

# *voglio essere* **L'ULTIMA**

A CURA DEL COORDINAMENTO DONNE E POLITICHE DI PARITÀ DI GENERE  
FIRST CISL MILANO E LOMBARDIA





*voglio essere*  
**L'ULTIMA**







A Cura del Coordinamento Donne e Politiche di Parità di Genere FIRST CISL Lombardia

e con la preziosa collaborazione di:

Gesy Di Pasquale

Cristina Fossati

Francesca Pacione

Rosaria Di Liberto

## INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>pag.1</u>
<u>PREFAZIONE</u>	<u>pag. 3</u>
a cura di Andrea Battistini, Segretario Generale FIRST CISL Lombardia	
<u>PRESENTAZIONE</u>	<u>pag. 5</u>
a cura di Nicol Alejandra Lovazzano, Responsabile Coordinamento Donne e Parità di Genere di FIRST CISL Lombardia	
<u>DAL DIARIO DI... UNA RAGAZZA MALTRATTATA</u>	<u>pag. 7</u>
<u>CAPITOLO UNO</u>	<u>pag. 11</u>
Una questione linguistica	
<u>Femicidio e femminicidio</u>	<u>pag. 11</u>
<u>Il linguaggio</u>	<u>pag. 13</u>
<u>La cronaca giornalistica</u>	<u>pag. 14</u>
<u>Occorre una grammatica per parlare di violenza</u>	<u>pag. 16</u>
<u>Il linguaggio dei simboli</u>	<u>pag. 17</u>
<u>DAL DIARIO DI... ELISABETTA, VITTIMA DI STALKING</u>	<u>pag. 21</u>
<u>CAPITOLO DUE</u>	<u>pag. 23</u>
Nella testa del maltrattante	
<u>Come riconoscerli</u>	<u>pag. 23</u>
<u>La violenza psicologica</u>	<u>pag. 25</u>
<u>GASLIGHTING - di cosa si tratta</u>	<u>pag.26</u>
<u>Gli effetti della violenza psicologica</u>	<u>pag. 27</u>
<u>DAL DIARIO DI... CATERINA, VITTIMA DI STUPRO</u>	<u>pag. 29</u>
<u>CAPITOLO TRE</u>	<u>pag. 33</u>
Cosa fare in caso di pericolo	
<u>DAL DIARIO DI... CARLA, UNA RAGAZZA MINUTA</u>	<u>pag. 37</u>
<u>CAPITOLO QUATTRO</u>	<u>pag. 39</u>
<u>DAL DIARIO DI...</u>	
<u>Lisa, donna vittoriosa e madre orgogliosa.</u>	<u>pag. 42</u>
<u>Laura, infermiera e madre guerriera.</u>	<u>pag. 46</u>
<u>Anna, una ex bimba piccola.</u>	<u>pag. 46</u>
<u>Barbara, studentessa all'università.</u>	<u>pag. 50</u>
<u>Stefania, una madre che ha detto basta.</u>	<u>pag. 54</u>
<u>Donatella, una donna in rinascita.</u>	<u>pag. 56</u>

<i>Elena, che sta imparando ad amarsi.</i>	pag. 60
<i>Fiorella, prigioniera della paura.</i>	pag. 62
<i>Grazia, una bimba in pericolo.</i>	pag. 66
<i>Ilaria, una donna sotto assedio.</i>	pag. 68
<i>Nadia, manager di successo.</i>	pag. 70
<i>Ornella, una donna che ha subito denunciato.</i>	pag. 74
<i>Patrizia, ingegnera in un mondo di uomini.</i>	pag. 76
<i>Roberta, nella tana del lupo.</i>	pag. 82
<i>Susanna, una giovane che si fidava.</i>	pag. 82
CHI SONO LE AUTRICI	pag. 85
BIBLIOGRAFIA	pag. 95
SCOPRI E SOSTIENI	pag. 97





## INTRODUZIONE

La violenza di genere e, più nello specifico, i femminicidi occupano ormai la cronaca con cadenza quasi quotidiana.

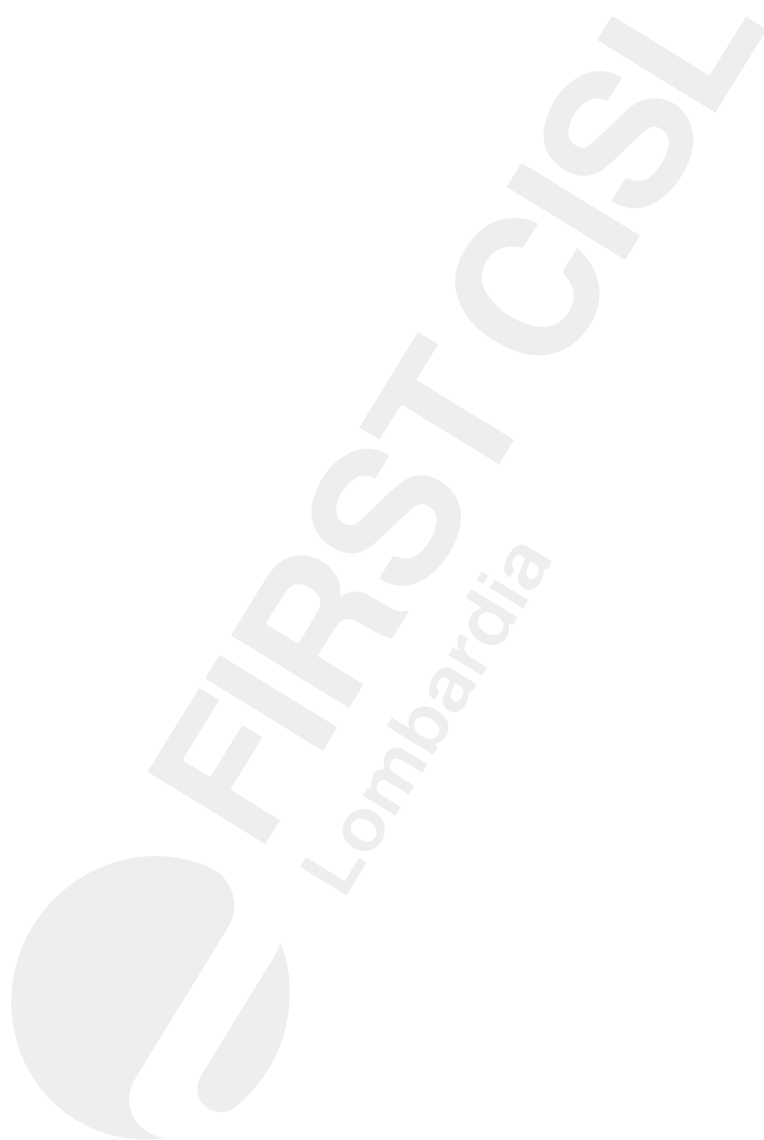
Scopo di questa pubblicazione è ripercorrere brevemente la storia e l'origine di questo fenomeno, mettendone in luce la natura socio-culturale.

Femminicidio e violenza di genere non sono semplicemente espressione di una mente malata, bensì frutto di una cultura patriarcale ancora difficile da estirpare. Sarà necessario un incessante ed instancabile lavoro per modificare comportamenti sottili e apparentemente innocui che impediscono alla società nel suo complesso di diventare finalmente equa, inclusiva e rispettosa di ogni suo componente.

Nel testo si cercherà di evidenziare quanto sia fondamentale il ruolo del linguaggio, nelle sue molteplici forme, nella narrazione della violenza di genere, e quanto questo possa influenzare la percezione della realtà da parte del pubblico.

Si passerà poi ad un'analisi della violenza fisica e psicologica, alle sue diverse manifestazioni e alle sue conseguenze, con una breve disamina dei comportamenti tipici delle persone manipolatrici e maltrattanti.

Alle parti descrittive, si alternano alcune testimonianze dirette, rilasciate in forma anonima da donne che si sono trovate nella condizione di "vittima" e che hanno generosamente accettato di mettere a fattor comune le loro esperienze. I nomi utilizzati sono frutto di fantasia. Scopo di questa piccola raccolta è quello di far sì che nessuna donna si senta mai sola, nel momento in cui affronta situazioni di pericolo o di disagio. Molte altre si sono trovate nella medesima condizione ed è importante comprendere che la colpa non è mai dalla parte di chi subisce le molestie. Solo la consapevolezza e il coraggio di denunciare potranno mettere un freno ad un fenomeno tanto diffuso quanto inaccettabile.



## PREFAZIONE

a cura di Andrea Battistini, Segretario Generale Lombardia con delega sul Coordinamento Donne e Politiche di Parità di Genere First Cisl Lombardia.

L'idea di questa pubblicazione nasce nell'ambito delle attività del Coordinamento Donne e Politiche di Parità di Genere della nostra associazione sindacale che, da anni, è impegnata a sensibilizzare sul tema della violenza di genere e ad aiutare donne che ne sono state vittime con progetti concreti. Insieme alle altre organizzazioni sindacali confederali di categoria collaboriamo con diversi centri antiviolenza nelle province lombarde per contribuire, grazie alle competenze specifiche in ambito finanziario della nostra dirigenza sindacale, a sostenere le donne attraverso percorsi di educazione finanziaria al fine di favorirne l'indipendenza economica e l'integrazione.

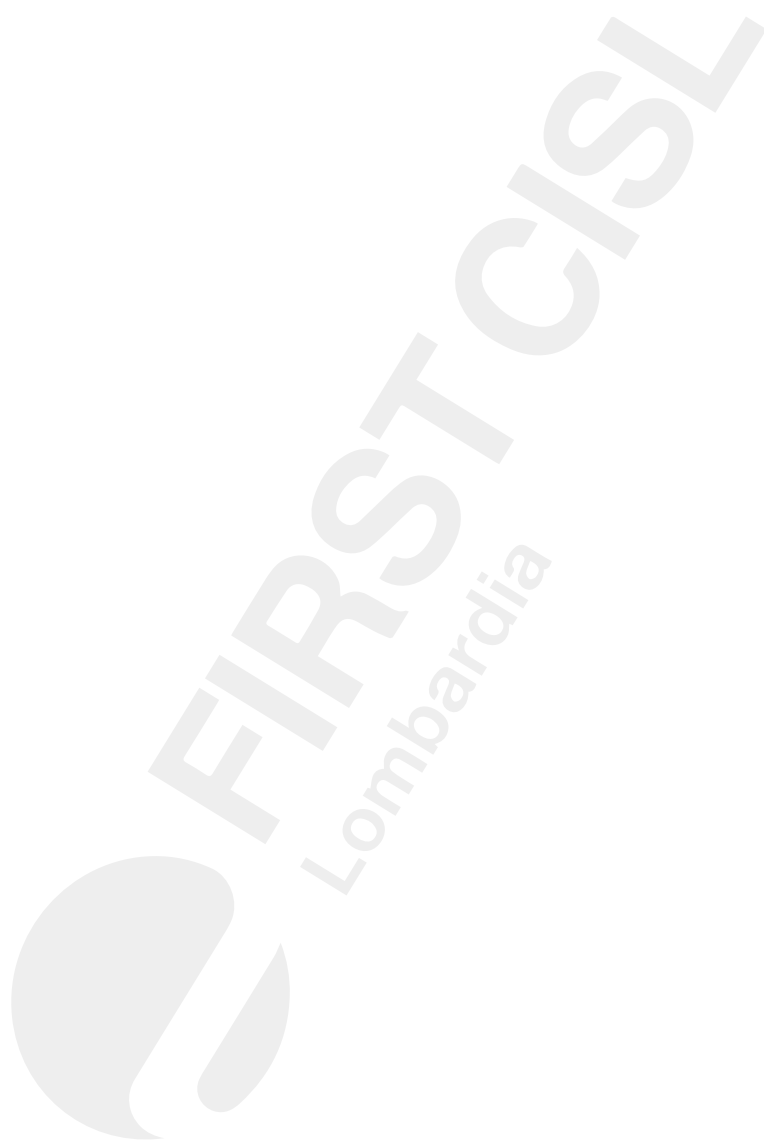
Si tratta di donne maltrattate che hanno avuto la forza, il coraggio e il sostegno per uscire dal tunnel della violenza. Spesso sono donne provenienti da Paesi lontani che hanno difficoltà di comprensione della nostra lingua, quindi a rischio anche di emarginazione ed esclusione sociale.

Il libro, frutto anche dell'esperienza e sensibilità maturata dalla dirigenza sindacale in questi centri, raccoglie una serie di testimonianze di donne che hanno condiviso questo progetto e voluto raccontare la loro drammatica esperienza nella speranza che altre possano prevenire atti violenti cogliendo, per tempo, parole, comportamenti o situazioni prodromiche alla violenza, o che già sono violenti, ma non vengono percepiti e compresi come tali.

I tanti e tristi fatti di cronaca, a cui non dobbiamo mai abituarci e per i quali indignarsi non basta, ci richiamano a un impegno comune affinché "Voglio essere l'ultima" non sia uno slogan ma un obiettivo realizzato.

Ma non è solo la violenza di genere che ci indigna: riteniamo inaccettabile qualsiasi tipo di violenza, nelle diverse forme che assume, in particolare quando colpisce le persone più fragili, i bambini, gli anziani, le persone con disabilità psichica o fisica, o perpetrata per motivi legati all'origine etnica, l'orientamento sessuale o per l'appartenenza religiosa o nazionale.

Ringrazio di cuore tutte le persone che hanno contribuito con tanta passione e impegno a realizzare questo libro e a chi deciderà di leggerlo e diffonderlo per sostenere i progetti che stiamo realizzando.





## PRESENTAZIONE

a cura di Nicol Alejandra Lovazzano, Coordinatrice Donne e Politiche di Parità di Genere FIRST CISL Lombardia

Questo libro nasce con l'intento di promuovere cultura, ed è proprio questo che il Coordinamento Donne e Politiche di Parità di Genere di FIRST CISL Lombardia vuole portare avanti.

Di alcuni temi, purtroppo, si parla ancora troppo poco: come FIRST CISL Lombardia, vogliamo far sapere che non ci tiriamo indietro di fronte alle sfide che il mondo ci pone in questo ambito.

Desidero ringraziare Francesca, Sara, Gesy e Cristina per il loro prezioso contributo. Senza il loro impegno e la loro perseveranza, la realizzazione di questo progetto non sarebbe stata possibile.

In allegato a questo libro troverete anche il link per la consultazione della nostra brochure "E se succede che", realizzata nel 2023.

Questa brochure è nata con l'intento di fornire una prima cassetta degli attrezzi per le/i colleghe/i sindacaliste/i; affinché possano sapere dove cercare accordi, norme e protocolli, oltre alle strutture più idonee per indirizzare chi, vittima di molestia o violenza, ha bisogno di aiuto.

Affinché questo libro abbia un impatto concreto, abbiamo deciso di lasciarvi il QRcode del Centro Antiviolenza Kore di Vigevano, con il quale abbiamo intrapreso una collaborazione.

Ogni eventuale donazione sarà devoluta a sostegno dei progetti di questo centro antiviolenza, affinché ciò che abbiamo fatto non rimanga solo nelle parole, ma si traduca in azioni concrete che portino un vero cambiamento e un aiuto reale nel mondo.

"Io, che mi ritengo così intelligente ed evoluta,  
sono finita nelle grinfie di questo narciso perverso  
che ha fatto di me quello che voleva"



DAL DIARIO DI...

UNA RAGAZZA MALTRATTATA

Finalmente M.E.V. è qui sotto a sbaraccare il magazzino dalle sue ultime cose e spero che si porti via anche quelle accumulate negli ultimi tempi: se vado indietro con la memoria, i giorni sono infatti diventati settimane, le settimane mesi e i mesi anni.

Sono arrabbiata.

Per quanto mi sforzi di perdonarlo e di lasciarlo andare sono ancora sotto scacco e la rabbia non è tanto nei suoi confronti e per il male che mi ha fatto in cinque anni di relazione maltrattante, quanto piuttosto verso me stessa: non mi perdono il fatto di esserci cascata!

Io, che mi ritengo così intelligente ed evoluta, sono finita nelle grinfie di questo narciso perverso che ha fatto di me quello che voleva. Mi ha manipolato talmente bene che mi sono ridotta non solo a mantenerlo di tutto punto - e a pagargli ogni debito da lui accumulato - ma anche a dipendere emotivamente da lui.

Come è potuto accadere?

Come c'è riuscito?

Come riescono questi uomini, dotati di un'intelligenza particolare in grado di furtare a chilometri di distanza le donne emotivamente fragili, ad insinuarsi nelle loro vite?

Sono sincera: non mi interessa la sua infanzia traumatica, che probabilmente è la causa della sua innata cattiveria.

Anch'io ho avuto un'infanzia e un'adolescenza emotivamente deprivate: eppure non vado in giro ad approfittarmi delle persone, a mettere loro le mani addosso, ingiuriandole, minacciandole, perseguitandole come ha fatto lui con me, con le donne che ha avuto prima di me o con la prossima che finirà nuovamente nel suo radar.

Se sono ancora qui a raccontare la mia storia è solo perché M.E.V. spera di estorcermi dell'altro denaro, poi magari potrò candidarmi al prossimo report femminicidi.

Vorrei che i giudici che incontreremo tenessero conto di questa mia dichiarazione: se non riescono a fermarlo, io forse morirò per mano sua. Il 30 marzo 2021 mi sono sentita stringere le sue mani intorno alla gola e - divincolatami in una casa senza porte - sono riuscita a chiamare i Carabinieri.

Il personale del Comando locale fece allora di tutto perché non lo denunciassi, sostenendo la tesi secondo la quale: "si tratta di un incensurato, senza precedenti per violenza domestica, con la fedina penale ancora pulita", facendomi quasi sentire responsabile per quanto stava accadendo.

Ci cascai.

