



## **Donne che hanno subito abusi sessuali di Lyn Mayo**

Le donne, che hanno subito abusi sessuali da bambine, vivono un incubo che influenza grandemente la loro vita adulta. L'esperienza dell'abuso lascia il suo marchio sui loro corpi e sulle loro personalità e gioca un ruolo importante nella formazione della loro struttura difensiva. Esse portano in terapia alcune istanze molto complesse e delicate, e la speranza di poter alleviare un po' il dolore nella loro vita. Il ruolo del terapeuta nell'aiutarle a realizzare quel sogno è difficile.

Nell'arco di molti anni, ho lavorato con numerose donne che avevano subito abusi sessuali da bambine. L'impatto di questo tipo di abuso sulle loro vite adulte differisce in gravità a seconda di diversi fattori, tra cui: la loro età al momento del primo abuso, la loro relazione con chi l'ha perpetrato, l'arco di tempo lungo il quale hanno subito gli abusi, il grado di violazione e la paura causata. A ogni modo, poiché tutte hanno in comune l'esperienza dell'abuso, tutte hanno problemi psicologici simili e vi è un processo comune per la loro terapia. L'articolo descrive queste dinamiche e il contributo unico che gli analisti bioenergetici possono dare nell'aiutare queste donne a portare più piacere nelle loro vite.

Prima di tutto, è importante definire i termini abuso sessuale e incesto. Per abuso sessuale intendo l'esposizione di un bambino a una stimolazione sessuale inappropriata per la sua età, per il suo livello di sviluppo psicosessuale e il suo ruolo nella famiglia (Geiser, 1979). L'incesto è una forma specifica di abuso sessuale, in cui c'è un chiaro contatto sessuale tra individui che sono strettamente imparentati, inclusi patrigni e matrigne o conviventi, se assumono un ruolo parentale (Forward, 1979). Quindi, non è abuso sessuale l'esplorazione da parte fatta da bambini dei corpi di altri bambini, principalmente per soddisfare la loro curiosità. Queste esplorazioni possono aver causato molte sensazioni, ma sono spesso esperienze isolate, e, comunque, piuttosto comuni: abuso sessuale significa sfruttamento. In questo articolo, tutto il materiale clinico proviene da clienti donne che hanno sperimentato sia stimolazione a distanza sia inequivocabile contatto sessuale; diverse di queste donne sono vittime di incesto.

La maggior parte delle donne che hanno subito abusi sessuali hanno imparato a usare meccanismi di difesa simili per gestire il trauma. Esse hanno una complessa relazione odio/amore con le persone che hanno abusato di loro, e conservano una sensazione ridotta di poter controllare quello che succede ai loro corpi. In aggiunta, hanno difficoltà a relazionarsi sessualmente e percepiscono se stesse come cattive e colpevoli. Tutte hanno problemi ad aver fiducia in se stesse e negli altri nell'ambito di relazioni affettive.

### **Repressione, negazione, distacco dall'affetto**

Molte clienti che hanno subito abusi sessuali vengono negli studi dei terapeuti senza il ricordo di questi eventi. Infatti, molte hanno una generale amnesia nei confronti dell'infanzia: ciò che è accaduto loro è stato così traumatico, e la paura di ciò che sarebbe successo, se gli eventi fossero stati scoperti, è stata così terrificante, da far sì che usino ogni meccanismo disponibile per nascondere gli eventi a se stesse e agli altri. Il prezzo che pagano, però, è alto, dacché tanta repressione diminuisce la vitalità del corpo e della personalità. Talvolta, nel processo della terapia, questi eventi cominciano a venire a galla e attivano l'intera struttura difensiva. La sfida, per le clienti, è di permettersi di sentire ciò che va sentito e dire ciò che va detto, nella speranza che noi terapeuti possiamo capire: un compito difficile, poiché esse credono di essere colpevoli degli eventi e si sentono imperdonabili.

Altre clienti vengono nello studio con il ricordo degli eventi, dai quali sono però escluse le sensazioni e delle emozioni connesse all'abuso. Secondo la mia esperienza, costoro hanno subito sì l'a-

buso da bambine, ma già in età scolare, erano più grandi e meno capaci di uccidere la sensazione, e di proteggersi dalla rabbia, dall'umiliazione e dal dolore dell'esperienza.

