

**Una proposta della Federazione  
donne evangeliche in Italia  
(Fdei)**

**DIRE BASTA È POSSIBILE**

**16 GIORNI PER VINCERE LA VIOLENZA**

dal **25 novembre** (Giornata mondiale contro la discriminazione delle donne)  
senza scordare il **1 dicembre** (Giornata per la lotta all'AIDS)  
al **10 dicembre** (Giornata per i Diritti umani)

**25 novembre - 10 dicembre 2015**



# Introduzione

*La coscienza femminile sta crescendo e intacca i livelli di violenza fisica, sessuale e psicologica.*

*Lo zoccolo duro della violenza però non si intacca, non diminuiscono né le uccisioni di donne, né gli stupri o i tentati stupri, e la gravità della violenza aumenta.*

*La violenza continua ad essere un fenomeno grave, ampio ed esteso.*

*Ma la situazione è in movimento, le donne stanno reagendo.*

(Linda Laura Sabbadini, responsabile indagine ISTAT sulla violenza contro le donne, 2009-2014)

Le donne stanno reagendo". Ecco, riflettendo su come impostare i "16 Giorni per vincere la violenza" di quest'anno, questa frase ci ha "guidato". Proseguendo quindi nell'impostazione del quaderno dell'anno scorso, anzi accentuandola, abbiamo deciso di sottolineare le storie di donne che sono riuscite a uscire da una situazione di violenza, anche se con fatica e con un bisogno di ripensarsi e di reimpostare la propria vita. La violenza, di genere, come ha scritto Linda Laura Sabbadini, è pervasiva nelle nostre società e non conosce differenze sociali, culturali e geografiche. Si radica in una cultura che non riconosce pari dignità e diritti (e doveri) nella relazione di coppia. Siamo partite dai dati emersi dalla ricer-

ca ISTAT sulla violenza, presentati a giugno di quest'anno, nella speranza che stimoli comunità e gruppi di donne ad approfondire ulteriormente la ricca messe di dati (e di considerazioni) che questa ricerca ha prodotto, inclusa la nuova ricerca sulla situazione delle donne immigrate, anch'essa interessante e mai precedentemente svolta. A questi dati abbiamo accostato alcune storie. Storie vere, scritte direttamente dalle donne.

E questo grazie a un'altra novità: si sta diffondendo nei centri antiviolenza la convinzione che sia importante, per le donne che subiscono violenza, tenere un diario, scrivere per fare memoria di quanto hanno vissuto perché serve a loro per elaborare il loro vissuto, ma anche per riconoscerlo come evento comune a molte altre donne. Si è così accumulata una ricca raccolta di storie, concrete, normali, violente. Alcune sono disponibili su blog, siti, ovvero raccolte dai centri antiviolenza. Le storie di questo quaderno sono state scritte dalle donne stesse che hanno subito violenza, naturalmente da noi "ridotte".

Nell'insieme emerge che è proprio la "normalità" che sconcerta e fa paura. Questo "fare memoria, raccontando" ha aumentato la consapevolezza delle donne su quanto hanno vissuto e la loro autostima ("non sono io sbagliata", "non è colpa mia", "mio marito/compagno non è malato"), riuscendo a riportare la violenza in famiglia, dove spesso è stata vissuta per anni come il frutto di una cultura che in qualche modo impone all'uomo di ergersi a marito/padrone e alla donna di ri-

dursi a moglie/succube. Chi subisce violenza si trova rinchiusa in un cerchio malefico frutto di una relazione di potere, forse inizialmente nemmeno contestata (è quanto emerge da tante storie), degenerata poi in violenza.

Come negli anni passati, il quaderno che presentiamo è rivolto alle donne e agli uomini delle nostre chiese evangeliche, ma anche ad amiche e amici e a coloro che nella fede in Gesù Cristo trovano la forza e il desiderio di cambiare. Può essere uno strumento da leggere insieme, uomini e donne, e riflettere sulle proprie relazioni di potere nella coppia.

