

## AUTODIFESA FEMMINILE : POSSIBILE SMARCAMENTO DALLA LOGICA DELLA PREDA E DEL PREDATORE? Chantal Podio

Le riflessioni qui riportate sono tratte dalla lettura del testo "Psicologia per l'autodifesa femminile" di Diana Nardacchione, psicologa, esperta di arti marziali e insegnante in corsi di autodifesa femminile.

Il termine autodifesa trae la sua radice storica, come spiega l'autrice, nel 1871, dall'esperienza straordinaria delle suffragiste, audaci battagliere in America dei diritti delle donne al voto, al lavoro, all'indipendenza, in particolare da Susan B. Anthony, la quale sottolinea come una donna non debba fare affidamento sulla protezione di un uomo ma sia in grado di difendersi da sé.

Il testo non è, peraltro, un manuale di difesa personale.

L'autrice ci tiene a sottolineare che se così fosse il manuale consisterebbe in una serie di nozioni tecniche, tratte ad es dalle arti marziali, utili a difendersi, individualmente, da una generica violenza interpersonale.

L'autodifesa è invece una filosofia relativa ad una difesa collettiva, del genere femminile, da una forma specifica di violenza, la violenza di genere.

Non è una tecnica dunque al centro della riflessione quanto la psicologia dell'autodifesa ovvero la posizione psichica che rende possibile tale forma di difesa.

Comenterò a tale proposito alcuni frammenti del testo, della prima edizione del marzo 2009, in sottosezioni che ritengo particolarmente significative.

### 1) L'AUTODIFESA FEMMINILE COME RISPOSTA CULTURALE COLLETTIVA ALLA VIOLENZA DI GENERE

Cosa intende l'autrice col "*difesa collettiva, del genere femminile, dalla violenza di genere?*"

La violenza di genere è, sappiamo, quella forma di violenza, correlata ai codici di genere e agli stereotipi ad essi connessa, che presuppone un rapporto gerarchico tra i sessi, storicamente, il dominio del genere maschile su quello femminile, giustificato come "relazione naturale tra i generi".

Cos'è che rende le donne oggetto frequente delle più variegata forme di violenza ?

Dalla violenza fisica a quella simbolica, correlata all'immaginare sé stessa come oggetto dei bisogni e desideri altrui piuttosto che come soggetto della propria realizzazione?

Diana articola una possibile risposta a partire dalla teoria sistemica della vulnerabilità.

L'autrice afferma infatti che ciò che mette in scacco le donne è la rassegnazione al fatto di percepirsi più vulnerabili di un uomo, dunque destinate al ruolo di prede in relazione ad un predatore.

### **Nel testo leggiamo quanto segue sulla dinamica preda-predatore**

*(p 6) Nelle specie animali un animale è predatore, ovvero aggredisce, perché è affamato o assetato... tale aggressività si esprime come tentativo di nutrirsi del corpo della vittima o di impossessarsi del suo cibo e della sua acqua.*

*La predazione viene attuata solo quando il predatore ha un bisogno insoddisfatto e lo stesso agisce secondo il principio della convenienza (raggiungere l'obiettivo con il minimo dispendio di energia e con il minimo rischio per la propria incolumità); il predatore sceglie*

*la vittima in funzione della vulnerabilità che manifesta; il rapporto predatore-preda presuppone un'asimmetria di strumenti e possibilità a favore del predatore; la predazione di gruppo amplifica l'asimmetria di risorse tra predatori e vittima.*

*(p 8) la condizione di vulnerabilità è funzione del contesto negli abusi sessuali, pestaggio, rapine è la differenza di corporatura e di forza fisica (ad essere determinante) nelle discriminazioni sociali, lavorative, etniche, religiose essa è costituita dalla mancanza di protezione sociale, l'appartenenza ad una minoranza, l'essere clandestini, precari ecc...*

Linguisticamente il luogo comune della differenza di genere è il seguente :

-l "uomo è cacciatore" ovvero l'uomo è per natura un predatore ( per la maggior forza fisica, per l'assetto ormonale ecc..)

