

Perché i pois viola?

Perché sono **COLLETTIVI**. Non esiste un solo pois. Se resta da solo diventa un punto, un cerchio. Soltanto insieme possono essere definiti pois.

Proprio come **le storie delle donne**. Nessuna resta sola e tutte trovano un senso quando le emozioni e le domande che contengono riecheggiano dentro di noi, dando un nome e un valore diverso alle nostre. Quando le leggiamo, quello che ci sembrava un nostro limite, una nostra fragilità, viene proiettato su un orizzonte collettivo e si trasforma in ciò che è davvero, ossia un diritto negato. **Dove ci sono le donne c'è quasi sempre anche un NOI**, fatto di complicità, di intesa, di sorellanza. Quel noi è prezioso ed è uno strumento di cambiamento.

Perché sono **VISIBILI**. Sono impossibili da negare. Non possiamo continuare a fare finta di niente, a ignorare il problema. E al tempo stesso siamo costrette e guardarci in modo diverso, a ritrovare un dialogo con il viso nascosto sotto i pois.

Perché sono **OGGETTIVI**. Non dipendono da noi, non ce li stiamo immaginando, non stiamo esagerando. Non sono una nostra fragilità o una colpa, non ci “lamentiamo” per il gusto di farlo, non sono il risultato di emozioni confuse. C'è un problema, collettivo, visibile e oggettivo, che richiede risposte e soluzioni.

Chi sono le donne a pois?

Sono le donne che non ne possono più.

Sono le donne che a furia di spendersi per gli altri hanno finito per **scomparere dalla propria vita**.

Sono le donne che hanno bisogno di **restare da sole** per ritrovarsi.

Sono le donne che vengono sempre **per ultime**.

Sono le donne che aspettano che gli altri vadano a dormire per dedicarsi a se stesse.

Sono le donne che quando dedicano tempo soltanto a se stesse sentono di averlo **rubato** a qualcun altro.

Sono le donne che misurano il proprio valore con il **sacrificio**.

Sono le donne che vivono della **felicità altrui**.

Sono le donne che sono diventate **invisibili**.

I pois viola non sono il segno che una donna è stanca, ma che è **stanca in quanto donna**. Quindi, per cominciare, che non si sente autorizzata a esserlo. Perché è più facile **mettere in discussione se stessa**, prima di pensare che forse la ragione è altrove.

A volte finiamo per ritrovarci **ai bordi della nostra vita**, perché ci hanno insegnato che è giusto così e che se a noi non sembra giusto, allora quelle sbagliate siamo noi. Che quell'insofferenza, quel bisogno di qualcosa di diverso, quell'**inquietudine** che ti si agita dentro è un tuo problema, è il motivo per cui sei lì ai bordi, non la dimostrazione che ci stai stretta.

La violenza invisibile

Essere costretta a rientrare nei **contorni che altri hanno deciso per te** è violenza.

Non trovare un posto nella propria vita è violenza.

Sentire che le **necessità e le aspettative altrui** ti definiscono più delle tue è violenza.

Dover **restare da sola per essere se stessa** è violenza.

Sentire che la società ti fa posto solo in funzione delle **necessità di qualcun altro** o di qualcos'altro è una violenza.

Essere definita solo in quanto **mamma o moglie o sorella o figlia** è violenza.

Rinunciare al tuo lavoro e ai tuoi talenti perché altri possano continuare a valorizzare i loro è violenza.

Essere rinchiusa nella **dimensione della cura** da un sistema di potere maschile, che ignora il problema fingendo che non esista, è violenza.

La violenza invisibile

La violenza invisibile sulle donne è quella che ci definisce **super** e **toste** e **multitasking**. È quella delle mamme che non dormono mai, delle donne che sono il cuore della casa, di "il figlio è muto e la madre lo capisce" e "una mamma vale per cento figli" e "mamma di uno mamma di tutti".

È violenza invisibile ogni volta che diciamo che **le donne sono più pazienti**, hanno più capacità di sopportazione, sono **più sensibili**, sono più attente ai bisogni altrui, sono più efficienti, sono più disposte al sacrificio.

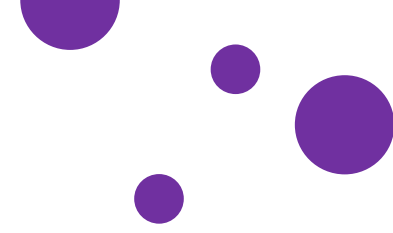
È violenza invisibile quando **non ti ricordi più di quello in cui eri così brava**, perché è troppo tempo che fai solo quello in cui sono bravi gli altri. **Quando nel frigo di casa non c'è niente che ti piaccia e hai appena fatto la spesa**. Quando a sederti sul tuo divano ti senti in colpa. **Quando il tempo per te è quello che resta quando gli altri hanno finito di averne bisogno**.