Come sempre, il quaderno è il frutto di un lavoro collettivo, scritto - come abbiamo detto l'anno scorso - "con compassione ma anche con determinazione". La FDEI, che da anni denuncia la violenza di genere, auspica che anche gli uomini si mettano in cammino, compiano una riflessione sui loro comportamenti, sulla cultura della quale pure loro sono insieme complici e vittime. Per questo il presente quaderno si arricchisce, nella bibliografia di nuove proposte di libri e siti dove i "maschi maltrattanti" si interrogano o vengono incontrati per favorire un loro percorso di presa di coscienza e cambiamento.

Come al solito, per ogni giorno, la pagina si completa con una lettura e riflessione biblica, una preghiera e una proposta di azione positiva. La bibliografia e filmografia offre, infine, orizzonti più ampi per chi voglia approfondire il tema della violenza di genere e contribuire poi a sconfiggerlo.

(Gianna Urizio)

## Sommario:

|   |       |
|---|-------|
| 25 novembre 2015 – La violenza contro le donne: un fenomeno ampio e diffuso ..... | 3     |
| 26 novembre 2015 – Chi fa violenza .....  | 4     |
| 27 novembre 2015 – Cara bambina mia .....   | 5     |
| 28 novembre 2015 – Nemmeno la gravidanza ferma la violenza .....                  | 6     |
| 29 novembre 2015 – Ha cominciato a perseguitarmi .....                            | 7     |
| 30 novembre 2015 – È difficile lasciare un uomo violento .....                    | 8     |
| 1 dicembre 2015 – La grave violenza sulle adolescenti .....                       | 9     |
| 2 dicembre 2015 – Mi hanno detto che serve scrivere .....                         | 10    |
| 3 dicembre 2015 – Quante volte dovrò ricominciare? .....                          | 11    |
| 4 dicembre 2015 – La malattia non giustifica la violenza .....                    | 12    |
| 5 dicembre 2015 – Voltiamo pagina e ricominciamo .....                            | 13    |
| 6 dicembre 2015 – La dignità delle donne è una minaccia? .....                    | 14    |
| 7 dicembre 2015 – I bambini e le bambine ci guardano .....                        | 15    |
| 8 dicembre 2015– Qualcosa sta cambiando .....                                     | 16    |
| 9 dicembre 2015 – Non lasciare che alcuno ti porti via il sorriso .....           | 17    |
| 10 dicembre 2015 – Le giovani, maggiori protagoniste del cambiamento .....        | 18    |
| Bibliografia, siti web, filmografia .....   | 19-20 |

# La violenza contro le donne: un fenomeno ampio e diffuso

*I diritti delle donne sono una responsabilità di tutto il genere umano; lottare contro ogni forma di violenza nei confronti delle donne è un obbligo dell'umanità; il rafforzamento del potere di azione delle donne significa il progresso di tutta l'umanità.* (Kofi Annan, già segretario generale dell'ONU)

*Quando si violentano, picchiano, storpiano, mutilano, bruciano, seppelliscono, terrorizzano le donne, si distrugge l'energia essenziale della vita su questo pianeta. Si forza quanto è nato per essere aperto, fiducioso, caloroso, creativo e vivo a essere piegato, sterile e domato.* (Eve Ensler, scrittrice e drammaturga americana, autrice tra l'altro di "I monologhi della vagina", tradotti e messi in scena in più di 50 paesi del mondo)

## Dall'indagine ISTAT 2015

### La violenza fisica e sessuale nel corso della vita

- ✓ 6 milioni 788 mila donne hanno subito violenza fisica o sessuale (il 31,5%)
- ✓ 4 milioni 353 mila donne hanno subito violenza fisica (il 20,2%)
- ✓ 4 milioni 520 mila donne hanno subito violenza sessuale (il 21%)
- ✓ 1 milione 157 mila donne hanno subito stupri o tentati stupri (il 5,4%)
  - 652 mila stupri
  - 746 mila tentati stupri e minacce (12,3%),

