



CASA DELLE DONNE MALTRATTATE

20135 Milano, via Piacenza, 14
Tel. 02. 55015519
Fax 02. 55019609
e-mail: cadm@galactica.it



VIolenza contro le donne RICEVERE AIUTO, DARE AIUTO

*Guida per le donne che hanno subito
violenza e per le persone a loro vicine*





► INTRODUZIONE

Questa pubblicazione è testimonianza della solidarietà femminile, di quella pratica di accoglienza e ascolto che è strumento prioritario dell'azione della "Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate", per cui la donna non è una cittadina "neutra", ma una titolare di diritti in grado di riconoscere la situazione di offesa e di scegliere conseguentemente quando spezzare legami violenti e ricominciare a vivere.

Dietro il lavoro di informazione, vi è una realtà di dolore e ansia, di storie drammatiche che sorprendentemente ribaltano la vecchia tesi, in parte ancora diffusa, che vuole l'uomo violento come qualcuno affetto da patologia psichiatrica, di modesta istruzione e con problemi di integrazione sociale.

Si risponde invece con la violenza ad un processo di cambiamento dell'identità femminile, nel timore di perdere potere e privilegi di un ruolo maschile consolidato. Gli abusi sulle donne sono un fenomeno grave che suscita un allarme sociale sempre maggiore e non solo nel nostro paese.

In questo quadro difficile vogliamo vedere l'aspetto positivo di donne che decidono di mettere fine alla violenza rivolgendosi ad altre donne. La legislazione, gli interventi di educazione al rispetto dei diritti della persona, le campagne di informazione italiane, europee e dell'ONU, l'impegno di associazioni contro la violenza alle donne, il contributo

di uomini sensibili e delle loro associazioni, hanno cambiato il modo della società di percepire la violenza. Manca ancora un intervento istituzionale, forte e sistematico, che elabori le forme di intervento più efficaci, avvalendosi delle competenze acquisite dal privato sociale in anni di attività.

Solo una coraggiosa azione sinergica può soddisfare il bisogno di giustizia e di libertà delle donne maltrattate, aiutandole, insieme ad altri sostegni, ad uscire dall'isolamento e dalla solitudine a cui si sentono condannate.

Il Consiglio regionale, istituzione che rappresenta tutti i cittadini lombardi, vuole contribuire alla stampa e alla diffusione di questa pubblicazione come primo passo, a cui altri dovranno seguire sul piano dell'impegno legislativo e istituzionale, con la speranza che un giorno non ci sia più bisogno di azioni in questo senso. Auguriamocelo per l'altra metà del cielo, presenza importante intorno a noi in ogni momento della vita e per la stessa società, perché significherebbe vivere finalmente in un mondo migliore.

Fiorenza Bassoli

Vice Presidente

Consiglio regionale della Lombardia



► PREMESSA

Dal 1998 la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano si è collegata con Associazioni o Istituzioni di altri paesi (Irlanda, Inghilterra, Spagna, Portogallo) per la presentazione di un progetto Daphne. Il convegno del Gennaio 1999 ha sancito questa collaborazione e si è verificato che, per quanto riguarda la violenza alle donne, i problemi sono simili anche negli altri paesi europei.

I risultati di una ricerca condotta a Milano e finanziata dalla Regione Lombardia sulle reti relazionali delle donne in disagio, ci hanno consentito di proporre un nuovo strumento di aiuto: una guida rivolta alle donne, ma interessante ed utile anche per i familiari, amici, partner. Questo strumento informativo ed orientativo è coerente con il lavoro fatto in questi anni, che ha come presupposto quello di dare massimo valore all'esperienza delle donne e contribuire a rendere più disponibili ed utilizzabili le risorse familiari, amicali etc.

La collaborazione si è concretizzata con la Municipalità di Liverpool e la Safer Merseyside Partnership, una multiagenzia costituita da associazioni di donne che fanno capo al Domestic Violence Forum di Liverpool, dai servizi sociali e sanitari, dalle forze di polizia dei cinque distretti di competenza della municipalità (Liverpool, Knowsley, Saint Helen, Sefton, Wirral). Affrontare il nodo della violenza alle donne non significa, però, negare che anche gli uomini possano essere vittime di violenza, o che esistano relazioni omosessuali violente. Si rileva, però, che nella maggioranza dei casi è agita dagli uomini sulle donne e tollerata anche dalla parte non violenta della società. Assumere una posizione di condanna e attivarsi nella promozione di una cultura di "tolleranza zero" alla violenza sembrano essere passi fondamentali per affrontare il problema.

In questa prospettiva, il presente lavoro si propone di offrire alle donne e alle persone loro vicine elementi per riconoscere le situazioni di violenza, per comprendere il proprio sentire e trovare informazioni adeguate. Le richieste di aiuto delle donne sono spesso implicite e confuse. Ciò rende difficile per chi è coinvolto indirettamente rispondere in modo efficace. È frequente infatti che anche amici e parenti, nel tentativo di essere di supporto, manifestino comportamenti che non facilitano o che addirittura ostacolano il percorso di uscita dalla violenza e il superamento del trauma. Inoltre il maltrattamento e la violenza vissuti dalla donna coinvolgono chi le sta vicino a diversi livelli. L'obiettivo è dunque quello di sostenere anche queste relazioni, offrendo informazioni e spunti di riflessione per conoscere meglio la violenza e gli effetti che questa esperienza traumatica può avere. La guida è quindi suddivisa in due parti, una rivolta alle donne che hanno subito violenza ed una rivolta alla rete

L'intero lavoro è organizzato a partire da alcuni concetti chiave:





▶ PARTE I CONOSCERE: AL DI LÀ DEGLI STEREOTIPI

[4]

Comprendere il complesso fenomeno della violenza alle donne significa innanzitutto affrontare gli stereotipi esistenti sull'argomento e fornire informazioni corrette.

1. Comunemente si crede che la violenza alle donne:
▶ Sia un fenomeno numericamente limitato.

2. ▶ Riguardi solo alcune fasce sociali svantaggiate, emarginate, deprivate. Non coinvolga donne anziane.

3. ▶ Sia una questione culturale e in particolare propria delle comunità straniere.

4. ▶ Sia entro certi limiti accettabile, perché gli uomini sono per natura più aggressivi delle donne.

5. ▶ Sia l'effetto di uno specifico "problema" in chi agisce la violenza: assunzione di alcool/droghe disturbo di personalità

6. ▶ Sia un problema degli uomini che nella loro storia familiare sono stati vittime e/o testimoni di violenza.

7. ▶ Colpisca donne "fragili", "vittime passive", cresciute in un clima familiare violento.

8. ▶ Sia provocata dalle donne.

9. ▶ Debba trovare soluzione tra le pareti domestiche. È importante che la famiglia resti unita per evitare che i figli soffrano l'assenza di un genitore.

