

INTERVISTA OTTAVIA ZERBI

Ottavia Zerbi si occupa di disturbi e disagio psicologico quali: ansia e panico, disagio depressivo, difficoltà relazionali in ambito personale e lavorativo, disturbi psicosomatici, stress da passaggio dei cicli di vita ed altro. Ha sviluppato esperienza con le coppie/famiglie in crisi fino ad arrivare ai casi di violenza domestica: psicologica, fisica e sessuale.

Collabora dal 2006 con l'Associazione D come Donna A.P.S. di Segrate di cui è Presidente. Formatore e supervisore di operatrici di un telefono/spazio ascolto per donne in difficoltà, in collaborazione con un servizio di consulenza legale. Conduce gruppi di incontro tra mamme e/o coppie genitoriali, con donne che hanno subito esperienza di aborto.

Com'è nata l'idea di questa associazione e di cosa si occupa?

“D come donna” nasce a 34 anni fa, dall'idea di un gruppo di donne che vogliono fare un po' rete ed aiutare le donne in difficoltà nell'ambito lavorativo. Quindi inizialmente nasce come una costola di un progetto di un partito politico e inizia ad aiutare appunto le donne lavoratrici. Da lì però si accorgono da subito che c'è bisogno di uno spazio per le donne molto più ampio, di accogliere, di ascoltarle e poterle aiutare nel senso di solidarietà in tanti altri ambiti. Quindi si staccano molto velocemente dal partito politico, perché vogliono essere un'associazione rivolta a tutti, quindi una politica religiosa che proprio possa accogliere tutti e far sentire tutti a loro agio. Da lì quindi nasce questo telefono ascolto per le donne in difficoltà. Nasce come aiuto a qualunque tipo di problema possa avere una donna, dal “ho voglia di parlare con qualcuno perché mi sento sola”, al “subisco violenza domestica o subisco violenza di genere e ho bisogno di qualcuno con cui parlare”. Da questo poi ovviamente in 34 anni l'associazione ha fatto tantissimi passi avanti, ma continuano a condividere queste due anime; l'aiuto sociale e il voler aiutare in tempi in difficoltà, non solo con le volontarie ma anche con psicologi e avvocati, e poi invece tutta la parte più culturale dell'associazione che si è sviluppata, perché è stato sempre più chiaro che per aiutare una donna ad autodeterminarsi ad essere consapevole di sé, e quindi anche a non subire violenza o comunque al non vivere nei problemi, bisogna sapere le cose e bisogna crescere, non intellettivamente ma proprio culturalmente. Quindi confrontarsi con le altre, scambiare idee e imparare anche proprio a far valere la propria idea se è diversa da quella di qualcun altro in uno spazio protetto, come può essere l'associazione, dove non è giudicato e può dire quello che vuole, però dove si impara e si cresce anche a ciò che sappiamo del mondo e quindi anche di noi stesse.

Si fanno tanto anche con poco, poi alla fine la nostra è diventata un'associazione di territorio sul territorio dove banalmente tu sai di poter andare fare delle cose e già questo fa tantissimo, sembra poco ma in realtà fa tutto, il poter fare in uno spazio protetto.

Il suo ruolo all'interno di questa associazione Le permette di avere a che fare in prima persona con donne in situazioni delicate, ad esempio donne immigrate, sole, in difficoltà o vittime di violenza. Rispetto agli anni precedenti queste situazioni sono in aumento o in diminuzione?