### Quali violenze:

- ✓ Spintonamenti/strattonamenti (11,5%)
- ✓ Schiaffi, pugni e morsi (7,3%)
- ✓ Colpi con oggetti che possono far male (6,1%)

Meno frequenti **ma presenti** le forme più gravi, come tentativi di strangolamento, ustione, soffocamento (1,5%)  
minaccia o uso delle armi (1,7%)

getto di desiderio e oggetto da buttare, quasi che l'essere donna le metta automaticamente a disposizione degli uomini. Eppure il piano di Dio è tutt'altro: ha creato la donna per essere l'alter ego, l'anima gemella dell'uomo, in un rapporto tra uguali in tutte le aree della vita, non solo in quella sessuale.

## PREGHIERA

Signore, tu che ami senza distinzione sia le donne che gli uomini, abbi pietà delle tue figlie disprezzate e maltrattate nel mondo. Soccorri le loro disperazioni! Dà loro la forza e l'autostima necessaria per difendere i propri diritti, e a noi, che viviamo l'essere donna con libertà e dignità, di non arrenderci finché ci saranno ancora delle nostre sorelle trattate come oggetti. Aiutaci ad alzare le nostre voci unite e a mettere fine a queste ingiustizie. Nel nome tuo. Amen.

## AZIONE POSITIVA

Non stiamo in silenzio. Prediamo posizione ogni volta che una nostra conoscente o una straniera è trattata in modo ingiusto e indegno.

## VERSETTO BIBLICO

**“Amnon non volle dare ascolto a Tamar e, essendo più forte di lei, la violentò e si unì a lei. Poi ebbe verso di lei un odio fortissimo; a tal punto che l'odio per lei fu maggiore dell'amore di cui l'aveva amata prima. Le disse: ‘Alzati, vattene!’”**

(2 Samuele 13:14-15)

## COMMENTO

La violenza contro le donne, in particolare nel campo sessuale, non è purtroppo una novità. Esiste da sempre. In questo racconto, un uomo violenta la sua sorellastra e aggiunge a questa terribile offesa alla sua dignità, quella di cacciarla, stuprando, di fatto, non solo il suo corpo, ma anche la sua anima. È una vergogna che ancora oggi tantissime donne non siano padrone del proprio corpo; non abbiano né scelta né modo di difendersi. Per qualche motivo inspiegabile, sono allo stesso tempo og-



# Chi fa violenza

*Sicuramente stai pensando che il tuo compagno non sbaglia sempre, non è sempre violento o aggressivo, non ti insulta tutti i giorni, né ti disprezza o ti picchia continuamente. Ma non serve dire una cosa e poi il suo contrario, o dire qualcosa e fare l'opposto, l'amore non è una lotteria dove non sappiamo se arriva un premio o una punizione. Non c'è niente di più pericoloso di quando ci danno una volta la carota e una volta il bastone, perché ci fa vivere nella sofferenza continua, nel perdono costante e nella eterna speranza che quella persona possa cambiare. (Dal diario di una donna che è uscita dalla violenza, Roma)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

Le forme più gravi di violenza commesse soprattutto da partner ed ex

### Stupri:

- ✓ partner o ex (62,7%)
- ✓ conoscenti (12,7%)
- ✓ amici (9,4%)
- ✓ sconosciuti (4,6%)

### Rapporti sessuali indesiderati:

- ✓ partner o ex (90,6%)

### Tentati stupri:

- ✓ partner o ex (29,5%)
- ✓ conoscenti (24,2%)
- ✓ sconosciuti (21,9%)

## VERSETTO BIBLICO

**“E Gesù disse: ‘Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno’”.**

(Luca 23:34)

## COMMENTO

Il perdono di Gesù espresso sulla croce è unilaterale e, quindi, per quanto toccante, rimane pur sempre parziale perché manca la reciprocità. Non è un perdono che porta alla riconciliazione. La ferita rimane sempre viva.

