

**DOTT.SSA MARIA ZAMPIRON**  
**Psicologa-Psicoterapeuta-Sessuologa**  
**Specialista in Età Evolutiva e Traumatologia**

## **DONNE: DALLA VIOLENZA ALLA RINASCITA**

# **La violenza sessuale: conseguenze psicologiche**

**ROMA 5 maggio 2016**  
**SENATO DELLA REPUBBLICA**  
**Sala ISMA**  
**Istituto di Santa Maria in Aquiro**  
**Piazza Capranica,72**



A close-up photograph of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a white, short-sleeved shirt. Her eyes are closed, and her right hand is pressed against her forehead, a gesture often associated with grief, stress, or emotional pain. The background is a plain, light color. The overall mood is somber and emotional.

**CONDIVIVIAMO LA STORIA**

..... MARTA una giovane adulta di 30 anni ricostruisce nel contesto della psicoterapia la storia della propria sessualità che le impedisce di stabilire un sereno, equilibrato e permanente rapporto di coppia anche a seguito dell'ultimo insuccesso nella relazione di coppia.

Possiede un corpo rigido, dolorante e contratto in modo particolare riguardo al bacino e alle gambe. La rigidità e la mancanza nel percepire le sensazioni delle parti del corpo si presentano come una difesa al dolore fisico sempre presente, di giorno e di notte. Desidera morbidezza, fiducia in se stessa nella relazione con se stessa e da parte di un partner; ha bisogno di essere protetta ed amata per vivere la vita in modo diverso rispetto al passato ma non sopporta la fragilità degli uomini.

Marta ripercorre, nel corso della psicoterapia, quale è stato il suo approccio con la sessualità, gli episodi che l'hanno portata a vivere l'angoscia e a disprezzare se stessa e il suo corpo utilizzando modalità disfunzionali come le azioni ossessive nella pulizia perché si sentiva "sporca".

Soprattutto ha paura di lasciarsi amare perché ritiene di non essere degna di "essere amata".

**Marta ripercorre, nel corso della psicoterapia partendo dalle difficoltà del presente, quale è stato il suo approccio con la sessualità, gli episodi che l'hanno portata a vivere l'angoscia e a disprezzare se stessa e il suo corpo utilizzando modalità disfunzionali come le azioni ossessive nella pulizia perché si sentiva "sporca", insieme agli eventi che hanno caratterizzato la relazione di "attaccamento" con la madre e il padre nonché il rapporto con i propri fratelli:**

- A 4-5 anni a seguito del commento dell'amico di mio padre "sei bella, hai belle gambe" ho pensato di tagliarmi le gambe;**
- a 6-7 anni sono stata spaventata quando lo zio si è chiuso nella stanza con la cugina a casa della nonna;**
- a 12 anni ho subito un abuso sessuale da parte del cugino a casa della nonna ( ho imparato a dire "ti amo" e compiacere i desideri maschili);**
- a 12-13 anni sono stata "perseguitata" telefonicamente da parte dello psicologo con richieste sessuali;**
- a 13-14 anni sono stata abusata da un ragazzo sconosciuto;**
- Verso i 25 anni ho avuto una storia affettiva con un uomo, ho abortito. Successivamente dopo avermi ricercata, mi ha costretta a raggiungerlo in un albergo dove sono stata picchiata e disprezzata . Per fortuna sono riuscita a fuggire .....**

Nel corso dell'ultima esperienza di coppia fallita ho vissuto la paura, la confusione, il senso di impotenza e mi sento sempre in pericolo.

Sono senza energia e “ho voglia di morire”

I miei genitori si sono separati improvvisamente quando io avevo 20 anni: con loro ho vissuto il vuoto per non essere stata amata, apprezzata, considerata e ascoltata: mia madre è il modello della perfezione e della fragilità della figura femminile, mio padre quello del potere della figura maschile

.... Alessandra è una donna di 50 anni che soffre di attacchi di panico da 18 anni. Nel passato dopo avere seguito una cura farmacologica ha affrontato una psicoterapia che l'ha aiutata a superare le difficoltà che incontrava nel prendere l'ascensore, nel vivere meglio il suo lavoro in ospedale, nell'essere più autorevole con le amiche e con i colleghi nonché nel seguire la crescita dei due figli.