-La donna è indifesa e incapace di aggressività;

La minore forza fisica delle donne è il tratto che le fa ritenere a priori come vulnerabili.

Si dice che una donna appartiene al "sesso debole", dunque nella posizione di soggetto vulnerabile a priori.

#### L'AUTODIFESA FEMMINILE COME DISIDENTIFICAZIONE DELLA DONNA DALL'ESSERE SESSO DEBOLE E DUNQUE VULNERABILE

*(p 112) vi sono approcci dell'autodifesa femminile che mirano a ridurre la vulnerabilità percepita ma l'approccio che si propone in questa sede è l'abbattimento della vulnerabilità intrinseca e non della percepita..*

*Se non si vuole apparire vulnerabili, si deve smettere di esserlo.*

*(p 109) La strategia dell'autodifesa femminile ha come punto di partenza la consapevolezza che la condizione di vittima e quella di aggressore sono complementari. L'aggressore si manifesta come tale solo in presenza di una vittima adeguata e conveniente.*

*L'aggressore sa di essere più forte, ha valutato la vittima come conveniente e ha predisposto lo scenario, individuando il luogo e il tempo a lui più favorevoli.*

*La vittima è scelta sulla base della sua vulnerabilità ma l'aggressore fa affidamento, soprattutto, sulla convinzione che ella non reagirà.*

*La strategia perseguita dall'autodifesa femminile non è tanto la neutralizzazione fisica dell'aggressore quanto la persuasione preventiva, verbale e gestuale ovvero smentire la presunzione di vulnerabilità della vittima; ciò equivale alla disconferma per il potenziale aggressore del suo ruolo.*

*(p108) una pubblicazione negli Stati Uniti nell'81 dalla Commissione Nazionale per la Prevenzione delle Violenze Sessuali ha rivelato che l'85% delle donne che avevano reagito ad un'aggressione era riuscito a sottrarsene, sia pur avendo riportato delle lesioni.*

E' un dato questo che indubbiamente sorprende e fa pensare che la differenza di massa muscolare uomo-donna non sia l'unico elemento determinante nell'esito di una colluttazione.

L'autrice affronta dunque il tema dello stereotipo della donna debole e non aggressiva

*(p 107) Rene Denfeld , giornalista e saggista americana, oltre che campionessa di pugilato negli Stati Uniti, afferma che "il mito della donna debole e vulnerabile è un prodotto culturale non un fatto naturale.*

*L'inferiorità fisica delle donne è un mito coltivato dagli uomini per legittimare la discriminazione tra i sessi e dal quale , comunque , non poche donne sono compiaciute per trarne indulgenza sociale e protezione.*

*La negazione da parte delle donne delle proprie potenzialità aggressive le condanna a rifugiarsi nella rassegnazione e nel vittimismo".*

L'autrice propone la riscoperta della funzione evolutiva dell'aggressività distinguendo all'inizio del testo aggressività predatoria da quelle difensiva e competitiva.

Essa non è sinonimo di violenza specifica.

*(p5) l'aggressività è la funzione con la quale ogni animale agisce sull'ambiente per modificarlo a proprio favore , a seconda delle sue necessità e che determina l'efficacia con cui è in grado di respingere i tentativi di violazione della sua vita e del suo ambiente.*

Ho due obiezioni che mi sorgono ad una prima lettura.

Non è riduttivo e semplificatorio utilizzare il modello dell'aggressività così come si esplica nel mondo animale per affrontare la tematica della violenza di genere nella specie umana?

Che ne è delle differenze inconfutabili tra uomo e donna e come le stesse sarebbero in relazione con gli effetti dell'educazione?

Vediamo che cosa la nostra autrice afferma a riguardo.