Gesù ha denunciato con chiarezza l'ipocrisia e le vessazioni del potere religioso della sua epoca, soprattutto nei confronti dei più deboli (di cui le donne fanno parte), quel potere che, con la collaborazione del potere politico, porta un innocente alla croce. Questa denuncia rimane anche dopo il suo eclatante perdono. La denuncia del male non viene cancellata quando la vittima rimane vittima.

Ci sono coppie che hanno riconosciuto i loro errori e le loro mancanze e, col perdono reciproco, si sono ricon-

ciliate, hanno ricominciato a tessere insieme la tela di un rapporto basato sull'amore, sul rispetto e su una comunicazione autentica. Solo un perdono bilaterale porta alla vera riconciliazione e alla sconfitta della violenza.

## PREGHIERA

O Dio, tu ci sorprendi col perdono che va oltre la nostra comprensione. Eppure non vuoi che noi siamo vittime del male. La tua volontà è quella di portare liberazione e vera riconciliazione nelle pieghe ombrose dell'esistenza umana. E quando la riconciliazione diventa impossibile, donaci la forza di liberarci da ogni forma di violenza.

## AZIONE POSITIVA

Rendere consapevoli le coppie che il perdono bilaterale, incarnato nella quotidianità, porta alla vera riconciliazione e alla sconfitta della violenza.



# Cara bambina mia

*Cara bambina mia, mi rivolgo a te che un domani sarai donna. Non ti voglio raccontare la violenza sulle donne. Non so spiegarmela io, come posso sperare di spiegarla a te? Ti dico solo una cosa, e te la dico tante volte così non la dimentichi: tu sei speciale.*

*Incontrerai uomini sulla tua strada, uomini a cui farai girare la testa. Alcuni uomini ti faranno ridere, altri ti faranno pensare. Piangi, se devi piangere, ma non lasciare che nessun uomo ti faccia mai del male. Non credere a chi ti dice che vali meno di quello che pensi. Non lasciare che qualcuno ti ferisca con le azioni o con le parole. Non credere a chi ti dice che sei debole. Il vero debole è chi usa la violenza, perché significa che non ha altro modo di difendere le sue idee. (Lettera di una donna, che ha subito violenza, alla figlia; tratta da "Bbmagazine", scritta da Stefania Pin D'elia)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

A seguito delle ripetute violenze commesse dai partner (attuali o precedenti)

### Le conseguenze gravi per le donne:

- ✓ perdita di fiducia e autostima (52,75%)
- ✓ ansia, fobia e attacchi di panico (46,8%)
- ✓ disperazione e sensazione di impotenza (46,4%)
- ✓ disturbi del sonno e dell'alimentazione (46,3%)
- ✓ depressione (40,3%)
- ✓ difficoltà a concentrarsi e perdita della memoria (24,9%)
- ✓ dolori ricorrenti nel corpo (21,8%)
- ✓ difficoltà nel gestire i figli (14,8%)
- ✓ autolesionismo o pensieri di suicidio (12,1%)

## VERSETTO BIBLICO

**"Per me sei molto preziosa, io ti stimo e ti amo".**

(Isaia 43:4)

## COMMENTO

La violenza fisica trascina con sé conseguenze molto gravi, come senso di colpa o perdita di autostima. In qua-

lunque situazione ci troviamo, non dobbiamo mai dimenticare che, prima di imparare a considerare preziose le nostre persone, Dio ci considera tali e avrebbe dato la sua vita per una sola di noi. Nessuna creatura è priva di valore dal momento che racchiude in sé l'immagine di Dio: essa è unica e irripetibile, perciò di inestimabile valore.

## PREGHIERA

Padre, grazie perché ci aiuti a ritrovarci quando ci siamo perse, ci risollevi quando siamo cadute, ci conforti quando siamo avviliti, ci dai speranza quando il cielo ci sembra chiuso.

## AZIONE POSITIVA

Riunirsi tra sorelle e chiedere a ciascuna di illustrare il principale dono che ammira in una persona del gruppo (o nella persona seduta accanto). La fiducia delle altre ci aiuta ad aumentare la nostra autostima.



