, LGBT+ et féministes en fRance”. In italiano "La transfobia e i suoi incroci con il razzismo nei giri queer, TPG, LGBT+ e femministi in francia". 2021

Video

Canale youtube: lulla blabla

RAZZISMO

Fanzine e testi

“Du racisme dans nos interactions” [Sul razzismo nelle nostre interazioni]: riflessioni sull’obbligo a conformarsi ai codici di interazione negli ambienti politici in Francia. 2020

“Contribution aux ripostes anti-racistes dans les milieux queer (UEEH 2019)” [Contributo alle reazioni anti-razziste negli ambienti queer (UEEH 2019)]: fanzine riguardo varie forme di razzismo che hanno luogo alle UEEH (incontri femministi autogestiti InterLesboBiGayTransAsexQueer), il che riflette gli ambienti queer francesi. Con delle piste per provare a far cambiare le cose.

“De la décence chèr-e-s blanc-he-s” [Un po’ di decenza, carx bianchx] di Wu Zetian. Introduzione: “In quest’articolo, parlerò delle attitudini a cui sono confrontata di continuo. Non dispiacetevene, parla di voi carx bianchx”. 2010

Testi di Sem Nagas sul blog sorryiamnotsorryblog.wordpress.com

“Veuillez cesser la stratégie du quota ethnique” [Smettetela con la strategia della quota etnica], “sortir du rêve et trahir sa race” [uscire dal sogno e tradire la propria razza]… 2017

“Le Juif de Shrödinger, manuel de survie pour juf.ve.s en milieux militant”. Questa fanzine si rivolge prima di tutto a delle persone ebree che si organizzano negli ambienti militanti queer/donne-lesbiche-trans, rivoluzionari, anarchici, di sinistra ed estrema sinistra, antifascisti e antirazzisti. Parla di antisemitismo e di tutto ciò che può implicare. 2019. Tradotta in italiano con il titolo “L’ebreo di Schrödinger, manuale di sopravvivenza per ebrex in ambito militante”.

“The Past Didn’t Go Anywhere. Making Resistance to Antisemitism Part of All of Our Movements” [Il passato non è scomparso. Rendere la resistenza all’antisemitismo parte di tutti i nostri movimenti], scritto da April Rosemblum nel 2007. Affronta vari aspetti dell’antisemitismo, collegando esperienze storiche e situazione attuale.

Video

canale youtube Keyholes & Snapshots

BI/PANFOBIA

Testi e fanzine

“Deux fois plus de chances le samedi soir” [Il doppio delle chance il sabato sera]: fanzine di testimonianze e analisi sulla bifobia. 2017

“Le placard bi” [L’armadio bi]: un testo universitario, di Ané El, ma facile da leggere e adatto agli ambienti queer. Si trova sul sito Bicause.fr

GRASSOFOBIA

Siti e fanzine

“Luttes des Grasses” [Lotta delle Grasse]: Collettivo di Toulouse femminista intersezionale anti-grassofobico e fat positive. Hanno scritto diverse fanzine, per esempio “La bonne grosse copine” [La

brava amica grassa]: “A furia di essere derisx, è difficile trovare il proprio posto in questo mondo, ma essere simpaticx e divertenti vuol dire questo. Fare dei favori, ascoltare, diventare invisibili, alla fine è facile”. 2020

E ci sono un sacco di documenti sul loro sito.

Serie

My mad fat diary

Articoli

vice.com “Quand la grossophobie s’invite dans la chambre à coucher” [Quando la grassofobia si invita in camera da letto] e “Les gros se construisent avec l’idée qu’ils ne baiseront pas” [I grassi si costruiscono con l’idea che non scoperanno mai]



Collettivo

Le Gras è politique [Il Grasso è politico]

Tossicofobia

“Toxicophobie mon amour”: questo testo, redatto da un eroinomane, è nato dalla frustrazione, dalla rabbia, dal dolore nel vedere lx tossicx invisibilizzatx quotidianamente negli ambienti politici come in qualsiasi altro posto. 2017. In italiano “Tossicofobia amore mio”, disponibile scrivendo a

maledizioni@riseup.net.

PUTTANOFOBIA

"Ni victime, ni coupable”: testimonianza di sex worker. “L’idea di questa fanzine è quella di offrire uno spazio per riappropriarsi lo stigma, le sue rappresentazioni, le sue creazioni, i suoi tabù, spesso associati al lavoro sessuale e/o agli abusi (sessuali]…” 2022. In italiano “Né vittima né colpevole", non è disponibile online, ma per avere il file puoi scrivere a maledizioni@riseup.net.

