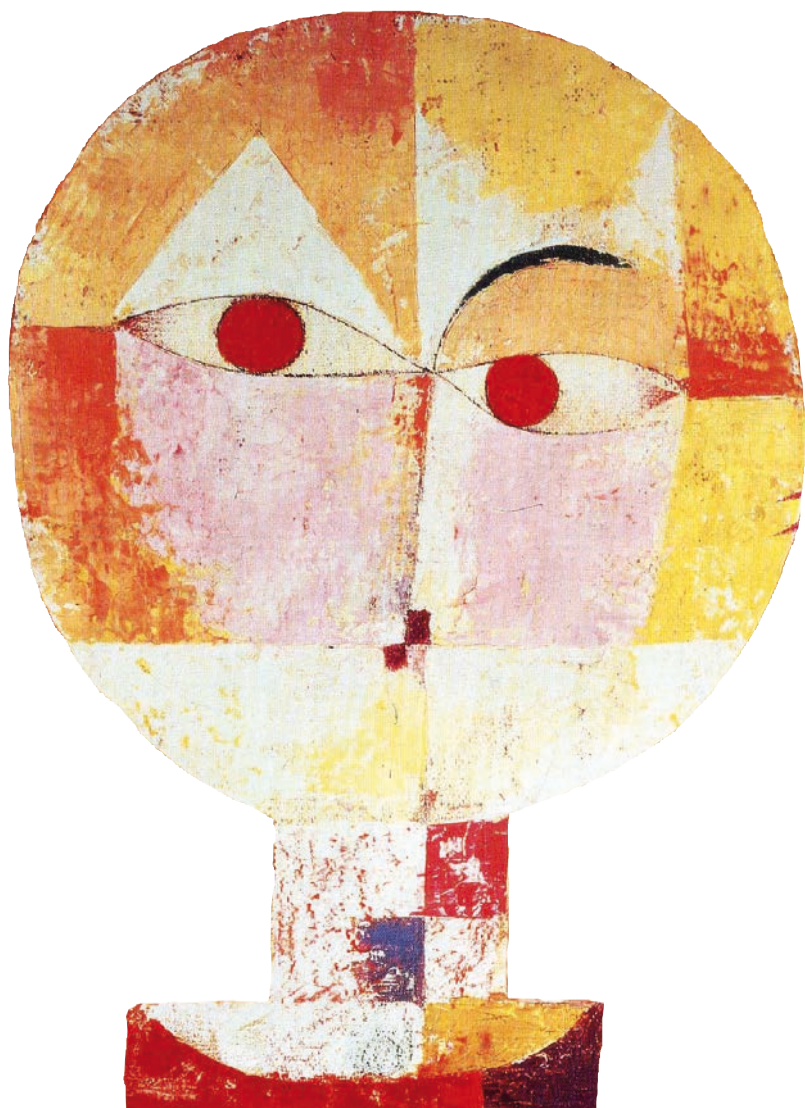


Valentina Cartei e Francesca Grosso

# OLTRE IL SILENZIO

Come elaborare e superare  
il trauma dell'abuso sessuale  
subìto nell'infanzia



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## *Self Help*

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Valentina Cartei, Francesca Grosso

# **OLTRE IL SILENZIO**

Come elaborare e superare  
il trauma dell'abuso sessuale  
subìto nell'infanzia

**FrancoAngeli/*Self-help***

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag.	9
1. Perché questo libro è intitolato “oltre il silenzio”?	»	9
2. A chi è rivolto questo libro?	»	11
3. Struttura del libro	»	12

## **Parte I - Relazionarsi a se stesse**

<b>1. Affrontare l'abuso</b>	»	17
Premessa	»	17
1. Definire l'abuso sessuale nell'infanzia	»	17
2. L'abuso sessuale come trauma	»	19
3. Le reazioni al trauma della violenza	»	20
4. Iniziare il viaggio per superare il trauma subito	»	21
4.1. Sentirsi al sicuro	»	22
4.2. Darsi tempo	»	22
4.3. Creare una rete di supporto	»	23
<b>2. Ricordare l'abuso</b>	»	28
Premessa	»	28
1. L'effetto del trauma sulla memoria	»	29
2. <i>Freezing</i> , dissociazione e <i>trigger</i>	»	29
3. <i>Flashback</i>	»	31