Attualmente il guidare l'auto da sola in strade strette, poco conosciute soprattutto se fiancheggiate da corsi d'acqua le provoca ansia che si esprime con tachicardia, giramenti di testa, tremori alle gambe, freddo e paura di morire. Vuole risolvere il suo problema “una volta per tutte”

Ha un partner che soffre di eiaculazione precoce e che si arrabbia facilmente, diventa iroso ed aggressivo, bestemmia quando Alessandra si rifiuta di prendere l'iniziativa nel rapporto sessuale.

Alessandra si definisce una “donna facile”, prova dolore per l'impossibilità di comunicare in modo costruttivo con il partner, un dolore che sente nella pancia e negli arti inferiori soprattutto quando la disprezza verbalmente affermando anche “tu sei il motivo della mia insoddisfazione”, “sei frigida”: prova paura quando lui si arrabbia, si sente sola, indifesa, impotente, fragile ..... è confusa, vuota, prova rabbia e nervosismo ....

Comunque mio marito è “padre padrone” che non ascolta alcuno ...in fondo gli devo volere bene, è colpa mia se non trovo il modo di dimostrarglielo .....ma non ci riesco.....

Nella elaborazione del vissuto del “senso di solitudine” Alessandra, ritorna all'adolescenza quando, da capace alunna, diventa svogliata, senza voglia di studiare, non riesce a concentrarsi, diventa trasgressiva ( ruba le merende con alcune amiche) e successivamente ritorna alla bambina di 11 anni quando veniva abusata sessualmente da un ragazzo di 14 anni, prima a casa propria mentre faceva i compiti e poi sul prato di fronte a casa sua: emergono allora le origini dei vissuti della rigidità del corpo, della diffidenza, della mancanza di fiducia nelle persone, della delusione, dell'abbandono e della solitudine nei confronti dei genitori, della tristezza di non essere amata e di non meritare l'amore, della rabbia e soprattutto della vergogna di lasciarsi andare nel rapporto intimo.

**Per 40 anni quella bambina ha tenuto il segreto della violenza sessuale subita e a 50 anni l'adulta si è resa conto che ha la propria storia degli abusi continua ancora nel presente con il vissuto di una sessualità senza comprensione e complicità affettivo – emotiva che si esprime nel quotidiano attraverso il malessere e l'insicurezza del proprio corpo.**

**MARIA di 40 anni chiede sostegno psicologico per problemi di coppia: si sta separando dal marito il quale perpetua azioni violente ed aggressive nei suoi confronti nonostante sia stato lui volontariamente ad andarsene dalla abitazione dei suoceri dove la famiglia viveva.**

**Nella costruzione della propria storia, Maria, riporta le sofferenze dei due aborti provocati dalle azioni violente del partner e il vissuto dei primi due anni di vita con il figlio nella abitazione dei genitori che le chiedevano di sopportare il carattere impulsivo e violento del marito in quanto nonostante tutto era il padre biologico del figlio: soprattutto la solitudine vissuta con gli aborti, la svalutazione e il disprezzo nei confronti del proprio corpo nel corso delle gravidanze, espressioni verbali ed atteggiamenti offensivi nel modo di essere donna e madre e la paura sia per la propria integrità fisica e di quella del figlio anche nel corso della separazione.**

Gabriella non ho superato il trauma di quel pomeriggio, Francesca di quella notte a casa di amici, Ketty mentre percorreva la strada per tornare alla propria abitazione, Carmela in vacanza, Bruna davanti al portone di casa .....

Durante lo stupro, “ non abbiamo detto di no, ma non sapevamo cosa fare. Eravamo come congelate” e vivevamo la sensazione di irrealtà, di essere altrove, senza emozioni.

“Ci sentiamo in colpa per non aver lottato, ci vergognamo e preferiamo non parlare dei nostri episodi ad alcuno.

Ora “condividiamo la nostra vita con un parassita che ha eroso la nostra capacità di formare amicizie, di fidarsi del prossimo e di avere una relazione affettiva sana.

