



## 25 Novembre: CONTA SU DI TE!

È appena trascorso il 25 Novembre "Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne". 25 Novembre, data della morte delle sorelle Mirabal, barbaramente uccise a bastonate mentre si recavano a far visita ai mariti in carcere nella Repubblica Dominicana, giornata dedicata alle donne vittime di violenza e a quelle donne che non riescono a trovare la forza o l'aiuto necessario per uscire dalla morsa della violenza. Come associazione ci siamo recati a Montecitorio per celebrare questa giornata insieme alle donne vittime di violenza e alle varie Associazioni o centri anti-violenza presenti sul territorio nazionale. È stato commovente e doloroso ascoltare le testimonianze di alcune di loro ma principalmente è stato, particolarmente toccante essere in mezzo a loro percependo la loro sofferenza, la loro paura e il timore di non essere capite e aiutata nel modo giusto anche dalle istituzioni. Siamo venute a casa con l'amaro in bocca ma con una forte volontà di continuare il percorso che abbiamo iniziato con la consapevolezza che tanto va cambiato e migliorato.

Per comprendere meglio il fenomeno, poniamoci delle domande tentando e al tempo stesso di fornire delle risposte.

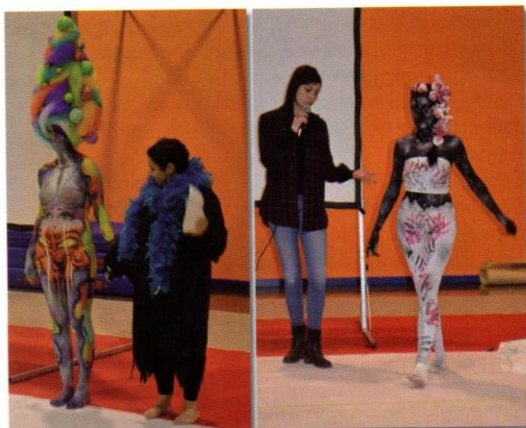
**Come si manifesta la violenza sulle donne?** La violenza sulle donne non è un problema individuale, non è una malattia e tocca tutta la società indipendentemente dalla condizione economica, dal livello d'istruzione, dalla classe sociale e dalla cultura di appartenenza. La violenza maschile sulle donne è una violazione dei diritti umani.

Un luogo comune molto diffuso sostiene che a commettere violenza sulle donne sia quasi sempre

uno sconosciuto per strada o comunque fuori di casa: non è così! La maggioranza delle violenze e degli abusi sulle donne è commessa da mariti, genitori, familiari, fidanzati, conviventi, ex partner, amici e persone conosciute dalla donna, in contesti domestici. La violenza familiare è una delle più insidiose forme di violenza contro le donne. È diffusa in tutte le società e molto spesso si fonda sulla mancanza di indipendenza economica che costringe molte donne a rimanere in relazioni violente mettendo in pericolo la propria salute e compromettendo la possibilità di partecipare alla vita familiare e alla vita pubblica su una base di uguaglianza.

**Che tipi di violenza può subire la donna?** Violenza fisica, violenza psicologica, violenza economica, molestie e violenza sessuale, stalking. In ogni singola storia di violenza spesso si intrecciano anche altri tipi di violenza, che variano da forme di danneggiamento di oggetti, ad atti di violenza sugli animali d'affezione culminando con la violenza assistita che è quella che subiscono i minori, in modo diretto o indiretto, assistendo all'agito violento nei confronti di un membro della famiglia.

**In che modo si manifesta?** In primo luogo creando isolamento, fra la vittima e le sue reti familiari, amicali e lavorative; e con il controllo morboso di qualsiasi attività della donna.





