



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione
(DPSS)**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
(FISPPA)**

**Corso di Laurea Magistrale in Psicologia di Comunità, della
Promozione del Benessere e del Cambiamento Sociale**

Tesi di Laurea Magistrale

**Oggettivazione sessuale del corpo femminile e
discipline mente-corpo: revisione teorica della
letteratura**

Sexual objectification of the female body and mind-body disciplines:
theoretical review of the literature

Relatrice

Prof.ssa Irene Leo

Laureanda: Benedetta Nardi

Matricola: 2050711

Anno accademico 2022/2023

Sommario

INTRODUZIONE.	5
CAPITOLO 1. Deumanizzazione	8
1.1 Oggettivazione e sessualizzazione del corpo femminile	9
1.2 Ruolo dei media e degli strumenti di comunicazione di massa nella sessualizzazione della donna	12
1.2.1 Social media	14
1.2.2 Pornografia	16
1.3 Sessualizzazione della cultura ed empowerment sessuale	19
1.4 Occidente e Oriente: differenze socioculturali nella visione della donna	22
1.4.1 Religione e subordinazione della donna	26
CAPITOLO 2. Auto-oggettivazione e conseguenze per il benessere femminile	30
2.1 Disturbi alimentari	32
2.2 Attenzione e cognizione	33
2.3 Comportamento sessuale	35
2.4 Fattori di rischio	36
2.4.1 Madri	37
2.4.2 Pari	38
2.5 Fattori di protezione	39
CAPITOLO 3. La violenza di genere all'interno della società	42
3.1 Rape culture	44
3.2 Victim-blaming	47
CAPITOLO 4. Psiconeuroendocrinoimmunologia e discipline mente-corpo	53
4.1 Mindfulness e riduzione dell'auto-oggettivazione e delle sue conseguenze	55
4.1.1 I correlati neurali della mindfulness	59
4.2 Yoga e disturbo da stress post-traumatico (PTSD)	60
4.3 Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)	62
4.3.1 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	65
CAPITOLO 5. Gli ambienti per contrastare l'influenza della sessualizzazione	68
5.1 Scuole	69
5.2 Famiglia	71
5.3 Pari	72
CONCLUSIONE.	75
BIBLIOGRAFIA.	84

INTRODUZIONE.

L'oggettivazione sessuale del corpo femminile è al giorno d'oggi un fenomeno sempre più pervasivo all'interno della società che si insinua nelle menti degli esseri umani spesso in maniera inconsapevole e sottile. Questo fenomeno, una volta interiorizzato, viene rafforzato da gran parte della comunicazione di massa che è quotidianamente sotto i nostri occhi: media, social media, programmi radiofonici, video musicali, riviste, videogiochi, pornografia e molti altri, sono tutti mezzi di comunicazione di un ideale societario che normalizza e rafforza il concetto di "donna oggetto". Nel primo capitolo si parlerà della definizione del fenomeno e di come questo abbia spesso radici nella cultura, nella religione e nelle tradizioni di una società e di come venga quotidianamente rafforzato da ciò che ci viene mostrato dai mass media.

Nel secondo e terzo capitolo si parlerà di come il fenomeno dell'oggettivazione sessuale risulti essere problematico sia per il benessere individuale sia per quello sociale: nel primo caso chi viene sessualmente oggettivato internalizza questa visione di terzi del proprio corpo e aspetto esteriore andando poi ad auto-oggettivarsi e quindi valutare la propria persona solamente sulla base del proprio corpo, delle proprie funzioni sessuali e del proprio aspetto. Valutare unicamente l'aspetto esteriore di sé e non i bisogni e le potenzialità del proprio organismo intacca il funzionamento ottimale dell'individuo nella vita privata e nella società ponendo le radici per varie tipologie di psicopatologie e disfunzioni nei processi cognitivi che ci permettono di funzionare in maniera efficace nella quotidianità. A livello sociale l'oggettivazione sessuale legittima e normalizza la violenza di genere e il concetto di donna vista e trattata come un possesso dell'uomo alimentando la cosiddetta cultura dello stupro e tutti i miti ad essa collegati. Una società altamente influenzata dalla normalizzazione del corpo femminile

sessualizzato e strumentalizzato pone le basi per una società violenta, sessista e patriarcale che legittima lo stupro e la violenza di genere e influenzando, consapevolmente o inconsapevolmente, il giudizio non solo di persone comuni ma anche di chi è chiamato a giudicare nei casi di denuncia.

Il quarto capitolo tratterà di come la psiconeuroendocrinoimmunologia, che presuppone una visione integrata e multidimensionale del nostro organismo e dei vari sistemi che agiscono in interazione tra loro, possa beneficiare delle discipline mente-corpo, il cui fondamento risiede nel costrutto della mindfulness. La mindfulness e le conseguenti discipline che ne adottano i principi promuovono un dialogo non giudicante tra i vari sistemi del nostro organismo aumentando i livelli di benessere psicologico, fisico, sociale, neurale e immunitario. Verranno analizzati i principali trattamenti che utilizzano la mindfulness all'interno di percorsi terapeutici e di come questi programmi di intervento risultino in esiti di salute migliori e promuovano un rapporto più sereno e accettante con il proprio corpo e la propria mente. Verrà inoltre presentato un breve paragrafo su come lo yoga aiuti a fronteggiare gli esiti negativi dovuti ad un disturbo da stress post-traumatico che spesso è esperito dalle vittime di stupro o abusi sessuali.

Il quinto capitolo invece si focalizza sui fattori di protezione e sugli ambienti che possono ridurre e consapevolizzare la sessualizzazione del corpo femminile. Scuola, famiglia e pari sono gli ambienti migliori per implementare programmi che promuovono una visione del corpo più positiva e che tramite il dialogo e il pensiero critico possono stimolare conversazioni e azioni finalizzate a migliori esiti di salute per donne e giovani adulte contribuendo alla creazione di una società più equa e inclusiva.

CAPITOLO 1. Deumanizzazione

Deumanizzare significa negare l'umanità dell'altro. Il concetto di umanità racchiude due importanti significati: il primo è quello che indica ciò che è tipico dell'uomo in contrasto a quello che è tipico di altre forme di esseri viventi come, ad esempio, gli animali. Il secondo è che umano è sinonimo di buono, benefico e competente. Ci sono varie strategie utilizzate per negare l'umanità a qualcun altro:

- l'animalizzazione, ovvero considerare e trattare un altro essere umano al pari di un animale
- la biologizzazione, trattare qualcuno come una piaga, un virus, un battere
- la demonizzazione, considerare l'altro come un demone, un essere malvagio, un elemento sovraumano o satanico
- l'oggettivazione, trattare l'altro come un oggetto, una merce, un possedimento
- la meccanizzazione, l'altro viene percepito come una macchina, un automa.

La negazione di umanità rende il terreno fertile per discriminazioni e stermini; ciò che non viene percepito come umano è più facilmente maltrattabile, violabile ed emarginabile (Volpato, 2012). La deumanizzazione spesso si traduce nella mancanza di empatia da parte di chi la perpetua; empatia necessaria e indispensabile per la lotta ed il raggiungimento della parità e di una società giusta ed equa dove ogni persona, a prescindere dalle sue caratteristiche e particolarità, è rilevante e detiene valore in quanto tale. Questo fenomeno può essere deleterio per una società perché spesso legittima il perpetuarsi di violenze, abusi ed emarginazioni di singoli o gruppi di individui considerati deboli o scomodi attraverso il meccanismo del disimpegno morale o meccanismo di autoassoluzione (Bandura, 1991). Questi meccanismi di disimpegno morale emergono dagli studi svolti negli anni Novanta da Albert Bandura e sono raggruppati all'interno

della teoria dello sviluppo morale. In questa prospettiva teorica la moralità dei singoli individui viene gestita in parte da controlli interni e auto-sanzioni che delincono la coscienza di ciascuno, e in parte da meccanismi in grado di disimpegnare selettivamente il controllo interno e le auto-sanzioni alleggerendo o addirittura liberando l'individuo da sentimenti di autocondanna e di colpa. Questo processo prende il nome di disimpegno morale e permette all'individuo che trasgredisce le regole o agisce in maniera errata di preservare la propria autostima e il proprio senso di integrità. I meccanismi di disimpegno morale sono otto e si suddividono in tre subcategorie: meccanismi che agiscono sulla condotta, meccanismi che agiscono sulla relazione tra azioni e conseguenze e meccanismi che agiscono sul destinatario. La deumanizzazione di un individuo, di cui sono sottogruppi l'oggettivazione in generale e quella sessuale nello specifico, fa parte di questa terza categoria di disimpegno morale. Essa porta a svalutare la vittima vedendola come non umana, priva delle caratteristiche che definiscono tale umanità e che quindi non gode dello stesso rispetto e trattamento destinato a chi è umano (Bandura, 1986; Bandura, 1991). Più in particolare, nell'ambito della violenza di genere, teorie femministe come ad esempio quella di Dworkin (2000), hanno sostenuto come l'oggettivazione e la sessualizzazione della donna e del suo corpo perpetui la violenza di genere.

1.1 Oggettivazione e sessualizzazione del corpo femminile

L'oggettivazione, e in questo caso più nello specifico l'oggettivazione sessuale, è una forma più ampia del fenomeno chiamato "deumanizzazione"; questo processo permette che un individuo venga percepito, e di conseguenza trattato, non come un essere umano ma al pari di un oggetto, uno strumento, una merce (Volpato, 2011). Il concetto di oggettivazione presuppone sette dimensioni: la prima riguarda la *strumentalità*

dell'individuo oggettivato, venendo percepito come un oggetto, lo scopo dell'individuo diventa quello di essere utile per i fini e scopi altrui. La seconda e terza dimensione sono quelle della *negazione dell'autonomia* e dell'*inerzia*, rispettivamente l'individuo oggettivato viene percepito e trattato come un'entità priva di autonomia e autodeterminazione e gli viene negata la capacità di agire attivamente e di libera iniziativa. La quarta dimensione tratta la tematica della *fungibilità*, l'individuo oggettivato diventa interscambiabile e barattabile mentre, la quinta dimensione è quella della *violabilità* che fa sì che la persona diventata oggetto venga percepita come violabile e priva di integrità. Le ultime due dimensioni sono quelle quella *proprietà*, ovvero l'oggetto appartiene a qualcuno, e quella della *negazione della soggettività*, i cui sentimenti ed esperienze dell'oggetto sono trascurabili e privi di importanza (Nussbaum, 1999). Supportato dallo studio di Loughnan & al. (2010), si è constatato che al crescere dell'oggettivazione di un individuo, l'attribuzione ad esso di stati mentali decresce e, insieme a tali stati mentali, decresce anche l'attribuzione di uno status morale all'individuo oggettivato giungendo così alla depersonalizzazione della vittima di tale processo. Questo studio mostra una conseguenza molto preoccupante dell'oggettivazione; agli individui oggettivati veniva somministrata una quantità largamente maggiore di farmaci contro il dolore, un dato che indica come questi individui vengano percepiti da chi li oggettiva come più tolleranti alla sensazione di dolore, o come, a chi ha somministrato questi farmaci importi meno della salute dell'individuo.

Una forma molto pericolosa e subdola di oggettivazione è quella sessuale, anche chiamata sessualizzazione. In questa tipologia di oggettivazione la persona oggettivata viene ridotta ad uno strumento per il soddisfacimento dei bisogni e piaceri altrui, il cui valore risulta attribuibile unicamente alla sua capacità di attrarre sessualmente, eccitare e dare piacere.

Aycock e Bartky (1992) definiscono l'oggettivazione sessuale come una valutazione complessiva di un individuo sulla base delle sue funzioni sessuali che vengono scisse dalla sua personalità e trattate come se rappresentassero l'individuo nella sua interezza. Nel caso specifico della sessualizzazione, quindi, forme di disimpegno morale si traducono nel fatto che dato che il corpo della donna è un oggetto ed è di valore solamente per le sue funzioni sessuali e per la capacità di eccitare allora è accettabile maltrattarlo, violarlo perché privo del concetto intrinseco di umanità. L'oggettivazione sessuale colpisce principalmente la figura del corpo femminile ed è un'esperienza quotidiana alla quale è impossibile sfuggire perché costantemente e continuamente perpetuata dai social media, dai media nazionali e internazionali, dalle campagne pubblicitarie, dalla pornografia e dall'editoria. Essendo un fenomeno ai giorni nostri estremamente pervasivo ed opprimente, spesso risulta addirittura difficile identificarlo e razionalizzarlo, sia da parte di chi lo perpetua sia da parte di chi lo subisce. L'oggettivazione sessuale risulta ai giorni nostri ormai troppo radicata all'interno di una "normalità" che normale non è e che non dovrebbe mai essere, portando chi ne è vittima ad esperire molte e costanti emozioni negative. L'oggettivazione sessuale del corpo femminile è un fenomeno estremamente problematico in generale e ancor di più quando accade in giovinezza; studi hanno dimostrato che le bambine iniziano a interiorizzare i messaggi che riguardano la percezione che altri hanno del loro corpo già dall'età di 7 anni influenzando successivamente il loro benessere psicologico e l'esperienza che avranno con il loro organismo e le sue funzioni (Dohnt & Rigemano, 2006; Bartky, 2015; Fredrickson & Roberts, 1997).

1.2 Ruolo dei media e degli strumenti di comunicazione di massa nella sessualizzazione della donna

Grandi responsabilità in merito alla sessualizzazione del corpo femminile e alla conseguente interiorizzazione di uno stereotipo di genere e visione del corpo delle donne come un oggetto, ce l'hanno i media. Negli ultimi anni si è visto come ciò che viene trasmesso dai media, postato sui social media o proiettato su canali disponibili a tutta la popolazione abbia una potente influenza sul modo di percepire e interpretare la realtà che ci circonda. Ma una domanda che sorge spontanea è la seguente: qual è il meccanismo che si instaura tra un potenziale fruitore di messaggi oggettivanti e i mezzi di comunicazione che li fanno circolare all'interno di una società? In risposta a tale quesito è stata formulata una cornice teorica all'interno della quale sono protagoniste tre teorie. La prima teoria che viene postulata è la "teoria della coltivazione" (Gerbner & al., 1994) secondo la quale i media presentano ai propri spettatori immagini del mondo relativamente uniformi e generalizzate. La ripetuta esposizione a tali contenuti indurrebbe gli spettatori a farli propri e internalizzarli, percependoli come parametri di giudizio socialmente condivisi e accettati dalla maggioranza e utilizzandoli in seguito per plasmare le proprie opinioni e la propria visione del mondo. Nella cornice dell'oggettivazione sessuale del corpo femminile una fruizione regolare e quotidiana di programmi televisivi, social network, serie o film a contenuto oggettivante si traduce in una maggiore condivisione delle credenze secondo cui le donne sono oggetti sessuali, unita ad una maggiore accettazione dei ruoli di genere tradizionali e stereotipici e ad una superiore approvazione dei comportamenti di molestia sessuale (Galdi, 2014; Strouse & al., 1994; Ward & al., 2005; Ward, 2002). La seconda teoria inserita in questo quadro teorico è la "teoria cognitiva e dell'associazione semantica" (Fiske & Taylor, 1991); tale approccio

suggerisce che la memoria umana è costituita da una rete di associazioni semantiche tale per cui concetti affini risultano tra loro collegati. In luce di ciò, quando un individuo appropria uno stimolo con un particolare significato, in questo caso oggettivato, si attivano in automatico il concetto o nodo corrispondente e, per diffusione di tale attivazione, anche tutti i nodi che risultano ad esso collegati, dando luogo ad una vera e propria struttura schematica che va a filtrare e interpretare le successive informazioni in entrata riguardanti il tema in questione. I media che espongono ripetutamente gli individui ad una visione oggettivata del corpo femminile attivano quindi nella mente dei loro spettatori una rete di associazioni per cui la donna viene percepita come un mero orpello, il cui valore si traduce solamente in quello sessuale. Le reti e i nodi attivati durante l'esposizione a tali stimoli sessualizzati viene così rinforzata, creando associazioni più resistenti al cambiamento e nodi più disponibili e facilmente richiamabili in memoria con il conseguente filtraggio dell'ambiente esterno e degli stimoli in entrata secondo una rete associativa già predefinita e pregiudicata verso il sesso femminile. I media, e più specificatamente la televisione, hanno il potere di influenzare anche le percezioni che riguardano l'interazione tra due persone o il modo in cui gli spettatori interpretano stimoli dal significato ambiguo. La terza teoria che è racchiusa in tale cornice teorica è la "teoria dell'apprendimento sociale" (Bandura, 2001), secondo la quale gli spettatori adottano un comportamento specifico quando hanno constatato la sua appropriatezza all'interno di una determinata relazione o contesto oppure quando tale comportamento gli garantirà un senso di valore e ricompensa. Nell'ambito dell'oggettivazione sessuale quindi questo si traduce nel fatto che, se i media trasmettono un modello di donna oggettivato e sessualizzato e questo viene, non solo accettato acriticamente, ma anche perpetuato sia all'interno di una società sia dai singoli individui, sia sul piano pubblico che sul piano

privato, allora tale modello, e di conseguenza tale visione del corpo femminile, viene legittimata e percepita come accettabile e giusta quando invece non lo è.

1.2.1 Social media

I media hanno un ruolo fondamentale nel perpetuare l'oggettivazione del corpo femminile; dai film alle pubblicità, dai varietà ai programmi per bambini, tutte queste modalità di comunicazione di massa veicolano spesso e volentieri un'immagine di donna trattata come un oggetto o ritratta come un soprammobile. Inoltre, negli ultimi anni, si è visto come anche l'avvento dei social media e di tutti i siti dedicati alla modifica della propria immagine corporea e correzione di quelli che si considerano i propri "difetti" risulti nocivo per la salute mentale delle donne in primis e come favorisca la diffusione di una rappresentazione sessualizzata, stereotipata e conforme a dei canoni di bellezza fittizi e irraggiungibili del corpo femminile perpetuati all'interno di un determinato contesto socioculturale. Negli ultimi anni i social media hanno acquisito sempre più popolarità; ormai quasi tutti hanno almeno un social nel quale postare idee, pensieri, immagini, video e riflessioni e nel mentre osservare anche quello che fanno altri significativi e non. Instagram è un social media "visually-centered", ovvero una piattaforma che si basa soprattutto sulla visione di immagini e fotografie, attribuendo poca o nessuna rilevanza alle didascalie e alla parte testuale a favore della parte visiva, a cui viene invece dedicata molta attenzione da parte degli utenti. La teoria dell'oggettivazione risulta essere particolarmente influente quindi nel contesto di un social media prevalentemente visuale come Instagram; si potrebbe sostenere che esso sia intrinsecamente e per definizione oggettivante in quanto gli utenti postano fotografie di sé stessi e di altri, di attività che svolgono, di cibi che mangiano o di viaggi che

intraprendono proprio per essere guardati e commentati da altri (Tiggemann & Barbato, 2018). Questo social, come molti altri d'altronde, non risparmia gli utenti dal mostrare un'immagine idealizzata del mondo. Non solo su Instagram vediamo persone che all'apparenza hanno una vita perfetta, ma spesso molto di quello che vediamo è totalmente o parzialmente falso. Molti influencer modificano il proprio aspetto esteriore per risultare più attinenti agli standard di una società che, almeno in Occidente, vede la donna sessualizzata, sempre perfetta, magra ma fit, fit ma non troppo muscolosa perché i muscoli non sono femminili, snella e senza cellulite, bella e accondiscendente. Questo processo di sessualizzazione della donna all'interno del vasto e crescente mondo dei social costituisce un disagio per molte utenti e aumenta i livelli di insoddisfazione per il proprio corpo e di disagio esperito. La teoria dell'oggettivazione di Fredrickson e Roberts (1997) trova quindi un terreno molto fertile all'interno dei mezzi di comunicazione; conseguenza di questi continui rinforzi positivi alla rappresentazione del sesso femminile risulta essere l'interiorizzazione da parte delle donne stesse di questo "sguardo oggettivante", che le porta a valutarsi secondo i parametri presupposti da questo sguardo giungendo ad auto-oggettivarsi e auto-sessualizzarsi. Ciò implica pesanti conseguenze ed esiti negativi per il benessere psicofisico femminile; percepirsi come un oggetto o come apprezzabile solo per il proprio valore attrattivo e sessuale, oltre ad aumentare l'insoddisfazione per la propria immagine corporea, rende più probabile l'incidenza di disturbi del comportamento alimentare, peggiora la performance cognitiva e motoria, peggiora le esperienze sessuali e intime delle vittime, aumenta il rischio di depressione e disturbi d'ansia e aumenta la probabilità di abuso di sostanze. L'auto-oggettivazione può essere innescata o amplificata in contesti che rendono la vittima consapevole di questo "sguardo oggettivante" e della prospettiva di un osservatore esterno sul proprio corpo.

