

COSTRUTTIVISMI, 11: 44-54, 2024
Copyright © AIPPC
ISSN: 2465-2083
[https://doi.org/
10.23826/2024.01.044.054](https://doi.org/10.23826/2024.01.044.054)



Riflessione in chiave costruttivista narrativo-ermeneutica su costrutti di genere e letteratura femminista

*Narrative-Hermeneutic Constructivist Reflection
on Gender Constructs and Feminist Literature*

Arianna Faes

SE Centro studi in Psicologia e Psicoterapia Costruttivista Narrativo-Ermeneutica, Firenze

RIASSUNTO

L'articolo propone una riflessione rispetto a come il Ruolo nucleare della persona si costruisca anche all'interno di una cornice socioculturale in cui i costrutti di genere si intrecciano con la narrazione della propria identità e delle proprie relazioni personali. Considerando le elaborazioni teoriche di Chiari riguardo al percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo, si nota come chi si identifica nel genere femminile includa spesso il tema dell'amabilità nelle proprie narrazioni e possa andare incontro a vissuti di blocco dell'esperienza narrati anche attraverso costrutti di genere. Viene quindi esplorato come il contatto con la letteratura femminista favorisca dei movimenti creativi nelle persone così come dei possibili spunti terapeutici nella direzione di offrire un'apertura a nuove possibilità narrative identitarie e relazionali.

Parole chiave: letteratura femminista, teoria dei costrutti personali, costrutti di genere, percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo.

ABSTRACT

The article offers a reflection about how the Core Role of the person is also constructed within a sociocultural framework where gender constructs intertwine with narratives of one's own identity and personal relationships. Considering Chiari's theoretical elaborations on the uncompleted process of recognition in the form of disrespect, it becomes evident that those who identify themselves with the female gender often include the theme of lovability in their narratives and may encounter an arrest of experience, narrated through gender constructs. The article explores how engaging with feminist literature fosters creative shifts in people, as well as potential therapeutic insights aimed at opening new narrative possibilities for identity and relationships.

Keywords: feminist literature, personal construct theory, gender constructs, uncompleted path of recognition in the form of contempt.

Negli ultimi anni la cosiddetta “questione di genere” è stata per me oggetto di profondo interesse. Con le espressioni “studi di genere” e “questione di genere” si intendono, secondo l’Enciclopedia Treccani, quelle domande e materie che indagano e rimandano alle relazioni di potere tra maschile e femminile, alla loro evoluzione storica e alle diverse forme politiche, giuridiche, economiche e culturali che, a seconda dei contesti di tempo e di luogo, queste relazioni hanno assunto. Questo mette in luce come il genere maschile, il genere femminile e la relazione tra i due siano concetti costruiti non solo biologicamente, ma anche socialmente e culturalmente.

Ricordo di essermi avvicinata a questi temi attraverso un podcast francese che propone un’inchiesta e una riflessione collettiva sul tema dell’amore romantico e su come viene socialmente costruito dal genere femminile e dal genere maschile: *Le coeur sur la table*, prodotto da Victoire Tuaillon.

Fu una cliente che seguivo in un percorso di sostegno psicologico che me ne parlò. Questa giovane donna si sentiva *sbagliata e non accettabile* nel suo orientamento sessuale, nelle numerose discussioni con la compagna che la facevano sentire particolarmente in colpa, ma, soprattutto, in una costante e pervasiva sensazione di non riuscire ad amare ed essere amata nel *modo giusto*, cioè nel modo che, diceva, sentiva ci si aspettasse dal suo genere. Come se tutto il suo essere non riuscisse a trovare un accordo, un senso di riconoscimento nelle modalità che sentiva imposte e attese dal mondo esterno. La cliente mi raccontò di avere sperimentato nell’ascolto del podcast (così come in altri approfondimenti che poi fece) la sensazione che non ci fosse un solo modello, che era possibile immaginare anche altro. Non sapeva cosa, aveva solo percepito che era possibile. Quello fu un momento molto creativo per lei, che ci diede modo di iniziare a costruire insieme alternative relazionali percorribili fino a quel momento considerate impossibili o solo immaginabili, a esplorarle e metterle a verifica. Questo, anche grazie agli spunti offerti dal podcast.

Nel tempo le tematiche riferite alla questione di genere hanno assunto anche per me un grande valore e hanno suscitato delle domande sia a livello personale che professionale rispetto al modo che abbiamo di stare in relazione quotidianamente e a come questo modo possa variare anche sulla base del genere nel quale ci identifichiamo.