Nel capitolo sul "pensiero sessuato" Diana afferma

*"le differenze nell'anatomia e nella fisiologia hanno la loro influenza sulla struttura della personalità"(p 27)*

Elenca a questo riguardo differenze di dimensioni corporee (una donna è mediamente 15% circa più piccola di un uomo) massa muscolare (40% in più negli uomini , in particolare negli arti superiori), differenze adipose (30% in più nelle donne di grasso sottocutaneo), differenze ormonali (androgeni presenti in concentrazioni molto superiori negli uomini responsabili dell'eccitabilità sessuale in entrambi i sessi ma correlati anche ad una maggiore aggressività; ormoni progestinici, correlati alla maternità, e maggiormente presenti nelle donne ; maggior presenza di ossitocina, coinvolta nell'espletamento del parto e dell'allattamento oltre che responsabile di una maggiore estensibilità articolare), differenze a livello cerebrale ( maggior dominanza emisferica sinistra negli uomini, rapporto più bilanciato nelle donne).

*"gli uomini avrebbero dimostrato maggior capacità di astrazione, approccio più sintetico all'esame dei problemi...le donne maggior attenzione ai dettagli, maggior abilità verbale , approccio più analitico all'esame dei problemi...(28)*

*"per quanto riguarda la struttura della personalità si è verificata una più elevata presenza di tratti ossessivi o paranoidei negli uomini mentre nelle donne sono più frequenti tratti fobici o isterici"(p 29)*

Che ne è dunque del peso della cultura e del contesto?

*" Il comportamento degli animali è completamente determinato dagli istinti biologici ...negli esseri umani le influenze educative e sociali possono accentuare, attenuare o*

*sovvertire le differenze biologiche...nessun comportamento , ad un esame approfondito, è risultato rigorosamente esclusivo di un sesso”(p29)*

*"Ciascun individuo , se le circostanze lo impongono, può ricoprire adeguatamente i ruoli sociali attribuiti dalla consuetudine all'altro sesso.*

*Malgrado le profonde differenze anatomo- fisiologiche, le differenze comportamentali che si verificano tra uomini e donne sono relativamente modeste e sono sostanzialmente quantitative e quasi mai qualitative”(p30).*

A questo punto l'autrice fa un interessante disamina della logica educativa in relazione all'aggressività nei due sessi.

*" un meccanismo educativo incoraggia l'estroflessione della propria aggressività da parte degli uomini ...questo fenomeno determina frequentemente la strutturazione di tratti paranoidei della personalità, che consistono nella tendenza ad attribuire, comunque , al comportamento degli altri la causa del proprio disagio.*

*I conflitti sono spesso una condizione congeniale a molti uomini, nella misura in cui forniscono un bersaglio per l' aggressività scaturita dalle proprie frustrazioni.*

*L'educazione femminile induce , invece, una introiezione dell'aggressività con strutturazione di personalità masochistiche e tendenzialmente depressive..le donne vanno più spesso incontro a senso di impotenza, delusione e autocompatimento (vittimismo)”(p 16)*

Ci potremmo chiedere come mai l'educazione degli uomini spinga in tale senso, nonostante la maggior quota di androgeni li esponga già ad un più alto rischio di comportamenti aggressivi.

Non dovrebbe la stessa lavorare piuttosto nel senso di un maggior controllo dell'aggressività?

L'educazione femminile ad incarnare il "gentil-sesso", alla repressione dell'aggressività e all'assunzione di una sorta di "sorriso permanente", le porrebbe dunque ,secondo questo ragionamento , alla mercè di ogni attacco predatorio.

La delega della propria protezione ad un altro alimenterebbe inoltre il proprio senso di impotenza nel far fronte ad una eventuale aggressione.

