

CAPIRE PER SALVARSI

Aiutiamo le donne a trovare la voce per squarciare il silenzio e gli uomini ad allargare gli orizzonti

In questa guida l'obiettivo è semplice ma fondamentale, prendere le informazioni vitali dal Vademecum, *Capire per Salvarsi* e trasformarle in strumenti chiari, concreti, che chiunque possa usare per comprendere e soprattutto per agire. E questa frase: *Aiutiamo le donne... a trovare la voce per squarciare il silenzio* dice tutto, è il cuore della nostra analisi. Non si tratta solo di elencare dei fatti, ma di dare forza, di offrire degli strumenti perché una voce finalmente possa rompere quel silenzio e chiedere aiuto.

1. TIPOLOGIE DI VIOLENZA – Riconoscerle per agire

Bene, partiamo subito da un punto essenziale. Questa prima sezione serve ad allargare un po' la nostra prospettiva su cosa sia davvero la violenza di genere. Perché, vedete, l'immagine che abbiamo in mente è spesso limitata ai lividi. Ma la realtà è molto più complessa e sfaccettata.

Per capirci, partiamo dalla definizione ufficiale, quella della “Convenzione di Istanbul”, che è un punto di riferimento internazionale: *Violenza contro le donne: atti di violenza fondati sul genere che provocano danni fisici, sessuali, psicologici o economici*. Leggete bene quali sono le parole chiave: *Danni o sofferenze di natura fisica, ma anche sessuale, psicologica o economica*. Questo ci fa capire subito che il fenomeno è molto, molto più pervasivo di quanto si possa immaginare.

Dalle molestie alle percosse fino all'omicidio. Include spintonare, schiaffeggiare, tirare i capelli e colpire.

Questa è la forma che purtroppo conosciamo meglio. È quella che lascia segni visibili sul corpo. Spingere, colpire, sono gli atti che più spesso finiscono sulle cronache. Ma, come dicevamo, questa è solo la punta di un iceberg enorme e sommerso.

Include minacce, intimidazioni, segregazione, e impedire contatti con il mondo esterno e i familiari.

Qui entriamo in un territorio molto più subdolo, invisibile. La violenza psicologica non lascia lividi sulla pelle, ma scava ferite profonde dentro.

Pensateci, isolare una persona dagli amici, dalla famiglia, controllarla, minacciarla, umiliarla, sono tutti modi per demolire l'autostima e annientare la libertà di una persona.

Privazione dell'accesso alle risorse. Impedire di lavorare o controllare lo stipendio e le finanze.

E poi c'è l'aspetto economico, un'arma di controllo potentissima. Togliere l'indipendenza economica significa di fatto costruire una gabbia, impedire di lavorare, controllare ogni spesa, gestire i soldi al posto dell'altra persona. Sono tutti modi per renderla dipendente e quindi più vulnerabile.

Comportamenti per avere rapporti sessuali senza il consenso della donna, anche all'interno della coppia.

E qui un punto fondamentale che va chiarito una volta per tutte. La violenza sessuale non avviene solo per mano di sconosciuti. Può succedere, e succede, all'interno di una relazione, persino di un matrimonio. Il consenso deve esserci sempre. Deve essere chiaro, libero, entusiasta. Qualsiasi cosa che non sia questo è violenza. Punto.

2. PRIMI PASSI – Cosa fare nell'immediato

Adesso passiamo alla parte più pratica, quella operativa. Che cosa si può fare nell'immediato? Vediamo insieme le informazioni più importanti, quelle che letteralmente possono fare la differenza tra restare in pericolo e trovare una via d'uscita.

1522 -Numero antiviolenza e stalking. Gratuito, attivo 24 ore su 24 e multilingue

Questo è il numero da conoscere, da memorizzare. 1522 è il primo contatto, il più importante. È un servizio pubblico, quindi gratuito, sempre attivo, giorno e notte, e risponde in tante lingue. Offre un supporto concreto, specializzato, e indirizza verso i servizi giusti, il tutto garantendo l'anonimato.

Chiama il 1522 per avere protezione e assistenza professionale. Il reato è in corso? Recati in commissariato e denuncia il tuo aggressore. Allontanati: valuta la possibilità di allontanarti da casa con i tuoi bambini

Quindi, riassumendo i primi passi, concreti e immediati. Primo, chiamare il 1522 per un parere esperto. Secondo, se il pericolo è in corso, eminente, il riferimento

sono le forze dell'ordine. E terzo, cosa importante, iniziare a pensare a un piano per mettersi al sicuro, insieme ai propri figli, anche solo temporaneamente.

