



Anno 1 Numero 3.1 Novembre 2016

25 novembre 2016 - Giornata Internazionale contro la Violenza sulle Donne



LA UILCA LOMBARDIA E MILANO E' DA UNA SOLA PARTE, DALLA PARTE DELLE VITTIME DELLA VIOLENZA DI GENERE

Secondo l'Istat nel 2015, 6 milioni e 788 mila donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale, e sono i partner attuali o ex che commettono le violenze più gravi (62,7% degli stupri è commesso da un partner attuale o precedente)

Le donne separate o divorziate hanno subito violenze fisiche o sessuali in misura maggiore (51,4% contro 31,5%).

Nonostante questi dati siano allarmanti emergono anche segnali di miglioramento, negli ultimi 5 anni le violenze fisiche psicologiche o sessuali sono diminuite (dal 13,3% all'11,3%), più spesso le donne considerano la violenza subita un reato (dal 14,3% al 29,6%), aumentano le denunce alle forze dell'ordine (dal 6,7% all'11,8%) ed anche il ricorso a servizi specializzati, centri antiviolenza, sportelli (dal 2,4% al 4,9%).

Tutto ciò grazie ad una migliore consapevolezza a seguito di maggiore informazione.

Il terzo numero della nostra newsletter è dedicato alla violenza contro le donne, perché vogliamo in questo modo ricordare le oltre 60 vittime di femminicidio nel 2016, uccise da mariti, fidanzati, compagni o ex, augurandoci che il prossimo anno non siano così numerose anche grazie al nostro impegno di divulgazione e sensibilizzazione sulla problematica.

La UILCA Lombardia e Milano è vicino alle vittime di maltrattamento, con lo **sportello UILCAIUTO**, in cui opera una psicologa esperta nel campo della violenza contro le donne e sul lavoro, la quale potrà darvi indicazioni utili e orientarvi nei servizi.

Per qualsiasi informazione è possibile contattarla alla mail uilcaiuto@uilcalombardia.it o al numero telefonico 02671102900.

Patrizio Ferrari
Segretario Generale
UILCA LOMBARDIA E MILANO



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



STORIA DI A., DA VITTIMA DI MALTRATTAMENTO A DONNA AUTONOMA E INDIPENDENTE

a cura di Paola Mencarelli

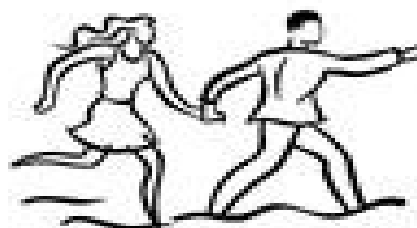


La newsletter di novembre si apre con il racconto di A, che coraggiosamente mi ha permesso di raccontare la sua storia di maltrattamento (ovviamente nomi e luoghi sono stati cambiati per garantire l'anonimato).

Vorrei ringraziare A. per la generosità e la forza che ha sempre dimostrato nell'affrontare una vita difficile, nella speranza che il suo esempio possa essere uno stimolo positivo ad altre donne per uscire dalla violenza e ricominciare a vivere serenamente.

Uscire dalla violenza è importante, così come è importante denunciare i maltrattanti, per fare tutto ciò è **fondamentale prima di tutto uscire dal silenzio rivolgendosi a centri o sportelli specializzati contro la violenza per costruire insieme una rete di protezione per non esporsi ad ulteriori rischi per la propria vita.**

STORIA DI A.



Ho conosciuto B una domenica pomeriggio, in centro città, aveva venti anni ed era bello, con un fisico atletico, occhi neri penetranti e un'aria assorta, come fosse travagliato da pensieri profondi.

Io avevo diciassette anni, una ragazza normale, né bella né brutta, in sovrappeso. Ma ero anche estroversa ed energica, studiavo ragioneria, volevo diplomarmi e partire per un viaggio in India di sei mesi.

