

La favola di Cenerentola

Purtroppo viviamo in una società, che sviluppa varie forme di finzione, che scoraggia la sincerità a favore della falsità. All'interno di tutto ciò alle donne viene dato il compito doppiamente difficile di partecipare abilmente a questi giochi sociali e, allo stesso tempo, di dover fingere un'assenza di bisogni spirituali. (Arnold M. Lazarus)

Quando Cenerentola disse di NO accaddero fatti meravigliosi: la zucca mutò in carrozza, i topolini diventarono splendidi destrieri, gli stracci sporchi di cenere e consumati da un estenuante sacrificio si trasformarono in un abito magnifico e, per finire, le scarpette di cristallo! Poi, l'essenziale comparsa del Principe Azzurro che salvò Cenerentola dalla malvagità di matrigna e sorellastre prendendola con sé e portandola (forse, rinchiudendola...) nel suo bel castello! Il seguito della storia di Cenerentola viene solitamente liquidato in poco più di due parole: "E vissero felici e contenti... The End.", di più non è dato sapere.

Siamo sicuri che sia andata proprio così?

Perché, Cenerentola, trova così difficile dire di No? Cosa crede, cosa pensa di sé? Cosa prova? E perché solo a quel punto della sua triste storia, fatta di perdite, abusi e soprusi, trova il coraggio di ribellarsi alle imposizioni ed ai divieti delle perfide donne e di sfidare il destino? Perché, Cenerentola, arriva a credere che possa essere riscattata da una vita triste ed insoddisfacente solo dalla provvidenziale apparizione di questa variabile interveniente esterna, tal Azzurro Principe?

Assertività: tutti ne parlano, ma in pochi la conoscono...

L'assertività

Essere assertivi significa essere in grado di esprimere i propri bisogni ed i propri sentimenti all'interno dello spazio condiviso delle relazioni, rispettando i bisogni ed i diritti degli altri; significa essere capaci di intessere rapporti autentici all'interno dei quali esprimere liberamente i propri punti di vista, senza sentirsi in dovere di compiacere gli altri a tutti i costi; comunicare apertamente le proprie emozioni, anche le più complesse, come, ad esempio, il disaccordo, senza per questo, sperimentare, successivamente, sensi di colpa.

Per vivere in piena armonia con le altre persone e con se stessi, è indispensabile avere piena consapevolezza del proprio valore personale,

avere una buona autostima, avere chiara coscienza della propria dignità di essere umano.

L'assertività delle donne nella società contemporanea

Le donne assertive, rarissime mosche bianche, risultano solitamente scomode perché spiazzano: dicono quello che pensano, sono sicure di sé, non si lasciano ferire, non mutano idea rispetto al proprio valore personale; hanno perfettamente chiari i propri diritti e le proprie esigenze e si muovono nel rispetto dei diritti e dei bisogni degli altri. Sono capaci di affermare la propria identità, i propri principi; sono efficaci quando si tratta di trovare spazio e tempo adeguati per l'espressione delle proprie emozioni, dei propri desideri, di ciò che sentono nel profondo; affrontano la paura di comunicare un No che probabilmente avrà un prezzo da pagare, che implicherà il rischio di risultare impopolari, il rischio di piacere di meno o, addirittura, non piacere affatto.

Nella nostra cultura, purtroppo, è da sempre consuetudine educare le femmine ad assumere un atteggiamento oblativo, ad essere sempre perfette e graziose, a compiacere, mettendo sempre in primo piano la soddisfazione dei bisogni degli altri, a votarsi al sacrificio personale in nome della famiglia, dei figli, del lavoro...

In un mondo in cui sembra che femminile debba per forza far rima con servile e sacrificabile; in cui le donne sono state abituate a chiedere, esprimere meno, pochissimo, in termini di bisogni, esigenze, emozioni, e ad avere meno, in termini di diritti, di lavoro, denaro, opportunità sembra altrettanto scontata l'enorme fatica di una donna, abituata ad essere passiva, a concepire la possibilità di esprimere assertivamente ciò che prova (disaccordo, tristezza, paura, rabbia), di comunicare le proprie esigenze, di dire quel No (sempre nel rispetto dei diritti e dei bisogni altrui) che potrebbe dispiacere qualcun altro.