Questo fenomeno mi venne illustrato graficamente da una donna giovane e bella, che venne nel mio studio preoccupata per la fine di una relazione. Sentiva che la rottura era stata fondamentale causata dalle difficoltà che lei aveva portato nella relazione sessuale. Non era mai stata capace di impegnarsi in un rapporto sessuale, anche se lo voleva. Quando le chiesi quali pensava fossero le cause, ella disse molto chiaramente, ma con poca emozione: "Mio fratello me l'ha messo nel sedere quando ero bambina". Permetterle di sperimentare la moltitudine di sensazioni connesse a quella affermazione, voleva dire farla rinunciare alla sola sicurezza che aveva trovato. Ci volle il dolore di perdere quell'uomo, e la prospettiva di perderne altri in futuro, per poter prendere in considerazione la sua modalità di far fronte alla sua situazione: uccidere il sentirsi.

### **Difficoltà nelle relazioni sessuali adulte**

Avere relazioni sessuali normali e piacevoli è difficile, se non impossibile, per queste donne. Difatti, indicatori di possibile abuso sessuale sono affermazioni di insoddisfazione sessuale come: "Non mi piace il sesso", "Non ho mai avuto un orgasmo" e "Mi vivo come se lasciassi il corpo per osservarmi, mentre faccio del sesso". La cliente summenzionata, non solo non era mai stata capace di sperimentare l'atto sessuale, ma aveva anche una tale tensione nella pelvi che non era mai stata capace di inserire un tampone nella vagina, né mai aveva potuto accettare un esame ginecologico.

In aggiunta, molte donne hanno sintomi fisici di natura isterica, come intorpidimento di un lato del corpo o di una gamba: la tensione complessiva nei loro corpi, particolarmente la tensione estrema nella pelvi, diminuisce il loro piacere sessuale; questa tensione, naturalmente, è in relazione a molti problemi psicologici che rendono impossibile aprirsi a una esperienza sessuale. In aggiunta, queste clienti hanno spesso difficoltà a parlare di sesso, e le relazioni sessuali in corso possono essere drammaticamente compromesse da ricordi e sensazioni che affiorano nella stanza da letto prima che si manifestino nello studio.

### **Mancanza di senso di controllo sul proprio corpo**

Entro certi limiti, queste donne sentono che i loro corpi non appartengono loro. I confini del loro essere sono state così invase e violate contro il loro volere che esse spesso non sperimentano quei confini, o, se lo fanno, hanno un senso diminuito di controllo di quello che succede dentro di loro. Nella loro infanzia hanno vissuto con una persona che non aveva il controllo e che esprimeva quella mancanza di controllo abusando di loro.

La maggior parte delle donne che hanno subito un abuso, hanno subito anche una violenza. Le clienti che hanno subito violenza fisica hanno sperimentato un adulto molto più grande di loro fuori controllo; esse sapevano che non avrebbero potuto fermare quella persona, e di solito si chiedevano se sarebbero rimaste vive quando l'abuso fosse cessato.

Il terrore che questa esperienza ha creato in loro bambine, vive nel corpo e nella personalità di queste donne adulte.

Altre donne, che non hanno fatto esperienza della paura imminente generata dalla violenza fisica, possono aver ricevuto il messaggio che se avessero parlato dell'abuso sessuale sarebbero state uccise. Questo terrore venne causato non necessariamente da parole o sguardi, ma dal contatto. Cioè, nel passato, le clienti percepirono le violazioni dei loro corpi come minaccia per la loro vita. Come oggetti di transfert, potremmo diventare identificati con colui che ha abusato. E' di aiuto diventare molto familiari con i mezzi che una cliente ha usato per difendersi contro l'abuso. Alcune sono gelate nel corpo in un modo che rende ovvio il terrore che hanno provato. Altre, però, sono diventate bravissime a nascondere il terrore nei confronti di chi abusava di loro. Per esempio, possono essere diventate compiacenti, mentre cercavano la via di fuga più vicina. Agli occhi di queste

clienti, essendo fisicamente invasive, le tecniche dolorose possono fare identificare il terapeuta con colui che ha abusato di loro e far sì che le clienti si sentano usate senza il loro permesso. Tali tecniche possono essere controproducenti per il processo terapeutico.

Infatti, la fiducia può essere così pervertita che la terapia deve essere interrotta o verrà fatta cessare in modo brusco da un cliente terrorizzato.

In altri momenti del processo, la rabbia e la collera che una cliente prova può essere disponibile o vicina alla superficie. Una tecnica intrusiva usata a questo punto, può essere la scintilla che mette in moto la capacità di esprimere furia e verrà avvertita come un'esperienza terapeutica liberatrice. Aiutare i clienti a sapere che hanno la direzione del loro corpo diventa una meta terapeutica importante. Uno dei modi che ho scelto per accostarmi a queste istanze è chiedere il permesso di toccare le clienti i cui corpi sono stati violati. Ho sempre fatto attenzione anche a quali tecniche invasive usare durante periodi particolarmente delicati della terapia. Gli analisti bioenergetici hanno molti modi per aprire i blocchi; questi periodi forniscono opportunità per il lavoro creativo sul corpo.