# Nemmeno la gravidanza ferma la violenza

*Nel febbraio del 2003 sono rimasta incinta di Stella. E il primo episodio di violenza fisica da parte di Paolo avvenne durante la gravidanza. Ne seguirono molti altri. Solo sei anni dopo ho iniziato a cercare di allontanarmi da lui. Per prima cosa ho tentato una soluzione pacifica, parlando con Paolo per giungere a una separazione meno traumatica possibile per la bambina. Lui ha reagito in modo ancora più aggressivo, il suo comportamento è andato peggiorando. Mentre mi trovavo al lavoro, Paolo mi ha inviato un SMS per avvertirmi di andare a controllare qualcosa nella mia macchina. Di solito non la chiudevo a chiave e ci ho trovato un messaggio: "Al tuo ritorno non troverai più la bambina". (Storia di Elisa, registrata in un centro antiviolenza di Bologna)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

### Violenza da partner anche in gravidanza

Nell'11,8% dei casi le donne hanno subito violenze dal partner anche quando erano in gravidanza;

✓ per il 10,6% la violenza è iniziata e si è conclusa prima della gravidanza.

Per le donne che hanno subito violenza in gravidanza, la violenza è:

- ✓ per il 57,7% rimasta costante
- ✓ per il 23,7% diminuita
- ✓ per l'11,3% aumentata
- ✓ per il 5,9% iniziata

## VERSETTO BIBLICO

**“O, Signore, io grido a te da luoghi profondi! Ascolta il mio grido; siano le tue orecchie attente al mio grido d'aiuto!”.**

(Salmo 130:1-2)

## COMMENTO

Potessi conoscere Elisa, le direi alza il tuo grido al cielo, Iddio ti ascolta! Elisa subisce soprusi e violenza dal suo compagno Paolo e cerca di arginarli. Con il marito aveva scelto di condividere la vita e sicuramente entrambi avevano progettato un futuro di gioia. Ma proprio nel momento delicato e particolare di Elisa, Paolo cambia atteggiamento e assume un comportamento violento nei riguardi della compagna e del loro bambino che è in grembo. Mi chiedo che cosa spinge un uomo ad essere così violento in un momento tanto delicato per sua moglie? Perché? La gravidanza rende più vulnerabili; si vive forse anche una riduzione dell'autostima, ci si sente più insicure sia emotivamen-

te sia economicamente. Sono questi cambiamenti a far pensare a suo marito di poter affermare più agevolmente il suo potere e controllo sulla donna. Quali

sono le forze scatenanti? Forse la gelosia del nascituro, oppure l'ostilità verso la gravidanza della compagna, che non potrà più occuparsi in modo esclusivo verso lui? Ma così facendo quest'uomo ha perso una grande occasione di essere padre e compagno!

## PREGHIERA

Signore, un altro grido di donna. Ascoltalo! È una donna alla quale sono calpestati i pensieri, le emozioni, i sentimenti, il corpo. Ti chiediamo di spezzare questa catena di odio e di disprezzo. Tu conosci i cuori di ogni essere umano e conosci la sofferenza di ognuna e ognuno di noi. Porgi orecchio al nostro grido e vieni in nostro soccorso. Te lo chiediamo nel nome del nostro Signore e Salvatore Gesù. Amen.

## AZIONE POSITIVA

Promuovere nelle scuole, di ogni ordine grado, l'educazione al “Comportamento positivo verso il prossimo”, in cui si fa capire come vivere insieme a chi è più vulnerabile, come sostenere e rafforzare l'autostima. Questa azione dovrebbe essere portata avanti da educatori e docenti, ma anche dalle famiglie.