È violenza invisibile quando **non puoi distrarti un attimo** se vuoi che la casa continui a funzionare, quando sei diventata la bacheca della famiglia, l'agenda, la lista della spesa, il centro di controllo delle vite altrui, e non perché ve ne fosse una reale necessità, solo perché così è più facile.

È violenza invisibile quando sei l'unica a sapere dove sono le cose in casa, quando sei l'unica a ricordarsi l'ora della lezione di violino, o a sapere la password della app per pagare le escursioni o l'unica a ricevere le email della scuola (perché mio marito poi si dimentica di tutto) e l'unica nel gruppo whatsapp di classe.

È violenza invisibile quando senti che **se ti occupi di te stessa stai rubando qualcosa agli altri**, quando porti i tuoi figli dal medico al primo colpo di tosse e tu invece stringi i denti e prendi una pastiglia in più perché non hai tempo.

È violenza invisibile quando le tue idee e la tua infelicità e le tue rivendicazioni vengono etichettati come **lamentele**.



È violenza invisibile quando **nascondi quello che ti sei comprata** perché non vuoi sembrare spendacciona e superficiale, quando leggi un libro sul cellulare perché così sembri occupata e puoi interrompere appena ti chiamano, quando aspetti che tutti siano andati a dormire per fare quello che vuoi fare in santa pace.

È violenza invisibile quando fai o non fai qualcosa **"altrimenti si arrabbia"**, quando pensi che **la felicità degli altri sia una tua responsabilità**, quando vivi in funzione degli umori altrui, quando ti rannicchi in un cantuccio della tua vita e pensi che un giorno te la prenderai tutta intera, quando i figli sono grandi quando tuo marito sarà in pensione quando non avrai più il pappagallo a cui pensare e poi i figli crescono il marito va in pensione il pappagallo vola via e tu resti comunque in quel cantuccio a cercare di raggiungerli tutti in qualche modo, anche quando diventi invadente e ingombrante, perché non conosci la realtà se non attraverso i loro bisogni e quel modo di essere utile.

È violenza invisibile **quando sorridi a una battuta sconcia** solo per non dover continuare nella conversazione, quando lasci che gli altri ti spieghino quello che già sai e meglio di loro, quando ti guardano con un sorriso dispiaciuto se dici che non vuoi avere figli, quando sei costretta a sorridere per non sembrare aggressiva, quando le tue idee diventano automaticamente lamentele, i tuoi bisogni pretese, le tue emozioni fragilità.

È violenza visibile quando abbassi lo sguardo e **cerchi di scomparire per sentirti al sicuro**. È violenza quando ti senti costretta a sorridere e quando i tuoi sorrisi ti mettono in pericolo.



La donna semaforo

È quella da cui passa tutto quello che succede in casa. C'è un regalo da comprare ai figli? Parenti e amici chiederanno a lei. A che ora lo trovo per fargli gli auguri? Credi che gli piacerebbe questo maglione? Che cosa gli faccio trovare per pranzo? La gestione della spesa, il contenuto del frigo, le attività extrascolastiche, le chat su whatsapp, le riparazioni domestiche, pulizie, contenuto dei mobili di casa, merende, lavatrici, che se ne occupi direttamente o meno, passa tutto attraverso di lei e in qualche modo la riguarda. Può esserci un cartellone luminoso in cucina con tutte le informazioni del caso, può essere in bella vista sul calendario o scritto sul muro stile graffiti. I figli possono avere vent'anni e due cellulari a testa. Non importa. Lo chiederanno a lei.

La donna cuscinetto

È la donna che media, cuce, ripara, dissemina pace e armonia stile deodorante per ambienti. Chiedi scusa a tuo padre, fai la pace con tua sorella, non lo fa apposta, non alzare la voce, guarda che c'è rimasto male, ricordati di telefonare alla nonna, questo è meglio se non glielo dici, vai a dirglielo che lo rendi felice. Una missione di pace permanente che consuma più energie e risorse dei caschi blu dell'Onu, e lascia solchi emotivi profondi, fino a svuotarti.