Interessandomi sempre di più al femminismo (quell’insieme di teorie che propongono una collocazione paritaria tra generi) e alla questione di genere, ho poi notato come certi temi ricorressero maggiormente nella narrazione della sofferenza delle clienti che si riconoscevano come donne, mentre altri temi ricorressero di più in quella dei clienti che si riconoscevano come uomini. Mi è capitato di osservare come a volte, in un processo di revisione di alcuni costrutti definiti come nucleari (che compongono la nostra identità narrativa), alcune clienti (donne, nello specifico) facessero riferimento al movimento femminista e ai cambiamenti sociali e culturali più recenti per ipotizzare delle direzioni alternative a una sensazione di blocco, proprio come quella prima cliente.

Ho quindi iniziato a pormi le seguenti domande: come si inseriscono i costrutti legati alla cornice socioculturale e i costrutti che definiscono il ruolo di genere all’interno della costruzione del nostro Ruolo nucleare, cioè l’insieme di quegli aspetti invariati del modo in cui una persona tende a mettersi in relazione con l’altro (Chiari, 2016)? Alcuni costrutti applicati ai loro elementi in modo prelativo (“nient’altro che”) o costellatorio (“se... allora”), possono riflettere un modo altrettanto prelativo e costellatorio di costruire i ruoli del maschile e del femminile nella società? È possibile che una riflessione più ampia, che tenga conto del contesto in cui questi significati nascono e si sviluppano, favorisca dei movimenti terapeutici nei termini di possibili revisioni nucleari di significato?

Alla luce di questi interrogativi, proverò ad affrontare e approfondire l'ipotesi che alcuni costrutti nucleari "rigidi" possano intrecciarsi con costrutti di genere costruiti altrettanto rigidamente dalla società. E come sia possibile favorire dei movimenti terapeutici creativi, che vadano in una direzione di costruzione di alternative più percorribili per la persona.

In altre parole, davanti a situazioni di impasse del/la cliente in cui si percepisce che significati legati a stereotipi di genere entrano nella narrazione, ipotizzo che prendere spunto dalla letteratura femminista e dagli studi di genere possa promuovere dei movimenti creativi per la persona. Non credo che questo, nella stanza della terapia, debba avvenire necessariamente in modo esplicito o attraverso una proposta diretta da parte del/della terapeuta verso il/la cliente. Ipotizzo che abbia più a che vedere con un'atmosfera di apertura e di curiosità che si costruisce nella relazione terapeutica, come un insieme di idee e di spunti diversi da cui attingere all'interno del processo di costruzione di alternative.

Identità e modelli sociali: una riflessione sui ruoli di genere

Parto dal presupposto che essere identificato come uomo o donna, nero o bianco, eterosessuale o omosessuale, così come in tanti altri modi che sottintendano dei significati precisi più o meno collettivamente condivisi, abbia un impatto sulla nostra vita privata e il modo in cui ci poniamo in relazione.

Per esempio, il fatto di identificarsi come una donna cisgender (il genere in cui ci si identifica è quello che è stato attribuito alla nascita) non solo è un costrutto ritenuto "normale" dalla società in cui viviamo, ma è anche valorizzato e sostenuto come "migliore". Questo vuol dire, per esempio, che le donne cisgender troveranno intorno a loro modelli presentati come "giusti", che suggeriscono significati ben precisi rispetto a come muoversi nel mondo e nelle relazioni. È possibile sentire che aderendo a questi modelli si andrà più facilmente incontro a una validazione sociale. Banalmente, i film romantici guardati metteranno in scena delle storie e presenteranno dei personaggi in cui sarà facile identificarsi e, quindi, sentire che sono quelli più adeguati e che è importante seguirli, nonostante possano proporre dei significati costruiti rigidamente, oppure che non rispecchino tutte le infinite sfaccettature relazionali che si vogliono vivere nella propria esistenza. È quindi possibile considerare quei modelli proposti come più giusti o adeguati e l'identificazione con l'universo femminile porterà facilmente ad attribuire un certo tipo di significati a temi come, per esempio, la maternità, la bellezza fisica, il romanticismo, la carriera, ecc. Molto probabilmente ci muoveremo nel mondo relazionale come anticipiamo che il mondo si aspetti. Ma se questo parallelismo iniziasse a venire meno facendo emergere la non considerazione di aspetti di sé in favore di un modello percepito come imposto, a che cosa andremmo incontro? Probabilmente, nei nostri termini, a ciò che chiamiamo un blocco dell'esperienza. Sentiremmo cioè da un lato la sensazione di doversi conformare alle aspettative sociali legate al proprio ruolo di genere, percependo però di non considerare altri aspetti di sé ritenuti importanti; dall'altro lato, se si scegliesse di non aderirvi per mettere in gioco questi aspetti, si rischierebbe di provare un senso di inadeguatezza rimandato dall'esterno. Ciò evidenzia il dilemma tra il desiderio di autenticità e la necessità di conformarsi alle aspettative sociali. Un dilemma, questo, che può portare a una serie di sfide, come la difficoltà a percepirsi onesto nei rapporti, la paura di deludere le aspettative

altrui, la sensazione di non essere mai pienamente soddisfattə o realizzatə. Tematiche che ricorrono spesso nella stanza di terapia.