Interessante , nel testo, anche il riferimento alle differenze in relazione alla rappresentazione della competizione e alla gestione del potere: competizione maschile che si esprime nei termini della gara , che è dettata da regole formali e universalmente condivise con arbitri, giudici e spettatori e che ha come obiettivo la dominanza di un singolo sul gruppo rispetto a quella femminile che predilige la logica del gioco , che si caratterizza come competizione privata le cui regole sono pattuite dai partecipanti stessi; sulla rappresentazione del potere in termini verticali, come gerarchia, negli uomini piuttosto che in termini orizzontali come rete nelle donne (p 17).

Questi punti meritano certo una riflessione più approfondita in altra sede.

**AUTODIFESA NON COME PURA REAZIONE MA COME PROMOZIONE DELLA LIBERA ESPRESSIONE DELLA SOGGETTIVITÀ FEMMINILE**

*(p 45) L'autodifesa femminile persegue quindi non solo la difesa del proprio corpo, del proprio spazio, del proprio tempo ma anche quella delle proprie idee, dei propri progetti, dei propri valori e delle proprie aspirazioni.*

*(p113) nell'autodifesa femminile si impara a difendersi non solo dagli uomini ma da chiunque ( da un bambino capriccioso, da una madre intrusiva, da una vicina invadente, da una collega pettegola..)*

Dunque la miglior difesa non è l'attacco ma è la reazione, l'uscita dalla posizione di impotenza e rassegnazione valutando le possibilità compatibili con le nostre risorse in termini di autoprotezione.

Potremmo dire che il suggerimento è quello di inviare il segnale che si è UNA PREDA SCONVENIENTE, disposta a "vendere cara la pelle" a chi volesse aggredirci.

Con una battuta "una donna senza un uomo è come un pesce senza una bicicletta..ma bisogna che lo sappia altrimenti non comincerà a nuotare!".

## RAGIONI DELLA VIOLENZA MASCHILE

Se il predatore è colui che ha un bisogno insoddisfatto nella specie umana qual è questo bisogno?

*(p 5) la violenza è autoremunerante, vale a dire gratifica il suo autore già solo con il senso di euforia e l'illusione di onnipotenza che genera*

Dunque si riconferma il bisogno di negare i limiti della propria potenza.

*" gli stupri di gruppi di adolescenti sono spesso determinati dal bisogno di esorcizzare pulsioni omosessuali"*

Violenza sulle donne e rifiuto dell'omosessualità come correlati da un nesso non sempre immediatamente riconoscibile.

*(p 25) La molla che fa scattare il ricatto sessuale è la vulnerabilità della vittima prescelta più che il desiderio*

*"la violenza sessuale è spesso intesa erroneamente come la manifestazione violenta della sessualità mentre essa è in realtà l'espressione sessuale della violenza.*

*(p 16) Un meccanismo educativo incoraggia l'estroffessione della propria aggressività da parte degli uomini .*

Il bisogno di scaricare la propria frustrazione.

Nel capitolo sulla violenza di genere l'autrice riprende alcuni dati storici

*(p 51 "vis grata puellae" aforisma giuridico degli antichi romani che segnalava come una certa quota di violenza sarebbe stata gradita alle donne per superare le proprie paure e inibizioni*

..tra cui l'indulgenza storica nei confronti dello stupro  
(p 47-52)..*Ratto delle sabine episodio celebrato da Tito Livio...stupro al fine di matrimonio della Bibbia...nel medioevo il vero colpevole era il demonio che agiva attraverso le donne ammaliatrici(dispensatrici di malia, potere magico) per indurre gli uomini al peccato... la vittima di stupro era considerata colpevole della trasgressione di qualche presunta norma sociale di prudenza, per leggerezza o scarso rigore morale. La vera vittima era lo stupratore... si riteneva che oltre una certa soglia di provocazione nessun uomo fosse più responsabile dei propri atti.(p50)*  
E' chiaro da tutto ciò che un senso di responsabilità maschile per la violenza può essere costruito a patto che questa una modalità perversa del pensiero maschile, storicamente determinata, venga meno.