Ero ancora frastornata da quello che mi era accaduto, i lividi per le sberle stavano scomparendo, i soldi per la psicoterapia non erano un problema: andammo in terapia. M.E.V. volle a tutti i costi mettere me sotto indagine psicologica perché ero io la causa di tutti i suoi comportamenti, ero io quella che lo tradiva, ero sempre io quella che lo faceva vivere in un'altra dimensione. Risultato: un anno e mezzo di terapia buttata via perché M.E.V., piuttosto che accettare la diagnosi di "una lettura paranoica della realtà", accusò la psicoterapista di essere d'accordo con me nel dichiararlo paranoico.

La psicologa lo mandò via e spedì me di nuovo dai Carabinieri affinché insistessi nell'apertura di un fascicolo d'indagine per maltrattamenti.

Questa volta, grazie alla triangolazione con gli avvocati dello Studio Legale - sotto il cui patrocinio mi trovo ancora - riuscimmo a mandare via M.E.V. dall'appartamento in cui vivevamo (20 luglio 2022) ma non dal magazzino: per questo abbiamo dovuto aspettare fino al 30 ottobre 2023.

Nel frattempo, M.E.V. ha continuato a perseguitarmi: togliendomi la corrente elettrica, inchiodandomi ad una porta, insultandomi per strada, citofonandomi a tutte le ore del giorno e della notte.

Siamo giunti ad una sorta di calma apparente solo in seguito alla notifica dell'apertura del procedimento penale a suo carico per atti persecutori.

Ora siamo nelle mani del giudice, anzi dei giudici: da una parte quello civile per il dibattimento sui presunti soldi che gli devo dare e, dall'altro, quello che si occuperà del penale.





“NON È CHE SENZA NOME  
LE COSE PROPRIO NON ESISTANO,  
MA È PIÙ FACILE FAR FINTA DI NON VEDERLE”

Carlo Lucarelli.

## UNA QUESTIONE LINGUISTICA

### FEMMICIDIO E FEMMINICIDIO

“Cosa è mai un nome? Ciò che noi chiamiamo rosa, avrebbe lo stesso profumo con qualunque altro nome”.

Così scriveva William Shakespeare nel 1594 nella tragedia “Romeo e Giulietta”, a significare che il nome che noi attribuiamo ad un oggetto non ne cambia la sostanza: una rosa rimane una rosa, indipendentemente da come viene definita nelle infinite lingue parlate nel mondo.

Diventa però più complicato mantenere questo approccio pragmatico e lineare quando ci si sposta dalla descrizione di oggetti alla definizione di concetti.

Per anni, si è affrontato il tema dei femminicidi definendoli come fatti di cronaca isolati, omicidi aventi per vittime persone di sesso femminile.

Ciascuno con una propria storia, un proprio movente e una propria dinamica. Si applicava quindi al femminicidio il concetto generico di omicidio, articolato di volta in volta in modo più o meno appropriato.

Nel 1992 appare per la prima volta nella letteratura il termine “femicide” per mano della sociologa e criminologa Diana H. Russell e della ricercatrice Jill Radford.

All’interno del loro saggio “Femicide. The politics of woman killing”, esse isolano il fenomeno dei femminicidi attribuendogli delle tipicità e delle caratteristiche proprie, ricorrenti e riconoscibili.

Le autrici utilizzano il termine “femicide” per indicare “... l’uccisione di una donna, da parte di un uomo, in quanto donna”, attribuendo così una connotazione ben precisa a questo tipo di omicidio. Non più quindi una persona in contrapposizione ad un’altra persona, bensì un uomo in contrapposizione ad una donna in quanto tale: Russell e Radford aprono la strada ad una visione del femminicidio come fenomeno con caratteristiche sociologiche, frutto di una cultura patriarcale che agisce a livello profondo nella società attraverso meccanismi inconsci consolidatisi nel corso del tempo. Una cultura patriarcale che traccia linee di demarcazione tra i sessi, attribuendo ruoli, capacità e possibilità diversi a uomini e donne; che pone la donna in posizione di inferiorità, subordinata rispetto all’uomo, legittimando atteggiamenti e comportamenti di possesso e controllo. Sulla traccia di questa visione illuminata, nel 1997 l’antropologa e sociologa Marcela Lagarde pubblica uno studio che analizza la lunghissima serie di stupri e omicidi a danno di giovani donne avvenuta nella prima metà degli anni ’90 nella città messicana di Ciudad Juarez, al confine con gli Stati Uniti.

Si stima che in pochi anni vennero violentate, torturate e uccise più di 350 ragazze.

Per la prima volta, Marcela Lagarde utilizza il termine “femminicidio” per descrivere non solo il sistematico ricorso alla violenza e agli abusi fisici e psicologici a danno delle donne da parte di uomini, ma anche per denunciare la totale inadempienza da parte delle autorità nella gestione del fenomeno.

Lagarde fornisce implicitamente a quello del femminicidio la connotazione di fenomeno socioculturale, evidenziando la necessità di un intervento a livello politico.

Non è infatti sufficiente prendere atto del fatto che esiste un’antica cultura patriarcale che tende a giustificare una serie di comportamenti maschili scorretti nei confronti delle donne.

È necessario che la politica, attraverso le proprie istituzioni, elabori dei meccanismi legislativi e culturali volti a contrastare e prevenire condotte inaccettabili.

Il termine femminicidio è ormai quasi universalmente riconosciuto, anche se la sua accettazione non è stata priva di ostacoli: alcuni rappresentanti del mondo della cultura, della politica e della giustizia hanno fatto fatica a condividere la necessità di attuare una distinzione tra gli omicidi in base al sesso della vittima. Questo rimane però l’unico modo per portare alla luce le problematiche socioculturali che conducono a questo tipo di crimine, nonché le responsabilità proprie di ogni singolo ambito della società civile nell’operare il cambiamento necessario a delegittimare comportamenti sessisti, vessatori e discriminatori dei quali il femminicidio costituisce solo la manifestazione più estrema.

Tornando ai versi di William Shakespeare, se è vero che un oggetto non perde la propria identità in virtù del nome che gli viene assegnato, è altrettanto innegabile che attribuire una precisa definizione ad un fenomeno sociale aiuta la mente umana a definirne i contorni. È un passo cruciale nella presa di coscienza collettiva, per innescare successivamente un processo virtuoso di consapevolezza e di crescita.

Come si può sperare di creare una società inclusiva, quando non si conoscono i meccanismi che legittimano invece l’esclusione?

Come scrive Carlo Lucarelli nell’editoriale di *Lavialibera* del 5 marzo 2021:

“Non è che senza nome le cose proprio non esistano, ma è più facile far finta di non vederle”.

E non è più tempo di voltare lo sguardo dall’altra parte.



## IL LINGUAGGIO

Il linguaggio riveste un'importanza essenziale nella gestione dei rapporti sociali: è infatti attraverso il linguaggio che gli esseri umani definiscono la struttura di ogni forma di comunicazione, che si tratti di linguaggio parlato, di linguaggio del corpo o di linguaggio scritto.

L'insieme delle emozioni, delle informazioni e delle opinioni che si trasmettono attraverso la scelta di gesti e parole contribuiscono a creare i modelli mentali che influenzeranno poi l'approccio individuale e collettivo agli eventi che costituiscono la realtà.

Nel vocabolario Treccani on-line, il linguaggio viene definito come "... la capacità e la facoltà, peculiare degli esseri umani, di comunicare pensieri, esprimere sentimenti e, in genere, di informare altri esseri umani sulla propria realtà interiore o sulla realtà esterna".

Andando ancora oltre, nella definizione dell'Enciclopedia Treccani on-line leggiamo:

"Forma di condotta comunicativa atta a trasmettere informazioni e a stabilire un rapporto di interazione che utilizza simboli aventi identico valore per gli individui appartenenti a uno stesso ambiente socioculturale".

È proprio in questa seconda definizione che troviamo i concetti di maggiore interesse per la stesura di questo capitolo: considerare il linguaggio come una "condotta comunicativa", e non come un mero strumento, lascia da subito intuire quanta responsabilità risieda nella scelta delle parole con cui si decide di raccontare un fatto di cronaca.

Un'ulteriore parola da sottolineare è "interazione": compito del linguaggio è trasportare una comunicazione, e la comunicazione non è mai un percorso a senso unico.

Essa genera inevitabilmente una reazione in chi la riceve e chi la somministra ha il potere di influenzare tale reazione.

Interessante infine il richiamo ai simboli, dei quali parleremo più avanti, e all'ambiente socioculturale: nel corso della trattazione vedremo come il linguaggio, soprattutto quello scritto, si fa spesso veicolo degli stereotipi diffusi nell'ambiente sociale di riferimento, contribuendo ad alimentarli piuttosto che a promuovere il cambiamento.

## LA CRONACA GIORNALISTICA

Nella storia della narrazione giornalistica dei femminicidi, possiamo individuare in Italia due tappe fondamentali nel cammino verso una consapevolezza sociale volta a smantellare gli stereotipi della cultura patriarcale.

Il primo passo importante viene fatto nel 2016, allorché il Consiglio dell'Ordine dei Giornalisti sottoscrive il decalogo elaborato dall'International Federation of Journalists (IFJ); il secondo momento è il 2017, anno che vede l'adesione, da parte di molte giornaliste e molti giornalisti, a quello che è conosciuto come il Manifesto di Venezia.

In entrambi i documenti si fa appello ai professionisti dell'informazione affinché adottino, ogni qual volta si avvicinano al fenomeno della violenza di genere, un approccio rispettoso e libero da stereotipi e pregiudizi.

Si fa particolare riferimento all'uso del linguaggio, inteso sia come scelta di specifiche parole, sia come presentazione dei fatti. Vi è una chiara presa di coscienza di quanto e di come la narrazione giornalistica possa condizionare il giudizio di chi fruisce della narrazione stessa.

Nel Decalogo della IFJ si legge, al punto 7, questa raccomandazione:

“Raccontare la vicenda per intero: a volte i media isolano incidenti specifici e si concentrano sul loro aspetto tragico. La violenza potrebbe iscriversi in un problema sociale ricorrente, in un conflitto armato o nella storia di una comunità”.

Vi sono due aspetti interessanti, in questo capoverso: innanzitutto, si pone l'accento sull'abitudine assai diffusa di enfatizzare gli aspetti più sensazionalistici delle vicende di violenza sulle donne allo scopo di catturare l'attenzione del più alto numero di lettori possibile, in un periodo storico nel quale le notizie viaggiano molto veloci.

Questo approccio, non idoneo a fornire un quadro obiettivo dell'accaduto, distoglie l'attenzione del lettore dal reale problema della violenza di genere, portandolo a concentrarsi su dettagli romanticizzati che gli faranno percepire ogni singolo episodio come a sé stante.

Questo ci collega al secondo aspetto importante di questo articolo del Decalogo: il femminicidio e la violenza sulle donne vengono definiti come un “problema sociale ricorrente”: un fenomeno dunque socioculturale che va ben al di là del fatto di cronaca che si esaurisce in sé stesso.

L'importanza di questa raccomandazione è tanto più evidente quanto più si abbraccia la visione del mestiere di giornalista non solo come informatore, ma anche e soprattutto come formatore.

Chi per mestiere fa informazione non può esimersi dal tenere ben presente il potere che ha tra le mani.

In un mondo nel quale si è costantemente subissati di notizie attraverso i canali più disparati, è

comprensibile la tentazione di trovare la via più breve per arrivare al lettore, ma è necessario saper scegliere da che parte si vuole stare: dalla parte di chi si fa portavoce di stereotipi e pregiudizi facilmente riconoscibili dal pubblico, o dalla parte di chi vuole contribuire ad operare un'evoluzione nella cultura sociale.

Passando al Manifesto di Venezia, è interessante notare che al punto 1 si evidenzia la necessità di "...inserire nella formazione obbligatoria deontologica quella sul linguaggio appropriato anche nei casi di violenza sulle donne e i minori".

I componenti della società civile, giornaliste e giornalisti compresi, condividono inevitabilmente stereotipi e preconcetti.

Una formazione specifica diventa dunque indispensabile per far emergere quei meccanismi automatici di conformazione al sentire generale, dando delle chiavi di lettura che aiutino a riconoscere le trappole insite nell'uso di un determinato linguaggio.

Nell'articolo 10 del Manifesto, allorché si invita a ricorrere ad un "...uso corretto e consapevole del linguaggio", vengono fatti esempi specifici di termini e locuzioni che possono risultare fuorvianti, irrispettosi o addirittura lesivi.

Al capoverso b) si legge: "(evitare) termini fuorvianti come 'amore', 'raptus', 'follia', 'gelosia', 'passione' accostati a crimini dettati dalla volontà di possesso e annientamento".

E ancora, al capoverso d) si legge: "(evitare) di suggerire attenuanti e giustificazioni all'omicidio, anche involontariamente, motivando la violenza con 'perdita del lavoro', 'difficoltà economiche', 'depressione', 'tradimento' e così via".

Un punto di riferimento in campo giornalistico è infine il Codice Deontologico dell'Ordine dei Giornalisti.

Gli iscritti all'Ordine rischiano sanzioni disciplinari qualora violino le previste norme deontologiche.

L'articolo 5-bis del testo unico dei doveri del giornalista prevede "...nei casi di femminicidio, violenza, molestie, discriminazioni e fatti di cronaca, che coinvolgono aspetti legati all'orientamento e all'identità sessuale" che il giornalista presti "attenzione a evitare stereotipi di genere, espressioni e immagini lesive della dignità della persona... (usi) un linguaggio rispettoso, corretto e consapevole... (non alimenti) la spettacolarizzazione della violenza... (non utilizzi) espressioni, termini e immagini che sminuiscano la gravità del fatto commesso... (garantisca) una narrazione rispettosa anche dei familiari delle persone coinvolte".

## OCCORRE UNA GRAMMATICA PER PARLARE DI VIOLENZA

Servono regole e norme, concetti ed esperienze affinché non solo la sintassi, ma l'intero discorso costruito intorno alla violenza possano nominarla e descriverla in termini corretti e appropriati.

Dinanzi ad un fatto sociale e culturale che affonda le radici in un dominio di genere storicamente sedimentato, capace di toccare da vicino le esistenze di troppe donne, vi è la necessità storica, teorica e politica d'interrogarsi sul silenzio che ancora soffoca un fenomeno che d'invisibile ha ben poco.

Le concrete esperienze destinate a ledere l'integrità fisica, psichica, culturale, sessuale e ancora lavorativa, economica, d'immagine pubblica e privata delle donne provocando sofferenza, paura, denigrazione, vergogna, fino alla morte non possono non avere le parole appropriate per essere raccontate.

Ogni episodio di violenza viene reso noto dalla stampa.

Le interpretazioni fornite di ciò che accade quotidianamente sono fondamentali per la costruzione di un senso comune in un pubblico ampio come quello di un'intera nazione, di un continente, o del mondo intero.

Per questa ragione, l'indagine del discorso mediatico si pone come fondamentale strumento di analisi.

Capita di frequente che l'attenzione venga spostata dall'assassino alle presunte responsabilità della donna uccisa.

In che modo?

Sottolineando il fatto, per esempio, che la vittima voleva lasciare il marito o compagno, o che si era vestita in un determinato modo, o ancora descrivendo il femminicida come 'un gigante buono', affermando che tutto è successo per gelosia, o in seguito ad una lite, o per un'esplosione di rabbia. Se da un lato la donna è apertamente nominata come vittima delle vicende, non altrettanto diretto è il riconoscimento della colpevolezza dell'uomo, al quale si cerca ancora troppo spesso di fornire delle attenuanti.

## IL LINGUAGGIO DEI SIMBOLI

Abbiamo analizzato fin qui quanto è importante la scelta delle parole nella narrazione di un avvenimento e quanto la narrazione stessa può influenzare la percezione dell'evento da parte del fruitore finale della notizia, sia esso inteso come singolo individuo o come gruppo sociale.

Nella narrazione di un fenomeno sociale che, come il femminicidio, ha profonde implicazioni, un ruolo importante gioca anche quello che possiamo definire come linguaggio simbolico.

### *25 Novembre, giornata internazionale contro la violenza sulle donne*

La ricorrenza viene istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite tramite la risoluzione numero 54/134 del 17 dicembre 1999, atto tramite il quale viene legittimato a livello internazionale il concetto di femminicidio come fenomeno sociale.

Vengono inoltre sottolineate le responsabilità di Governi ed Istituzioni nel mettere in atto iniziative di sensibilizzazione verso questa specifica forma di violenza.

Le Istituzioni pubbliche di ciascun Paese vengono coinvolte e responsabilizzate in modo esplicito nella costruzione di un percorso di cambiamento della cultura sociale in riferimento alla violenza di genere.

La scelta della data del 25 Novembre ha una valenza simbolica precisa.

Essa fa riferimento ad un fatto di cronaca avvenuto in quella data nel 1960: tre sorelle cittadine della Repubblica Dominicana lasciarono allora la loro casa per andare a trovare in carcere i rispettivi mariti.

Non arrivarono mai a destinazione poiché vennero fermate a metà strada da un gruppo di agenti del Servizio di Informazione Militare: essi le allontanarono dalla strada, le stuprarono, le torturarono, le presero a colpi di bastone ed infine le strangolarono.

Quegli uomini cercarono infine di occultare i corpi delle tre donne gettandoli giù da un dirupo, insieme alla loro auto.

Ci troviamo di fronte all'esempio perfetto di femminicidio: un crimine efferato dalle tragiche conseguenze viene consumato senza alcun motivo, se non per il fatto che un gruppo di uomini si è sentito in diritto di disporre del corpo di tre donne.

La data del 25 novembre rimane perciò indissolubilmente legata ad un crimine emblematico della cultura patriarcale che si è espressa in quel caso ad un livello estremo di crudeltà, mostrando a pieno l'indifferenza e l'estremo disprezzo per la vita delle donne.