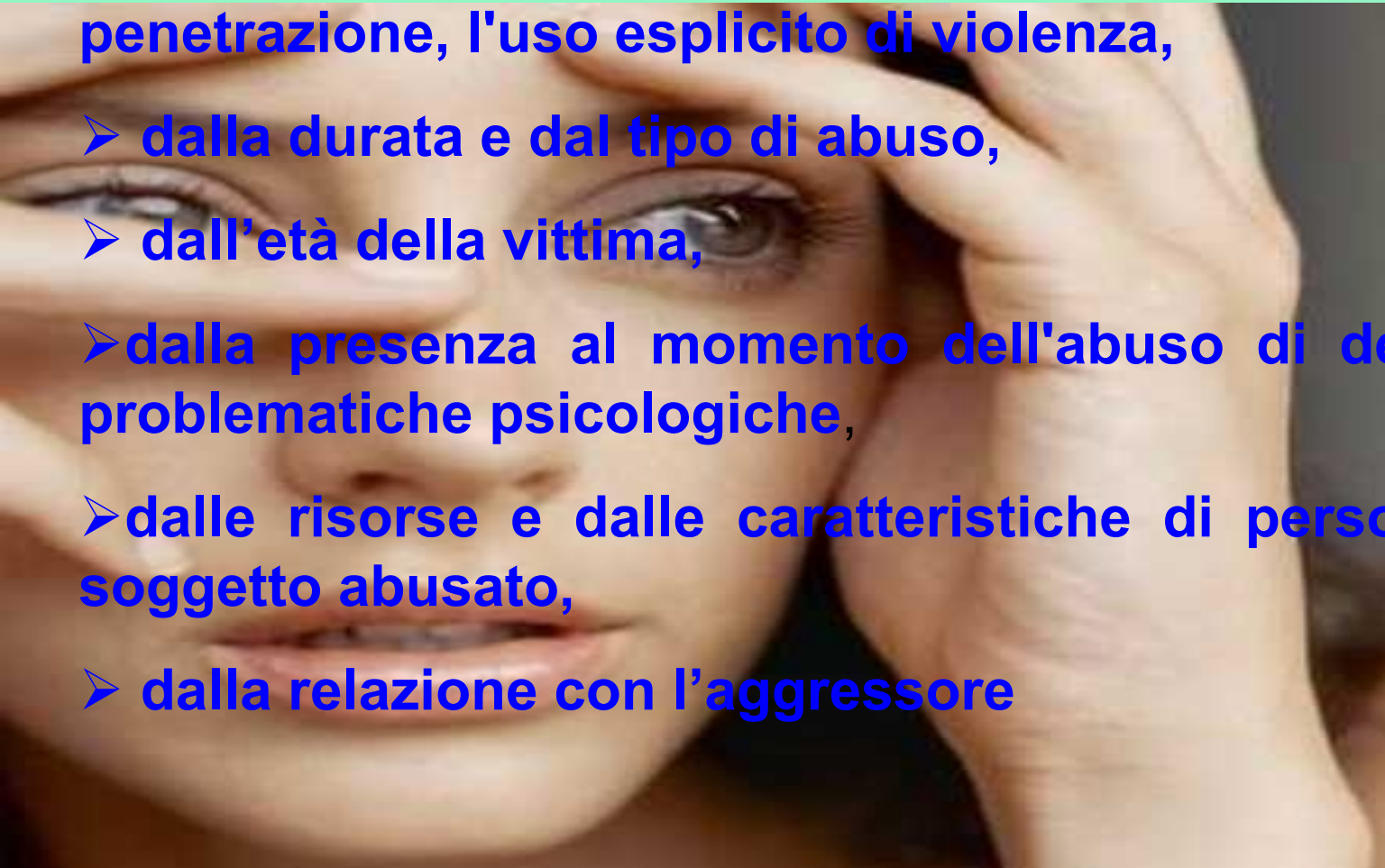
Siamo spesso nervose, agitate e abbiamo problemi a dormire da sole la notte senza alzarsi diverse volte per controllare ...di aver chiuso bene la porta, non passiamo più per quella strada e ci guardiamo dietro mentre camminiamo, preferiamo non andare in vacanza .....

Per noi gli uomini sono tutti dei codardi.



❖ La violenza sessuale viene considerata dalla psicologia una esperienza traumatica più o meno complessa la cui entità e le relative conseguenze dipendono:

- dal contesto in cui è/sono vissuto/i gli abusi,
- dalla gravità degli episodi (la presenza o meno di penetrazione, l'uso esplicito di violenza,
- dalla durata e dal tipo di abuso,
- dall'età della vittima,
- dalla presenza al momento dell'abuso di determinate problematiche psicologiche,
- dalle risorse e dalle caratteristiche di personalità del soggetto abusato,
- dalla relazione con l'aggressore



- dalle strategia di difesa utilizzate dal soggetto nel corso della violenza, successivamente e a distanza di anni,
- dal significato che la vittima attribuisce agli eventi,
- dalla possibilità di condividere l'accaduto,
- dal sostegno emotivo ricevuto nell'immediato e in seguito,
- da ulteriori esperienze negative che possono aver peggiorato la situazione.