### **Complessità della relazione amore/odio con chi ha compiuto l'abuso**

Le clienti che hanno subito abusi sessuali, in modo particolare le vittime di incesto, hanno avuto relazioni molto complicate con coloro i quali hanno abusato di loro, e queste dinamiche riprenderanno vita nel transfert. Poiché una persona del loro mondo, di cui avevano fiducia e da cui ricevevano cure, ha approfittato del fatto che erano indifese e dipendenti, avere fiducia nel terapeuta o in qualsiasi altra persona può essere un problema primario. Spesso hanno amato e idealizzato profondamente chi abusava di loro, cosicché l'intimità ha significato dover rinunciare a troppo di sé. Talvolta, chi abusava di loro era anche la persona nel loro mondo che dimostrava loro la maggiore attenzione o affetto. A ogni modo, i confini tra la sana attenzione e l'affetto e l'abuso sessuale sono stati valicati. Perciò è spesso difficile per molte di loro immaginare che l'amore sia possibile senza essere nel ruolo delle vittime.

Alcune donne hanno imparato a ignorare le loro voglie e i loro desideri o a negare i loro bisogni nel tentativo di soddisfare i bisogni degli altri: hanno posto il loro centro al di fuori di se stesse. Spesso permettono ad altri di abusare o di approfittarsi di loro, trovando molto difficile smettere l'abitudine di farsi usare. Nelle relazioni sessuali adulte, queste donne sono inclini a lasciarsi usare sessualmente o in altro modo. In aggiunta, si addossano le colpe per ciò che non va nei loro rapporti di coppia. Poiché hanno difficoltà a sperimentarsi come persone separate, in queste relazioni sono spesso irretite.

Per altre ancora, la paura di essere irretite è così grande che non sono state in grado di creare relazioni a lungo termine; avvicinarsi significa dover rinunciare a troppo di sé. Aiutarle a imparare che hanno dei diritti, che possono avere bisogni propri e che possono dire no, diventa un compito terapeutico molto importante. Da bambine, queste donne sentirono che la rabbia contro l'autore dell'abuso non poteva essere espressa. Far ciò avrebbe potuto recare violenza fisica e avrebbe significato, in fin dei conti, perdita di amore: una realtà terribile per i bambini. In quanto adulti, nessuno di noi rinuncia all'amore facilmente e abbiamo più opzioni per dare e ricevere amore di quanto ne abbia un bambino.

Da bambine, queste donne erano incapaci di rischiare l'amore di cui avevano bisogno per sopravvivere, e adesso hanno bisogno di aiuto per sentire ed esprimere la collera che hanno verso chi ha abusato di loro, le ha maltrattate e tradite. Esprimere rabbia contro il terapeuta è un comportamento percepito come minaccioso, poiché questa emozione è carica di paura della una rappresaglia fisica o emozionale.

In aggiunta alla paura di perdita di amore, le bambine che hanno subito abusi temono altre rappresaglie. Di solito gli abusanti minacciavano le loro vittime di terribili conseguenze se avessero detto a qualcuno che cosa era successo. Quasi certamente c'era la paura che non sarebbero state prese

sul serio, o tutt'al più biasimate. Se riuscivano a dirlo a un prete o a un insegnante, di solito non venivano credute. Spesso vi era un coinvolgimento edipico esagerato, che accresceva la temuta rappresaglia da parte del genitore dello stesso sesso.

Dire la verità avrebbe significato la condanna e la fine della relazione con la madre e, forse, la fine della famiglia. Il risultato è che ora, da adulte, si aspettano che i terapeuti non crederanno loro, le incolperanno e forse le puniranno anche. La paura che provano non appena iniziano a raccontare la loro storia è profonda. Io fornisco immediatamente sostegno e rassicurazione diretti quando queste storie iniziano a uscire.

### **Profondo senso di malvagità e colpa**

Molte delle clienti con cui ho lavorato trascinano con sé un diffuso senso di colpa. Sono convinte di essere malvagie nel profondo del loro essere. Qui bisogna esplorare quattro aree primarie: 1) perché sentono di essere state scelte dall'abusatore 2) quale ruolo sentono di aver giocato nell'abuso 3) che cosa sentono che in quella situazione specifica avrebbero dovuto fare 4) che ruolo eventuale gioca Dio nel giudizio.

