

# Molestie sessuali: la difesa è anche psicologica

Autore: Dott. Paolo G. ZUCCONI

Neuropsicologo e Psicoterapeuta  
Cognitivo - Comportamentale  
Udine

Tel. 0432-233006  
www.dr-zucconi.it

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 mole-

# Fosfarsile, la buona energia per tutti.



**Fosfarsile è una linea di integratori alimentari studiati per restituire energia e vitalità a tutta la famiglia.** In pratici flaconcini monodose ottimi da bere, puri e molto concentrati, sono formulati con la migliore selezione di principi attivi naturali. In situazioni di stanchezza, surmenage, stress, cambi di stagione, Fosfarsile aiuta a ritrovare il benessere e l'armonia del corpo e della mente di grandi e piccini.

**Fosfarsile: una scelta sicura, efficace, naturale!**

**Fosfarsile è disponibile nelle formulazioni:**

- **Junior:** con pappa reale, olio di fegato di merluzzo microincapsulato, fosforo proteinato e vitamine è studiato per restituire vitalità, energia e appetito ed ha un ottimo sapore che piace molto ai bambini, anche ai più esigenti.
- **Donna:** con eleuterococco, rosa canina, echinacea, iperico, angelica, cimicifuga, creatina, vitamine e minerali, ritrovi la tua naturale marcia in più.
- **S:** con L-carnitina, creatina, L-arginina, potassio e magnesio, cromo piccolato e vitamine per un risultato vincente!
- **Neo:** a base di pappa reale, fieno greco, ginkgo biloba, fumaria officinalis, L-glutamina, L-carnitina, mirtillo, cacao e miele, utile anche nella stimolazione dell'appetito per ragazzi, adulti, anziani.
- **Forte:** una sferzata di energia con ginseng, propoli, pappa reale e lievito al selenio.
- **Memory:** con DL-fosforilserina, L-glutamina, ginkgo biloba, fosforo proteinato, mirtillo, magnesio, potassio, calcio e vitamina B12, restituisce la giusta energia alla mente.

La gamma dei proclotti Fosfarsile non contiene glutine; la pappa reale contenuta è certificata esente da cloramfenicolo. Fosfarsile è in vendita in Farmacia.

**FITOBUCANEVE**  
naturalmente bene

Cesonezzo (MI) - Via San Cristoforo, 30/32  
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257  
[www.fitobucaneve.it](http://www.fitobucaneve.it) - [info@fitobucaneve.it](mailto:info@fitobucaneve.it)

stia solitamente è impreparata a difendersi al primo, inatteso, attacco: la mancata reazione favorisce l'innescarsi di un'escalation da cui sottrarsi 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 protegge, 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 armate di sofisticate tecniche di dissuasione ed autodifesa psicologica paragonabili ad un ben assestato colpo di *judo* o di *karate* che spiazzano 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 *Harasement 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.

#### TIPOLOGIA DELLA MOLESTIA SESSUALE

La forma più grave, ma meno diffusa di molestia è il ricatto sessuale (*quid pro quo*), mentre le più diffuse sembrano le attenzioni sessuali non gradite come ad esempio le richieste insi-

stenti. In ambienti tradizionalmente maschili e maschilisti sono molto frequenti, quasi usuali le molestie di genere, quelle cioè che, se pur con basso profilo socioculturale, sottolineano le differenze tra maschio e femmina come ad esempio la distribuzio-

ne di materiale porno tra il gruppo, il fraseggio volgare, il vantarsi di prestazioni sessuali, il gesto osceno e la frase o il discorso ambiguo. Altre forme di molestia sessuale sono le telefonate oscene (coprolalia), l'esibizionismo non richiesto ed infine, tipico topos, la ricerca del contatto fisico a bordo dei trasporti pubblici, al cinema, nell'ambiente lavorativo (la pacca sul sedere rientra tra questo genere), ma purtroppo, da quanto raccontano le pazienti e le clienti in ambito psicologico-medico-legale, anche all'interno di ambulatori medici, sessuologici e psicologici.