“Saloperies”: una fanzine di cui ci sono già diversi numeri, che a volte parla di puttanofobia, ma non solo. Non si trova su internet, ma è possibile contattare fruitcupcakes@riseup.net 2021-2022

Blog in inglese

renaissancehoe.wordpress.com

10.5 GLOSSARIO

Le definizioni a volte provengono da glossari già esistenti. Per esempio, dal “Glossaire des termes Trans et Non-binaires” [Glossario dei termini Trans e Non-binari] e dalle fanzine “La transfobia e i suoi incroci con il razzismo”, “Giorno dopo giorno”, “Je ne suis pas froid et hautain, je suis autiste”.

Abilismo: oppressione sistemica delle persone disabili, fisicamente, psicologicamente o entrambe.

Adelfx: parola usata per designare una persona che ha i nostri stessi genitori (in francese è considerata neutra rispetto al genere).

AFAB: assegnatx donna alla nascita (*f corrisponde a female in inglese)

AMAB: assegnatx uomo alla nascita (*m corrisponde a male in

inglese)

Ascolto attivo: momento formalizzato in cui una persona ascolta l’altra, con empatia, senza giudizio, senza voler fare o decidere al posto dell’altrx, formulando delle domande o riformulando in caso di bisogno, e se l’altrx cerca delle soluzioni, spingendolx a trovarle da solx.

Asessuale: identità politica. Persone che scelgono di non condividere della sessualità con altrx o che, di fatto non facendolo, si riconoscono e si rinforzano nell’identità asessuale. Si usa anche il termine Asex o Ace.

Cis o cisgender: identità delle persone che si riconoscono nel genere assegnato loro alla nascita (o quanto meno che ci si accordano) e che quindi traggono beneficio dal privilegio cisgender. È il contrario di transgender.

Cis-passing: essere percepitx/passare per una persona cis. La maggior parte del tempo, termine usato dalle persone trans per parlare del fatto di essere riconosciutx/identificatx con il genere opposto a quello assegnato loro alla nascita.

Caratteri sessuali (primari e secondari): i caratteri sessuali primari sono gli organi genitali e riproduttivi, quelli secondari sono i diversi aspetti anatomici non collegati agli organi genitali (peli, dove si trova il grasso, corpulenza…).

Cis-etero/etero-cis: cioè una persona che è sia cisgender che etero, oppure una relazione (principalmente amorosa) tra un tipo cis et una tipa cis.

Colorismo: è una parola usata per la prima volta da Alice Walker “pregiudizio o trattamento di favore a cui sono esposte le persone di una stessa razza, basato unicamente sul colore della loro pelle”. È una gerarchizzazione in funzione del colore della pelle, una valorizzazione della bianchezza e di ciò che ci si avvicina, vedendo

le persone con la pelle scura come inferiori (per bellezza, intelligenza, capacità…). C'è un video di Keytholes & Snapshots che spiega la storia del termine, dalla schiavitù ad oggi.

Crip: Crip rappresenta, tra le altre cose, un movimento attuale per i diritti delle persone disabili (fisicamente e/o psicologicamente), principalmente negli stati uniti, ma sempre di più anche in italia. Il termine Crip è una riappropriazione di un termine peggiorativo, "cripple" [storpio, claudicante, infermo, invalido], che non solo riduce la persona a qualcosa di respingente, ma esclude anche dalla comunità disabile chi ha delle disabilità invisibili. È un movimento molto legato al queer e al femminismo (definizione ispirata al sito Les Dévalideuses)

Dead name: nome alla nascita di una persona trans e/o non binaria, che ha cambiato nome.

Dissociazione: processo attraverso il quale una persona si distanzia da alcune esperienze o emozioni / si sconnette da se stessx. È un meccanismo di autodifesa emotiva contro i traumi. La dissociazione può creare delle perdite di memoria, confusione, un'anestesia emotiva, crisi d'ansia…

Diadicx: una persona non intersex.

"Disforia di genere": ci sono delle virgolette, perché in origine è un termine psichiatrico, ma è usato da diverse persone e non c'è un'altra parola che voglia dire la stessa cosa. Stato di sfasamento tra il genere assegnato alla nascita e l'identità di genere "vissuta" da una persona trans. La disforia si manifesta generalmente come un stato o come dei picchi di crisi.

Enbyfobia: rifiuto e discriminazione delle persone non binarie.

Fem: persona che si riappropria i codici delle femminilità.

Intersessualità: le persone intersex sono nate con dei caratteri sessuali (genitali, gonadici o cromosomici) che non corrispondono alle definizioni binarie tipo dei corpi detti maschili o femminili. Queste variazioni innate possono essere molteplici: gli organi genitali interni e/o esterni, le strutture ormonali e/o cromosomiche possono non corrispondere alle aspettative mediche e sociali, così come altri caratteri sessuali come la massa muscolare, la ripartizione della pelosità oppure la statura…

Giustizia: non è veramente una definizione, ma solo una nota per dire che, anche quando si parla di “giustizia trasformativa”, in opposizione alla giustizia punitiva, mi pone questione l’avere come obiettivo il creare una nuova forma di “giustizia”. Perché è una parola molto radicata in valori morali e istituzionali e in modi protocollari e rigidi, che vorrei mettere in discussione.