Proprio i social media tramite i messaggi e i commenti dal carattere pubblico costituiscono un fattore di rischio che innesca questa consapevolezza. Ricerche hanno dimostrato che commenti negativi in risposta ad una foto aumentano i livelli di insoddisfazione corporea, alimentazione disordinata e scarso funzionamento psicologico (Thompson & al., 2005; Webb & Zimmer-Gembeck, 2014), ma ciò che sorprende è che non solo i commenti negativi ma anche quelli positivi in risposta ad una foto postata aumentano l'incidenza di disagio con il proprio corpo e i livelli di auto-oggettivazione in donne e giovani adulte. Quindi, nonostante i commenti positivi sull'aspetto esteriore siano indubbiamente intesi e perpetuati con l'intento di fornire supporto, empowerment e affermazione, dobbiamo comunque prestare attenzione perché essi possono inconsapevolmente generare e alimentare l'insoddisfazione corporea e disagio nel bersaglio della foto postata proprio perché commenti sull'aspetto esteriore e sul corpo provenienti da terzi palesano lo sguardo oggettivante del mondo esterno e della società (Calogero & al., 2009; Slater & Tiggemann, 2015).

1.2.2 Pornografia

L'oppressione del sesso femminile ha radici ancestrali e si è perpetuata costantemente attraverso il tempo e uniformemente attraverso lo spazio. Proprio a causa di queste interpretazioni del ruolo della donna all'interno di una società unito alla natura storica e culturale della supremazia maschile e subordinazione femminile nasce l'oggettivazione sessuale. La pornografia è un terreno molto fertile per la diffusione della visione di corpi come strumenti sessuali e pare che non ci sia l'intenzione di smettere: il denaro destinato al finanziamento dell'industria pornografica nel mondo ammonta ad un quantitativo enorme; nella bozza di rapporto varata dalla Commissione delle pari opportunità del

Parlamento Europeo (2004), si stima che l'industria del porno mondiale muova un business dai 5 ai 7 miliardi di dollari annui, soldi che molto spesso passano attraverso lo sfruttamento di oltre 4 milioni di esseri umani. Secondo i dati provenienti dal Rapporto Italia 2004 (Eurispes, 2004) il panorama italiano non offre uno scenario migliore: il denaro investito nell'industria pornografica è di 993 milioni di euro annui e i fruitori abituali ammontano a 9 milioni.

MacKinnon e Dworkin (1988) definiscono la pornografia come l'esplicita subordinazione sessuale della donna tramite immagini o parole unito ad una o più delle seguenti caratteristiche: la donna viene deumanizzata o presentata come un oggetto sessuale, la donna viene presentata come oggetto a cui piace soffrire, essere umiliata o prostituita, la donna viene presentata come un oggetto sessuale che prova piacere se violentata, mutilata o le viene infierito dolore fisico, la donna viene presentata in posizioni sessuali di sottomissione all'uomo oppure viene identificata solo per i suoi genitali, la donna viene presentata come sessualmente attiva con oggetti e animali o addirittura ritratta in scenari di degradazione, umiliazione o tortura. La pornografia vende le donne per creare eccitazione, un senso di dominazione e possesso su un altro essere vivente; essa permea all'interno di una società esacerbando e mantenendo un'ineguaglianza sociale che già esiste da secoli e alimenta il costrutto di machismo, dominanza e supremazia dell'uomo sulla donna. Negli ultimi vent'anni, inoltre, la pornografia è diventata sempre più violenta e grottesca; il sesso è diventato il mezzo che media l'oppressione femminile tramite la subordinazione della donna. La disuguaglianza sociale all'interno del mondo del sesso presuppone quattro dimensioni:

- gerarchia, dove l'uomo si situa ad un livello più alto di quello della donna

- oggettivazione, dove la donna viene percepita come un oggetto sessuale e valutata solo in base alla sua capacità di eccitare
- sottomissione, necessaria per la sopravvivenza della donna in un ambiente che la tratta come un oggetto
- violenza, molto spesso considerata dagli uomini come un diritto implicito che posseggono sul corpo della donna.

La pornografia utilizza quindi queste dimensioni per creare disuguaglianza sociale, di genere e di ruolo e non solo all'interno di questo mondo fittizio e dietro una telecamera ma anche all'interno delle realtà quotidiane. Questa tipologia di comunicazione legittima l'accesso a corpi femminili senza che ci sia consenso, le donne vengono percepite come corpi sempre disponibili ad un rapporto sessuale da cui traggono sempre piacere. Le conseguenze di tale visione del corpo femminile si manifestano nella vita di tutti i giorni, sia nel pubblico che nel privato. Per questo motivo la crescente disponibilità e reperibilità di materiale pornografico è molto pericoloso: veicolando l'immagine di donne ritratte come oggetti sessuali, sempre disponibili e violabili si plasma anche il concetto di donna all'interno di una società. Questo tipo di influenza ha un impatto sulle giovani menti di chi, solitamente durante l'adolescenza o addirittura anche prima, comincia ad approcciarsi al mondo della sessualità e della pornografia e alimenta le convinzioni di chi invece, già plasmato dalla visione sessualizzata e patriarcale del mondo perpetuata dai media, considera già le donne come oggetti e possedimenti e pensa di avere dei diritti sui loro corpi e opinioni. Ciò purtroppo spesso influenza anche la percezione di chi avrebbe la responsabilità sociale e morale di educare al rispetto dell'altro, alla parità,

all'uguaglianza e all'amore ovvero la legge, le scuole, le famiglie, gli educatori e il mondo accademico.

Per citare (Dworkin, 2000b) nel suo saggio "Against the Male Flood: Censorship, Pornography and Equality": "The pornographers are the secret police of male supremacy: keeping women subordinate through intimidation and assault".

1.3 Sessualizzazione della cultura ed empowerment sessuale

Negli ultimi anni si parla sempre di più di "sessualizzazione della cultura", termine che indica una crescente attenzione e pervasività di tutti gli aspetti che riguardano il sesso e la sessualità all'interno di un contesto socioculturale. La proliferazione di testi, spot pubblicitari e rappresentazioni sessuali, la consapevolezza dell'esistenza di nuove forme di piacere sessuale, la nostra passione per scandali e polemiche intorno al sesso hanno fatto sì che il contesto socioculturale nel quale siamo immersi sia sempre più influenzato dall'aspetto sessuale delle nostre e altrui vite (Attwood, 2006; Buckingham & Bragg, 2003). La sessualizzazione all'interno di una determinata cultura può però diventare nociva, soprattutto quando viene utilizzata per oggettivare e discriminare determinate categorie sociali. Il significato politico della sessualizzazione è stato ampiamente discusso in numerose critiche femministe: Whelehan (2000) sostiene che l'estesa diffusione di immagini sessualizzate del corpo femminile nella cultura popolare rappresenti spesso una forma di "retrosessismo" ovvero una risposta ostile e spesso inconsapevole al femminismo. In aggiunta la crescente popolarità dei feticismi, soprattutto tra coppie eterosessuali, riplasma le relazioni di potere e subordinazione tra i sessi come una serie di incontri sexy stilizzati, distogliendo così l'attenzione dalle reali disuguaglianze di genere e, di conseguenza, rafforzandole. Rosalind Gill (2003) ha

osservato che la sessualizzazione contemporanea della cultura comporta una "deliberata ri-sessualizzazione e ri-definizione dei corpi femminili" che si traduce in un concetto di donne come "consapevoli, attive e desideranti". Queste nuove rappresentazioni sono racchiuse all'interno di un più ampio concetto di "empowerment sessuale" che però risulta offrire alle donne semplicemente meccanismi di oggettivazione celata, ma deleteria in egual misura. Insieme quindi nella definizione di sessualizzazione o pornificazione della cultura troviamo il concetto di "empowerment sessuale". All'interno del mondo degli studiosi e critici di questi argomenti troviamo due fazioni: da un lato c'è chi considera l'empowerment sessuale come un aspetto positivo che potenzia il libero arbitrio delle donne. Questa visione considera pratiche sportive, come la pole dance e il burlesque, sessuali, come le pratiche BDSM e la violenza durante i rapporti intimi, e immagini sessualizzanti, come mostrare sui social e televisioni il corpo nudo come pratiche da difendere perché "empowering" (Holland & Attwood, 2009; Smith, 2007). Secondo quest'ottica le sopracitate azioni contribuirebbero al processo di crescita femminile basata sull'incremento dell'autostima, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione portando l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale e del suo corpo. Dall'altro lato invece questo costrutto viene visto come retorico, una terminologia che cela dietro quella che dà l'idea di essere una conquista progressista postfemminista una problematica reale e pericolosa come quella dell'oggettivazione sessuale (Donaghue & al., 2011; Levy, 2005; Winship, 2000).

In generale la posizione comune e condivisa dagli studiosi è che ormai l'empowerment sessuale non fa più parte della soggettività del singolo ma è diventata una caratteristica normativamente richiesta alle giovani donne affinché riescano a esibire nella vita di tutti i giorni una sessualità fiduciosa, consapevole ed etero normativa perché intrinseca nel

concetto di “femminilità” e perché percepita come “sexy” (Evans & al, 2010; Harvey & Gill, 2011; Gill, 2008; Radner, 2012). L’empowerment, sessuale e non, è stato anch’esso sessualizzato, svuotato del suo significato politico e psicologico e spesso utilizzato da realtà pubblicitarie per vedere diete e abbonamenti in palestra (Amy-Chinn, 2006; Bailey & Douglas, 1995; Cantor & Goldman, 1995). La posizione di Gill nel suo articolo “Media, Empowerment and the ‘Sexualization of Culture’ Debates” (2012) risulta essere molto chiara: l’empowerment femminile è un concetto controverso, anche se si sentono empowered dalla società che le circonda la loro sensazione di potere è, in realtà, una falsa coscienza creata ed alimentata da una cultura mediatica sessualizzata. Per questo motivo, ci troviamo quotidianamente di fronte a immagini di sessualità femminile e giovani donne “empowered” che purtroppo però veicolano oggettivazione sessuale; ad oggi il sessismo è radicato nel concetto di empowerment. Secondo Gill (2012) diventa quindi necessario analizzare e comprendere a pieno quali siano gli effettivi criteri che rendono le esperienze e la vita di una donna empowered, compresi i criteri che coinvolgono la sfera e le esperienze sessuali per creare una cultura in cui giovani donne e giovani uomini possano vivere esperienze sessuali sicure, consensuali, senza vergogna al fine di creare una vita sessuale e affettiva confortevole.

Ormai è opinione condivisa che i media e i social media costituiscono talvolta una risorsa e talvolta un ostacolo; essendo mezzi di comunicazione di massa detengono un forte potere d’influenza ma tale potere deve anche essere gestito nella maniera più proattiva e positiva possibile e spesso ciò non avviene. I media ostacolano l’emancipazione sessuale perpetuando idee e visioni tradizionaliste e medioevali della figura della donna e di molte altre sfere del mondo del sesso e della sessualità innescando continui e accesi dibattiti per sdoganare una visione del mondo e dell’essere umano troppo tradizionalista e legata ad

un passato che ormai è remoto. Femministe, attivisti, studiosi, ma anche genitori e famiglie, spesso sono in difficoltà a valutare se una particolare scelta sessuale sia veramente empowered oppure se suggestionata da una cultura mediatica più ampia. Per racchiudere questo concetto in una frase cito le parole dell'autrice stessa "si tratta davvero di emancipazione se una donna si ispira a rappresentazioni mediatiche altamente sessualizzate?" (Gill, 2012).

1.4 Occidente e Oriente: differenze socioculturali nella visione della donna

Ogni cultura possiede i propri canoni di bellezza spesso uniti a credenze generali che vanno a definire il concetto di "femminilità" all'interno di tale. I media, e più nello specifico, l'ambiente pubblicitario costituiscono un terreno fertile per analizzare come un determinato ideale di bellezza si costruisce e rafforza all'interno di una cultura. Ciò che viene considerato femminile è radicato nella tradizione e spesso classificato come "truismo culturale", ovvero una verità considerata ovvia e indiscutibile. I truismi vengono spesso tramandati all'interno del proprio contesto socioculturale da chi ci circonda: media, famiglia, coetanei, educatori etc. Allo stesso modo però la bellezza è un costrutto che cambia nel tempo e varia da paese a paese e da cultura a cultura; basti pensare a come un corpo femminile robusto e abbondante, tanto disprezzato ai giorni nostri, è stato per secoli un indicatore di bellezza e fertilità. Negli ultimi 30 anni sono stati condotti molti studi su queste tematiche, soprattutto in Europa e negli Stati Uniti e ciò che ne è risultato è che nei Paesi Occidentali le donne, nelle pubblicità e/o nelle riviste vengono ritratte come oggetti passivi e sessualizzati, meno potenti all'interno della società e in maniera stereotipata riguardo ai ruoli di genere (Kates & Garlock, 1999; Jhally, 1989; Kilbourne, 1999). In questi contesti il corpo della donna non solo viene oggettivato e sessualizzato,

ma viene strumentalizzato per vendere; affiancare ad uno stimolo neutro, come potrebbe essere un normalissimo prodotto per la macchina oppure un abbonamento telefonico, uno stimolo con valenza positiva come una donna provocante o in posizione ammiccante aumenta la piacevolezza dello stimolo neutro aumentando di conseguenza la gradevolezza e la probabilità di acquisto di tale prodotto. Questa procedura di influenza non è una “nuova trovata” ma viene storicamente utilizzata dalle campagne pubblicitarie per catturare l’attenzione dello spettatore, aumentare la piacevolezza di un prodotto e la conseguente intenzione a comprarlo (Frith & Mueller, 2003). Questo accade perché gli stimoli sessuali sono più espliciti e attirano maggiormente interesse e attenzione e, alla luce del fatto che gli Stati Uniti stanno utilizzando sempre più questo tipo di comunicazione pubblicitaria, sorge spontaneo chiedersi se questa è la modalità di rappresentazione delle donne nelle pubblicità anche di altri paesi e in diverse culture. Come vengono ritratte le donne in altre società? E soprattutto, esistono differenze tra Oriente e Occidente nella modalità di vedere e ritrarre un corpo femminile?

In uno studio condotto in Cina da Cheng (1997) è stato osservato che nelle pubblicità cinesi le donne venivano ritratte in vestiti più pudici rispetto a come venivano mostrate le donne nelle pubblicità americane. Interessante risulta però uno studio condotto in Giappone dove si è constatato che modelle caucasiche vengono ritratte e mostrate al pubblico in pose e abiti che non verrebbero mai fatti indossare a donne giapponesi in pubblico. Nei Paesi asiatici conservatori quindi, solamente le donne caucasiche vengono mostrare in lingerie oppure in pose sessualmente esplicite, comportamento che viene ritenuto inaccettabile per donne asiatiche (Ohmann & O’Barr, 1995; Frith & Mueller, 2003). E non è questa oggettivazione di corpi femminili alimentata dalla volontà di controllare tali corpi da parte della società?

In un altro studio condotto in India, sono state messe a confronto riviste indiane e statunitensi ed è stata riscontrata una similarità; in entrambe le culture le donne erano state subordinate ad una figura maschile o mostrate in pose accessorie. La differenza tra queste riviste si riscontra nel fatto che in alcune aree pubblicitarie, come ad esempio quelle che ritraggono le donne in contesti casalinghi o di gestione domestica, le riviste indiane superano di gran lunga quelle statunitensi, mentre quando il focus pubblicitario si focalizza sulla ricerca sessuale e quindi sulle pubblicità di stimoli neutri affiancati a una figura femminile eccitante e disponibile allora sono gli statunitensi a superare la controparte indiana. In Occidente, infatti, la sessualità viene spesso utilizzata come “moneta di scambio”; il sesso vende e attira l’attenzione in contesti occidentali ma ciò non accade in Oriente (Haug, 1987). Kuhn (1985) e Berger (1972) hanno suggerito che la visione della figura femminile ha radici storiche. Un esempio lampante lo troviamo nel mondo dell’arte: dipingere corpi è una caratteristica tipica dell’arte occidentale, l’arte orientale invece si focalizza di più sulla natura. Essa è la protagonista, soprattutto nell’arte cinese, la natura ci accoglie e ci ospita e noi in confronto ad essa siamo solo dei piccoli puntini che la abitano. A conseguenza di tale centralità della natura nell’arte cinese, la donna quando viene ritratta non ha un ruolo da protagonista, essa viene rappresentata spesso vestita in abiti tradizionali larghi dove il focus principale non è sul corpo, ma sul viso e sui capelli. Insita quindi nella tradizione e nella cultura troviamo questa “differenza di sguardi” tra Occidente e Oriente rivolta al sesso femminile; differenza che si riflette ad oggi non più tramite tele e pennelli ma tramite spot pubblicitari e riviste. Infatti, nelle società occidentali le donne pensano che sia soprattutto il loro corpo ad essere notato dagli uomini, mentre in quelle orientali esse pensano che sia più il loro viso ad essere importante e ciò si riflette sulla tipologia di prodotti che vengono pubblicizzati nelle

televisioni nazionali. In Occidente si pubblicizzano molti vestiti, appunto per sottolineare l'importanza data al corpo, mentre in Oriente le pubblicità sono spesso centrate su prodotti che curano il viso e i capelli di una donna. Come abbiamo detto in precedenza l'ideale di bellezza e le conseguenti norme sociali sono relative ad una determinata cultura e mutano nel tempo; quindi, sul piano pubblicitario ci si aspetta che le pubblicità che vengono create all'interno di una determinata cultura vengano anche "consumate" dai membri facenti parte di quella cultura. Questo però spesso non accade a causa della globalizzazione, fenomeno che sta prendendo sempre più piede anche per mezzo dei media che trasmettono mondialmente programmi nazionali; ciò fa sì che anche l'immagine della donna sessualizzata che in Occidente continua imperterrita ad essere trasmessa si dilaghi anche ad altre culture danneggiando il benessere psicofisico e l'autostima anche di donne che prima non erano vittime di una cultura sessualizzata. Un esempio molto rilevante è quello delle isole Fiji; in queste isole il grasso corporeo è sempre stato valutato positivamente, come segno di salute e fertilità. Questo studio descrive come, dopo solamente tre anni dall'introduzione nella società della televisione, molte giovani donne hanno cominciato a soffrire di disturbi alimentari e ad essere profondamente insoddisfatte del loro corpo. Circa tre quarti di queste donne hanno cominciato a considerarsi troppo grasse e hanno espresso la volontà di utilizzare diete e dimagrire mostrando chiaramente un cambio nel loro ideale di bellezza influenzato massivamente dalla globalizzazione della visione occidentalizzata del corpo femminile (Becker, 2002). Ciò è il risultato di importanti combinazioni di effetti; da un lato la globalizzazione della visione occidentale di un corpo femminile idealizzato e oggettivato, dall'altro la potente influenza che hanno i media nelle nostre vite e l'attenzione che tutti noi dobbiamo avere nell'analizzare criticamente ciò che ci viene detto e mostrato. Per

concludere possiamo quindi affermare che la costruzione di un ideale di bellezza nelle pubblicità e nelle riviste è diverso da cultura a cultura. Tuttavia, tramite la globalizzazione, le interazioni tra differenti culture nel mondo di oggi hanno portato a molte somiglianze e influenze transnazionali e transculturali nelle strategie di marketing e comunicazione di massa, comprese le somiglianze riscontrate in culture tradizionalmente molto diverse come Stati Uniti e Asia orientale (Frith & al., 2005). Per questo motivo è importante che dai media stessi parta una sensibilizzazione; mostrare più tipologie di corpi reali, allontanandosi dal concetto di bellezza standard ma focalizzarsi sulla bellezza soggettiva e su quella che va oltre il viso e il corpo. I media detengono un'importante responsabilità sociale nella promozione del benessere psicofisico e dell'autostima degli individui ed è importante che questi mezzi vengano sfruttati dalle società nella maniera più proattiva e benefica non solo per queste, ma soprattutto per le future generazioni.