La donna estintore

È la donna che previene e disinnescava la violenza altrui. Il marito che alza troppo la voce, perché agli uomini è sempre permesso, il figlio adolescente che dà di matto, perché si sa che i maschi sono più fisici, tutti quegli "altrimenti si arrabbia" che vanno dai rumori in casa, al prezzo delle scarpe, alla ricetta cucinata in un certo modo, ai vestiti pronti e stirati nell'armadio, al tizio che non rispetta la precedenza a un incrocio. Vivere disinnescando la violenza ti mantiene in uno stato di tensione costante che è già una forma di violenza.



Il carico morale

Il carico morale è l'altra faccia del carico mentale. È ancora più difficile da riconoscere, perché è lì in agguato, che noi facciamo o non facciamo; se facciamo perché non facciamo abbastanza, se non facciamo perché ci sentiamo in colpa. Il carico morale è la conseguenza di un **racconto collettivo in cui la donna è instancabile per definizione**, una **superdonna** capace di soddisfare ogni bisogno nel raggio di chilometri.

Il valore di una donna si misura sul suo **sacrificio**, prima che sul suo talento; sul suo silenzio, prima che sulle sue idee; sulla sua capacità di **sopportare**, prima che su quella di ribellarsi.

Il valore di una donna, in qualche modo, si misura **per sottrazione**. E quello che si sottrae è lei.

10 motivi per cui non ci accorgiamo dei pois

1. Pensiamo che sia normale, che sia giusto così, che la stanchezza sia inevitabile. E che ci sia un tipo di stanchezza particolare che ti tocca in quanto donna e madre, quello di cui parlano i meme, di cui si sorride insieme. Da nessuna parte ti dicono che fa male e che non è inevitabile, non immagini neanche un cambiamento possibile, se non sfuggendo a quelle che ritieni siano le tue responsabilità.

2. Ci hanno cresciute con l'idea che non faremo mai abbastanza, che il nostro obiettivo non è fermarci, ma riuscire a fare esattamente il contrario, non fermarci mai. Moltiplicare la nostra fatica e farcela bastare.

3. Il riposo delle donne è mal visto, è quasi sgradevole, anche e soprattutto per le altre donne. Sa di vizio, di pigrizia, di fallimento, è una dimostrazione di inadeguatezza, non un modo di prendersi cura di sé.

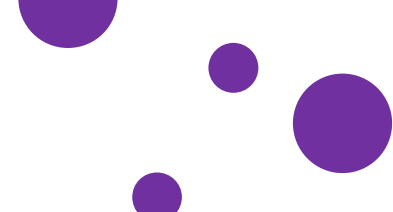
4. La narrazione condivisa spaccia il diritto a fermarci con la lamentela, le nostre richieste di collaborazione con pretese irritanti. Le donne non chiedono, rompono, sono fastidiose per definizione. Non portano argomenti oggettivi, ma percezioni soggettive e distorte della realtà.

5. Il senso del tempo di una donna si misura su quello che fa per gli altri, non per se stessa. Il nostro tempo inizia quando finiscono i bisogni altrui. Il nostro spazio inizia quando gli altri se ne vanno e lasciano libero il proprio.

6. Abbiamo paura del vuoto dopo i pois, di tutto quello che può succedere se ci fermiamo davvero. E non abbiamo abbastanza paura di quello che può succedere a noi.

7. Nessuno ha interesse a dirci che stiamo facendo più di quanto siamo in grado di fare, dal momento che il prezzo lo paghiamo con il nostro corpo e con malattie di cui comunque non frega niente a nessuno.

8. Conosciamo la tenerezza verso gli altri e non conosciamo abbastanza la tenerezza verso noi stesse. Siamo abituate a riconoscere la forza nella durezza, non nella gentilezza.



9. Continuiamo a cercare, quasi per istinto, l'approvazione altrui, il permesso, la conferma. E a farne una questione di autostima individuale, non collettiva. Se cresci sforzandoti di imparare che quello che tu pensi di te stessa è sbagliato e quello che pensano gli altri di te è giusto, sfido chiunque ad avere un'autostima costruita in modo sano.

10. La nostra società ha bisogno dei sensi di colpa delle donne e del loro potere, c'è un intero sistema di controllo maschile fondato su quei sensi di colpa. Da una donna ci si aspetta che sia pronta ad annullarsi per i figli e se non ci sono figli, per i bisogni di chi la circonda.



E adesso che vedo i pois?

Ho accettato che esistono e che c'è qualcosa che non va. Ma so anche che **non ero sbagliata, debole o inadeguata io**: ero invisibile.

Ho iniziato ad **ascoltare il mio corpo**, le mie emozioni e la mia vita.