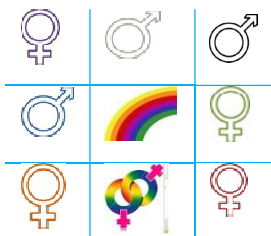
Da quel giorno non ci siamo più lasciati. B mi veniva a prendere a scuola, per trascorrere lunghi pomeriggi a fare progetti.

Eravamo così coinvolti nel nostro futuro, che B lasciò definitivamente l'università, che peraltro stava frequentando svogliatamente, per cercare lavoro.

Quell'estate andai al mare con i miei genitori. B mi aveva chiesto di chiamarlo, ma non esistevano ancora i cellulari, così alle 5 mi recavo alla cabina telefonica per sentire la sua voce. Purtroppo, qualche volta trovavo la cabina già occupata ed ero costretta a telefonargli in ritardo.

In quelle occasioni, lui rispondeva arrabbiato, incolpandomi di averlo costretto a casa ad aspettare inutilmente la mia telefonata; poi, mi accusava di non averlo chiamato in tempo perché stavo con un altro ragazzo. Inutilmente cercavo di spiegargli che la cabina era un luogo pubblico e che, a volte, qualcuno arrivava prima di me.

Altre volte **B semplicemente non si faceva trovare, lasciandomi nella disperazione**, tanto che passavo la serata e il giorno seguente pensando a lui.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



Ero convinta che fosse così innamorato da non poter vivere lontano da me e che, per questo motivo, dovessi prendermi cura di lui e assicurarlo che ci sarei sempre stata.



Un giorno B si presentò sulla spiaggia, voleva verificare di persona se frequentassi un altro ragazzo!

Invece, mi trovò sotto l'ombrellone con i miei genitori, i quali dopo la sua partenza mi parlarono in modo diretto e franco: non volevano che lo vedessi, perché era troppo grande e troppo possessivo.

Io risposi categoricamente che lo amavo e **non avrei permesso a nessuno di separarci!**

Oggi sono consapevole del loro tentativo di proteggermi, ma a quel tempo ero troppo innamorata per comprenderlo.

Ci sposammo nel mese di luglio dell'anno in cui presi la maturità, contro il parere dei miei genitori, che mi ritenevano troppo giovane e mi spingevano a trovare un lavoro, mentre io volevo solo "imparare" a fare la moglie, come desiderava B.



Ogni momento passato con B era semplicemente meraviglioso, badava a tutto: sceglieva i posti dove andare, mi presentava i suoi amici, mi accompagnava a comprare i vestiti e mi aiutava a sceglierli.

A volte era molto geloso ed esclusivo, non gli piacevano le mie amiche e presto smisi di frequentarle.

In seguito, smettemmo di incontrare anche i suoi amici, perché B sosteneva ci "provassero" con me.

Ma non importava, saremmo stati soli io e lui, due corpi e una sola anima!



Andammo ad abitare nel paese di B, perché lui desiderava tanto restare dove era nato ed io non volevo rovinare il suo sogno, ero convinta che mi sarei abituata al luogo.

Successivamente B diventò sempre più esigente nei miei confronti: non gli piaceva come cucinavo, stiravo e pulivo la casa.

n quel periodo, cominciai ad avere esplosioni di rabbia, che imputavo al lavoro e ai soldi che dovevamo risparmiare. Capitava che iniziasse ad urlare improvvisamente se il cibo non gli piaceva, a volte arrivava a buttare a terra il piatto rompendolo, per poi tornare ad essere tranquillo e sereno.



VISIONI DIFFERENTI

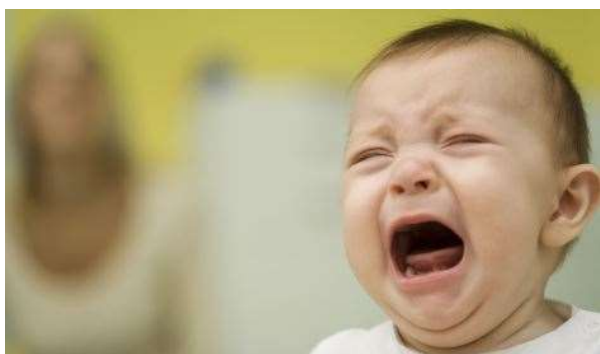
Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



Inoltre, mi accusava di spendere troppi soldi e comincio ad andare lui stesso al supermercato.