1.4.1 Religione e subordinazione della donna

La fede è un ambito molto importante nella vita degli esseri umani, essa è per definizione la piena e fiduciosa convinzione che si fonda sull'autorità altrui più che su prove empiriche. Si può avere fede in tante cose: nella democrazia, in Dio, nei valori umani etc. ma in questo sottoparagrafo si tratterà della fede religiosa e di come da secoli a questa parte essa subordina la donna all'uomo. La fede possiede una grossa responsabilità nella perpetuazione di un'immagine di donna sottomessa e "inutile" da sola; questo perché raramente la fede si questiona, chi si affida si persuade ciecamente di ciò che viene detto e mostrato e, così facendo, si perpetuano delle visioni medioevali e stereotipate del mondo o di determinate categorie sociali. L'affiliazione ad una comunità di fede fornisce l'esposizione a ideologie influenti che definiscono i valori morali dei singoli e influenzano

il modo di pensare ed agire nel mondo. Le religioni che rafforzano lo stereotipo di genere “tradizionale” sono tendenzialmente cinque: il cattolicesimo, il protestantesimo conservatore, l’ebraismo ortodosso, il mormonismo e alcuni rami dell’islamismo. Esse promuovono relazioni di genere rigide e gerarchiche basate sulla supremazia maschile e la sottomissione femminile; questo perché enfatizzano le differenze ontologiche tra uomini e donne, affermando con convinzione che l’uomo è naturalmente predisposto alla leadership, al comando e al lavoro, mentre le donne sono naturalmente passive, nutrici e accondiscendenti. Queste tipologie di dottrine propongono ai loro seguaci la convinzione che uomini e donne sono stati creati per adempiere a ruoli diversi che si complementano alimentando una visione tradizionalista e antica del concetto di “coppia” e “famiglia” (Burke, 2012). Per il fatto che la fede è così popolare e che spesso aiuta le persone nel loro percorso di vita è importante che queste visioni vengano modificate. In un Paese come l’Italia, ad esempio, dove la Chiesa e la religiosità hanno un ruolo maestro, è importante trasmettere non solo alla popolazione adulta, ma soprattutto ai bambini che si avvicinano così giovani e malleabili al concetto di spiritualità, una visione della donna diversa da quella che viene invece perpetuata. Due religioni che stanno avendo una ampia diffusione, soprattutto negli Stati Uniti, sono il protestantesimo conservatore e l’islamismo; in entrambe queste dottrine le donne religiose spesso negoziano la loro identità seguendo alcune fittizie prescrizioni culturali che definiscono appropriate relazioni di genere (Bartkowski & Read, 2003). Nel protestantesimo conservatore, ad esempio, un principio molto forte e radicato si trova nella “sottomissione maritale”, dove la moglie si sottomette alle decisioni familiari prese dal marito; in tal maniera, le donne trovano la "liberazione" in una struttura familiare patriarcale, perché non devono preoccuparsi delle responsabilità su decisioni domestiche e coniugali (Dobson, 1991;

LaHaye, 1976; Pride 1998). Nell'islamismo invece, ciò che si discute, non è tanto il concetto di subordinazione della donna quanto sul significato del velo (hijab), simbolo che socialmente e culturalmente definisce una "buona musulmana". A parere di molte donne islamiche però, il velo viene imposto al sesso femminile dagli uomini per censurare loro e il loro corpo; essi sostengono che l'impulso sessuale di un uomo può "accendersi" attraverso un contatto sociale non regolato con una donna e perciò lo scopo del velo è proprio quello di regolare tali contatti sociali e di proteggere la donna in virtù della castità (Al-Swailem 1995). E' per questo motivo che il velo è visto come una forma patriarcale di controllo e censura di un corpo che si dovrebbe nascondere perché "tentatore" e capace di far uscire i più brutali istinti sessuali maschili. Ritornando al concetto di fede è importante che essa segua lo spirito del tempo e riadatti i propri principi ai valori che più premono nel presente, ovvero uguaglianza, parità e libertà. La fede spesso viene interiorizzata da chi ne è seguace e ciò può portare ad essere ciechi; le vittime stesse di una fede che le opprime e le controlla spesso non si rendono conto di tale abuso sulla loro libertà e per questo bisognerebbe sensibilizzare sul tema e pensare criticamente per raggiungere una "scelta deliberata e consapevole" su ciò che è giusto per sé stessi e per gli altri pur rispettando e seguendo i principi dei fede ai quali ciascun individuo aderisce.

CAPITOLO 2. Auto-oggettivazione e conseguenze per il benessere femminile

All'interno di culture che concepiscono il corpo femminile come un oggetto sessuale, le donne internalizzano questa visione esterna e la proiettano su loro stesse, imparando a vedere i propri corpi oggettivamente invece che soggettivamente e perciò focalizzandosi su una valutazione del benessere basata su "come il mio corpo appare" rispetto a "come il mio corpo sta"; si alimenta, così, nei singoli la costante preoccupazione di convalidare la propria autostima e la propria immagine di sé (Fredrickson e Roberts, 1997). L'interiorizzazione di questo processo viene denominato auto-oggettivazione e presuppone una quantità di esiti negativi sulle condizioni di benessere e sensazioni delle donne. Ci sono due tipologie di benessere che vengono spesso prese in considerazione: il benessere "edonico" ed il benessere "eudamónico". Il benessere edonico si ottiene tramite esperienze di piacere e godimento, per cui si sta bene e non si sta male, mentre il benessere "eudamónico" si ottiene attraverso esperienze di significato e scopo, dal quale scaturisce un sentimento di autenticità e vitalità che nasce dall'espressione del vero sé (Deci & Ryan, 2000; Diener & al., 1998; Waterman, 1993). Il benessere eudamónico permette di dedicarsi a pieno a ciò che si sta facendo, con consapevolezza e presenza fisica, mentale e spirituale; questa sensazione di trasporto viene identificata come "stato di flow" e indica la completa immersione e dedizione in ciò che si sta compiendo o in ciò che si sta pensando e presuppone il lasciarsi trasportare dal momento presente e da ciò che in esso accade (Csikszentmihalyi, 1990). L'auto-oggettivazione diminuisce i livelli di entrambe queste tipologie di benessere: il benessere edonico viene intaccato dal fatto che chi si auto-oggettiva esperisce emozioni e sensazioni negative, come ad esempio, bassa autostima e ansia (McKinley & Hyde, 1996; Strelan & al., 2003; Tolman & al., 2006), mentre per quanto riguarda il benessere eudamónico l'auto-oggettivazione muta la

percezione che un individuo ha del proprio corpo, esso comincia a focalizzarsi non più sulla vitalità e sulle potenzialità dell'organismo ma l'attenzione si sposta verso la percezione che altri hanno di esso, allontanandosi progressivamente dai propri bisogni intrinseci e desideri (Fredrickson & Roberts, 1997).

Diversamente da ciò che è stato detto fin ora l'auto-oggettivazione, può essere percepita a livello esplicito dalle stesse donne che ne sono vittime, come l'altro lato della medaglia; infatti, essa presuppone sia costi sia benefici per chi si auto-oggettiva. Nonostante i molti aspetti negativi e svalutanti che risultano da questo processo interiorizzato, determinati contesti oggettivanti hanno la capacità di offrire alle donne l'opportunità di sentirsi attraenti e quindi di sentir convalidato e successivamente convalidare il proprio corpo e il proprio aspetto. Per queste donne i suddetti contesti sono stimolanti e positivi e spesso sono le donne stesse che li ricercano inconsapevolmente (Breines & al, 2008b). Secondo la teoria dell'oggettivazione (Fredrickson & Roberts, 1997), le donne si auto-oggettivano come tattica di sopravvivenza per fronteggiare il trattamento sessualmente oggettivante e la pressione culturale ad essere attraente e rientrare nei canoni di bellezza ideare per essere amata ed avere successo. Quindi, per alcune donne l'auto-oggettivazione non rappresenta un'esperienza soggettiva negativa; esse cercano attivamente contesti oggettivanti non solo come tattica di sopravvivenza ma anche perché si sentono convalidate dalla società. In conclusione, si continua a sostenere che l'oggettivazione del sesso femminile rappresenta in realtà una "piaga" all'interno di una contesto socioculturale perché mina il benessere e la felicità del singolo andando a instaurare sentimenti di ansia e bassa autostima (Calogero, 2004) e, anche se alcune donne possono sentirsi temporaneamente soddisfatte con loro stesse e con il loro aspetto all'interno di contesti oggettivanti, in realtà gli esiti negativi dell'auto-oggettivazione e di un ambiente oggettivante si manifestano e

sul lungo termine. L'auto-oggettivazione distoglie l'attenzione da compiti, esperienze e obiettivi nel presente che sono più importanti e ciò ha conseguenze sul benessere psicofisico. Per concludere quindi gli studiosi concordano che i costi dell'auto-oggettivazione, sia essa esplicita e palese oppure implicita e latente, superano nettamente i potenziali benefici per tutte le donne (Breines & al., 2008a).

2.1 Disturbi alimentari

L'auto-oggettivazione genera sentimenti di insoddisfazione corporea e vergogna; questo processo in parte media la relazione tra gli ideali di bellezza impartiti dalla società che ci circonda internalizzandoli come standard valutativi. I disturbi alimentari vengono considerati una risposta adattiva da parte delle donne alla sensazione di impotenza che deriva dal non poter far nulla affinché i loro corpi non vengano oggettificati e sessualizzati (Fredrickson & Roberts, 1997). I momenti in cui le donne sperimentano vergogna e imbarazzo per il proprio corpo sia in contesti pubblici che privati sono potenti motivatori a impegnarsi in comportamenti alimentari disordinati e ciò è promosso dalla costante auto-sorveglianza che le donne utilizzano per monitorare come la loro immagine appare all'esterno.

Noll e Fredrickson (1998) hanno dimostrato che la vergogna per il proprio corpo media la relazione tra auto-oggettivazione e un comportamento alimentare disordinato in campioni non clinici. In egual misura, donne aventi già un disturbo alimentare si comportano in modo poco salutare e perpetuano la loro alimentazione disordinata per alleviare i sintomi di vergogna che già detengono verso il loro corpo. I fattori che contribuiscono a questa ricerca di eccessiva magrezza sono diversi. Il primo deriva dall'interiorizzazione degli ideali di bellezza perpetuati dai media: una volta entrati a far

parte del sistema di credenze di un individuo essi lo definiscono e viene successivamente utilizzato per filtrare i nuovi stimoli in entrata. I media, quindi, come è stato sottolineato in precedenza, hanno un ruolo fondamentale nell'educare all'accettazione del proprio corpo e alle diversità che caratterizzano ciascuna donna soprattutto perché i maggiori fruitori di tali mezzi di comunicazione di massa sono al giorno d'oggi bambini e adolescenti che, attraverso la visione e l'interiorizzazione di contenuti sessualizzanti e oggettificati, nutrono l'auto-oggettivazione aumentando disagio, emozioni negative e alimentazione disturbata (Calogero, 2004). Per citare un esempio attuale, vista anche la recente apparizione del film sugli schemi italiani, la bambola di Barbie rappresenta tutt'ora un'icona di bellezza femminile che quasi tutte le bambine hanno o hanno avuto da piccole. Essa rappresenta un'ispirazione, ma il suo corpo e le sue proporzioni corporee sono irrealistiche, insalubri e irraggiungibili. In un unico studio sperimentale si è visto che bambine dai 5 agli 8 anni, dopo essere state esposte a immagini di Barbie, hanno mostrato maggiori livelli di insoddisfazione corporea e una maggiore pressione ad essere più magre (Tiggerman, 2012).

2.2 Attenzione e cognizione

La visione del sé e più nello specifico del proprio corpo dalla prospettiva di una terza persona è risultato essere correlato a molti esiti negativi per il benessere di un individuo. In questo paragrafo si parlerà di attenzione focalizzata e di come questa venga impattata negativamente dall'auto-oggettivazione; in particolare studi dimostrano come la performance su un determinato compito diminuisca in soggetti che si auto-oggettivano a causa dell'interruzione dell'attenzione focalizzata. Pensare in maniera prolungata e costante a sé stessi è risultato essere un processo dannoso perché porta alla ruminazione, ovvero una forma di pensiero persistente e circolare che rivolge la propria attenzione al

fatto di avere un umore negativo, ai sintomi di tale condizione, alle cause, ai significati e alle conseguenze e ciò spesso è associato al manifestarsi di sintomi depressivi. La ruminazione si pone al lato di un continuum dove all'estremo opposto c'è lo stato di "flow" che rappresenta invece la capacità di perdere il sé in ciò che si sta facendo e questo flusso è associato a felicità e connessione (Csikszentmihalyi, 1990). Uno stato di auto-oggettivazione è stato collegato ad un'interruzione dell'attenzione focalizzata perché parte delle risorse attentive del soggetto vengono dedicate alla visione di sé stessi e del proprio corpo come un oggetto. Nel caso specifico dell'oggettivazione sessuale del corpo femminile quindi, si ipotizza che una diminuzione di performance in un compito cognitivo sia dovuta al fatto che una parte dell'attenzione che avrebbe dovuto essere dedicata alla risoluzione di tale compito risulta essere invece incanalata nella visione del proprio corpo come uno strumento preoccupandosi di come esso appare e riducendo quindi l'attenzione focalizzata dedicata al compito. Studi hanno dimostrato che ad esempio, donne che indossavano un costume da bagno alle quali era stato chiesto di risolvere un problema matematico performavano peggio rispetto a uomini nella loro stessa condizione; questo perché le donne che indossavano il costume da bagno descrivevano loro stesse più tramite le parti del corpo rispetto ai loro stati interni oltre ad esperire maggiore vergogna per il proprio aspetto (Noll & Fredrickson, 1998). A sostenere questa ipotesi troviamo anche lo studio di Quinn (2006) dove è stato verificato che donne poste in una condizione oggettivante necessitavano più tempo per rispondere agli stimoli presentati in uno Stroop test, mostrando un generale decremento della performance. Gli effetti cumulativi di una cultura oggettivante hanno esiti negativi soprattutto nella vita di tutti i giorni; l'oggettivazione avviene in contesti lavorativi, familiari o in molte interazioni giornaliere e si perpetua attraverso sguardi, commenti o

dettagli nell'ambiente fisico e sociale che ci circonda. Sentirsi oggettivate nella quotidianità può indurre le donne a dividere quindi le proprie risorse attentive tra i compiti da svolgere e il monitoraggio della propria immagine e ciò conduce a cali di prestazione che potrebbero avere risultati su tematiche e processi più macroscopici. Inoltre, questa divisione dell'attenzione influenza la felicità e il benessere generale delle donne nelle loro attività e relazioni quotidiane perché impatta la completa immersione nel momento presente e nel processo del "fare" (Csikszentmihalyi, 1990). In conclusione, quindi si può affermare che, quando il sé diventa oggetto di attenzione, che sia tramite la ruminazione o tramite l'auto-oggettivazione, gli individui risultano più inclini a sperimentare emozioni e affetti negativi, maggiore ansia sociale e processi decisionali impoveriti (Mor & al, 2002; Wilson, 2002).

2.3 Comportamento sessuale

Le conseguenze dell'oggettivazione sessuale sul comportamento sessuale sono innegabili. La teoria dell'oggettivazione ha dimostrato che l'auto-oggettivazione ostacola in chi la esperisce una vita sessuale sicura e soddisfacente; il persistente monitoraggio del proprio corpo e il senso di vergogna e ansia che ne deriva porta la vittima ad una ridotta consapevolezza dei propri stati interni, oltre che dei bisogni e desideri (Fredrickson & Roberts, 1997). Dato che l'auto-oggettivazione è un fenomeno tipicamente e prevalentemente femminile, durante un rapporto sessuale una donna che si auto-oggettiva si concentra di più su come appare il proprio corpo agli occhi del o della partner sessuale rispetto alle sensazioni interne dell'organismo e ai propri piaceri e necessità; diventa quindi più importante l'esperienza sessuale altrui rispetto alla propria. L'auto-oggettivazione risulta influenzare anche pratiche di salute sessuale utilizzate durante i rapporti; le donne che ottengono punteggi alti nelle scale di auto-oggettivazione risultano

essere più acquiescenti alle richieste del/della partner anche quando queste vanno contro i desideri personali e risultano essere meno attente alla protezione della loro salute sessuale durante il rapporto. Ad esempio, alti livelli di auto-oggettivazione predicono l'utilizzo irregolare del preservativo, un maggiore disagio nell'affrontare tematiche legate al sesso e ad un maggiore pentimento conseguente all'aver avuto un rapporto sessuale (Hirschman & al., 2006; Impett & al., 2006). Ciò risulta essere particolarmente problematico nello sviluppo di atteggiamenti e comportamenti sessuali piacevoli e confortevoli che si ripercuotono poi nella vita sessuale e sentimentale futura. I media costituiscono una importante fonte informativa sul sesso soprattutto per i giovani, e su come esso viene socializzato e vissuto all'interno di una determinata cultura (Wright, 2009). I contenuti sessuali sul piano mediatico sono ovunque, dai canali rivolti a tutta la famiglia come pubblicità e video musicali a quelli più specificamente dedicati a mostrare contenuti sessuali come ad esempio la pornografia. L'internalizzazione di canoni di bellezza distribuiti dai media porta a due percorsi legati all'attività sessuale: il percorso inibitorio e il percorso supportivo. Nel percorso inibitorio l'auto-oggettivazione causata dalla visione di contenuti sessualizzanti porta l'individuo ad aumentare i livelli di auto-sorveglianza del proprio corpo e ad esperire sensazioni di vergogna e imbarazzo diminuendo la quantità di attività sessuale, mentre nel percorso supportivo l'internalizzazione di contenuti sessualizzanti aumenta la frequenza dei rapporti sessuali che però, come illustrato in precedenza, spesso non vengono vissuti in maniera serena, soddisfacente e sicura (Rousseau & al., 2017).