<b>3. Comunicare di nuovo con le proprie emozioni</b>	pag.	36
Premessa	»	36
1. Rabbia	»	37
1.1. Reprimere la rabbia	»	38
1.2. Aggressività e violenza	»	39
1.3. Esprimere la rabbia in modo positivo	»	40
2. Disperazione	»	40
3. Senso di colpa	»	41
4. Vergogna	»	42
<b>4. Comunicare di nuovo con il proprio corpo</b>	»	49
Premessa	»	49
1. Il corpo e la sua voce	»	50
2. Apprezzare il proprio corpo	»	52
<b>5. Comportamenti autodistruttivi e alternative</b>	»	56
Premessa	»	56
1. Autolesionismo	»	57
2. Sostanze tossiche	»	59
3. Disturbi alimentari	»	60
4. Lavorare troppo	»	62

## **Parte II - Relazionarsi agli altri**

<b>6. Le basi dei rapporti: fiducia e autostima</b>	»	71
Premessa	»	71
1. Fiducia	»	72
2. Autostima	»	74
<b>7. Rompere il silenzio</b>	»	80
Premessa	»	80
1. Barriere in materia d'abusi	»	81
2. Oltre il silenzio	»	83
2.1. Scegliere con chi parlare	»	84
2.2. Come, quando e cosa dire	»	86
<b>8. Abusante, famiglia e figli</b>	»	91
Premessa	»	91



1. Relazionarsi con l'abusante	pag.	91
2. Relazionarsi con la propria famiglia d'origine	»	93
3. Relazionarsi con i propri genitori	»	96
4. Relazionarsi con i propri figli	»	99
<b>9. Intimità di coppia e sessualità</b>	»	104
Premessa	»	104
1. Intimità	»	105
2. Sessualità	»	107
3. Quando entrambi hanno sofferto abusi	»	111
<b>10. Superare l'abuso</b>	»	118
Premessa	»	118
1. Uno sguardo al cammino percorso	»	118
2. Trasformare la sofferenza in crescita	»	120
3. Come faccio a sapere a che punto sono?	»	120
<b>Ringraziamenti</b>	»	123
<b>Testi di approfondimento</b>	»	125
<b>Organizzazioni e numeri utili</b>	»	126



---

# Introduzione

## 1. Perché questo libro è intitolato “oltre il silenzio”?

*Oltre il silenzio* nasce dalla necessità di aprire un dialogo all'interno del panorama italiano sul problema troppo spesso ignorato dell'abuso sessuale nell'infanzia e di offrire a donne che hanno subito tale trauma uno strumento per affrontarlo, capirlo e superarlo.

L'abuso sessuale nell'infanzia è un fenomeno di dimensioni endemiche: secondo studi internazionali, una bambina su quattro e un bambino su venti ha subito abusi sessuali prima dei diciotto anni<sup>1</sup>. In Italia il quadro è altrettanto preoccupante: secondo i dati delle forze dell'ordine, 689 bambini nel 2012 hanno subito violenze sessuali, l'89% delle quali di sesso femminile<sup>2</sup>. Nel 90% dei casi chi abusa appartiene al nucleo familiare (genitori, fratelli, nonni, parenti) o alla cerchia di conoscenti (coetanei, vicini, insegnanti, amici di famiglia)<sup>3</sup>,

1. Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H.A., and Hamby, S.L. (2014), “The Lifetime Prevalence of Child Sexual Abuse and Sexual Assault Assessed in Late Adolescence”, *Journal of Adolescent Health*, 55, 3: 329-333.

2. Terres Des Hommes (2013), *La condizione delle bambine e delle ragazze nel mondo 2013*, testo disponibile al sito: [www.terredeshommes.it/download/Dossier-InDifesa2013.pdf](http://www.terredeshommes.it/download/Dossier-InDifesa2013.pdf), giugno 2015.

3. Osservatorio Pedofilia (n.d.). *Abuso sessuale*, testo disponibile al sito: [www.osservatoriodedofilia.gov.it/dpo/it/abuso\\_sessuale.wp](http://www.osservatoriodedofilia.gov.it/dpo/it/abuso_sessuale.wp), giugno 2015.

sfruttando la sua posizione di fiducia, autorità o influenza nei confronti del minore.

Tuttavia sono rari gli episodi di abusi e molestie che vengono di fatto denunciati mentre sono in corso o successivamente<sup>3</sup>, così come raro è l'adeguato trattamento dei rischi prolungati sulla salute psico-fisica di chi li ha sofferti.

Riflettendo sulla gravità di tali statistiche e allo stesso tempo sul valore che la cultura italiana attribuisce alla famiglia e all'accudimento prolungato dei figli, è sorprendente come il problema dell'abuso sessuale nell'infanzia sia raramente discusso nel nostro paese. Siamo vittime a livello sociale di un'illusione collettiva in cui supponiamo che i bambini dimentichino ciò che è accaduto loro, come i giocattoli dell'infanzia che da adulti non vogliono più.