In realtà, non voleva che uscissi e che parlassi con altre persone: l'unica che potessi andare a trovare senza alcuna limitazione era sua madre, che era spesso malata o depressa.



Meno di un anno dopo rimasi incinta, eravamo felicissimi e organizzammo una festa con le nostre famiglie, durante la quale ci fu uno dei più tremendi litigi fra B e mio padre.

Da quel giorno B continuò a ripetermi che i miei genitori volevano solo dividerci e che non dovevo più parlare con loro in sua assenza.

Quando mio figlio C nacque, mia madre mi venne a trovare di nascosto: ci teneva tanto a conoscere il suo primo nipote e cercò di far pace con B, ma lui non ne volle sapere.

Mio figlio piangeva molto ed io ero sfinita, dormivo solo poche ore di seguito, non uscivo mai di casa e non potevo contare sull'aiuto della madre di B, che era sempre depressa.

Se C piangeva di notte, B urlava e mi stratonava affinché lo facessi smettere. Io tentavo di tutto: lo allattavo, lo cambiavo, lo cullavo. Non sapevo più cosa fare!

A volte chiamavo mia madre, che mi dava qualche consiglio, ma, purtroppo, B non voleva che lei venisse a casa nostra, perché diceva che mi avrebbe "fatto il lavaggio del cervello".

Sarebbe stato un grande aiuto averla vicino, io non sapevo nulla di bambini, ero così giovane!

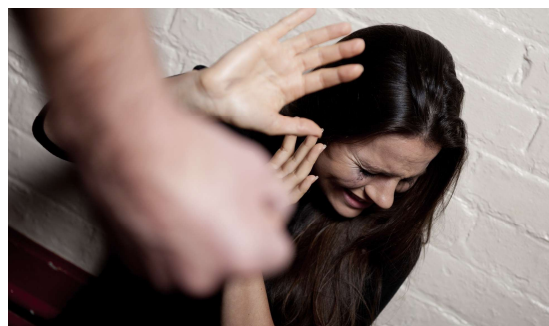
Un giorno B rientrò dal lavoro e mi trovò in lacrime, in cucina, seduta per terra con C in braccio che urlava e piangeva, la cena ancora da preparare.

Mi porse una mano, io sorrisi, pensavo che mi volesse aiutare ad alzarmi; invece, mi diede uno schiaffo così forte che mi fece vacillare.

Strinsi forte C al petto per evitare che si facesse male, mentre B cominciò a urlare che ero un'incapace.

Si chiuse in camera sbattendo la porta e mi lasciò lì, spaventata, sola con il bambino che piangeva.

Quella è stata solo la prima delle molte volte in cui B mi ha picchiato.



Da quel momento iniziai ad essere sempre molto attenta per cercare di indovinare di quale umore fosse mio marito.

Era importante capirlo, perché qualsiasi cosa poteva renderlo così nervoso da farlo arrabbiare con me, oppure si sfogava rompendo qualsiasi cosa gli capitasse a tiro, poi si pentiva, a volte piangeva e mi portava regali e fiori per farsi perdonare.





VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



All'epoca pensavo fosse colpa mia e della mia incapacità, perciò tentavo in tutti i modi di essere "all'altezza della situazione", come diceva lui.

Poco dopo la nascita di C, mio marito volle riprendere ad avere rapporti sessuali.

Io ero troppo stanca e provata, ma lui non sentiva ragioni: diceva che ne aveva bisogno perché era molto stressato dal lavoro, inoltre voleva assolutamente avere un altro figlio.

A ventuno anni rimasi nuovamente incinta e B decise di traslocare quando ero al settimo mese di gravidanza: fu uno sforzo enorme e D nacque sottopeso e prematura.

La neonata rimase in ospedale e B ogni giorno andava a trovarla. Quando tornava a casa, piangeva e mi accusava di essere una pessima madre, perché avevo fatto nascere prematuramente sua figlia!