# Ha cominciato a perseguitarmi

*Dopo la separazione e il suo allontanamento ha cominciato a perseguitarmi. Una volta ha fatto recapitare al mio datore di lavoro un pacco contenente feci umane, su un biglietto era scritto il mio nome: "È questo che vi tenete in ufficio". Nella già prevista riduzione del personale, la prima a essere licenziata fui io. Per mesi Paolo ha trascorso giornate e notti intere in macchina davanti alla mia abitazione. Disperata e terrorizzata, un giorno mi sono rifugiata in una caserma di polizia e mentre ero lì ho ricevuto 23 telefonate da parte sua. Mi è stato suggerito di rivolgermi al Servizio antiviolenza. Al centro mi hanno aiutata, abbiamo ottenuto l'ordine di allontanamento per Paolo, che non può più avvicinarsi a me, alla bambina, alla scuola, alle abitazioni dei miei genitori e dei miei amici, alla sede del nuovo lavoro che ho trovato. Sempre con un po' di ansia, comunque Lucianina e io abbiamo cominciato a respirare. (Dal racconto di una donna di Roma, assistita dalle avvocate di un centro antiviolenza)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

**Le donne che hanno subito stalking da ex partner, per avere aiuto si sono rivolte a:**

- ✓ Nessuno 78%
- ✓ Forze dell'ordine 15%
- ✓ Avvocato 4,5%
- ✓ Centro/servizio contro la violenza o lo stalking 1,5%
- ✓ Procura 0,9%

## VERSETTO BIBLICO

**"Dove potrei andarmene lontano dal tuo spirito, dove fuggirò dalla tua presenza? Se salgo in cielo tu vi sei; se scendo nel soggiorno dei morti, eccoti là".**

(Salmo 139: 7-8)

## COMMENTO

"Non riesco a credere che così tante persone scelgano, il giorno del loro matrimonio, una canzone che parla di uno stalker". Quest'affermazione, in diverse forme, è stata pronunciata dal cantante Sting più volte da quando, nel 1983, uscì la celebre canzone dei Police "Every Breath You Take". Il ritornello dice: "Non vedi che tu mi appartieni? Il mio povero cuore soffre ad ogni passo che fai". Sting afferma di averla scritta pensando proprio a un amore malato, eppure troppo spesso viene scambiata per una legittima storia d'amore. Nel nostro rapporto con Dio, succede l'inverso. Sappiamo che non c'è nessun luogo lontano dalla presenza di Dio, ma questo, più che rassicurarci, ci spaventa. Così, come il salmista, fuggiamo,

ma scopriamo che Dio abita in ogni luogo. Eppure la sua presenza è amabile, non è presente per controllare la nostra vita, mentre chi dice di amarci e ci vuole controllare, non ci ha mai veramente amato. Non è chi soffre a ogni

nostro respiro, che ci ama, ma chi sa accettare le nostre decisioni, chi è capace di aspettare, chi non smette di amarci, anche da lontano.

## PREGHIERA

Signore, Padre, tu sei presente, per noi, in ogni situazione della nostra vita. Questo a volte ci spaventa, e ti chiediamo perdono, ma sappiamo di poter contare su di te, e di trovare in te aiuto, se ti supplichiamo. Aiutaci a chiedere aiuto anche al nostro prossimo, e permettici di trovarlo, aprendo il cuore di chi è preposto e può aiutarci. Rimani con noi, dacci la forza e il coraggio, e insieme al nostro prossimo, donne e uomini di buona volontà, combatteremo la malattia che vuole farsi passare per amore.

## AZIONE POSITIVA

Non c'è azione migliore che chiedere aiuto, in caso di bisogno, ed essere pronti e pronte ad ascoltare, sempre, escludendo il giudizio. Se non possiamo fare nulla per chi ci chiede aiuto, possiamo affiancarla/o nel cercare le persone e le istituzioni giuste. Ascoltare, non giudicare, fare massa critica, sconfiggere la paura e la solitudine sono armi potentissime, che tutte e tutti noi possiamo usare.