Siamo esseri mutevoli, in trasformazione, ma siamo anche situatə socialmente. Penso che il nostro Ruolo nucleare si costruisca anche nello spazio che occupiamo. Uno spazio ampio, complesso, che prevede dei significati costruiti anche rigidamente.

Il percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo e i diversi significati che possiamo trovare nelle sotto-forme

L'espressione "percorso incompleto di riconoscimento" si riferisce a un'elaborazione dell'ipotesi di Chiari sui percorsi di dipendenza (Chiari et al., 1994), alla luce della dimensione del riconoscimento di sé (Honneth, 1992; Ricoeur, 1994).

Secondo questa elaborazione, il riconoscimento reciproco si colloca in un equilibrio intersoggettivo tra i due estremi della "fusione" e dell'"autoaffermazione in solitudine". L'esperienza relazionale può tendere verso uno di questi poli quando le persone vivono un riconoscimento incompleto da parte delle figure di riferimento (caregiver). In tali circostanze, le persone si impegnano nella ricerca di "quel qualcosa" che manca nelle loro relazioni, qualcosa che possa farle sentire considerate e che consenta loro di leggere un riconoscimento all'interno della relazione. Da questo punto di vista, Chiari propone tre percorsi incompleti di riconoscimento: quello nella forma della fusione, nella forma del disprezzo e nella forma della negligenza.

Nella mia esperienza clinica, ho avuto l'opportunità di accompagnare maggiormente persone per le quali ipotizzavo un percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo. Focalizzerò quindi la mia attenzione su questo tipo di percorso. Mi preme evidenziare come il mio approfondimento non pretenda di parlare di un campione rappresentativo e quindi di formulare considerazioni generalizzabili, bensì si limiti a voler condividere delle domande che mi sono sorte all'interno della mia esperienza professionale e che, in molte occasioni, si sono rivelate terapeuticamente utili.

Nel percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo l'equilibrio intersoggettivo tende a favorire l'autoaffermazione nella solitudine, portando le persone a collocare le proprie dipendenze principalmente su sé stesse, a causa della scarsa disponibilità del/la caregiver. In questa situazione, infatti, il o la bambinə percepisce il o la caregiver come una figura che si preoccupa di lui o di lei solo se riesce a soddisfarne le aspettative. Tuttavia, i tentativi del/la bambinə sono spesso vani e si sente costrettə a escludere dall'interazione con il o la caregiver tutte le espressioni di sé che considera non compatibili con la possibilità di essere accettatə, vistə dal/la caregiver e, in età adulta, da altre persone.

Durante lo sviluppo, il o la bambinə arriva a concepire l'adattamento come dipendente dalla capacità di soddisfare le aspettative altrui, sacrificando così la possibilità di un'effettiva autoaffermazione, intesa come il riconoscimento del valore e dell'esistenza del proprio sé individuale nelle relazioni con l'altrə. Pertanto, la sua vita sociale sarà caratterizzata da una tensione costante tra l'espressione di sé e la repressione di alcune parti di sé e questa bipolarità influenzerà anche il disturbo, inteso come blocco dell'esperienza (Chiari, 2016): la persona si sentirà minacciata tanto da un'espressione di sé che comporterebbe un potenziale "smascheramento" come di qualcunə di inaccettabile (andando incontro a un destino di solitudine), quanto da una repressione di parti di sé che suggerirebbe una sensazione di annullamento nella relazione, scenario ugualmente terrificante (Chiari, 2016).

Il tema centrale della narrazione ruota attorno a un concetto di accettabilità e indesiderabilità, che rimanda direttamente alle prime esperienze relazionali di invalidazione che hanno instillato la sensazione di essere “sbagliato”. A seconda delle interpretazioni specifiche delle esperienze relazionali iniziali, Chiari ipotizza che l'accettabilità possa acquisire diverse sfaccettature, chiamate sotto-forme, ognuna accompagnata da modalità distinte di cercare una considerazione al posto del riconoscimento. Nella sotto-forma *amabilità-disprezzabilità*, la persona tende ad assumere un ruolo di cura per l'altro; nella variante *competenza-inadeguatezza*, può ricercare considerazione per le proprie competenze; nella forma *affidabilità-irresponsabilità*, assume un ruolo di impeccabilità (Chiari, 2016).