10. In particolare, per quanto riguarda la violenza sessuale comunemente si crede che:
sia nella maggioranza dei casi compiuta da estranei

11. trovi spiegazione in atteggiamenti delle donne provocanti o in comportamenti poco prudenti

IN REALTÀ

1. ▶ E' esteso, anche se ancora sommerso e per questo sottostimato.

2. ▶ E' trasversale, può riguardare chiunque. Riguarda donne e uomini di ogni età, nazionalità e classe sociale.

3. ▶ E' presente in culture diverse fra loro e dall'esperienza della CADM riguarda nella maggioranza dei casi uomini di nazionalità italiana.

4. ▶ Questa spiegazione trova origine in una struttura della società in cui si legittimano gli uomini ad avere il potere e il controllo sulla famiglia e sulla propria partner.

5. ▶ E' agita da uomini che non presentano particolari problemi. Alcool, droghe e disturbi psichici non sono cause ma elementi che possono far precipitare la situazione.

6. ▶ Non tutti i bambini che sono stati vittime o testimoni della violenza diventano uomini violenti. Gli studi lo dimostrano.

7. ▶ Riguarda donne che non riconoscono di avere risorse e non le utilizzano in modo adeguato.

8. ▶ Nessun comportamento o provocazione messa in atto dalle donne giustifica la violenza da loro subita.

9. ▶ E' importante che la violenza venga alla luce e sia affrontata con aiuti esterni. Gli studi a questo riguardo dimostrano che i bambini crescono in modo più sereno con un genitore equilibrato piuttosto che con due genitori in conflitto.

10. ▶ Dall'esperienza dei Centri Antiviolenza risulta che, nella maggioranza dei casi, la violenza è compiuta da conoscenti o persone della famiglia.

11. ▶ È il prodotto di una cultura che non rispetta il desiderio e il consenso dell'altra.

► CONOSCERE: UNA POSSIBILE DEFINIZIONE

Si può considerare violenza alle donne ogni abuso di potere e controllo che si manifesta attraverso il sopruso fisico, sessuale, psicologico. Esistono diversi tipi di violenza che possono manifestarsi isolatamente e/o combinati insieme.

[6]

Fisica

Ogni forma di violenze contro di te, il tuo corpo, le tue proprietà. Ad esempio: *Lui ti ha spintonata, ha distrutto i mobili della tua casa, ha strappato le foto dei tuoi familiari, ha tagliato i tuoi vestiti, ha distrutto i documenti, il tuo permesso di soggiorno.*



Psicologica

Ogni abuso e mancanza di rispetto che lede la tua identità di persona. Ad esempio: *Lui ti critica costantemente, ti umilia e ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta, ti segue, ti controlla nei tuoi spostamenti, ti impedisce di vedere i tuoi familiari, di frequentare gli amici, minaccia di far del male a te, ai tuoi figli e alla tua famiglia, ti impedisce di avere interessi tuoi, minaccia il suicidio o di farsi del male.*



Economica

Ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica. Ad esempio: *Sabota i tuoi tentativi di lavorare o trovare un lavoro, non ti permette di avere un conto corrente, ti tiene all'oscuro delle entrate familiari, si è appropriato dei tuoi averi.*



Sessuale

Ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il tuo consenso. Ad esempio: **1- Imposizione nella coppia:** *il tuo partner ti impone rapporti sessuali contro il tuo desiderio, ti costringe ad utilizzare materiale pornografico, ad avere rapporti in presenza di/ o con altre persone.* **2- Violenza sessuale da estranei:** *ti costringono a rapporti sessuali da uno o più persone. Il caso di un conoscente che non accetta che tu gli dica di no.* **3- Abuso sessuale intrafamiliare:** *un tuo familiare o amico di famiglia ti ha costretto a guardare o partecipare a rapporti sessuali, ti ha coinvolto nel tempo, attraverso il gioco, in attività sessuali.*





► **CAPIRE:
CIÒ CHE AVVIENE IN UNA RELAZIONE PERICOLOSA**

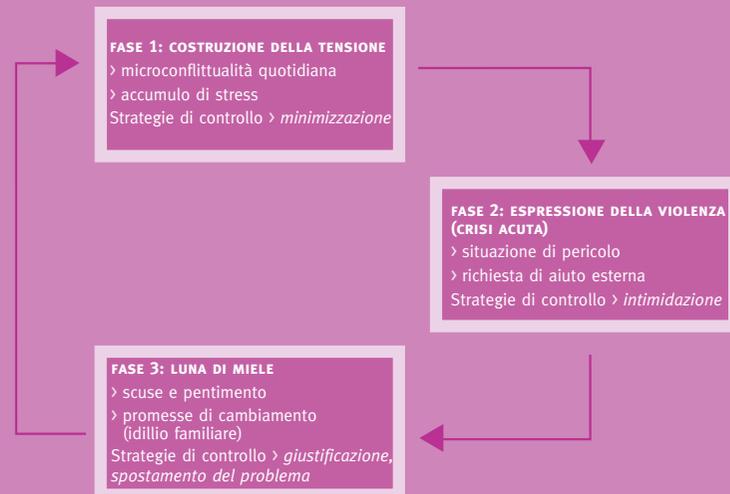
LA VIOLENZA NELLA COPPIA

Il clima di violenza nella coppia si sviluppa nel corso del tempo in modo graduale attraverso litigi che diventano sempre più frequenti e pericolosi. Gli episodi violenti si scatenano spesso per motivi banali e sono seguite dalle scuse e dal pentimento del partner che promette che si è trattato di un episodio straordinario e non si ripeterà più. Inizia così la "luna di miele", periodo in cui il rapporto, apparentemente più saldo, riprende come se niente fosse accaduto.

La donna, nella speranza che domani sarà diverso, si trova a minimizzare le tensioni e a nascondere all'esterno e a se stessa il proprio disagio e la pericolosità della situazione.

Solo col tempo ci si rende conto di non poter controllare il comportamento sempre più violento del compagno, nonostante i tentativi di adeguarsi alle sue innumerevoli richieste, si instaura in modo graduale attraverso litigi, nati per motivi banali, che col tempo divengono più frequenti e più intensi. E' questo il " ciclo della violenza".

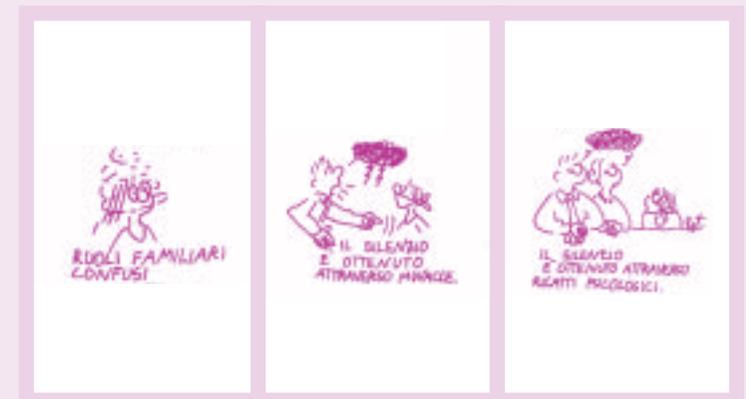
CICLO DELLA VIOLENZA
(L. Walker - 1979)



[8]

L'ABUSO SESSUALE IN FAMIGLIA

L'abuso sessuale all'interno della famiglia può avvenire con modalità violente, cioè attraverso la costrizione e la forza, oppure con modalità seduttive, attraverso il gioco e atteggiamenti ambigui di interessamento e affetto.