## L'INVIDIA ALL'ORIGINE DELLA SVALUTAZIONE DELLA DONNA

*(p24) Ogni bene a cui viene attribuito un valore elevato diventa naturalmente oggetto di furto, rapina...  
lo stupro è la risposta primitiva e barbara di chi rifiuta di essere escluso da quel consumo di sesso che a lui appare come uno status symbol.*

*Viviamo in un sistema sociale che si compiace nel riassumere nel fallo (o nel pene?) il simbolo onnicomprensivo del potere ma nel quale è la vagina l'oggetto del desiderio, il bene di consumo che si offre, si compra, si vende, autentico o contraffatto.*

*(p24) Gli uomini detengono collegialmente il potere economico, politico, ideologico, religioso e culturale e riconoscono, ma non sempre, alle donne, l'unico potere, quello di concedersi o negarsi sessualmente*

*(p 32) Sentimento d'invidia, precedentemente negato o rimosso, per il quale la vagina viene vissuta come strumento di controllo sociale femminile sul desiderio maschile. La vagina può concedersi o negarsi mentre il pene può solo offrirsi, deve meritare, pena l'esclusione, e, nell'immaginario maschile, deve essere all'altezza.*

Che il pene possa solo offrirsi è un'affermazione che non mi convince, vedasi i possibili deficit erettivi e il fatto che l'erezione non è uno stato costante del pene.

Interessante il tema del corpo della donna come valore denegato.

Trovo incide interessante il tema dell'invidia.

L'invidia produrrebbe, nell'atto di ridurre la donna a cosa, la negazione della soggettività femminile per evitare l'esperienza del rifiuto.

La svalutazione femminile verrebbe dunque di essere al principio il suo contrario?

## IL RUOLO DEGLI UOMINI: FAVORIRE LA DISIDENTIFICAZIONE DEGLI UOMINI DALLA POSIZIONE PREDATORIA

*(p 129) L'autodifesa femminile è la meta di un percorso didattico complessivo il cui risultato è l'acquisizione di un numero sempre maggiore di donne di autostima, determinazione, assertività ed efficienza.*

*Un obiettivo auspicato, anche se non dichiarato, è l'istaurazione di un dialogo con gli uomini sul tema della violenza di genere, nell'ambito del quale ciascuno esponga le proprie ragioni, si assuma le proprie responsabilità e formuli i propri propositi.*

Non si potrebbe essere più d'accordo.

*(P 21) Nell'immaginario collettivo femminile il capo resta un uomo.*

Indubbiamente.

Più frequentemente infatti "donna non vota donna"!

Ciò probabilmente spiega anche il fatto che molte donne ricerchino corsi di difesa personale tenuti da uomini come anelando ad una rassicurazione in relazione alle proprie capacità.

Che ci siano uomini che insegnano alle donne tecniche di difesa implica comunque già un cambiamento culturale: alcuni uomini starebbero operando il passaggio dal "ti proteggerò io", che equivale in parte a "ti controllo e tu dipendi da me", a "ti insegno come fare".

*(p12) comportamento cooperativo maschile nei mammiferi:*

*i giovani maschi si sacrificano inconsapevolmente per la difesa del gruppo ( femmine e piccoli) per la sopravvivenza della specie.*

*(p14) Tra gli umani la vocazione dei giovani maschi alle attività rischiose può essere incanalata in attività per la sicurezza della comunità*

Non potendo negare la nostra appartenenza alla specie mammifera ci possiamo chiedere se questo istinto sia espresso al meglio nella nostra specie.

*(p 22) La quasi totalità degli uomini non è consapevole di questa condizione ( disuguaglianza tra i generi) nella misura in cui il privilegio è generalmente invisibile a chi ne gode.*

Necessarie strategie di potenziamento della consapevolezza a riguardo per poter stimolare una responsabilizzazione efficace.

*"Le società fondate sull'uguaglianza tra i sessi presentano un basso livello di violenza interpersonale".*

Osservazione cruciale .

Sempre che la bassa violenza interpersonale sia davvero desiderata.