I bambini hanno scelte limitate per ricevere amore e attenzione e un numero limitato di persone che accoglieranno il dono prezioso del loro amore. Parte della colpa che hanno queste donne proviene dalla loro consapevolezza che volevano attenzione, desideravano essere tenute e abbracciate, e avevano bisogno di sentire che si aveva cura di loro. Sapere che possono aver ricercato il contatto si confonde con la paura di aver in qualche modo incoraggiato la violazione. Come bambine, possono essere state seduttive o ammiccanti, ma non chiedevano di essere usate. L'esperienza cambiò quando divenne un fatto sessuale soddisfare i bisogni dell'adulto. I bambini non vogliono il rapporto sessuale. I loro corpi non sono neppure fisicamente preparati a ciò.

L'analista svizzera Alice Miller lo afferma con chiarezza: poiché i bambini hanno bisogno di idealizzare il genitore per sopravvivere e poiché la loro educazione proibisce loro di cogliere, rendersi consapevoli o comunicare il torto fatto loro, ma poiché d'altro canto i sentimenti dei bambini sono forti e intensi, non ci si dovrebbe meravigliare che la teoria della sessualità infantile abbia prevalso per tutto questo tempo. Tuttavia, dovremmo sorprenderci del fatto che, mentre è ora così facile per molte persone dare per scontata l'assurdità dell'idea che un bambino voglia avere una relazione sessuale con un adulto, in tutta la teoria psicoanalitica vi è raramente menzione degli effetti che può avere un bambino su genitori insoddisfatti sessualmente. Inoltre, viene raramente affrontato ciò che può significare per i bambini piccoli il trovarsi improvvisamente confusi di fronte a (o durante) una dimostrazione di affetto, alla quale vorrebbero rispondere, ma non possono (A. Miller 1984,124-125).

La letteratura bioenergetica è ricca di intuizioni riguardo agli effetti che i desideri sessuali dei genitori possono avere sui bambini. Sia Reich che Lowen hanno contribuito alla nostra conoscenza in aree che la Miller trova così carenti nella letteratura psicoanalitica tradizionale. In qualità di terapisti, dobbiamo ricordare che queste clienti adulte, che in stato di regressione esprimono il desiderio di fare del sesso con il loro terapeuta, stanno esprimendo un desiderio che viene sperimentato in un corpo adulto. Un bambino di sei anni non sarebbe in grado di mantenere un'erezione e una bambina troverebbe la penetrazione estremamente dolorosa.

### **Sfiducia nelle relazioni**

Nella vita di queste donne abusate, ci sono stati molti adulti che hanno scelto di non vedere o non agire. I sentimenti di rabbia che provano queste donne a causa della loro impotenza e della mancanza di aiuto da parte di altri adulti, sono profondi. Le famiglie con bambini che hanno subito abuso sessuale sono caratterizzate da confini confusi, da membri impulsivi, da insoddisfazione sessuale parentale, e da una visione della sessualità distorta e punitiva. Spesso la vittima è la fem-

mina maggiore che è costretta ad assumere un ruolo parentale, portando autorità nel caos (Geiger 1979).

Quando una bambina ha avuto relazioni sessuali con il padre, la situazione edipica è straordinariamente complessa. I sentimenti verso sua madre includono paura, colpa, rabbia e un senso di tradimento sia per essere stata posta nel ruolo della madre che per non essere stata protetta dalla invasione inappropriata del padre nel suo corpo.

Inoltre, in tutti i casi di abuso sessuale e incesto da me visti, la mancanza di relazioni materne di nutrimento affettivo lasciano i bambini abbandonati, che bramano il contatto e cercano attenzione, e quindi predisposti all'abuso. L'abuso non succede sempre all'interno delle famiglie, ma spessissimo la bambina conosce molto bene chi abusa di lei. Nella mia pratica, coloro che hanno abusato sono stati: padri, fratelli, zii, insegnanti, sacerdoti e amici di famiglia. E' difficile per molti di noi capire che cosa può aver provocato un adulto fino a farlo abusare sessualmente di un bambino. Le dinamiche sono complesse. L'adulto spesso sperimenta il bambino come parte di se stesso e perciò non riesce a immaginare che ciò che gli dà piacere abbia un impatto diverso sul bambino.

L'impotenza del bambino risveglia una sensazione di potere sull'adulto insicuro. Quel senso di potere ha spesso come risultato di fare del bambino l'oggetto sessuale preferito (Miller 1984, 6-7). La Miller descrive adulti i cui confini sono così deboli che sono incapaci di vedersi separati dal bambino e danno per scontato che ciò che piace a loro non farà male al bambino. Ancora più spesso si tratta di individui insicuri della propria sessualità e della capacità di controllare la propria vita. Molti di questi adulti hanno loro stessi subito abusi e hanno il desiderio inconscio di riprodurre il loro trauma infantile. Essere potenti, dominare il bambino e instillare paura viene percepito come sessualmente gratificante.