► CAPIRE: OSTACOLI ULTERIORI

[10]

Le donne possono avere situazioni personali, che aggiungendosi ai problemi della violenza, creano ulteriori ostacoli e impediscono di chiedere aiuto all'esterno. Alcuni esempi possono essere:

- › Una donna immigrata senza permesso di soggiorno potrebbe avere più difficoltà a chiedere un aiuto per sè e per i propri figli, per il timore di essere espulsa nel momento in cui rende pubblica la propria condizione di clandestina.
- › Una donna omosessuale potrebbe temere di essere giudicata per le proprie scelte sessuali, sentirsi maggiormente isolata e ricevere un trattamento diverso rispetto ad una donna eterosessuale.
- › Una donna con problemi di dipendenza (alcool, droghe leggere e pesanti, problemi spesso legati alla situazione di violenza) oppure con problemi di salute mentale potrebbe pensare di non essere creduta e per questo non essere aiutata.
- › Una donna disabile, che decida di rivelare all'esterno la situazione, potrebbe pensare di rimanere sola e di perdere l'unico apparente sostegno dato che chi si prende cura di lei è colui che agisce la violenza. Inoltre, può temere che, se non ha l'appoggio di qualcuno, le vengano sottratti i figli.

In realtà sia in Italia che all'estero è possibile rivolgersi ai Centri antiviolenza per affrontare la situazione complessiva e trovare aiuto.



► SENTIRE: REAZIONI NORMALI A EVENTI ANORMALI

[11]

IL MALTRATTAMENTO

- › Forse ritieni di essere l'unica ad aver vissuto situazioni di questo genere.
- › Probabilmente stai pensando che non ci sono soluzioni.
- › Pensi di essere sbagliata e ti sei convinta di essere una cattiva madre e una pessima moglie.
- › Forse cerchi di capirlo e di giustificare la sua violenza, perchè lui ha avuto un'infanzia difficile o un padre violento.
- › Provi vergogna e temi che nessuno ti possa capire.
- › Forse dopo aver accennato alla situazione che stai vivendo, ti sembra che un'amica abbia preso le distanze.
- › Forse sei arrabbiata con te stessa.
- › Ti senti sola e hai pochi contatti con familiari e amici.
- › Forse sei confusa e incapace di concentrarti.
- › Spesso ti senti in ansia e hai paura per te e per i tuoi figli.
- › Credi che lui abbia l'intero controllo della situazione.
- › Probabilmente ritieni che quello che stai vivendo sia normale, faccia parte ormai della tua vita.
- › Ti sembra che nessuno prenda una posizione o si schieri dalla tua parte.
- › E' probabile che tu abbia paura di affrontare la vita senza di lui.
- › Forse hai paura che i tuoi figli possano soffrire.
- › Magari hai paura che lui possa divenire più violento se decidi di lasciarlo.
- › E' possibile che tu sia preoccupata per lui e per quello che gli può succedere.
- › Forse ti sei sentita dire da qualcuno che "devi sopportare" per la famiglia.

Donne che hanno vissuto situazioni di violenza all'interno della coppia provano sentimenti e paure di questo genere. Gli uomini che maltrattano tendono ad isolare, svaloriizzare e umiliare le donne vittime della loro violenza. Questo porta le donne a convincersi di essere inadeguate, colpevoli e di meritarsi il maltrattamento. Inoltre è difficile spezzare un legame in cui hanno creduto ed investito affettivamente, soprattutto se sole e senza appoggio. "Dargli un'altra possibilità" diventa un modo per tentare di salvare la relazione e tenere unita la famiglia. E' importante che ogni donna ricordi :

"Tu non sei un problema, tu hai un problema".

L'ABUSO SESSUALE INTRAFAMILIARE

- › Forse ti capita di chiederti: perchè proprio a me?
- › Non riesci a spiegarti perchè tua madre non ti ha protetta.
- › Forse ti chiedi come mai, nonostante tutto ciò che ti ha fatto, gli vuoi ancora bene.
- › Hai soltanto flash-back o incubi ricorrenti, ma non ricordi precisi.
- › Forse hai pensato che questa fosse solo una tua fantasia e non un fatto reale.
- › Forse non ricordi interi periodi della tua infanzia o del tuo passato.
- › Forse hai paure inspiegabili, paura dei rapporti con gli uomini.
- › Forse ti senti sporca.
- › Ti senti in colpa per quanto è accaduto.
- › Temi che, rivelando ciò che hai subito, possa capitare qualcosa di irreparabile alla tua famiglia.

Le giovani donne che hanno subito abuso provano sentimenti di questo genere. Vivono un tradimento profondo da parte di chi le ha abusate e da parte di chi, come la madre, è stata assente e non in grado di proteggerle. E' frequente che provino sentimenti ambivalenti di affetto e ostilità verso l'abusante, vissuto come una presenza affettiva importante.

- › Hai paura che "gli altri" possano abbandonarti o non trattarti più come prima.

- › Hai problemi con il tuo corpo e con la sessualità.
- › Forse ti è capitato di vivere delle altre situazioni in cui hai avvertito il rischio di un'ulteriore violenza.
- › Forse senti di aver vissuto relazioni di coppia problematiche.
- › Ritieni di non poter avere più una vita "normale".

Non potersi difendere da persone della propria famiglia o da conoscenti genera insicurezza e porta le ragazze a crescere non avendo fiducia negli altri.

Si sentono "diverse" dalle loro coetanee e colpevoli per quanto è successo. Talvolta per le giovani vivere "situazioni a rischio" è un modo per tentare di allontanare le paure e sperimentare la propria capacità di reagire e opporsi alle imposizioni e alla violenza. Per tutto questo è fondamentale riuscire a parlare con qualcuno che possa capirti.

LA VIOLENZA SESSUALE

- › Forse sei in preda al panico e alla confusione.
- › Forse provi vergogna per quello che ti è successo.
- › Forse provi disgusto per il tuo corpo.
- › Probabilmente sei arrabbiata con te stessa per non essere stata abbastanza prudente.
- › Forse ti sei chiesta se sei stata tu a provocare la violenza.
- › Forse non ti sei resa conto di ciò che stava succedendo.
- › Forse ti sei sentita giudicata e non creduta dalle persone a cui hai raccontato.
- › Forse adesso hai paura a uscire o a rimanere da sola
- › Forse adesso hai difficoltà a vivere l'intimità con il/la partner.
- › Forse hai bisogno di una vita sessuale intensa per riconfermare ogni volta la tua "normalità".