Allora in generale donne in difficoltà sono in aumento, perché il covid ha cambiato molte regole di vita e le donne come sempre hanno pagato un prezzo molto alto, sono fra le prime che hanno magari perso il lavoro, oppure sono fra le prime che ci sono dovute occupare di famiglia e figli tutti chiusi in casa e anche quando l'emergenza covid è finita si sono ritrovate sobbarcate di tantissime attività, che magari avevano anche prima ma che riuscivano a compensare meglio con il lavoro, invece spesso poi non è ripartito questo giusto equilibrio e quindi le donne oggi sono molto in difficoltà, oltre il fatto che c'è stato un grosso sviluppo di sintomi d'ansia. Le donne che subiscono violenza, in un certo senso con statistiche alla mano sembrano aumentate, quindi dovremmo dire aumentate, ma in realtà però sono aumentate molto anche le denunce e quindi non è ben chiaro quale sia la percentuale. Sicuramente quello che posso dire che nel post-covid sono aumentate comunque le violenze domestiche, proprio perché si era costretti in casa e quindi di nuovo non c'era la possibilità di avere degli sfoghi al di fuori, questo anche da parte degli uomini che magari a volte riescono a "buttare" la frustrazione anche in altro modo, mentre la convivenza obbligatoria ha fatto aumentare questa problematica. Sono aumentate anche le violenze al di là di quelle domestiche da estranei o meglio anche qui sono aumentate le denunce. Sicuramente è un tema ancora troppo vivo e i numeri ancora troppo alti.

In Italia, attualmente ritiene che ci siano le adeguate strutture o associazioni che si occupano delle donne in difficoltà?

Allora sono sicuramente adeguate ce ne sono tante sempre di più di associazioni di questo tipo quindi si sta sviluppando proprio sul territorio, molti più punti di riferimento, questo secondo me è importante perché a volte una donna deve avere l'idea di dove può andare a parlare di questo problema. Quindi che ci siano tante associazioni diverse molto importanti è aumentato questo da tanti anni anche il numero Nazionale, quindi c'è anche un po' l'idea che ci possa essere invece una struttura un po' più grossa che ti può aiutare in questo e quindi queste strutture sono sicuramente ottime associazioni. Quello che forse ancora però un po' manca e la sensazione e la sicurezza che, al di là del trovare un posto dove andare a raccontare la propria storia e dove sentirsi accolte con questa storia, ci sia poi per quelle donne che decidono di fare il passo successivo, cioè di denunciare, ci sia una sicurezza, che il loro percorso sia tutelato dallo stato, questo purtroppo manca. Bisognerebbe sempre denunciare vero però è anche vero che il primo compito per un terapeuta e anche per l'associazione che si occupa di donne, è di aiutare la donna e salvare la donna, quindi non sempre la denuncia può tutelare la donna. Primo perché la donna deve essere pronta deve comunque aver fatto anche un processo psicologico suo perché si senta forte sicura per uscire, lei stessa per prima, dai certi meccanismi psicologici che tengono dentro il circuito della violenza domestica. Poi c'è un range

di gravità in alcune situazioni anche senza denunciare la donna che prende consapevolezza di sé e riesce a fare delle scelte per divincolarsi dalla violenza portano comunque la donna che ha magari anche dei figli a salvarsi da questa situazione, certo a livello giuridico etico si dovrebbe dire bisogna denunciare sempre a livello pratico io dico; bisogna salvarle. Il primo passo è riuscire a togliersi dal giro della violenza.

Sui telegiornali si sentono principalmente gli esiti più estremi della violenza sulle donne ovvero i femminicidi. Questi però sappiamo essere solo la punta di un iceberg che inizia molto da lontano. Come mai tali aspetti, che stanno alla base vengono molto spesso non affrontati o male affrontati?

Allora dal punto di vista dei media vengono male affrontati perché, ovviamente anche su temi così delicati quello che probabilmente interessa è il fare notizia. Quindi i femminicidi fanno molta notizia, da un lato bene perché ci fanno capire che esiste questo fenomeno e quindi è un modo per parlarne, per iniziare a parlare, mentre dall'altra è stato fatto per esempio anche uno studio su come i media usano le parole per descrivere i femminicidi, e quello che emerge è che anche quando si sta parlando di queste notizie si usano a volte terminologie che sembra quasi sminuire in qualche modo, rendono la vittima ancora più vittima, che fanno sembrare in qualche modo partecipante ai processi. Quindi femminicidi vengono usati un po' per fare notizia. Facile parlare delle notizie estreme e fare cronaca, è più difficile affrontare davvero il problema. Perché per affrontare quello che sta alla base e portare avanti i cambiamenti culturali necessari per far evolvere questa problematica. Tutti noi dovremmo fermarci e fare cambiamenti, farli sia culturalmente sia con strumenti pratici. Per farlo però deve partire dalla cultura che abbiamo dentro da decenni anzi millenni.

