



UNIVERSITÀ DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione
Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata**

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della
Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

**Tesi di Laurea Triennale
Elaborato finale**

**Donne e rabbia: un'analisi intersezionale e femminista dell'impatto psicologico
del sessismo**

**Women and anger: an intersectional and feminist analysis of the psychological impact of
sexism**

Relatrice

Prof.ssa Tatiana Motterle

Laureanda: Martina Scandian

Matricola: 2154276

Anno Accademico 2025/2026

INDICE

CAPITOLO 1: IL FEMMINISMO SPIEGA L'OPPRESSORE	5
1.1 IL FEMMINISMO: STORIA E CONCETTI	5
1.2 LA RABBIA NEL FEMMINISMO	8
1.3 ESEMPI DI OPPRESSIONE	10
CAPITOLO 2: LA RABBIA E LE SUE RIPERCUSSIONI SULLA SALUTE	13
2.1 L'EMOZIONE DELLA RABBIA	13
2.2 L'IMPATTO PSICOLOGICO DELL'OPPRESSIONE	16
2.3 L'IMPATTO FISICO DELL'OPPRESSIONE	21
CONCLUSIONI	24
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	26

INTRODUZIONE

La scelta di questo argomento per la mia tesi viene da lontano; negli ultimi anni, infatti, la vita mi ha portato ad accorgermi delle disuguaglianze di genere che, in quanto donne, patiamo nella nostra società. “Patiamo”, non “subiamo”: è una grande differenza che ho colto dopo aver studiato per la stesura di questa tesi. Inizialmente, infatti, pensavo di dover giustificare la rabbia che le donne provano, senza però rendermi conto che le donne combattono, rumorosamente o silenziosamente, da sempre. Il mio scopo quindi è cambiato, ed è diventata una tesi in cui ho voluto imparare perché io in primis sono arrabbiata, perché rendersi conto dell’ingiustizia è importante, e perché parlarne è altrettanto importante. Ho quindi scelto di spiegare il perché della rabbia delle donne, ossia ciò che ci opprime in quanto donne, per poi entrare nel dettaglio della rabbia, usando un esempio di oppressione.

Questa tesi infatti parte, nel primo capitolo, dal femminismo, dalla sua storia in breve e da alcuni concetti importanti che anni di teorizzazione hanno concepito: tra tutti scelgo qui di menzionare il patriarcato e l’intersezionalità. Ho scelto infatti il patriarcato come espediente per individuare l’oppressore che, negli anni, mi ha fatto covare rabbia. Ho poi parlato della rabbia nel femminismo, di come la teoria femminista l’ha concettualizzata e usata, nel corso del tempo, in modo politico e non vittimistico. Per rendere più chiaro cosa intendo per oppressore ho scelto un esempio tra molti altri che avrei potuto usare: le microaggressioni.

Nel secondo capitolo invece ho inserito le conoscenze che ho appreso in questi anni di studio di psicologia, spiegando infatti cos’è la rabbia come emozione, come si origina e manifesta, e come, a livello scientifico, sia stata dimostrata una differenza nella sua espressione tra i generi, fin dalla nascita e influenzata poi dalla socializzazione di genere.

Riprendendo l'esempio delle microaggressioni ho voluto spiegare l'impatto che queste hanno sulle vittime, a livello psicologico e fisico.

CAPITOLO 1: IL FEMMINISMO SPIEGA L'OPPRESSORE

1.1 IL FEMMINISMO: STORIA E CONCETTI

“Il femminismo è una filosofia che promuove l’uguaglianza sociale, politica ed economica tra uomini e donne” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 279). Ritengo sia importante specificare che ormai non si parla più di un unico femminismo, ma che il termine corretto sia femminismi, a sottolineare le diverse prospettive delle diverse teorie femministe. La storia del femminismo è stata suddivisa in tre diverse “ondate”, ognuna caratterizzata da diversi periodi storici e da lotte diverse.

Il femminismo della prima ondata è stato particolarmente attivo nel Regno Unito e negli Stati Uniti tra la fine dell’800 e l’inizio del ‘900, periodo storico caratterizzato dall’industrializzazione, in cui le donne operaie e le donne borghesi sono particolarmente distanti tra loro sia per la classe sociale che per il genere. È stato caratterizzato da obiettivi come “l’abrogazione delle leggi discriminatorie, un più ampio accesso all’educazione superiore e l’impegno a rendere presto possibile il controllo delle nascite” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 279), e ha avuto come principale conquista il diritto di voto per le donne. Tra la prima e la seconda ondata ci sono state le due guerre mondiali, un periodo storico che ha dato una nuova e diversa consapevolezza alle donne, che influenzerà la seconda ondata.

Il femminismo della seconda ondata ha luogo negli anni ‘60 e ‘70 e ha come principale lotta quella contro la disuguaglianza di genere, con rivendicazioni riguardo “la discriminazione nell’ambiente di lavoro e nell’educazione, gli stereotipi di genere nella cultura popolare, i ruoli restrittivi di genere, i diritti riproduttivi e la libertà sessuale” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 279). Questo è un femminismo più radicale, in cui, tra le altre istanze, viene teorizzato il concetto di patriarcato, di cui parlerò più avanti, e che porta in Italia alla creazione di leggi fondamentali per le donne.

Il femminismo della terza ondata è iniziato negli anni '90, anche se ci sono pareri contrastanti sulla possibilità che stia continuando tutt'oggi o se invece faccia parte della seconda ondata; viene introdotto il concetto di intersezionalità, definito come “strumento di analisi per studiare, comprendere e affrontare i modi in cui il sesso e il genere si intersecano con altre caratteristiche/identità personali, e il modo in cui tali intersezioni contribuiscono insieme ad un'unica esperienza di discriminazione” (European Institute for Gender Equality, 2026), che diventerà poi fondamentale nel femminismo contemporaneo. Grazie all'intersezionalità il femminismo si amplia e lascia spazio a lotte intersezionali, che riguardano quindi anche l'etnia, la classe sociale e l'essere queer, che è un termine ombrello che include tutte le persone non eterosessuali e cisessuali (l'identità di genere della persona corrisponde al genere e al sesso biologico assegnato alla nascita), oltre che al genere.