Pensiamo, nello specifico, ad una giovane donna e madre, agli inizi di una faticosa carriera lavorativa, sulla quale abbia già investito tanto, che decida di non allattare al seno il proprio figlio e rientrare a lavoro entro breve tempo: non è difficile immaginare le critiche subite, asprissime; la disapprovazione ed il disprezzo da parte delle altre, superdonne, e di una abbondante fetta della comunità in cui vive. Probabilmente il costo di questa decisione, quando non sostenuta da una chiara coscienza del proprio valore personale, delle proprie esigenze, dei propri diritti di donna, di essere umano e della propria

identità, sarà il tormento derivante dalla credenza indotta di essere una cattiva madre, un'egoista, ed il logorio dei sensi di colpa instillati da un ambiente a cui, per il suo NO, la donna smette di piacere e risulta una nota stonata.

Il sistema a cui appartiene, vuole che la donna, in quanto tale, debba imprescindibilmente prestarsi a compiere i sacrifici più estremi, smettere di sentirsi, smettere di essere, non pensare di esprimere i propri diritti, desideri e la propria volontà, in questo caso specifico, quella di non allattare al seno e di riprendere, velocemente, a curare la propria realtà professionale. La domanda di molti è stata: Perché ha deciso di mettere al mondo un figlio se poi vuol continuare a fare la donna in carriera? Sembra che non conti il fatto che il figlio, questa donna, come tutte le altre, non lo abbia fatto da sola, ma sia stato un progetto condiviso con un'altra persona, un padre, che però è un uomo e, grazie a questo, gli è riconosciuto il diritto di non distrarsi dalle proprie ambizioni, dalla propria realizzazione personale e professionale.

È assai comune che le donne, una volta diventate madri, siano poco tutelate soprattutto dal punto di vista lavorativo; capi e colleghi diventano, solitamente, molto poco tolleranti nei confronti di una madre le cui esigenze sono notevolmente cambiate. Alle donne, troppo spesso, non vengono concesse sfumature: siate tutte uguali! Desiderate ciò che è stabilito e giusto per gli altri! Non si esca fuori dal coro, pena il giudizio e l'allontanamento: adeguati o sei fuori. Dopo il concepimento, il più delle volte, viene accordata alle donne una sola possibilità, ovvero riconoscersi ed essere riconosciute nel ruolo di madre, perché, opinione comune vuole che una donna non sia più credibile in altri ruoli; un figlio è una distrazione troppo grande, una madre diventa un elemento inaffidabile, un terno al lotto, una bomba ad orologeria, di cui è meglio cercare di disfarsi... Cara donna, adegua, dunque, le tue esigenze al figlio (che hai già partorito con incommensurabile dolore e rischiando la vita) ed alla famiglia: la tua vita, d'ora in poi, saranno loro; in futuro, quando non avranno più bisogno di te, al costo di sacrifici inimmaginabili, forse, potrai tornare a pensare a te stessa ed alla tua professione ma, adesso, non sei più utile altrove...

Per alcune donne, scegliere di dedicarsi completamente alla famiglia, di accompagnare i propri figli durante la crescita, è una scelta voluta, sentita nel profondo del cuore, nella quale trovano piena realizzazione. Per altre donne, no. Il loro desiderio è, piuttosto, quello di trovare un giusto compromesso fra il ruolo abnegante di madre e gli altri ruoli, altre identità; sentono che, questa, è la cosa più giusta per il loro benessere. La tetta non è sempre garanzia

d'amore né un biberon sfibra o riduce il bene profondo nutrito per i figli e la famiglia e, poi: meglio un biberon messo a disposizione con desiderio ed affetto o un capezzolo messo in bocca a malincuore?!

Purtroppo, però, la mancanza di assertività non permette ad una donna di comunicare, di trovare il modo per esprimere al compagno, ai familiari, o al datore di lavoro, ai colleghi che le proprie necessità sono cambiate, che ha il diritto di continuare a curare la propria professione e di continuare a contare sulla propria autonomia economica e che per questo ha bisogno e diritto al sostegno e ad una maggiore collaborazione. Piuttosto, la tendenza delle donne, in questi casi, è quella di assumere un atteggiamento remissivo, preferendo non rischiare, non esporsi, non esprimersi, sopportando, accontentandosi, adeguandosi, rinunciando-si...

Molte donne, come Cenerentola, imparano a vivere per la felicità altrui, senza mai porre limiti alle richieste degli altri, della società, e questo, spesso, accade per anni, qualche volta, per una vita intera. I capelli, giorno dopo giorno, vengono seccati dalla cenere, lo sguardo si spegne e le mani, la schiena, la vita appaiono logorate dal costante tentativo di tenere tutto sempre in ordine, unito, funzionante ed apparentemente perfetto; la mente non ha più spazio per l'immaginazione, per il desiderio di realizzazione personale, per l'ambizione; il cuore piccolo, troppo spesso pieno solo di una passiva speranza e della ferma credenza che solo l'arrivo di qualcuno, dal di fuori di loro stesse, possa salvarle, possa consentire loro di stare meglio.