#### PROFILO DEL MOLESTATORE

Non riesce facile tracciare un profilo del violentatore tipo dal momento che varie sono le forme e anche le circostanze della molestia sessuale. Pertanto se per alcuni maschi la molestia sessuale rientra nell'esercizio del potere nel caso di dirigenti o imprenditori, senz'altro l'atteggiamento del molestatore in genere appare tipicamente sessista, di un sessismo più ostile che benevolo incentrato sull'idea frustra della donna oggetto. Se poi il molestatore agisce con l'intento di comunicare un qualcosa la modalità appare decisamente inappropriata

caratterizzata da assenza di empatia e espressione di una sessualità immatura. Se nelle forme più hard il molestatore rientra nei profili aggressivi e manipolativi nelle forme meno gravi, ma più diffuse può essere visto come un disabile sociale, una persona con ridotte competenze sociali e con una assenza di dating behavior

#### PROFILO DELLA DONNA MOLESTATA

Se è difficile tracciare un identikit del molestatore ancora più complesso diventa il profilo della vittima della molestia sessuale. Tentando comunque di abbozzare alcuni tratti comportamentali si può affermare che solitamente le vittime le possiamo trovare tra le categorie sociali più deboli dove la vulnerabilità personale sotto il profilo psicologico e sociale diventa direttamente proporzionale al rischio della molestia.

Tra le categorie sociali più a rischio innanzi tutto troviamo le appartenenti al sesso femminile (anche se la vittima maschile di una ipotetica molestatrice donna, che sembra più diffusa negli States e maggiormente in recenti films americani, a noi rientra in un ambito ancora troppo sommerso). E tra le donne sembra che i primi posti spettino alle divorziate, seguite a ruota dalle donne più giovani e neoassunte.

Vittime diffuse, e purtroppo per la maggior parte silenti appartengono a gruppi di lavori specificatamente maschili. Infine tra le donne più a rischio di molestia sessuale sono le portatrici di handicap, le lesbiche e quelle appartenenti a minoranze etnico-sociali e linguistiche.

#### DECALOGO ANTIMOLESTIE

Dieci 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 urlando ed insultandolo (è proprio quello che cerca) ma piuttosto ti conviene guardare con indifferenza.
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.

# Il mondo della Floriterapia: Australian Bush Flower

Il Dr. Ian White, naturopata e floriterapeuta australiano, sulla scorta della tradizione popolare e degli studi dei suoi predecessori europei – fra tutti il celeberrimo Bach -, ha identificato gli effetti dei fiori australiani, giungendo a creare 69 Essenze Floreali. Quali novità hanno apportato le sue scoperte al mondo della floriterapia?

La linea delle essenze Australian Bush Flower Essences è stata creata dal Dott. Ian White negli ultimi 30 anni circa. I fiori utilizzati per creare le essenze vengono raccolti in questo vastissimo continente che risulta essere il paese, con il Brasile, che conta il maggior numero di piante fiorite.

L'Australia, essendo inoltre geologica-

mente il territorio più antico al mondo, ha sempre posseduto un'energia e una saggezza atavica molto potente che unita alla purezza del territorio – è rimasta quasi praticamente immune da scorie nucleari e inquinamento chimico – risulta essere il luogo ideale per creare essenze energetiche che aiutano molto velocemente gli individui ad evolvere, anche sul piano spirituale.

La società attuale è estremamente cambiata e l'individuo, evoluto sotto la spinta di questi mutamenti, risulta oggi caratterizzato da numerose sfaccettature ed esigenze.

La contemporaneità delle Essenze Floreali Australiane ci permette di avere a disposizione 69 rimedi, creati dal Dott. White, anche sulla base dei

bisogni del nostro tempo.

Sicuramente in questo gli è stato di grande aiuto appartenere a questo momento storico, vivendo sia in prima persona che come terapeuta difficoltà comuni a molti come lo stress, le paure, le relazioni difficili con figli adolescenti o colleghi, la pressione delle numerose richieste di una società spesso materialista ma anche di difficoltà di concentrazione o di jet lag...

Alcune Essenze sono inoltre specifiche per la, non trascurabile, grande necessità di un aiuto per un'evoluzione spirituale finalizzata a migliorare la propria empatia verso gli altri esseri viventi e la scoperta di un punto di profonda quiete e purezza in ognuno di noi.