Quando i figli furono abbastanza grandi da andare all'asilo, io provai ad accennare a B la possibilità di cercarmi un lavoro, perché desideravo una piccola autonomia economica per le mie necessità, che venivano sempre dopo di quelle di tutti!

Ogni volta che affrontavo l'argomento, B si arrabbiava e, come sempre, finiva a darmi schiaffi o pugni che, secondo lui, servivano a rimettermi al mio posto; spesso i nostri figli assistevano alla scena, pietrificati dalla paura.

A volte smetteva di parlarmi e teneva il broncio per giorni e giorni, togliendomi anche la possibilità di chiedergli soldi per la spesa e obbligandomi, così, a fare delle enormi economie.

Quando litigavamo, mi costringeva a "fare la pace" in camera da letto; se ciò non avveniva, rimaneva nervoso e violento, anche con i bambini, che erano sempre più spaventati dalla sua presenza.



Il risultato di queste "riappacificazioni" è stato il mio terzo figlio.

Un giorno mia figlia aveva la febbre alta, così telefonai a B per chiedergli il permesso di andare in farmacia a prendere la medicina in sospenso, perché non mi aveva lasciato soldi.

B. si arrabbiò molto perché lo avevo disturbato al lavoro, poi disse che mi avrebbe ammazzata se gli avessi fatto fare la figura dello straccione con il farmacista; avrebbe comprato il farmaco al suo ritorno.

Mia figlia piangeva e la febbre saliva, ero disperata, così suonai alla vicina di casa sperando che avesse il farmaco. Lei fu molto rassicurante e corse subito in farmacia a comprarlo al mio posto.



VISIONI DIFFERENTI Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



In quel momento compresi che sentiva tutto quello che accadeva a casa, dall'altro lato del muro.

B tornò a casa senza la medicina e quando vide che la bambina stava meglio, cominciò a schernirmi e insultarmi.

Non gli raccontai mai la verità e la vicina non mi chiese mai indietro i soldi.

B ormai non era più la persona gentile e premurosa di un tempo.

Cambiava umore in un attimo ed io non potevo evitarlo: capivo dai suoi occhi e dalle sue sopracciglia cosa stava succedendo e sapevo che **non ero in grado di fermarlo, ma potevo solo salvare i miei figli prendendo le botte destinate a loro.**



Non sapevo a chi rivolgermi, non osavo coinvolgere la mia famiglia perché temevo che B potesse prendersela con loro, ma non avevo né un lavoro, né soldi, per comprare un biglietto del bus e andarmene insieme ai miei figli.

Così decisi di aspettare che i ragazzi crescessero, per poi potermene andare, nel frattempo li avrei protetti dal loro padre.

Il tempo passava ed io a trent'anni ne dimostravo più di quaranta, B non mancava mai di farmi notare quanto fossi diventata brutta, grassa, vecchia e di quanto si vergognasse a uscire in strada con me.

Un giorno una mamma mi chiese se conoscevo qualcuno che potesse andare a lavorare nel negozio di una sua amica parrucchiera, per aiutarla a lavare i capelli e a fare le pulizie.

Ricordo di aver pensato subito che io sapevo fare entrambe le cose!

La parrucchiera mi accolse con sguardo quasi disgustato, perché non ero una bella presenza: pallida, grassa per l'inattività, vestita male e spettinata. Inoltre, rivolgevo sempre lo sguardo a terra, perché avevo imparato ad evitare di guardare in faccia le persone, dal momento che a B non piaceva.

Nonostante ciò, ci accordammo perché andassi ad aiutarla per tre mattine a settimana, ma chiesi di escludere il sabato, perché mio marito non lavorava.

La parrucchiera si offrì anche di tagliarmi i capelli, ma rifiutai per non insospettire B perché lo facevo sempre da sola per risparmiare; così lei mi insegnò a raccogliermi in modo ordinato.