# È difficile lasciare un uomo violento

*Pensavo fosse l'uomo della mia vita, lui, un uomo affascinante, un professionista conosciuto, ma mi sbagliavo. All'inizio mi sminuiva in ciò che facevo, mi faceva sentire inadatta, volevo fare un corso di inglese ma lui mi diceva che tanto io non capivo niente. Con il tempo, le offese sono diventate sempre più veementi; mi diceva che gli facevo schifo, è arrivato anche a sputarmi in faccia, intanto lentamente mi creava il vuoto intorno, fino a che un giorno è passato alle mani. Mi ha colpita con un vassoio in faccia, quel colpo ha spinto la pelle all'interno dell'occhio. In ospedale mi hanno messo sei punti sotto l'occhio, ma non ho avuto il coraggio di raccontare quello che era accaduto, al medico ho detto di aver sbattuto contro la portiera della macchina. Una volta me ne sono andata da un'amica, ma mio marito con l'inganno, dicendomi che aveva avuto un incidente, mi ha fatto tornare a casa. Dopo poco tutto è ricominciato finché un giorno mi ha preso per la gola, mi sono liberata e sono scappata per sempre di casa. Vorrei dire a tutte le donne che subiscono violenza: "Non abbiate paura, vi sembra magari di essere nel baratro, ma c'è ancora un'altra vita possibile". (Testimonianza di una mamma di Cuneo, raccolta in un centro antiviolenza)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

### Lasciare il partner violento

- ✓ La maggior parte delle donne che avevano un partner violento in passato e lo ha lasciato, lo ha fatto a causa della violenza subita (68,6%)
- ✓ Per il 41,7% la violenza subita è stata la causa principale
- ✓ Per il 26,8% è stato un elemento importante per la decisione ma non il principale

## VERSETTO BIBLICO

**“È una grazia del Signore che non siamo stati completamente distrutti; le sue compassioni infatti non sono esaurite; si rinnovano ogni mattina”**  
(Lamentazioni 3:22-23)

## COMMENTO

Quando un marito vuole lasciare la moglie, è facile per lui fare le valigie, andarsene e non tornare mai più. È più difficile per le donne, che sono più deboli e hanno bisogno di aiuto. Ma

quando la situazione peggiora e le donne pregano Dio per ricevere aiuto, diventano forti. Esse riscoprono non solo una forza interiore, ma ritrovano anche il coraggio... la solidarietà di chi sta loro vicino. Questo permette di reinventare la vita, di ricominciare d'accapo.

## PREGHIERA

Nostro Dio, aiutaci a vedere le cose come realmente sono, non come avremmo voluto. Aiutaci a perdonare noi stessi come ci hai perdonato, ad amare noi stessi come ci hai amati. Aiutaci a capire che non dobbiamo mai perdere il rispetto di noi stessi e la nostra dignità.

Accordaci il coraggio di lasciare una relazione distruttiva, la perseveranza di lottare per creare una nuova vita, la speranza di poter amare ancora una volta. Aiutaci, o Signore.

## AZIONE POSITIVA

Come comunità evangeliche cerchiamo di creare una rete di solidarietà che possa fornire informazioni su come e dove segnalare gli abusi e ricevere aiuto.



# La grave violenza sulle adolescenti

*Mi è rimasta una paura che non so descrivere, in ogni uomo che si avvicina vedo un orco, non è facile per me, non voglio essere toccata, se un uomo mi sorride tremo, penso sempre a una trappola, mi sento come un pesce pronto per essere adescato, una sensazione terribile, e soprattutto non ho fiducia nel sesso maschile, insomma negli uomini. Nonostante queste paure e ansie, mi sono sposata e ho anche dei figli; ho cercato di rendere la mia vita uguale a quella di tante altre donne, ma non è vero, tra l'apparire e l'essere c'è molta differenza, solo chi ha provato sulla sua pelle comprende di cosa sto parlando. Riuscirò mai a liberarmene? In questo sono sola, non ho parlato nemmeno con mio marito. Che potrebbe mai dirmi? Potrebbe comprendermi? Gli farei ribrezzo? (Racconto di una donna che da adolescente ha subito violenza in famiglia)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