### *Le scarpe rosse*

La prima installazione artistica che si schiera in modo deciso contro il femminicidio è opera di Eliana Chauvet, artista ed architetta messicana che svolge i propri studi universitari proprio a Ciudad Juarez, in Messico, teatro degli efferati femminicidi avvenuti a partire dagli anni '90.

In nome ed in ricordo della sorella e di tutte le donne uccise, come lei, senza un motivo se non l'essere donna, il 22 agosto del 2009 Chauvet esibisce la sua prima installazione di Zapatos Rojos in una piazza della città.

Si tratta inizialmente di 33 paia di scarpe femminili rosse, ogni paio diverso dall'altro, ma tutte del medesimo colore.

Scarpe immobili come i corpi privi di vita delle donne uccise: scarpe vuote a rappresentare il vuoto lasciato nel mondo dalle donne che non ci sono più; scarpe diverse tra loro, perché ogni donna vittima di femminicidio aveva la propria storia, una propria identità, dei sogni che purtroppo non hanno trovato uno spazio in cui esprimersi. Scarpe rosse, come tutto il sangue versato.

L'opera di Chauvet ha avuto da subito una forte eco, tanto che negli anni è stata riprodotta in tutto il continente americano, in Europa e in Canada.

Le scarpe rosse hanno acquisito nel tempo una tale forza evocativa da diventare il simbolo stesso della giornata del 25 novembre.

### *Le panchine rosse*

Il terzo elemento simbolico che vogliamo prendere in considerazione è quello delle panchine rosse, sempre più diffuse nelle città italiane e del mondo.

Simbolo più recente rispetto a Zapatos Rojos, la panchina rossa ben si presta a diventare strumento di denuncia della violenza di genere, abbracciando il tema più ampio di una violenza che non si limita a colpire le donne, pur nascendo dalle medesime radici culturali di supremazia patriarcale.

Le panchine vengono generalmente posizionate in zone centrali o di forte passaggio delle città, in modo da non poter sfuggire allo sguardo dei passanti. In modo da non poter essere ignorate.

A differenza degli eventi organizzati in occasione delle celebrazioni del 25 novembre, che necessariamente durano poche giornate, le panchine rosse "abitano" il paesaggio urbano 365 giorni all'anno.

C'è chi non condivide la necessità di pensare al fenomeno del femminicidio in qualsiasi momento della giornata, ma proprio qui sta il potere evocativo del linguaggio simbolico, in cui nulla può essere lasciato al caso.

La panchina, che solitamente ci suggerisce una condizione di riposo e serenità, qui ci colpisce nel suo essere vuota, nuda: rappresenta tutti i posti lasciati vacanti, nel mondo, dalle donne uccise per

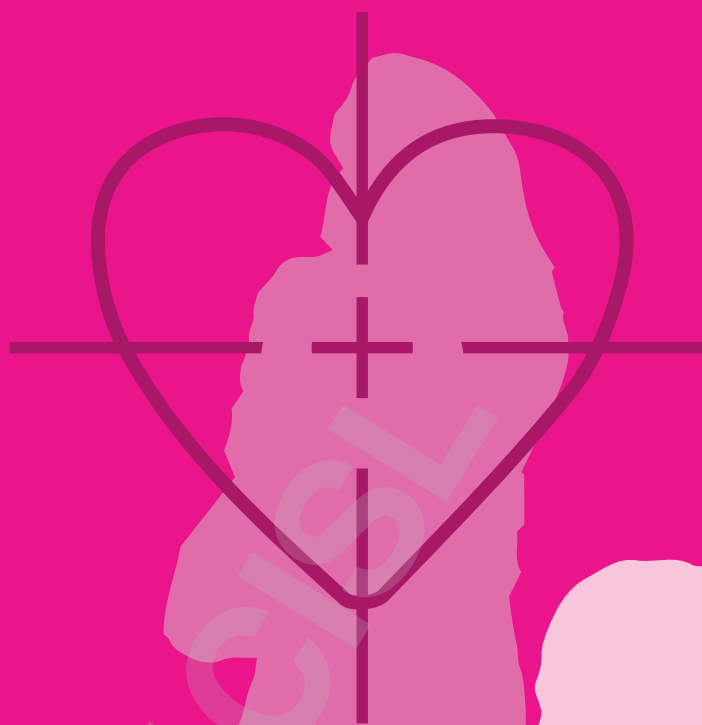
mano di un femminicida, raccontandoci altresì, la solitudine in cui le donne vittime di violenza di genere affrontano la loro battaglia quotidiana.

Posizionare le panchine rosse nei luoghi di passaggio serve a ricordarci che il femminicidio è solo l'atto finale di un continuum di violenze fisiche e psicologiche che solitamente si protraggono per anni e che si consumano all'interno delle mura domestiche. Nessuno di noi può sapere in quale parte della città si stia compiendo questo stillicidio: questo è un tipo di violenza che non trova pace, che può avvenire in ogni casa apparentemente tranquilla, in ogni momento della giornata.

Essere consapevoli, ancorché non ossessionati, da questa consapevolezza farà sì che ciascuno di noi mantenga alta la soglia di attenzione e accresca la propria consapevolezza.

Non ci possiamo più permettere di pensare al fenomeno del femminicidio a fasi alterne: è una realtà che ha carattere di quotidianità e colpisce troppe donne e nuclei familiari.







DAL DIARIO DI...

ELISABETTA, VITTIMA DI STALKING

Avevo 34 anni e avevo iniziato a lavorare per xxxx. Ero felice per questa opportunità.

Mi impegnavo ad essere gentile e volenterosa, cercando sempre di fare le cose con cura e precisione.

I clienti erano tutti soddisfatti e contenti del mio lavoro.

Un giorno, entra un cliente e mi chiede di aprire un conto: per ringraziarmi, mi offre un caffè ed io accetto volentieri.

Dopo aver chiacchierato un po', torno in ufficio.

Lo vedrò, poi, fare operazioni in cassa - per conto della sua azienda - ogni settimana.

Un giorno si ferma da me, mi propone di bere un caffè insieme e io accetto.

Successivamente, chiede il mio numero personale ed iniziano ad arrivarci chiamate e messaggi a tutte le ore.

La situazione diventa un incubo.

Non smette di cercare di passare del tempo insieme a me arrivando al punto di seguirmi fino a casa quando esco dal lavoro.

Mi sento osservata costantemente, respiro a fatica, e così inizio a perdere peso, fino a finire ricoverata al Niguarda per anoressia.

In un momento di estremo disagio, provo a togliermi la vita.

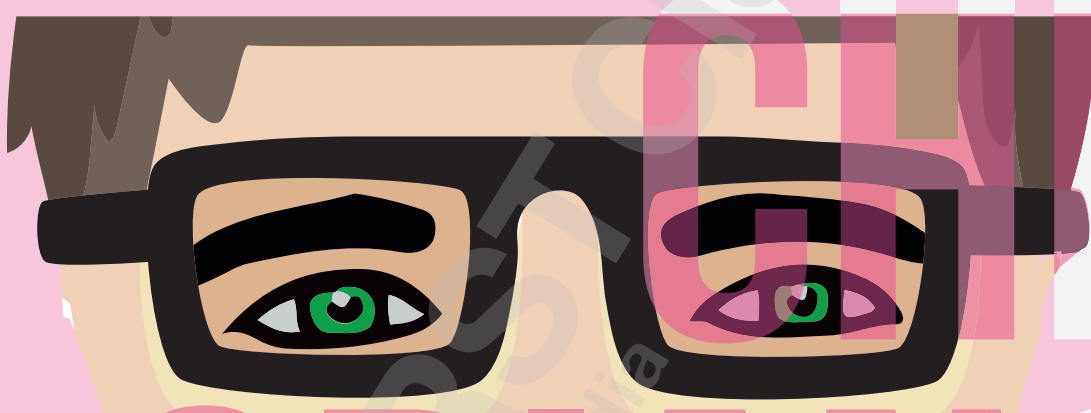
Dopo un lungo percorso terapeutico, riesco a riprendermi grazie al sostegno degli amici e del mio compagno.

È importante denunciare e parlare con qualcuno nei momenti di difficoltà.

Non dovete rimanere in silenzio o sentirvi in colpa.

Si chiama stalking, ricordate questo termine e non esitate a chiedere aiuto.

UOMINI



ODDIANO

LE DONNE

## NELLA TESTA DEL MALTRATTANTE

Sappiamo che non è possibile stilare un identikit del maltrattante, né un profilo psicologico di base. Sarebbe utile e rassicurante al tempo stesso, poterne individuare dei tratti, delle caratteristiche o degli indicatori che, a colpo sicuro, ci facciano capire chi abbiamo davanti.

Una persona maltrattante si pone l'obiettivo di esercitare sugli altri il proprio controllo.

Il maltrattante misura i propri atteggiamenti in pubblico, per rivelare poi solo nella sfera privata la propria indole violenta. Nei casi di abusi domestici si tratta di qualcosa di assai più complesso di un problema di 'gestione della rabbia': quest'ultima costituisce solo una delle componenti di una gamma molto più ampia di questioni relative a violenza e abusi, potere e controllo.

La violenza non è una malattia, ma un comportamento scelto, che esprime una mentalità, un modo di pensare e di agire.

Come scrive Lundy Bancroft, "...l'abuso è un problema legato ai valori, appunto per questo non è un problema di natura psicologica".

## COME RICONOSCERLI

Le principali classificazioni psicologiche distinguono gli uomini violenti nei confronti delle donne in diverse tipologie, poiché questi aggressori non costituiscono un gruppo omogeneo.

Gli esperti concordano sul fatto che le radici del comportamento violento di un femminicida possono essere rintracciate nell'infanzia e nell'ambiente familiare.

Una storia di abusi fisici, psicologici o sessuali può causare profonde ferite emotive e un senso distorto di potere e controllo.

L'odio e il desiderio di manipolazione sono spesso presenti nel profilo di un femminicida.

Questo tipo di individuo può provare un profondo risentimento nei confronti delle donne, viste come oggetti di frustrazione e rabbia. Il suo bisogno di dominare e sottomettere il genere femminile può rappresentare una forma di compensazione per le proprie insicurezze.

Al di là di questi aspetti soggettivi, non si può ignorare l'influenza della cultura e del contesto sociale nel fenomeno del femminicidio.

In molte società, la tolleranza verso il machismo, l'oppressione delle donne e l'accettazione della violenza di genere contribuisce a creare un terreno fertile per l'emergere di comportamenti violenti e misogini.

La mancanza di educazione sulla parità di genere e il sostegno istituzionale inadeguato possono

aumentare il rischio di femminicidio.

In un simile contesto, il femminicida può essere portato più facilmente ad utilizzare tecniche come l'isolamento, il controllo finanziario, l'umiliazione e l'intimidazione per ottenere potere e controllo sulla propria vittima.

La mancanza di consapevolezza dei propri problemi e il rifiuto di assumersi la responsabilità delle proprie azioni contribuiscono poi a perpetuare il ciclo di violenza.

È fondamentale comprendere queste dinamiche per sviluppare strategie di prevenzione e interventi efficaci al fine di contrastare i femminicidi e promuovere una società più giusta ed equa per ciascuno dei suoi componenti.



## LA VIOLENZA PSICOLOGICA

L'antropologa Francoise Heritier, nel 1997, definisce violenza "... ogni costrizione di natura fisica, o psichica, che porti con sé il terrore, la fuga, la disgrazia, la sofferenza o la morte di un essere animato; o ancora qualunque atto intrusivo che ha come effetto volontario o involontario l'espropriazione dell'altro, il danno, o la distruzione di oggetti inanimati".

La violenza psicologica accompagna sempre quella fisica, ma non sempre ne è accompagnata: spesso si può manifestare da sola per lungo tempo, non riconosciuta per quello che è.

Essa assume molteplici manifestazioni: offese, accuse, atti denigratori, minacce, insulti, umiliazioni, svalutazioni, isolamento sociale.

Questi comportamenti possono variare di frequenza e di intensità, possono essere più o meno manifesti ed espliciti, ma in ogni caso non si dispiegano in un singolo episodio.

In quanto forma di maltrattamento, infatti, la violenza psicologica ha carattere ricorrente, si sviluppa nel tempo in un crescendo di gravità e può seguire un andamento ciclico.

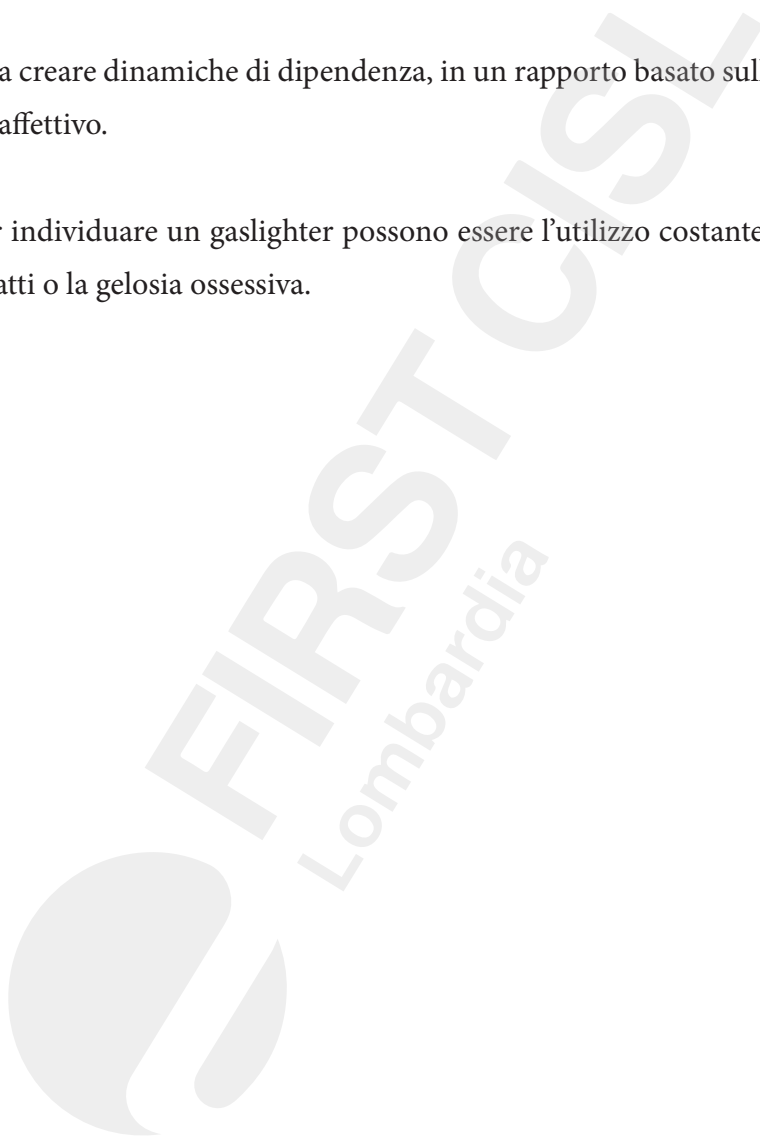
Per la vittima tutto questo si traduce in un susseguirsi di umiliazioni e vessazioni, che possono includere insulti personali diretti ('sei brutta', 'sei stupida', 'non capisci niente'), svalutazioni legate ai ruoli sociali ('non vali niente come moglie/compagna/madre/lavoratrice'), svalutazioni dei risultati conseguiti nello studio o nel lavoro, forme di controllo generalizzato (monitoraggio degli spostamenti, delle relazioni, dei canali social, delle mail, delle spese, dell'abbigliamento), accuse e attribuzioni di colpe da parte dell'abusante rispetto ai comportamenti da lui stesso agiti ('è colpa tua se faccio così', 'se tu fossi diversa questo non accadrebbe'), minacce di ripercussioni dirette verso lei, i figli, o la sua rete sociale se la vittima non obbedisce ai dettami dell'abusante.

## GASLIGHTING - DI COSA SI TRATTA

Una delle forme di violenza psicologica recentemente tornata oggetto di studio è il cosiddetto Gaslighting, una manipolazione attraverso la quale l'abusante presenta alla vittima false informazioni con l'intento di farla dubitare di sé stessa, della sua stessa memoria e percezione, della sua capacità di analisi e valutazione della realtà fino a farla sentire totalmente disorientata.

Il gaslighter tende a creare dinamiche di dipendenza, in un rapporto basato sulla paura e avulso da dinamiche di tipo affettivo.

Indicatori utili per individuare un gaslighter possono essere l'utilizzo costante di piccole bugie, il travisamento dei fatti o la gelosia ossessiva.



## GLI EFFETTI DELLA VIOLENZA

La violenza psicologica è caratterizzata, come si è visto, da una molteplicità di azioni che l'abusante utilizza per controllare e dominare la sua partner, generando in essa paura, minandone l'autostima, compromettendone l'identità.

Il carattere continuativo della violenza psicologica agita da un partner all'interno di una relazione intima porta alla lunga la vittima a sentirsi inadeguata, colpevole e incapace. Arriverà a sperimentare una vastissima gamma di emozioni negative: sensi di colpa, auto biasimo, vergogna, paura, ansia, terrore fino a sentirsi letteralmente impotente.

Nei casi più gravi, questi sintomi possono sfociare in malattie gravi, quali depressione e tumori.

È importante sottolineare infine che gli effetti della violenza di genere non si riflettono solo sulla donna, che ne è la vittima diretta.

Tali effetti si ripercuotono sull'intero nucleo familiare, e particolarmente sui figli (la cosiddetta violenza assistita). Senza voler entrare nel merito, non si possono ignorare le conseguenze che le dinamiche malate finora descritte avranno, nel corso degli anni, sullo sviluppo emotivo e psicologico dei minori costretti a vivere, seppur in modo indiretto, situazioni di violenza e abuso.