Nella riflessione che porterò avanti partirò da queste elaborazioni teoriche rispetto ai percorsi di dipendenza e al tema del *riconoscimento*, considerando che le persone che presentano un percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo vedono “la possibilità di conservare un riconoscimento, anche se incompleto, come dipendente dal *soddisfacimento delle aspettative degli altri*, sacrificando in tal modo la possibilità di un’*affermazione di sé*” (Chiari, 2016).

Esplorando l'intreccio tra Ruolo nucleare e costrutti di genere

Alla luce di quanto esposto, penso ai e alle clienti che seguo in terapia. Noto che chi si identifica nel genere femminile riporta narrazioni nucleari che ruotano più spesso intorno al tema dell'amabilità, mentre chi si riconosce nel genere maschile si narra il più delle volte facendo riferimento a tematiche legate all'affidabilità. Il tema narrativo della competenza, invece, lo ritrovo presente in entrambi, ma non tanto quanto l'amabilità e l'affidabilità.

Nella mia esperienza terapeutica, chi richiedeva di iniziare una psicoterapia era nella maggior parte dei casi una persona che si identificava nel genere femminile e, come detto, il cui tema narrativo nucleare era l'amabilità. Mi sono chiesta se questo potesse avere a che vedere (tra i tanti e diversi elementi) con il fatto che nella nostra società il ruolo di genere maschile, essendo costruito come più dominante, gode di una maggiore accettabilità sociale e quindi di una possibile minore tendenza a mettere in discussione il proprio Ruolo, se non su quei temi che prevedono l'essere riconosciuti come affidabile, responsabile, oppure capace, tutti costrutti considerati cruciali nel modo in cui è strutturata la società in cui viviamo. Non credo sia possibile formulare una risposta univoca, parto infatti dal presupposto che il mondo individuale di ciascuna sia molto più complesso di così. Mi mantengo però in osservazione ed elaboro alcune riflessioni compiendo una scelta di approfondimento del tema narrativo dell'amabilità, con cui mi sono più spesso confrontata nella stanza della terapia.

La domanda che mi sorge spontanea è: ci può essere una correlazione tra la costruzione del ruolo di genere nella società e la costruzione del Ruolo nucleare nella persona? Ritengo che tale correlazione, se si tiene presente la costruzione del ruolo di genere nella società come facente parte di un sistema di costrutti culturalmente condivisi e impliciti, che in quanto tali offrono una cornice all'interno della quale si sviluppa il sistema di costrutti personali di coloro che a quella società appartengono, molto probabilmente ci sia.

Considero il postulato fondamentale della Teoria dei Costrutti Personali (Kelly, 1955) secondo cui *i processi di una persona sono psicologicamente canalizzati dal modo in cui essa anticipa gli eventi*. Parto quindi dal presupposto che il modo in cui anticipiamo gli eventi

abbia anche a che vedere con i costrutti sociali e culturali in cui siamo immersi. Nella teoria dei costrutti personali, un costrutto è definito come un modo attraverso il quale la persona interpreta, comprende e anticipa il mondo e le sue esperienze. I costrutti sono categorie che utilizziamo per dare senso agli eventi, alle persone e alle situazioni. In questo quadro quindi le persone cercano di comprendere in che modo mantenere un adattamento individuando le caratteristiche personali che sono più o meno accettabili o che, viceversa, rischiano di minacciare le relazioni in cui sono coinvolte. Operando questa distinzione tenderanno a mettere in gioco nelle relazioni solo quelle parti di sé che anticipano essere più facilmente gradite dall'altro nel tentativo di mantenere la relazione, rischiando di andare però incontro a una sensazione intima di "non completa autenticità" (Chiari, 2016).

Ponendo l'attenzione al Ruolo nucleare delle persone che seguo, ho rilevato come, per chi si identificava come donna, le dimensioni in gioco nel Ruolo nucleare avevano spesso a che vedere con costrutti come *soddisfare l'altro, prendersene cura*: "solo soddisfacendo l'altro, solo trovando il modo migliore per mostrarmi amabile ai suoi occhi potrò sperare di ricevere considerazione".

Inoltre, sempre per queste persone, la preoccupazione per la sfera di cura, affettiva, così come romantica, aveva un posto centrale, assumendo il significato di andare a validare o invalidare, in base a un certo risultato, le anticipazioni che la persona costruiva rispetto alla propria identità narrativa: per esempio, "solo se saprò prendermi cura del partner, dei figli o figlie, di tutte le relazioni che ho intessuto - in un modo ben preciso - allora potrò sperare di essere amata".

Questi costrutti si intrecciano facilmente con quelli che vengono definiti "stereotipi di genere", cioè "un insieme rigido di credenze condivise e trasmesse socialmente, su quelli che sono e devono essere i comportamenti, il ruolo, le occupazioni, i tratti, l'apparenza fisica di una persona, in relazione alla sua appartenenza di genere" (C.I.R.S.De - Università degli studi di Torino).