Le donne anassertive non nutrono fiducia nei loro confronti, né nei loro pensieri, o nelle loro decisioni; non sono mai sicure, non si percepiscono forti né efficaci; non si sentono competenti e non credono in una loro personale capacità di apportare cambiamento; non si sentono mai veramente protagoniste della propria vita (non lo sono...), vivono la vita che qualcun altro ha pensato per loro e finiscono per non sapere più chi sono. Poi, all'improvviso, il dramma di non riconoscersi e di sentirsi soffocare dalla angoscia di una vita non voluta; il peso di quei sì, quasi mai sentiti, diventa insopportabile ed esplose la rabbia, incontenibile, assieme a tante altre fortissime emozioni. In queste occasioni incerte, dove la lucidità viene meno, vengono spesso prese le decisioni più improbabili e compiuti i celebri passi più lunghi della gamba, come Cenerentola che pensa di aver trovato la sua unica via d'uscita, la sua salvezza nel principe Azzurro ma, in realtà, di nuovo, affida la sua vita a qualcun altro, decide di salire con i suoi sogni, le sue speranze e il suo stesso corpo sul cavallo bianco e si aggrappa

tenacemente al principe Azzurro, che la porta con sé in un castello che potrà facilmente, ancora una volta, trasformarsi in una gabbia stretta e soffocante. Purtroppo, nella realtà, i comportamenti avventati, impulsivi, non ponderati, le esplosioni improvvise raramente si concludono con un “visse felice e contenta...”, ma il più delle volte, si tratta di imprese funamboliche destinate a fallire, di guizzi di falsa audacia, tentativi vacillanti, atteggiamenti che perdono mordente nel giro di poco tempo: una caduta nel vuoto; e cadere male, quasi sempre, fa male...

L'assertività, in sostanza, si declina nella capacità di svincolarsi dalla tendenza (purtroppo tipica di molte donne), di porsi in maniera sottomessa all'interno delle relazioni, nell'essere in grado di riuscire finalmente a dire NO quando è quello che si desidera; nella capacità di scegliere per se stessi senza delegare ad altri; nel non farsi tormentare dai sensi di colpa quando le proprie decisioni non sono condivise. Questo affrancamento dalla mancanza di assertività non deve tradursi nella volontà di affermarsi con aggressività o insolenza, cercando di prevaricare l'altro a tutti i costi; l'obiettivo non è quello di diventare cattive, o di trasformarsi in galline da combattimento..., ma ... diventare donne battagliere, che vogliono e sanno imporsi, amanti della vita: niente di più, ma anche niente di meno. (Ute Ehrardt)

Generalmente, tutti, per imparare a scrivere fluentemente, abbiamo impiegato anni; ciò dovrebbe far riflettere sul fatto che se una persona ha funzionato per tanto tempo in un determinato modo e seguendo determinati schemi non può improvvisamente cambiare, ma deve essere disposta ad esercitarsi, a mettersi in gioco con criterio, ad avere il coraggio di provare e rischiare responsabilmente. È necessario imparare a sentire le proprie emozioni, a mettere in atto tanti tentativi, piccoli passi per ottenere dei cambiamenti concreti e duraturi. Questo comporta anche concedersi la possibilità di fallire e di tollerare i propri fallimenti, soprattutto, all'inizio di un cambiamento così importante come quello verso l'assertività.

Potrebbe essere un buon inizio riconoscere le proprie difficoltà, comprendere, ad esempio, in quali circostanze si funziona in maniera non assertiva; cosa ci accade in quelle situazioni? Cosa proviamo? Quali pensieri ci passano per la mente che non ci aiutano e ci impediscono di essere assertive? Quale potrebbe essere un pensiero più utile ai nostri scopi, che possa aiutarci concretamente a mettere in atto un comportamento più funzionale al nostro benessere? È indispensabile essere maggiormente presenti a se stesse per riuscire a porre le basi per il cambiamento. Pensarsi, volersi bene, riconoscersi come persone detentrici di diritti e con i propri bisogni da

imparare ad esprimere chiaramente; accettare le critiche senza farsi travolgere; accettare il rischio di risultare meno popolari e meno piacevoli e, nonostante questo, continuare ad amarsi, andare avanti e ad avere una buona stima di sé.

Rinunciare ad esprimere le proprie emozioni, i propri desideri e i propri diritti, al cospetto dei desideri e dei bisogni degli altri, implica il pagamento di un prezzo inestimabile: perdere il senso di sé".

(Dott.ssa Linda Virga)