Le dinamiche di potere e la paura di rappresaglia fisica che esistono in una relazione sessuale tra un bambino e un adulto, o un fratello o sorella molto più grande, sembra non esistano in una relazione di incesto tra due fratelli/sorelle della stessa età. Nella mia esperienza, il problema creato dalla ineguaglianza del potere qui non si presenta. Spesso questi fratelli/sorelle si sono cercati per il conforto che erano incapaci di trovare da un'altra parte in famiglia.

Una mia cliente ebbe una relazione incestuosa con un fratello per molti anni. Questi bambini erano cresciuti in una famiglia dove c'era continuo abuso fisico da parte di entrambi i genitori. Il fratello e la sorella, che condividevano la stanza da letto, cercarono conforto vicendevole e si aiutarono a vicenda a guarire le proprie ferite. Nel corso degli anni, divennero sempre più interessati alle coccole e a baciarsi e accarezzarsi i genitali, la qual cosa creò un forte legame invisibile.

La mia cliente subì un trauma quando la famiglia si trasferì, al raggiungimento della sua adolescenza. Al fratello venne data una camera da letto tutta per sé e lui non volle più avere niente a che fare con lei. Sospetto che fu la paura del rapporto sessuale che lo fece fuggire; a ogni modo, a dodici anni, la mia cliente non poteva capire quella realtà. Si sentì abbandonata, tradita e non più amata. L'inevitabile separazione lasciò una profonda ferita.

### **La terapia di gruppo**

Le caratteristiche più comuni delle donne che hanno subito abusi sono state discusse in riferimento alla terapia individuale, a mio avviso, anche il lavoro di gruppo può essere di grandissimo aiuto alle donne che hanno subito abusi sessuali. Un gruppo dà l'opportunità alle clienti di apprendere che non sono sole nella loro esperienza. Il processo di condividere la propria storia e scoprire che le persone credono loro, le comprendono e non le giudicano, ha un effetto di guarigione (Bass, Thornton 1983). In aggiunta, il gruppo fornisce un'eccellente arena per lavorare con la fiducia, la rabbia, la colpa, l'autonomia e la sessualità.

Una delle esperienze più illuminanti che accadde in un gruppo venne dall'uso periodico del seguente esercizio. Chiesi ai partecipanti di formare delle coppie. A un membro della coppia venne chiesto di stare in piedi nel suo "spazio", di sentire i piedi sul terreno, di essere consapevole delle

gambe su cui stava, di sentire forza nella spina dorsale e infine di diventare consapevole di quanto spazio era “suo”. Alla seconda persona fu chiesto di avvicinarsi lentamente, mentre la prima persona cercava di mantenere il senso del suo spazio. A volte, una coppia faceva l'esercizio mentre il resto del gruppo guardava con incredulità, poiché i membri del gruppo, in coppie, erano incapaci di prendersi cura di se stessi. Una donna rinunciò alla capacità di muoversi e si congelò. Un'altra piegò la testa in avanti e così evitò il contatto oculare; un'altra ancora perse la voce. Un membro si descrisse come “andato fuori a pranzo”, come se avesse abbandonato il corpo.

Non rappresentata in questo gruppo era la difesa opposta, quella di un immediato e violento spingere via l'altro prima che l'intento reale dell'intruso fosse conosciuto. Non importa quale metodo sia stato usato, divenne chiaro agli altri partecipanti che i membri del gruppo erano incapaci di difendere loro stessi o il proprio spazio. Divenne evidente anche che i meccanismi di difesa che avevano scelto da bambini, che sembravano così sicuri, erano adesso non funzionali o distruttivi per loro, da adulti. Questa consapevolezza aprì la strada in ciascuna persona all'esperienza del loro comportamento difensivo a proposito dell'intrusione e del mantenimento dei confini. Ciò che seguì fu un'intima condivisione a proposito dell'effetto di questi comportamenti sulle loro relazioni sessuali.

Parlare delle difficoltà incontrate nel relazionarsi sessualmente aiutò i membri a sentirsi meno impotenti e soli con i loro problemi. Una donna provò una certa speranza non appena iniziò a percepire le dinamiche del suo dilemma.

Fece del sesso quando non voleva e di conseguenza si sentì violata. Divenne più chiaro che la sua incapacità di affermare se stessa e dire “No” con fermezza al sesso che non voleva, era un fattore importante per spiegare perché si trovava sul soffitto a osservarsi partecipare all'atto. Da bambina, quando non aveva la capacità di dire di no, imparò che poteva lasciare il corpo mentre veniva violato. Le sottolineai quanto era stata in gamba a trovare un modo per prendersi cura di se stessa. Però, da adulta, trovava difficile rifiutare il contatto fisico in modo fermo quando un uomo insistente la spingeva oltre il suo desiderio. Il suo modo di trattare la situazione era di lasciare il corpo. Aveva bisogno di essere nel corpo per godere il sesso, ma certamente non avrebbe lasciato il soffitto per ritornare nel corpo se era impegnato in una attività indesiderata.