Subire violenza sessuale significa vivere sentimenti ed emozioni di questo tipo.

Le donne che hanno subito violenza hanno la sensazione di aver perso il controllo della propria vita, l'autonomia e la fiducia in se stesse e negli altri. E' importante che ogni donna si riconosca la possibilità di esprimere il proprio desiderio sessuale e di rifiutare l'imposizione dell'altro per non sentire il peso del senso di colpa.



[14]

SE SEI MADRE

Forse hai notato che tuo figlio/a

- › durante le scene violente " si è messo in mezzo" e ha cercato di difenderti.
- › Ti sei accorta da qualche tempo che fatica a concentrarsi e ha difficoltà scolastiche.
- › Ti sembra che abbia problemi di alimentazione.
- › Forse non dorme tranquillo/a, ha incubi ricorrenti e ha ricominciato a fare la pipì a letto.
- › Hai notato che spesso è agitato/a e ha paura a rimanere solo/a.
- › Probabilmente ti sembra arrabbiato/a con te.
- › Forse hai visto o ti hanno riferito comportamenti aggressivi a casa o a scuola con i coetanei.
- › Ti sembra che anche per lui/lei la violenza sia la normalità.

Questi possono essere segnali importanti su cui riflettere. Nelle famiglie violente anche quando i bambini non subiscono maltrattamenti sono comunque esposti a forti pressioni. Spesso le donne, anche a tutela dei figli, tentano di nascondere e minimizzare, ma questo non modifica il clima di tensione e sofferenza. Per un bambino essere testimone di violenza può essere devastante quanto esserne vittima diretta. Per questo è importante trovare un aiuto adeguato.



[15]

► SENTIRE: ALCUNI EFFETTI DELLA VIOLENZA

La violenza produce un trauma profondo che colpisce tutti gli aspetti della vita, della persona e delle relazioni.

Le donne trovano strategie per difendersi dal dolore, che, apparentemente efficaci in un primo momento, possono in seguito divenire veri e propri disagi. Talvolta ad esempio cercano di calmare l'ansia e le preoccupazioni assumendo alcool, droghe o eccedendo con gli psicofarmaci, ma col tempo questo può diminuire le energie per affrontare la situazione.

Sono frequenti:

- › Apatia.
- › Difficoltà di attenzione e di concentrazione.
- › Instabilità emotiva.
- › Ansia.
- › Abuso di alcool, droghe, psicofarmaci.
- › Paura e sfiducia verso gli altri.
- › Difficoltà in relazione alla sessualità.

Col tempo, infatti, se non si è ricevuto il sostegno adeguato, si possono sviluppare conseguenze e disturbi più evidenti e definiti, quali:

- › Attacchi di panico.
- › Fobie.
- › Disturbi alimentari.
- › Disturbi del sonno (incubi, sogni ricorrenti).
- › Disturbi psicosomatici.
- › Dipendenza da sostanze (alcool, droghe, psicofarmaci).

IN CASO DI MALTRATTAMENTO

- › Forse non si rende conto di perdere il controllo e nega la propria responsabilità.
- › Quasi sempre, dopo gli episodi di violenza, piange, ti chiede scusa e ti promette che non succederà più.
- › Forse ti dice che non vuole farti del male, ma che sei tu a costringerlo perchè lo provochi con le tue parole o con i tuoi comportamenti.
- › Forse ti ripete che se tu fossi più comprensiva tutto questo non accadrebbe.
- › Forse ti convince che la sua violenza è colpa dell'alcool o della sua infanzia "difficile".
- › Probabilmente lui ha bisogno di aiuto per capire come mai non controlla le proprie reazioni, ma non puoi essere soltanto tu ad aiutarlo.

Gli uomini che maltrattano utilizzano la forza per affrontare le discussioni all'interno della coppia. Sentono minacciato il loro potere e temono di perdere il controllo sulla propria famiglia. La violenza, dunque, rappresenta un modo per imporsi nella relazione con la partner e con i figli. Talvolta è quello che hanno conosciuto nella famiglia d'origine. Naturalmente questa può essere una spiegazione, ma non una giustificazione della violenza. Riconoscere la propria violenza e ammettere di avere un disagio, talvolta dovuto ad un'antica e profonda sofferenza, è il primo passo per affrontare il problema. Per questo è importante trovare qualcuno con cui parlare per essere aiutato.

IN CASO DI VIOLENZA SESSUALE

- › Forse lui ti ha detto che lo volevi anche tu.
- › Forse ti ha ripetuto che sei stata tu a provocarlo.
- › Probabilmente ti ha detto che non ti sei opposta.
- › Forse ti ha incolpato di aver accettato le sue "avances".
- › Forse ritiene che non sia stata violenza perchè non ha usato la forza nè ti ha costretto con le armi.

La violenza rappresenta un modo per affermare la propria forza. Spesso gli uomini giustificano così i propri comportamenti violenti e spostano sulle donne tutta la responsabilità dell'accaduto.

IN CASO DI ABUSO SESSUALE IN FAMIGLIA

- › Forse lui ti ha ripetuto che questo accade in tutte le famiglie.
- › E' probabile che ti abbia detto che questo significa che ti vuole bene.
- › Forse ha approfittato dell'assenza di tua madre.
- › Più volte ha svalorizzato la figura di tua madre per allontanarla da te.
- › Forse ti ha fatto promettere di mantenere il segreto.
- › Ti ha convinta che, parlando, farai soffrire le persone a cui vuoi bene.

Chi abusa sessualmente utilizza queste modalità per creare il clima e le condizioni in cui mettere in atto i propri comportamenti violenti.

- › Probabilmente tua madre ti dice che non ha capito quello che stava succedendo.
- › Forse anche tua madre subisce violenza da parte di tuo padre o l'ha subita nella sua famiglia, quando era piccola.
- › Probabilmente tua madre non ha creduto o ha minimizzato quello che tu hai cercato di dirle.

La regola fondamentale dell'intera famiglia in cui avviene l'abuso è il segreto. Tutti i componenti della famiglia cercano "di non vedere" nel tentativo di cancellare l'accaduto ed eliminare così la profonda sofferenza che ne deriva. Per la madre in particolare "guardare" significherebbe mettersi in discussione come donna, come madre e accettare le conseguenze, che possono derivare da questa situazione (separazione, smembramento della famiglia, processo, incarcerazione dell'abusante, etc.). Talvolta le madri sono donne, che a loro volta hanno subito abusi sessuali o hanno conosciuto la violenza nella famiglia d'origine. Non di rado, anche nella relazione di coppia, vivono situazioni di maltrattamento fisico o psicologico. Tutto ciò forse le porta a non essere in grado di accogliere e gestire un dolore così grande, non potendo essere, quindi, di aiuto per le loro figlie. Sarebbe, perciò, importante prima di tutto cercare un aiuto esterno per se stesse.



