



Riconoscere la violenza per combatterla



Nel corso degli ultimi anni il fenomeno della violenza sta aumentando fortemente come dimostrano i numerosi e ravvicinati episodi di cronaca.

E' dimostrato, che in Italia e in Europa, la prima causa di morte, per le donne tra i 16 e i 35 anni, è la violenza subita dal partner o dal padre o da persone legate alla famiglia per amicizia o parentela.

Con questo vademecum vogliamo fornire delle informazioni per aiutare le donne a riconoscere le diverse forme di violenza e suggerire i passi che possono contribuire a combatterla.

COME SI MANIFESTA LA VIOLENZA:

VIOLENZA FISICA: si fa riferimento ad aggressioni che comportano l'uso della forza come schiaffeggiare, tirare i capelli, spintonare, mordere, dare pugni e calci, colpire con oggetti, prendere per il collo, ustionare e ferire con uso di armi.

VIOLENZA PSICOLOGICA: forme di violenza e mancanza di rispetto che generano ansia, paura, auto colpevolizzazione e perdita di autostima, svalorizzazione del proprio corpo e forte senso di vergogna, avere paura di parlare della violenza subita e depressione.

VIOLENZA ECONOMICA: si manifesta con ricatti, controllo dell'autonomia economica e dipendenza economica.

VIOLENZA SESSUALE: ogni forma che costringe ad atti sessuali non consenzienti ma ottenuti con minacce, forza, violenza e ricatti. Parliamo invece, di molestie sessuali quando abbiamo battute e prese in giro a sfondo sessuale, telefonate oscene, proposte insistenti o ricattatorie per ottenere rapporti sessuali, esibizionismo, palpeggiamenti e toccamenti a sfondo sessuale. Solitamente questi comportamenti si verificano in luoghi pubblici o di lavoro e sono sgraditi e umilianti per chi li subisce.

STALKING: telefonate continue, insulti, pedinamenti, utilizzo di persone amiche o parenti per riuscire a controllare o a molestare, intrusioni continue nella vita familiare, privata e nel lavoro. Tutto ciò è una vera e propria persecuzione che si protrae nel tempo che costringe la vittima a una tensione continua e in pericolo costante.

BISOGNA SAPERE CHE:

La maggior parte degli aggressori delle donne sono uomini che la vittima conosce: il partner, l'ex partner, parenti o amici, vicini di casa o colleghi di lavoro.

La violenza colpisce qualunque donna, ma la vittima più facile è la donna senza risorse proprie e che non si stima.

La violenza sessuale non è causata da atteggiamenti provocanti o da comportamenti poco prudenti. In ogni caso comunque la violenza non è mai giustificata qualunque sia la condotta della donna.

La violenza sulla donna colpisce

qualsiasi stato sociale, economico e culturale e non ci sono differenze di religione, di età e di razza.

Per alcune donne è difficile interrompere la situazione di violenza che si trovano a vivere per dipendenza economica, per paura, per isolamento e per non essere giudicate dagli altri e a volte proprio dalla famiglia stessa.

Parlare di perdita di controllo dell'aggressore nel caso della violenza domestica non è appropriato, perché la maggior parte delle aggressioni sono premeditate e ripetute nel tempo. Gli aggressori ritengono di essere giustificati a causa del comportamento della donna.

Non è vero che le cause di violenza siano imputabili all'uso di alcool o droghe perché solo circa il 20% dei maltrattatori fa uso di queste sostanze o ha problemi psichici.

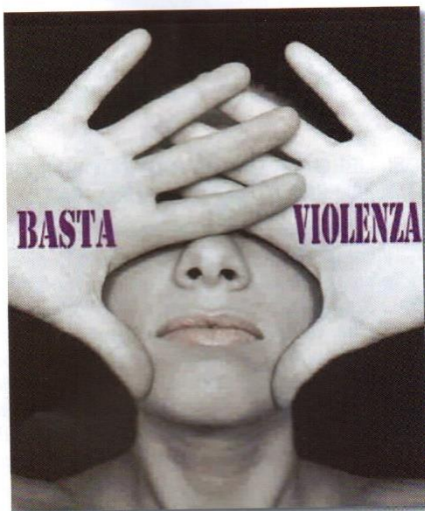
La violenza non si risolve tra le mura domestiche ma la donna deve essere consapevole di avere un problema e deve chiedere aiuto ed essere supportata da persone esperte.

Ogni donna reagisce in modo diverso ma è comune l'enorme disagio per l'indifferenza sociale e per l'isolamento che questo problema porta a vivere.

Negare il problema, pensare che lui cambi o sopportare per amore, sentirsi indispensabile e pensare di salvare la famiglia non sono soluzioni: è importante conoscere le conseguenze della violenza per riuscire a combatterla chiedendo aiuto a persone competenti.

I PRIMIPASSI:

- Rendersi conto di vivere in una situazione di violenza
- Capire che la violenza non è mai da giustificare
- Riconoscere di avere un disagio interiore
- Non sentirsi responsabile della violenza subita
- Superare la paura e l'imbarazzo del giudizio degli altri
- Comprendere che parlare del problema è l'unico modo per uscirne
- Rivolgersi ad associazioni o a centri antiviolenza.



Ricordiamo che presenteremo una serata informativa il **25 Novembre 2016** in occasione della **Giornata Internazionale dell'eliminazione della violenza sulle donne**.

Quest'anno avremo la testimonianza di una donna che racconterà il suo vissuto e come ha affrontato il percorso per uscire dalla difficile situazione che lei e i suoi figli hanno vissuto. Ricordiamo, inoltre, che organizzeremo l'**8 Gennaio** una corsa podistica a passo libero contro la violenza, "**Rincorriamo la befana**".

Michela Esposito,
Presidente di Ahimsa di Locate