Oggi invece le battaglie portate avanti sono “l'autoemancipazione e l'autostima sessuale”, l'attivismo “enfattizza [...] l'eterogeneità nelle esperienze delle donne, e include spesso una sovversione ironica della cultura popolare” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 281). In particolare, dopo l'introduzione dell'intersezionalità nella lotta femminista, si ritiene oggi importante includere nella lotta contro la disuguaglianza di genere le altre lotte, come ad esempio il razzismo e l'omolesbobitransfobia.

In Italia le conquiste politiche del movimento femminista arrivarono tardi rispetto ad altri paesi del mondo occidentale: il diritto di voto fu concesso alle donne per la prima volta nel 1946; nel 1963 le donne poterono accedere per la prima volta alla magistratura; negli anni '70 ci sono state grandi conquiste nell'ambito della cittadinanza civile, con il divorzio, l'aborto e con la parità all'interno della famiglia; nel 1981 venne abolito il delitto d'onore e il matrimonio riparatore; nel 1996 lo stupro passò da delitto contro la morale a delitto contro la persona; negli anni '90 si attuarono norme che portarono alle

quote rosa, che hanno creato un'apparente uguaglianza, che però concretamente non esiste.

Una delle dinamiche sociali su cui si concentra il femminismo è il patriarcato, definito da Gasparri (2020) in due diversi modi: il patriarcato istituzionalizzato di un tempo, ossia “il sistema di potere, creato sul modello della famiglia tradizionale con a capo l'uomo più anziano, che produce i ruoli di potere ordinati rigidamente secondo una piramide di superiorità” (p. 8); una definizione più attuale di come si è usato il concetto negli ultimi anni, ossia “quel sistema di potere che manifesta e fissa un sistema ‘maschile’ eterosessuale di oppressione verso altri generi che hanno difficile accesso a posizioni di potere, subiscono discriminazioni o sono soggetti a pregiudizi culturali” (p. 6). Il patriarcato è un esempio concettuale di quello che poi, praticamente, si manifesta come oppressione di genere. Legati al concetto di patriarcato ci sono il sessismo, la misoginia e in generale tutte quelle forme di discriminazione che le donne subiscono in quanto donne.

Il patriarcato ha una lunga storia all'interno della maggioranza delle società nel mondo; il termine “si basa sul primato assoluto del *pater familias* rispetto agli altri componenti della comunità e, in alcune forme estreme, sul suo diritto di vita e di morte, riconosciuto dalla legge, su tutti i membri della propria casa” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 291). Il patriarcato, quindi, era un tempo non solo formalmente un organizzatore sociale, ma era anche un'istituzione a livello legale. Al giorno d'oggi formalmente non è più così, la legge italiana stabilisce con l'articolo 3 della Costituzione che uomo e donna sono sullo stesso piano a livello politico, economico e sociale, ma la realtà è ben diversa.

Il patriarcato permette di spiegare molte dinamiche sociali che perpetuano tutt'oggi la disuguaglianza tra i generi, mostrando il motivo per cui l'uguaglianza tra uomo e donna è ancora distante dal raggiungersi. I dati dimostrano (Croteau & Hoynes, 2018, p. 257, 261, 264) che le donne, in quanto tali, sono in minoranza in alcuni ambiti lavorativi ed in

politica, mentre restano la maggioranza nell'ambito dei lavori di cura, considerati più in accordo con la visione tradizionale dei ruoli della donna. Il cosiddetto secondo turno, ossia il “fenomeno per cui le donne che lavorano fuori casa hanno ancora la responsabilità primaria dei lavori domestici e della cura dei figli” (Croteau & Hoynes, 2018, p. 264), impone alle donne delle scelte lavorative diverse rispetto a quelle degli uomini. Infatti le donne usano i congedi parentali e il part-time più degli uomini e lasciano il lavoro più spesso nel caso della nascita di figli; questo contribuisce non solo alla notevole disparità salariale, ma anche al minor tasso di occupazione femminile.

1.2 LA RABBIA NEL FEMMINISMO

La rabbia ha avuto grande spazio nella letteratura femminista a causa della grande importanza che ricopre. La rabbia, infatti, è un'emozione che può essere usata in tanti modi e che può portare a tante conseguenze: nasce nel momento in cui ci si accorge di un'ingiustizia, di un desiderio negato, di un'opinione non ascoltata, e può diventare un enorme potere se usata nel modo corretto.

È importante che la rabbia non diventi odio, e che non diventi un modo per ritenersi vittime e, di conseguenza, di voler chiedere vendetta; la rabbia deve poter diventare cambiamento e trasformazione. La società ritiene che la rabbia non sia per le donne: arrabbiarsi quindi è politico, è un attacco alle credenze patriarcali.

Basandomi sulle ricerche inserite nel secondo capitolo, ho compreso che nella nostra società le donne non possono esprimere la loro rabbia all'esterno, dimostrandola e sfogandola come invece fanno quotidianamente gli uomini. La rabbia in un uomo è considerata dalla società e dalla nostra cultura virile e dalle stesse viene rinforzata, in particolare se viene usata per proteggere, difendere o condurre; per le donne è diverso perché lo stereotipo porta a pensare che la rabbia non ci appartiene, ci rende sgradevoli, se ci arrabbiamo non siamo più femminili, ma isteriche e irrazionali.

Se la rabbia viene compresa, se si capisce da dove proviene diventa possibile darci un senso, e una volta fatto questo può diventare energia che può essere usata per combattere la discriminazione di genere. Nel momento in cui si arriva a comprendere che la rabbia nasce dall'insofferenza per un'ingiustizia subita, la rabbia diventa politica, e il fatto che la società costringa le donne a reprimere e silenziare la loro rabbia, trasformandola in tristezza ed accettazione invece che lasciarla libera di portare a un cambiamento sociale, può essere considerata una forma di silenziamento politico.