► COSA FARE: USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUÒ

[18]

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso, ma **uscire dalla violenza si può**. Se hai vissuto situazioni di questo tipo probabilmente hai bisogno che qualcuno ti ascolti, ti comprenda e ti creda.

Ciò ti permetterà col tempo di superare la vergogna, affrontare il senso di colpa e iniziare a mettere ordine nella tua vita.

Puoi scegliere di avere un confronto per capire ciò che stai vivendo, sapere dove trovare aiuto ed evitare di affrontare da sola questa difficile situazione. Questi sono i primi passi che puoi iniziare a fare per te:

- › Riconoscere di vivere o aver vissuto una situazione di violenza.
 - › Riconoscere che la violenza non è mai giustificabile.
 - › Riconoscere che tu non sei mai responsabile della violenza che subisci.
 - › Riconoscere che è normale che tu ti senta depressa e triste.
- Ma ricordati che è sempre possibile trovare una soluzione.
- › Parlare di quello che stai vivendo con qualcuno, che ritieni possa capirti e aiutarti.
 - › Rivolgerti ai centri che si occupano di violenza.
- Qui puoi trovare informazioni, supporto e consulenze specifiche.

Se, ascoltandoti, sei riuscita a comprendere i bisogni per te più rilevanti, *puoi consultare* l'indirizzo riportato nella Parte III della guida.



PARTE II

[19]

Questa seconda parte si rivolge in particolare ad amici, familiari e partner delle donne che hanno subito violenza. Spesso chi è coinvolto indirettamente subisce su di sé il riflesso del trauma. Scoprire di avere bisogno di un sostegno per sé e per aiutare la donna che le /gli sta accanto è un passaggio fondamentale nell'affrontare la situazione.

► CAPIRE: RICONOSCERE LA VIOLENZA

- › Forse ti è capitato di intuire qualcosa e ti chiedi che cosa le sia successo.
- › Forse l'hai sentita piangere più di una volta o la vedi triste e agitata.
- › Forse hai visto dei segni sul suo corpo e lei ti ha raccontato di aver avuto un incidente o di essere caduta.
- › Forse hai notato che da qualche tempo ti evita e/o si è allontanata da te.
- › Forse sei convinta/o che siano solo tue fantasie e che ti preoccupi eccessivamente.
- › Lei ti dice che ha paura e teme per sè e per i suoi figli.
- › Qualcuno ti ha raccontato qualcosa, ma vorresti che anche lei ti parlasse della sua situazione.
- › Forse sei sorpreso/a perchè li conosci da tempo e non avresti mai pensato che potessero vivere una situazione di questo tipo.
- › Ti ha raccontato di essere stata costretta da un conoscente ad avere un rapporto sessuale ma si chiede se questo è uno stupro.
- › Forse, per spiegarti alcune sue difficoltà, ti ha accennato che "qualcosa" è avvenuto nel passato.

Nelle situazioni di violenza la vergogna e la paura spesso impediscono alla donna di parlare con qualcuno e di chiedere aiuto. Talvolta non si confida per non far soffrire le persone a cui vuol bene. E' probabile che chi è vicino a lei intuisca la situazione, ma abbia difficoltà a trovare il momento e le parole giuste per affrontare l'argomento. Quando la violenza è un evento del passato, ciò che risulta evidente sono le difficoltà (di relazione, sessuali, etc.) che la donna vive nel quotidiano. E' importante non sottovalutare la propria intuizione e manifestare alla donna la propria disponibilità all'ascolto. In altri casi le donne parlano, anche se con fatica, della loro esperienza di violenza: in questo modo *stanno chiedendo aiuto*.

► SENTIRE: REAZIONI NORMALI AD EVENTI ANORMALI

IL MALTRATTAMENTO NELLA COPPIA

- › Forse sei frastornata/o per quello che hai scoperto della loro situazione.
 - › Forse sei arrabbiata/o con entrambi.
 - › Forse senti il bisogno di fare qualcosa di concreto per lei.
 - › Forse pensi che lei abbia delle responsabilità se lui la maltrattata.
 - › Forse pensi sia masochista per accettare senza mai ribellarsi un rapporto così negativo.
- › Ti può capitare di pensare che la tua cultura e la tua esperienza ti proteggano da situazioni di violenza.
 - › Probabilmente la sua paura ti
- spaventa e ti senti impotente e scoraggiata/ o.
 - › Forse la sua sofferenza ti deprime perchè lei sembra non reagire.
 - › Forse ti sembra inutile tutto quello che fai, pensi di non occupartene più.
 - › Forse temi che anche la tua vita, la tua famiglia, siano in pericolo.
 - › Forse pensi di sapere qual è la soluzione migliore per lei, ad esempio la denuncia.
 - › Probabilmente pensi che anche lui abbia bisogno di aiuto.
 - › Forse non capisci come lei, dopo tanti anni, possa ancora rimanere lì e continuare ad amarlo.

Trovarsi vicino ad una donna che ha subito violenza significa fare i conti con sentimenti e reazioni di questo tipo. Può capitare di sentirsi distanti da quanto le sta accadendo, oppure di sentirsi così coinvolti e confusi da non riuscire a prendere iniziative.

Le situazioni di maltrattamento sono complesse ed è normale sentirsi impotenti e scoraggiati per il fatto di non riuscire a fermare la violenza. Spesso si avverte il bisogno di una soluzione concreta e tempestiva, ma talvolta questo non è prioritario per la donna.

Può sembrare incomprensibile il fatto che la donna non abbia ancora deciso di interrompere il ciclo della violenza.

Questo spesso provoca in chi le è vicino rabbia e frustrazione.

E' importante considerare che ogni donna ha bisogno di tempo per decidere cosa fare. Ricordare tutto ciò aiuta a non giudicarla in modo negativo e a non colpevolizzarla.

Proteggerla significa non sostituirsi a lei.

L'ABUSO SESSUALE INTRAFAMILIARE

- › Forse ti senti disorientata/o per quello che lei ti ha detto, vedi la sua sofferenza ma non credi che sia veramente accaduto.
- › Probabilmente sei a tal punto sconvolta/o che non riesci a sopportare neanche l'idea che sia potuto accadere.
- › Forse pensi che nell'abuso sia stata in qualche modo complice.
- › Probabilmente non ti spieghi come possa aver voluto bene alla persona che l'ha abusata.
- › Forse ti sembra inconcepibile che un altro uomo possa aver compiuto una simile violenza.

L'abuso sessuale all'interno della famiglia ha meccanismi molto complessi ed è per questo veramente difficile capire i sentimenti spesso contrastanti e le reazioni di chi ne è coinvolto. Anche le ragazze che hanno subito abuso provano sentimenti ambivalenti di affetto e ostilità, di cui non riescono a darsi una spiegazione, verso l'abusante e la propria madre.