Quanto la cultura della società attuale influisce sul fenomeno della violenza di genere?

Tantissimo, al 100%, ci possiamo togliere forse qualche caso raro di episodi che avvengono perché c'è una patologia psichiatrica alla base del carnefice, ma poi tutte le violenze sono intrinseche nella cultura. Gli animali non fanno violenza gratuita e gli animali uccidono altri animali per cibarsi e hanno rapporti sessuali per procreare e lo fanno con dei grandissimi riti di corteggiamento, quindi sono più umani di noi in quel senso lì. Purtroppo noi esseri umani, che abbiamo sviluppato la corteccia cerebrale, invece siamo poi quelli che a volte usano la violenza perché hanno bisogno di sentirsi potenti sugli altri, può essere la violenza delle guerre così come la violenza sulle donne, e questo è un fenomeno particolarmente radicato nelle culture patriarcali. Quelle nelle quali ad un certo punto della storia si è iniziato a pensare che le donne fossero pericolose per le loro capacità, per il fatto che possono procreare e quindi sono state relegate a minori, sono state un po' soggiogate in questo. purtroppo questa cosa ce la portiamo ancora dietro "l'uomo è forte la donna è debole", ma questa è stata una concettualizzazione che è servita proprio per rendere le donne schiave e per rendere le donne assoggettate al potere di qualcun altro.

Quanto la società e in particolare le nuove generazioni percepiscono la gravità di questi temi?

Trovo che nelle generazioni di più giovani, quindi parlo proprio di adolescenti e ventenni attuali, sembra che il tema sia ben presente nella loro mente, soprattutto mi sembra che stia molto crescendo il tema del Consenso, molte ragazze giovani portano avanti anche questa concettualizzazione, dopo MeToo e dopo una serie di fenomeni anche mondiali che ci sono stati, il tema del consenso sta sicuramente procedendo nell'essere conosciuto nell'essere manipolato dalle persone. Molti giovani maschi hanno in mente che non è più considerato romantico o figo essere l'uomo un po' burbero, un po' forte, ma anzi molti giovani maschi hanno in mente che sono pari alle ragazze e che quindi entrambi devono concorrere al corteggiamento. Molti giovani maschi iniziano a sentire che non devono essere costretti dentro quell'immagine di "super maschi", di ragazzi che devono sempre avere voglia di fare sesso. Purtroppo è una percentuale probabilmente ancora troppo bassa, ci sono sicuramente invece ancora molti uomini o giovani uomini che soffrono invece di questo senso di impotenza, forse non hanno ancora del tutto digerito che sono passati dall'essere visti come l'uomo intoccabile, il padre padrone, a dover essere invece qualcuno che si mette al pari.

C'è stato qualcosa che ha fatto sì che i giovani percepissero questi temi così importanti e delicati?

Sicuramente qualche scuola sta portando avanti questi tipi di programmi che fondamentalmente sono educativi, non sono più solo educazione sessuale, ma anche perché sono sicuramente temi più importanti che va un pochino di pari passo anche con le tematiche dell'identità di genere, se si è accettato che si possa essere più fluidi si è accettato anche un po' di più che bisogna essere pari.

Poi questo non vuol dire che sia cambiata del tutto la cultura patriarcale, anzi c'è ancora moltissimo da fare. I numeri sono troppo pochi, c'è ancora tanto da fare, anche delle piccole cose. Ad esempio se banalmente ti taglia la strada un uomo in macchina, gli gridi delle parolacce, se invece ti taglia la strada una donna di solito gridi degli impropri sessisti. Questa è una banalità però per dire quanto si vada sempre a infierire sulla questione sessuale, quindi sulla questione di genere. Sono piccole cose da cui bisognerebbe iniziare a cambiare.