Quindi, nel corso del tempo, controllare le donne è stato un modo, per il cosiddetto “sesso forte”, di controllare la società e plasmarla in modo che il patriarcato ingabbiasse nei suoi schemi non solo le donne, ma anche gli uomini. Nell'articolo de L'Internazionale Siviero tratta di come la società pensa che la parità tra i due generi esista, e quando questo non è evidentemente riscontrabile la colpa viene data alle donne, perché si pensa che siano loro che dovrebbero lottare di più, e questo perché l'assunto di base è che si parta da una parità. Ma questa parità non esiste, e la causa è da ricercare nel modo in cui il patriarcato ha plasmato il sistema della società. Un esempio di questo è anche semplicemente il modo in cui si esprime un'emozione fondamentale come la rabbia. L'aspettativa sociale nei confronti delle donne è ben diversa da quella riservata agli uomini: le donne ci si aspetta che siano arrendevoli, remissive, pazienti, miti, intimorite e sorridenti. La rabbia non viene fuori spontaneamente, perché viene insegnato alle donne di reprimerla, di mostrarsi tranquille e compiacenti, e quindi se una donna si arrabbia non viene ascoltata e presa sul serio. Una donna arrabbiata è un'isterica, una pazza, instabile mentalmente, se osi ribattere poi te la sei cercata, in generale, la colpa ricade sulla donna, anche nei casi di femminicidio (Siviero, 2022; 2024).

1.3 ESEMPI DI OPPRESSIONE

Il patriarcato, come spiega Gasparrini (2020), “è un sistema che crea ruoli di potere che possono essere agiti da chiunque” e “il sessismo è lo strumento, la tattica politica e sociale con il quale si attua l’oppressione patriarcale” (p.6). Il sessismo, infatti, deriva dal concetto di razzismo, e sta a “indicare quella cultura - e le sue parole, i suoi prodotti - inventata [...] per certificare che gli uomini eterosessuali, invece di altri o di altre, avevano il diritto di stare in tutte le principali posizioni di potere della società, dal seggio politico al capofamiglia” (p. 7).

Tra i vari esempi di come il patriarcato e il sessismo agiscono nella nostra società, il più eclatante e visibile è il femminicidio. Treccani (2015) offre una lunga definizione di femminicidio, che può essere però riassunta così: “ogni altra forma di omicidio commesso nei confronti di una donna o bambina perché donna”, omicidio però che nello specifico è commesso da un uomo che già conosceva la donna, come un ex partner o dall’attuale partner, oppure da padri o familiari delle vittime. Il femminicidio è quindi una “espressione di punizione nei confronti della donna, ovvero di controllo e di possesso” (Treccani, 2015), come testimoniano i dati Istat che prendono in esame le vittime di omicidio e la loro relazione con l’omicida. Come si può vedere dal Grafico 1, mentre gli uomini sono più spesso uccisi da persone sconosciute, le donne sono più spesso uccise dal partner/ex partner.

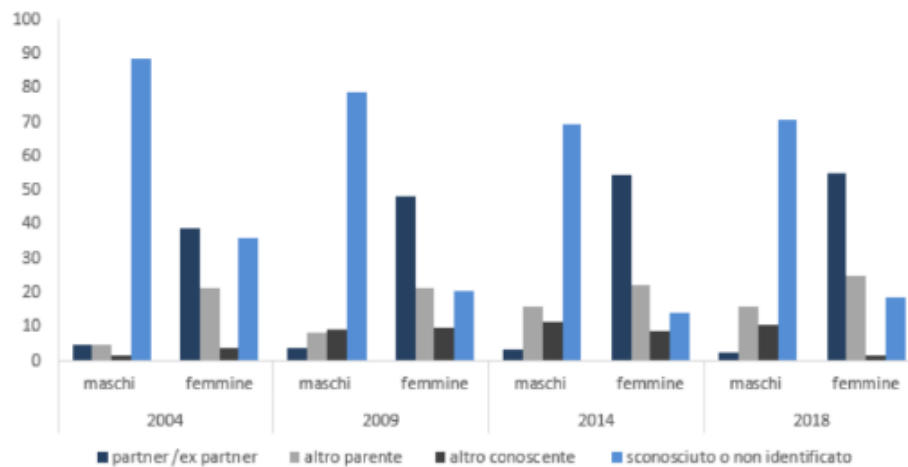


Grafico 1: Vittime di omicidio secondo la relazione con l'omicida per sesso. Anni 2004, 2009, 2018 (a) (composizioni percentuali)

Un altro esempio di oppressione sono le microaggressioni, definite come “scambi interpersonali verbali e non verbali attraverso cui l'autore provoca un danno alla vittima veicolando ostilità, offese e disprezzo” (Sue & Spanierman, 2022, p.22). Il prefisso ‘micro’ “sottolinea [...] il microlivello contestuale, interpersonale a cui si verificano” (Sue & Spanierman, 2022, p.22), mentre ‘aggressione’ si riferisce alle forme di aggressività che “possono danneggiare gli altri escludendoli o rovinandone la reputazione, con o senza intenzionalità” (Sue & Spanierman, 2022, p.22). Le microaggressioni possono quindi manifestarsi come insulti, invalidazioni o aggressioni, e possono essere intenzionali o non intenzionali. Una caratteristica delle microaggressioni è che a volte l'aggressore può non rendersi conto dell'offesa che ha recato, mentre invece le vittime sono in grado di identificare l'offesa e, se se la sentono, possono rispondere in vari modi, tramite varie strategie di microinterventi.

Nello specifico qui si parla di microaggressioni di genere, ossia microaggressioni veicolate dal sessismo e che colpiscono le donne. Le donne, infatti, subiscono un trattamento ingiusto ed ineguale, che si può manifestare come molestie sessuali, abusi fisici e discriminazioni nell'ambito lavorativo, come ad esempio per quanto riguarda le assunzioni, oppure ambienti di lavoro ostili e prevalentemente maschili. Il sessismo

esplicito e intenzionale sta fortunatamente diminuendo, ma le microaggressioni, appunto per le loro caratteristiche, tendono ancora a riprodursi. Secondo la teoria del sessismo ambivalente esistono due tipi di sessismo, diversi ma complementari: il sessismo ostile “si riferisce alla superiorità innata degli uomini, che giustifica la loro posizione di dominio sulle donne” (Sue & Spanierman, 2022, p. 30); il sessismo benevolo è invece più sottile “poiché rimanda a espressioni galanti di superiorità maschile”, però “limita i ruoli delle donne e perpetua il dominio maschile attraverso visioni stereotipate” (Sue & Spanierman, 2022, p.30).

