



“Non c'è **ROSA**  
*senza spine*, ma ci sono  
**SPINE** *senza rose.*”

DI TERESA BURZIGOTTI, NLC MASTER COACH E TRAINER, PROGRAMMATTRICE NEUROLINGUISTICA E WINGWAVE COACH, FONDATRICE E DIRETTORE DIDATTICO DELLA OTTO DEIT AKADEMIE, MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO "COESIONE" ARTEMISIA ONLUS

**L**a violenza sulle donne inizia molto prima e finisce molto dopo l'esecuzione di un atto criminale. Quello purtroppo è la punta estrema di convinzioni involute e mentalità sbagliate, che invece di sostenere le diversità, infliggono dolore e umiliazioni a chi andrebbe protetto.



Quest'articolo è un contributo alla riflessione sulla Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne, che si celebra il 25 Novembre, che scaturisce dalla mia esperienza di donna e di Coach professionista: un'esperienza che, in entrambi i casi, conferma quanto ci sia bisogno di educare, migliorare e cambiare, affinché anche per noi donne questo mondo diventi più amico e più vivibile.



---

*“Dentro ogni donna  
c'è un drago potente, pronto  
a difenderla, non devi aver mai paura  
di lui, ma nutrilo e curalo”*

---

Il titolo “Non c'è rosa senza spine, ma ci sono spine senza rose” è una libera citazione del filosofo tedesco Arthur Schopenhauer (1788-1860), uno dei maggiori pensatori del XIX secolo e dell'epoca moderna. Questa frase significa che la gioia esiste, ma è sempre frammista a dolore. Essa è solo una fugace emozione mentre il dolore è quello che permea tutta la vita.

Ho scelto questa frase, mi perdoni Schopenhauer, perché sembra rappresentare bene una mentalità diffusa: “Noi donne non possiamo raggiungere alti livelli professionali, né scegliere liberamente come vivere le nostre relazioni senza pagare un alto prezzo di sofferenze, d'impegno e di rinunce in un'incalzante corsa agli ostacoli”.

Non scriverò qui di casi estremi e drammatici, ma di quelle sfumature in cui serpeggia già la discriminazione e su cui spesso le donne stesse sorvolano, avvallando le prime avvisaglie di una cultura sbagliata che se non fermata in tempo può solo peggiorare, a volte fino alla tragedia.

### **Un Caso di Coaching \*(nome e città sono cambiati per rispetto della privacy).**

Giovanna è una giovane donna quando entra a lavorare in una grande agenzia di pubblicità a Milano. Dopo gli studi universitari e un master in comunicazione d'impresa conseguiti con ottimi risultati, è entusiasta di sviluppare le sue competenze nella comunicazione online, nella gestione dei social media e dei contenuti delle campagne web. Per seguire il suo sogno lascia il piccolo paese in cui è nata e si trasferisce in città. Giovanna è intelligente e motivata.

All'inizio lavora affiancata da un collega senior che ha il compito di supervisionare e di aiutarla a inserirsi e a crescere. Ben presto, però, Giovanna si



rende conto che il collega le rivolge insistentemente battute maliziose e, sebbene non allunghi le mani, lei si sente in imbarazzo. In occasione di una visita ai suoi genitori, si confida con loro chiedendo consiglio a sua madre.

La donna le attribuisce la colpa: “Ti vesti e ti comporti in modo provocante e vuoi metterti sempre in mostra! Tirati indietro e vestiti in modo più serio e vedrai che cambierà”. Così Giovanna cambia il suo aspetto e si tiene in disparte, convinta di aver sbagliato.

Il collega tuttavia, accortosi del cambiamento, sposta la mira sull'aspetto professionale e, invece di aiutarla, la rallenta e la ostacola, assegnandole compiti inutili e commentando negativamente i risultati



del suo lavoro.

Il tempo passa e le cose peggiorano. Giovanna non sa più cosa fare. Nel frattempo fa amicizia con una nuova collega, una giovane donna sicura di sé e determinata. Giovanna si confida con lei che le consiglia di sorridere e ignorare le battute del supervisore. Nonostante i suoi tentativi, giorno, dopo giorno, la giovane donna non riesce più a vivere serenamente il suo lavoro, evita il collega e cerca di non farsi notare, è in ritirata e la sua motivazione è scomparsa. L'insicurezza e i pensieri negativi insistenti danneggiano il suo rendimento, presto è rimpiazzata dalla giovane collega, più compiacente e briosa, e spostata a mansioni di segreteria. In questa fase incontro Giovanna, che decide di

farsi aiutare a riprendere in mano la sua carriera e la sua autostima.

Una delle parti fondamentali nei percorsi di win-gwave Coaching, il metodo di Coaching breve nato ad Amburgo nell'Istituto Besser-Siegmund, è il trattamento del Performance Stress Imprinting, ossia lo stress generato da eventi singoli o ripetuti, percepiti come esperienze negative, frustranti e dolorose nell'ambito professionale. Queste situazioni svalutanti, nella mia esperienza di Coaching qui in Italia, riguardano soprattutto le donne.