*Quella sera mi  
ha violentata.  
Dire questa parola mi costa fatica.*

*Non ho denunciato. Ancora oggi  
mi sento uno schifo.*



DAL DIARIO DI...

CATERINA, VITTIMA DI STUPRO

È iniziata con una simpatia tra le corsie dell'ospedale: lui era il primario e io una novella infermiera.

Ci incontravamo spesso nella sala pausa: bevevamo il caffè e parlavamo amabilmente di viaggi, cibo, musica e figli.

Sì, perché lui aveva due figli e una moglie della quale si lamentava continuamente.

Mi aveva colpita l'amore con cui descriveva i suoi figli: sembrava il papà che ogni figlio meriterebbe di avere.

Si prendeva cura di loro, dei loro compiti, di cucinare e tante altre cose... almeno questo era quello che diceva lui.

Io ero inerte davanti al suo fascino.

Lo ritenevo un uomo perbene e avevo iniziato a pensare che potesse nascere con lui una buona amicizia.

Abbiamo iniziato a parlare sempre più spesso, incontrandoci anche fuori dall'ospedale.

Una sera, dopo il dessert, si sedette vicino a me e mi saltò addosso improvvisamente.

Rimasi pietrificata. Non me lo aspettavo: non respiravo, non sentivo più il mio corpo e la mia testa era confusa.

Avevo paura di avere problemi sul lavoro, respingendolo, continuando a pensare di come avesse potuto arrivare a tanto: considerando che - da parte mia - non gli avevo mai dato modo di pensare ad altro.

Quella sera mi ha violentata.

Dire questa parola mi costa fatica.

Ho sempre nascosto a me stessa ciò che è successo, non chiamandolo per ciò che

era stato.

Ricordo che più e più volte gli ho chiesto di fermarsi, che mi faceva male, che non volevo, di smetterla.

Non si è fermato.

Quando ha finito se ne è andato.

Non sono riuscita a restare in quell'ospedale: ho chiesto il trasferimento poco dopo perché ogni volta che lo incrociavo il mio corpo andava in tilt, la notte non dormivo più, al lavoro non riuscivo a concentrarmi, non riuscivo ad alzarmi dal letto ed ero lo spettro di me stessa.

Ogni volta che lo incrociavo dovevo correre in bagno per vomitare mentre sudavo freddo.

Non ho denunciato e ho poi scoperto anche di non essere stata l'unica.  
Ancora oggi mi sento uno schifo.



15/02/2022

## **COSA FARE IN CASO DI PERICOLO**

Cosa fare nel caso in cui si sia oggetto di violenza di genere?

Chiamare il numero di emergenza 112, senza esitare né rimandare:

1. in caso di aggressione fisica o minaccia di aggressione fisica;
2. se si è vittima di violenza psicologica;
3. se si sta fuggendo con i figli, evitando in questo modo una denuncia per sottrazione di minori;
4. se il maltrattante possiede armi.

In aggiunta al 112, al numero 1522 risponde un ulteriore servizio pubblico, promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero è gratuito ed è attivo 24 ore su 24: accoglie con il supporto di operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking.

Nel caso di denuncia di un partner violento i Centri di Assistenza, presenti su tutto il territorio nazionale, possono offrire ospitalità protetta qualora risulti esserci pericolo per l'incolumità della donna e dei propri figli.

È possibile, in talune circostanze, che il maltrattante sia soggetto a misura cautelare e che quindi l'abitazione rimanga in disponibilità della donna oggetto di violenza.

Un passo fondamentale è farsi assistere da un legale, spesso presente all'interno delle Associazioni. L'avvocato/ha un ruolo imprescindibile sia per quanto riguarda il procedimento giudiziario, con la ricostruzione della violenza subita, sia per l'assistenza prestata nell'attivare e coordinare tutti i servizi esistenti a tutela e salvaguardia della donna oggetto di violenza.

L'attività delle Associazioni è volta invece a soddisfare diverse necessità di ordine pratico, ma non solo, in cui si può trovare una donna.

Esse differiscono in funzione del servizio prestato:

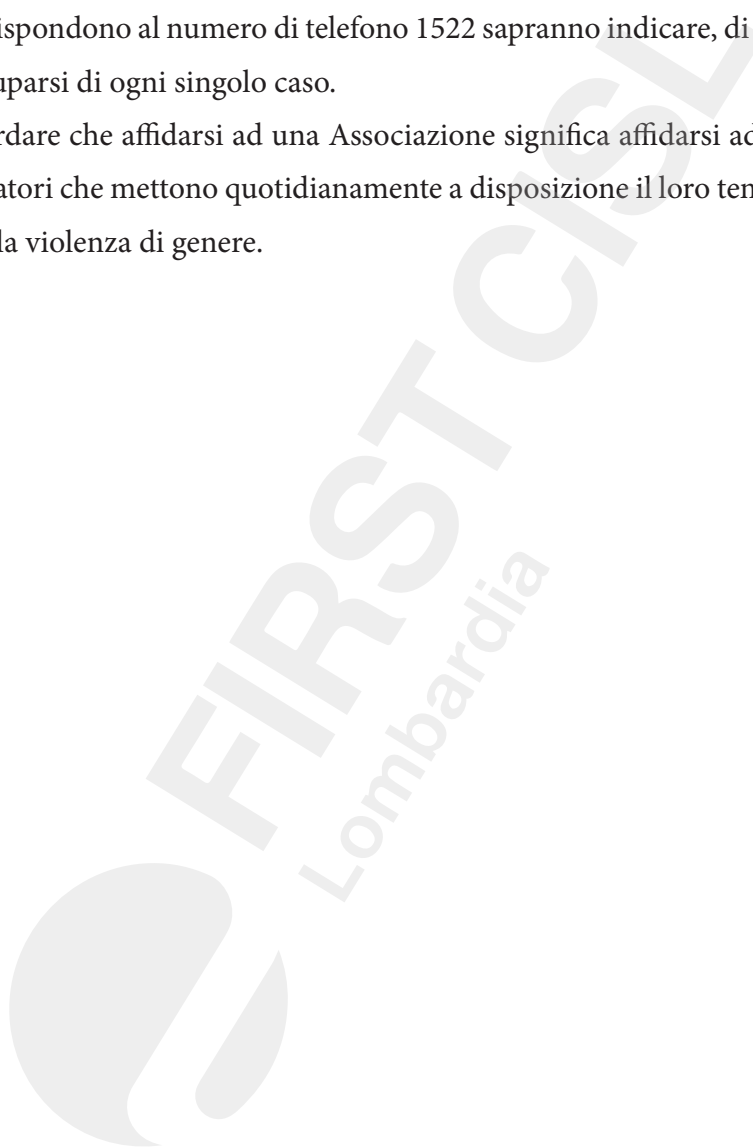
- prima accoglienza;
- ospitalità;
- case rifugio;
- alloggi di transizione;
- gruppi di sostegno;
- servizio specialistico di psicologia;
- orientamento e accompagnamento al lavoro;
- sportello universitario contro la violenza di genere;
- assistenza legale gratuita.

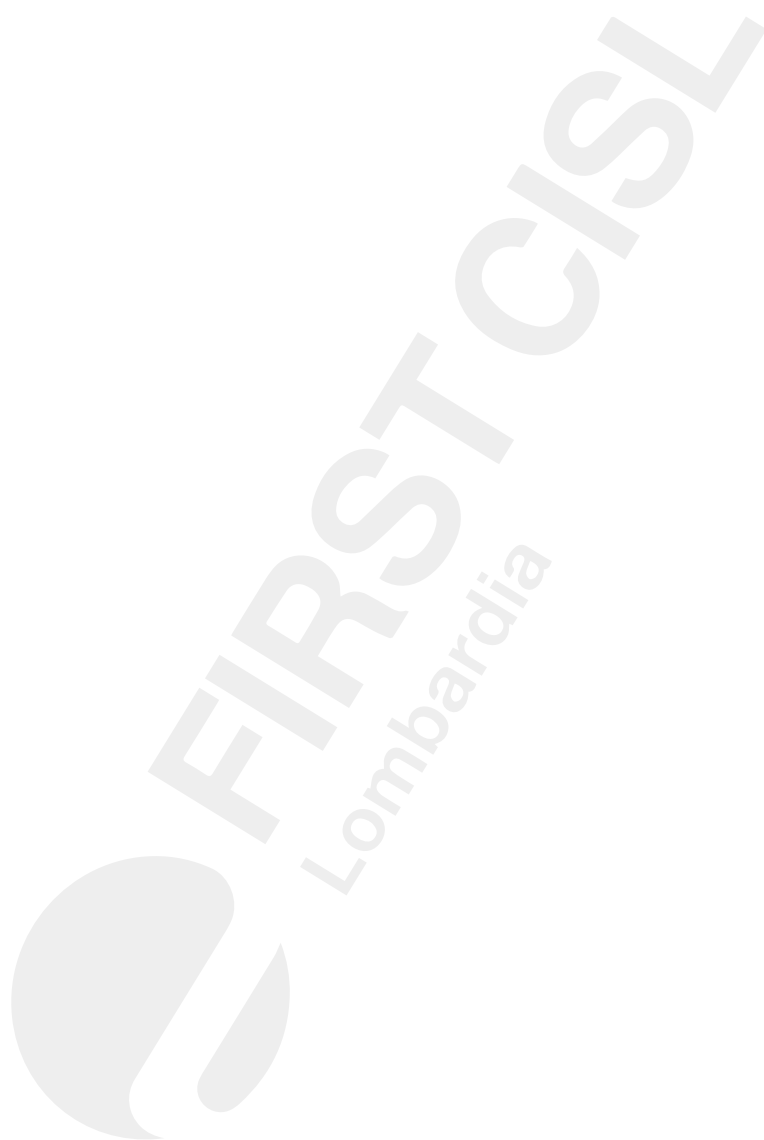
Per molte donne, uno dei problemi principali è l'autonomia finanziaria: per questo motivo, molti Centri di Assistenza offrono supporto per la riqualificazione professionale e la ricerca di un posto di lavoro.

Su tutto il territorio nazionale, esistono numerose Associazioni attive nella lotta alla violenza di genere e nell'assistenza alle donne e alle famiglie che ne sono vittime.

Le operatrici che rispondono al numero di telefono 1522 sapranno indicare, di volta in volta, quella più idonea ad occuparsi di ogni singolo caso.

È importante ricordare che affidarsi ad una Associazione significa affidarsi ad un insieme di professionisti ed operatori che mettono quotidianamente a disposizione il loro tempo e le loro competenze nella lotta alla violenza di genere.







*Ho cambiato ufficio,  
ma il problema non si è comunque risolto.*



DAL DIARIO DI...

CARLA, UNA RAGAZZA MINUTA

Ero una giovane lavoratrice.

Ero piccola, minuta, giovane ma con le idee molto chiare.

La scrivania del capo era rivolta verso la mia, così potevo tenermi sempre sotto controllo.

Lavoravo con passione e dedizione e ho iniziato a ricevere complimenti ed elogi da parte sua. Quando passava, mi faceva sempre qualche battuta che trovavo fuori luogo, ma a cui non rispondevo per evitare problemi.

Le sue battute iniziavano a riguardare il mio aspetto e alcune parti del mio corpo (ho sempre avuto un seno prosperoso).

Un giorno, stavo trattando con un grosso cliente - molto importante per la nostra azienda - e avevo deciso di proporre una certa operazione.

Questo cliente era anche un amico del capo.

Senza neanche rendermene conto, mi sono ritrovata con il capo dietro di me che cercava di toccarmi mentre fingeva di aiutarmi con il cliente.

Questi episodi si sono verificati più volte e in ufficio nessuno diceva nulla, sembrava normale che potesse appoggiare i suoi genitali sulla mia spalla.

Una sera, una discussione su un cliente particolarmente difficile, mi ha fatto fermare in ufficio oltre il normale orario di lavoro.

Ho parlato con il capo delle mie preoccupazioni riguardo all'operazione e, come spesso accadeva, lui era di cattivo umore.

Mi ha afferrata e mi ha spinta sulla scrivania, aprendo le mie gambe e le braccia. Ha simulato un atto sessuale e mi ha detto che in quell'ufficio dovevamo fare

come lui diceva.

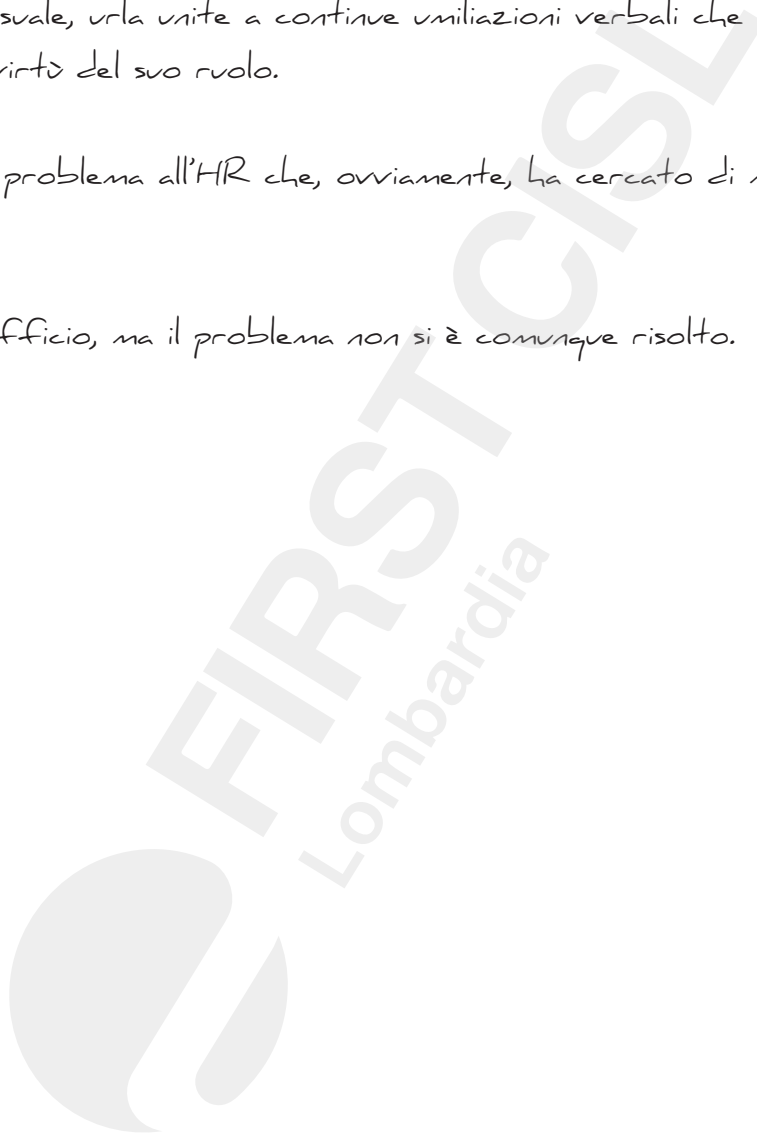
Ero pietrificata, ma non ho ceduto alla paura e lui si è fermato.

In quel momento ho capito che era troppo.

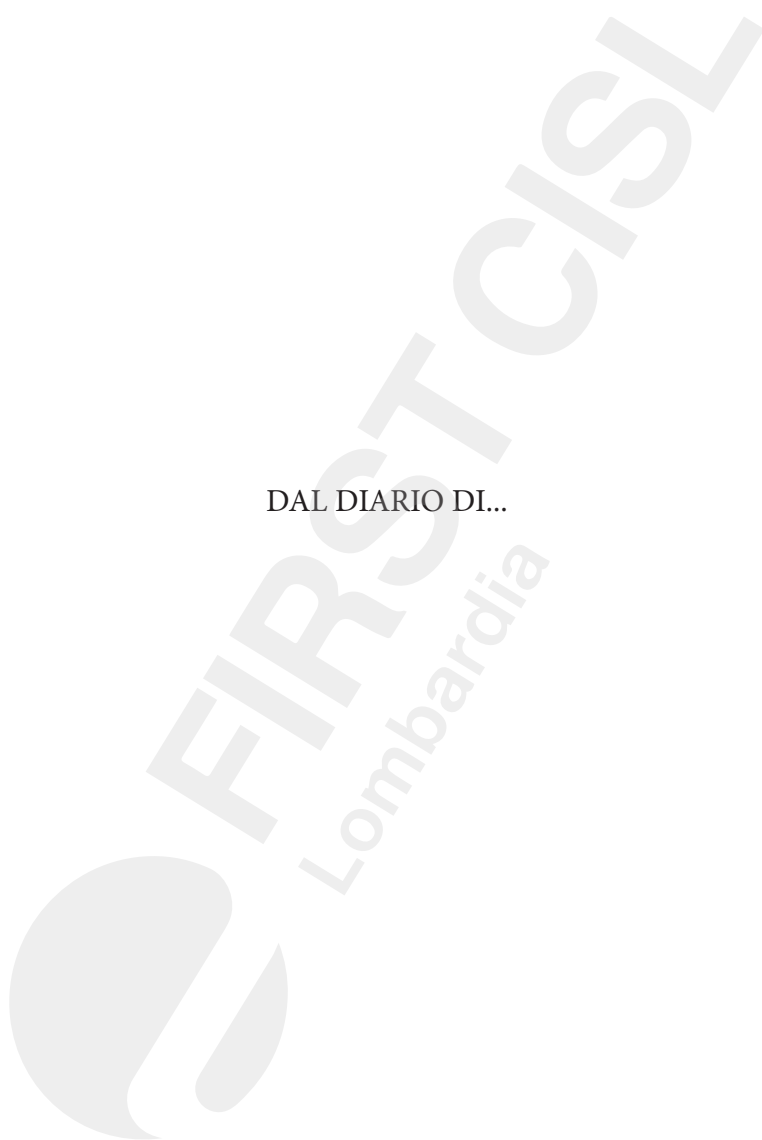
Questa persona era tossica per tutto l'ufficio: offese, battute sessiste, commenti a sfondo sessuale, urla unite a continue umiliazioni verbali che rivolgeva a tutti i dipendenti in virtù del suo ruolo.