E' fondamentale sapere che in queste situazioni le bambine e le adolescenti non hanno mai la possibilità di scegliere. Come uomo inoltre, è estremamente difficile accettare che un altro uomo possa avere attenzioni sessuali verso la propria figlia, sorella o nipote. Questo può portare ad interrogarsi sulla violenza degli uomini.

SE SEI IL SUO PARTNER

- › Forse hai bisogno di sapere cosa è accaduto nel suo passato.
- › Forse sei preoccupato perchè lei non vive serenamente la sessualità.
- › Forse ti è capitato di sentirti rifiutato.
- › Forse senti il bisogno di essere rassicurato.
- › Forse ti senti la responsabilità di renderla felice.
- › Probabilmente il futuro con lei ti preoccupa.

Spesso i partner sentono il rapporto messo in crisi dall'evento accaduto, faticano a capire le reazioni e certi comportamenti della propria compagna. In particolare, per quanto riguarda la sessualità, è frequente che abbiano bisogno di comprendere le ragioni del suo disagio che si riflette sul rapporto di coppia. E' importante trovare uno spazio di aiuto per la coppia, per migliorare la qualità del rapporto e così avere una relazione più appagante. Può essere allo stesso modo utile che il partner parli con qualcuno, che lo aiuti a comprendere e a raccogliere le informazioni di cui ha bisogno.

- > Forse non riesci a credere a ciò che tua figlia ti ha rivelato.
- > Ti chiedi come mai non ti sei accorta di nulla.
- > Probabilmente pensi che nella tua famiglia una cosa del genere non doveva capitare.
- > Forse ti chiedi perchè il tuo compagno e tua figlia ti abbiano fatto una cosa del genere.
- > Forse hai paura di ciò che accadrà alla tua famiglia.
- > Probabilmente ti senti in colpa per non averla protetta.
- > Forse vorresti aiutarla, ma ti senti incapace di farlo.
- > Forse ti chiedi come sia potuto accadere anche a lei.

Spesso le madri delle ragazze, che hanno subito abuso, provano sentimenti contrastanti come dolore, rabbia, impotenza, scoraggiamento. In famiglia tutti si sentono minacciati e temono quanto accadrà in futuro. In particolare, per la madre, significa mettere in discussione se stessa come madre, come donna, e la propria scelta sentimentale.



LA VIOLENZA SESSUALE EXTRAFAMILIARE

- > Forse pensi che se non fosse uscita di casa, a quell'ora, non le sarebbe successo nulla.
- > Probabilmente ti senti impotente o frustata/o perchè lei non è andata a denunciare il fatto e non vuole farlo.
- > Forse sei turbata/o perchè ti ha detto che suo marito non rispetta il suo desiderio e le impone comportamenti sessuali che lei non accetta.

Di fronte a fatti di violenza sessuale da sconosciuti o all'interno della coppia, è frequente avere sentimenti contrastanti. E' difficile uscire dagli stereotipi circa la violenza sessuale ed avere un atteggiamento veramente libero dal giudizio. La donna stessa ha avuto bisogno di tempo per capire che cosa le è successo, accettare le proprie reazioni (dolore, colpa, rabbia, paura). Potrebbe essere utile sapere che la vicinanza e la presenza come amica/o, familiare e partner è importante, per non farla sentire sola. Tuttavia sarà lei a decidere che cosa fare.

- > Forse provi rabbia perchè questi fatti accadono ancora.
- > Probabilmente come donna senti di avere paura che qualcuno possa fare a te quello che è stato fatto a lei.
- > Forse pensi che, se fosse capitato a te, non avresti la forza di superarlo.
- > Forse pensi che sia un fatto così grave da non sentirti in grado di starle vicino.

Come donna accogliere il dolore di un'altra donna che ha subito violenza sessuale può significare identificarsi con lei e quindi "viverlo sulla propria pelle". Talvolta questo può portare ad allontanarsi da lei per evitare di soffrire.

[26]

SE SEI IL SUO PARTENER

- › Forse ti senti invaso dalla rabbia e dal dolore e non riesci ad occuparti di lei.
- › Forse avresti voglia di farla pagare a chi le ha fatto del male.
- › Probabilmente sei preoccupato per la salute fisica e psicologica della tua compagna.
- › Forse pensi che da te si aspetta un aiuto più importante e per questo ti senti una grande responsabilità.
- › Forse la vedi soffrire e vorresti confortarla.
- › Forse sei confuso, perchè lei ti dice che ha paura, non vuole uscire di casa, ma neanche rimanere sola.
- › Forse ti senti rifiutato da lei e condizionato dalla sua esperienza.
- › Ti senti probabilmente in crisi dal momento che anche tu sei un uomo.

Essere il compagno di una donna che ha subito violenza sessuale significa affrontare la rabbia per quanto è accaduto e fare i conti con la sensazione di aver subito una profonda ingiustizia.

A questo spesso si accompagna un senso di impotenza nei confronti della sofferenza della donna, che talvolta non si sente in grado di parlarne con il proprio partner e tende a chiudersi nel proprio dolore o a cercare altre persone meno coinvolte con cui parlarne.

Spesso i partner faticano ad accettare che per la donna la denuncia non è la soluzione.

Non è detto, infatti che, per lei, appagare il "bisogno di giustizia" sia una priorità.

Per tutto questo può essere importante darsi la possibilità di parlare con qualcuno della propria sofferenza e delle proprie difficoltà.



[27]

► COSA FARE

PER LEI

Le situazioni di violenza, come abbiamo visto, si ripercuotono sulla vita e nell'esperienza di quanti sono vicini alla donna. Aiutarla vuol dire soprattutto mettere a fuoco alcuni atteggiamenti che si rivelano **più vantaggiosi per lei**.

Per questo è importante:

- › Crederle.
- › Essere disponibile ad ascoltarla.
- › Ricordare che l'ascolto è la prima azione concreta per affrontare e risolvere la situazione di violenza.
- › Mantenere la riservatezza su quanto ti racconta.
- › Non giudicarla e non colpevolizzarla anche se non sei d'accordo.
- › Aiutarla a riconoscere di aver subito una violenza, non minimizzando la situazione.
- › Rispettare i suoi tempi di decisione e di azione.
- › Non imporle consigli.
- › Non sostituirsi a lei nelle decisioni.
- › Darle riferimenti di Centri e strutture a cui rivolgersi e accompagnarla se lei te lo chiede.

PER TE

Sostenere questa situazione è pesante, ti accorgi che hai reazioni che non ti aspettavi, ti senti confusa/o e impotente, senti il bisogno di confrontarti con qualcuno. Per questo è importante:

- › Pensare che queste sono reazioni normali, la situazione è anormale.
- › Sapere che non puoi risolvere la situazione da sola/o.
- › Rivolgerti ai Centri che si occupano di violenza per raccogliere informazioni, confrontarti con qualcuno e **chiedere un aiuto anche per te**.



