

## “Quello che non dico: anche una donna al potere può far male ad altre donne”

**Pubblicato:** Venerdì 7 Marzo 2025



**Quante cose non diciamo?** Ci sono pensieri che restano chiusi dentro, sentimenti che ci accompagnano ogni giorno ma che nessuno conosce davvero. Paure, insoddisfazioni, desideri inespressi. **“Quello che le donne non dicono”** è lo spazio promosso in collaborazione con **Al Borde** in cui le donne possono raccontare in forma anonima quello che non riescono a dire ad alta voce. Ogni settimana, una delle vostre testimonianze viene raccolta e commentata dalla **psicoterapeuta di Cart Onlus Soraya Cibic**, per dare voce a quei silenzi e trasformarli in un’opportunità di riflessione e cambiamento.

Questa settimana, una lettrice ci scrive del **dolore di sentirsi umiliata e schiacciata da un’altra donna sul posto di lavoro**, di come la competizione e il potere possano prendere una piega tossica anche tra chi dovrebbe comprendersi e sostenersi.

### La testimonianza

*Può capitare, e a me è capitato, di subire pressioni e atteggiamenti di sopraffazione da parte di altre donne. Peggio è se le donne di cui parliamo sono vostre superiori. Mi è capitato di essere umiliata, punita per aver usato la mia testa, per non aver detto sempre di sì. Eppure, non sono mai entrata in competizione, non avrei mai potuto. Sono sempre stata nel mio lavoro stimata e ben voluta, ritenuta una professionista seria, anche una bella donna. La donna di cui parlo esercitava il suo potere schiacciandomi ma non sono mai riuscita a farmi capire. Ad esprimere ciò che provavo quando diceva*

*e faceva cose palesemente ingiuste. Ho sofferto molto. Credo di essermi ammalata per la sofferenza di subire ciò che sentivo fortemente ingiusto. E anche ora che sto scrivendo so che non riesco a trasmettere ciò che provo, ciò che ho provato. Si chiama mobbing? Non so. Ma anche una donna al potere può far male ad altre donne. Purtroppo*

## **La risposta della psicoterapeuta**

**Cara lettrice,**

Il tuo messaggio tocca un tema complesso e delicato: le dinamiche di potere tra donne negli ambienti di lavoro. È una realtà spesso poco discussa, perché nella narrazione comune ci si aspetta solidarietà femminile di fronte alle difficoltà. Eppure, come hai dolorosamente vissuto, a volte accade l'opposto. Le dinamiche di potere riguardano tutte le relazioni, anche quelle lavorative, senza distinzioni di genere, e andrebbero invece considerate le differenze caratteriali.

Quello che descrivi ha delle caratteristiche che potrebbero rientrare nella definizione di mobbing, ovvero una serie di comportamenti vessatori, sistematici e reiterati nel tempo, finalizzati a isolare o sminuire una persona sul posto di lavoro. Non sempre chi subisce mobbing riesce a darvi un nome o a comunicarne la gravità, proprio come racconti tu. Il senso di impotenza e frustrazione nel non sentirsi capiti aggrava ulteriormente il peso già difficile da portare.

È importante riconoscere il valore del tuo vissuto: hai cercato di mantenere la tua dignità professionale, la tua autonomia di pensiero e la tua integrità, anche in un contesto che ti rendeva questo estremamente difficile. È un segno di grande forza, che ti è però costato molto in termini emotivi e, come accenni, forse anche fisici.

Ti invito a considerare il fatto che parlare con qualcuno dei tuoi vissuti, anche se con difficoltà, è un passo importante per cominciare a elaborare il dolore subito. Può essere un amico, o un esperto nell'ambito del mobbing. Se senti che il peso emotivo di questa esperienza è ancora presente e se ti ha portata a sentire, pensare, comportarti diversamente anche in altre aree della tua vita, potrebbe essere utile affrontarlo con l'aiuto di uno psicoterapeuta, che possa accompagnarti nel riconoscimento e nella elaborazione di queste ferite per trasformare il trauma in risorse o, almeno, per cicatrizzare le ferite.

Le relazioni di potere possono essere dolorose, indipendentemente dal genere di chi le esercita, ma è possibile recuperare un senso di libertà e valore, anche dopo esperienze come questa.

**Grazie per aver condiviso una testimonianza così significativa,**

Dott.ssa Soraya Cibic

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it