Ho segnalato il problema all'HR che, ovviamente, ha cercato di minimizzare la situazione.

Ho cambiato ufficio, ma il problema non si è comunque risolto.



DAL DIARIO DI...



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e se

È inaccettabile che le ragazze , decisi di intraprendere un corso  
non possano camminare  
tranquillamente la sera:  
questo è aberrante.

mi chiedeva "quanto volessi pe

*tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere  
dai sensi di colpa.*

*"Ah! Ma io credo che uno c*

da dietro i vetri c  
e autorevolezza, ferr

*"Mamma, non piangere".*

chiamavano i miei colleghi  
"ingegneri" mentre io ero e sono,  
al massimo, "Signorina".

Credevo che fossero att  
soddisfare ogni s

*L'unione fa la forza.  
Sempre.*

*"Ma è*

oggi c'è al mio fianco una p

**Ho imparato a combattere e non tollera  
L'ho combattuta in prima persona la vic  
ed ho vinto.**

*"CHI DICE DONNA DICE DANNO...*

*ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...*

*DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA,*

*DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".*

E mi sono sentita triste per

Alcuni manipolat

*Voglio amo*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare,  
impegnandoti affinché a nessun'altra collega  
succeda ciò che è successo a te.

Mi ricco

*"Tu hai amici*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole

i sola! **Vi ritrovate in questa situazione?**

o di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

r un lavoretto". Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

*Come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone  
mamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

**DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE**  
enzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie  
sua necessità, annullando completamente me stessa.

*arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

persona che mi ama. Forse avevo sorriso troppo?

**are la violenza.** Mi insultava, alzando la voce.

**olenza che ho subito,** "Che diavolo hai fatto?"

*Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"*

il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

ori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque,  
di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**re e rispetto.** "Decidi: o io o la tua amica",

ordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me""*

, di essermi sentita sporca.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Ma non piangerò"

ENDO - CHE... TTO BENE

ro che fossero d'accordo, che avremmo cominciato come fidanzate, che avremmo soddisfatto ogni necessità, ballando e ridendo, e che avremmo

è andata? Mah.... è un po' difficile, sai..."

oggi al mio fianco una persona che mi ha fatto sentire che non ero sola. Forse anche sono un po' troppo?

**Ho imparato a combattere e a tollerare la violenza.**  
**L'ho combattuta in prima persona la violenza che mi ha fatto,**  
**ed ho vinto.**

Che dia... fatto?

Ma... sei?"

ono sentita triste e impotente, ma ho deciso di essere forte e di essere  
anni e riesco a farvi talmente tanti tossici che non potete,  
di questo che sono. Non solo, ma potete sentirvi più forte.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono,  
al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO..."

**DAL DIARIO DI...**

**LISA, DONNA VITTORIOSA E MADRE ORGOGLIOSA**

Sono Lisa, una ragazza della Georgia e voglio raccontarvi una breve storia su di me.

È vero che adesso ho solo 20 anni, ma ho attraversato già nella mia vita un passato assai traumatico a causa del mio ex marito che aveva distrutto i miei sogni e la mia vita.

Avevo solo 17 anni quando lui mi ha portata a casa sua con minacce e torture, picchiandomi ogni giorno, torturandomi, facendomi del male fisicamente su tutto il corpo.

Ogni volta che riguardo i segni di questa violenza sul mio corpo, ricordo tutto il mio terribile passato.

Nessuno mi è stato accanto, perché il mio ex marito era una persona rispettata nella società. Quando il mio corpo mi faceva molto male, soffrendo le pene dell'inferno, ho deciso di fare quello che pensavo di non poter fare: ho provato ad uccidermi.

La volta successiva che mi ero tagliata le vene, i suoi genitori avevano già insabbiato tutto, mentendo spudoratamente, sostenendo che ero caduta dalle scale.

Avevo deciso di arrendermi, rimanendo in questa famiglia, consapevole di come non sarei più riuscita ad uscire da quella casa per mesi.

Stavo aspettando l'arrivo di quel giorno felice in cui sarebbero cambiate le cose, con lui che finalmente avrebbe smesso di abusare di me: invece no, nulla è cambiato e nel frattempo ho dovuto nascondere il mio dolore, convivendoci in silenzio.

Per mesi ho nascosto le mie lacrime: non le ho rivelate a nessuno, perché se lo avessi detto a qualcuno, sapevo che - sicuramente - mi avrebbero punito di più.

L'ho detto a chiunque della sua famiglia, perfino i suoi genitori non mi hanno aiutata anche quando hanno visto come mi picchiava loro figlio.

Un giorno venne a trovarmi mio cugino, mi disse che se avessi avuto problemi, sarebbe stato pronto a starmi accanto: non volevo però causargli alcun tipo di problema, quindi gli dissi - mentendo - che andava tutto bene.

Nel frattempo per tranquillizzare i miei genitori, dicevo loro che stavo bene e che non c'era alcun problema con mio marito perché non volevo far preoccupare la mia famiglia.

Rimasi in silenzio per mesi pensando a cosa fare. Volevo solo uscire da quell'inferno.

Un giorno, alle sei del mattino, il mio ex marito rincasò ubriaco avventandosi come una furia contro di me, tenendomi le mani sulla gola: mi stava soffocando.

Sua madre, dopo il terribile episodio, venne da me, dicendomi semplicemente questa frase:

"Lisa, non dire niente a nessuno, Lisa, sii paziente".

Ho chiamato i miei cugini, chiedendo loro di portarmi via da quella casa: proprio in quello stesso momento il mio ex marito ci ha sentito parlare e mi ha detto che se fossi uscita da quella casa non sarei sopravvissuta.

Mentre mi gridava tutto questo, con i miei cugini, siamo riusciti a raggiungere la macchina, seppur con grande difficoltà, mentre lui urlava e mi minacciava.

Poi, sono andata al Dipartimento per presentare un reclamo mentre quello stesso giorno ho scoperto di essere incinta.

Il giorno in cui ho saputo della gravidanza volevo abortire: dopo aver fatto l'ecografia e aver sentito il battito cardiaco del bambino, ho deciso di tenerlo perché ero sicura che sarei stata una buona madre per lui.

Oggi sono una madre di 20 anni con un figlio di due anni.

Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.



L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.  
Sono orgogliosa di aver superato questi momenti difficili e, seppur giovanissima, a soli 20 anni, sono una madre e una vincitrice.  
Pertanto, faccio appello a ogni donna affinché la violenza non l'abbia vinta.

Noi donne siamo le più forti.  
Non mi pento di lavorare come badante per le nonne in Italia.  
Nessuno mi starà accanto, sono sola e voglio che mio figlio abbia un buon futuro e possa arrivare un giorno ad avere una casa tutta sua.  
Anche se in Italia sono molto stressata ora sono una donna e una madre orgogliosa.



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?

Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credo che fossero menzogne, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare i suoi bisogni, annullando come sempre la mia stessa.

*"Ma è un'opprobria! L'altra è una donna sensata..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che ti ama.

Forse avevo sorriso troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Chi diavolo mi ha fatto?"

Ma ti sei vista, lo schiaffo sei?"

# & ANNA

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

#### LAURA, INFERMIERA E MADRE GUERRIERA

Mi sono laureata a pieni voti come infermiera e ho iniziato subito a lavorare in pronto soccorso: sin da subito mi sono trovata di fronte a pazienti che si rifiutavano di essere assistiti da me, semplicemente per il colore della mia pelle.

Ci sono state sere in cui, tornando a casa tardi, camminando verso il treno, una macchina si avvicinava e un uomo dal finestrino mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Essendo donna e di colore, venivo trattata come se valessi meno di un oggetto. A 23 anni, essere avvicinata da uomini di mezza età con sguardi viscidi, che ti trattano come un oggetto, è una delle sensazioni più umilianti e inquietanti al mondo.

Ho avuto paura, più di una volta, temendo che potessero scendere dall'auto. Fortunatamente, ora sono autonoma e, grazie alla mia macchina, non devo più subire certe oscenità.

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

#### ANNA, UNA EX BIMBA PICCOLA

Potrei scrivere un testo sulla violenza di genere. Potrei, ma lo avete fatto voi per me e così vi lascio il mio contributo.

Ero ancora una bimba di meno di sette anni quando ho subito violenza semplicemente perché ero una bambina piccola.

In un paese governato da un dittatore, la violenza era considerata una normale forma di controllo familiare.

Nel mondo del lavoro ho vissuto e affrontato molte forme di discriminazione.

Ho avuto colleghi che hanno pensato che fossero accettabili frasi del tipo:

- "Che bel posteriore ti fanno questi pantaloni."
- "Eh, ma perché te la prendi? Non fare la fredda."
- "Lo vuoi assaggiare il mio ...?"
- "Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."
- "Con quei tacchi mi fai venir voglia di ... sulla scrivania."

Ma non finisce qui.

Capita anche che il collega ti abbracci in modo inappropriato, invadendo il tuo spazio vitale e poi, alla sera, ti mandi una foto del suo organo genitale senza che tu l'abbia richiesta.

E se rispondi in modo deciso, o fai notare che la cosa non è gradita, finisci per essere considerata una persona pesante.

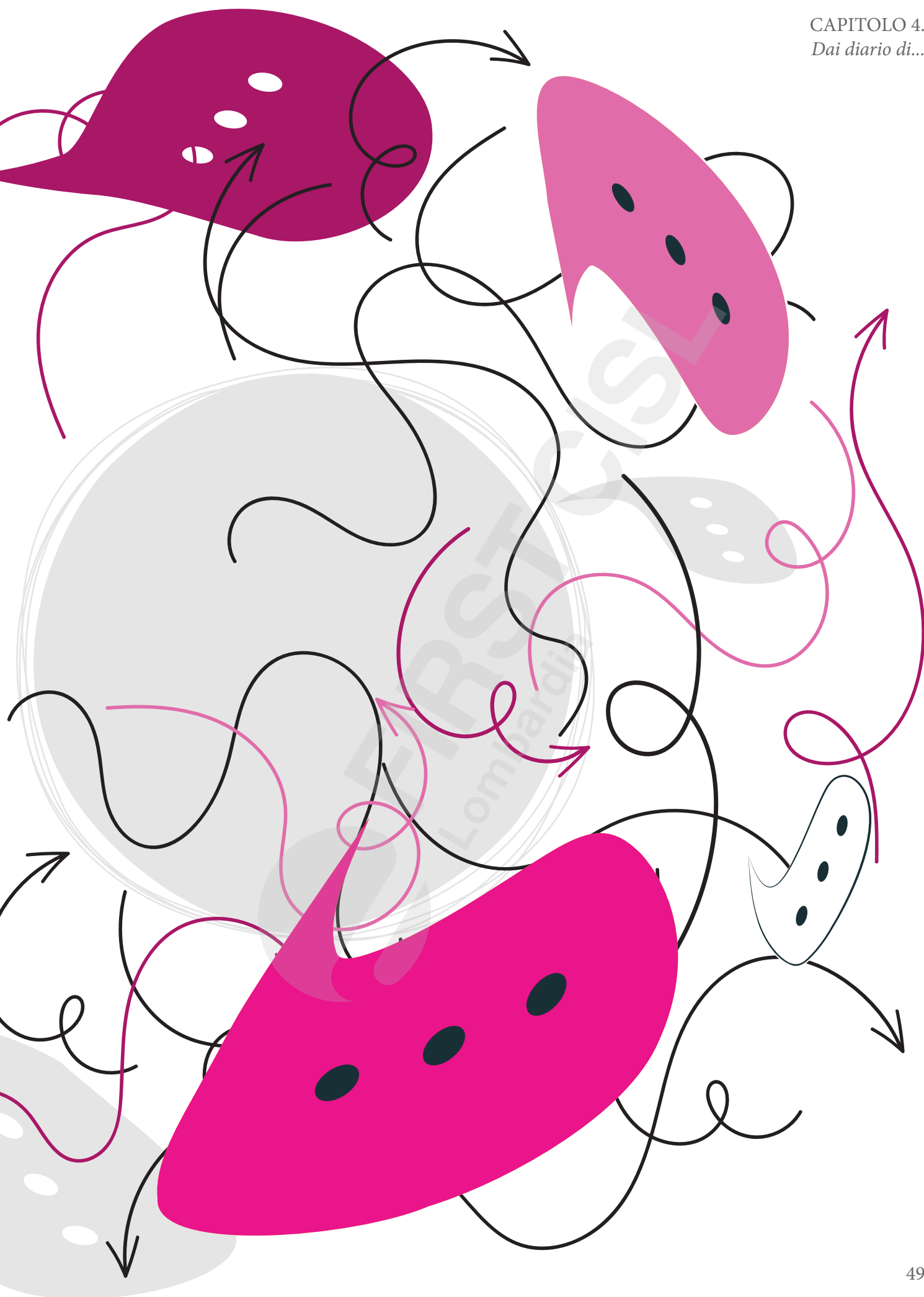
Vi ritrovate in questa situazione?

Perché tutte noi abbiamo vissuto situazioni simili.

Abbiamo dovuto affrontare il disagio di andare a lavorare e subire l'atteggiamento disgustoso di qualcuno.

Gli anni passano e non sei più una novellina, inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

L'unione fa la forza. Sempre.



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ahi! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzava la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?

Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testostosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO — CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*"Ma è arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama.

Forse avevo sofferto troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che diavolo hai fatto?

Ma ti sei vista, ti schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera.

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me!"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sperca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*... tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO."

BARBARA, STUDENTESSA ALL' UNIVERSITÀ

A volte credo sia necessario riaprire i cassetti della memoria, per rivivere esperienze classificate come piacevoli (che sempre ti strappano un sorriso) oppure per portare le esperienze negative sul tavolo ed utilizzarle per aiutare e spronare persone che le stanno affrontando.

Non sempre comprendiamo quanto possano essere sbagliate le nostre scelte, né quanto queste scelte possano pesare negativamente sulle vite delle persone che ci vogliono bene.

È il mio caso: ragazzina ventunenne, universitaria e libera.

Con i ragazzi fin a quel momento solo storielle di poco conto, il grande amore non era ancora arrivato; un'estate conosco lui, me lo presentano amici di amici, bello alto, muscoloso, che mi guardava in un modo inaspettato e mi dava attenzioni che nessuno prima mi aveva riservato.

Comincia l'amore, travolgente, non puoi stare senza di lui, lo pensi giorno e notte, gli scrivi messaggini, ogni volta un tuffo al cuore.

È geloso, lui ti protegge, sei la SUA donna, guai a chi ti tocca... E tu inizialmente ti senti una principessa, la più bella di tutte e ti credi fortunata perché nessuno te lo porterà mai via e tu sarai sua per sempre.

Strano come questo concetto di amore e protezione si sia evoluto, nel giro di pochi mesi, in un vero e proprio possesso morboso: le gonne corte per lui erano sempre troppo corte ("Non metterla più"), il trucco sempre troppo marcato ("Truccati meno, sembri una ... e tutti ti guardano"), le chiacchiere con amici maschi non erano più gradite ("Se ci parli ancora, divento pazzo! Chi era quello con cui parlavi"), gli sguardi agli amici che suonavano durante i concerti erano per lui una mancanza di rispetto ("Chi stai guardando?" - "Ma amore, è un concerto sto guardando chi suona" - "NO! Tu stai guardando lui! Sei solo una poco di buono!").

Il fondotinta non serviva più solo per rendere la mia pelle più compatta e luminosa,

ma anche per coprire ferite e lividi che prima fanno male al corpo e poi al cuore.

Pensi di essere esagerata a lasciarlo per "una cosa del genere", "dai, ha sbagliato non lo rifarà più..." e dai altre possibilità, inventi scuse... con amici, parenti, conoscenti...

Qui inizia la seconda fase: tu sei schiava di lui perché gli amici ti abbandonano (dopo avertelo detto mille volte, ma tu niente...) e rimani da sola con lui che non smette di fare quello che fa... ma tu ormai sei troppo coinvolta, lo vuoi aiutare, non lo vuoi abbandonare.

I genitori non sanno ma capiscono tutto, cercano di parlarti ma tu eviti i discorsi su di lui, dai motivazioni patetiche, ti arrabbi perché loro giudicano e non ti comprendono...

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

Capisci che tutto ciò che stai facendo, il fatto di continuare a stare con lui è la peggior cosa che tu possa fare ma non riesci a non farlo (nel tragitto casa mia - casa sua piangevo, ma poi mi asciugavo le lacrime).

Nel frattempo, mi sono laureata con ottimi voti, unica cosa che mi ha dato gioia in due anni e otto mesi di relazione.

Com'era prevedibile, lui non è venuto a vedere la discussione della mia tesi perché "io con gente del genere non mi mischio".

Poi arriva un giorno, una giornata uggiosa e triste, in cui per l'ennesima volta mi reco da lui.

Quel giorno l'ha combinata un po' troppo grossa: sorvolo sui particolari (tutt'oggi ne ne vergogno...), ma finalmente ho aperto gli occhi, come se un'onda di odio avesse pervaso ogni centimetro del mio corpo, e ho provato solo disprezzo nei suoi confronti!

In quel momento è stato semplice guardarlo e dire BASTA!

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libe-



ra di alzare lo sguardo, libera di scrivere ad amici ed amiche, libera di fare sport, libera di uscire con chi mi pareva e piaceva, libera di vivere la mia vita da ventenne!

Non l'ho più rivisto, ha tentato di farsi risentire ed è stato meraviglioso scrivergli quanto mi faceva schifo e pena.