È però possibile che la persona vada incontro a un'invalidazione all'interno delle sue relazioni, oppure che, a un certo punto della sua vita, senta che i propri costrutti nucleari hanno più a che vedere con ciò che anticipa la società si aspetti da lei, piuttosto che da ciò che sente in accordo col suo "vero Sé".

Parto dall'ipotesi che queste persone, come precedentemente sottolineato, possano facilmente sperimentare un senso di inaccettabilità verso alcuni aspetti del loro Sé. Quest'elaborazione teorica può essere costruita anche al di fuori della relazione primaria, quindi a un livello più ampio di anticipazione di approvazione o meno da parte della società e cultura d'appartenenza.

Tengo inoltre presente che queste persone, oltre a sentire di dover mettere da parte alcuni aspetti di loro stesse, possano sperimentare ciò che viene definito un "vuoto di costruzione". Come sottolineato da Chiari, infatti, quegli aspetti del Sé considerati come "veri" ma minacciosi se inseriti nella relazione poiché costruiti come non graditi per l'altro, non avranno modo di essere elaborati dalla persona e resteranno quindi abbozzati (potendo comportare ansia, cioè la sensazione di avere una narrazione parziale rispetto ad alcuni eventi) (Chiari, 2016).

A tal proposito, mi chiedo se non possa anche essere la struttura culturale in cui da sempre siamo inseriti che non consenta spazio per un'esplorazione di quegli aspetti del Sé. L'esplorazione di questi aspetti sarebbe infatti costruita come un qualcosa da disincentivare nella misura in cui espone la persona, la famiglia, la società intera a una transizione d'ansia.

Infatti, si tende invece a promuovere l'adesione a tutta una serie di stereotipi rigidi e apparentemente più rassicuranti per il "buon funzionamento" della struttura sociale.

Suppongo inoltre che, costruendo qualcosa di alternativo agli stereotipi, le persone possano sentire il rischio di andare incontro a una maggiore imprevedibilità e che questo diventi minaccioso così come molto faticoso, poiché i costrutti che fanno riferimento al ruolo di genere si collocano il più delle volte a un basso livello di consapevolezza cognitiva.

In ragione di questo, risulta comprensibile il processo che il o la caregiver può scegliere di fare nel tentativo di limitare quell'esplorazione della bambina se non si sente nella condizione di far fronte a quell'ansia, a quell'imprevedibilità. Se per esempio il o la caregiver nota che sua figlia assume spesso posizioni scomposte, "a gambe aperte", o "da maschiaccio", probabilmente disincentiverà questo comportamento favorendone di più "appropriati", più composti, in linea con alcuni stereotipi. Sceglierà di muoversi così poiché forse costruirà l'alternativa alla compostezza come qualcosa di minaccioso (per sé e per sua figlia) o che manda incontro ad ansia.

Davanti a situazioni di blocco della persona nella stanza della terapia, scelgo però di immaginare che sia possibile far fronte a quest'ansia e a questa minaccia costruendo strade alternative, più proposizionali: delle nuove modalità in cui possibilità diverse coesistano tra loro e in cui ognuna sente di riconoscersi a modo proprio in nuovi costrutti di genere, senza che questo esponga necessariamente a un senso di vuoto. Immagino infatti che la costruzione del ruolo di genere spesso utilizzata in modo prelativo e costellatorio contribuendo a limitare il processo di esplorazione di nuove direzioni di sé, stia iniziando a subire delle revisioni sia a livello personale che a livello sociale e, quindi, anche all'interno della relazione terapeutica.

Ecco che tenere conto di queste riflessioni, in particolare davanti a situazioni di impasse dove riconosciamo entrino in gioco in modo predominante costrutti legati al genere, può essere utile. Con quest'attenzione in più, credo che possiamo come terapeuti e renderci disponibili ad attingere a ciò che la letteratura femminista degli ultimi anni propone come spunto per aiutarci a rivedere con il o la cliente alcune dimensioni rigide di significato.

Gli studi di genere e l'approccio femminista come possibile alternativa: casi clinici

Nel mio vissuto personale riconosco che l'avvicinarmi agli studi di genere e a letture e approfondimenti femministi ha favorito in me dei movimenti anche terapeutici. Ho infatti vissuto in un primo momento la sensazione di avere trovato una grammatica, un vocabolario che dava voce a un senso di inadeguatezza che sentivo in alcune aree della mia vita, ma che fino a quel momento non aveva nome. Da terapeuta costruttivista narrativo-ermeneutica considero la possibilità di narrare diversamente quel che viviamo come un modo per dare nuovo senso, nuovi significati, creare movimenti alternativi, quindi terapeuticamente importantissimo.