Lavorai in quel negozio per un paio di mesi circa, mi piaceva avere dei soldi da spendere e stavo cominciando a rapportarmi di nuovo con le persone.

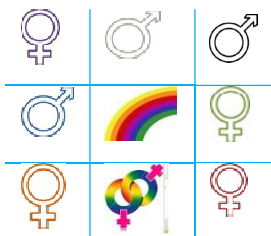
Una sera B ritornò a casa arrabbiatissimo, non ebbi neanche il tempo di mandare i bambini nella loro stanza, che cominciò a urlare: sapeva dove andavo quasi tutte le mattine!

Che ingenua a pensare che in un paese B non potesse accorgersi di cosa facessi, mentre lui era al lavoro!



Mi diede un pugno e caddi per terra, poi ricordo solo la sua faccia sopra di me, i calci nella schiena e nella pancia, un dolore profondo e sordo che rassomiglia alla morte.

I bambini urlavano al padre di smettere, tra le lacrime e i singhiozzi.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



Mi svegliai in una stanza di ospedale, il naso e alcune costole rotte, lividi dappertutto e avevo abortito. Fino ad allora, quel ritardo era stato solo un sospetto, ma ora era una certezza: ero stata incinta, ma il bambino non c'era più, era stato strappato dal mio ventre dai pugni e dai calci di suo padre.

B era seduto vicino al mio letto, mi teneva la mano e continuava a ripetere quanto fosse disperato, che avrebbe tanto desiderato avere anche il figlio che avevamo perduto a causa della mia disobbedienza. Da quel momento tutto sarebbe cambiato e saremmo vissuti felici e contenti, ma io non gli credevo più da molti anni.

I medici e i miei genitori mi chiesero diverse volte cosa fosse successo ed io diligentemente reiteravo la versione della storia suggerita da B: ero caduta dalla scala mentre toglievo le tende.

Un giorno, camminando per il corridoio dell'ospedale, trovai, in un giornale che qualcuno aveva dimenticato, un articolo che parlava di un centro antiviolenza per donne. Imparai a memoria il numero di telefono, per paura che mio marito trovasse il foglio di carta e chiamai il centro da una cabina telefonica.

Sentire la voce dell'operatrice fu una liberazione: parlai per un'ora almeno, era la prima volta che potevo raccontare la mia vita senza paura di essere giudicata.

Non mi sentivo più sola, ma compresa e protetta.



L'operatrice mi invitò al centro, così, appena possibile comprai un biglietto del treno con i soldi della spesa.

Nel centro antiviolenza trovai ad accogliermi solo donne, positive e forti, che mi ascoltavano e capivano cosa avevo sopportato per tanti anni. Mi spiegarono i rischi che correvo continuando a vivere con B e cosa avrei potuto fare per andarmene con i miei figli.

Compresi una cosa importante: che non era colpa mia, che non ero stupida, ma che il problema era di B.

Io potevo solo salvare la mia vita e quella dei miei figli portandoli via da quella situazione.

Quello fu lo scopo di tutte le mie azioni successive: salvare i miei bambini.



La parola d'ordine utilizzata dalle operatrici era **"sicurezza"**: dovevamo essere certe che B non potesse trovarci prima di sporgere denuncia, perché come tutti i maltrattanti sarebbe potuto diventare più violento.

Il percorso di uscita dalla violenza di mio marito è stato lungo e difficile, perché non potevamo dire a nessuno dove ci trovavamo. Ma non eravamo soli, intorno a me e ai bambini c'erano sempre operatrici pronte a supportarci.

All'inizio è stato difficile resistere, mi sentivo in colpa per aver fatto soffrire B con la richiesta di divorzio e la denuncia dei maltrattamenti, mi spiaceva perfino che non potesse vedere i figli, perché ero convinta che senza di me avrebbe potuto essere un padre migliore.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



UIL CREDITO ESATTORIE
E ASSICURAZIONI

Nei mesi successivi, le sue azioni mi fecero cambiare idea: lui, come impazzito, minacciò i miei genitori, la parrucchiera e le maestre, perché voleva sapere dove fossi e chi mi avesse convinto a lasciarlo.