Dirgli che ormai le sue parole erano solo una piccola nota stonata che mai più mi avrebbe colpita, influenzata e ferita (sì perché la violenza verbale e le umiliazioni, sia in privato che in pubblico, sono la cosa peggiore e quella da cui si dovrebbe scappare prima che si trasformi in violenza fisica).

Per carattere tendo a trovare sempre il lato positivo anche nelle situazioni peggiori e devo dire che questa esperienza mi ha reso forte, molto forte, nessuno in nessun ambito mi ha più schiacciata o fatta sentire piccola così.

Vogliatevi bene donne, tanto!



### STEFANIA, UNA MADRE CHE HA DETTO BASTA

Pensavo di aver sposato un uomo buono, dallo sguardo aperto e dai modi gentili.

Tuttavia, mi costringeva ad avere rapporti anche quando stavo male.

Dopo il parto, avevo appena ricevuto i punti e ha continuato a pretendere rapporti sessuali.

Provavo un grande dolore: dopo la nascita di mia figlia, ho finalmente trovato il coraggio di allontanarmi da questo amore tossico.

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

Per il bene di mia figlia, desidero una relazione migliore. Voglio amore e rispetto.



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?

Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata, poi voglio soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*Donatella*

*"Ma è una pirla? Ma che è una pirla..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama. Ma forse avevo ragione troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che diavolo hai fatto?"

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

DONATELLA, UNA DONNA IN RINASCITA

Non mi sentirete mai dire, parlando dell'uomo che ho sposato tanti anni fa, "il mio ex-marito". Innanzitutto perché ho imparato che "mio" è un termine che voglio associare a persone o situazioni che mi fanno stare bene.

E decisamente, lui non mi ha mai fatta stare bene.

In secondo luogo, non reputo che una persona come lui sia degna dell'appellativo di marito.

È così che ho cominciato a chiamarlo Fred, il cavernicolo, perché è un uomo che vive negli anni 2000 ma è fermo all'età della pietra.

L'ho conosciuto a Maggio 1993, io ero prossima ai 17 anni e lui ai 22.

Ero solo una ragazzina e sono stata io a volerlo conoscere perché lo vedevo educato e carino.

Era un ragazzo discreto e quando mi ha dedicato le sue attenzioni, mi sono convinta che fosse quello giusto per me.

A quei tempi non mi piacevo e con il senno di poi posso dire che mi sono accontentata e mi sono fatta bastare quell'affetto.

Le nostre uscite erano limitate, poiché mio padre è sempre stato molto severo con la mia educazione e la mia libertà. Facevamo dei giri in macchina e lui mi faceva ascoltare canzoni romantiche che mi facevano sciogliere, come una sciocca.

Mentre io non frequentavo molto la sua casa, perché la madre e la sorella non mi hanno mai accettata, lui veniva a casa dei miei genitori.

Nel giro di breve tempo, alcune cose hanno cominciato ad essere chiare agli occhi di mia madre, che mi ha sempre ripetuto che non era il ragazzo per me, che mi "tagliava le ali".

Ma io, testarda, ho voluto continuare.

Lui mi dava spesso ordini e proibizioni: non potevo uscire con le mie amiche, non potevo parlare con altri maschi, non potevo lavorare come cassiera al supermercato.

Addirittura, non potevo tagliare i capelli come volevo.

Ricordo benissimo la figuraccia che mi ha fatto fare davanti alla scuola guida che frequentavo. Avevo tagliato i capelli ed ero tutta felice di fargli una sorpresa.

Sono stata zittita con un bel "Che diavolo hai fatto? Ma ti sei vista, lo schifo che sei?".

Ricordo di non aver detto nulla.

Ero rimasta mortificata e avevo provato così tanta vergogna.

E tutto questo perché?

Perché avevo preso una decisione senza chiedergli il permesso.

Non avevo obbedito ad un suo ordine, lo avevo sfidato e non mi potevo permettere di essere così.

Nel 2000 abbiamo comprato casa.

O meglio: i miei genitori hanno pagato la metà della casa nella quale avremmo abitato e lui ha stipulato un mutuo per la restante metà.

Peccato che io abbia accettato di firmare come garante del suo finanziamento, scelta della quale ho avuto spesso motivo di pentirmi.

Mentre lui pagava le rate del mutuo, io pagavo tutto il resto, senza che ne rimanesse traccia.

La questione della casa e del denaro è motivo di odio ancora adesso, dopo la separazione.

Lui pretendeva che vendessimo la casa per incassare la metà di un valore che normalmente non gli appartiene, ma io mi sono sempre rifiutata, per me stessa e per tutelare i diritti di mio figlio.

Nel 2004 siamo andati a convivere e nel 2007 ci siamo sposati.

Le cose andavano sempre peggio: lui usciva con i suoi amici, ignorando me e i miei desideri.

Mi insultava, alzando la voce.

Io avrei voluto un bambino, ma lui no e ovviamente stava a lui decidere, senza mai dare una spiegazione.

Ha persino avuto problemi di lavoro: non andava d'accordo con il suo capo e, in modo del tutto irresponsabile, si è licenziato senza avere un nuovo posto di lavoro. L'ho mantenuto a lungo, lavorando ancora più di prima. Situazione che lui accettava serenamente, senza il minimo orgoglio o senso di giustizia.

Alla fine, sono stata io a trovargli un nuovo impiego: cosa per la quale non ha mai mostrato gratitudine.

Quando ho cominciato a reagire ai suoi attacchi, ha improvvisamente deciso che dovevamo fare un figlio.

Detto fatto, sono rimasta incinta ed è nato il mio meraviglioso bambino.

Era già capitato spesso che lui fosse violento verbalmente, ma mentre ero incinta

lo è stato anche fisicamente, causandomi una brutta caduta.

Mi sono spaventata talmente tanto per la salute di mio figlio, che finalmente ho avuto la forza di reagire con decisione, di prendere le distanze e di cominciare a dirgli tutto ciò che pensavo.

Mio figlio è nato nel 2011: ho cercato di proteggerlo dalle brutture e dal male, cercando di soffrire in silenzio, illudendomi che lui non si accorgesse di nulla.

Ma una sera, dopo l'ennesima violenta litigata con Fred, dopo aver incassato insulti irripetibili, il mio bambino si è avvicinato al mio letto, nel buio della mia camera da letto, e mi ha detto:

"Mamma, non piangere".

È stato lì che ho preso la decisione definitiva e nel 2018 mi sono separata.

Siamo nel 2024 e ancora non è stata pronunciata la sentenza di divorzio, perché Fred ha deciso di continuare a rovinarmi la vita.

O meglio, questo è ciò che vorrebbe mentre a nulla valgono gli ammonimenti del giudice, o la sofferenza di nostro figlio: va avanti per la sua strada, convinto di essere la parte offesa.

Diventando sempre più cattivo, non accettando il fatto che io stia finalmente provando ad essere felice.

Io ho trovato il coraggio di sottrarmi alla violenza per istinto di protezione verso mio figlio.

Fino ad allora purtroppo l'amore per me stessa non era stato sufficiente.

Guardando oggi al passato, mi dico che ci sono stati innumerevoli segnali che avrebbero dovuto farmi fuggire via, ma mi ero convinta che quello era il massimo a cui potevo aspirare e mi ripeteva che lui non era cattivo e che ero io a sbagliare.

E quando ho capito che era lui quello sbagliato, ho avuto troppa paura per riuscire a mandarlo via.

La gravidanza mi ha fatto scoprire di avere la forza di una leonessa e di essere in grado di affrontare qualsiasi lotta.

Sto vivendo un bellissimo momento adesso e a volte stento a credere che tutto questo sia davvero per me: una persona perbene, con un buon lavoro, con buoni amici e una buona famiglia.

Eppure, è proprio così: oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso darti un consiglio".*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*"Ma è arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama.

Forse avevo ragione io troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Cosa hai fatto?"

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera.

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

, tutto è possibile.

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".



ELENA, CHE IMPARA AD AMARSI

Mi trovavo costantemente soggetta a critiche e controlli da parte del mio compagno, in quello che doveva essere un rapporto amoroso, ma che si rivelava tutto fuorché tale.

Mi ripeteva spesso frasi come:

"Devi essere più sexy", "Perché ti vesti così per uscire con le tue amiche? Solo per me devi essere sexy!" "Metti i tacchi che mi fanno eccitare!" "Non mettere le ballerine perché non sei una suora", "Usa intimo sexy!", mostrando così il suo desiderio di influenzare ogni mio aspetto e ogni mia scelta.

La sua volontà di controllo giungeva al punto di impormi decisioni: "Decidi: o io o la tua amica", oppure "Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me", instillando in me un senso di colpa e di inadeguatezza.

Raccontai tutto a mia sorella che mi disse di lasciarlo.

Lo feci di fretta e furia, portando dentro di me una ferita indelebile di cui non riesco ancora a parlare... sto facendo un percorso di accettazione.

Come ho potuto volermi così poco bene? Come ho potuto accettare tutto ciò?

Lo sto scoprendo con la terapia.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mia compito come fidanzata e poi moglie, di dare loro ciò che non hanno, e loro mi trattavano esattamente la stessa.

*"Ma... a che cosa? No... è una donna..."*

oggi il mio unico modo per non amare... forse anche sorridere troppo?

Ho imparato a convivere con l'era della violenza.

L'ho combattuto per più di 10 anni, e sono una vittima. Ma se lo hai fatto?

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

## IORELLA, PRIGIONIERA DELLA PAURA

Io credo che alcune donne abbiano un marchio: inciso sotto la loro pelle, scritto nel fondo dei loro occhi e negli sguardi più remoti.

È il marchio della Paura.

Quasi nessuno lo noterà, la maggior parte delle persone interpreterà certi atteggiamenti come timidezza, o ritrosia.

Ma quel marchio sarà ben visibile agli occhi di chi cerca qualcuno da manipolare.

Chi vuole manipolare ha un fiuto infallibile, sente l'odore di quel tipo di paura, riconosce immediatamente tutti i segnali. E la caccia comincia. In una macabra danza di lusinghe e punizioni, cattiveria e sensi di colpa.

Sono stata abusata da bambina.

Avevo 8 anni, in un periodo storico in cui non si parlava di pedofilia.

Con gli occhi adulti di oggi e a distanza di tanti anni, mi rendo conto di essere cambiata esattamente a partire da quel momento.

La paura, il senso di colpa e la vergogna sono diventati i miei compagni di vita.

Io non li vedevo, credevo anzi di avere tutto sotto controllo, ma gli uomini che in seguito mi hanno usata e che mi hanno mancato di rispetto li hanno individuati e utilizzati a loro favore.

"Perché ti sei vestita così? Mi fai vergognare! Che intenzioni avevi?" mi sono sentita dire una volta, quando ero una giovane universitaria. Una donna non soggiogata dalla costante paura di essere in difetto si arrabbierrebbe, molto semplicemente, e risponderebbe per le rime.

Non io: io mi sono sentita sbagliata, colpevole. Allora e sempre.

Da adulta ho permesso che un uomo mi umiliasse, mi facesse sentire indegna, facesse sì che io incolpassi me stessa per le attenzioni che non ricevevo, perché non ne ero degna.

"Tu pensi solo a te stessa".

"Tu sei cattiva, sei fredda. Hai un problema! Mi fai sentire rifiutato", se mi difendevo dalla pretesa di avere rapporti sessuali non consensuali.

Ho sempre accettato di prendermi la colpa, perché quel marchio l'ho sempre sentito come sporcizia su di me.

Chi decide di manipolare una donna lo fa con astuzia chirurgica, non mollando mai la presa: non risponde alle telefonate, ma pretende che tu sia sempre disponibile;

Ha sempre qualcosa di più importante da fare, che tu non puoi capire perché sei stupida e non accetta che tu abbia amicizie o interessi al di fuori di lui.

Mi sono ritrovata man mano isolata, per dimostrare di essere sufficientemente devota all'uomo che mi ha tenuta prigioniera della mia stessa paura.

"Voglio sapere chi c'era davvero quella sera!".

Litigando in merito ad una uscita in compagnia, con le persone di sempre.

Alla fine, era diventato talmente faticoso rispondere alle accuse infondate, agli insulti e alla rabbia che ho rinunciato alla lotta.

E mi sono abbandonata all'asservimento, raccontandomi la storiella che mi stavo comportando da "compagna perfetta".

Se non fosse per il marchio della Paura, che logora e distrugge da dentro, nessuna donna accetterebbe di essere trattata in questo modo.

Nessuna donna farebbe a pezzi sé stessa fino a quel punto.

Ecco, io credo che sia su quel "marchio" che si deve lavorare.

Sulla mente e sulle percezioni distorte di quelle donne che hanno imparato a non avere rispetto per sé stesse perché qualcuno le ha convinte di non essere meritevoli.

Chi vuole manipolare cerca la debolezza, mentre fugge di fronte alla forza.

Le donne come me, che hanno perso la capacità di discernere tra il bene e il male, hanno bisogno di essere aiutate e guidate in un percorso di decostruzione e ricostruzione delle proprie certezze, fino a ritrovare il rispetto di sé.

Fino a riuscire a vedere nuovamente la Bellezza.

Io sono stata fortunata e sto rinascendo: non è facile capire di chi ci si può fidare, ma io posso testimoniare che, affiancate dalle persone giuste, da persone buone, capaci e oneste, tutto è possibile.

Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*"Ma è arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama.

Forse avevo sorriso troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che diavolo hai fatto?"

Molti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

## GRAZIA, UNA BAMBINA IN PERICOLO

Ricordo chiaramente di essere stata una bambina che aveva appena concluso l'oratorio estivo e stava facendo ritorno a casa.

Durante il tragitto nel quartiere, un individuo mi fermò e cercò di trascinarvi via con lui, io incominciai a gridare.

All'epoca ero molto giovane, avevo solo dodici anni.

Per fortuna, riuscii alla fine a liberarmi e a tornare sana e salva a casa, seppur profondamente scossa dalla paura dell'incidente.

Dopo quell'evento spaventoso, i miei genitori decisero di accompagnarmi personalmente ogni giorno all'oratorio e non mi permisero più di percorrere da sola quella strada.

Con il passare degli anni, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

Oggi, sono diventata un'insegnante di arti marziali e uso le mie competenze per insegnare agli altri le abilità e la sicurezza che ho acquisito nel corso degli anni.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*"Ma... sbbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi da mio marito è una persona diversa.

Forse avevo sorriso troppo?

**Ho imparato a combattere e non ho paura di violenza.**

**L'ho combattuta prima persona e violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che diavolo hai fatto?

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E sono ancora triste per quello che ho fatto, ma felice di essere finalmente libera

A volte si creano ambienti talmente tossici che chiunque, di qualunque estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio essere rispettato.**

Ma solo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*hai detto mai no? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo la sensazione viziata e indevole, di essermi sentita sporca.

chiamavo i miei colleghi ragazzi e sono, al massimo "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED E' VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".



ILARIA, DONNA SOTTO ASSEDIO

Mi ricordo delle chiamate sul telefono dell'ufficio quando facevo straordinario:  
"Ah sei ancora lì? con chi sei? Che cosa fai? Quando torni?"

Gli occhi neri e calorosi di cui mi ero innamorata che diventavano ghiaccio e mi guardavano con disprezzo infinito per motivi inimmaginabili.

Mi ricordo delle osservazioni sul mio peso in foto passate e dei messaggi pieni di rabbia e odio.

Mi ricordo degli improvvisi periodi di assenza, come punizione per qualche presunto errore.

Mi ricordo una sera, esausta e vinta dai dolori, quando mi sono addormentata per risvegliarmi con la richiesta di intimità.

E al mio dissenso, la rabbia negli occhi oltre alle parole che mi facevano sentire in colpa e sbagliata.

Mi ricordo di quando mi alzava le mani e per farsi perdonare mi portava una sorpresa, una sorpresa sgradevole.

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più perché non volevo più quel rapporto e mi riempiva di telefonate, messaggi e appostamenti sotto casa ... anche dopo aver denunciato.

Un inferno andato avanti anni... e ancora non finito.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossi affenzioni, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente la stessa.

*"Ma la vuoi abbaiata? Mah.... una donna...sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama. Forse aveva sentito troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che mi subiva ed ho vinto.**

Che diavolo hai fatto?

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

## NADIA, MANAGER DI SUCCESSO

Mi chiamo Nadia e lavoro nella finanza.

Mondo affascinante, penserete.

Sì, sembra un po' di essere come in "Wall Street": ho una scrivania (anzi, un desk...) in un open space piuttosto asettico, in cima ad un grattacielo di Milano.

Dalla mia postazione ho una vista a 360 gradi sulla città e sulle altre torri della finanza con cui c'è un'aperta competizione, anche architettonica.

Roba da farti sentire che tutto è possibile.

Ho iniziato a lavorare in questo settore più di vent'anni fa: in quel periodo le donne in banca dovevano indossare il tailleur (e già io sono entrata in tempi "moderni", dove non c'era più l'obbligo della gonna che imperava nella società fino a qualche anno prima, imposto proprio da una manager donna) e, legge non scritta ma considerata di buon senso, le scarpe con il tacco.

Ricordo ancora il mio rientro a casa, tardi la sera, che si traduceva nel lancio delle scarpe, perché i piedi gridavano libertà.

I membri del Comitato Esecutivo, all'epoca, erano tutti uomini: da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermanente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

Le segretarie, invece, erano - e sono - tutte donne e (sarà un caso?) tutte belle.

Oggi come allora, fanno a gara a chi è più alla moda, a chi riesce a sopportare il tacco più alto, a chi ha i polpacci più tonici. Tutto questo mi sembrava normale in quel contesto.

Faccio un lavoro commerciale, di relazione con i clienti che sono a loro volta istituzioni finanziarie.