CAPITOLO 2: LA RABBIA E LE SUE RIPERCUSSIONI SULLA SALUTE

2.1 L'EMOZIONE DELLA RABBIA

“Un’emozione è una reazione breve e multicomponentiale ad alcuni cambiamenti nel modo in cui le persone interpretano – o valutano – le circostanze in cui si trovano” (Nolen-Hoeksema et al., 2017, p.410). Un’emozione è composta da sei componenti: la prima è la valutazione cognitiva che il soggetto fa della circostanza in cui si trova, ed è ritenuta la prima componente dell’emozione. In seguito si trovano le quattro risposte emotive, ossia l’esperienza soggettiva dell’emozione, che è “lo stato affettivo o il tono sentimentale che influenza l’esperienza personale” (Nolen-Hoeksema et al., 2017, p.410); la tendenza al pensiero e all’azione è “l’urgenza di pensare o agire in modi particolari” (Nolen-Hoeksema et al., 2017, p.410); le altre due componenti riguardano il corpo e comprendono le modificazioni corporee interne del sistema nervoso autonomo e i movimenti muscolari facciali tipici di quell’emozione. Infine, l’ultima componente sono le risposte alle emozioni, cioè “come le persone affrontano le emozioni oppure reagiscono ad esse o alla situazione che le ha indotte” (Nolen-Hoeksema et al., 2017, p.410). Tutte le diverse componenti unite insieme danno vita alle varie emozioni, e ognuna delle sei componenti è un sistema a sé, il che rende le emozioni dei sistemi complessi.

La rabbia viene definita da Treccani (2018) come “irritazione violenta prodotta dal senso della propria impotenza o da un’improvvisa delusione o contrarietà, e che esplode in azioni e in parole incontrollate e scomposte; in senso attenuato può significare impazienza stizzosa e seccata, disappunto vivo e dispettoso per essere costretto a fare ciò che non si vuole o per non aver ottenuto ciò che si voleva”. La rabbia può inoltre manifestarsi a livello comportamentale, verbale e fisiologico. Se la manifestazione a livello fisiologico

della rabbia è universale per tutti gli esseri umani, a livello comportamentale e verbale la rabbia viene condizionata dalle regole culturali della società in cui si vive.

Ekman (1979) nei suoi studi individua sette emozioni primarie ed innate, che definisce universali perché le trova in tutte le popolazioni della terra, e che vengono espresse dagli esseri umani senza l'influenza della cultura, che invece caratterizza le emozioni secondarie. La rabbia è una di queste emozioni 'di base' individuate da Ekman, insieme a felicità (gioia), tristezza, paura, sorpresa, disgusto e disprezzo. Questo ci spiega dunque che la rabbia è un'emozione per noi fondamentale alla sopravvivenza: infatti, come la paura ci permette di scappare e metterci al sicuro, la rabbia ci sprona a lottare e a ribattere, è una forza che ci muove. La rabbia ha, come tutte le altre emozioni primarie, delle manifestazioni fisiologiche e comportamentali specifiche, che permettono a chiunque faccia parte della nostra stessa specie di capire il nostro stato emotivo, e quindi di agire di conseguenza. La rabbia ha una specifica manifestazione a livello fisiologico: nel viso si aggrottano le sopracciglia, si mostrano e digrignano i denti, oppure si stringono forte le labbra e gli occhi sembrano lampeggiare; fisicamente invece "le sensazioni soggettive più comuni sono: calore, irrigidimento della muscolatura, irrequietezza estrema, paura di perdere il controllo", mentre invece "la voce molto spesso si alza di volume e di intensità, il tono può essere minaccioso o stridulo o sibilante" (D'Urso, 2000, p. 3). Nel corpo si crea un'energia che permette di agire o di difendersi, dunque si attiva il sistema nervoso periferico con "accelerazione del battito cardiaco, aumento della tensione muscolare e della sudorazione, aumento della pressione arteriosa e irrorazione dei vasi sanguigni periferici" (D'Urso, 2000, p. 3).

Se l'attivazione fisiologica è simile per tutti gli esseri umani, il comportamento messo in atto in seguito a questa attivazione è invece regolato dalla cultura di appartenenza. Secondo D'Urso (2000) infatti nella nostra cultura ci è insegnato a reprimere e inibire la rabbia. L'autrice la definisce come "l'emozione che più di ogni altra siamo indotti a

controllare sia all'interno del vissuto che nelle sue manifestazioni osservabili" (p.2): infatti, i bambini nella nostra cultura vengono educati a reprimere l'espressione della rabbia vera e propria, ma anche di sentimenti come ira, irritazione o fastidio. Proprio per questo l'ultima componente dell'emozione è la regolazione emozionale, "ossia la risposta individuale alle proprie emozioni" (Nolen-Hoeksema et al., 2017, p.429), che è un meccanismo che fa parte del processo di socializzazione dei bambini e che li aiuterà poi nelle loro relazioni sociali.

Per quanto riguarda il genere invece, cresciamo in una cultura che è intrisa di stereotipi di genere, i quali dettano legge in qualsiasi ambito di vita delle persone, e l'ambito emotivo non è di certo escluso. Lo stereotipo è che le donne siano più emotive degli uomini, che sperimentino più spesso emozioni ad alta intensità e che le emozioni per loro più tipiche siano tristezza, ansia e paura, ossia emozioni "impotenti" che fanno apparire le persone come deboli e indifese. Mentre per gli uomini lo stereotipo è che siano poco emotivi, che tendano a riportare più spesso di sperimentare emozioni a bassa intensità, ad eccezione di rabbia, orgoglio e disprezzo, emozioni ritenute tipicamente "mascoline" e che evidenziano lo status di potere di cui godono gli uomini. Però gli studi evidenziano che la differenza tra uomini e donne sta più che altro nell'espressione delle emozioni e non nell'esperienza soggettiva delle stesse; emerge infatti che gli stereotipi di genere influenzano il resoconto delle persone riguardo alle proprie esperienze con le emozioni, soprattutto a livello globale o in modo retroattivo, mentre invece non è così quando si parla di emozioni provate in quel preciso momento. In particolare, per quanto riguarda l'argomento specifico di questa tesi, riporto due studi in cui si tratta nello specifico di donne e rabbia. Il primo studio (Kring, 2000) evidenzia che, nei contesi relazionali interpersonali, le donne arrivano a provare rabbia allo stesso modo degli uomini, in alcuni casi anche di più: la differenza risiede nel fatto che gli uomini esprimono la rabbia in modo più prototipico, ossia attraverso l'aggressività, mentre invece le donne arrabbiate

tendono a piangere e questo viene confuso con la tristezza. Nel secondo studio (Brescoll & Uhlmann, 2008) invece si parla del fatto che, mentre gli uomini usano la rabbia per acquisire status e potere, per le donne questo non è possibile perché nel momento in cui una donna si arrabbia viene associata a uno status e a un salario minori, oltre che essere giudicate meno competenti, indipendentemente che esse siano a un livello professionale elevato o basso; questo dipende dal fatto che il loro comportamento venisse percepito come motivato da fattori interni, come la perdita del controllo, mentre invece un'attribuzione esterna non comportava la stessa perdita di status e competenza percepiti.