2.4 Fattori di rischio

In una cultura patriarcale, le donne sono vittime allo sguardo oggettivante della società più frequentemente e più intensamente dei ragazzi. Per questo motivo, il genere

femminile si auto-oggettiva di più rispetto a quello maschile. Inoltre, la pubertà rappresenta un periodo dello sviluppo delle ragazze dove lo sguardo oggettivante da parte dell'esterno si intensifica proprio perché iniziano i primi cambiamenti fisici che, all'interno di determinate culture, hanno assunto una valenza sessuale polarizzata. Per questo motivo l'auto-oggettivazione inizia con la pubertà, quando l'adolescente stesso comincia a capire e a esplorare le funzioni sessuali del proprio corpo, e prosegue lungo l'intera vita di una donna (Wertheim & Paxton, 2011). L'oggettivazione sessuale si perpetua all'interno di una società ma anche all'interno di relazioni più intime e prossimali; per questo motivo sono stati svolti numerosi studi che vanno a indagare come i principali socializzatori di un individuo possano, consapevolmente o inconsapevolmente, influenzare i livelli di auto-oggettivazione futura. Sono stati individuati tre principali socializzatori con cui una donna viene confrontata nel corso della propria crescita: la madre, i pari e i media, ovvero i mezzi di comunicazione della società (Daniels & al., 2020).

2.4.1 Madri

Secondo la teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1977) il modellamento è una strategia di apprendimento dove il soggetto impara semplicemente osservando il comportamento altrui e successivamente imitandolo. Questo meccanismo è uno dei tanti che contribuisce all'apprendimento dell'auto-oggettivazione. Secondo uno studio di Parker e Wang (2011) la madre ha una presenza fin da subito molto importante nei processi di socializzazione del neonato e, lungo il corso della crescita, solitamente provvede maggiormente alla cura di esso. L'auto-oggettivazione in giovane età è stata correlata ai livelli di auto-oggettivazione esperiti dalla madre uniti al livello di auto-sorveglianza; inoltre, l'insoddisfazione corporea di quest'ultima predice

l'insoddisfazione corporea della figlia (Perez & al., 2018). Le bambine, quindi, cominciano a valutare e interiorizzare sensazioni riguardanti le funzioni del loro corpo sin dalla prima infanzia osservando l'atteggiamento e il comportamento che le madri adottano in relazione ai loro stessi corpi. Un fattore protettivo è stato riscontrato nella qualità del rapporto madre-bambina; questa variabile predice la tendenza ad auto-oggettivarsi durante la prima adolescenza e la stima che hanno verso il loro corpo. Infatti, una relazione madre-bambina più positiva dove, per esempio, la madre fornisce maggiore sostegno alla figlia oppure quando ci sono meno conflitti quotidiani, si correla a livelli ridotti di auto-oggettivazione e ad un aumento della stima corporea (Grotevant & Cooper, 1998).

2.4.2 Pari

Durante l'adolescenza invece la capacità di influenza dei membri familiari decresce e acquista sempre più potere il gruppo dei pari. L'adolescenza è un periodo dove chi la attraversa ha come obiettivo quello di definire la propria identità come indipendente e individuale e talvolta questo presuppone contrapporsi nettamente ai modelli che fino a quel momento sono stati custodi dell'identità "bambina" che ora si vuole rimpiazzare, ovvero la famiglia (Katz-Wise & al., 2013). In culture basate sull'apparenza, come quella occidentale, le norme e i canoni sociali ed estetici vengono negoziati e tramandati all'interno del gruppo dei pari (Jones & Crawford, 2006) e le conversazioni che avvengono all'interno di essi, sia faccia a faccia sia tramite social network, acquisiscono un ruolo fondamentale nel leggere il mondo circostante. Grazie ad uno studio di Slater e Tiggermann (2015) è stato dimostrato che sia i commenti positivi riguardanti l'aspetto fisico sia quelli negativi, come ad esempio le prese in giro, risultavano positivamente correlati a maggiori livelli di autosorveglianza e, specialmente i commenti positivi, erano

correlati a maggiori livelli di auto-oggettivazione. Questo studio dimostra quindi che i complimenti sull'aspetto, che nelle normali interazioni tra amici sono spesso intesi come un gesto amichevole e di solidarietà, possono anch'essi risultare problematici al pari di quelli negativi perché incoraggiano ragazze adolescenti a concentrarsi eccessivamente sul loro aspetto e su come il loro corpo appare, trasformandolo in un mezzo necessario per essere apprezzate da ciò che le circonda (Tiggemann, 2017).

2.5 Fattori di protezione

Ove esistono dei fattori di rischio per un determinato fenomeno come ad esempio quello dell'auto-oggettivazione, spesso e volentieri si trovano anche dei fattori di protezione. Un grande contributo nel processo di riduzione dell'oggettivazione sessuale in giovani donne è stato individuato nell'attività sportiva. Praticare uno sport o più in generale "il movimento", può prevenire l'auto-oggettivazione grazie alla capacità di "embodiment". L'embodiment riguarda lo sviluppo del canale cenestesico e delle capacità propriocettive dell'individuo, ovvero le capacità di sentirsi e ascoltarsi attraverso il movimento e le sensazioni interne del corpo (Fredrickson & Roberts, 1997). Secondo la teoria dell'embodiment (Piran & Teall, 2012) la costruzione da parte del singolo di un embodiment positivo presuppone una connessione positiva con il proprio corpo attraverso l'accettazione di esso e un dialogo positivo tra il corpo e la mente, esperienze di funzionalità e agenzia legate al corpo, cura di sé e sintonia tra tutte le proprie parti (ad esempio, la consapevolezza dei segnali interni), esperienze e manifestazioni positive dei desideri e bisogni del corpo e infine una sperimentazione del proprio corpo soggettiva piuttosto che oggettiva. La partecipazione ad attività sportive che promuovono l'embodiment, come ad esempio lo yoga e le discipline-mente corpo, riducono i livelli di auto-oggettivazione promuovendo un maggiore soddisfazione e apprezzamento del

proprio organismo e un umore più positivo (Halliwell & al., 2018; Menzel & Levine, 2010; Tylka, 2018). La partecipazione sportiva risulta quindi essere un ambiente promettente per la prevenzione dell'auto-oggettivazione nelle donne. Tuttavia, la letteratura sull'immagine corporea ha dimostrato l'importanza della tipologia di attività fisica praticata (estetica o non estetica) e il livello di competizione (d'élite o non d'élite) sull'immagine corporea percepita (Varnes & al., 2013).

Ulteriori strategie che, se messe in atto dalla società e dalle istituzioni responsabili, contribuirebbero a ridurre l'auto-oggettivazione sono l'alfabetizzazione mediatica che rende le donne consapevoli dei canoni fittizi e irreali trasmessi dai mezzi di comunicazione di massa, l'implementazione fin dalla prima infanzia di un'educazione sessuale globale che tratta anche tematiche come quelle dell'affettività e della parità, la visione dei media con i genitori pronti a contestualizzare ciò che viene trasmesso, promozione di contenuti mediatici positivi per le ragazze che non si focalizzano solamente sull'aspetto esteriore ma che valutino maggiormente altre caratteristiche di personalità o abilità. Questi fattori di protezione verranno approfonditi nei successivi capitoli, con lo scopo di evidenziare soluzioni concrete per ridurre questo fenomeno tossico e deumanizzante per tutte le donne del mondo e per la società che le circonda (Sioux, 2009).

CAPITOLO 3. La violenza di genere all'interno della società

La violenza di genere si riferisce alla violenza che si verifica come risultato di idee normative sulle differenze tra uomini e donne e sull'iniqua distribuzione di potere e risorse ai due sessi spesso legittimata all'interno delle società. Questo concetto incorpora tutte le modalità in cui il genere modella i fattori predittivi, le dinamiche e gli esiti della violenza, e comprende l'abuso, reale o minacciato, fisico, sessuale, psicologico, la privazione della libertà e le sofferenze economiche. Alcune forme comuni di violenza di genere includono lo stalking, le molestie, il bullismo, la violenza sessuale, lo stupro, i maltrattamenti e gli omicidi (Naples, 2020). Nei casi di violenza di genere uno o più uomini violano una donna e questi fenomeni stanno diventando sempre più comuni, violenti e pericolosi soprattutto perché sono spesso supportati da una società che crede che le donne meritino quello che hanno subito. Un'indagine condotta dall'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT) nel 2014 e attualmente in aggiornamento ha fatto luce su alcuni numeri pertinenti al fenomeno. In Italia il 31,5% delle 16-70enni (6 milioni 788 mila) ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale: il 20,2% (4 milioni 353 mila) ha subito violenza fisica, il 21% (4 milioni 520 mila) violenza sessuale, il 5,4% (1 milione 157 mila) le forme più gravi della violenza sessuale come lo stupro (652 mila) e il tentato stupro (746 mila). La violenza, contrariamente a quello che si potrebbe pensare, viene spesso impartita da partner o ex-partner, il 13,6% delle donne ovvero circa 3 milioni di esse ne sono state vittime. Le forme più gravi di violenza sono esercitate da partner, parenti o amici; gli stupri sono stati commessi nel 62,7% dei casi da partner, nel 3,6% da parenti e nel 9,4% da amici. Gli sconosciuti sono autori soprattutto di molestie sessuali (76,8%), ovvero comportamenti indesiderati e lesivi a connotazione sessuale o qualsiasi tipo di discriminazione basata sul sesso che offende la dignità dell'individuo. Essi

consistono in tocamenti, sguardi, commenti, insinuazioni, linguaggio allusivo o corteggiamento insistente (ISTAT, 2014). La disuguaglianza di genere è alla base di quasi tutte le società che privilegiano gli uomini e che sostengono una cultura patriarcale; ciò si traduce in un'accettazione e legittimazione della violenza e delle molestie che vengono percepite come naturali, normali, banali, invisibili e non problematiche. La violenza di genere e le molestie che le donne sono costrette a subire quotidianamente costituiscono un fenomeno sempre più pervasivo e legittimato. Questa permissività e normalizzazione della violenza è sicuramente portata avanti da uomini che vedono le donne come oggetti sessuali "creati" per loro o per essere posseduti, approcciandosi ai rapporti sessuali come un diritto che detengono a discapito del consenso dell'altra persona e che, in alcuni casi, possono sfociare in femmicidi e abusi di vario tipo. Risulta chiaro quindi come il genere, il potere e la sessualità si intersecano per plasmare le dinamiche di potere e privilegio in modo che le donne siano subordinate e dipendenti dagli uomini e come le leggi e le politiche formali, insieme a costumi e credenze informali, svalutino il sesso femminile all'interno della società.

La violenza sessuale in contesti socioculturali occidentali è fondamentalemente un problema di mascolinità, una manifestazione del fenomeno che gli studi di genere concettualizzano come "mascolinità tossica". È necessario comprendere che, mentre la cultura dello stupro risulta essere il meccanismo che incanala la mascolinità tossica in pratiche specifiche e socialmente legittimate di violenza sessuale, se vogliamo sradicare la violenza sessuale e di genere, si richiede di trasformare a livello societario gli apparati con cui i ragazzi sono soggettivizzati in uomini dalla mascolinità tossica (Posadas, 2017). Essenziale diventa quindi spezzare questo circolo vizioso di perpetuazione e legittimazione della violenza e devalorizzazione delle donne che costituiscono, insieme

alle disposizioni personali dei singoli e l'educazione che viene impartita, le fondamenta della cosiddetta cultura dello stupro.

3.1 Rape culture

“Rape culture” o cultura dello stupro è un termine che è stato coniato intorno agli anni Settanta da movimenti femministi statunitensi (Brownmiller, 1975). Questo termine nasce dal fatto che in quegli anni si cominciava a capire che le violenze sessuali erano sempre più frequenti e pervasive all'interno delle società diventando così una problematica che interessava tutto il contesto socioculturale. La cultura dello stupro è stata definita da Burt (1980) come un insieme di credenze e miti che incoraggia l'aggressione sessuale maschile a discapito del sesso femminile; essa sostiene e alimenta la violenza di genere e legittima tattiche di intimidazione fisica ed emotiva utilizzate per assoggettare le donne al volere e ai desideri dell'uomo. L'ubiquità delle rappresentazioni di stupri, molestie e corpi sessualizzati all'interno dei media e mezzi di comunicazione di massa naturalizza e legittima lo stupro all'interno di una società e, considerato che i media hanno la capacità di plasmare le riflessioni degli individui su problematiche sociali, vedere e sentire continuamente di donne abusate, molestate o minacciate di stupro, provoca la desensibilizzazione degli spettatori maschi e la facilitazione di stupro, molestie e abusi tramite la socializzazione di tali fenomeni come parti integranti della società. La cultura dello stupro è alimentata non solo a livello mass mediatico, ma anche dai cosiddetti miti dello stupro. Essi consistono in credenze pregiudiziali, stereotipate e false sullo stupro, le vittime di stupro e gli stupratori e, essendo miti, essi si tramandano all'interno di una cultura superando le barriere generazionali e venendo raramente questionati o interpretati con spirito critico. Un'alta aderenza ai miti dello stupro nel sesso maschile è associata ad una maggiore propensione e accettazione dello stupro e quindi

anche ad una più alta probabilità di essere uno stupratore (Bohner & al, 1998; Briere & Malamuth, 1983; Malamuth & Check 1985; Tieger, 1981).

Uno dei miti più ricorrenti che alimenta la cultura dello stupro è quello del “victim-blaming”: di questo specifico argomento si tratterà più approfonditamente nel successivo paragrafo ma essenzialmente consiste nell’attribuire la colpa dello stupro alla vittima, sostenendo che è stata proprio quest’ultima attraverso il suo comportamento, il suo modo di vestire, il suo modo di agire a “chiedere” di essere violata.

Un ulteriore mito dello stupro consiste nella credenza dell’esistenza di una “vera vittima” e di un “vero carnefice”. La “vera vittima” è una donna, vestita in un modo che non può attrarre, è sobria, non ha avuto molte relazioni sessuali in passato e non si trova in certi posti a determinate ore della notte. La vittima ideale di stupro, per essere credibile e creduta, deve corrispondere dunque al ruolo che il patriarcato le ha assegnato. Mentre il “vero carnefice” è ritratto spesso come una persona deviata, sconosciuta alla vittima e che in pubblico appare come un individuo psicologicamente instabile, trasandato e ai margini della società, ovvero si conforma allo stereotipo di uno stupratore. Come abbiamo visto però spesso gli stupri vengono perpetrati da persone conosciute e vicine, che fanno parte del nucleo familiare, del contesto lavorativo o del gruppo di amici della vittima e spesso non si conformano all’immagine stereotipica e fittizia che si ha di uno stupratore andando a rinforzare una cultura deviata che condanna lo stupro solo se accade seguendo un “copione stereotipico e scenografico”.

“Gli uomini sono uomini” è un’altra credenza che rinforza la cultura dello stupro. Chi sostiene questa posizione crede essenzialmente che l’aggressività sessuale degli uomini sia un’espressione normativa della loro natura intrinseca e della loro mascolinità; si presume che gli uomini “spingano” per fare sesso ogni volta che è possibile suggerendo

che gli impulsi sessuali degli uomini sono naturali e difficili da controllare alimentando quindi l'idea che, se un uomo è eccitato o ha desiderio di avere rapporti, lui può senza dover chiedere per il consenso. Questo mito è fortemente supportato dalla pornografia odierna, dove le donne vengono ritratte come sempre disponibili e pronte al sesso ogni volta che un uomo le approccia e dove lo stupro e il sesso non consensuale fanno godere l'attrice. Secondo questo mito l'uomo, quindi, non riesce a trattenere e controllare i suoi impulsi ed è compito della donna "frenare" le avances e "non eccitarlo". In un certo senso, questo mito inquadra le donne come preavvisate: le intenzioni degli uomini sono ovvie e inarrestabili quindi se le donne non vogliono che lo stupro avvenga devono esercitare ogni tipo di diligenza per evitarlo e questo implica il vestirsi in un certo modo, adottare un determinato comportamento, non frequentare alcune zone in certi orari, non perdere il controllo tramite alcool o droghe. Altri miti includono che, quando una donna dice di "no" in realtà intende "sì" e che il "no" significa che bisogna insistere un po' di più, che lo stupro è naturale per gli uomini e che i partner intimi non possono essere colpevoli di stupro. Nel "vero stupro" quindi la vittima urla, piange, si difende con tutte le forze e denuncia immediatamente quando si sa che le realtà che stanno dietro a queste abominevoli violazioni dell'identità e del corpo di un individuo sono molto più complesse di così. Questa cultura machista e patriarcale è ulteriormente alimentata da battute sessiste, il dare la colpa alla vittima dicendo "potevi lasciarlo", l'oggettivazione sessuale e la sessualizzazione dei corpi femminili, l'usare la mancanza di coscienza come attenuante e non come aggravante di azioni violente e l'umorismo spesso utilizzato per fare battute sulle donne (Naples, 2020).

3.2 Victim-blaming

Lo stupro e la violenza sessuale sono i crimini meno denunciati sia per lo stigma che viene attribuito alle vittime quando denunciano, sia per il modo in cui il crimine è stato costruito socialmente. Le vittime sono quindi riluttanti a denunciare i crimini per molteplici ragioni, una delle quali è la sfiducia nelle leggi e nel sistema giudiziario che dovrebbe tutelarle (Chapleau & Russell, 2008). I miti dello stupro e la cultura che ne deriva infatti influenzano anche chi dovrebbe stare dalla parte della giustizia e dell'equità. Ricerche dimostrando che alti livelli di accettazione dei miti dello stupro sono associati ad alti livelli di colpevolizzazione della vittima (Abbey & al., 1998; Lambert & Raichle, 2000; Mynatt & Allgeier, 1990) e che tali miti sono così pervasivi e subdoli che influenzano anche le decisioni discrezionali prese dalla polizia e dai pubblici ministeri che, in quanto tali, hanno un enorme impatto sui tassi di condanna e sul perseguimento dei casi di violenza e stupro. I professionisti della giustizia penale, pertanto, non sono immuni agli effetti di questi meccanismi psicologici; per esempio, un precedente "sessuale" di qualsiasi tipo da parte di una donna che denuncia provoca una certa riluttanza a condannare i presunti stupratori o molestatori e pene meno severe vengono decretate quando la vittima è stata coinvolta in situazioni di vita "non convenzionali", come la convivenza con un partner prima del matrimonio. Allo stesso modo, qualsiasi prova del consumo di alcolici o di droghe da parte della vittima porta i giurati a dubitare che si sia trattato di uno stupro. È essenzialmente come se la vittima fosse sotto processo per aver denunciato lo stupro, piuttosto che l'autore del crimine sia sotto processo per aver commesso una violenza sessuale. È quindi la veridicità della vittima ad essere messa in discussione e non la pena del perpetratore (Allison & Wrightsman, 1993; Thacker, 2017).