**LA VIOLENZA SESSUALE E' LA CAUSA DI UNA MOLTEPLICITA'  
DI CONSEGUENZE PSICOLOGICHE**

<b>REAZIONI EMOTIVE</b>	<b>COMPORAMENTI DISFUNZIONALI</b>	<b>DISTURBI NEL TEMPO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Improvvise reazioni di shock al contatto fisico</li> <li>- Umiliazione</li> <li>- Paura</li> <li>- Tristezza</li> <li>- Depressione</li> <li>- Angoscia</li> <li>- Vergogna</li> <li>- Senso di colpa</li> <li>- Senso di impotenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apatia</li> <li>- Difficoltà di concentrazione e attenzione</li> <li>- Instabilità emotiva</li> <li>- Ansia</li> <li>- Abuso di alcol, droga e psicofarmaci</li> <li>- Sfiducia nelle persone e di se stesse</li> <li>- Sentirsi sporca ed inadeguata nel corpo</li> <li>- Trascuratezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Attacchi di panico</li> <li>- fobie</li> <li>- depressione-suicidio</li> <li>- disturbi alimentari</li> <li>- disturbi del sonno (incubi-sogni ricorrenti)</li> <li>- disturbi psicosomatici</li> <li>- sfinire il corpo con lo sport e/o il lavoro</li> <li>-Dipendenza da droghe e psicofarmaci</li> </ul>

## DISFUNZIONI SESSUALI

**ASSENZA DI DESIDERIO**  
Evitamento dei rapporti sessuali

**ANORGASMIA**  
Difficoltà o impossibilità  
di raggiungere l'orgasmo  
durante i rapporti

**VAGINISMO**

**COESISTENZA**  
di sensazioni  
piacevoli con quelle spiacevoli

**ASSENZA**  
di sensazioni piacevoli

**DISTURBI**  
dell'eccitazione

**DIFFICOLTA'**  
Nel percepire le sensazioni

## DISTURBI FISICI CRONICI

Dolori addominali  
disturbi intestinali,  
allo stomaco, nausea

Mal di testa,  
Dolori alla schiena  
alle spalle

# LA PSICONEUROBIOLOGIA DELLA VIOLENZA SESSUALE

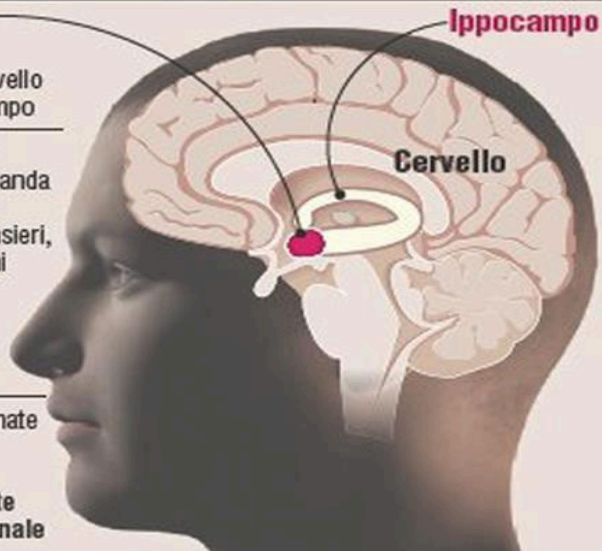
## Il cuore delle emozioni

### AMIGDALA

Si trova nel lobo temporale del cervello davanti all'ippocampo

Archivia le nostre emozioni e ci comanda di reagire ad una situazione con pensieri, emozioni e reazioni fissate quando si sono verificati, in precedenza, eventi simili

Le emozioni scatenate dall'amigdala scaturiscono indipendentemente dal pensiero razionale