Il tema dell'abuso sessuale nell'infanzia nel panorama italiano rimane in gran parte avvolto nel silenzio: in primo luogo, il silenzio di bambini che vengono ricattati, minacciati, colpevolizzati come se fossero istigatori o complici dell'abuso che subiscono; in secondo luogo, il silenzio del mondo adulto che li circonda e che dovrebbe proteggerli. Questo silenzio è pericoloso perché isola chi subisce abusi sessuali e crea le condizioni perché questi atti si ripetano in futuro.

Chi è stato sottoposto ad abusi sessuali nell'infanzia spesso continua a soffrire nel corso della propria vita di ansia, bassa autostima, depressione e isolamento. Alcuni, nel tentativo di far fronte all'esperienza traumatica, possono ricorrere all'aiuto di alcol e droghe. Le conseguenze dell'abuso si ripercuotono anche sulle relazioni interpersonali e sulla vita sociale, portando per esempio a difficoltà nel mantenere rapporti soddisfacenti, compromettendo la capacità di sviluppare il proprio potenziale sul lavoro, e più in generale di partecipare e contribuire a pieno alla vita della comunità. A questo vanno aggiunti i costi economici (spese mediche, legali, ecc.) sull'individuo e sullo stato. Nonostante queste profonde difficoltà, ancora oggi molte persone che hanno subito violenza in età infantile continuano a essere lasciate sole a combattere per se stesse e per la società che le dovrebbe tutelare.

Andare oltre il silenzio significa dare voce alle esperienze di coloro che hanno subito tali abusi, riconoscendo le conse-

guenze profonde che queste esperienze possono creare a livello individuale e sociale, e creando così le condizioni per sradicare tali violenze e assicurare supporto adeguato a chi le ha subite.

## 2. A chi è rivolto questo libro?

L'abuso sessuale può essere subito da entrambi i sessi, tuttavia la maggioranza di queste violazioni riguarda la popolazione femminile.

Scritte da donne per donne, queste pagine si rivolgono in primo luogo a tutte le donne che hanno subito abusi sessuali nell'infanzia per fare sapere loro che non sono sole e per fornire uno strumento concreto per affrontare il trauma.

Anche se il libro è principalmente indirizzato a donne che hanno vissuto esperienze d'abuso (il "tu" al quale facciamo spesso riferimento nei capitoli successivi), molte delle tematiche affrontate e delle tecniche proposte nel testo possono essere rilevanti per tutti coloro che hanno subito questo tipo di violenza, qualunque sia la loro identità – di genere, etnica, culturale o sociale – perché i bambini di tutte le razze, culture e classi sociali sono a rischio di abusi sessuali nell'infanzia<sup>4</sup>.

Il libro è inoltre un'utile risorsa per tutti coloro che, a livello personale (familiari, partner, amici, ecc.) o professionale (dottori, psicoterapeuti, operatori olistici, ecc.), vogliono ampliare la loro comprensione nei riguardi di chi ha subito abusi al fine di migliorare la qualità del proprio supporto.

Speriamo infine che queste pagine aiutino a diffondere la consapevolezza nei confronti dell'abuso, delle sue conseguenze e della necessità da parte della società di credere, ascoltare e supportare chi ha subito tali violenze.

4. United Nations Population Fund (2001), *A practical Approach to Gender-Based Violence* (Pilot Edition), UNFPA, New York, NY, testo disponibile al sito: [www.unfpa.org/resources/practical-approach-gender-based-violence](http://www.unfpa.org/resources/practical-approach-gender-based-violence), giugno 2015.

### 3. Struttura del libro

Il libro è diviso in due parti. Nella prima definiamo l'abuso (Capitolo 1) e parliamo di come esso possa influire sul rapporto con noi stesse, compromettendo per esempio la fiducia nelle proprie intuizioni e nei propri ricordi, spesso confusi e frammentari (Capitolo 2).

Esploreremo quindi come l'abuso possa incidere sul benessere emotivo e fisico, guardando più da vicino emozioni e stati d'animo spesso legati a esperienze di abuso, come la rabbia, la disperazione, il senso di colpa e vergogna (Capitolo 3), passando successivamente a investigare come instaurare un rapporto positivo con il proprio corpo (Capitolo 4).

Concludiamo questa prima parte affrontando i comportamenti autodistruttivi che talvolta sono adottati da chi ha subito abusi per gestire il bagaglio di dolore legato al trauma subito, valutando il loro impatto sulla propria vita emozionale e fisica, ed esplorando possibili alternative (Capitolo 5).