La colpevolizzazione delle vittime da parte della società e dal sistema giudiziario contribuisce anche alla ri-vittimizzazione delle donne (Ronel & al, 2008). Non solo chi denuncia ha già subito molestie e/o stupri con gravi conseguenze per il benessere psicofisico ma spesso, in tribunale, vengono costrette a ulteriori esperienze che aggravano il loro trauma, come ad esempio le valutazioni forzate della salute mentale (Taslitz, 1999). Tali valutazioni non vengono svolte per valutare o trattare il trauma, ma piuttosto come un mezzo per analizzare la veridicità della denuncia della vittima. Allo stesso modo, anche quando le vittime cercano volontariamente una consulenza psicologica o psichiatrica post-stupro da parte di professionisti, se questi ultimi esprimono dubbi sulla veridicità delle loro storie, le vittime si sentono "ri-violate e ri-stuprate" (Mazza, 2012). Il victim blaming è associato anche ad una percezione del trauma che deriva da uno stupro come meno severa; ciò dimostra un chiaro pregiudizio cognitivo che gli osservatori detengono durante l'elaborazione di informazioni su uno stupro. Questi pregiudizi vanno a formare degli schemi cognitivi che guidano l'interpretazione e l'elaborazione di successive informazioni in entrata sulla tematica e le attribuzioni causali della cosiddetta colpa. Il victim blaming ha quindi a che fare con l'attribuzione di colpa; nei casi di stupro la letteratura sostiene che spesso la vittima viene considerata responsabile di ciò che le è accaduto. La teoria dell'attribuzione fornisce una chiave di lettura per approfondire il processo di attribuzione di colpa in un determinato contesto; essa si riferisce al modo in cui gli individui assegnano o attribuiscono la responsabilità ai singoli in una determinata situazione sociale (Heidar, 1958). Tali processi sono estremamente malleabili e influenzabili sia da nuove informazioni in entrata sia da pregiudizi che già si posseggono e di cui molto spesso non si è nemmeno consapevoli e ciò si traduce spesso in una lettura distorta degli eventi atta a rinforzare gli schemi già presenti in memoria (Jones & Davis,

1965; Jones & Nisbett, 1971; Kelley, 1967; Wegner & Vallacher, 1977). Sia fattori disposizionali sia fattori situazionali influenzano questo processo, perciò, ne consegue che l'attribuzione di responsabilità degli eventi consiste in una complessa interconnessione di fattori personali, psicologici e situazionali. La teoria dell'attribuzione fornisce agli individui uno strumento per comprendere e controllare il mondo che li circonda. Altre due teorie spesso utilizzate per spiegare le origini del victim blaming sono: l'ipotesi dell'attribuzione difensiva (Cann & al, 1983; Muller & al, 1994; Thornton & al, 1982) e la teoria del "mondo giusto" (Kleinke & Meyer, 1990; Lerner & Matthews, 1967). Secondo l'ipotesi dell'attribuzione difensiva, le persone aumentano o riducono la colpa a seconda della somiglianza percepita con la vittima e la probabilità percepita di esperire in futuro un'esperienza simile; la percezione negativa della vittima e l'attribuzione di colpa a quest'ultima diminuiscono al crescere della somiglianza percepita tra osservatore e vittima. Si instaura così un meccanismo di difesa per proteggere lo spettatore da un'attribuzione di colpa nel caso in cui avrà un destino simile a quello nella vittima nel futuro. Nella teoria del "mondo giusto" invece, l'attribuzione di colpa e la percezione negativa della vittima di uno stupro si verifica come risultato di un'estrema compensazione per un atto immeritato. Secondo questa teoria, gli esseri umani necessitano di credere che il mondo sia un posto giusto e che i risultati comportamentali siano meritati, ovvero che le persone ottengono ciò che meritano e meritano ciò che ottengono. In questa maniera si mantiene un senso di controllo e di efficacia sul mondo e sull'ambiente che ci circonda perché credere che le cose sfortunate accadano alle persone senza alcuna ragione apparente sarebbe caotico e minaccerebbe il personale senso di sicurezza che il controllo ci fornisce. Di conseguenza, percepire la vittima come meritevole di ciò che le è accaduto e "artefice del proprio destino" aiuta a

mantenere la visione del mondo come un posto giusto e sicuro, dove nulla può farci del male a meno che non siamo noi a carcarlo.

Donne e uomini sono socializzati in modo molto diverso all'interno di una società e i ruoli di genere sono il risultato di questo processo. Essi risultano avere un impatto sul successivo comportamento dei e tra i due sessi e sulle convinzioni che donne e uomini hanno sul loro ruolo, sulla società che li circonda e sul loro e altrui comportamento sessuale. La società vede l'uomo come potente, dominante e aggressivo e la donna come debole, fragile e passiva. La teoria della socializzazione dei ruoli sessuali suggerisce che lo stupro tra partner dovrebbe essere visto come una normale interazione sessuale in quanto coerente con l'idea fittizia di come un uomo e una donna dovrebbero interagire in contesti intimi (Littleton, 2001), in quanto il rapporto sessuale forzato sostiene il ruolo del maschio come parte dominante che inizia l'attività sessuale. Tale teoria giustifica quindi l'aggressività maschile nei confronti del sesso femminile e normalizza lo stupro all'interno di una società e di una coppia. Individui che credono e supportano i ruoli tradizionali di genere, quindi, risultano più inclini a giustificare lo stupro e la violenza di genere perché insita nella loro definizione di uomo e di donna. Il sessismo è un altro meccanismo implicato nel victim blaming e consiste in atteggiamenti che giustificano l'idea dell'inferiorità del sesso femminile rispetto a quello maschile con conseguente discriminazione delle donne. Esistono due tipologie di sessismo, uno più esplicito e l'altro più subdolo. Il primo tipo è il sessismo ostile caratterizzato da un esplicito disprezzo per il sesso femminile e dall'atteggiamento secondo cui le donne dovrebbero essere punite per aver disobbedito ai ruoli sessuali tradizionali, mentre il secondo tipo consiste nel sessismo benevolo, una forma più subdola e velata di sessismo che consiste nel vedere il sesso femminile come il sesso debole, che deve essere protetto (Glick & Fiske, 1996).

Perciò uomini che posseggono atteggiamenti sessisti, siano essi benevoli o ostili, categorizzano le donne come "brave ragazze" o "cattive ragazze"; pertanto, le donne che non si comportano in maniera coerente con gli stereotipi tradizionali di genere di "brava ragazza" verranno colpevolizzate maggiormente per aver indotto il loro stupro e verranno considerate meritevoli di averlo subito (Burt, 1980; Forbes & Adam-Curtis, 2001).

CAPITOLO 4. Psiconeuroendocrinoimmunologia e discipline mente-corpo

La psiconeuroendocrinoimmunologia, o PNEI, consiste in un modello sistemico e multidimensionale che si occupa dell'interazione bidirezionale tra il comportamento, l'attività mentale, il sistema nervoso, il sistema endocrino e la risposta immunitaria degli esseri umani. Essa studia quindi come la psiche, il cervello, le ghiandole endocrine e il sistema immunitario, sistemi storicamente studiati e trattati separatamente, sono in realtà in continua comunicazione e interazione tra di loro (Ader & al, 1991).

Lo stress, ovvero la risposta psicologica e/o fisiologica che un organismo mette in atto quando si trova a dover fronteggiare compiti o situazioni che lo sovraccaricano o che sono percepite come pericolose, si divide in stress acuto e stress cronico. Lo stress acuto può essere utile al funzionamento ottimale di un organismo, esso si verifica in un breve periodo di tempo e promuove fenomeni di adattamento dell'organismo a differenti condizioni esterne e stimola il ragionamento veloce e adattivo, al contrario però, quando lo stress viene esperito da un organismo per lunghi periodi di tempo, ovvero lo stress cronico, questo può danneggiare l'organismo e avere effetti maladattivi di lunga durata che portano a diminuiti livelli di operatività dei diversi sistemi (nervoso, immunitario, endocrino e metabolico) con conseguenze patologiche sull'organismo (McEwen, 2017).

Condizioni psicosociali caratterizzate da elevati livelli di stress cronico, come ad esempio avere uno stato socioeconomico svantaggiato, essere socialmente isolati, subire o aver subito traumi e/o abusi fisici e psichici, venire costantemente oggettivati e sessualizzati dalla società, si associano a livelli irregolari di funzionamento della rete PNEI e rappresentano fattori di rischio rilevanti. L'ambiente sociale e fisico che circonda un individuo esercita quindi profonde e importanti modificazioni sulla struttura e sulle

funzioni del cervello, sul sistema immunitario e sulla salute mentale e fisica. Le modificazioni strutturali e funzionali innescate dallo stress cronico sui molteplici sistemi di un organismo possono risultare in costi elevati per tale organismo: tramite l'aumento dell'ansia, la proliferazione di pensieri ruminatori e negativi e la riduzione della flessibilità cognitiva e comportamentale, aumenta la probabilità di sviluppare disturbi psichici a lungo termine, come ad esempio depressione, disturbo da stress post-traumatico (PTSD) e dipendenze (Cohen & al, 2016). Complessivamente, queste evidenze mostrano che gli eventi avversi della vita, siano essi esperiti individualmente o perpetuati dal contesto sociale e culturale che ci circonda, e lo stress cronico “entrano sottopelle” (Bottaccioli & al., 2019) e possono avere conseguenze multidimensionali e multi-sistemiche capaci di influenzare le traiettorie di salute fisica, psichica e sociale, per tutto l'arco della vita.

Le discipline mente-corpo, ovvero tecniche di movimento corporeo e di respirazione che si focalizzano sull'armonia tra la psiche, lo spirito e il corpo di un individuo, si sono dimostrate efficaci nella riduzione di molteplici disagi psichici e fisici. Queste discipline presuppongono due prerogative fondamentali: la ricerca della consapevolezza e l'attenzione e immersione nel momento presente, ovvero il concetto di mindfulness (Demarzo & al., 2015). I trattamenti basati sulla mentalizzazione, come ad esempio yoga, tai-chi, meditazione e qigong, promuovono il sapersi soffermare sui propri stati mentali e su quelli altrui ed essere in grado di percepirli come potenziali determinanti del comportamento e del disagio manifesto. Le discipline mente-corpo, basate sulla meditazione e su pratiche e tradizioni buddhiste, rappresentano ad oggi tecniche efficaci per contrastare gli effetti dello stress sul sistema immunitario; queste pratiche regolano il sistema neuro-immunitario andando ad innescare una serie di processi nei diversi sistemi

psicologico, neurologico, endocrino ed immunitario coinvolti negli studi della PNEI che a loro volta interagiscono tra loro portando a esiti e risultati multidimensionali adattivi, considerando e trattando quindi il paziente seguendo una visione integrata della salute e delle malattie umane (Bottaccioli & al, 2019).

4.1 Mindfulness e riduzione dell'auto-oggettivazione e delle sue conseguenze

Nella psicologia contemporanea la mindfulness è stata adottata come approccio per aumentare la consapevolezza e rispondere in maniera adattiva ai processi mentali che contribuiscono al disagio emotivo negativo e a comportamenti disadattivi. Il concetto di mindfulness affonda le radici nella dottrina buddista e la sua comparsa nel contesto della cultura occidentale è da attribuire al traduttore inglese Rhys David che, circa un secolo fa, utilizzò la parola “mindfulness” per tradurre il termine “sati” appartenente alla lingua pali. Questa parola si traduce letteralmente come “ricordo”, o più generalmente “memoria” e fa riferimento ad una profonda consapevolezza legata ad una particolare disposizione, ovvero la disposizione “del cuore”. Essa viene abitualmente ricondotta a concetti come attenzione, concentrazione, consapevolezza, sviluppo della mente, ovvero tutti i costrutti racchiusi nella definizione di mindfulness. La mindfulness consiste in uno stato mentale ottenuto concentrando la propria consapevolezza sul momento presente, riconoscendo e accettando i propri sentimenti, pensieri e sensazioni corporee osservando e partecipando attivamente al mutevole scorrere di pensieri, sentimenti e sensazioni momento per momento e regolando il focus dell'attenzione. Questo processo conduce alla sensazione di essere attenti a ciò che accade nel “qui-e-ora” e viene descritta come la sensazione di essere pienamente presenti e vitali nel momento presente (Posner & Rothbart, 1992). Il respiro rappresenta uno strumento fondamentale nelle pratiche

mindfulness; l'attenzione sostenuta per lunghi periodi sulla propria respirazione mantiene l'attenzione ancorata all'esperienza corrente, in modo che i molteplici stati interni che si esperiscono possano essere individuati man mano che si presentano nel flusso della coscienza. Nelle pratiche mindfulness si sperimenta l'autoregolazione della propria attenzione; si allena la flessibilità che consente di spostare l'attenzione da un'emozione, sentimento o sensazione all'altra permettendo all'essere umano di poi riportare l'attenzione sul respiro una volta che un pensiero, un sentimento o una sensazione sono stati riconosciuti e accettati. Questa autoregolazione dell'attenzione favorisce anche una consapevolezza non-elaborativa dei propri stati interni che comporta un'esperienza diretta e nel presente degli stati mentali e corporei limitando flussi di pensieri ruminativi e legati a ciò che è ormai passato. La mindfulness non si pone assolutamente come una pratica di soppressione del pensiero; tutti i pensieri o gli eventi sono considerati oggetto di osservazione e mai vengono percepiti come una distrazione. Tuttavia, una volta riconosciuti, l'attenzione viene riportata al respiro, impedendo così secondarie elaborazioni di essi, siano esse ruminative oppure no. Le pratiche di mindfulness sono associate a miglioramenti nell'inibizione cognitiva, allenando la nostra mente ad un'osservazione diretta e non giudicante del mondo esterno ed interno, quasi come se il soggetto lo "vedesse per la prima volta" invece di osservarlo attraverso i filtri delle convinzioni, aspettative, desideri e visioni della società e del passato. La pratica della mindfulness stimola la consapevolezza dei processi mentali, un ascolto più attento, più flessibilità e minori pregiudizi verso sé stessi e verso l'ambiente che ci circonda. L'obiettivo della mindfulness in ambito terapeutico è duplice: in primis essa si pone l'obiettivo di aumentare la comprensione di come i modelli automatici e abituali di identificazione e di reattività cognitiva ai propri stati interni aumentino lo stress e il

disagio emotivo, mentre in secondo luogo essa punta a ridurre la vulnerabilità a questi stati mentali, migliorando così benessere psichico ed emotivo di un individuo (Teasdale, 1999). La mindfulness suggerisce che le persone possono essere più consapevoli dei loro pensieri e delle loro emozioni, utilizzando un approccio non giudicante e accettante, fattore che rappresenta la capacità reale di trattenere pensieri ed emozioni negative. Interventi di mindfulness si sono dimostrati efficaci nel miglioramento della salute mentale e del benessere, oltre a beneficiare le funzioni cognitive. Essa ha un enorme potenziale nella risoluzione delle sfide quotidiane che le persone devono affrontare; può essere utilizzata per far fronte allo stress a cui sono sottoposti gli esseri umani e fornire uno strumento interiore per aiutare a gestire la quotidianità in una società sempre più complessa. La mindfulness fornisce agli individui tecniche portatili efficaci nell'affrontare queste sfide, imparando a calmarsi, a non farsi trasportare da pensieri ed emozioni negative e a resistere alle pressioni e alle influenze esterne. L'esercizio fisico che promuove l'embodiment, ovvero la capacità di sentirsi e ascoltarsi attraverso il movimento, e la mindfulness, ovvero l'abilità di essere presente nel momento che si sta vivendo con consapevolezza è stato proposto come strategia per la riduzione dell'auto-oggettivazione (Greenleaf, 2005). Discipline meditative come lo yoga, possono essere particolarmente efficaci nel favorire l'attenzione dei partecipanti sull'esperienza del movimento del loro stesso corpo (Impett & al., 2006); in essa la rilevanza che si attribuisce all'essere presenti mentalmente e fisicamente lo rende una modalità di esercizio ideale per esplorare il modo in cui l'attenzione all'esperienza fisica si relaziona con l'auto-oggettivazione e l'auto-sessualizzazione, focalizzandosi sul mantenimento di posizioni che implicano l'uso di forza e controllo del corpo e sulla pratica di esercizi di respirazione e meditazione atti a promuovere un maggiore stato di consapevolezza della

propria mente, dei propri pensieri e del proprio organismo (Riley, 2004). Nell'osservare e percepire il proprio corpo come vitale, i praticanti imparano ad avere una visione non giudicante di sé stessi, abbracciando emozioni, sensazioni e apprezzando di più le potenzialità e funzioni del proprio organismo, focalizzandosi meno su come appare e di più su quello di cui ha bisogno per garantirci la vita, talvolta anche riconoscendo i propri limiti e imparando ad accettarli e ad amarli. In precedenza, si è già lungamente discusso di come la cultura occidentale privilegia la forma rispetto alla funzione del corpo femminile e di come questi corpi vengano costantemente idealizzati dalla società che li ritraggono ultra-sottili, perennemente giovani occultando e rimuovendo spesso e volentieri anche le funzioni naturali di tali corpi come il ciclo mestruale e peluria. Questi ideali irrealizzabili, una volta interiorizzati, creano vergogna e imbarazzo per il proprio aspetto esteriore e tali sentimenti sono correlati ad una risposta emotiva negativa, un maggior senso di fallimento collegato alla percezione di non soddisfare i canoni ideali culturali e ad un peggioramento della salute fisica causata dalla diminuita capacità di identificare accuratamente i propri segnali corporei fallendo così nell'identificazione delle linee guida di comportamento adattive e benefiche per il proprio organismo. La partecipazione a discipline sportive che promuovono il legame e l'interazione mente-corpo sono associate ad una minore auto-oggettivazione e a minori sensazioni negative legate all'aspetto fisico; questi risultati sono supportati da studi di intervento che hanno dimostrato come praticare yoga riduca l'auto-oggettivazione, la sintomatologia di un disturbo alimentare e aumenti la consapevolezza, le emozioni, gli affetti positivi e l'autostima fisica promuovendo un'immagine corporea positiva (Delaney & Anthis, 2010; Impett & al., 2006, Carei & al., 2010). Attraverso la pratica dello yoga gli individui imparano a connettersi con il “vero sé”, a rallentare il corpo e la mente permettendo di

rispondere alle proprie esigenze ed esaudire i propri desideri e bisogni piuttosto che cercare di conformarsi alle aspettative degli altri. Praticare discipline che promuovono uno stato di mindfulness è stato associato anche ad un miglior funzionamento del sistema immunitario e della funzione del cortisolo nell'organismo promuovendo così un miglior stato di salute fisica (Baer, 2003).

4.1.1 I correlati neurali della mindfulness

Holzel e colleghi (2011) hanno studiato il meccanismo di funzionamento della meditazione mindfulness attraverso la prospettiva neurale. La pratica della mindfulness influisce positivamente sul miglioramento della salute e sul trattamento dei disturbi attraverso la consapevolezza non giudicante delle esperienze nel momento presente. Lo studio analizza diversi fattori per i quali la meditazione ha risvolti positivi, come la consapevolezza del corpo, la regolazione dell'attenzione, il cambiamento della prospettiva di sé e la regolazione delle emozioni. Attraverso studi di neuroimmagine strutturale e funzionale si è scoperto che la pratica della mindfulness è associata a cambiamenti neuro-plastici nell'insula, nella giunzione temporo-parietale, nella rete fronto-limbica, nella corteccia cingolata anteriore e nelle strutture di rete che lavorano in armonia per stabilire le percorsi di autoregolazione. Durante la meditazione mindfulness si impara ad utilizzare l'autoregolazione dell'attenzione, ovvero la flessibilità che consente di spostare l'attenzione da un'emozione, sentimento o sensazione all'altra permettendo all'essere umano di riportare l'attenzione sul respiro una volta che un pensiero, un sentimento o una sensazione sono stati riconosciuti e accettati. Studi di neuroimaging hanno rilevato che la corteccia cingolata anteriore (ACC) facilita l'attenzione esecutiva e che la meditazione, stimolando l'ACC, contribuisce al mantenimento dell'attenzione per la risoluzione del conflitto che deriva da flussi

incompatibili e paralleli di riflessioni e stati interni durante l'elaborazione di un pensiero. Il monitoraggio del conflitto interno attraverso la regolazione dell'attenzione risulta essere un fattore importante che si nota spesso al principio di una pratica di mindfulness. Dopo un corso di mindfulness è stata riscontrata una maggiore attivazione dell'area somatosensoriale secondaria legata all'elaborazione di eventi sensoriali esteroceettivi. Una maggiore consapevolezza in questa direzione sarebbe connessa ad una maggiore consapevolezza delle emozioni e stati interni esperiti dall'individuo. La percezione di avere adeguate capacità di gestione emotiva apporta maggiore benessere e serenità all'individuo, contribuendo allo sviluppo di relazioni interpersonali soddisfacenti ed empatiche e non caratterizzate dallo stress. Alla pratica della meditazione sono stati inoltre associati livelli più alti di insulina, ormone fondamentale per il funzionamento ottimale del nostro metabolismo (Gross & Thompson, 2007).