2.2 L'IMPATTO PSICOLOGICO DELL'OPPRESSIONE

Riprendendo l'esempio delle microaggressioni citate nel primo capitolo, si vuole in questo paragrafo trattare dell'impatto psicologico derivato dall'oppressione vissuta dalle donne.

Il modello di "Sindrome Generale di Adattamento" (GAS), citato da Sue & Spanierman (2022), spiega la reazione fisiologica agli stressor biologici, ma può essere usato come analogia per comprendere gli effetti psicologici delle microaggressioni. Il modello è suddiviso in tre fasi: nella fase di allarme quando si verifica una microaggressione la persona diventa vigile e cerca di capire se sta per essere attaccata, può esserci confusione a causa della natura ambigua delle microaggressioni, però poi c'è la consapevolezza e la comprensione della comunicazione offensiva avvenuta. Se continuano gli episodi microaggressivi, c'è la fase di adattamento o resistenza, in cui si generano tutta una serie di emozioni come rabbia, ansia, senso di colpa e depressione, emozioni che restano spesso un conflitto interiore e che con il tempo logorano l'autostima e in generale diventano un peso a livello psicologico, diventando quindi una lotta interna che dura tutta la vita. Poiché le microaggressioni continuano, si passa allo stadio di esaurimento, in cui il continuo stress porta a depressione, diminuzione del desiderio di vivere, diminuisce la

capacità di funzionamento cognitivo e di vigilanza, fino al ritiro dalle situazioni sociali; si esauriscono anche le energie fisiche, provando stanchezza o la sensazione di aver esaurito le energie, e tutto questo ha delle conseguenze nella capacità di apprendere e di lavorare e in generale nella capacità di essere funzionale nella vita. Questo modello era stato pensato per gli stress biologici che il corpo deve affrontare, però si è scoperto che gli stressor psicologici e sociali hanno effetti simili: infatti lo stress rende le persone più suscettibili alle malattie e può influenzare il decorso delle stesse, come anche c'è un legame tra lo stress e la depressione per via infiammatoria.

Un altro modello, cioè il “Modello di Scompenso della Crisi” (CDM), è stato pensato per gli stressor psicologici ed è anch'esso diviso in tre fasi: nella prima fase dell'impatto di una crisi o di altri fattori di stress, lo stesso crea confusione e disorientamento, con emozioni come ansia, senso di colpa, rabbia, dissociazione e depressione; nella seconda fase c'è un tentativo di risoluzione in cui la persona mobilita tutte le risorse che ha a disposizione per affrontare la situazione, e il successo di questa fase dipende dalle strategie di coping e dalle risorse disponibili soprattutto a livello di supporto sociale da parte degli altri significativi; se le strategie di coping messe in atto non si rivelano efficaci, la persona entra nella fase di adattamento scompensato, in cui le emozioni tipiche sono ritiro, depressione, senso di colpa, apatia, ansia, rabbia e anche malattie fisiche, con conseguente abbassamento del benessere, più reattività fisiologica, che porta a conseguenze biologiche, e a problemi psicologici.

È stato dimostrato attraverso il “life-change model” che tutti i cambiamenti possono essere una fonte di stress e la loro somma può risultare in un quantitativo di stress equivalente a un evento traumatico. I risultati di questi studi di Holmes & Holmes (1970) e di Rahe (1994), citati in Sue & Spanierman, hanno portato alla conclusione che “anche se i piccoli cambiamenti di vita e i problemi quotidiani non sono sufficienti da soli a costituire un fattore di stress significativo, l'impatto cumulativo di molti eventi può essere

considerato una crisi” (Sue & Spanierman, 2022, p. 124). Infine, il modello transazionale dello stress dimostra che “i pensieri e le interpretazioni che formuliamo sull’agente stressante, sulle emozioni che colleghiamo ai problemi e sulle azioni intraprese per evitarli, possono accentuare o attenuare l’impatto dei fattori di stress” (Sue & Spanierman, 2022, p. 124); infatti lo stress risiede nella transazione tra l’individuo e la situazione in cui si trova. Quest’ultimo modello però ignora delle componenti importanti dell’oppressione, come la sensibilità e la rilevanza culturale e ignora il contesto sociale di oppressione strutturale.

Uno studio di Utsey, Giesbrecht, Hook e altre (2008), citato in Sue & Spanierman, ha dimostrato che lo stress provocato dalle microaggressioni comporta più disagio psicologico rispetto ai problemi quotidiani, e questo perché: le microaggressioni sono simboli e ricordi dell’oppressione; sono continue e perpetue mentre i problemi quotidiani sono limitati nel tempo; influenzano quasi tutti gli aspetti di vita delle persone oppresse; le microaggressioni sono per la maggior parte delle volte ambigue ed invisibili, mentre gli eventi stressanti della vita hanno un’origine più chiara. Un altro studio di Klonoff & Landrine (1995), citato in Sue & Spanierman, approfondisce che, nel momento in cui si rientra in una categoria di persone che vengono emarginate e discriminate dalla società, si è esposti a un numero maggiore e a forme più potenti di fattori di stress, che sono associati al potere, ai privilegi e all’oppressione subita.

Lo stress microaggressivo ha degli effetti deleteri per le persone che ne sono vittima, con un impatto sulla salute fisica e psicologica; a livello psicologico, ci sono tre dimensioni da tenere in considerazione, ossia quella cognitiva, quella emotiva e quella comportamentale.