Personalmente, al di là di un primo sentimento di rabbia davanti alla presa di coscienza di dinamiche sociali di potere che potevano insinuarsi anche nelle mie relazioni, ho percepito un sollievo dato da una sensazione di comunanza: nel momento in cui tante e tanti viviamo cose simili, esperienze relazionali che rimandano a costrutti di genere riconosciuti come troppo rigidi, è forse immaginabile la costruzione di qualcosa di diverso?

Ritengo che questi approfondimenti abbiano favorito in me un aumento della consapevolezza cognitiva e un sollievo dalla colpa, cioè dalla sensazione di un allontanamento dal mio Ruolo nucleare. Notare che alcune mie anticipazioni si legavano a costrutti di genere, che molte altre persone che si riconoscono nel genere femminile sperimentano cose simili, che forse non “dipendeva solo da me” e che da lì potevo ripartire per costruire altre mille strade più in linea con ciò che sentivo rappresentarmi, ha permesso una grande disponibilità a esplorare nuove direzioni e a sperimentare la validità o meno di certe narrazioni.

In egual modo, nella mia esperienza clinica, mi è capitato di confrontarmi con persone che presentavano una narrazione del disturbo facendo riferimento a costrutti legati a stereotipi di genere, in particolare in chi si identificava come donna. È stato molto interessante vedere come per alcune persone la costruzione dell’alternativa prendendo spunto dalle teorie femministe fosse già in corso e fosse a un alto livello di consapevolezza, ma implicava una grande minaccia a cui era difficile fare fronte; per altre persone, invece, un’alternativa al blocco era ancora difficile da immaginare, o poco costruita, solo abbozzata. In alcuni casi, attraverso la conversazione terapeutica e attingendo ad alcune idee formulate dalla letteratura femminista, questo è stato possibile. Alcune proposte di riflessione, infatti, hanno contribuito a favorire un aumento della consapevolezza cognitiva rispetto a come alcuni costrutti nucleari si intrecciassero con aspettative sociali, permettendo una revisione di alcune dimensioni di costruito.

Penso per esempio a Silvia, 32 anni, molto appassionata del suo lavoro, iniziava a considerare la possibilità di diventare madre ma si sentiva soffocare dalla sensazione che per esserlo avrebbe dovuto rinunciare o comunque rimodulare l’investimento nel suo lavoro e nella sua carriera. Silvia inizia a chiedersi se il sogno di diventare madre è davvero il suo o se non ha a che vedere con ciò che immagina che il suo compagno, la sua famiglia, la società tutta, si aspettino da lei. È molto complesso per lei esplorare queste sensazioni, e la minaccia di dover rinunciare a sé stessa o rinunciare alla relazione con le persone significative è alta. Silvia inizia a chiedersi se non sia possibile uscire da questo dilemma, se può immaginare di potersi sentire accettata anche se scegliesse di non diventare madre, oppure se può immaginare di essere madre senza necessariamente rinunciare ad altri aspetti di sé per lei ugualmente importanti. A questo punto della terapia scegliamo di attingere insieme ad alcuni elementi proposti dall’autrice femminista Bell Hooks nel libro *Tutto sull’amore* e proviamo a rielaborarli secondo il vissuto della cliente. Grazie anche a questi spunti Silvia sceglie di portare i temi su cui si stava interrogando nella relazione col compagno, aprendo insieme a lui un dialogo ed esplorando quali alternative ci possano essere per entrambi affinché anche Silvia senta di portare avanti i suoi desideri, senza rinuncia. Questo movimento è avvenuto attraverso una revisione di alcuni significati all’interno della relazione col partner che va adesso in una direzione il più possibile di reciprocità e non in quella di “dare per scontato” che, sulla base dei ruoli di genere, vi siano necessariamente dei compiti diversi ben precisi da svolgere. In un recente colloquio la cliente mi dice che ciò che sta sperimentando oggi col compagno si avvicina molto a ciò che immagina essere l’amore: *sentire di poter essere insieme in un’impresa comune che non impone un’inevitabile rinuncia ad aspetti di me.*

Penso anche a Stefania, 21 anni, che soffriva di disturbi alimentari. L’espulsione di tutto ciò che ingeriva e il controllo del peso la facevano sentire - diceva lei - padrona di sé stessa, in un’auto-affermazione di sé, nonostante l’elevato costo da pagare. Nell’esplorazione del vissuto della cliente e dei significati che attribuiva a questi gesti, un giorno Stefania ipotizza che il controllo che opera sul suo corpo possa avere a che vedere con una sensazione, viceversa, di