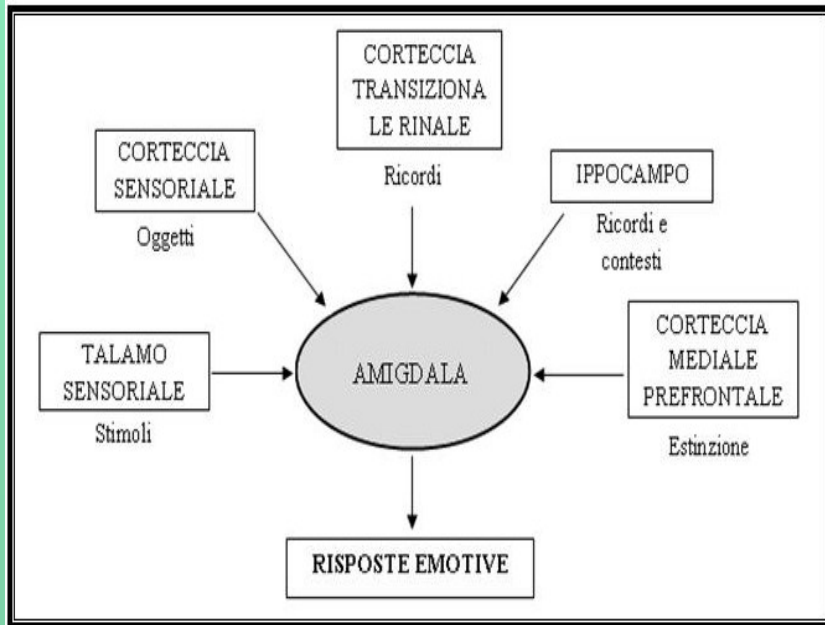
La violenza sessuale rappresenta un complesso pericolo per la donna: destabilizza, disorienta e confonde la propria sicurezza.

Il suo cervello attiva il circuito della paura quale risposta al pericolo stesso:

- il congelamento (“Io non ho detto di no, ma non sapevo cosa fare. Ero come congelata”);
- la dissociazione (la sensazione di irrealità, di essere altrove, scollegati dalle emozioni)
- l' amnesia (cancellazione di parti o in toto dell'episodio)

➤ L'amigdala ha un ruolo centrale nella percezione della paura e nelle elaborazioni delle reazioni che ne conseguono.

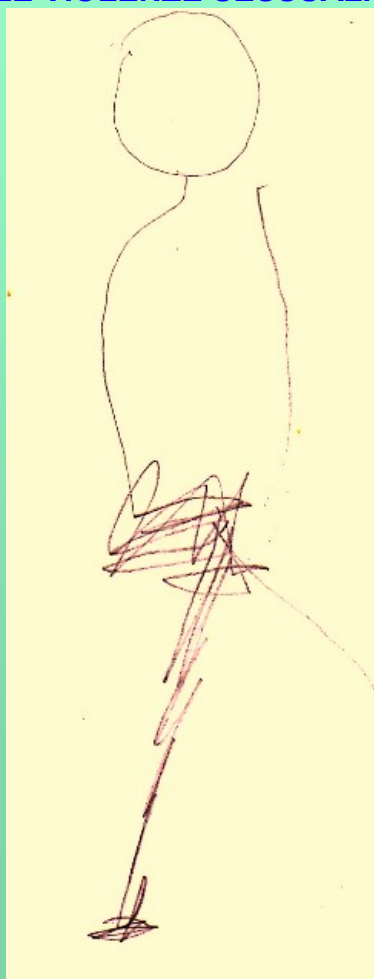
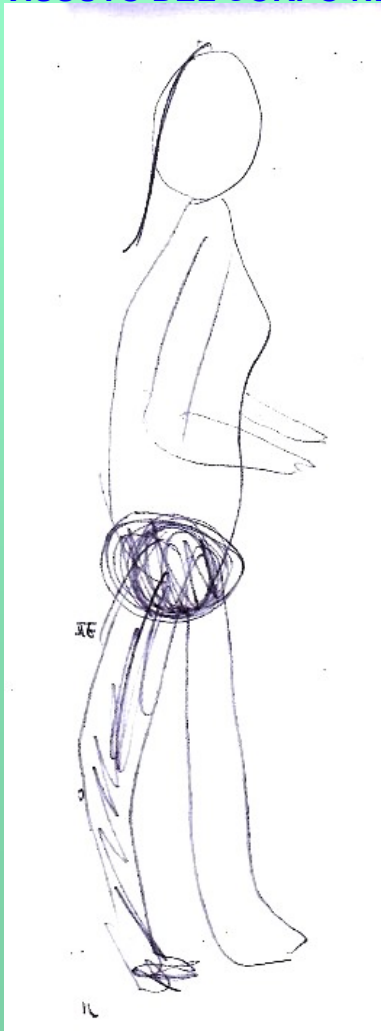
➤ L'amigdala è considerata la porta di ingresso delle emozioni che vengono qui registrate innescando le reazioni fisiologiche adattative che coinvolgono il talamo, i circuiti sensoriali, l'ippocampo, alcuni nuclei profondi del midollo allungato e le regioni corticali prevalentemente frontali.