A livello cognitivo le microaggressioni rappresentano un fenomeno particolarmente dispendioso di energie in quanto una caratteristica specifica delle stesse è la loro ambiguità e sottigliezza, che richiede alle vittime una notevole quantità di energia

cognitiva per valutare la situazione; inoltre, la vittima viene messa in difficoltà anche dalla decisione di rispondere o meno all'offesa, in particolare nei casi in cui c'è una differenza di potere tra vittima e l'autore di microaggressione. In uno studio di Salvatore & Shelton (2007), citato in Sue & Spanierman, dopo aver sottoposto delle persone a questo tipo di sforzo cognitivo veniva loro somministrato il test di Stroop, che permette di misurare il funzionamento cognitivo e lo sforzo mentale: è risultato che affrontare una discriminazione palese costasse meno energie cognitive rispetto a una discriminazione più ambigua come le microaggressioni. Di conseguenza, una continua esposizione a questo tipo di minaccia compromette le prestazioni, prosciugando l'energia psicologica o distogliendo dal compito. Altri studi di Steele (1997), citati in Sue & Spanierman, si sono concentrati sulla minaccia di stereotipi, definita come una minaccia che attiva due processi psicologici: "l'apprensione di essere valutati in base allo stereotipo e di confermarlo, e la disidentificazione proiettiva o una tendenza a rifiutare la situazione, ritenendola irrilevante o non importante" (Sue & Spanierman, 2022, p. 132). Quindi a livello cognitivo le persone si convincono che la situazione non è importante, separando così la propria autostima dal risultato. Nel caso particolare delle donne, uno studio di Cadinu, Maass, Rosabianca e altri/e (2005), citato in Sue & Spanierman, c'è lo stereotipo che manchi loro la capacità di ragionamento matematico e scientifico, e questo le porta ad avere prestazioni peggiori nei test di matematica, influenzate da un numero maggiore di pensieri intrusivi negativi.

Sul piano emotivo sono stati pubblicati svariati studi di Nadal, Griffin, Wong e altri/e (2014), di Sanchez, Adam, Arango e altri/e (2018) e di O'Keefe, Wingate, Cole e altri/e (2015), citati in Sue & Spanierman, che hanno trovato collegamenti tra microaggressioni e delle conseguenze sulla salute mentale, come depressione, ansia, calo dell'autostima, stress percepito, sintomi da stress post-traumatico e ideazione suicidaria. È stato documentato un legame tra stress nato all'interno di relazioni interpersonali, e

depressione; in particolare, “quattro sono le caratteristiche dei fattori di stress particolarmente importanti che favoriscono l’insorgenza di depressione” (Sue & Spanierman, 2022, p. 133): la gravità, la cronicità che è più rilevante rispetto all’acuità, l’insorgenza precoce e il tipo di stressor. Le microaggressioni soddisfano tutti questi criteri e possono quindi essere associate alla depressione; possono dunque precedere i sintomi depressivi o esacerbano quelli attuali. Le microaggressioni possono anche produrre sintomi come ansia, paura e stress; ad esempio, in uno studio di Nadal, Hamit, Lyons e altri/e (2013), citato in Sue & Spanierman, nel caso delle donne, in seguito a una microaggressione riferivano di sentirsi intimorite in certe situazioni con gli uomini e di pensare a come uscirne. “Anni di conformità forzata, aggressioni e insulti possono portare alcuni a provare frustrazione, rabbia, collera e ostilità”, sentimenti che sono legittimi ma che “possono rivelarsi disfunzionali poiché potrebbero lasciare gli individui in un costante stato di agitazione, indurli ad allontanare da sé gli altri e smorzare le gioie date da relazioni profonde” (Sue & Spanierman, 2022, p. 136).

Infine, Sue & Spanierman presentano alcune strategie di coping comportamentale che le vittime di microaggressioni mettono in atto; alcune risposte sono più funzionali di altre, ma va tenuto in considerazione che non sta alle vittime affrontare il sistema, è il sistema che andrebbe cambiato. I tipi di reazione comportamentale sono cinque: ipervigilanza e scetticismo sono manifestazioni delle vittime di una “paranoia sana” che si è creata nel tempo in seguito a esperienze di stereotipi, pregiudizi e discriminazioni inflitti da parte del gruppo dominante; può essere considerato un meccanismo funzionale di sopravvivenza ma può anche portare all’isolamento dalla società dominante e si può iniziare a vedere discriminazione in qualsiasi cosa, con la conseguenza di deresponsabilizzazione e l’esternalizzazione dei propri fallimenti. La conformità forzata, ossia sopravvivere o essere cooptato, che porta a maggiori probabilità di sopravvivenza ma che è pericolosa perché può portare all’interiorizzazione “da parte delle persone

emarginate di messaggi oppressi veicolati dalla cultura dominante” (Sue & Spanierman, 2022, p. 138). La stanchezza e disperazione sono conseguenze fisiche dell’impatto psicologico delle microaggressioni, che portano a meno energia, incapacità di attingere alle proprie risorse, ritiro sociale, sensazione di rassegnazione, disperazione ed impotenza che portano a mettere in atto sforzi minimi per prendere il controllo della propria vita. L’evitamento e il ritiro possono essere visti come un meccanismo di coping disadattivo, ma nel caso specifico delle microaggressioni sono strategie consapevoli e intenzionali usate per minimizzare lo stress e per autotutelarsi. Infine, la forza nelle avversità permette alle vittime delle microaggressioni di mettere “in atto numerose strategie di resistenza, resilienza e sopravvivenza” (Sue & Spanierman, 2022, p. 140), di non essere passive e l’oppressione mostra loro i propri punti di forza e le loro risorse, cioè “maggiore senso di acutezza percettiva, capacità di leggere accuratamente segnali non verbali e contestuali, flessibilità biculturale e senso di identità di gruppo” (Sue & Spanierman, 2022, p. 140).

2.3 L’IMPATTO FISICO DELL’OPPRESSIONE

Lo stress microaggressivo cronico ha un impatto anche a livello fisico, oltre che psicologico. In generale lo stress sociale e psicologico portano alla reattività fisiologica e a conseguenze dannose per il sistema immunitario. Nel caso di “donne che percepivano un maggiore stress lavorativo o riferivano rapporti professionali conflittuali e problematici con i loro capi avevano livelli più elevati di fibrinogeno (un composto della coagulazione del sangue), che si ritiene contribuisca all’insorgenza di malattie coronariche” (p. 128). Tra patologie e fattori di stress microaggressivi esiste una forte correlazione, che porta lo stress a influenzare il processo biologico della malattia: infatti causa la diminuzione dell’efficienza del sistema immunitario, aumenta la suscettibilità alle malattie e influenza la velocità di progressione delle stesse.