Nella seconda parte, affrontiamo le basi per instaurare una relazione più profonda e salutare con noi stesse e con gli altri, come la fiducia e la stima di sé (Capitolo 6). Parleremo inoltre di quanto possa essere liberatorio, per quanto difficile, poter condividere il proprio abuso con altre persone, rompendo il muro di silenzio (Capitolo 7). Terminiamo questa seconda parte col guardare con attenzione alcuni dei rapporti più vicini e immediati, come quelli con l'abusante, con la propria famiglia d'origine (e in particolare con i propri genitori), con i figli (Capitolo 8), e infine con i partner (Capitolo 9).

Nell'ultimo capitolo (Capitolo 10) riassumiamo il cammino tracciato da queste pagine, riflettendo sul significato individuale che attribuiamo al superamento del trauma dell'abuso e riportando alcune testimonianze al riguardo.

Ciascun capitolo è inoltre accompagnato da tecniche destinate alla riflessione sui temi affrontati e che nella nostra esperienza altre donne hanno trovato utili. Speriamo che tra di esse la lettrice troverà quelle che più fanno al caso suo.

Consigliamo inoltre di tenere un taccuino per annotare cosa si prova durante la lettura del libro e per completare alcune

delle tecniche suggerite. Questo “diario di bordo” può aiutare a riflettere sul cammino finora percorso e a non dimenticarne gli aspetti positivi, traendo così forza per affrontare nuove sfide. Chi legge ha pieno controllo su dove e quanto scrivere e sul modo di esprimersi, che sia a parole, o attraverso disegni, ritagli e altro ancora.

Infine vogliamo ricordare che mentre alcune parti del libro saranno irrilevanti alle esperienze di alcune lettrici, altre possono essere dolorosamente vicine e portare alla luce ricordi e emozioni difficili da gestire. Perciò si consiglia di leggere questo libro quando ci si sente al sicuro e protette, facendo attenzione a ciò che si prova e senza forzarci alla lettura continuata o a seguire necessariamente i capitoli in ordine cronologico (affronteremo quest’aspetto in maggiore dettaglio nel Capitolo 1).

Affrontare l’abuso subito è intraprendere un viaggio non facile: significa sperimentare il dolore e il disagio per cercare di comprendere ciò che è accaduto e riconoscerne la sua influenza nell’arco della propria vita.

Allo stesso tempo, questo viaggio può portare a riscoprire e sviluppare ulteriormente quelle risorse personali che ci hanno permesso di convivere con il trauma tutti questi anni, al fine di recuperare una dimensione di benessere libera dal trauma.

Affrontare l’abuso significa quindi iniziare un percorso di crescita che richiede tempo e che non segue una traiettoria lineare, ma piuttosto una spirale in cui emozioni e ricordi che si pensava superati vengono rivisitati e visti con occhi nuovi, forti di una nuova presa di coscienza.

Speriamo che questo libro sia un valido compagno di viaggio, in grado di supportare la lettrice in qualunque fase essa si trovi.





# Parte I

---

## **Relazionarsi a se stesse**



# Affrontare l'abuso

## Premessa

Molte donne descrivono l'abuso sessuale subito come l'esperienza peggiore della loro vita. A parte l'omicidio, l'abuso sessuale è la violazione più totale della persona, a livello fisico, emotivo e psicologico. Questa sezione introduce l'abuso sessuale nell'infanzia come trauma, nel tentativo di cominciare a esplorare il suo significato nella tua vita, e aiutarti a valutare le tue motivazioni nell'affrontare le problematiche a esso legate. Terminiamo il capitolo con alcuni suggerimenti perché tu possa esprimere e rielaborare il trauma in un contesto sicuro.

## 1. Definire l'abuso sessuale nell'infanzia

L'abuso sessuale nell'infanzia è comunemente definito come:

il coinvolgimento in qualsiasi attività sessuale di un minorenne, non maturo, dipendente e quindi incapace di un libero e cosciente consenso, per la stimolazione o la gratificazione sessuale di chi compie l'abuso<sup>1</sup> (nostra traduzione).

1. Kempe, C.H. (1978), "Sexual Abuse, Another Hidden Paediatric Problem", *Paediatrics*, 62, 3: 382-389.

Anche se vogliamo sottolineare come non vi sia una singola definizione che possa inquadrare il problema dell'abuso in tutte le sue diverse forme e sfumature, tale definizione rispecchia il contenuto della “Convenzione del Consiglio d'Europa sulla protezione dei bambini contro l'abuso e lo sfruttamento sessuale” (anche conosciuta come “Convenzione di Lanzarote”<sup>2</sup>), ratificata dall'Italia nel 2012<sup>3</sup>.