Ancora più importante dell'evento negativo stesso è il giudizio degli altri nei confronti di chi ha vissuto quelle esperienze e l'effetto emozionale che ne consegue.

Soprattutto quando quegli altri, cioè le persone più vicine che dovrebbero mostrare senso di responsabilità, supporto e comprensione, sono proprio quelli che sferrano un calcio a chi è già a terra.

Prendiamo il nostro caso di Coaching. I genitori di Giovanna non la sostengono e la madre la incolpa dell'accaduto. La collega più sicura di sé, non riesce a darle solidarietà e supporto e invece migliora la sua posizione accettando i soprusi del collega più anziano.

Donne emozionalmente provate da ambienti ostili e misogini hanno bisogno di ascolto e supporto, prima di tutto dalle persone di cui si fidano. Queste persone sono i genitori, il partner, i superiori e gli amici. Le persone colpite da questi eventi hanno bisogno di questo supporto come dell'aria per respirare.

E per quanto riguarda i casi d'abuso sessuale e di violenza sono medici, infermieri, forze dell'ordine, tribunali, giornalisti e tutte le strutture di primo aiuto che dovrebbero essere istruiti, insieme ai familiari, a supportare e ascoltare le vittime senza giudicarle.

Solo in seguito si può pensare di aiutare le donne colpite a diventare più consapevoli e "competenti" nell'autodifesa, nel capire con chi hanno a che fare e nell'evitare situazioni di pericolo.

E ora chiediamoci come Giovanna potrà in futuro eliminare situazioni simili sul nascere, perché capace di riconoscerle e gestirle giocando in anticipo.



Nel Coaching lavoriamo sull'educazione a comunicare efficacemente e chiaramente, per esempio imparando a gestire con prontezza verbale le cosiddette "frasi killer" e a dire "No" e "Basta", togliendo così, da subito, alle persone inopportune la possibilità di scavarsi una corsia di favore per la prepotenza reiterata. Ancor prima di parlare è importante saper riconoscere chi abbiamo davanti e come rapportarci con quella persona. È importante qui sfatare convinzioni irrazionali ed euforiche, come per esempio che tutte le persone sono buone, oppure "poiché io mi sacrifico per il lavoro, mi saranno riconoscenti e mi rispetteranno" e anche "poiché io sono una persona pacifica anche gli altri lo saranno con me". Queste convinzioni creano illusioni, che disilluse, producono esperienze dolorose. Il mondo è fatto di persone per bene e di persone pericolose, ed è bene saperlo. La conoscenza di alcune categorie umane (anche

se generalizzata) e dell'effetto che possono avere le parole e i gesti, aiuta ancora di più a trovare un linguaggio efficace.

Saper scegliere chi avvicinare, a chi dar fiducia e come controbattere è fondamentale per le donne nel lavoro e spesso anche in famiglia o nelle relazioni sociali. Come sempre la prevenzione è la miglior cosa e saper riconoscere il pericolo da lontano permette di cambiar strada.

Un uomo saggio mi disse: "Dentro ogni donna c'è un drago potente, pronto a difenderla, non devi aver mai paura di lui, ma nutrilo e curalo".

So per certo che non devi mai permettere che qualcuno ti sminuisca, ti svaluti, ti definisca limitatamente, giudichi te e i tuoi sogni.

**Non permettere mai a nessuno di varcare il limite del rispetto fisico, morale, mentale, verbale, senza prontamente reagire. Non permettere a nessuno di amarti di meno di quello che meriti, né d'importi come agire, amare e vivere. Non è necessario che tu tocchi il fondo per rinascere romanticamente come l'araba fenice. Scegli di far brillare la tua intelligenza e competenza, in qualsiasi campo sia essa ha valore. Lascia risplendere il tuo amor proprio da ora.**

*Dedico quest'articolo a Emma Charlotte, la mia piccola nipotina, affinché nel suo futuro e in quello di tutte le bambine del mondo si mettano salde radici di dignità e fierezza per una vita di rispetto, di libera scelta e di pace.*

---

<sup>1</sup> Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund sono psicologi, psicoterapeuti e Coach di Amburgo. Autori di numerosi libri e formati di Coaching hanno sviluppato il metodo wingwave con il supporto della ricerca nelle migliori Università tedesche. Il wingwave Coaching è stato premiato nel 2014 dall'Association for Business Psychology come "Eccellenza nel Coaching. L'Associazione NLC per il Coaching Neurolinguistico garantisce la qualità del Coaching attraverso la ricerca.

<sup>2</sup> Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund nel capitolo "Know how Coaching" dal libro "wingwave Coaching" dal capitolo "Dolore e freddezza sociale, il trauma con i propri simili"