▶ PARTE III

INDIRIZZARIO: CENTRI ANTIVIOLENZA IN ITALIA

[28]

Abano Terme (PD)

Pronto Donna
Tel. 049 8245233

Ancona

Donne e giustizia
Tel. 071 205376

Casa Rifugio "Zefiro"
Tel. 071 2075383

Aosta

Centro Donne contro la violenza
Tel. 0165 238750

Arezzo

Associazione Pronto Donna
Tel. 0575 355053

Ascoli Piceno

Telefono Donna
Tel. 0736 277210

Avellino

Associazione "Filo di Arianna"
Tel. 0825 32227

Bari

Centro Antiviolenza Aracne
Tel. 080 5218389

A.I.E.D.

Tel. 080 5219441

Bergamo

Associazione Aiuto donna - uscire dalla violenza - Onlus
Tel. 035 212933

Bologna

Casa delle Donne per non subire violenza
Tel. 051 265700

Gruppo Giustizia UDI
Tel. 051 232313

SOS Donna
Tel. 051 434345 - 434972

Bolzano

Casa alloggi protetti del KFS Verein haus
Centro di accoglienza presso Associazione Donne aiutano donne
Tel. 0471 970350

Associazione GEA
Ufficio 0471 513399
Emergenza 0471 502450

Brescia

Associazione Casa delle donne
Tel. 030 2400636

Brindisi

Io Donna per non subire violenza
Tel. 0831 522034

Brunico (Bz)

Casa Alloggi Protetti del KFS Verein haus
Tel. 0474 553314

Cagliari

Centro d'Ascolto Associazione La Luna Nera
Tel. 070 652525

Caserta

Associazione Spazio Donna - Telefono Rosa - Nido Rosa
Tel. 0823 354126
Tel. 0823 492600

Cesena

Telefono Donna
Tel. 0547 300800

Chieti

Telefono Rosa
Tel. 0871 347999

Comiso (RG)

Centro Donna Antiviolenza
Tel. 0932 749111

Como

Associazione Telefono Donna Como
Tel./Fax: 031 304585

Cosenza

Telefono Rosa Centro contro la violenza alle donne "Roberta Lanzino"
Tel. 0984 36311

Crema

Associazione Donne contro la Violenza-ONLUS
Tel.: 0373 80999

Cuneo

Telefono Donna Cuneo
Tel. 0171 631515

Faenza (RA)

SOS Donna
Tel. 0546 22060

Ferrara

Centro Donna Giustizia
Tel. 0532 247440

Firenze

Centro Donne contro la violenza "Catia Franci" Associazione Artemisia
Tel. 055 602311
Tel. 055 601375
(Abuso minori)

Foggia

Telefono Donna
Tel. 0881 770602

Forlì

Centro Donna presso Comune di Forlì
Tel. 0543 712660-61-62

Filo Donna

Tel. 0543 552855

Genova

Centro accoglienza per non subire violenza
Tel. 010 2461716

Gradisca d'Isonzo

UDI-Unione Donne Italiane
Tel. 0481 960260

Grosseto

Ass. "Olimpia De Gouges" Centro Accoglienza donne maltrattate
Tel. 0564 410923

Imola (BO)

Ass "La Cicoria" Contro la violenza alle donne
Tel. 0542 604608

Latina

Centro Donna "Lilith"
Tel. 0773 664165

L'Aquila

La Biblioteca delle Donne Melusine
Tel. 0862 65985

La Spezia

Telefono Donna Associazione Codice Donna
Tel. 0187 703338

Lecco

Associazione Telefono Donna - UDI
Tel. 0341 363484

Livorno

Centro Tutela Giuridica per donne e minori - UDI
Tel. 0586 887009
0586 885283

Mantova

Telefono Rosa
Tel./Fax: 0376 225656

Merano

Associazione per le Donne, contro la violenza - Fur Frahen Gegen Gewalt
Emergenza:
Tel. 0473 222335

Messina

CEDAV Centro Donne Antiviolenza
Tel. 090 715502

Mestre

Centro Antiviolenza
Tel. 041 5349215

Associazione Donne con le Donne
Tel. 041 950181

Associazione le Moire
Tel. 041 962545

Milano

Associazione Casa di accoglienza delle donne maltrattate Onlus
Anno di fondazione: 1986
Indirizzo:
Via Piacenza, 14
Tel.: 02 55015519
02 55015638
Fax: 02-55019609
Indirizzo e-mail:
cadm@galactica.it

Cooperativa Sociale Cerchi d'acqua
Tel.: 02 54107608

SVS- Soccorso Violenza Sessuale presso Clinica Mangiagalli
Tel. 02 57992489

Modena

Associazione Casa delle Donne contro la Violenza
Tel: 059 361050

Associazione Gruppo Donne e Giustizia

Tel. 059 361861

Monza

Associazione CADOM - Centro Aiuto Donne Maltrattate - Monza e Brianza - Onlus
Tel. 039 2840006
Fax 039 2841351

Napoli

Sportello Rosa - FILCAMS - CIGL
Tel. 081 2449811

Onda Rosa
Tel. 081 5750717

Centro Antiviolenza:
Tel. 081 5755015

Novara

Centro Servizi Donna
Tel. 0321 378407-37

Nuoro

Onda Rosa - Sportello Antiviolenza
Tel. 0784 38883

Padova

Centro Antiviolenza
Tel. 049 8766270

Centro Veneto Progetti Donna
Tel. 049 8753627

Palermo

Le Onde - Centro di Accoglienza e Casa delle Moire UDI
Tel. 091 327973

Parma

Associazione Centro Antiviolenza
Tel. 0521 238885

Lunaria Soc. Coop. Soc.
Tel. 0521 776549

Pavia

Associazione Donne contro la violenza
Tel.: 0382/32136

Perugia

Servizio Telefono Donna
Tel. 075 5043953
075 5043956

Pescara

Telefono Rosa
Tel. 085 4210089

Pieve Emanuele

Associazione Donne Insieme Contro la violenza
Tel. 02 90422123

Piombino

Centro Donna
Tel. 0565 49419

Pisa

Telefono Donna
Tel. 050 561628

Poiano di Valpentena (VR)