In primo luogo la definizione mette in chiaro come l'abuso sessuale non sia definito dalla frequenza in cui avviene, per esempio se il minore è stato abusato per un breve o lungo periodo, e se l'abuso è avvenuto una o più volte. Assente da tale definizione è anche la persona che abusa: essa può essere maggiorenni o minorenni e di qualunque identità sessuale. Anche se nella maggioranza dei casi chi abusa ciruisce la bambina o il bambino nel tempo (*grooming*), vincendone la fiducia e “l'amicizia” al fine di far abbandonare al minore le sue reticenze, per poi introdurre a mano a mano gli atti sessuali, in altri casi si tratta di persone sconosciute, che sfruttano l'opportunità del momento, solitamente quando il minore si trova in uno stato di particolare vulnerabilità.

La definizione presentata sopra sottolinea inoltre come l'abuso sessuale non si limiti alla penetrazione, ma includa carezze improprie, giochi erotici, masturbazione, esposizione a materiale pornografico, e, più in generale, tutte le attività a sfondo sessuale che coinvolgono direttamente o indirettamente il minore, con o senza l'uso di violenza. Vogliamo sottolineare come tali atti non sono elencati secondo criteri di valutazione che ne distinguono aspetti più o meno gravi: il racconto di storie a sfondo sessuale può avere conseguenze tanto gravi quanto

2. Council of Europe (2007), *CETS 201 – Protection of Children against Sexual Exploitation and Sexual Abuse*, testo disponibile al sito: [www.osservatoriopedofilia.gov.it/dpo/resources/cms/documents/1.Consiglio\\_Europa\\_convenzione\\_2007\\_Abuso\\_sfruttamento\\_sessuale.pdf](http://www.osservatoriopedofilia.gov.it/dpo/resources/cms/documents/1.Consiglio_Europa_convenzione_2007_Abuso_sfruttamento_sessuale.pdf), marzo 2015.

3. Senato della Repubblica (2012), *Ratifica ed esecuzione della Convenzione del Consiglio d'Europa per la protezione dei minori contro lo sfruttamento e l'abuso sessuale, fatta a Lanzarote il 25 ottobre 2007, nonche' norme di adeguamento dell'ordinamento interno*, testo disponibile al sito: [www.osservatoriopedofilia.gov.it/dpo/resources/cms/documents/Testo\\_ratifica\\_LANZAROTE-19\\_settembre.pdf](http://www.osservatoriopedofilia.gov.it/dpo/resources/cms/documents/Testo_ratifica_LANZAROTE-19_settembre.pdf), giugno 2015.

un rapporto sessuale imposto con la forza, a seconda del vissuto personale e del contesto sociale in cui tali esperienze vengono elaborate.

Un giorno sul pullman di ritorno da scuola un tizio mi ha messo la mano sotto il grembiule. Per anni mi sono sempre sentita nervosa nell'usare i mezzi pubblici... sapevo perché, eppure dicevo che ero stupida, che quell'esperienza non contava davvero. Ma se ancora a oggi ho le palpitazioni quando salgo sul pullman, chi può dirmi che non conta?

## **2. L'abuso sessuale come trauma**

Nella vita di tutti i giorni, siamo continuamente sottoposte all'influenza di ciò che accade intorno a noi. Certi eventi tuttavia, hanno un impatto maggiore di altri. Il trauma psicologico è il risultato di eventi straordinariamente stressanti che distruggono il nostro senso di sicurezza, facendoci sentire impotenti e completamente vulnerabili a fronte di una minaccia, oggettiva o soggettiva. Non a caso il termine "trauma" deriva dal greco τραύμα, che significa "ferita", a simboleggiare come certe esperienze penose e difficili possano improvvisamente rompere il consueto modo di vivere, minacciando la nostra integrità psico-fisica.

Nonostante un evento doloroso non sia necessariamente percepito come traumatico, vi è un'alta probabilità che lo diventi se è:

- improvviso;
- inaspettato;
- percepito come minaccia alla propria vita;
- ripetuto nel tempo;
- causato per mano di un'altra persona;
- accaduto nell'infanzia.

Nonostante l'abuso sessuale infantile comprenda spesso tutte le caratteristiche sopra citate, l'errore che viene frequentemente fatto è pensare che questo trauma venga dimenticato e superato perché avvenuto nel passato.