perdita del controllo su di sé in tutti i contatti con gli uomini che fino a quel momento aveva avuto. Mi descrive come, sia da un punto di vista affettivo e romantico che da un punto di vista sessuale, la relazione con l'altro l'avesse sempre fatta sentire "preda", "vittima", in obbligo di sottostare alle altrui volontà in una dinamica di subordinazione, poiché solo così avrebbe ottenuto quell'amore tanto sognato, rinunciando però a diversi aspetti di sé stessa. Stefania dice di non sentirsi più a suo agio nelle "classiche scenette di flirt al bar" oppure "nei ruoli già prestabiliti che bisogna mettere in gioco a letto, come se ci fosse un copione già scritto e per di più scritto solo dall'uomo". Vuole sentirsi libera. E per libertà intende un'autentica espressione di sé, senza percepire il rischio di minacciare l'altro. Attraverso la relazione terapeutica iniziamo ad esplorare come forse non debba essere sempre e solo così e, in questo, ci vengono in aiuto alcune letture femministe che Stefania fa, in particolare il saggio di Brigitte Vassallo *Per una rivoluzione degli affetti: Pensiero monogamo e terrore poliamoroso*. Attraverso una rielaborazione dei significati in chiave terapeutica e, in parallelo, prendendo come spunto di riflessione questi approfondimenti, la cliente costruisce creativamente delle alternative relazionali che inizia ad esplorare e a mettere a verifica, che escono da un modello di dominazione che sentiva entrare in gioco nel contatto con l'altro genere.

Penso infine anche a Daniele, 42 anni, per cui ipotizzavo un percorso incompleto di riconoscimento nella forma del disprezzo ma - a differenza di quanto finora esplorato - nella sotto-forma dell'affidabilità. Daniele non poteva che verificare sempre tutto ciò che svolgeva innumerevoli volte, al lavoro e a casa con la moglie e i figli. Investiva molto tempo ed energie in controlli ossessivi e compulsivi che lo privavano di spazio per altro. Anticipava infatti che solo dimostrandosi responsabile ed affidabile avrebbe ottenuto una considerazione, nonostante puntualmente sentisse di andare incontro a tutta una serie di invalidazioni. Nel lavoro terapeutico con il cliente è stato possibile, tra i diversi movimenti, favorire anche la possibilità di rendere più permeabile (versatile) la dimensione dell'affidabilità, così come di costruirla in modo meno prelativo. Inoltre, Daniele si è reso disponibile a rileggere alcuni costrutti nucleari muovendosi per esempio in una direzione di maggiore "cura" come scelta ortogonale (alternativa). La cura era una dimensione che il cliente delegava completamente alla moglie, *perché è così che si fa, perché lei è una donna e lo sa fare meglio*, nonostante il costo che per lui implicava questa rinuncia in termini di senso di vuoto affettivo. Dandosi modo di decostruire questa convinzione su come devono essere una donna e un uomo, Daniele ha trovato un'alternativa in cui non sentiva più di rinunciare a parti di sé.

Anche in questo esempio abbiamo avuto modo di mettere in discussione, insieme al cliente, un modo che fino a quel momento Daniele sentiva "gli era stato imposto" e, attraverso gli spunti da me proposti, esplorare alcune dimensioni considerate fino a quel momento solo come "femminili". Nel caso di Daniele mi sono sentita di prendere spunto e di riportare nella conversazione terapeutica alcune riflessioni proposte da Michela Murgia nel libro *Dare la vita*, che Daniele conosceva e che si era ritrovato a sfogliare interessandosi alle tematiche emerse al suo interno.

Conclusioni

Ciò che ho voluto provare a sostenere attraverso il contributo che può derivare dagli studi di genere e dalla letteratura femminista, implica la formulazione di proposte e ipotesi.

Il periodo storico che stiamo vivendo si distingue da altre epoche per diversi elementi. Tra questi, stanno emergendo “modi altri” di costruire il proprio ruolo di genere così come le nostre relazioni: se ci si dà la possibilità di uscire da certi schemi prestabiliti, forse si può provare a far fronte all’ansia e alla minaccia in nome di una maggiore libertà di espressione di sé.

Ho l’impressione che vi sia una grande disponibilità a rivedere un modello che inizia a stare per alcune persone stretto, a chiederci se ci sono alternative, costruirle e metterle a verifica. Questo mi sembra un movimento alternativo, che porta a un modo meno prelativo e costellatorio di immaginare il nostro ruolo di genere e di narrarlo.