Ho iniziato a **fidarmi di me stessa**, di quello che penso, che sento, che vorrei e che non vorrei, dopo essere stata abituata a trovare me stessa in quello che gli altri si aspettavano da me.

Ho riscoperto la tenerezza nei confronti del volto sotto i pois. E con la tenerezza, il desiderio della cura.

Ho iniziato a **dare valore alla mia voce**, a fidarmi dei miei limiti, senza aspettare conferme e permessi.

So che la **stanchezza** non mi nobilita, non mi rende all'altezza. Non è il segno che mi merito qualcosa. **Mi fa male e basta**.

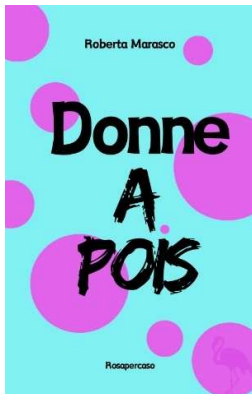
So che non è un mio problema, **è un NOSTRO problema**.

So che **non è normale e inevitabile**, solo più comodo per tutti gli altri e per il sistema di potere in cui vivo.

So di avere **il diritto di pretendere un cambiamento**.

Se vedi i pois, significa che hai già iniziato a cambiare.

Il progetto di “Donne a pois”



È un **ebook**, in cui ho tradotto in romanzo le storie, i commenti e le voci che sono arrivate alla pagina di Rosapercaso in questi anni. Tutto ciò che succede nel libro mi è stato raccontato da qualcuna di voi o fa parte delle storie di qualche amica o della mia.

Il progetto però è più ampio e ha lo scopo di raccogliere sempre più **voci e storie femminili**. Il nostro punto di vista cambia radicalmente il racconto dominante, aiuta altre donne a vivere con maggiore consapevolezza ed è il primo passo verso il cambiamento.

Un altro scopo del progetto è **cambiare il racconto della stanchezza e del sacrificio delle donne**. La nostra stanchezza non è nobile, non ci rende migliori, non ci serve per pagare il posto alla tavola degli uomini, non è una sorta di spugna con cui cancellare un imprecisato peccato originale. Nel caso è una spugna che cancella noi. Fermiamoci prima, allora. Se pensi di essere una donna a pois, non importa se quei pois viola non li vede nessuno, tu sai che ci sono e questo significa che il cambiamento è iniziato.

I pois viola sono collettivi, sono visibili, sono oggettivi e innegabili, sono un modo per costringere il mondo ad ascoltarci e a tenere conto di noi.

Le vostre voci su “Donne a pois”

"Mi sono ricordata di me, di quando ero più giovane e desideravo disperatamente essere vista, mi sentivo invisibile. Ci ho provato a farmi vedere per molto tempo, ma sempre nella maniera sbagliata. Alla fine ho capito che quella che non si vedeva ero io, ero io che non vedevo me stessa. Sono davvero felice che le cose siano cambiate, è davvero un sollievo."

"È vero. Me ne sono accorta anche io. Anche quelle rarissime volte che sono sola a casa, senza i bimbi, non riesco proprio a sedermi su e se guardo un film sto seduta sul pavimento... è come se fosse uno spazio che non mi appartiene anche ora che sono separata e il divano l'ho pagato con i miei soldi rappresenta un lusso mentale che 'non merito'".

"Dovrebbero leggerlo gli uomini, per capire quanto la stanchezza delle donne, il loro carico mentale per far sì che tutti intorno a loro siano felici sia un compito estenuante, ma assolutamente invisibile. Finché non arrivano i pois sui loro visi... incredibili e vivaci pois viola!"

"Lo consiglio a chi pensa che noi donne siamo nate per la cura ed è genuinamente convinto che troviamo la massima espressione della nostra femminilità solo quando dedichiamo tutte noi stesse nell'assistenza a bimbi, anziani e mariti, molto stanchi per il troppo lavoro."

"E intanto loro, le donne a pois, sembrano svegliarsi da un sonno profondo e riscoprire, quasi imbattendosi per caso, in strumenti esteriori e soluzioni interiori per uno dei problemi più vecchi del mondo: essere invisibili a chiunque, persino a loro stesse."

"Molto reale, le donne descritte sembra di riconoscerle in noi stesse, nella collega, nella vicina di casa... È bello come i pois viola siano un sintomo di quanto malessere portiamo dentro. E anche in mezzo a milioni di persone ci sentiamo sole. Lo consiglio per chi vuole capire il nostro mondo. Soprattutto a un uomo."