I miei interlocutori sono CEO, CFO, Direttori Generali.

Quanti tra loro sono donne?

Quasi nessuno, tranne qualche capo operations (le donne sono per lo più impiegate in ruoli amministrativi e operativi, da brave esecutrici come da loro indole, e questo è lo sbocco più probabile per chi di loro riesce a fare carriera) e qualche presidente di fondo pensione (dove il sindacato ha un ruolo importante nel sostegno delle carriere femminili).

Quante sono invece le donne nel ruolo commerciale come il mio?

Molte.

Certo, le donne, si sa, sono brave con le relazioni umane: sono empatiche, sanno ascoltare e quindi capire i bisogni di chi sta loro di fronte.

Sono premurose e si fanno carico dei problemi dell'altro come se fossero i propri problemi personali.

Delle infermiere, insomma, più che delle manager.

È un luogo comune pensare però che le commerciali donna abbiano anche un'altra arma vincente al loro arco: il fascino, che diventa un obbligo.

Ogni volta che c'è un incontro con un cliente è tutto uno sfoggio di tacco 12, scollature o spacchi strategici, rossetto rosso.

Incroci una così nell'open space, la guardi da testa a piedi per analizzare ogni dettaglio, e commenti allusivamente "Hai un cliente oggi?".

Ricordo ancora le parole di un mio ex-responsabile che, nel corso di una riunione interna, fece una "battuta" sul fatto che la commerciale donna dovesse essere sexy. "Non scelgo le donne a caso, per il mio team", aggiunse. E non alludeva certo alla competenza.

Perché, dopo tanti anni, questa scena mi è rimasta impressa?

Perché mi ha fatta sentire a disagio, profondamente.

Vendiamo servizi finanziari o offriamo il corpo delle donne agli sguardi maschili?

Davvero i clienti si conquistano così?

Io non credo che gli uomini siano così stupidi da firmare un contratto per due belle gambe, o da trattare alla pari una donna solo se avvenente.

Credo, invece, che le qualità elencate prima (empatia, capacità di ascolto, attenzione) siano il punto di forza del quale dovremmo imparare ad andare fieri.

Perché il nostro problema è che crediamo - a torto - che siano invece elementi di debolezza del nostro carattere. Perché così ci hanno sempre fatto credere.

In vent'anni sono cambiate molte cose: ora si parla di intelligenza emotiva, si fanno corsi per sviluppare le cosiddette soft skills, si profetizza uno stile manageriale più armonico, si parla di gender equality nelle aziende.

Tutto questo è positivo e fa ben sperare in un futuro più paritario, ma di strada ce n'è ancora tanta da fare.

All'inizio ho detto che vent'anni fa i membri del Comitato Esecutivo della mia banca erano tutti uomini.

Ora quante donne ci sono?

Due, di cui una è la responsabile delle risorse umane: è già qualcosa, ma ancora lon-

tano dalla parità.

Le commerciali, invece, mettono ancora gli spacchi e il tacco 12, quando incontrano i clienti?

Sì, ma c'è anche chi sceglie di non farlo e di ribellarsi alla dittatura dell'immagine e alle molestie involontarie di manager di gretta mentalità.

Sia chiaro: non c'è nulla di male nel voler indossare un abito sexy, se ci fa sentire bene.

L'importante è essere consapevoli di quali risorse abbiamo davvero dentro di noi, di quanto sia importante dare il giusto valore agli stereotipi, perché è questo che ci rende libere di essere la donna che vogliamo.



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è terribile.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso dirti di divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi inseguiva, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermamente sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credevo che fossero attenzioni, che fosse mio compito come madrina e poi moglie soddisfare ogni sua necessità, annullando completamente me stessa.

*"Ma è arrabbiata? Mah... è una donna, sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama.

Forse avevo sorriso troppo?

**Ho imparato a combattere e non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che di te hai fatto?"

Ma ti sei vista lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera.

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita forca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*... tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

## ORNELLA, UNA DONNA CHE HA SUBITO DENUNCIATO

Sono sempre stata una donna molto bella e non ho mai avuto vergogna di mostrarmi curata e attenta al mio aspetto fisico.

Nella filiale dove lavoro, l'ambiente è molto scadente: ci sono battute sessiste rivolte alle colleghe e alle clienti donne, i colleghi maschi si sostengono a vicenda e ridono in maniera volgare.

Ho scoperto che fanno una classifica delle colleghe in base a come sono vestite al mattino, aggiungendo definizioni da bar sport.

Un giorno, uno di questi colleghi mi si è avvicinato e ha mimato il gesto di un atto sessuale.

Tenendomi i polsi e la schiena contro il muro (essendo lui 90 kg e io solo 40 kg), non riuscivo a respirare.

Gli ho chiesto più volte di togliersi, ma non mi ha ascoltato, continuando a ridere e a dire volgarità.

Tornando a casa avevo dolori al petto e alla schiena oltre a essermi sentita umiliata con la testa che mi sembrava pesante come un macigno.

Arrivata a casa, ho chiesto a mio marito di contattare suo fratello, un avvocato, e abbiamo avviato la denuncia.

Questo ha portato al licenziamento del collega molestatore.

Pur passando per la cattiva della situazione, da quel momento in poi nessuno si è più permesso di umiliare le colleghe.

Avendo una figlia piccola, desidero che sappia che sua madre è una donna che non si lascia intimidire da nessuno e sa lottare per la giustizia quando qualcosa è ingiusto e minaccia la libertà di una persona.

Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'ho fatto per forza di capire.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah... Ma io quando ci sono con me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere il tuo corpo a denunciare, impegno finché nessuno della collega succedeva ciò che è successo a

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi a intraprendere un corso separate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?  
Come ho potuto accettare tutto ciò?

di dietro i vestiti dei uffici sprizzavano un mix di testosterone e autovolezza. Erano sigillato da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma non piangere".

DISSI — MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Credo che fosse il mio, che fosse mio compito come fidanzata e poi moglie di soddisfare tutti suoi bisogni, annullando completamente me stessa.

*"Daddy è arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi c'è il tuo fianco, la persona che mi ama.

Forse avevo sorriso troppo?

**Ho imparato a non tollerare la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la violenza che ho subito, ed ho vinto.**

"Che diavolo hai fatto?

Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

sono sempre triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

A volte manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Ti hai dei maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiaro che i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al momento, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

CHI DICE DANNO... ANNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...  
DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".



*PATRIZIA, INGEGNERA IN UN MONDO DI UOMINI*

Se si parla di "donne" il pensiero va subito all'8 Marzo, il giorno in cui si leggono ovunque frasi nelle quali si riconoscono le doti, le capacità, ma soprattutto i diritti delle donne.

Quest'anno, leggendo le frasi che tanti hanno pubblicato ed inviato, una mi ha fatto riflettere, iniziava così:

"Le donne devono fare qualunque cosa due volte meglio degli uomini per essere giudicate brave la metà".

Il mio pensiero è quindi andato alla mia vita lavorativa.

Il primo ricordo è andato a quando, appena laureata in ingegneria, con mille speranze e tanta fiducia nel futuro, ferma nella mia idea "alla teoria si deve affiancare la pratica" sono andata per la prima volta da un cliente per seguire un intervento su un impianto.

Ricordo l'emozione e l'attenzione con cui ripassai le nozioni che mi ero fatta spiegare dal tecnico che avrei affiancato, per non arrivare impreparata.

Era inverno ed il tuffo nella realtà fu decisamente gelido, come le temperature di quella giornata.

Appena arrivata, tutti mi guardarono come se si aspettassero che da un momento all'altro dovessi 'tirare fuori i pon-pon e fare un balletto'.

Non mi persi d'animo e proseguii a testa alta: in fondo, pensai, erano solo quattro uomini con la mentalità maschilista, non dovevo arrendermi.

Così, mentre ero completamente immersa nel lavoro, talmente desiderosa di captare tutte le nozioni da non sentire nemmeno il freddo, arrivò l'anziano padrone che si rivolse al mio collega dicendogli:

"Mi raccomando ingegnere, mi faccia ripartire l'impianto a qualsiasi costo!".

Poi si girò verso di me, mi guardò sorpreso e mi disse:

"Signorina, cosa fa qui? Vada in ufficio al caldo, qui prende freddo!"

In quel momento sentii davvero un brivido perché capii che i maschilisti, nel mondo del lavoro, erano ben più di quattro.

Avrei voluto rispondergli, ma ero alle prime armi e così mi limitai a sorridere e a dire che preferivo stare lì per imparare.

Ricordo che pensai che forse era stata colpa mia perché, quando ero arrivata e avevo salutato, mi ero presentata sorridendo...

Forse avevo sorriso troppo? In fondo, si sa che "il riso abbonda sulla bocca degli stolti"... Le volte successive, provai a sorridere meno: cambiava il cliente, cambiava il sorriso, ma non cambiava la situazione.

Arrivai persino a non sorridere, con il risultato di vedere occhiate e sentire frasi del tenore:

"Ma è arrabbiata? Mah... è una donna...sai..."

Ricordo ancora quei: "Sai...", come se loro sapessero cosa "le donne" provano o sentono o pensano.

Ripensando al passato, la mia mente non può non tornare a come mi arrabbiavo quando chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

Continuando il mio viaggio nel passato, mi viene in mente una questione più pratica: il bagno.

Ho visitato (e visito ancora oggi) aziende che non avevano (e non hanno) i bagni per le donne.

I capi degli stabilimenti, invece di prenderne atto e dire che si sarebbe provveduto, non solo perché in quel momento c'ero io, ma per le donne che sarebbero venute negli anni successivi, mi proponevano di usare il loro bagno, più pulito e con più privacy.

E così una volta, avendone bisogno, decisi di seguire il loro suggerimento: dovevo seguire un lavoro con 10 persone, scelsi il momento in cui tutti erano occupati e

mi avviai verso l'ufficio del capo, che scoprii essere dall'altra parte di un enorme capannone, il più in fretta possibile per non perdere tempo.

Dovetti però rallentare, visto che tutti quelli che mi vedevano, intuendo dove stessi andando, si scambiavano occhiate e risatine. Salii le scale, attraversai tutto l'ufficio (con le stesse risatine da parte degli impiegati e frasi tipo "le donne...") e bussai alla porta del capo.

Non c'era... Guardai l'orologio ed erano già passati dieci minuti quindi rinunciai, tornai indietro e quando arrivai, circa un quarto d'ora dopo rispetto a quando mi ero allontanata, tutta trafelata e senza essere riuscita ad andare in bagno, mi sentii dire:

"Certo che voi donne ve la prendete comoda, quando andate in bagno..."

Rimasi basita, mi girai e vidi uomini che andavano e venivano dal "loro" bagno proprio di fianco a noi.

Inevitabile chiedersi perché non fosse stato previsto un bagno per le donne.

Perché non lo prevedevano nemmeno per il futuro?

Sembra un aspetto secondario, ma questo indica quanto ancora pensassero (e pensino) che tanto le donne non andranno mai a lavorare da loro.

Una ulteriore conferma la ebbi tempo dopo quando, visitando un probabile nuovo cliente, preparai un book in cui mostravo tutta la mia esperienza sul tipo di impianto in questione.

Il cliente mi fece accomodare ma, quando tirai fuori il book ed iniziai a parlare, mi bloccò chiedendomi se fossi sposata e se avessi dei figli.

Rimasi stupita, ma gli risposi che no, non avevo figli. Come tutta risposta mi disse: "Ma io come farò quando farai dei figli?!".

Molto educatamente, risposi che in caso di malattia o se avessi avuto figli, nel breve periodo di mia assenza ci sarebbe comunque stato un gruppo di esperti che collaboravano con me e che avrei coordinato. Non riuscii a finire la frase perché mi fermò col classico "le faremo sapere".

Non lo sentii più.

Forse, ora che di anni e di esperienza ne ho di più, gli risponderei con un'altra frase

letta l'8 Marzo:

"Chi dice donna dice danno... ed è vero perché le donne... danno la vita, danno la speranza, danno il coraggio, danno il conforto..."

Se io, o qualsiasi altra donna, dovessi avere un figlio, semplicemente al mondo ci sarebbe una creatura in più, della quale mi prenderei cura senza per questo trascurare la mia vita professionale.

Mentre penso, un po' amareggiata, a questi ricordi, mi viene in mente la parte finale della frase che ho citato inizialmente, che termina così:

"Date loro occasioni adeguate ed esse saranno capaci di tutto".

Così, sorridendo, penso che non bisogna mai arrendersi a questa mentalità molesta e discriminatoria, ma al contrario si deve lottare sempre per trovare il proprio posto.

arrivò l'anziano padrone che si rivolse al mio collega dicendogli:

*“Mi raccomando ingegnere, mi faccia ripartire l'impianto a qualsiasi costo!”.*

Poi si girò verso di me, mi guardò sorpreso e mi disse:

*“Signorina, cosa fa qui? Vada in ufficio al caldo, qui prende freddo!”*



Poi, arriva la fase peggiore: sei in trappola e sei sola!

"Decidi: o io o la tua amica",

*L'unione fa la forza. Sempre.*

È inaccettabile che le ragazze non possano camminare tranquillamente la sera: questo è aberrante.

*"Ah! Ma io credo che uno come me non lo hai mai provato, posso farti divertire."*

inizi a mettere tutti al loro posto, a denunciare, impegnandoti affinché a nessun'altra collega succeda ciò che è successo a te.

Mi insultava, alzando la voce.

**Vi ritrovate in questa situazione?**

, decisi di intraprendere un corso di karate per imparare a difendermi e a sentirmi più sicura.

mi chiedeva "quanto volessi per un lavoretto".

Come ho potuto volermi così poco bene?

Come ho potuto accettare tutto ciò?

da dietro i vetri dei loro uffici sprizzavano un mix di testosterone e autorevolezza, fermente sigillati da cravatte di Hermes e Marinella.

"Mamma, non piangere".

DISSI - MENTENDO - CHE ANDAVA TUTTO BENE

Ci dovevo che fossero attenzioni, che fossi mia compita come danzatrice e moglie, e soddisfare ogni tua richiesta, e null'altro completamente me stessa.

*"Ma è arrabbiata? Mah.... è una donna...sai..."*

oggi c'è al mio fianco una persona che mi ama, che mi rispetta, che mi ha preso il corpo?

**Ho imparato a combattere e non temo più la violenza.**

**L'ho combattuta in prima persona la signorina che mi ha fatto**

**ed ho vinto.**

"che mi ha fatto?"

"Ma ti sei vista, lo schifo che sei?"

E mi sono sentita triste per il tempo sprecato, ma felice di essere finalmente libera

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

**Voglio amore e rispetto.**

Mi ricordo di quando gli ho chiesto di non tornare più

*"Tu hai amici maschi? Devi scegliere tra la tua migliore amica e me"*

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

chiamavano i miei colleghi "ingegneri" mentre io ero e sono, al massimo, "Signorina".

*, tutto è possibile.*

*Persino essere felici e libere dai sensi di colpa.*

"CHI DICE DONNA DICE DANNO... ED È VERO PERCHÉ LE DONNE...

DANNO LA VITA, DANNO LA SPERANZA, DANNO IL CORAGGIO, DANNO IL CONFORTO...".

#### ROBERTA, NELLA TANA DEL LUPO

Vi racconto del mio ex capo filiale, che chiamerò X, il peggiore di tutti i passivo-aggressivi.

Ogni mattina arrivava in ufficio deciso a insultare colleghi e colleghe, senza fare distinzioni.

In questo era molto "inclusivo": se ti fossi trovato sulla sua traiettoria, saresti stato automaticamente riempito o riempita, senza distinzione alcuna, di epiteti irripetibili. Durante il periodo del Covid, ha messo in atto comportamenti irresponsabili nei confronti dei colleghi e ho deciso di denunciare la situazione.

Ben presto, gli insulti si estesero a termini irripetibili con la situazione che ogni mattina era invivibile, facendo sempre il buono e il cattivo tempo.

Manipolatore in piena regola, riuscì a trascinare dalla sua parte tutti quelli con il cromosoma "XY" e, sostenuto dai suoi "falsi maschi alfa", continuava a comportarsi indisturbato creando fastidio tra i colleghi.

Poi un giorno, X ha oltrepassato il limite.

Non è stato facile trovare testimoni, e non giudicherò mai chi non ha avuto il coraggio di farsi avanti.

Alcuni manipolatori riescono a creare ambienti talmente tossici che chiunque, di qualsiasi estrazione sociale, può sentirsi impotente.

#### SUSANNA, UNA GIOVANE CHE SI FIDAVA

Avevo appena cambiato filiale ed ero spaesata: un collega più anziano, dai modi apparentemente gentili, si avvicinò a me.

Ci siamo avvicinati come buoni colleghi fino a quando, un giorno, mentre ero seduta alla mia scrivania, mi ha preso la testa, l'ha girata e ha cercato di baciarmi.

Non sapevo cosa fare ed è successo tutto troppo in fretta. Mi ha baciata.

Ricordo ancora la sensazione viscida e sgradevole, di essermi sentita sporca.

Come ho potuto fidarmi e dare confidenza a un uomo che con la forza ha cercato di baciarmi?

Vedendomi visibilmente turbata, lui si è irritato dicendomi che non sapevo scher-

zare e che era stato semplicemente gentile.