Misgenderare: sbagliare (coscientemente o meno) il genere di una persona. Capita spesso di misgenderare l’altrx se pensiamo di conoscere il suo genere semplicemente guardandolx.

Misogynoir: misoginia diretta verso le donne Nere.

Negrofilia: il fatto di mostrare un interesse particolare per la comunità Nera, si avvicina al feticismo, basato su dei riflessi coloniali di esotizzazione e ipersessualizzazione.

Negrofobia: razzismo specifico verso le persone Nere.

Neurodivergente/neuroatipicx: che non rientra nelle norme dominanti di funzionamento psicologico. Contrario: neurotipico.

Non-binarix: una persona la cui identità di genere non trova spazio nella norma binaria uomo-donna.

Queer: ogni persona che non è contemporaneamente cis, etero e diadicx può definirsi queer. Per noi è un’identità politica, che si

associa alla critica e alla lotta all'eterocispatriarcato. Non è una parola soddisfacente perché viene usata in un sacco di modi diversi e in particolar modo in contesti mainstream depoliticizzati. Ma in mancanza di meglio, è questo che usiamo.

Packing: portare un apparecchio fallico o una protesi all'inguine o dell'intimo previsto per creare "una protuberanza" nel pantalone.

Pazzx: termine stigmatizzante riappropriato negli ultimi anni dalle persone discriminate per il loro funzionamento psicologico che fuoriesce dalla norma, in particolar modo delle persone psichiatrizzate.

Persona razzializzata – non bianca (persone diverse possono identificarsi in modi diversi): una persona che è bersaglio del razzismo. Il razzismo è un sistema di dominio sociale, materiale, psicologico e istituzionale, che considera che le persone bianche siano superiori alle altre, basandosi su dei criteri fisici (tono e colore della pelle, texture dei capelli, forma degli occhi…) e culturali (pratiche, tradizioni, costumi, religioni…).

Persona bianca: una persona che trae beneficio dal privilegio bianco. Vedere il testo di Peggy McIntosh "White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack"[96] [Privilegio bianco= disfare il bagaglio invisibile].

Psicofobia: oppressione sistemica delle persone che si trovano al di fuori delle norme dominanti di funzionamento psicologico: persone disabili psicologicamente, che hanno una malattia mentale, neurodivergenti, pazze, etc.

Trans (o transgender): persona che non si riconosce nel genere assegnato alla nascita. Può decidere di transizionare o meno, da un punto di vista sociale e/o medico e/o amministrativo. Le persone

96. C'è una critica a questo testo che dice che nella lista di esempi data, a volte c'è confusione tra privilegio bianco e privilegio di classe: "Explaining White Privilege To A Broke White Person" [Spiegare il privilegio bianco ad una persona bianca povera] di Gina Crosley-Corcoran.