Lavorare con un gruppo di clienti che hanno subito abusi può essere difficoltoso per un terapeuta, perché il tema stimola così tanti sentimenti e così intensi per i membri del gruppo, e molti sentimenti di controtransfert al terapeuta. La situazione è complicata, anche perché i membri hanno un forte desiderio di condividere la loro storia, ma paura di parlarne nel gruppo. La tensione nel gruppo cresce finché il primo membro racconta la sua storia; dopodiché l'intero gruppo è portato a entrare in qualche modo in crisi. Ciascun membro può rivivere la sua storia o scoprire nuovo materiale, stimolato dall'ascolto della storia di un altro. Rispondere alle reazioni emotive di molti membri del gruppo che erompono contemporaneamente può essere stressante, sia per le partecipanti che per il terapeuta.

Mentre i membri del gruppo possono e devono rispondere l'uno all'altro, l'intensità del materiale emerso richiede spesso abilità terapeutiche speciali. Limitare le dimensioni del gruppo a sei o otto partecipanti può essere di aiuto, poiché un terapeuta può allora rispondere sufficientemente bene ai bisogni di questo numero di partecipanti. In aggiunta, i membri possono sentire di aver abbastanza tempo di gruppo per i loro bisogni, e è meno probabile che si sentano schiacciati dalle richieste di un folto numero di persone. Il caso seguente di una donna che ho visto per diversi anni in terapia individuale e di gruppo, illustra molti dei problemi descritti.

### **Un caso clinico**

Marcia dapprima venne a trovarmi avendo delle preoccupazioni concernenti un matrimonio senza figli che trovava insoddisfacente, tuttavia non voleva o non era capace di scioglierlo. La maggior parte della sua energia era situata nella parte superiore del corpo, che aveva un torace gonfio, una

pelvi molto rigida e poca energia nelle gambe. I suoi occhi avevano paura nello sguardo, il suo contatto oculare era breve e la sua testa era spesso inclinata in avanti, in ciò che sembrava vergogna. Proveniva da una numerosa famiglia e descrisse suo padre come affascinante e pieno di vita e sua madre occupata con le necessità della famiglia. Ella disse che attualmente aveva una relazione decente con sua madre ma quasi nessuna relazione col padre. Quando le chiesi che cosa accadeva a casa sua da bambina quando qualcuno si arrabbiava, disse che i suoi genitori urlavano molto e picchiavano i bambini quando si comportavano male, il che succedeva spesso. Ella descrisse scene in cui veniva detto a lei e a alcuni suoi fratelli e sorelle di stare seduti sul divano finché suo padre non fosse tornato a casa. Cosicché sedevano per quel che sembrava un'eternità, aspettando l'inevitabile battuta. Durante le prime fasi del lavoro sul corpo, mi resi conto che lei saltava quando veniva toccata, anche quando le dicevo prima ciò che avevo intenzione di fare. Avevo la netta sensazione che il suo corpo avesse subito abusi e intrusioni in maniera più grave di quasi tutto quello che avevo visto in passato. Una volta, dopo circa sei mesi di terapia, andò sul cavalletto, cosa che le era piaciuta in passato poiché l'aiutava a respirare più profondamente e a allentare parte della pressione che sentiva nel torace. Comunque, questa volta, quando misi la mano sul suo diaframma e spinsi dolcemente, uno sguardo di orrore le attraversò il volto che sembrava dire: "No, anche tu". Non accennò a scendere dal cavalletto e neanche mostrò un po' di rabbia. Quando parlammo a proposito di ciò che era successo, ella disse: "Nessuno mi ha toccato eccetto per farmi male". Concordai che per il momento non l'avrei toccata in alcun modo intrusivo senza il suo permesso. Procedemmo con sessioni in cui suggerivo esercizi per accrescere il flusso dell'energia, ma non la toccai. Talvolta mi chiedevo se la mia decisione non fosse stata controproducente e non rallentasse il processo della terapia. Misi in evidenza aspetti della sua struttura difensiva che l'aiutavano a sentirsi sicura cercando di controllare le sensazioni e notai come lei spesso procrastinava il fare un esercizio o lo cambiava completamente. Divenne consapevole di come avesse usato questi metodi tutta la vita per ottenere il controllo su quello che le stava accadendo. Lavorammo sul radicare e accrescere il flusso dell'energia nelle sue gambe. Finalmente, la costanza con cui avevo rispettato i suoi confini e il radicamento cominciarono a mostrare l'effetto desiderato. Iniziiò a esprimere la sensazione di avere il controllo su quello che succedeva nel suo corpo, di sentirsi al sicuro, e che io adesso potevo essere degna di fiducia rispetto al fatto che non l'avrei violata.

