



Come difendersi dalle molestie sessuali

I resoconti giornalistici e radiotelevisivi ci propinano quotidianamente episodi di violenza tanto che è quasi impossibile prendere un quotidiano, sfogliare un settimanale o ascoltare un notiziario senza venire a conoscenza di nuovi e spaventosi atti di violenza pubblica e privata, verso le cose e verso le persone. Proprio per l'importanza che la violenza ha raggiunto nella vita quotidiana in vari ambiti della vita sociale dobbiamo rassegnarci a considerarla come una delle espressioni, purtroppo sempre più numerose, dell'interazione sociale. Espressione di un'interazione disturbata e deviante, come lo è quella forma di violenza che spesso non trova spazio tra la cronaca nera quotidiana, ma pur si riscontra in tante storie di quotidiana sopportazione che tendono a rimanere relegate nei meandri della psiche femminile: la molestia sessuale.

Senza arrivare allo spettro di una violenza fisica evidente la molestia sessuale è pur sempre violenza, una violenza psicologica, insidiosa, strisciante, sempre più diffusa e sempre più sommersa che intacca la dignità personale dei soggetti socialmente più vulnerabili. La gamma delle situazioni di molestia sessuale, che portano la vittima ad un logoramento psicologico progressivo, è molto varia: si va dalla frase equivoca con doppio senso al fraseggio volgare, dall'apprezzamento pesante alla proposta diretta, dalla minaccia subdola ed imbarazzante ripetuta più volte fino ad arrivare al gesto osceno o alle avances più meschine, al ricatto e all'intimidazione sul posto di lavoro. Si consuma di preferenza in quegli ambiti in cui si determina da una parte una condizione di bisogno e vede dall'altra parte una condizione sociale contrattualmente più forte che abusa del suo potere o della sua autorità verso chi è gerarchicamente subordinato, solitamente donna. Pur tuttavia l'ambito della molestia si allarga pure al rapporto tra pari nell'ambiente di lavoro fino a portarsi sulla strada ed in certi ambienti pubblici dove prevale la convinzione maschilista che giustifica il complimento pesante alle passanti, la proposta insistente fino al contatto fisico impudente in una sala cinematografica e all'atto esibizionista. In tutti i casi il molestatore (quasi sempre di sesso maschile) conta sulla complicità del silenzio di una vittima psicologicamente indifesa. Infatti chi subisce la molestia solitamente è impreparata a difendersi al primo, inatteso, attacco: la mancata reazione favorisce l'innescarsi di un'escalation da cui sottrarvisi risulta sempre più complicato, soprattutto se la persona ritiene di non essere tutelata giuridicamente da provocazioni che non comportino aggressione fisica e possiede ad un tempo una bassa autostima e altrettante basse abilità sociali di autodifesa. Così la vittima di molestie è maggiormente esposta a crisi depressive, a stati di agitazione ed irritazione permanenti, insonnia, emicrania e a vari disturbi





psicosomatici che si associano ad una minore efficienza lavorativa e minore fiducia nelle proprie capacità. Come difendersi ed evitare le possibili conseguenze psicologiche e psicosomatiche della molestia passivamente subita?

La legge viene oggi in aiuto anche a chi, a vario titolo, sta subendo molestie sessuali in quanto ogni atto che disturba anche in minima parte la sfera sessuale altrui costituisce un reato penale. Attraverso la presentazione di una querela di parte che in tali casi, non può più essere revocata, l'interessata inizia così il suo atto difensivo con facoltà di essere pure risarcita di danni psicologici (biologici e morali) correlati alla molestia subita.

Ma se l'attuale giurisprudenza protegga, a posteriori e su querela, la donna molestata, la difesa immediata è solamente psicologica. Le molestie, a differenza delle violenze sessuali vere e proprie, sono in definitiva pressioni psicologiche, a vari livelli, di tipo verbale e non verbale (sguardi insistenti, ammiccamenti, contatti interpersonali, esibizionismi non richiesti) e pertanto la risposta immediata si basa su di un repertorio competente di abilità cognitive, comportamentali ed emozionali di protezione e di fronteggiamento della situazione molesta attraverso una serie di mosse psicologiche per reagire, colpire nelle zone più vulnerabili e difendersi in varie situazioni interpersonali, anche complesse, affrontando il molestatore armato di sofisticate tecniche di dissuasione ed autodifesa psicologica paragonabili ad un ben assestato colpo di *judo* o di *karate* che spazzano e mettono a terra l'avversario senza sentirsi in colpa, provare eccessiva ansia e senza compromettere la relazione sociale, mantenendo comunque un buon rapporto interpersonale con l'altro. Certamente tali strategie e tecniche dissuasive vanno apprese, con l'aiuto di uno psicoterapeuta esperto, attraverso un programma di protezione psicologica individualizzato da acquisire con una serie *role playing* e *role reversal* in studio e prove comportamentali sul campo con supervisione continuativa finché le abilità psicologiche di difesa diventano abitudini. E' possibile pure attraverso un programma di *Harassment inoculation training* prepararsi preventivamente ad affrontare possibili molestie future al fine di ridurre la durata e l'intensità dell'emozione spiacevole, bloccare la molestia sul nascere, sottrarsi alla pressione sociale del molestatore con conseguente incremento del senso di autoefficacia e dell'autostima personale.

Nel frattempo alcuni suggerimenti spiccioli sottoforma di un decalogo antimolestie potranno risultare utili in varie situazioni interpersonali difficili.

1. Reagisci tempestivamente al primo segno di invasione della tua privacy per evitare che la non reazione venga colta come un segno di debolezza tale da indurre il molestatore a continuare la sua opera più pesantemente.





2. A richieste moleste specifiche evita di rispondere in modo troppo generico offrendo al molestatore una, seppur vaga, speranza di raggiungere il suo laido scopo.
3. Ogni qual volta che non sei d'accordo con le proposte del molestatore di' apertamente e decisamente di no senza alternative.
4. Di' di no guardando il molestatore, tranquillamente e seriamente, negli occhi ed usa un tono di voce deciso e sufficientemente alto.
5. Di' di no senza giustificazioni cioè senza sentirti in dovere di dire perché non accetti la sua proposta
6. Rispetto allo sproloquio e alla volgarità gratuita e disturbante va detto apertamente, direttamente, decisamente e tempestivamente al molestatore che tale comportamento ti infastidisce e che desideri che la smetta.
7. In caso di insistenza da parte del molestatore ripeti, in modo conciso ma fermo e tranquillo, come un disco rotto il tuo rifiuto (preferisco di no, non mi va) oppure il desiderio di smettere (basta, finiscila!) finché l'altro non modifica il suo atteggiamento insistente.
8. In caso di molestie tattili attiva un contatto oculare intenso, fulminante e cattivo, poi grida con tonalità vieppiù crescente: vergognoso, giù le mani!
9. Davanti ad un esibizionista evita di fare il suo gioco urlano ed insultandolo (è proprio quello che cerca) ma piuttosto ti conviene guardare con indifferenza dicendo: ho visto di meglio
10. In ogni caso concentrati sul comportamento molesto e sgradevole dell'altro piuttosto che farti preconetti e dar giudizi, sulla persona che attua il comportamento sgradevole.