4.2 Yoga e disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

Lo yoga si è rivelata una disciplina efficace nel trattare pazienti con disturbo da stress post-traumatico. Il PTSD è caratterizzato da persistenti rievocazioni intrusive dell'evento traumatico, da un persistente evitamento di tale evento e degli stimoli ad esso associati, intorpidimento della reattività generale psicofisica e sintomi persistenti di aumento dell'eccitazione fisiologica. I soggetti con il disturbo da stress post-traumatico hanno difficoltà a calmarsi o ad autoregolarsi, il che si riflette in livelli più elevati di attivazione del sistema nervoso simpatico e una più bassa variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore della flessibilità del sistema nervoso autonomo (Cohen, 1999). Vivere un trauma ha effetti pervasivi e persistenti sulla salute mentale e fisica ed è estremamente resistente al trattamento, oltre a impattare negativamente la qualità di vita dell'individuo;

le donne che hanno subito violenze o abusi sessuali risultano essere molto inclini a soffrire di un disturbo da stress post-traumatico e a ottenere punteggi maggiori nelle misure di depressione, ansia e paura. Il percorso che l'individuo deve compiere per affrontare il trauma subito implica che esso assuma un ruolo attivo nella propria guarigione, riconoscendo la presenza di barriere e impegnandosi nella volontà di esplorare modalità utili per superare tali ostacoli (Stige & al, 2014), e uno strumento essenziale che sembra favorire questo percorso di recupero dal trauma di una violenza è lo yoga tramite la sua capacità di insegnare ai soggetti coinvolti tecniche per favorire la calma e l'autoregolazione degli stati interni ed esterni. Lo yoga si propone come una disciplina che aiuta a portare consapevolezza e amore verso il proprio corpo; le pratiche yoga, tra cui la meditazione, il rilassamento e le posture fisiche, risultano efficaci nella riduzione dell'attivazione autonoma simpatica, della tensione muscolare e della pressione sanguigna migliorando l'attività neuroendocrina e ormonale, diminuendo il malessere fisico e il disagio emotivo e aumentando la qualità di vita. Lo yoga risulta quindi essere una tipologia di trattamento promettente per affrontare sintomi cognitivi, emotivi e fisiologici associati all'aver esperito un trauma (Mandle, 1996; Reibel, 2001). Eventi traumatici impattano l'intero organismo umano; corpo, mente e spirito sono coinvolti e di conseguenza devono essere considerati anche nel processo di guarigione (Kessler, 1995). La terapia tradizionale del trauma è basata sul dialogo e si concentra sulla mente, sulla storia, trascurando la dimensione corporea e spirituale del trauma. Le discipline mente-corpo invece, se sapientemente implementate, possono rispondere in maniera soddisfacente all'unione dei differenti bisogni dell'organismo fornendo degli strumenti per coltivare una relazione amichevole con il proprio corpo, la propria mente e il proprio spirito attraverso pratiche di respiro e movimento. Nelle persone che hanno subito

violenze sessuali lo yoga apporta benefici nelle aree di aumento dell'auto-compassione e della mindfulness (Crews & al, 2016), oltre a diminuire la tensione corporea, migliorare la qualità del sonno e la capacità di gestire i pensieri intrusivi aumentando la sensazione di benessere generalizzato (Pence & al, 2014). Il disturbo da stress post-traumatico comporta l'inabilità di rimanere focalizzato sul momento presente a causa dell'ipervigilanza rispetto ai potenziali pericoli futuri. La pratica dello yoga invece consiste in un'attività che stimola la concentrazione e la presenza nel presente consentendo così di "prenderci una pausa" dal continuo turbinio dell'ansia e della minaccia imminente. Inoltre, la respirazione yogica permette di avere una maggiore consapevolezza dei propri stati interni ed esterni e di diminuire gli episodi ansiosi (Somerstein, 2010; Sanderson, 2012). Nei soggetti che hanno subito violenza sessuale lo yoga permette l'abbandono della critica interiore, stimolando negli individui l'accettazione di sé, maggiore pazienza e autostima, maggiore autocompassione e fiducia in sé stessi (Benson & al., 1994, Crews, 2016).

4.3 Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)

Durante gli ultimi anni, la mindfulness e le discipline mente-corpo ad essa correlate si sono sempre più diffuse all'interno di contesti culturali occidentalizzati. Nell'ambito della psicologia clinica, si sono cominciati a diffondere interventi rivolti sia alla popolazione generale sia a specifiche popolazioni cliniche che, oltre al più tradizionale percorso terapeutico, includevano trattamenti basati sulla mindfulness. Il primo protocollo di trattamento in tale direzione è il Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) di Kabat-Zinn. Il programma è condotto come un corso di 8-10 settimane per gruppi di massimo 30 partecipanti che si incontrano settimanalmente per due ore e mezza durante le quali si

praticano diverse tipologie di meditazione mindfulness, oltre a discutere sullo stress e sulle strategie di coping più adattive. Questo percorso prevede dei compiti di meditazione che i partecipanti devono svolgere a casa insieme a degli esercizi che allenano la capacità di consapevolizzare. Inoltre, solitamente intorno alla sesta settimana, si sperimenta una sessione intensiva che dura un giorno intero. Le pratiche previste dalla meditazione mindfulness e implementate a seconda dei bisogni del singolo e del gruppo durante le sessioni previste dal programma MBSR sono le seguenti:

-attenzione sul respiro; focalizzandosi sulla respirazione si riduce l'attivazione fisiologica, aumentando la sensazione di quiete psicofisica che facilita l'assunzione di una posizione di non-attaccamento e di non-giudizio

-meditazione seduta; tramite l'assunzione di una posizione comoda con la schiena eretta questa tipologia di meditazione si basa sull'accettazione del "non fare"

-meditazione camminata; attraverso il dinamismo corporeo, l'equilibrio, le sensazioni tattili, propriocettive e posturali ci si pone l'obiettivo di coltivare una maggiore coscienza e presenza del corpo con lo scopo di consapevolizzare gli automatismi

-body-scan; questo esercizio solitamente della durata di 45 minuti permette al partecipante di porsi in ascolto delle singole parti e degli stati interni del proprio corpo e mira al rilascio di tensioni fisiche ed emozioni negative

-Hatha Yoga; si pone come fine il riconoscimento e il rispetto da parte di un individuo dei propri limiti. La contemporanea attivazione del corpo e dell'attenzione al fluire dell'esperienza enterocettiva consente l'integrazione tra mente e corpo, sviluppando la conoscenza e l'accettazione di sé

-pratica di Metta; durante la giornata di full immersion, viene introdotta la meditazione di Metta, o meditazione della Gentilezza Amorevole, che prevede l'adozione di

sentimenti di gentilezza e compassione verso sé stessi e verso gli altri, in una progressione che prevede di rivolgere pensieri che augurino pace, felicità e amore ad una persona cara, ad amici, a conoscenti, fino a portare la propria buona disposizione verso una persona con cui si ha un rapporto difficile, aprendosi al perdono. Questa meditazione si focalizza sullo sviluppo dell'empatia.

Il programma Mindfulness-Based Stress Reduction produce cambiamenti principalmente in due aree fondamentali dell'essere umano: l'area emotiva e l'area cognitiva. Sul piano emotivo questo trattamento stimola l'alfabetizzazione emotiva e permette di esperire e guardare alle proprie emozioni in maniera più distaccata al fine di discriminare i propri stati interni con maggiore nitidezza. L'empatia e la compassione vengono coltivati favorendo un miglioramento nei rapporti con gli altri e adottando un approccio gentile e amorevole sia con sé stessi sia con chi ci circonda (Brown & Ryan, 2003; Brown & al., 2007; Chambers & al., 2009; Kabat-Zinn, 2003; Prazak & al., 2012). Sul piano cognitivo invece, sono stati riscontrati miglioramenti nei livelli di attenzione selettiva, attenzione sostenuta, attenzione esecutiva e shifting attenzionale, oltre ad una maggiore flessibilità cognitiva e velocità di pensiero. Il programma MBSR aiuta a consapevolizzare e questionare gli automatismi coinvolti nella quotidianità stimolando la metacognizione e la presenza consapevole nel presente. L'esercizio della mindfulness è legato al miglioramento della capacità di controllare il proprio pensiero, ridurre la tendenza alla distraibilità e le tendenze cognitive tipiche degli stati ansiosi o depressivi, quali la catastrofizzazione e la ruminazione aumentando invece la competenza nell'attivazione di strategie di coping (Jha & al., 2007; Hodgins & Adair, 2010; Raes & Williams, 2010).

4.3.1 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Agli inizi degli anni Novanta alcuni studiosi, motivati dall'efficacia dimostrata dal programma di Kabat-Zinn, decisero di apportare alcune modifiche al trattamento Mindfulness-Based Stress Reduction per indirizzarlo maggiormente verso la prevenzione di un disturbo specifico, ovvero il Disturbo Depressivo Maggiore. Nasce così la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dall'integrazione di elementi della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) con elementi di meditazione mindfulness sostenendo l'efficacia di tale pratica nel prevenire l'insorgere di nuovi episodi depressivi in pazienti già affetti da tale psicopatologia. L'obiettivo della MBCT è la modificazione dei pattern di elaborazione cognitiva tipici del Disturbo Depressivo Maggiore ovvero degli stati disforici, apprendendo a disinnescare le routine cognitive automatiche, pervasive e ricorsive, prevenendo il rischio di ricadute (Segal & al., 2002). In questo programma il focus sull'area cognitiva è fondamentale per imparare a gestire consapevolmente i propri pensieri: stimolando l'osservazione delle proprie cognizioni si spingono i pazienti a considerare la reale entità degli eventi, prendendone le distanze e comprendendo che questi pensieri non sono totalizzanti e che non si sovrappongono all'identità dell'individuo, ovvero che il pensiero e/o la patologia non sono il paziente. Assumendo una prospettiva obiettiva e distaccata sui propri pensieri si ha la possibilità di modificarne l'intrusività, identificandone la natura passeggera e circoscritta (Teasdale & al., 2000). Nella MBCT si vuole assumere quella che gli autori definiscono "*modalità dell'essere*", ovvero una modalità di presenza nel presente in modo consapevole. Questa modalità si contrappone alla "*modalità del fare*", ovvero la modalità che spinge gli esseri umani a raggiungere sempre un obiettivo e a dover fare qualcosa costantemente. La

“*modalità del fare*” si attiva nel momento in cui si avverte una discrepanza tra i propri stati interni e la propria condizione attuale e ciò che si vorrebbe e/o dovrebbe ottenere; questa discrepanza genera negli individui un senso di insoddisfazione e attiva programmi e schemi mentali per ridurre la discrepanza. Nel caso in cui gli schemi abbiano successo la persona uscirà dalla “*modalità del fare*” e riuscirà ad immergersi e vivere serenamente uno stato di “*modalità dell’essere*”, mentre nel caso in cui l’adozione di questi schemi per ridurre il disagio risulti fallimentare la persona si troverà immersa in un processo di continua rivalutazione della situazione e delle possibili soluzioni per ridurre il divario, apportando un senso di frustrazione e insoddisfazione sempre più grande. Il pensiero ricorsivo e rimuginativo che ne deriva allontana dal momento presente e porta un disagio costante nella vita dell’individuo. L’utilizzo della pratica della mindfulness prevista dal programma permette l’interruzione di questo circolo vizioso di pensieri e sensazioni disfunzionali facilitando il soffermarsi sul qui e ora. L’utilità del programma MBCT è stata riscontrata nel trattamento del Disturbo Depressivo Maggiore e dei disturbi d’ansia e dell’umore e nel trattamento del disturbo da stress post-traumatico (Kim & al, 2009; King & al, 2013).

CAPITOLO 5. Gli ambienti per contrastare l'influenza della sessualizzazione

I media costituiscono una potente forza culturale che collabora alla costruzione della conoscenza sociale degli individui attraverso la diffusione di assunti, immagini, valori, ideologie e concetti culturalmente condivisi, nonché di visioni del mondo e di ciò che è culturalmente e socialmente apprezzato. L'esposizione frequente a immagini, discorsi e testi sessualizzati aumenta la probabilità che questi concetti vengano adottati come strumenti di lettura della realtà, modellando i comportamenti e gli atteggiamenti sociali e interpersonali (Papadopoulos 2010; Sanson & al. 2000; Shrum & al. 1998; Zurbriggen & al. 2007). Gli ideali promossi dai media diventano quindi norme sociali e culturali e forniscono un modello per la formazione dell'identità. Questo processo di influenza accade per la maggior parte delle volte inconsapevolmente, il che lo rende ancora più subdolo e pericoloso. Quello che viene trasmesso o postato spesso non ritrae fedelmente il mondo che ci circonda ma passa attraverso i filtri di un macrosistema che ha lo scopo di plagiare. I mezzi di comunicazione di massa stabiliscono la rilevanza di alcune tematiche rispetto ad altre andando così a modificare la percezione di importanza di tali tematiche oppure veicolano determinate visioni della realtà più o meno fedeli a ciò che realmente accade. Allo stesso modo agiscono i social media; in essi ciò che viene postato è spesso fittizio, le immagini vengono modificate per essere più piacevoli alla vista o per conformarsi ai canoni ideali della società. Risulta perciò evidente in che quantità e con che forza i mezzi comunicazione di massa riescano a modificare e influenzare idee, opinioni e comportamenti andando perlopiù a creare insoddisfazione e alimentando comportamenti disadattivi sia per i singoli sia per le società.

5.1 Scuole

Le scuole possono contribuire in vari modi a consapevolizzare maggiormente la sessualizzazione dei corpi femminile nei media e possono aiutare le ragazze e i loro coetanei a resistere e questionare visioni oggettivate del corpo. L'alfabetizzazione mediatica consiste nell'essenziale capacità di leggere, analizzare e interpretare correttamente la comunicazione mediata (Thoman & Jolls 2004) migliorando le competenze degli spettatori nel valutare criticamente i messaggi veicolati affinché l'interpretazione di ciò che viene mostrato produca effetti positivi sugli individui. Nel caso della sessualizzazione del corpo è importante da un lato consapevolizzare il sesso femminile che ciò che viene ritratto dai media o postato è per la maggior parte modificato e irrealista oltre a fornire gli strumenti per comprendere e analizzare con pensiero critico ciò che viene mostrato, mentre dall'altro lato una parte della responsabilità la detengono i media stessi ed è perciò rilevante che a livello sistemico si cambi approccio di comunicazione, promuovendo un'immagine di donna diversa, più reale e meno stereotipata e sessualizzata. È necessario ritrarre e normalizzare le differenti tipologie di corpo e le relative funzioni biologiche che spesso vengono invece occultate dai media perché "non femminili"; solo così le donne possono sentirsi accettate da una società che non le valuta solamente come oggetti ma come esseri umani. Tale rivoluzione di media, mass media, pornografia, videogiochi e tutte le forme di comunicazione pubbliche beneficerebbe uomini, donne e le società di cui essi fanno parte; nelle donne produrrebbe un minor livello di auto-oggettivazione e minori psicopatologie ad essa correlate, negli uomini invece promuoverebbe una visione della donna reale e non come un soprammobile degno di valore solo per le sue "parti del corpo" riducendo fenomeni come ad esempio stupri e violenza di genere alimentati da una visione oggettivata del corpo

femminile, e a livello societario si potrebbe coesistere più pacificamente, senza gerarchie o relazioni di potere basate sul genere e sugli stereotipi di genere che vengono continuamente alimentati da un circolo vizioso che, ancora oggi dopo anni di lotte, continua ad esistere e venir perpetuato. Per questi motivi è importante che l'alfabetizzazione mediatica inizi dai bambini e venga implementata in contesti scolastici e educativi.

Un'altra strategia scolastica nella riduzione delle conseguenze legate all'oggettivazione sessuale consiste nel fornire accesso ad attività sportive che incoraggino giovani donne a focalizzarsi sulla competenza e sulle capacità dei loro corpi invece che sull'apparenza di tali. Partecipare ad attività fisiche costituisce un mezzo efficace nel contrastare l'oggettivazione sessuale. Poiché lo sport richiede di concentrarsi sulla competenza corporea, sull'agenzia e sull'azione, esso fornisce alle ragazze l'opportunità di sviluppare un'identità basata sul loro "grado di fare" piuttosto che sul loro aspetto esteriore, costituendo così un mezzo efficace per contrastare gli effetti negativi della sessualizzazione. Praticare un'attività sportiva accresce l'autostima e una migliore relazione con il proprio corpo promuovendo anche un migliore e più salutare sviluppo sessuale (APA, 2008).

Sempre in ambito scolastico una modalità efficace per aiutare i giovani a contrastare le opinioni distorte presentate dai media e dalla cultura sessualizzata si realizza attraverso un'educazione sessuale completa. Questo tipo di programma varia da implementazione a implementazione ma tutte complessivamente includono la presentazione di informazioni accurate e basate sull'evidenza riguardo alla riproduzione e alla contraccezione, la costruzione di capacità di comunicazione, l'educazione all'amore, all'affetto e alla diversità e molte altre tematiche che vanno oltre il rapporto sessuale in senso stretto (APA,

2008). L'educazione sessuale globale viene implementata nei contesti scolastici fin dalla prima infanzia affrontando tematiche pertinenti all'età e al periodo di sviluppo che gli individui stanno vivendo; questo programma è quindi strutturato sui bisogni culturali, temporali, fisici ed emotivi dei singoli individui o delle singole classi. Esso promuove una nozione di responsabilità sessuale che include il rispetto per sé stessi, per il/la partner, pone l'enfasi sulla tematica del consenso e delle attività sessuali consensuali fondate sul rispetto reciproco, mostra come si educa all'affettività, all'amore, al riconoscimento e accettazione delle proprie emozioni e all'accettazione delle diversità.

5.2 Famiglia

L'ambiente familiare costituisce un ambiente sicuro e supportivo per giovani donne. I genitori possono rendere palese e consapevolizzare la sessualizzazione trasmessa dai media discutendone in maniera costruttiva con i propri figli e figlie, affinché i messaggi culturali sessualizzanti non vengano interiorizzati acriticamente e inconsapevolmente ma che ci sia un filtraggio consapevole di ciò che viene mostrato con lo scopo di limitare o prevenire i danni psicofisici e socioculturali dati da tali trasmissioni. Attraverso il dialogo tra genitori e figli su cosa è appropriato e cosa non è appropriato mostrare in televisione si può alterare la visione distorta che i media veicolano e l'influenza che i messaggi detengono sugli spettatori. Le ragazze che instaurano discussioni attive e bidirezionali sulle tematiche della sessualizzazione con i propri genitori vengono influenzate in maniera minore da immagini oggettivanti e sessualizzanti (APA, 2008). Anche la spiritualità è un costrutto che viene spesso instaurato e nutrito all'interno dei contesti familiari; gli individui con un'alta spiritualità sono più inclini ad avvicinarsi a pratiche meditative volte al raggiungimento del benessere. Esse sono comuni in molte tradizioni

spirituali e le discipline mente-corpo che ne derivano si sono dimostrate benefiche per la salute fisica e mentale, tra cui una maggiore comprensione e accettazione di sé e maggiori livelli di benessere interno e con la quotidianità che ci circonda (Walsh & Shapiro, 2006). Queste pratiche facilitano il raggiungimento di uno stato mentale di calma e consapevolezza non-giudicante che risulta essere incompatibile con l'auto-oggettivazione e quindi permettendo la riduzione di tale fenomeno e i sentimenti di vergogna e imbarazzo per il proprio corpo.