Riuscii a separarmi, trovare una casa, ricostruire la mia identità e recuperare la capacità di decidere della mia vita.

Non sarei mai riuscita a fare tutto questo da sola, l'incontro con il centro antiviolenza mi ha permesso di capire che esisteva una vita alternativa a quella cui ero abituata.

Se quel giorno che B mi ha preso a calci la pancia, fossi morta, cosa ne sarebbe stato dei miei figli?

Il mio piano era di resistere finché i figli non fossero diventati grandi, oggi mi rendo conto di quanto fosse pericolosa quella convinzione.

I miei figli sono cresciuti, lavorano, sono sposati e sono diventati a loro volta genitori.

Il padre non lo vedono più da tempo, lui ha deciso così, perché dice che sono dalla mia parte. È ancora arrabbiato con me, anche se in questi anni ha trovato altre compagne, che non sono mai durate.

A conti fatti, qualcosa di buono nella mia vita sono riuscita a realizzarlo: i miei figli, i miei nipoti, il mio lavoro, la mia indipendenza.



Per saperne di più

Hirigoyen Marie-France
Sottomesse. La violenza sulle donne nella coppia
Einaudi





VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUO': MEGLIO NON DA SOLE.

a cura di Paola Mencarelli

La violenza domestica si manifesta sotto forma di maltrattamenti psicologici e fisici, che si verificano all'interno di una relazione di coppia con lo scopo di rifiutare l'altro, considerato come un oggetto da sottomettere, dominare e controllare, fin al punto di eliminarlo nel momento in cui rifiuta questa condizione.

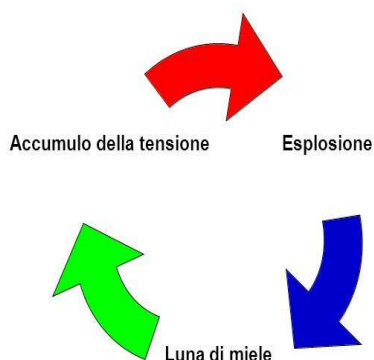
Generalmente nella coppia è la donna ad essere vittima di violenza, perché soggetto culturalmente, socialmente ed economicamente più vulnerabile.

La violenza nella coppia si evolve gradualmente e in modo ripetitivo, con tensioni e ostilità, in un processo chiamato "ciclo della violenza".

All'inizio del rapporto, l'uomo è solitamente premuroso e molto attento ai bisogni della partner; successivamente si trasforma, diventando sgarbato, offensivo, prepotente e indifferente - a volte ancor prima del matrimonio. È questa la "prima fase" del ciclo della violenza.

Il ciclo della violenza

3 fasi:



Teorizzato dal *Lenore Walker*

VIOLENZA PSICOLOGICA

Si parla di violenza psicologica quando una persona adotta atteggiamenti e discorsi che hanno lo scopo di denigrare e rifiutare l'identità del/la partner. Le manifestazioni più comuni sono: il controllo della vita della vittima, gelosia, molestie assillanti, umiliazioni, minacce, disprezzo e isolamento.

La donna tende ad evitare il conflitto, cercando di comportarsi e di pensare come vuole il suo partner; al fine di limitare i contrasti, si impegna ad essere "perfetta".

Nonostante i suoi tentativi, la tensione aumenta, così come aumentano le azioni di controllo e umiliazione, cioè si manifesta la **violenza psicologica**.

Spesso, la vittima pensa, erroneamente, di essere lei stessa causa della violenza - perché non abbastanza brava o per aver commesso degli errori - e si colpevolizza.

Intanto la tensione aumenta, il maltrattante approfitta di ogni situazione per denigrare la vittima fino ad esplodere ed agire la **violenza fisica**, sotto forma di spinte, sberle, pugni, calci, ossa rotte, oggetti tirati sulla persona, fino all'omicidio.