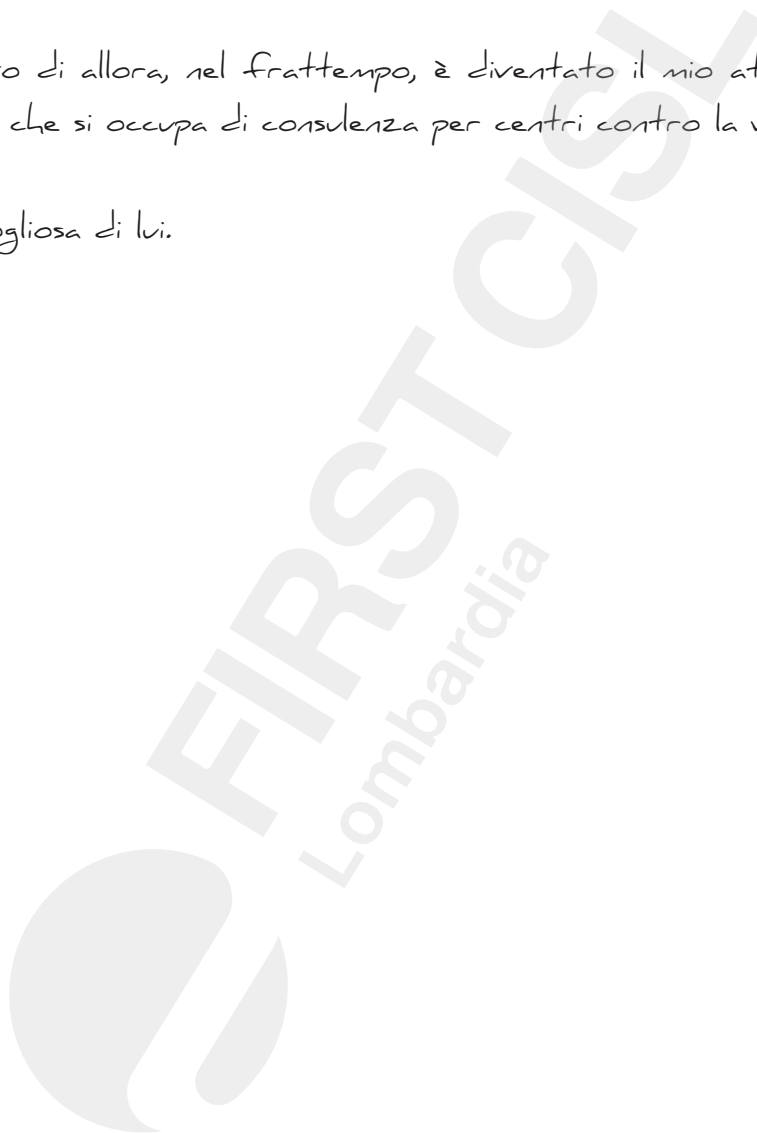
Ho deciso di parlarne con il mio fidanzato.

Il giorno successivo, il mio fidanzato è venuto a prendermi al lavoro e ha affrontato questo collega, che non ha mai più osato.

Ora era lui a restare pietrificato e senza parole.

Il mio fidanzato di allora, nel frattempo, è diventato il mio attuale marito, un uomo illuminato che si occupa di consulenza per centri contro la violenza.

Sono così orgogliosa di lui.

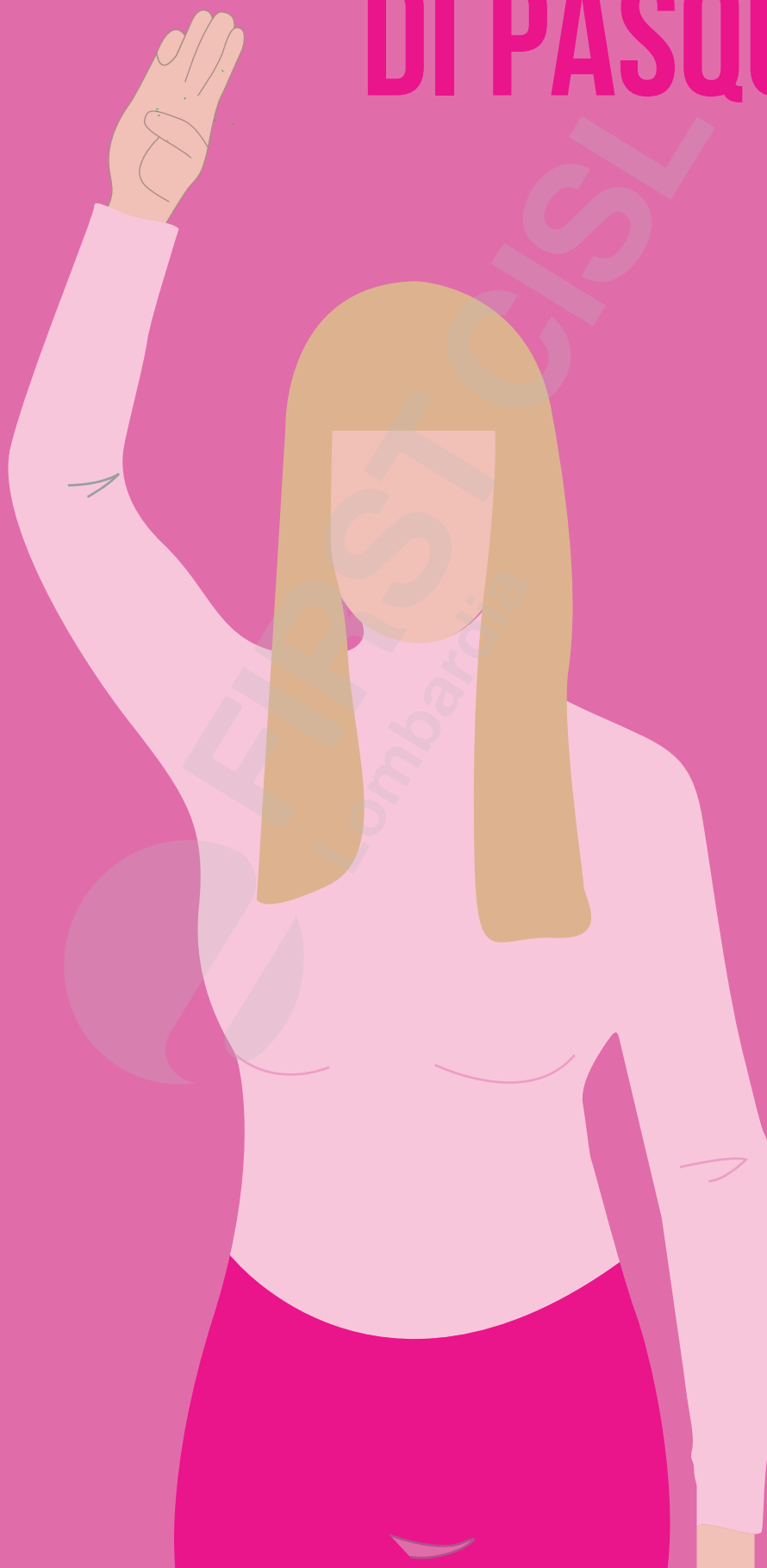




LE AUTRICI



# *Gesy* **DI PASQUALE**



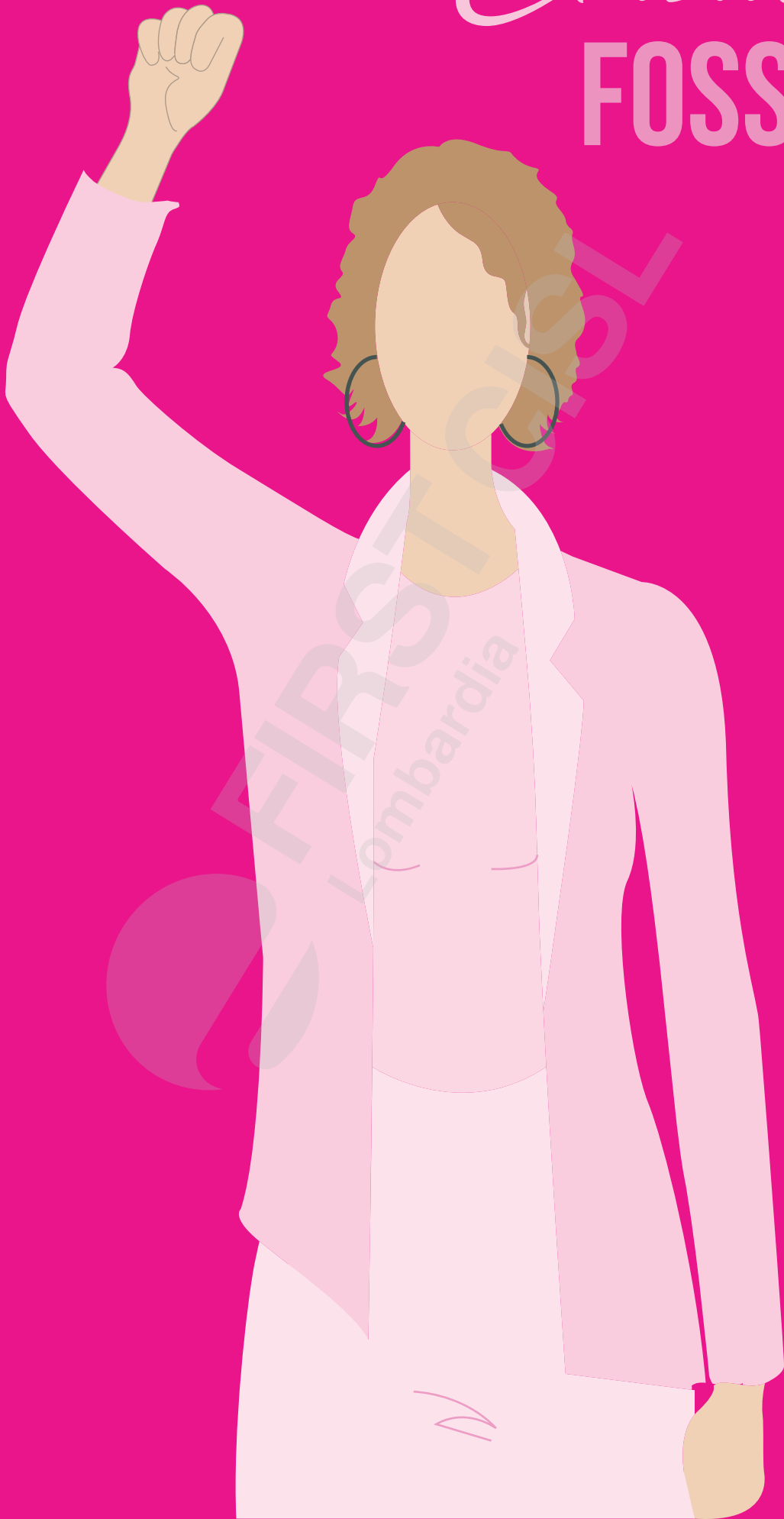
Nasce a Varese nel 1970 e si laurea presso lo I.U.L.M. di Milano nel 1994 con una tesi dal titolo “Il Marketing nelle Associazioni di Volontariato”. Iscritta all’Albo dei Consulenti Finanziari, lavora dal 1997 presso un Istituto Bancario, dove si occupa proprio di consulenza finanziaria. Da sempre attenta alle tematiche sociali, prende spunto dal proprio lavoro per sviluppare il tema della responsabilità sociale degli operatori bancari nell’amministrare il denaro dei risparmiatori.

Valori imprescindibili sono per lei il rispetto reciproco e la libertà di esprimere sé stessi senza condizionamenti discriminatori. La dignità della persona deve essere messa al centro di ogni questione e, in questo senso, la sua attività sindacale all’interno del Coordinamento Donne e Pari Opportunità le offre la possibilità di impegnarsi attivamente per dare un contributo concreto nella gestione di situazioni a volte complesse. La vita l’ha infatti resa faticosamente consapevole della potenziale vulnerabilità fisica ed emotiva nella quale ci si può trovare coinvolti, proprio malgrado. E quanta differenza faccia trovare una mano tesa pronta ad accoglierci.

Ama leggere, imparare, cucinare, assaggiare e circondarsi delle “proprie persone”, dalle quali attinge calore e sicurezza.



# *Cristina* **FOSSATI**



Con sguardo ironico osservo il mondo e lo sdrammatizzo: la vita è troppo bella per lasciarsela rovinare! Filosofa, filantropa, divento sindacalista - e non per caso - fin dai primi anni in banca, incanalando costruttivamente la naturale vena polemica e perseguendo con ostinata determinazione il tentativo di tradurre in pratica le idee del Bello, del Bene e del Vero. Da qualche anno mi sono trasferita sulle colline brianzole, in un villaggio i cui ritmi sono ancora scanditi dai rintocchi del campanile. Mi considero una persona curiosa, bizzarra, eccentrica quanto basta e noto con un certo orgoglio un peggioramento diplomatico quando ogni tanto riesco a dire “no”. Mi piace scrivere, danzare e uscire all’ alba per vedere il sorgere del sole.



*Francesca*

**PACIONE**



Biografia s. f. [dal gr. tardo βιογραφία, comp. di βίος «vita» e -γραφία «-grafia»]. – Narrazione della vita di una persona (per lo più illustre, o che comunque sia ritenuta dall'autore meritevole di essere conosciuta)

Alla richiesta di una biografia Francesca si è posta la domanda ...perché scrivere una sua biografia?

Trovandosi così seriamente in difficoltà, considerando che non definirebbe la sua vita avventurosa, ma mediocrementemente nella norma.

Allora ha deciso di spiegare come mai faccia parte di questo gruppo di donne novelle scrittrici e soprattutto molto motivate e tenaci.

Francesca è di origini leccesi e abita ormai da tempo nel pavese, inizialmente per motivi di studio e successivamente per lavoro, con un grande rimpianto per il sole e il mare.

Ciò che la caratterizza è una forte empatia e questo fa sì che prenda a cuore ogni situazione che riguarda gli altri e quindi ha trovato subito affinità in ambito sindacale, dove l'impegno per il prossimo è la forza motrice.

Le piace viaggiare e vivere la quotidiana' di altri paesi e crede fortemente che le differenze culturali potrebbero facilmente essere un arricchimento e non un motivo di scontro...ovviamente in un mondo utopico. È appassionata di teatro dove ancora è possibile dare spazio ad ogni voce.

È una promotrice della libertà di scelta, ma soprattutto confida molto nelle nuove generazioni e a volte, quindi, dimentica la sua età anagrafica.

È una persona molto curiosa ed entusiasta alternando però momenti di sgomento quando ancora si confronta con pregiudizi e discriminazioni. Quindi alla proposta di far sentire la propria voce su un argomento, ancora purtroppo all'ordine del giorno, come la violenza sulle donne ha subito accettato con entusiasmo sperando così di emulare la goccia che scava la montagna.

*Rosaria*  
**DI LIBERTO**





Nata a Palermo, trasferita a Milano dal 2001 e attualmente dipendente presso Generali Italia, dove ha iniziato la sua carriera da sindacalista nel 2019. La sua passione per il sindacalismo riflette il suo impegno a sostenere i diritti dei lavoratori e a promuovere un ambiente di lavoro equo e inclusivo. Al di fuori dell'ambiente lavorativo, Rosaria è una fervente lettrice, trovando nel potere dei libri una fonte di ispirazione e conoscenza. La sua passione per la lettura va di pari passo con la sua sete di apprendimento costante. Gli hobby di Rosaria riflettono la sua attitudine attiva e il suo amore per lo stile di vita sano: lo sport e le passeggiate rappresentano un modo per lei di rilassarsi e godersi il contatto con la natura. Un tratto distintivo di Rosaria è il suo amore per la libertà, un valore che abbraccia in ogni aspetto della sua vita. La libertà, intesa come diritto fondamentale e come filosofia di vita, è uno dei principi che guidano le sue azioni e le sue scelte.





## BIBLIOGRAFIA

CRIMINI CONTRO LE DONNE di Fabio Roia – ed. FrancoAngeli

LA MANIPOLAZIONE AFFETTIVA NELLA COPPIA di Chapaux-Morelli & Coudert – ed. Psiconline

Chiara Manetti giornalista ufficio stampa provincia di trento 23 maggio 2023

[https://www.treccani.it/magazine/lingua\\_italiana/articoli/scritto\\_e\\_parlato/femminicidio.html](https://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/articoli/scritto_e_parlato/femminicidio.html)

Il femminicidio nella stampa italiana: un'indagine linguistica - Stefania Abis e Paolo Orru

Lessico Familiare. Per un dizionario ragionato della violenza contro le donne, 5 Marzo 2015|News,

Chiara Cretella e Inma Mora Sánchez

La Stampa 24 Novembre 2022 Maddalena Cialdella

William Shakespeare, Romeo e Giulietta

Diana Russell e Jill Redford - Femicide. The politics of woman killing, Twayne Pub, New York 1992, nella traduzione di Maria Dell' Anno

Maria Dell' Anno, Parole e Pregiudizi, Ed. Luoghinteriori

Lavialibera, 5 marzo 2021, Carlo Lucarelli

Vocabolario Treccani on-line

Enciclopedia Treccani on-line

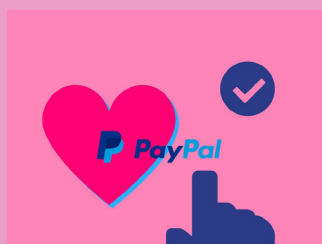
International Federation of Journalists, Decalogo

Manifesto delle giornaliste e dei giornalisti per il rispetto e la parità di genere nell' informazione, 25 novembre 2017, sottoscritto da CPO, USIGRAI, G.I.U.L.I.A. giornaliste, Sindacato Giornalisti Veneto

Immagini: freepik.com



SCOPRI E SOSTIENI



DONA ORA

---

inquadra il QR Code per donare  
direttamente su PayPal

LEGGI ORA IL NOSTRO  
PRECEDENTE LIBRO



SCOPRI IL NOSTRO  
CENTRO ANTIVIOLENZA

---

clicca qui per andare direttamente sul  
sito e donare tramite bonifico o PayPal



S.O.S. tienici

---

**DONA ORA**

Cooperativa Sociale KORE onlus

C.F. 02159980180

Effettua il tuo versamento su

IBAN IT14E 06230 23000 000030991450