5.3 Pari

In adolescenza il gruppo di pari diventa fondamentale per il benessere dell'individuo. È importante che il sesso femminile rimanga unito e coeso per combattere la sessualizzazione e le ingiustizie contro i loro corpi e le loro identità. La società, valutando continuamente le donne basandosi sul loro corpo e sul loro aspetto, ha creato dissapori tra di esse facendo sì che spesso ci sia competizione e malumori. È invece fondamentale per le donne restare coese, combattere insieme e unire i punti di forza delle singole per stravolgere questo sistema e per non essere più vittime di questo meccanismo perverso. Devono far sentire le loro voci, più forti e arrabbiate che mai, tramite blog, manifestazioni, giornali, collettivi e ciò serve non solo a confrontarsi su un comune passato e presente ma anche a rivoluzionare il sistema trovando la forza l'una nell'altra. Le donne devono lavorare in gruppo per protestare contro la sessualizzazione e l'appropriazione da parte delle società patriarcali di un corpo che non è il loro e su cui non hanno diritti. Diversi movimenti e gruppi politici che promuovono l'attivismo e il femminismo sostengono le giovani donne nell'esprimere i loro sentimenti, nel raccontare le loro storie e a combattere per un futuro diverso. Seguendo le orme delle nostre antenate

dall'Ottocento fino ai giorni nostri, consapevolizzando che la società nella quale viviamo è governata da un sistema machista che ci vuole silenti e passive e unendo le nostre voci, le nostre forze e le nostre azioni possiamo conquistare un cambiamento sociale effettivo che professa parità, rispetto e uguaglianza.

CONCLUSIONE.

Per concludere, numerose evidenze empiriche sottolineano la pericolosità per il benessere generale di individui che vengono sessualmente oggettivati da singoli o dalla società. L'oggettivazione sessuale fa parte di un concetto più ampio denominato "deumanizzazione" ed essa si traduce nella mancanza di empatia da parte di chi la perpetua. Questa mancanza agisce normalizzando e legittimando violenza, abusi ed emarginazioni a singoli o gruppi di individui considerati deboli o scomodi (Bandura, 1991; Volpato, 2012). Nell'oggettivazione sessuale, i corpi femminili non vengono considerati come umani ma come merci e strumenti utili per il soddisfacimento di scopi e desideri altrui (Volpato, 2011; Nussbaum, 1999); le donne vengono valutate sulla base delle loro funzioni sessuali che vengono considerate come se le rappresentassero nella loro interezza (Aycock & Bartky, 1992). Il ritratto di donna deumanizzata e sessualizzata viene quotidianamente perpetuato dai mass media e dai social media alimentando una società machista e patriarcale che presuppone dominanza maschile e subordinazione femminile. I media sono un potente strumento di influenza di opinioni, atteggiamenti e comportamenti a causa della loro capacità di far credere ai propri spettatori che quello che viene trasmesso in televisione è il modo più giusto e condiviso di comportarsi (Gerbner & al., 1994). Attraverso la percezione di rilevanza di una determinata tematica, i media modificano le strutture che filtrano le informazioni in entrata andando quindi a "tessere" nuove reti di associazioni in memoria che saranno poi utilizzate per comprendere e interpretare nuove evidenze in entrata andando così a rafforzare le reti associative e i nodi corrispondenti attivati (Fiske & Taylor, 1991). Inoltre, la teoria dell'apprendimento sociale di Bandura ci mostra come noi esseri umani siamo facilmente influenzati da ciò che percepiamo come appropriato all'interno di un

determinato contesto sociale; i mass media e i mezzi di comunicazione di massa, essendo la voce della società, definiscono i confini di tale appropriatezza e gli standard normativi socialmente accettabili e non (Bandura, 2001). Un ulteriore media negli ultimi anni sempre più utilizzato da uomini e giovani adulti è la pornografia, ovvero un canale di diffusione di un immaginario di corpi molto potente. Il fine ultimo della pornografia è proprio quello di attrarre sessualmente ed eccitare e all'interno di questa area il corpo femminile viene ritratto e veicolato come se il suo unico e solo obiettivo fosse il piacere sessuale altrui. All'interno della pornografia il sesso e il piacere vengono trattati in maniera fittizia, spesso la donna viene violata o picchiata affinché provi piacere o vista come un corpo sempre e ovunque disponibile su cui l'uomo ha dei diritti in quanto autoproclamatosi come il sesso dominante (Dworkin & MacKinnon, 1988; Dworkin, 2000a; Dworkin, 2000b). Gill (2003) parla di "sessualizzazione della cultura"; un fenomeno che inizialmente era considerato prettamente occidentale, ora a causa della globalizzazione, si sta diffondendo a livello mondiale influenzando e omogeneizzando sempre di più le diverse visioni del corpo della donna, dei ruoli di genere stereotipici e di quello che viene considerato tradizionalmente femminile (Becker, 2002; Attwood, 2006; Buckingham & Bragg, 2003). Anche il concetto di "empowerment sessuale femminile" è stato svuotato del suo significato politico ed è stato sessualizzato a sua volta (Amy-Chinn, 2006; Bailey & Douglas, 1995; Cantor & Goldman, 1995), esso non appartiene più alla soggettività del singolo ma è diventato una caratteristica normativamente richiesta alle donne affinché riescano a esibire nella vita di tutti i giorni una sessualità fiduciosa e consapevole perché intrinseca nel concetto di "femminilità" e perché percepita come "sexy" (Evans & al, 2010; Harvey & Gill, 2011; Gill, 2008; Radner, 2012). La teoria dell'oggettivazione sessuale di Fredrickson e Roberts (1997)

trova quindi un terreno molto fertile all'interno dei mezzi di comunicazione. I continui rinforzi positivi che vengono dati alla rappresentazione del sesso femminile come uno strumento sessuale e un possesso altrui risulta nell'interiorizzazione da parte delle donne stesse di questo "sguardo oggettivante" e le porta a valutarsi secondo i parametri presupposti da tale sguardo giungendo ad auto-oggettivarsi e auto-sessualizzarsi. Ciò implica pesanti conseguenze ed esiti negativi per il benessere psicofisico femminile; percepirsi come un oggetto o come apprezzabile solo per il proprio valore attrattivo e sessuale, oltre ad aumentare l'insoddisfazione per la propria immagine corporea, rende più probabile l'incidenza di disturbi del comportamento alimentare (Calogero, 2004; Tiggerman, 2012; Noll & Fredrickson, 1998), impedisce il funzionamento ottimale dell'attenzione focalizzata e ostacola la possibilità di immergersi in uno stato di "flusso" che permette di godere a pieno del momento presente (Csikszentmihalyi, 1990; Noll & Fredrickson, 1998; Quinn, 2006; Mor & al., 2002; Wilson, 2002), peggiora le esperienze sessuali e intime delle vittime (Hirschman & al., 2006; Impett & al., 2006; Wright, 2009; Rousseau & al., 2017), aumenta il rischio di depressione e disturbi d'ansia e aumenta la probabilità di abuso di sostanze. Anche a livello sociale i costi dell'oggettivazione sessuale sono alti; la disuguaglianza di genere è alla base di quasi tutte le società che privilegiano gli uomini e che sostengono una cultura patriarcale. Questa tipologia di cultura porta alla legittimazione della violenza e delle molestie che vengono percepite come naturali e non problematiche. Questa permissività e normalizzazione della violenza è alimentata da uomini che vedono le donne come oggetti sessuali "creati" per loro o per essere posseduti, approcciandosi ai rapporti sessuali come un diritto che detengono a discapito del consenso e che possono sfociare in femmicidi e abusi di vario tipo (Posadas, 2017). La cultura dello stupro consiste in

un insieme di credenze e miti che incoraggia l'aggressione sessuale maschile a discapito del sesso femminile; essa sostiene e alimenta la violenza di genere e legittima tattiche di intimidazione fisica ed emotiva utilizzate per assoggettare le donne al volere e ai desideri dell'uomo (Burt, 1980; Naples, 2020). Essa ha ripercussioni e influenze anche su chi dovrebbe stare dalla parte della giustizia e dell'equità; alti livelli di accettazione dei miti dello stupro sono associati ad alti livelli di colpevolizzazione della vittima (Abbey & al., 1998; Lambert & Raichle, 2000; Mynatt & Allgeier, 1990; Allison & Wrightsman, 1993; Thacker, 2017). Ciò che ne risulta è che sempre meno donne vittime di violenza, abusi e stupri denunciano a causa di una mancata tutela da parte del sistema giuridico e sociale che le circonda (Chapleau & Russell, 2008).

La psiconeuroendocrinoimmunologia consiste in un approccio multi-sistemico e multidimensionale che si occupa dell'interazione tra il comportamento, l'attività mentale, il sistema nervoso, il sistema endocrino e la risposta immunitaria degli esseri umani (Ader & al, 1991). Le discipline mente-corpo, basate sulla meditazione mindfulness svolgono una funzione regolatoria all'interno dei diversi sistemi che interagiscono portando a esiti e risultati multidimensionali adattivi (Bottaccioli & al, 2019). Interventi di mindfulness si sono dimostrati efficaci nel miglioramento della salute mentale e del benessere generale, oltre a beneficiare le funzioni cognitive.

L'esercizio fisico che promuove l'embodiment e la mindfulness è stato proposto come strategia per la riduzione dell'auto-oggettivazione (Greenleaf, 2005). In discipline meditative come lo yoga, osservando e percependo il proprio corpo come forte e vitale, i praticanti imparano ad avere una visione non giudicante di sé stessi, abbracciando emozioni, sensazioni e apprezzando di più le potenzialità e funzioni del proprio organismo, focalizzandosi meno su come appare e più su quello di cui ha bisogno

(Riley, 2004; Impett & al., 2006); questo minor giudizio verso sé stessi conduce ad una minore auto-oggettivazione e a minori sensazioni negative legate all'aspetto fisico. Lo yoga riduce quindi l'auto-oggettivazione, la sintomatologia di un disturbo alimentare e aumenta la consapevolezza, le emozioni, gli affetti positivi e l'autostima fisica promuovendo un'immagine corporea positiva (Delaney & Anthis, 2010; Impett & al., 2006, Carei & al., 2010). Questa disciplina garantisce un miglior funzionamento del sistema immunitario e della funzione del cortisolo nell'organismo promuovendo così un miglior stato di salute fisica e benessere psicologico (Baer, 2003). Lo yoga e la meditazione mindfulness ad esso associata risulta essere una tipologia di trattamento promettente per affrontare sintomi cognitivi, emotivi e fisiologici associati all'aver esperito un trauma (Mandle, 1996; Reibel, 2001; Kessler, 1995). In vittime di violenza lo yoga permette l'abbandono della critica interiore, stimolando negli individui l'accettazione di sé, maggiore pazienza e autostima, maggiore autocompassione e fiducia in sé stessi (Benson et al., 1994, Crews, 2016); inoltre migliora la qualità del sonno, aumenta la capacità di gestione dei pensieri intrusivi, diminuisce gli stati ansiosi e promuove una sensazione di benessere generalizzato (Crews & al, 2016; Pence & al, 2014; Somerstein, 2010; Sanderson, 2012). Il primo protocollo di trattamento in ambito clinico che coinvolge l'utilizzo della mindfulness parallelamente ad un percorso terapeutico tradizionale è il Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Questo programma terapeutico stimola l'alfabetizzazione emotiva e permette di guardare alle proprie emozioni in maniera più oggettiva al fine di discriminare i propri stati interni con maggiore nitidezza. L'empatia e la compassione vengono coltivati favorendo un miglioramento nei rapporti con gli altri e promuovendo gentilezza e amore verso sé stessi e verso il prossimo (Brown & Ryan, 2003; Brown & al., 2007; Chambers & al.,

2009; Kabat-Zinn, 2003; Prazak & al., 2012). Sul piano cognitivo invece, sono stati riscontrati miglioramenti nei livelli di attenzione selettiva, attenzione sostenuta, attenzione esecutiva e shifting attenzionale, oltre ad una maggiore flessibilità cognitiva e velocità di pensiero. Il programma MBSR aiuta a consapevolizzare gli automatismi coinvolti nella quotidianità migliorando la capacità di controllare il proprio pensiero, riducendo la tendenza alla distraibilità e le tendenze cognitive tipiche degli stati ansiosi e depressivi (Jha & al., 2007; Hodgins & Adair, 2010; Raes & Williams, 2010). Per il trattamento del Disturbo Depressivo Maggiore è stato creato un programma ad hoc, il Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Esso integra elementi della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) con elementi di meditazione mindfulness sostenendo l'efficacia di tale pratica nel prevenire l'insorgere di nuovi episodi depressivi in pazienti già affetti da tale psicopatologia promuovendo la modificazione dei pattern di elaborazione cognitiva con lo scopo di disinnescare le routine cognitive automatiche e prevenendo il rischio di ricadute (Segal & al., 2002; Kim & al, 2009; King & al, 2013). In questo programma è fondamentale imparare a gestire consapevolmente i propri pensieri, evidenziandone la natura passeggera (Teasdale & al., 2000).

Gli ambienti che possono introdurre dei programmi di consapevolizzazione e intervento atti a contrastare l'influenza della sessualizzazione e che possono promuovere un maggiore benessere psicofisico sono diversi: dalla scuola, alla famiglia, al gruppo di pari, ad ambienti comunitari come gruppi religiosi, realtà scoutistiche, squadre sportive (APA, 2008). In tutti questi ambienti è possibile implementare delle pratiche che promuovono la consapevolezza corporea e che stimolino un dialogo positivo tra la mente e il corpo riducendo gli esiti negativi legati all'oggettivazione sessuale all'interno del contesto socioculturale nel quale siamo inseriti. Queste realtà possono anche fornire

altri tipi di supporto, come programmi educativi che insegnano il rispetto reciproco e educano all'affettività, corsi di alfabetizzazione mediatica, un dialogo che si basa sullo sviluppo di un pensiero critico atto a filtrare con consapevolezza e originalità ciò che ci viene detto o mostrato dai media, gruppi di attivismo alla cui base c'è ascolto e condivisione. È importante intervenire preventivamente sulle nuove generazioni, gli adulti di domani, affinché il fenomeno dell'oggettivazione sessuale e tutte le problematiche ad esso correlate vengano consapevolizzate in maniera sempre maggiore e combattute non solo dalle donne, ma anche dagli uomini e dalla società (APA,2008). In ottica futura sarebbe inoltre interessante, vista l'efficacia dei programmi mindfulness-based nel promuovere un maggiore dialogo tra mente e corpo e nell'accettare maggiormente le proprie emozioni e il proprio organismo in maniera non giudicante, pensare di implementare nelle scuole e all'interno di percorsi educativi attività che promuovono discipline mindfulness. Questo per cercare di creare, fin da giovanissimi e all'interno di un percorso strutturato e istituzionalizzato, un rapporto sereno e accettante da parte dei singoli individui non solo con il proprio corpo ma anche con quello altrui. Inoltre, sempre in ambito scolastico, sarebbe interessante verificare l'efficacia di un affiancamento alla tradizionale educazione e programmi ministeriali, di corsi e laboratori di riconoscimento emotivo e gestione delle emozioni, oltre a interventi atti a promuovere e potenziare le soft skills.

Per scrittura di questa tesi magistrale la selezione degli articoli da approfondire è avvenuta attraverso la lettura di revisioni più generali da cui poi ho estrapolato gli articoli che più ritenevo pertinenti ed esplicativi sulla tematica trattata. Ho letto anche alcuni libri, principalmente sulla tematica della deumanizzazione di cui avevo anche

seguito un corso universitario anni fa. Gli articoli analizzati erano sia revisioni teoriche che articoli sperimentali da cui ho citato qualche esempio di studio condotto.

BIBLIOGRAFIA.

- Abbey, A., McAuslan, P., & Ross, L. (1998). Sexual assault perpetration by college men: The role of alcohol, misperception of sexual intent, and sexual beliefs and experiences. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 17(2), 167–195
- Ader, R. 2007. *Psychoneuroimmunology*. 4th edition. Ed.: San Diego: Academic Press;
- Kusnekov, A.W. & H. Anisman. Eds. 2014. *The Wiley- Blackwell handbook of psychoneuroimmunology*: 99-119. Chichester: Wiley-Blackwell
- Allison, J. & Wrightsman, L. (1993). *Rape: The misunderstood crime*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Al-Swailem, A. A. (1995). Introduction. In H. Abdullah, *A comparison between veiling and unveiling* (pp. 10–15). Riyadh, Saudi Arabia: Dar-us-Salam Publications.
- Amy-Chinn, D. (2006). This is just for me(n): How the regulation of post-feminist lingerie advertising perpetuates woman as object. *Journal of Consumer Culture*, 6(2).
<https://doi.org/10.1177/1469540506064742>
- APA Task Force on the Sexualization of Girls. (2008, February 1). *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report>
- Attwood, F. (2006). Sexed up: Theorizing the sexualization of culture. In *Sexualities* (Vol. 9, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/1363460706053336>
- Aycock, Alan, e Sandra Lee Bartky. "Feminity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression". *Anthropologica* 34, n.º 2 (1992): 255.
<http://dx.doi.org/10.2307/25605660>.
- Bailey, B., & Douglas, S. J. (1995). Where the Girls Are: Growing up Female with the Mass Media. *History of Education Quarterly*, 35(4). <https://doi.org/10.2307/369603>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory / Albert Bandura*. New Jersey: Prentice-Hall, 1986, 16(1).
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2). [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. In *Media Psychology* (Vol. 3, Issue 3). https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03
- Bartky, S. L. (2015). Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression. In *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. <https://doi.org/10.4324/9780203825259>
- Bartkowski, J. P., & Read, J. G. (2003). Veiled submission: Gender, power, and identity among evangelical and Muslim women in the United States. In *Qualitative Sociology* (Vol. 26, Issue 1). <https://doi.org/10.1023/A:1021456004419>
- Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B., & Hamburg, P. (2002). Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *The British Journal of Psychiatry: the journal of mental health*. 180, 509-514.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Benson, H., Kornhaber, A., Kornhaber, C., LeChanu, M. N., Zuttermeister, P., Myers, P., et al. (1994). Increases in positive psychological characteristics with a new relaxation response curriculum in high school students. *Journal of Research and Development in Education* , 27 (4), 226-231.
- Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. London: Penguin.
- Bohner, G., Reinhard, M., Rutz, S., Sturm, S., Kerschbaum, B., & Effler, D. (1998). Rape myths as neutralizing cognitions: Evidence for causal impact of anti-victim attitudes on men's self-reported likelihood of raping. *European Journal of Social Psychology*, 28, 257–268.
- Bottaccioli, A. G., Bottaccioli, F., & Minelli, A. (2019). Stress and the psyche–brain–immune network in psychiatric diseases based on psychoneuroendocrineimmunology: A concise

review. In *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 1437, Issue 1).
<https://doi.org/10.1111/nyas.13728>

Breines, J. G., Crocker, J., & Garcia, J. A. (2008a). Self-objectification and well-being in women's daily lives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5).
<https://doi.org/10.1177/0146167207313727>

Breines, J. G., Crocker, J., & Garcia, J. A. (2008b). Self-objectification and well-being in women's daily lives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5).
<https://doi.org/10.1177/0146167207313727>

Briere, J., & Malamuth, N. (1983). Self-reported likelihood of sexually aggressive behaviour: Attitudinal versus sexual explanations. *Journal of Research in Personality*, 17, 315–323.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84, 822–848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007) Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Enquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18, 211-237.