# LA RINASCITA DELLA SESSUALITA' FEMMINILE

## La psicoterapia e la elaborazione dei traumi sessuali

RAPPRESENTAZIONE GRAFICA DEL  
VISSUTO DEL CORPO NELLE VIOLENZE SESSUALI



- ❖ La elaborazione delle violenze sessuali richiede l'intervento dello psicoterapeuta competente in sessuologia e traumatologia in quanto i traumi sono **COMPLESSI** e riguardano insieme i vissuti:
  - del **CORPO** (sensazioni- emozioni)
  - degli **AFFETTI** (il concetto di amore)
  - delle **CONVINZIONI** ( definizione di sé)
  - delle **RELAZIONI SOCIALI** (il ruolo)

❖ L'obiettivo della psicoterapia è dare e ridare alla donna che ha subito violenza sessuale :

❖ una positiva percezione del proprio corpo,

❖ una immagine mentale soddisfacente di se stessa,

❖ sicurezza, dignità e valore all'interno dei contesti sociali.

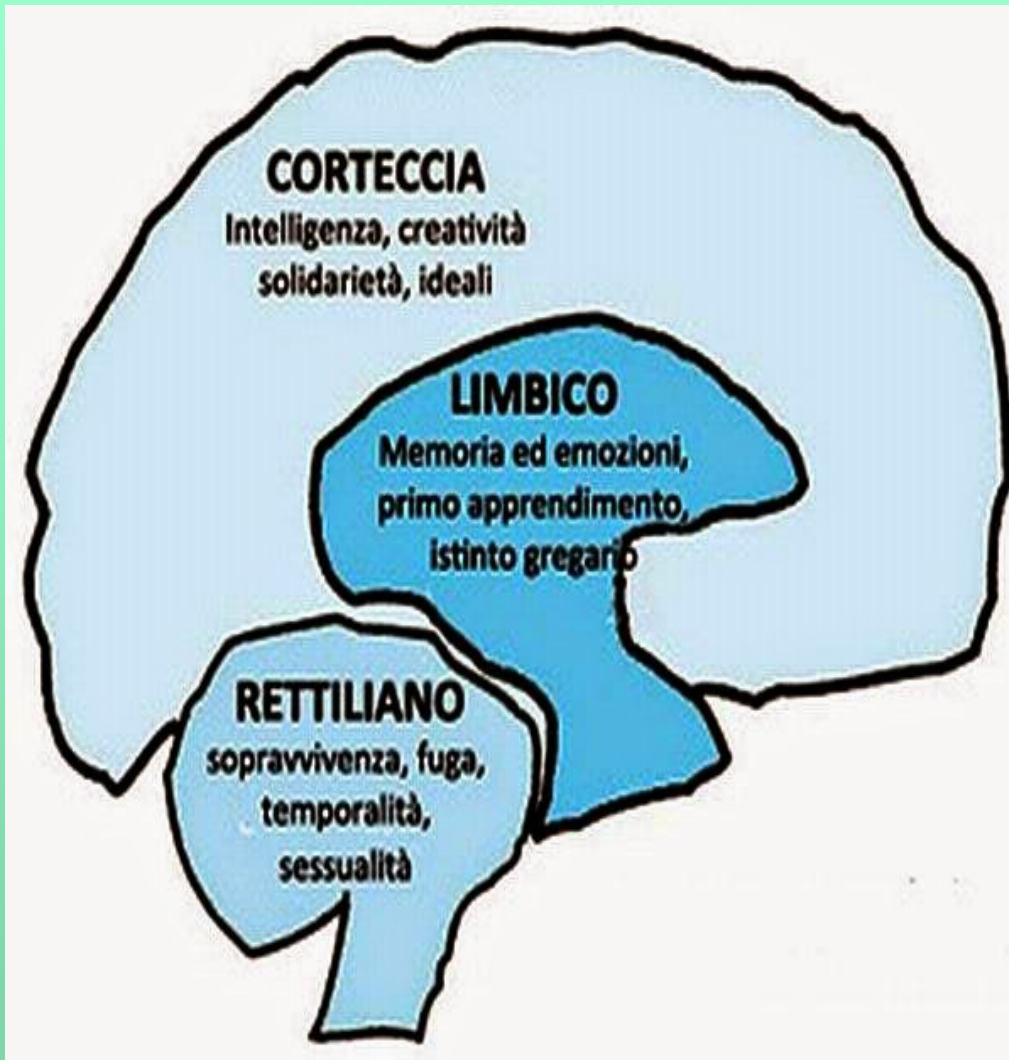
**LASCIARE IL PASSATO NEL PASSATO ( Francine Shapiro 2012)**