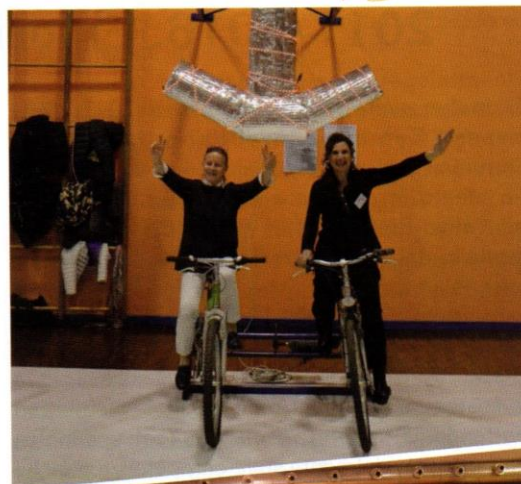
Successivamente subentra il cosiddetto ciclo della violenza, comunemente diviso in 4 fasi che si alternano in modo ciclico.

- crescita della tensione dove l'uomo diventa scontroso ed ostile.
- esplosione della violenza dove l'uomo inizia ad insultarla, minacciarla, denigrarla, urlando e rompendo oggetti per spaventarla. Generalmente la violenza fisica accresce in modo graduale.
- luna di miele: pentimento e attenzioni amorevoli. L'uomo si vergogna e si sente impotente, chiede perdono. La luna di miele è abbastanza breve.
- scarico della responsabilità: l'uomo non cerca le cause dentro di sé ma attribuisce la colpa a cause esterne e soprattutto alla donna oggetto di violenza che si assume la responsabilità del comportamento violento del partner e modifica la propria condotta.

Per le donne è ancora forte la resistenza a denunciare il proprio maltrattante per una serie di motivi quali il timore per il partner, il timore di non essere capita, la vergogna agli occhi della gente, le ripercussioni sui figli e sul suo ruolo di madre, la paura di cosa potrebbe succedere a valle della denuncia, la speranza che il partner cambi e che quindi il suo sogno d'amore non si infranga.

**Come provare ad uscirne?** Chiamare il 1522, rivolgersi ad un centro antiviolenza o ad associazioni specializzate, recarsi in una stazione di Polizia o dei Carabinieri, o provare a chiedere aiuto a persone di fiducia per capire come trovare una soluzione che permetta di ritornare a condurre una vita tranquilla e serena.

Anche nei nostri paesi le violenze sono in aumento e le richieste di aiuto sono sempre più numerose e provengono da donne di qualsiasi fascia di età e condizione sociale. In ogni caso ciò che viene segnalato o denunciato rappresenta solo la punta dell'iceberg. Il sommerso è ancora moltissimo, la cultura della non violenza è ancora poco radicata e il concetto "i panni sporchi si lavano in famiglia" continua a prevalere.



In occasione di questa data, come Associazione Ahimsa, abbiamo voluto dedicare una giornata intera alla donna organizzando un insieme di eventi dedicati alla cura del corpo, dell'anima e della mente. Domenica 26 Novembre si è tenuto l'evento "**Conta su di te**" nella Palestra della Scuola Elementare con una serie di attività dedicate alla donna volte a coltivare la stima e la cura di sé stessa quali ad esempio trattamenti estetici e acconciature, nail art, massaggi shiatsu e massaggio neonatale. La giornata si è poi conclusa con uno spettacolo dal titolo "**Violenza non è rispetto**", nel quale, all'interno di coreografie molto curate, si sono svolte la lettura e l'interpretazione di alcune poesie scritte da giovani ragazze e da una donna che ha subito violenza e che ha usato la poesia come terapia e una performance di body painting. Siamo felici della partecipazione dei vari professionisti che hanno dedicato il loro tempo e le loro capacità alla nostra Associazione e, al tempo stesso hanno testimoniato concretamente il loro No alla violenza sulle donne.

Maggiori informazioni sul sito [www.miahimsa.it](http://www.miahimsa.it) e sulla pagina Facebook dell'associazione.

Michela Esposito



**Caimi**  
Impianti s.n.c.

Impianti elettrici  
civili e industriali  
Automazioni cancelli  
Impianti antifurto

Via Garibaldi 73 - 22078 Locate Varesino (CO)  
☎ 0331 823034 fax 0331 823034  
caimiimpianti@alice.it