Il sentir parlare di questi temi, anche sui social, potrebbe inconsciamente far scaturire qualcosa nell'uomo che lo porta a far violenza?

Secondo me non è il parlare ma è il come se ne parla. Cioè è un po' la stessa questione psicologica che succede per esempio quando un adolescente si suicida e poi se ne parla con gli altri adolescenti, il meccanismo che crea un inibitore interno, un freno a fare certe cose. È comunque un meccanismo sociale, quindi se io parlo dei femminicidi, comunque lasciando intendere che in fondo "si può fare", che in fondo "la donna se le meritato", che in fondo è "giusto così", allora probabilmente è

più facile che vada a materializzare il pensiero di qualcun altro che si trova lì lì sulla soglia e magari si sente autorizzato in qualche modo a farlo. Mentre invece se ne parlasse dando un contenimento etico e morale non solo di regole ma intendo proprio di profondità dell'accaduto che se un uomo fa violenza ad una donna, che sia una violenza domestica o su una sconosciuta, non possiamo semplicemente dire che è un mostro o che è malato no lo riduciamo all'uno, dobbiamo dire che sta facendo delle cose di cui ci si debba vergognare, quindi delle cose sbagliate, che stia facendo un reato, ma soprattutto che stia facendo del male a livello psicologico. Qualcosa che non lo rende un uomo equilibrato, che non lo rende una persona che sta bene, perché se una persona ha bisogno di fare violenza a qualcun altro, non è in equilibrio. Noi ad oggi abbiamo gli strumenti per poter rendere tutte le persone equilibrate a livello psicologico, sappiamo essere difficile però possiamo farlo. Quindi se una persona arriva ad usare aggressività e violenza verso altre persone non sta bene psicologicamente, e se noi parlassimo così del femminicidi questo aiuterebbe a contenerli e aiuterebbe anche le persone che sentono quelle "spinte" ad andarne a parlare con qualcuno ed occuparsi di questo problema.

Quindi come se ne parla, certo per esempio se metti dei bambini in una stanza dove c'è l'adulto che picchia dei bambolotti presenti nella stanza, anche i bambini, che magari sanno che non si fa, poi si sentono autorizzati a farlo e sperimentano una violenza. Poi questo non significa che tutti quei bambini diventeranno violenti, significa che più noi autorizziamo qualcosa nel vissuto collettivo e più quella cosa diventa possibile, plausibile.

Alcune donne vittime di violenza hanno fatto dei loro hobby un mezzo per riscattarsi e rendersi economicamente autonome, che cosa ne pensa della proposta di imparare un nuovo "mestiere" per poterlo applicare e per potersi riscattare anche economicamente?

Penso tutto il bene che si possa pensare, per diverse ragioni. Allora innanzitutto perché molto spesso le donne che subiscono violenza vengono da una cultura che le fa sentire incapaci di se stesse. Essere libere anche economicamente di avere un lavoro, di avere una libertà, di avere dei soldi in tasca e soprattutto sentire che tu sei capace di guadagnare quei soldi che hai in tasca ti fa sentire psicologicamente di avere una forza, di avere un potere che invece non hai se sei completamente dipendente da qualcun altro. Sei già in una posizione di debolezza, sei già in posizione di inferiorità. Quindi poter imparare un mestiere è una cosa importantissima perché ti dà magari una libertà economica ma soprattutto perché ti fa sentire che puoi credere in te stessa, poi se addirittura quello che impari a fare è un hobby, è un qualcosa che ti piace, siamo proprio al top meglio di questo non esiste.

Secondo lei, quali potrebbero essere i limiti o le difficoltà del vivere in montagna?