VIOLENZA FISICA

La violenza fisica interviene dopo la violenza psicologica, lasciando segni evidenti nel corpo e nella psiche di chi la subisce, costituendo, inoltre, un monito per qualsiasi atto e pensiero di ribellione. In alcuni casi, l'aggressore sfoga la propria violenza seviziando gli animali domestici davanti alla vittima, per instillarle il terrore che possa farlo anche a lei.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



Dopo l'esplosione violenta, l'uomo manipola la donna con un atteggiamento gentile e comprensivo, perché teme il suo abbandono; la partner, affascinata, accetta la riconciliazione e il ciclo ricomincia, aumentando di intensità.

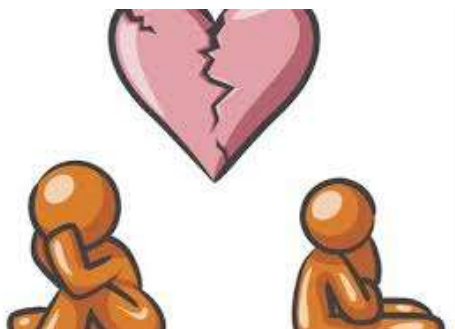
A mano a mano, il periodo di remissione diminuisce, la soglia di tolleranza aumenta e la vittima troverà normale giustificare la violenza: spera di recuperare il rapporto e che il partner cambi atteggiamento.



La rabbia ed il desiderio di ribellione, unici mezzi per liberarsi, sono quasi sempre assenti nella vittima; la quale, piuttosto, rivolge l'ira verso se stessa, cedendo a sentimenti di delusione e depressione.

Inoltre, la presenza di figli e di vincoli sociali, rappresentano un ulteriore impedimento a chiudere la relazione con l'aggressore.

La decisione di uscire dal maltrattamento matura nel confine dell'ultima aggressione, spesso molto violenta, in cui viene avvertito un pericolo di morte più intenso che in passato.



La separazione avviene dapprima psicologicamente, nel momento in cui la vittima diviene cosciente della realtà e comincia a costruirsi spazi di autonomia personale.



Ne segue l'allontanamento fisico dall'aggressore.

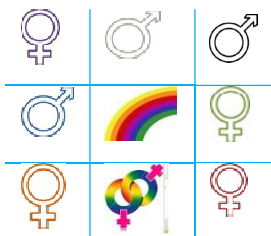
Sono momenti molti delicati: **la separazione non interrompe la violenza, ma spesso la intensifica**, poiché l'aggressore sente la preda sfuggire dalla sua rete e cerca di trattenerla.

In questa fase, la vittima sperimenta angoscia e paura, per timore di ripercussioni su se stessa e sui figli, ma anche per la solitudine o per eventuali difficoltà economiche.

Questi sentimenti mettono a dura prova la decisione presa, perciò è importante chiedere aiuto ad un centro antiviolenza.

Inoltre, prima di una denuncia legale è fondamentale valutare i rischi che la vittima corre in relazione alla violenza subita.

I rischi per la vita della vittima possono essere talmente alti da costringerla anche a sparire, senza lasciare traccia, per un certo periodo.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



Uscire dal silenzio per raccontare la violenza è un passo importante: forse per la prima volta la vittima può parlare di sé, confrontare le proprie esperienze e le proprie scelte con altri.

Spesso è necessario un supporto psicologico per aiutare la persona maltrattata a prendere coscienza di sé, del proprio corpo martoriato, delle proprie emozioni, dei pensieri e dei desideri. Questo percorso serve ad acquisire la forza necessaria a difendersi dalle incursioni dei ricordi ed elaborare un progetto di futuro.

Il supporto psicologico sostiene la vittima anche nel fronteggiare il periodo successivo alla separazione, in cui il partner violento, nel tentativo di recuperare il rapporto, alterna spesso comportamenti premurosi a minacce e aggressioni, anche verso i figli.

Il primo passaggio necessario all'uscita dalla violenza è costituito dalla garanzia di sicurezza per la donna, precedente anche alla denuncia legale, perché spesso i maltrattanti amplificano la violenza nell'illusione di recuperare il rapporto, oppure nella volontà di terrorizzare la vittima al punto tale da farle cambiare idea.