Naraharisetty (2024) sostiene che le donne costituiscono l'80% delle persone affette da malattie autoimmuni; questo è dovuto sia a una componente biologica che a una componente psicologica. Le malattie autoimmuni sono patologie croniche in cui il sistema immunitario attacca per errore i tessuti sani del proprio corpo. Sul piano biologico è noto da molti anni che gli ormoni sessuali come l'estrogeno e la presenza di due cromosomi X nelle donne sono connessi a un rischio più alto di sviluppare le malattie autoimmuni (Moyer, 2021). Sul piano psicologico invece è stato studiato che lo stress psicologico soppresso o mal regolato cambia i livelli ormonali; in particolare in periodi stressanti dal punto di vista fisico e psicologico come la premenopausa, la postmenopausa e la gravidanza è più probabile lo sviluppo di malattie autoimmuni a causa del cambiamento dei livelli di estrogeno in seguito a questi eventi (Assad et al., 2017). Ha un ruolo anche la socializzazione di genere, che è più vantaggiosa per gli uomini e più svantaggiosa per le donne in termini di rischi per la salute; in particolare ha un ruolo lo stress, che le donne sperimentano in modo più cronico e con fattori di stress più minacciosi rispetto agli uomini (Mayor, 2015). Nel caso di persone che sperimentano un'esclusione sistemica ed intersezionale, come ad esempio le donne nere, esiste maggiore predisposizione allo stress e quindi anche alle malattie autoimmuni. Lo stress è originato dai costrutti sociali legati ai ruoli di genere, soprattutto per quanto riguarda lo stress causato dalla rabbia, che può venire soppressa, repressa, mal indirizzata e ignorata, che diventa quindi il fattore emotivo che più contribuisce al dolore (Chemaly, 2018). Quindi il legame indiretto che si trova nelle donne tra la rabbia repressa e le patologie autoimmuni può essere riassunto in questo modo: i ruoli di genere influenzano le donne e fanno in modo che il ruolo sociale accettato sia quello di prendersi cura degli altri, arrivando anche ad anteporre i bisogni degli altri ai propri; questo porta a uno stress maggiore, che rende più probabile la disregolazione immunitaria, e anche a disturbi mentali. La ricerca per stabilire un nesso diretto, quantitativo e causale tra la maggiore

frequenza di malattie autoimmuni nelle donne e la rabbia repressa causata dallo stress è ancora in fase di sviluppo, però esiste un consenso abbastanza chiaro sul fatto che, in generale, l'abitudine all'auto-silenziamento è dannosa per la salute delle donne, soprattutto per il sistema immunitario.

Fredrickson (citata in Nolen-Hoeksema et al., 2017, p. 425) sostiene che le emozioni, in particolare quelle forti e negative, attivando il sistema nervoso simpatico e l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, dimostrano di essere importanti e possono anche portare a malattie croniche e a una maggiore suscettibilità alle infezioni virali. Dopo che il genoma umano è stato mappato (sequenza completa del DNA umano), è stato possibile capire i meccanismi biologici che determinano l'influenza a lungo termine delle emozioni sulla salute fisica. È stato quindi scoperto che i cambiamenti corporei che vengono associati a emozioni negative frequenti, come ad esempio quelle prodotte dalla solitudine cronica, da un lutto recente, dallo stress, o dalla povertà, attivano dei processi cellulari che producono delle vaste modifiche dell'espressione genica, in particolare nei geni che regolano il sistema immunitario. È stato quindi scoperto che il sistema immunitario è molto sensibile alle emozioni negative: se ricorrenti infatti regolano verso l'alto i geni pro-infiammatori e verso il basso i geni antivirali.

CONCLUSIONI

L'obiettivo di questa tesi è stato spiegare il motivo per cui l'oppressione, nella società in cui viviamo, causa nelle donne rabbia, e come lo stesso sistema che opprime non permette che questa rabbia venga sfogata, ma tenta di sopprimerla e di reprimerla.

Ho scelto un percorso che partisse dall'inserire la mia tesi nella cornice teorica femminista, dando rilevanza al concetto di intersezionalità. I concetti del femminismo mi hanno concesso di spiegare quello che ho definito come oppressore, ossia il patriarcato, e il motivo per cui scatena rabbia nelle donne. Il patriarcato spiega anche perché alle donne non è concesso esprimere la rabbia al pari degli uomini, e questa soppressione non fa che generare altra rabbia. Alla fine del primo capitolo ho portato un esempio di come può manifestarsi praticamente l'oppressore, ossia tramite le microaggressioni.

Nel secondo capitolo invece sono partita dal concetto di emozione, per poi spiegare la rabbia in modo psicologico; ho inserito inoltre una descrizione, basata su studi scientifici, di come la rabbia ed altre emozioni vengano espresse, ma non provate, in modo diverso tra uomini e donne. Ho infine parlato di come le microaggressioni impattino la vita delle donne, evidenziando che lo stress che creano produce un impatto psicologico e fisico sia sul breve che sul lungo termine.

Questa tesi ha cercato dunque di spiegare che l'oppressione esiste, è sistemica e ben radicata nella società, e che ha delle conseguenze non indifferenti non solo sul piano psicologico ma anche fisico. L'oppressione scatena rabbia, che è un'emozione lecita da provare considerata la disuguaglianza di genere, emozione che facciamo fatica a comprendere, ad esprimere, che bisogna imparare ad usare in modo che ci sproni a creare cambiamento, non una desolata accettazione della disuguaglianza.

Ho affrontato un argomento di cui si è già molto parlato: all'interno della letteratura femminista la rabbia è un argomento molto discusso, in parte per gli stessi motivi per cui ne ho parlato io, ossia che la rabbia va legittimata. Ho scelto di individuare, oltre alla

teoria femminista, anche una base psicologica scientifica dietro agli stereotipi di genere che circondano e limitano la rabbia, sempre per dimostrare che non è tutto nella nostra testa, ma che l'influenza culturale esiste e l'impatto psicologico non è da sottovalutare, anche in termini medici. Mi rendo però conto che la mia è un'analisi limitata di un argomento molto complesso e sfaccettato: per esempio ho lasciato in secondo piano l'intersezionalità, menzionandola solo invece di analizzare più nello specifico teorie nere e queer; ho scelto un esempio quale le microaggressioni, quando avrei potuto parlare di discriminazione di genere in modo più sistemico; ho parlato solo della rabbia, mettendo da parte altre emozioni importanti come la tristezza, o altre più complesse e socialmente condizionate come vergogna e senso di colpa.