Partirei delle difficoltà più che dalla parola limiti. La difficoltà potrebbe essere quella di stare in un luogo comunque dove i collegamenti con altre zone sono meno facili,

magari dove fa un po' freddo. Limiti ecco no forse non userei la parola "limite" anche perché accanto alla difficoltà lo invece ci vedrei moltissimo la "potenzialità". Perché io credo che per una donna che è stata male per tanto tempo, in una situazione di costrizione per tanto tempo, sì è vero forse le piacerebbe anche vivere in una città dove ha tutto a disposizione, può fare tante cose, ma la vedrei in una possibilità che può nascere in una fase successiva di un percorso su se stessa. Le donne che vivono i contesti di violenza sviluppano una paura dell'ambiente, del fuori, delle persone, molto alta e per arrivare a potersi sentire in sicurezza e tranquilli in un luogo molto affollato, aperto come può essere una città secondo me, bisogna fare un percorso prima per arrivarci. Quindi invece la potenzialità di poter vivere in un luogo più ritirato, più contenitivo, come può essere un luogo di montagna, secondo me invece può dare quella sensazione di protezioni e accoglienza. Poi dà il tempo alla persona di ricostruirsi e poi c'è in montagna un contatto diretto con una natura che a livello psicologico fa bene.

La borgata attualmente si trova in una zona isolata, attraverso il progetto si prevede anche la riattivazione dei servizi delle borgate limitrofe. Nonostante ciò, la posizione potrebbe intimidire le donne?

Vero forse lo senti, però non sei da sola, un conto se tu fossi lì da sola ma con un gruppo con altre donne e anche con delle operatori, la vedrai una cosa bella.

Limite di un vivere in montagna, che però le persone che ci vivono e sperimentano tutti i giorni non hanno, quindi è una concettualizzazione un po' diversa forse per noi che siamo abituati a posti di città. Probabilmente io mi immagino che una persona che ha sofferto molto in fondo lo senta come protettivo, poi probabilmente c'è un po' bisogno di aprirsi però. Ecco forse l'unica cosa che fa venire in mente parlandone è che però bisogna sentirsi protetti e sicuri. Deve essere veramente uno spazio dove non sia così facile poter essere raggiunti da persone pericolose. Questo è un problema di tutte le case rifugio, nasce proprio dall'idea di prendere donne e spostarle dal loro territorio e metterle in territori diversi, nuovi, sconosciuti perché la paura più difficile da estirpare nella mente delle donne, ci vuole tempo.

L'idea è quella di creare una sorta di comunità in tutto il comune e nella valle, secondo lei ci sarebbero donne interessate ad intraprendere questo tipo di percorso?

Secondo me ci potrebbero essere, anche perché se è un po' anche tutta la valle che ricomincia a vivere è proprio davvero una rinascita, sia per se stessi ma anche poter contribuire magari alla rinascita di qualcosa che non è solo il "te stesso" ma anche il fuori, io credo che possa essere molto motivante.

Quale potrebbe essere un intervento da fare per migliorare la proposta di progetto?

Un'idea in realtà l'avete già intrapresa, che è quella di produrre e poi vendere. Quello che forse su questa vendita immaginerai, e che potrebbe essere molto stimolante, è che quella vendita faccia conoscere tutta la storia che c'è dietro e quindi far

diventare il prodotto non solo un prodotto ma anche il simbolo. Altra cosa secondo me è che può essere molto utile avere invece molti servizi per i bambini, perché a volte le donne che subiscono violenza domestica riescono a uscire dal circuito della violenza proprio perché vogliono salvare i figli, quella diventa la molla. Bisogna lavorare tanto sulla donna e secondo me se ci fossero dei servizi invece anche per i bambini, che facciano provare ai bambini una vita più normale possibile e diano però anche alla donna la leggerezza di potersi dimenticare per qualche ora al giorno di questi bambini e potersi dedicare anche alla cura di sé, io credo che questo aiuterebbe molto. Un po' come funziona per ad esempio per le donne che stanno in carcere, i bambini soffrono molto e hanno bisogno di provare una normalità.