Mentre ero consapevole che avrebbe potuto cambiare, data la sua attuale sensazione di sicurezza ripresi il contatto corporeo. La iniziale terapia si incentrò sulla sua rabbia per l'abuso fisico subito dai genitori, in modo particolare dal padre. Poteva esprimere una certa quantità di rabbia e colpire il letto con grande impeto, ma le veniva difficile emettere un qualsiasi suono. Gradualmente, fu in grado di fare dei rumori e poi di trovare le parole. Infine, iniziò a aprire le sessioni con la rabbia che provava nei miei confronti a proposito di una affermazione da me fatta o di un modo in cui si era sentita mancare di riguardo espressioni più spontanee non erano possibili, poiché causavano una paura profonda dell'abuso fisico. Marcia non poteva esprimere la sua tristezza con le lacrime. "Non piangere o ti darò motivo per farlo!" erano le parole del suo passato che tornavano a perseguitarla. Era anche incapace di cercare qualunque conforto da parte mia. Nel suo dolore, si arrotolava in una palla abbracciandosi, mentre si leccava le ferite. Quando misi questo in evidenza, la riconobbe come la sua esperienza infantile e così incominciammo a lavorare sui molti strati della sua resistenza a allungare la mano per cercare conforto.

Io pensavo fosse solamente abuso fisico, stava creando resistenza e non pensavo che lei potesse continuare a entrare in quel dolore senza sentire maggiore sostegno da parte mia. La sua esperienza di contatto limitato con me era causata anche dalla sua incapacità di guardarmi o di fare contatto oculare; di solito inclinava la testa in avanti mentre parlava. Quando notai questo, ella disse che non voleva vedere il mio giudizio. Questo commento stimolò il lavoro con le sue proiezioni, che l'aiutò a capire la natura oppressiva dei giudizi della sua famiglia e adesso quelli del suo superego.

In aggiunta, lavorando con i suoi occhi, arrivò a capire che aveva paura di guardarmi per timore di vedere lo sguardo folle che era negli occhi del padre quando abusava di lei.

Marcia aveva un senso di spiritualità forte e un grande interesse verso la cultura dei Nativi Americani. Aveva letto *Medicine Woman* di Lyn Andrew, che racconta la saga archetipa dell'apprendistato di una donna presso una donna di medicina, durante il quale ella esplora il guerriero e l'amante entro se stessa. Marcia vide la necessità di sviluppare il suo guerriero e così abbiamo usato quel tema per il lavoro fisico necessario a mobilitare la sua aggressività. Provò grande piacere a portarmi uno scudo indiano che lei aveva adornato con simboli che illustravano i modi da lei scoperti per proteggersi. In aggiunta, Marcia parlò anche del bisogno di proteggere il suo spirito. Quando le chiesi se c'era una casa per il suo spirito, si pose la mano sul centro del torace. Sentii che la sua preoccupazione di proteggere il suo spirito era una cosa importante e comunque il lavoro fisico non aveva portato un rilevante ammorbidimento del suo torace. Un giorno, mentre era sdraiata sul lettino, chiesi che cosa ne pensasse della credenza degli americani nativi, espressa nel libro, che gli spiriti non possono essere toccati dal dolore di questo mondo. Lei a sua volta mi chiese con esitazione cosa ne pensassi. Scrollai le spalle dicendo che non lo sapevo e dissi che credevo ci potesse essere del vero in quella credenza. La sua risposta fu "allora non devo lavorare così duramente per proteggere il mio spirito". L'intero suo corpo si rilassò in un modo che non avevo mai visto prima, mentre il suo petto si ammorbidì e la sua respirazione divenne più profonda. Poco dopo questa sessione, Marcia descrisse l'orrore che provò mentre era seduta a leggere un giornale e suo marito fece passare una mano sotto il giornale. Non sapeva perché fosse così terrorizzata, ma aveva qualcosa a che fare con suo padre e con l'essere svegliata. Divenne chiaro per me che avevamo a che fare con qualcosa di più dell'abuso fisico. Cominciò a colpire il letto incapace di emettere qualunque suono. Si fermò, le chiesi che cosa stesse pensando e lei disse: "come ha potuto tradirmi così. Aveva detto di amarmi". Si fermò, e poi disse: "Mi sembra il discorso di una vittima di incesto. Mia sorella una volta accennò che le era successo qualcosa con lui, ma non mi volle dire cosa.