Per questo motivo è **importante rivolgersi ad un centro antiviolenza, perché è un luogo protetto** in cui le operatrici lavorano insieme alla donna per analizzare il rischio per la sua vita e le strategie di protezione più adeguate alla situazione

Ecco come ricorda quel periodo una ex-ospite di una casa protetta della Casa di Accoglienza delle donne maltrattate di Milano: "Mentre ero in Associazione mi mancava molto la mia casa. Da voi ho preso coscienza di me. In passato non avevo mai ricevuto aiuto, qui sono stata aiutata. Mi sono accorta di poter avere anche dei diritti, non ho mai sentito il vostro giudizio. Qualche volta ho ancora paura di mio marito, mentre

quando ero nella Casa no. La separazione l'ho chiesta io, ero euforica. Da voi ero molto protetta. La segretezza mi andava bene, non avevo amicizie"

Il secondo momento, di più ampio respiro, del percorso di uscita dal maltrattamento, consiste nel ricostruire con la donna il suo potere personale, lavorando sul quotidiano, individuando i suoi punti di debolezza e di forza, per ritrovare una immagine positiva di sé.

In questo modo, la donna maltrattata diviene libera di scegliere la propria strada, lasciandosi alle spalle il passato; acquisisce, inoltre, gli strumenti per affrontare la quotidianità, tollerando sofferenza e dolore, che inevitabilmente sentirà durante il lungo percorso legale.



Per saperne di più

Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate,
Uscire dal deserto
Franco Angeli, Milano

Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate,
Giocare la vita, vincere la vita
Franco Angeli, Milano

VIOLENZA ECONOMICA

Forma particolare di violenza psicologica, caratterizzata da dipendenza economica dal persecutore, che mira a sorvegliare la vittima attraverso il controllo ossessivo dei conti, il permesso di fare acquisti, l'esclusione dalla gestione patrimoniale e dalle scelte economiche che riguardano la famiglia. A questo fine, spesso boicotta la ricerca di lavoro da parte della donna.



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



COME RICONOSCERE LA VIOLENZA

Questi sono alcuni comportamenti tipici che possono aiutarti a riconoscere una relazione violenta:

- Ti insulta?
- Ti umilia e/o svalorza quello che fai o dici?
- E' geloso e controlla i tuoi spostamenti e/o le tue frequentazioni?
- Ti accusa costantemente di infedeltà?
- Limita o impedisce i contatti con familiari e/o amici e amiche e/o colleghi/e di lavoro?
- Ti impedisce di lavorare e/o studiare?
- Hai paura di una sua reazione violenta se fai e/o dici qualcosa che lui non vuole?
- Minaccia di fare del male a te e/o alle persone a te care?
- Ti aggredisce con schiaffi, calci, spintoni, botte?
- Rompe e/o lancia oggetti quando si arrabbia con te?
- Decide solo lui quanto e come utilizzare i vostri e i tuoi soldi?
- Ti fa sentire in colpa se non rispondi alle sue richieste sessuali?

Se pensi di essere **vittima di maltrattamento** o se hai familiari vittime di maltrattamento.

Non restare sola!

Possiamo aiutarti

Rivolgiti allo sportello **UILCAIUTO**
uilcaiuto@uilcalombardia.it
02671102900

***Vi piace la Newsletter del Coordinamento
Pari Opportunità della UILCA Milano e
Lombardia?***

***Avete suggerimenti o argomenti da
approfondire riguardanti le pari
opportunità?***

SCRIVETEICI.

pari.opportunita@uilcalombardia.it



VISIONI DIFFERENTI

Diversità Come Opportunità

a cura del Coordinamento Pari Opportunità UILCA Milano e Lombardia



I veri uomini non picchiano

Uomini, con le donne,
contro la violenza alle donne:
un impegno per cambiare il futuro

Redazione: Anna Rondina, Ivonne Cosciotti, Lorenza Perego, Paola Mencarelli, Rosa Soler, Laura Chiodega, Barbara Peres, Nicoletta Oldoni.