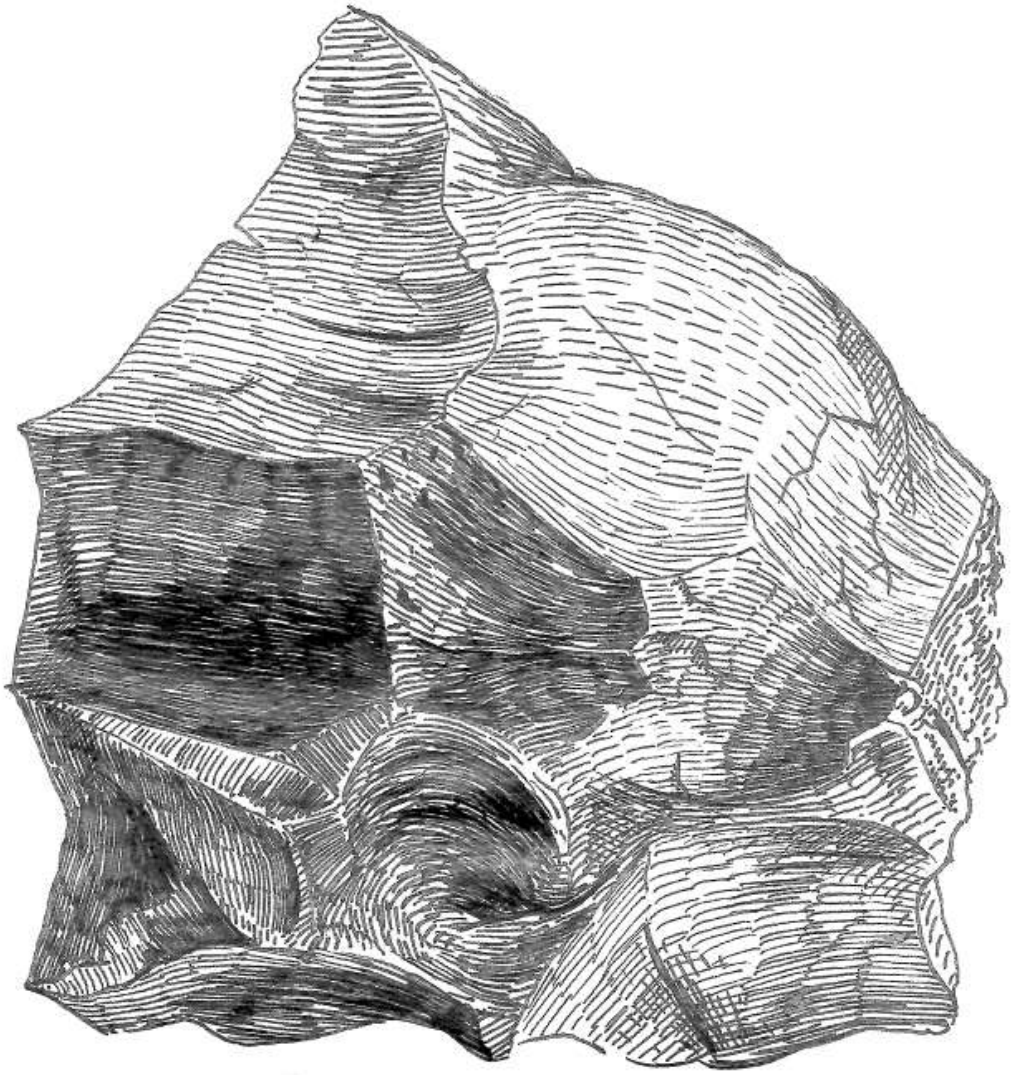
trans subiscono un’oppressione specifica che è la transfobia. È il contrario di cisgender.

Transizione: per una persona trans e/o non binaria è un processo di cambiamento, rispetto al genere assegnato alla nascita. È un cambiamento nel modo di definirsi, che può essere nel senso di andare verso un genere definito o meno. Può tradursi, o meno, in un lavoro sull’apparenza, la voce, la scelta di un nuovo nome e/o pronome, a volte l’intervento chirurgico e/o ormonale.

Transmisoginia: transfobia specifica vissuta dalle donne trans.

Tucking: (estratto di Fucking Trans Women) “termine usato soprattutto dalla donne trans per descrivere la pratica che consiste nel nascondere i propri organi genitali. A seconda della persona e del suo modo di fare, può essere molto doloroso o molto comodo o un po’ entrambi. Non tutte le donne trans che fanno tucking lo fanno nello stesso modo: a volte tutto quello che vuoi/hai bisogno di fare è spingere le parti genitali tra le gambe e infilarti uno slip. Altre volte vuoi che la maggior parte dei tuoi organi esterni siano all’interno del tuo corpo. C’è anche l’opzione di spingere i testicoli all’interno del corpo, cosa che suona più dolorosa di quanto non sia realmente”.

White-passing: il fatto di avere una cultura e/o delle origini non bianche, ma essere percepitx come biancx. È collegato alla percezione dellx altrx, quindi può cambiare, in funzione dei momenti, delle persone. E può esistere in modi diversi, una persona può per esempio avere un’apparenza da persona bianca, ma un nome o un modo di esprimersi che non sono bianchi (o l’inverso). Quindi può implicare delle realtà molto diverse.



Non voglio farmi dei soldi con questo libro e vorrei che nessunx lo facesse. Ed è importante per me che i soldi non siano un freno o un ostacolo al fatto di avere questo libro, quindi penso che sia importante diffonderlo a offerta libera o gratuitamente quando possibile. I soldi recuperati serviranno a rimborsare i costi di stampa. Oppure possono servire per tirar su dei soldi per delle distro o altro...

L'idea di questo libro è quella di esaminare le dinamiche relazionali tra persone queer/non etero-cis in cui in un qualche modo si agisce potere. Parleremo di alcuni meccanismi di potere che esistono, a gradi diversi, in tutte le relazioni. Ci sono un sacco di altre dinamiche relazionali che non riguardano l'agire potere, che possono far soffrire, ma non ne parleremo qui. All'inizio il testo parlava principalmente di relazioni abusive, ma il contenuto si è parecchio ampliato con il tempo. Perché dovremmo metterci in discussione rispetto alle nostre dinamiche dominanti solo quando creano delle relazioni abusive?