La sessione finì che lei si sentiva confusa, ma non disposta e incapace a andare avanti. Nella sessione successiva le suggerii di sdraiarsi sul letto, scalciare e dire: "Vai via". Fu incapace di dire le parole, ma, mentre scalciava, le veniva la comprensione che la mano sotto il giornale le aveva fatto ricordare la mano di suo padre sotto le lenzuola. Rivelare a se stessa e a me gli orrori del suo abuso fu una faccenda di molti mesi. Alternava il rivivere emozionalmente l'esperienza al ritirarsi, con sessioni in cui si preoccupava dei problemi del suo matrimonio, in cui pure si sentiva una vittima. Era difficile per lei tradurre in parole quello che era successo. Dirmi fino a che punto suo padre aveva violato ogni parte del suo corpo significava rendere l'incubo reale e rischiare il mio giudizio. Come sarebbe stata in grado di guardarmi, se sapevo? I lievi progressi che aveva fatto nella capacità di chiedere conforto regredirono e talvolta stava sdraiata del tutto congelata nell'esperienza dell'abuso.

A quel tempo, Marcia partecipava a un gruppo regolare, e notai che lei ricercava connessione e conforto dalle donne del gruppo. Mentre questo era un passo avanti, era anche un modo per evitare una più profonda connessione con me. Mentre lavoravamo sul suo evitare, ricordò che una volta era andata da sua madre per conforto dopo che suo padre aveva abusato di lei. Ricordò di aver messo la testa in grembo alla madre e che sua madre la spinse via. Era sicura che sua madre sapeva che cosa fosse successo e la odiò. Quando le chiesi che cosa stesse facendo sua madre quando lei le aveva messo la testa in grembo ella disse: "Oh, penso che stesse ripiegando i calzini". Durante una sessione successiva, era sdraiata sul lettino e le suggerii di prendermi la mano. La sua risposta fu: "E' troppo pericoloso per te". Quando le chiesi che cosa volesse dire disse: "Se ti tocco diventerai melma verde". Ci volle il resto della sessione a lottare con se stessa per rischiare di raggiungere la mia mano. Quella stessa sera chiamò dicendo di sapere di essere sciocca, ma voleva sapere se stessi bene. Durante molte sessioni successive esplicitammo il suo senso di malvagità,



di onnipotenza e le fantasie demoniache che aveva per vendicarsi dei genitori. Marcia fu una delle mie prime clienti a chiedere un gruppo incentrato sull'abuso e il gruppo divenne parte di grandissimo valore nel suo processo terapeutico. Le ci volle un po' per trovare il coraggio di dire al gruppo che aveva subito un abuso sessuale, ma quando lo fece provò un gran senso di sollievo, di essere voluta bene e di non essere giudicata. Sentiva che era un passo importante verso l'essere capace di amarsi di più. A quel tempo, era anche alla ricerca di una nuova relazione d'amore e in procinto di concludere quella distruttiva. Nel suo matrimonio si era spesso sentita abusata verbalmente, responsabile di creare problemi, incompetente a fare cose giuste e causa di difficoltà sessuali. Sebbene questi sentimenti erano stati presenti in altre relazioni passate, con il suo nuovo partner si sperimentò in modo diverso.

Si stava permettendo di godere del suo corpo e di sviluppare la consapevolezza della sua vitalità. Stava provando anche che non doveva rinunciare a se stessa per sentirsi connessa a qualcun altro. Nel gruppo disse alle altre partecipanti che potevano andare oltre il loro dolore e la loro lotta, anche se molte di loro pensavano che il processo non sarebbe mai finito. Prima non lo aveva creduto, anche se continuavo a darle parole di incoraggiamento. Però adesso diceva: "Sono nel corpo adesso. E' una sensazione magnifica, non voglio rinunciarci mai più. Il sesso è magnifico, amare è meraviglioso e mi sento viva". Mentre alcune di queste sensazioni potevano essere attribuite all'inizio di una nuova relazione, erano emozioni che lei non aveva mai sentito così profondamente prima; erano le ricompense per quello che era stato un difficile viaggio nella terapia, della durata di due anni e mezzo. Marcia non ha completato quel viaggio, ma ha fatto progressi considerevoli nel lavorare con successo con gran parte dei problemi comuni alle donne che hanno subito abusi sessuali.

Aiutare le donne che hanno conosciuto l'abuso sessuale può essere un compito terapeutico difficile e impegnativo, ma gli analisti bioenergetici hanno una prospettiva che può essere particolarmente utile.