Numeri di emergenza: 112: numero unico di emergenza Europa, 1522: numero antiviolenza e stalking in Italia, 118: emergenza sanitaria. Facciamo un piccolo riepilogo dei numeri salvavita da avere sempre a portata di mano. Il **112**, il numero unico per ogni tipo di emergenza. Il **1522**, numero specifico per la violenza e lo stalking. E il **118**, per le emergenze sanitarie. Salvarli sul telefono è un piccolo gesto che può rivelarsi cruciale.

3. RICONOSCERE I SEGNALE – prevenzione e consapevolezza

Abbiamo visto cosa fare durante un'emergenza. Ma si può fare qualcosa prima? Si può imparare a riconoscere una relazione pericolosa prima che la situazione degeneri? Certo che sì, e questa sezione è dedicata proprio a questo, alla consapevolezza e alla prevenzione.

Come riconoscere l'uomo violento

Come si fa a riconoscere un partner potenzialmente violento? Spesso i segnali ci sono e come, ma non è facile interpretarli. Proviamo ad analizzare alcuni comportamenti che dovrebbero far suonare un campanello d'allarme, forte e chiaro.

Amore: rispetto, fiducia, sostegno reciproco, benessere dell'altra persona. Possesso: gelosia, controllo, manipolazione, isolamento, sensi di colpa. Ecco, qui dobbiamo tracciare una linea netta, invalicabile. Da una parte c'è l'amore, quello vero, che si fonda sul rispetto, sulla fiducia, sul sostegno reciproco. Dall'altra c'è il possesso, che spesso si maschera d'amore, ma in realtà è fatto di gelosia ossessiva, controllo, manipolazione e isolamento. È assolutamente vitale non confondere mai queste due cose.

Signal For Help: un segnale universale e silenzioso per chiedere aiuto. Il “Signal For Help” è uno strumento tanto semplice quanto potente. È silenzioso. Il gesto è facile, si mostra il palmo della mano, si piega il pollice all'interno e poi si chiudono le altre dita a pugno. È un segnale universale, discreto, che si può fare durante una videochiamata o magari a una vicina di casa per far capire che si è in pericolo senza dover dire una parola.

4. LA RETE DI SUPPORTO – Servizi sul territorio

Ora, una cosa deve essere chiarissima: da queste situazioni non si esce da soli. Non si deve uscire da soli. Esiste una vera e propria rete di servizi, di professionisti pronti ad aiutare. Vediamo un po' meglio quali sono e cosa fanno di preciso.

Centri antiviolenza: offrono supporto psicologico, legale, alloggio. Servizi sociali: offrono supporto a persone fragili, minori. Forze dell'Ordine: offrono intervento, denunce, protezione

Immaginiamo questa rete di supporto come un sistema con diversi pilastri. Ci sono i centri antiviolenza che offrono un aiuto a 360 gradi, psicologico, legale, pratico. Ci sono i servizi sociali che intervengono sul disagio in senso più ampio. E ovviamente ci sono le forze dell'ordine che garantiscono la sicurezza e l'applicazione delle leggi. Sono risorse diverse ma che lavorano insieme.

Un percorso di accesso al Pronto Soccorso riservato a tutte le vittime di violenza, in particolare donne e bambini

Questa è un'informazione che forse non tutti conoscono ma che può fare un'enorme differenza. Negli ospedali, nei pronto soccorso, esiste il [Codice rosa](#). È un percorso speciale, dedicato, che garantisce privacy, cure mediche appropriate e soprattutto attiva subito tutta la rete di supporto, mettendo la persona al sicuro.

Le vittime di violenza sono ammesse sempre al gratuito patrocinio, anche in deroga ai limiti di reddito

E poi c'è l'aspetto legale. Questo è un diritto fondamentale. Le vittime di reati come maltrattamenti, stalking o violenza sessuale hanno sempre diritto all'assistenza di un avvocato gratuitamente. E questo, capite bene, rimuove un ostacolo enorme, quello economico, garantendo a chiunque la possibilità di difendersi e chiedere giustizia.

Violenza in genere

Si leggono spesso notizie di donne violentate, perseguitate, mentre si registra il silenzio su quella perpetrata a danno degli uomini, che non trovano riferimento. Questo perché gli uomini – vedi lo stereotipo di virilità o per la paura, per la vergogna di non essere creduti – decidono di non denunciare la violenza subito. Non ne parlano, per vergogna, per luoghi comuni omettono persino di parlarne, convinti di dover essere forti. La tendenza sociale dell'uomo medio è quella di non esternare i propri problemi.