Ciò che quindi vorrei proporre è darsi la possibilità anche nel contesto terapeutico di coltivare curiosità verso dimensioni più ampie, che vanno al di là del singolo e delle sue relazioni, ma che considerino la struttura su cui poggia la società tutta, poiché questo esercizio di pensiero ritengo possa favorire delle aperture interessanti per la persona. Il mio intento non è quindi dare delle risposte, ma invitare ad affacciarci a nuove aree di riflessione. Non credo infatti che ci sia una soluzione unica, universale, rispetto a come rileggere alcuni costrutti di genere. Immagino piuttosto che sia utile il solo aprirsi, nella relazione terapeutica, alla possibilità stessa di farsi domande più ampie e collettive a tal proposito. Non solo, quindi, circoscrivendo l’esplorazione alla storia personale della cliente, ma considerando per l’appunto alcuni costrutti come parte implicita di tutto un sistema in cui siamo immersi. Ritengo che guardando ad alcune dimensioni di costrutto come a dimensioni non solo personali ma anche societarie e culturali, sia possibile rinarrare tali dimensioni grazie agli spunti offerti dalla letteratura femminista, permettendo alla persona di reinventarsi personalmente e nelle sue relazioni grazie a nuove chiavi di lettura.

Credo infatti che i movimenti femministi e gli studi di genere che hanno trovato spazio negli ultimi anni rappresentino una denuncia a fatti penosi e a un ordine del mondo basato su modelli di potere, ma che propongano anche diversi significati relazionali colmi di passione e slancio verso la novità, che ci aprono nuovi orizzonti possibili, che ci permettono di immaginare e a volte di vivere il nostro Ruolo in modo diverso. Penso inoltre che consentano di nominare e quindi di narrare diversamente molte dimensioni di significato finora costruite in modo stereotipato. Ipotizzo quindi che attraverso un movimento di liberazione della parola e dell’ascolto, rendendo pronunciabile e quindi rivedibile ciò che finora è stato costruito come ovvio o scontato, sia possibile favorire un nuovo senso di riconoscimento personale.

È forse anche inventando nuovi costrutti di ruolo di genere, quindi nuovi costrutti nucleari e nuovi modi di relazionarci con l’altro che si può promuovere la trasformazione di alcuni stereotipi anche a livello collettivo.

Concludo riprendendo le parole di Michela Murgia nel libro “Dare la vita”: *Il mutamento è l’unica possibilità di sopravvivenza dell’energia vitale che ognunə di noi coltiva intimamente.*

Riferimenti bibliografici

- Alfredetti, M., Celli, A., & Petrolati, A. (2022). L’esperienza con l’altro durante la pandemia da Covid-19: una prospettiva narrativo-ermeneutica. *Costruttivismi*, 9, 47-59. <https://doi.org/10.23826/2022.01.047.059>
- C.I.R.S.De - Università degli studi di Torino - Introduzione agli studi di genere. Glossario multidisciplinare – Scheda Psicologia Sociale. Disponibile da https://www.cirsde.unito.it/sites/c555/files/allegatiparagrafo/06-05-2016/stereotipo_di_genere.pdf

- Chiari, G. (2015). Il corpo del linguaggio. *Costruttivismi*, 2, 181-193. <https://doi.org/10.23826/2015.02.181.193>
- Chiari, G. (2016a). La psicoterapia costruttivista ermeneutica: un'elaborazione in chiave narrativa delle idee di George A. Kelly. *Costruttivismi*, 3, 14-39. <https://doi.org/10.23826/2016.01.014.039>
- Chiari, G. (2016b). *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia. Il caleidoscopio della conoscenza*. Raffaello Cortina.
- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. Routledge.
- Hooks, B. (2003). *Tutto sull'amore. Nuove visioni*. Feltrinelli.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vols. 2). Norton. (Reprinted ed. Routledge, 1991). (tr. it. parz. *La psicologia dei costrutti personali. Teoria e personalità*. Raffaello Cortina, 2004)
- Murgia, M. (2024). *Dare la vita*. Rizzoli.
- Ognibeni, M., & Zoppi, O. (2015). Il RUOLO e i ruoli di dipendenza. *Costruttivismi*, 2, 194-205. <https://doi.org/10.23826/2015.02.194.205>
- Tuailon, V. (2021). *Le Coeur sur la table sur la table*. Binge audio éditions.
- Vassallo, B. (2022). *Per una rivoluzione degli affetti: Pensiero monogamo e terrore poliamoroso*. Effequ.

L'Autrice



Arianna Faes, psicologa psicoterapeuta, laureata in Psicologia presso l'Università degli studi di Padova, formata all'approccio clinico transculturale presso il *Centre Françoise Minkowska* di Parigi e specializzata da marzo 2024 in Psicoterapia Costruttivista Narrativo-Ermeneutica presso il CESIPc di Firenze. Oltre all'attività di psicoterapeuta in libera professione, collabora con enti pubblici e privati nella presa in carico di persone vittime di trauma in contesto migratorio.

E-mail: arianna.faes@gmail.com

Citazione (APA)

Faes, A. (2024). Riflessione in chiave costruttivista narrativo-ermeneutica su costrutti di genere e letteratura femminista. *Costruttivismi*, 11, 44-54. <https://doi.org/10.23826/2024.01.044.054>