Brownmiller, S. (1975). *Against our will: Men, women and rape*. Cited in Lea, S.J. (2007) A discursive investigation into victim responsibility in rape. *Feminism & Psychology*, 17, 495–514.

Buckingham, D., & Bragg, S. (2003). Young People, Sex and the Media: The Facts of Life? In *Young People, Sex and the Media: The Facts of Life?*
<https://doi.org/10.1057/9780230508637>

Burke, K. C. (2012). Women's agency in gender-traditional religions: A review of four approaches. In *Sociology Compass* (Vol. 6, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2011.00439.x>

Burt, M. (1980). Cultural myths and supports for rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 217–230.

- Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28(1). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00118.x>
- Calogero, R. M., Herbozo, S., & Thompson, J. K. (2009). Complimentary weightism: The potential costs of appearance-related commentary for women's self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 33(1). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01479.x>
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Selby, J. W. (1979). Attributing responsibility to the victim of rape: Influence of information regarding past sexual experience. *Human Relations*, 32, 57–68.
- Cantor, M. G., & Goldman, R. (1995). Reading Ads Socially. *Contemporary Sociology*, 24(1). <https://doi.org/10.2307/2075155>
- Carei, T. R., Fyfe-Johnson, A. L., Breuner, C. C., & Brown, M. A. (2010). Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.007>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Chapleau, K. M., Oswald, D. L., & Russell, B. L. (2008). Male rape myths: The role of gender, violence, and sexism. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 600–615.
- Cheng, H. (1997). 'Holding up half of the sky'? A sociocultural comparison of gender-role portrayals in Chinese and US advertising. *International Journal of Advertising*, 16(4). <https://doi.org/10.1080/02650487.1997.11104698>
- Cohen H et al. Power spectral analysis of heart rate variability in psychiatry. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1999;68(2):59-66
- Crews, D.A., Stolz-Newton, M. & Grant, N.S. (2016). The use of yoga to build selfcompassion as a healing method for survivors of sexual violence. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 35, 139-156. doi: 10.1080/15426432.2015.1067583

- Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity. In M. A. Runco & R. S. Albert (Eds.), *Theories of creativity*. Sage focus editions, Vol. 115 (pp. 190–212). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Daniels, E. A., Zurbriggen, E. L., & Monique Ward, L. (2020). Becoming an object: A review of self-objectification in girls. In *Body Image* (Vol. 33).
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.016>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. doi:10.1207/s15327965pli1104_01.
Psychological Inquiry, 11(March).
- Delaney, K., & Anthis, K. (2010). Is Women’s Participation in Different Types of Yoga Classes Associated with Different Levels of Body Awareness Satisfaction? *International Journal of Yoga Therapy*. <https://doi.org/10.17761/ijyt.20.1.t44l6656h22735g6>
- Demarzo, M.M., J. Montero-Marin, P. Cuijpers et al. 2015. The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. *Ann. Fam. Med.* 13(6):573-82.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1). https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Dobson, J. (1991). *Straight talk: What men need to know, what women should understand* (revised and expanded). Dallas: Word
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2).
<https://doi.org/10.1007/s10964-005-9020-7>
- Donaghue, N., Whitehead, K., & Kurz, T. (2011). Spinning the pole: A discursive analysis of the websites of recreational pole dancing studios. *Feminism and Psychology*, 21(4).
<https://doi.org/10.1177/0959353511424367>

- Dworkin, A. (2000a). Against the Male Flood: Censorship, Pornography and Equality. In *Oxford readings in feminism: Feminism and Pornography*.
- Dworkin, A. (2000b). Against the Male Flood: Censorship, Pornography and Equality. In *Oxford readings in feminism: Feminism and Pornography*.
- Dworkin, A., & MacKinnon, C. (1988). Pornography and civil rights: A new day for women's equality. Minneapolis: Organising against pornography.
- EURISPES (2004), 'Quarto rapporto sulla pornografia', Roma.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition (2nd ed.). In *McGrawHill series in social psychology*.
- Forbes, G., & Adam-Curtis, L. (2001). Experiences with sexual coercion in college males and females: Role of family conflict, sexist attitudes, acceptance of rape myths, self-esteem and the big-five personality factors. *Journal of Interpersonal Violence*, 16(9), 865–889.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frith, K. T., & Mueller, B. (2003). Advertising and societies: Global issues. New York: Peter Lang.
- Frith, K. T., Shaw, P., & Cheng, H. (2005). The construction of beauty: A cross-cultural analysis of women's magazine advertising. *Journal of Communication*, 55(1).
<https://doi.org/10.1093/joc/55.1.56>
- Galdi, S. (2014). Dall'oggettivazione delle donne in televisione alle molestie sessuali, il passo è breve? In *Psicologia Sociale* (Vol. 9, Issue 3, pp. 271–289). Societa Editrice il Mulino. <https://doi.org/10.1482/78350>
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1994). Growing Up with Television: The Cultivation Perspective. In *Media Effects: Advances in Theory and Research*.
- Gill, R. (2003). From sexual objectification to sexual subjectification: the resexualisation of women's bodies in the media. *Feminist Media Studies*, 3(1), 99-106.

- Gill, R. (2008). Empowerment/sexism: Figuring female sexual agency in contemporary advertising. *Feminism and Psychology, 18*(1).
<https://doi.org/10.1177/0959353507084950>
- Gill, R. (2012). Media, Empowerment and the “Sexualization of Culture” Debates. *Sex Roles, 66*(11–12). <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0107-1>
- Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 491–512.
- Greenleaf, C. (2005). Self-objectification among physically active women. *Sex Roles. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-1193-8>*
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24).
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1998). Individuality and connectedness in adolescent development: Review and prospects for research on identity, relationships, and context. In E. A. Skoe, A. L. von der Lippe, E. A. Skoe & A. L. von der Lippe (Eds.), *Personality development in adolescence: A cross national and life span perspective* (pp. 3–37). Florence, KY, US: Taylor & Frances/Routledge.
- Halliwell, E., Jarman, H., Tylka, T. L., & Slater, A. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents’ body image and mood. *Body Image, 27*.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.003>
- Haug, W. F. (1987). *Commodity aesthetics, ideology and culture*. New York: International General.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Hirschman, C., Impett, E. A., & Schooler, D. (2006). Dis/Embodied Voices: What Late-Adolescent Girls Can Teach Us About Objectification and Sexuality. *Sexuality Research and Social Policy, 3*(4). <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.8>
- Hodgins, H. S., & Adair, K. C. (2010). Attentional processes and meditation. *Consciousness and cognition, 19*, 872–878.

- Holland, S., & Attwood, F. (2009). Keeping fit in 6 inch heels: The mainstreaming of pole dancing. In F. Attwood (Ed.), *Mainstreaming sex: The sexualisation of Western culture* (pp. 165–182). London: IB Tauris
- Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res.*, 191, 36–43
- Impett, E. A., Schooler, D., & Tolman, D. L. (2006). To be seen and not heard: Femininity ideology and adolescent girls' sexual health. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2).
<https://doi.org/10.1007/s10508-005-9016-0>
- ISTAT (2014), 'Il numero delle vittime e le forme della violenza', Italia.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 7, 109–119.
- Jhally, S. (1989). Advertising, gender and sex: What's wrong with a little objectification. In R. Parmentier & G. Urban (Eds.), *Working Papers and the Proceedings of the Center for Psychosocial Studies*, No. 29.
- Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2).
<https://doi.org/10.1080/01463370600650969>
- Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in social psychology. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Volume 2. (pp. 219–266) New York: Academic Press. Jones, E. E., & Nisbett, R. E. (1971). *The actor and the observer: Divergent perceptions of the causes of behavior*. New York: General Learning Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33:47
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144–156.

- Kates, S., Shaw, G., & Garlock, G. (1999). The ever entangling web: A study of ideologies and discourses in advertising to women. *Journal of Advertising*, 28(2), 33–49.
- Katz-Wise, S. L., Budge, S. L., Lindberg, S. M., & Hyde, J. S. (2013). Individuation or Identification? Self-Objectification and the Mother-Adolescent Relationship. *Psychology of Women Quarterly*, 37(3). <https://doi.org/10.1177/0361684312468425>
- Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*, 15, 192–238.
- Kessler RC et al. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*. 1995;52(12):1048- 1060.
- Kilbourne, J. (1987). Still killing us softly: Advertising's images of women [video recording]. Cambridge, UK: Cambridge University Films.
- Kim, Y.W., Lee, S.H., Choi, T.K., Suh, S.Y., Kim, B., Kim, C.M., Cho, S.J., Kim, M.J., Yook, K., Ryu, M., Song, S.K., Yook, K.H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26, 601-606.
- King, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. a M., Robinson, E., ... Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and Anxiety*, 645, 638–645.
- Kleinke, C., & Meyer, C. (1990). Evaluation of a rape victim by men and women with high and low belief in a just world. *Psychology of Women Quarterly*, 14, 343–353
- Kuhn, A. (1985). *The power of the image*. Boston: Routledge & Kegan Paul.
- LaHaye, B. (1976). *The spirit-controlled woman*. Eugene, OR: Harvest House.
- Lambert, A. J., & Raichle, K. (2000). The role of political ideology in mediating judgment s of blame in rape victims and their assailants: A test of the just world, personal responsibility and legitimization hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7), 853–863.

- Lerner, M., & Matthews, G. (1967). Reactions to suffering of others under conditions of indirect responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(3), 319–325.
- Levy, A. (2005). Female Chauvinist Pigs. In *Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise of Raunch Culture*.
- Littleton, H. L. (2001). When is it rape? The role of rape and seduction scripts. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University
- Loughnan, S., Haslam, N., Murnane, T., Vaes, J., Reynolds, C., & Suitner, C. (2010). Objectification leads to depersonalization: The denial of mind and moral concern to objectified others. *European Journal of Social Psychology*, 40(5), 709–717.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.755>
- Malamuth, N., & Check, J. (1985). The effects of aggressive-pornography on beliefs in rape myths: Individual differences. *Journal of Research in Personality*, 19, 299–320
- Mandle CL, Jacobs SC, Arcari PM, Domar AD. The efficacy of relaxation response interventions with adult patients: A review of the literature. *Journal of Cardiovascular Nursing*. 1996;10:4-26.
- Mazza, O. (2012). Re-examining motions to compel psychological evaluations of sexual assault victims. *St. John's Law Review*, 82, 763-786
- McEwen, B. S. 2017. Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress* (Thousand Oaks, Calif.). 1: 10.1177/2470547017692328.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2).
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2010). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions*. <https://doi.org/10.1037/12304-008>
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638– 662.

- Muller, R., Caldwell, R., & Hunter, J. (1994). Factors predicting the blaming of victims of physical child abuse or rape. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 26, 259–279.
- Mynatt, C. R., & Allgeier, E. R. (1990). Risk factors, self attributions, and adjustments problems among victims of sexual coercion. *Journal of Applied Social Psychology*, 20, 130–153.
- Naples, N. A. (2020). Companion to women's and gender studies. In *Companion to Women's and Gender Studies*. <https://doi.org/10.1002/9781119315063>
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>
- Nussbaum, M. C. (1999). *Sex and social justice*. Oxford University Press.
- Ohmann, R., & O'Barr, W. M. (1995). Culture and the Ad: Exploring Otherness in the World of Advertising. *Contemporary Sociology*, 24(6). <https://doi.org/10.2307/2076722>
- Parker, K., & Wang, W. (2011). Modern Parenthood: Roles of Moms and Dads Converge as They Balance Work and Family. In *Pew Research Center*.
- Pence, P., Katz, L., Huffman, C., & Cojucar, G. (2014). Delivering integrative restorationyoga nidra meditation (iRest®) to women with sexual trauma at a veteran's medical center: a pilot study. *International Journal of Yoga Therapy*, 24, 53-62. doi:10.17761/ijyt.24.1.u7747w56066vq78u
- Papadopoulos, L. (2010). Sexualisation of young people: Review. Retrieved from London.
- Perez, M., Kroon Van Diest, A. M., Smith, H., & Sladek, M. R. (2018). Body Dissatisfaction and Its Correlates in 5- to 7-Year-Old Girls: A Social Learning Experiment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 47(5). <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1157758>
- Piran, N., & Teall, T. L. (2012). The developmental theory of embodiment. In G. L. McVey, M. P. Levine, N. Piran & H. B. Ferguson (Eds.), *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change* (pp. 169–198). Waterloo, Canada: Wilfrid Laurier University Press.

- Posadas, J. (2017). Teaching the cause of rape culture: Toxic masculinity. In *Journal of Feminist Studies in Religion* (Vol. 33, Issue 1).
<https://doi.org/10.2979/jfemistudreli.33.1.23>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1992). Attentional Mechanisms and Conscious Experience. In *The Neuropsychology of Consciousness*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-498045-7.50010-4>
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M., & Powers, C. (2012). Mindfulness and its role in physical and psychological health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4, 91–105.
- Pride, M. (1985). *The way home: Beyond feminism, back to reality*. Westchester, IL: Crossway Books
- Quinn, D. M., Kallen, R. W., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2006). The disruptive effect of self-objectification on performance. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1).
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00262.x>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The Relationship between Mindfulness and Uncontrollability of Ruminative Thinking. *Mindfulness*, 1, 199–203.
- Radner, H. (2012). Pretty is as pretty does: Free enterprise and the marriage plot. In *Film Theory Goes to the Movies: Cultural Analysis of Contemporary Film*.
<https://doi.org/10.4324/9780203873243-8>
- Reibel DK et al. Mindfulness-based stress reduction and healthrelated quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*. 2001;23(4):183-192.
- Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. In *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- Ronel, N., Jaishankar, K., & Bensimon, M. (2008). *Trends and issues in victimology*. Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publication.
- Rousseau, A., Beyens, I., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2017). The Dual Role of Media Internalization in Adolescent Sexual Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 46(6).
<https://doi.org/10.1007/s10508-016-0902-4>

- Sanderson, C. (2012). Working with survivors of rape and domestic violence. In C. Sanderson, & C. F. Horton (Ed.), Sage handbook of counselling and psychotherapy (3 ed.). London, UK: SAGE
- Sanson, A., Duck, J., Cupit, G., Ungerer, J., Scuderi, C., & Sutton, J. (2000). Media representations and responsibilities: Psychological perspectives. Retrieved from Melbourne.
- Shrum, L. J., Wyer, R. S., & O'Guinn, T. C. (1998). The effects of television consumption on social perceptions: the use of priming procedures to investigate psychological processes. *The Journal of Consumer Research*, 24(4), 447–458.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: New York (p. 351).
- Sioux, T. (2009). 10 Antidotes to Self-Objectification & Sexualization of girls. (2008, August 14). The Girl Revolution. Retrieved from <http://thegirlrevolution.com/10-antidotes-to-self-objectification-sexualization-of-girls/>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media Exposure, Extracurricular Activities, and Appearance-Related Comments as Predictors of Female Adolescents' Self-Objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3).
<https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Smith, C. (2007). One for the girls: The pleasures and practices of reading women's porn. Bristol: Intellect Books.
- Somerstein, L. (2010). Together in a room to alleviate anxiety: Yoga breathing and psychotherapy. *Procedia Social and Behavioural Science*, 5 (1), 267-271.
doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.086
- Stige, S. H., Rosenvinge, J. H., & Traeen, B. (2014). A meaningful struggle: Trauma clients' experiences with an inclusive stabilization group approach. *Psychotherapy Research*, 23 (4), 419-429. doi:10.1080/10503307.2013.778437
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, 48(1–2).
<https://doi.org/10.1023/A:1022300930307>

- Strouse, J. S., Goodwin, M. P., & Roscoe, B. (1994). Correlates of attitudes toward sexual harassment among early adolescents. *Sex Roles, 31*(9–10).
<https://doi.org/10.1007/BF01544280>
- Taslitz, A. E. (1999). *Rape and the culture of the courtroom*. New York, NY: New York University Press.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2-E)
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V, Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615–623.
- Thacker, L. K. (2017). Rape culture, victim blaming, and the role of media in the criminal justice system. *Kentucky Journal of Undergraduate Scholarship, 1*(1).
- Thoman, E., & Jolls, T. (2004). Media Literacy—A National Priority for a Changing World. *American Behavioral Scientist, 48*(1), 18-29.
<https://doi.org/10.1177/0002764204267246>
- Thompson, J. K., Herbozo, S., Himes, S., & Yamamiya, Y. (2005). Effects of Weight-Related Teasing in Adults. In *Weight Bias: Nature, Consequences, and Remedies*.
- Thornton, B., Ryckman, R., & Robbins, M. (1982). The relationship of observer characteristics to beliefs in causal responsibility of victims of sexual assault. *Human Relations, 35*, 321–330.
- Tieger, T. (1981). Self-rated likelihood of raping and the social perception of rape. *Journal of Research in Personality, 15*, 147–158.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 2). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>

- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *The International Journal of Eating Disorders*, 50, 80–83.
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.22640>
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). “You look great!”: The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women’s body image. *Body Image*, 27.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>
- Tolman, D. L., Impett, E. A., Tracy, A. J., & Michael, A. (2006). Looking good, sounding good: Femininity ideology and adolescent girls’ mental health. *Psychology of Women Quarterly*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00265.x>
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the Field of Positive Body Image. In *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*.
<https://doi.org/10.1017/9781108297653.002>
- Varnes, J. R., Stollefson, M. L., Janelle, C. M., Dorman, S. M., Dodd, V., & Miller, M. D. (2013). A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes, 1997-2012. In *Body Image* (Vol. 10, Issue 4).
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.001>
- Volpato C. (2011). Deumanizzazione. Come si legittima la violenza, Laterza, Bari-Roma.
- Volpato, C. (2012). La negazione dell’umanità: i percorsi della deumanizzazione. *Rivista Internazionale Di Filosofia e Psicologia*, 3(1).
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61, 227-239.
- Ward, L. M., Hansbrough, E., & Walker, E. (2005). Contributions of music video exposure to black adolescents’ gender and sexual schemas. In *Journal of Adolescent Research* (Vol. 20, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/0743558404271135>
- Ward, T. (2002). Good lives and the rehabilitation of offenders: Promises and problems. *Aggression and Violent Behavior*, 7(5). [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(01\)00076-3](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(01)00076-3)

- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4). <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Wegner, D., & Vallacher, R. (1977). *Implicit psychology*. New York: Oxford University Press.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash, L. Smolak, T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76–84). New York, NY, US: Guilford Press
- Whelehan, I. (2000). *Overloaded: Popular culture and the future of feminism*.
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Belknap Press/Harvard University Press
- Winship, J. (2000). Women outdoors: Advertising, controversy and disputing feminism in the 1990s. *International Journal of Cultural Studies*, 3(1). <https://doi.org/10.1177/136787790000300103>
- Wright, P. J. (2009). Sexual socialization messages in mainstream entertainment mass media: A review and synthesis. In *Sexuality and Culture* (Vol. 13, Issue 4). <https://doi.org/10.1007/s12119-009-9050-5>
- Zurbriggen, E. L., Collins, R. L., Lamb, S., Roberts, T., Tolman, D. L., Ward, L. M., & Blake, J. (2007). Report of the APA task force on the sexualization of girls. Retrieved from Washington