Gli uomini vittime di violenza tendono a non denunciare, alimentando così un circolo vizioso di invisibilità.

Le forme di violenza esercitate contro gli uomini da parte delle donne includono **aggressioni fisiche** (spinte, graffi, lanci di oggetti), **molestie sessuali e violenza psicologica o relazionale**, come l'isolamento sociale o la denigrazione. Una sentenza della **Corte di Cassazione (n. 29577/2021)** ha riconosciuto che anche una donna può essere responsabile del reato di violenza sessuale, a conferma del carattere **neutro** della norma penale (art. 609-bis c.p.).

Un ambito particolarmente rilevante è la **violenza domestica**, che può colpire entrambi i partner. Durante la pandemia da Covid-19, l'**OMS** e diversi studi europei hanno registrato un **aumento dei casi** di maltrattamenti anche a danno di uomini: in Germania, nel 2020, circa **un uomo su dieci** ha dichiarato di aver subito violenza fisica dal partner.

È fondamentale riconoscere che la violenza, indipendentemente dal genere della vittima o dell'autore, rappresenta una **violazione dei diritti umani**. Solo attraverso un approccio inclusivo e privo di pregiudizi sarà possibile contrastare efficacemente ogni forma di abuso. **Bullismo** maschile e femminile.

La violenza si manifesta spesso attraverso atteggiamenti di prevaricazione e potere, anche tra pari. È in questo contesto che nasce e si sviluppa il bullismo maschile e femminile, uno dei fenomeni più diffusi tra i giovani.

Il bullismo è una forma di violenza sistematica, fisica o psicologica, messa in atto per dominare o umiliare un'altra persona. Nei maschi si lega spesso alla pressione sociale di apparire forti, alla paura di essere esclusi o considerati "deboli".

Le forme più comuni sono insulti, minacce, esclusione, aggressioni e denigrazione online.

5. LA PREVENZIONE – Un cambiamento culturale

A chi rivolgersi

1 numero unico di emergenza Europa 112

2 Numero verde antiviolenza e stalking – 1522 (attivo 24 ore su 24, gratuito, multilingue).

3 Telefono Azzurro – 19696 (per bambini e adolescenti vittime di bullismo o cyberbullismo).

1 Centro Nazionale Contro il Bullismo – Bulli Stop

Offre assistenza legale, psicologica e formativa per contrastare bullismo e cyberbullismo.

2 Centri di ascolto per uomini vittime di violenza – presenti in molte regioni italiane, consultabili sul sito del Dipartimento per le Pari Opportunità (www.pariopportunita.gov.it).

- 3 Servizio “Uomini non più violenti – Percorsi di cambiamento” (rete nazionale per uomini autori o vittime di violenza).
- 4 Servizi sociali territoriali e consultori familiari, che offrono ascolto psicologico e orientamento legale.

E siamo all'ultima sezione. Qui proviamo ad allargare un po' lo sguardo. Perché combattere la violenza di genere non è solo compito di chi la subisce o dei servizi di aiuto. È una responsabilità di tutti, una responsabilità collettiva, che parte da un profondo cambiamento culturale.

La scuola è stata individuata come uno dei più importanti agenti del cambiamento. E dove si inizia a costruire questo cambiamento? Dalla scuola, ovviamente. La scuola è il luogo dove si formano le cittadine e i cittadini di domani. Per questo, come dice il Vademecum, è un vero e proprio volano della società. Bella questa immagine. Rende proprio l'idea del suo potere di spinta. È lì che si possono smontare gli stereotipi e costruire le fondamenta di una cultura del rispetto.

Una cultura del rispetto: educare alla parità di genere, scardinare stereotipi e pregiudizi, insegnare la soluzione non violenta dei conflitti, incoraggiare l'autoanalisi da parte degli uomini. Quindi, cosa significa in pratica costruire questa cultura del rispetto? Significa tante cose. Significa fare educazione nelle scuole, insegnare cosa sia una relazione sana. Significa mettere in discussione gli stereotipi di genere, insegnare ai ragazzi a essere alleati. E, cosa fondamentale, significa incoraggiare chiunque assista a un atto di violenza a non girarsi dall'altra parte, a parlare, ad agire.

Quale ruolo sceglierai per rompere il silenzio. E così il nostro percorso si conclude con una domanda aperta. Una domanda che non vuole una risposta immediata, ma che vuole far riflettere. Perché, che si tratti di condividere queste informazioni, di offrire supporto a chi ne ha bisogno, o di educare al rispetto nella vita di tutti i giorni, la vera domanda che rimane è questa. Quale ruolo ognuno di noi può scegliere di avere per aiutare a rompere il silenzio?