All'interno di qualsiasi prassi psicoterapeutica, l'applicazione dell'EMDR è una metodologia efficace per elaborare anche i traumi sessuali, eventi occasionali di abuso e quelli complessi e perpetuati nel corso della vita.

L'EMDR, desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari, solleva e fa superare le manifestazioni psicologiche, emotive, somatiche a seguito di esperienze traumatiche o di stress intenso.

L'impatto emotivo di tali esperienze può bloccare il sistema innato di elaborazione delle informazioni di cui siamo dotati e il ruolo dell'EMDR in questo campo è quello di stimolare questa capacità naturale in modo che il ricordo dell'evento non disturbi o sia fonte di sintomi ma rimanga elaborato e integrato in modo funzionale nella storia di vita della persona. Il lavoro dell'EMDR sui ricordi di esperienze traumatiche porta ad integrare in modo funzionale gli aspetti emotivi, cognitivi e corporei della esperienza negativa vissuta.

## I TRE CERVELLI : La teoria del cervello tripartito secondo Maclean



E' una metodologia efficace anche per le persone che presentano modalità evitanti e/o molto vulnerabili all'abreazione dissociativa, alla vergogna cronica e all'idealizzazione irrazionale di sé stesso o di altri, con problemi di attaccamento interrotto e di difese psicologiche disfunzionali.



## **PERCORSO PSICOTERAPEUTICO NELLE VIOLENZE SESSUALI FEMMINILI CON L'INTEGRAZIONE DEL L' EMDR**

❖ **PRIMA FASE: la conoscenza, l'accoglienza, la fiducia, la sicurezza, il contenimento delle emozioni, preparazione della terapia con EMDR**

**( elaborazione e desensibilizzazione degli eventi traumatici)**

➤ **Il primo obiettivo del trattamento è la sicurezza della vittima di violenza sessuale.**

**Eventuale programma della sicurezza viene concordato.**

**Il momento più pericoloso della relazione abusiva è quando il perpetratore percepisce che la vittima sta davvero per lasciarlo oppure lo ha già lasciato, quando è incinta. Il modo migliore per tutelare la vittima è fare in modo che lui non abbia accesso a lei.**

➤ **Il secondo obiettivo è quello di :**

**-individuare i sintomi del presente che impediscono il vivere nel quotidiano (psicoeducazione)**

**- fare emergere le risorse e le eventuali risposte adattive della paziente di fronte alle problematiche del presente (installazione delle risorse);**

- contenere le emozioni e ridurre l'iper-arousal attraverso le tecniche di rilassamento, la individuazione di un posto sicuro, la creazione del luogo di incontro delle parti, l'orientamento temporale ( fase di stabilizzazione);
- individuare modalità per riprendere la cura di sé stesse;

#### ❖SECONDA FASE: individuazione dei target

- raccolta della storia degli abusi sessuali all'interno della storia personale e familiare. ( La relazione di attaccamento, la costruzione dell'immagine di sé stessa, le modalità di espressione dell'amore);
- collegamento degli episodi disfunzionali del presente con quelli del passato ( psicoeducazione e scelta concordata dei target da elaborare).

#### ❖TERZA FASE : elaborazione degli episodi traumatici con i protocolli EMDR

**Se ti tagliassero a pezzetti  
il vento li raccoglierebbe,  
il regno dei ragni cucirebbe  
la pelle  
e la luna tesserebbe i  
capelli e il viso,  
e il polline di Dio,  
di Dio... il sorriso  
F. de Andrè**