Telefono Rosa
Tel. 045 550770

Pordenone

Voce Donna
Tel. 0434 554450

Potenza

Telefono Donna
Tel. 0971 55551

Prato

Centro Antiviolenza Donna "La Nara"
Tel. 0574 34472

Ravenna

Linea Rosa
Tel. 0544 216316

Reggio Emilia

Associazione Non da sola
Tel. 0522 332117

Casa delle Donne
Tel. 0522 921380
Tel. 0522 920882

Roma

Telefono Rosa
Tel. 06 37518261-62

Differenza Donna - Centro Provinciale Antiviolenza
Tel. 06 5810926

Differenza Donna - Centro Comunale Antiviolenza
Tel. 06 23269049

Centro Accoglienza per donne in difficoltà "Le Maree"
Tel. 06 65793064

Rovereto

Punto Approdo Luoghi Protetti
Tel. 0464 421707

Salerno

Associazione Spazio Donna - Linea Rosa
Tel. 089 254242

S. Benedetto del Tronto (AP)

Centro Antiviolenza Donna
Tel. 0735 753935

Sassari

Associazione Aurora
Tel. 079 210311

Savona

Telefono Donna
Tel. 019 8313399

Siena

Donna chiama Donna
Tel. 167 248200

Siracusa

Telefono Donna
Tel. 0931 61000

Torino

Telefono Rosa
Tel. 011 530666
Tel. 011 5628314

Casa delle Donne
Tel. 011 8122519

Ass. Donne contro la violenza
Tel. 011 882436

Trento

Associazione laica famiglie in difficoltà
Tel. 0461 235008
0461 233528

Linea telefonica per donne che subiscono violenza
Tel. 0461 428021

Treviso

Telefono Rosa
Tel. 0422 583022

Trieste

Associazione Centro Antiviolenza GOAP
Tel. 040 310981

Udine

IOTUNOIVOI
Tel. 0432 235163

Zero Tolerance contro la violenza sulle donne
Tel. 800 531135

Varese

Associazione EOS - Centro di Ascolto e Accompagnamento contro la violenza, le molestie sessuali e i maltrattamenti alle donne e ai minori
Tel. 0332 231271

Venezia

Associazione Lidodonna
Tel. 041 5266543

Verona

Vedi Piano di Valpantena

Viareggio

Casa delle Donne
Tel. 0584 52645

Vicenza

Donna chiama Donna
Tel. 0444 542377

Ass. Luna e l'altra
Tel. 0444 542616

Vigogna (PD)

Ass. Pronto Donna
Tel. 800 551822

CASE DI OSPITALITÀ COLLEGATE CON I CENTRI ANTIVIOLENZA

Ancona

Casa Rifugio "Zefiro"
Tel. 071 2075383

Bologna

Casa delle Donne per non subire violenza
Tel. 051 265700

Bolzano

Casa Alloggi protetti del KFS Verein Haus
Tel. 0471 970350

Associazione GEA

Tel. 0471 513399
Emergenza
Tel. 0471 502450

Brunico

Casa Alloggi protetti del KFS Verein Haus
Tel. 0474 553314

Caserta

Associazione Spazio Donna
Tel. 0823 354126
0823 492600

Cosenza

Telefono Rosa Centro Contro la

violenza alle Donne "Roberta Lanzino"
Tel. 0984 36311

Ferrara

Centro Donna Giustizia
Tel. 0532 247440

Firenze

Centro Donne contro la violenza "Catia Franci" Associazione Artemisia
Tel. 055 602311

Genova

Centro Accoglienza per non subire violenza
Tel. 010 2461716

Milano

Associazione Casa di accoglienza delle donne maltrattate Onlus
Anno di fondazione: 1986
Indirizzo:
Via Piacenza, 14
Tel.: 02 55015519
02 55015638
Fax: 02-55019609
Indirizzo e-mail:
cadm@galactica.it

Progetti:
"Uscire dalla violenza si può": ospitalità per



donne sole e con minori.
"Uscire dal deserto": ospitalità per giovani donne che hanno subito violenza intrafamiliare.

Merano

Associazione per le Donne contro la violenza fur frahuen gegen gewalt
Tel. 0473 222335

Mestre

Centro Antiviolenza
Tel. 041 5349215

Modena

Ass. Casa delle Donne Contro la violenza
Tel. 059 361050

Palermo

Le Onde - Centro accoglienza e casa delle Moire - Udi
Tel. 091 327973

Parma

Ass. Centro Antiviolenza
Tel. 0521 238885

Pavia

Associazione Donne Contro la Violenza
Tel. 0382 32136

Ravenna

Linea Rosa
Tel. 0544 216316

Reggio Emilia

Casa delle Donne
Tel. 0522 921380
Tel. 0522 920882

Roma

Casa di Accoglienza Centro Comunale di Torrespaccata
Tel. 06 23269053

Casa di Accoglienza Villa Pamphili
Tel. 06 5811473
06 5810926

Differenza Donna Centro Accoglienza per donne in difficoltà "Le Maree"
Tel. 06 65793064

Trieste

Associazione Centro Antiviolenza GOAP
Tel. 040 310981

Trento

Associazione Laica Famiglie in Difficoltà
Tel. 0461 235008

P.S.:
Purtroppo per alcune associazioni, gruppi di donne e servizi non è stato possibile reperire il riferimento attuale.

► INDICE

Premessa	2
PARTE I > Rivolta alle donne che hanno subito violenza	4
Conoscere	
> Al di là degli stereotipi	4
> Una possibile definizione	6
Capire	
> Ciò che avviene in una relazione pericolosa	
> La violenza nella coppia	8
> L'abuso sessuale in famiglia	9
> Ostacoli ulteriori	10
Sentire	
> Reazioni normali ad eventi anormali	11
Il maltrattamento	11
L'abuso sessuale intrafamiliare	12
La violenza sessuale	13
Se sei madre	14
> Alcuni effetti della violenza	15
> L'autore della violenza: il suo sentire	16
In caso di maltrattamento	16
In caso di violenza sessuale	16
in caso di abuso sessuale in famiglia	17
Cosa fare	
> Uscire dalla violenza si può	18
PARTE II > Rivolta alle persone vicine alle donne che hanno subito violenza	19
Capire	
> Riconoscere la violenza	20
Sentire	
> Reazioni normali ad eventi anormali	21
Il maltrattamento nella coppia	21
L'abuso sessuale intrafamiliare	22
Se sei il suo partner	23
Se sei sua madre	24
La violenza sessuale extrafamiliare	25
Se sei il suo partner	26
Cosa fare	
> Per lei, per te	27
PARTE III > Indirizzario dei centri antiviolenza e delle case di ospitalità sul territorio nazionale	28



[36]

Hanno collaborato alla realizzazione del progetto nel 1999:



Comunità Europea



Per la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano
Marisa Guarneri, Simona Scalzi, Francesca Scardi,
Rossella Ricci, Paola Bocciarelli, Maria Grazia Gualtieri,
Maria Silvia Mari, Daria Marinangeli, Daniela Lagomarsini



Per il Safer Merseyside Partnership
Norma Stoddart, Tina Hall, Steve Kelly, Alan Ferreira,
Carol Perry



Fondazione Cariplo Milano

Pat Carra per i disegni

Si ringrazia:

CDIE - Centro di Iniziative Europee di Milano

Agenzia Quindicizerotre

Progetto grafico e impaginazione 2002: Esseblu (Milano)

Per la ristampa del 2002 si ringrazia:



Consiglio Regionale della Lombardia