Un argomento che trovo interessante e che mi sarebbe piaciuto ampliare è quello delle reazioni individuali alla rabbia: quante donne riescono a uscire dagli schemi rigidi dei ruoli di genere, quante riescono a combattere ad alta voce per portare ad un cambiamento, e quante invece restano schiacciate sotto il peso della disparità sociale e si lasciano abbattere? Nelle mie ricerche ho trovato articoli di donne che non reagivano, ma trovavano degli stratagemmi per arginare i danni che il patriarcato può fare, mentre altre riuscivano ad andare in strada a protestare per prendersi il loro posto nel mondo. Ovviamente sarebbe impossibile studiare ogni singola persona e capire il modo in cui è costretta a vivere e come invece vorrebbe agire liberamente nella sua società, però sarebbe interessante per capire quanto lavoro c'è ancora da fare. Io intanto ho portato avanti la mia tesi, che spero riuscirà a smuovere qualcosa in chi la leggerà, e che farà capire che un'altra via fuori dalla rabbia repressa è possibile.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Assad S, Khan HH, Ghazanfar H, Khan ZH, Mansoor S, Rahman MA, Khan GH, Zafar B, Tariq U, Malik SA. Role of Sex Hormone Levels and Psychological Stress in the Pathogenesis of Autoimmune Diseases. *Cureus*. 2017 Jun 5;9(6): e1315. doi: 10.7759/cureus.1315. PMID: 28690949; PMCID: PMC5498122.

Bianciardi, E., Niolu, C., & Siracusano, A. (2021). La rabbia. [Anger] *Noos*, 27(3), 111-121. <https://doi.org/10.1722/3928.39114>

Borgato M. (2009, giugno). Tecniche di gestione della rabbia patologica. *Psicoterapeuti in-formazione*, volume 3, p. 22-39
<https://lnx.psicoterapeutiinformazione.it/wp-content/uploads/2017/01/numero-3.pdf#page=22>

Brescoll, V. L., & Uhlmann, E. L. (2008). Can an Angry Woman Get Ahead? : Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace: Status Conferral, Gender, and Expression of Emotion in the Workplace. *Psychological Science*, 19(3), 268-275.

Chemaly S. (2018, 11 settembre). *Is Our Anger Making Us Sick?*.
<https://www.damemagazine.com/2018/09/11/is-our-anger-making-us-sick/>

Croteau D. & Hoynes W. (2018) *Sociologia generale. Temi, concetti, strumenti*. McGraw-Hill

Del Re A. & Perini L. (2014). *Gender politics in Italia e in Europa*. Padova University Press
https://www.padovauniversitypress.it/system/files/download-count/attachments/2023-09/9788869380235_0.pdf

D'Urso V. (2000). La rabbia: psicologia, linguaggio e senso comune. *ESE*, volume 3
<https://doi.org/10.1285/i17201632vIIIIn4-5p147>

Ekman, P. Oster, H. (1979) Facial Expression of emotion. *Annual review of psychology*. 20, 527-554

European Institute for Gender Equality. (n.d). *Intersezionalità*
https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1050?language_content_entity=it

Gasparri, L. (2020). *Perché il femminismo serve anche agli uomini*. Eris

Istat. (n.d.). *Omicidi di donne*.
<https://www.istat.it/statistiche-per-temi/focus/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/omicidi-di-donne/>

Kring, A. M. (2000). Gender and anger. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives* (pp. 211–231). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.

Mayo R (2015) *Gender roles and traits in stress and health*. *Front. Psychol.* 6:779.
doi: 10.3389/fpsyg.2015.00779

Moyer M. W. (2021, 1 settembre). *Why nearly 80 percent of autoimmune sufferers are female*.
<https://www.scientificamerican.com/article/why-nearly-80-percent-of-autoimmune-sufferers-are-female/>

Naratharaj R. (2024, 22 luglio) *Gender, Silent Rage, and Autoimmune Diseases*.
<https://www.theswaddle.com/gender-silent-rage-and-autoimmune-diseases>

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Lutz, C. (2017). *Atkinson & Hilgard's Introduzione alla psicologia*. Piccin.

Siviero G. (2022, 9 agosto). *La rabbia che fa bene al femminismo*.
<https://www.internazionale.it/essenziale/notizie/giulia-siviero/2022/08/09/rabbia-femminismo#:~:text=%E2%80%9CCho%20vissuto%20con%20quella%20rabbia,insegnar%20C3%A0%20nulla%20neanche%20a%20te%E2%80%9D>

Siviero G. (2024). *Fare femminismo*. Nottetempo

Stellato C. (2025) *La rabbia femminista come strumento comunicativo e politico: un confronto tra Promising Young Woman e Women Talking*. [Tesi di laurea in comunicazione]. Università di Padova

https://thesis.unipd.it/retrieve/840d0943-bac9-42ba-83ce-372185281ed9/Stellato_Claudia.pdf

Sue, D.W. & Spanierman, L.B. (2022). *Le microaggressioni. La natura invisibile della discriminazione*. Raffaello Coertina Editore

Tigano. V. M. R. (2014). *Rabbia, alcuni punti fondamentali*. [Tesi di laurea in counseling]. Scuola Italiana di BioGestalt

https://www.biogestalt.it/wp-content/uploads/2017/05/Tesi_VeliaTigano_20dicembre2014.pdf

Treccani. (2015). *Femminicidio*.

[https://www.treccani.it/enciclopedia/femminicidio_res-49388c97-2723-11e6-8a1f-00271042e8d9_\(Enciclopedia-Italiana\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/femminicidio_res-49388c97-2723-11e6-8a1f-00271042e8d9_(Enciclopedia-Italiana)/)

Treccani. (2018). *Rabbia*.

https://www.treccani.it/vocabolario/rabbia_res-e0f3ea48-e3b1-11eb-94e0-00271042e8d9/