**Il 10,6% delle donne ha subito violenze sessuali prima dei 16 anni.**

### Gli autori sono:

- ✓ soprattutto persone conosciute (quasi l'80%)
- ✓ parenti e familiari (19,5%)
- ✓ amici di famiglia (11,4%)
- ✓ compagni di scuola (8%)
- ✓ amici (7,4%)
- ✓ conoscenti (23,8%)
- ✓ sconosciuti (il 20,2%)

## VERSETTO BIBLICO

**“Delle acque sgorgheranno nel deserto e dei torrenti nei luoghi solitari. Il terreno riarso diventerà un lago, e il suolo assetato si tramuterà in sorgenti d'acqua”.**

(Isaia, 36:6)

## COMMENTO

Isaia si rivolge a Gerusalemme con una promessa di salvezza da parte di Dio che comprende tutti gli esseri umani e l'intero creato. L'amore di Dio trasforma tutto. È una parola rivolta anche noi oggi: spesso ci sentiamo prigionieri in un universo chiuso, senza uno spiraglio di speranza che ci aiuti a portare i pesi del passato e del presente. È una promessa che comprende tutti e tutte, anche chi oggi è affannata, chi ha paura, chi teme il futuro perché il passato l'ha profondamente segnata. “Il suolo assetato si tramuterà in sorgenti d'acqua”. È con questa profonda fiducia che possiamo ascoltare, accogliere e accompagnare le donne che de-

cidono di ricominciare. Un compito difficile, che va svolto nel rispetto an-

che di chi non è credente, ma che - noi crediamo - sia ugualmente compresa in questa promessa di cambiamento, che dà forza perché Dio l'accompagna. Sempre.

## PREGHIERA

Signore, aiutaci a rispettare le persone che incontriamo. Aiutaci a non imporre la nostra fede, ma semplicemente a testimoniarla con le nostre azioni. Tu sei il Signore di tutto il creato e di tutta l'umanità e noi tue inadeguate testimoni. Aiutaci ad avere fiducia in te, solo così potremmo incontrare le altre donne e gli altri uomini in un percorso di cambiamento che riguarda tutte e tutti.

## AZIONE POSITIVA

Nelle nostre comunità e nei gruppi femminili, abituiamoci a formare un quadro della violenza basato su dati e ricerche, ad affrontare il problema nella sua dimensione sociale, culturale e umana. A non lasciare che il tema della violenza, devastante nella vita delle donne, venga sommerso dall'oblio o semplicemente dalla pietà.



# Mi hanno detto che serve scrivere

*Al centro delle donne mi hanno detto che serve scrivere, che mi fa bene. Ma a me, da quando andavo a scuola, il foglio bianco mi fa paura. Ma se fa bene mi sforzerò anche se non scrivo bene in italiano. Mi chiamo Jasmina (ma è il nome che ho scelto per la nuova vita) ho 19 anni, vengo da Port El Kantaoui. Lì c'è il mare. Sono arrivata in Italia due anni fa. La mia famiglia ha accettato una proposta di matrimonio per me dalla mamma di mio marito. Mi sembrava un sogno: l'Italia. Ma sono arrivata in una casa di campagna in provincia di Cuneo. Lì il mare non c'era. Subito mi sono sentita reclusa da mio marito, ma soprattutto da mia suocera. Io dicevo sempre, ma perché mi avete chiamata? Poi sono cominciate le botte di mio marito e di mia suocera. Dicevano che non tenevo la casa, che ero testarda, che mi avrebbero rieducata. Per questo sono scappata, non sapevo dove andare. Sono stata fermata dai carabinieri. Avevo i documenti ma non una casa. Ed ora mi trovo qui, in questa casa, sto imparando a cucire e anche a cucinare, ma senza le botte. (Dal diario di una donna tunisina, nel centro antiviolenza di Torino)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

**Le donne straniere hanno subito violenza fisica o sessuale in misura simile alle italiane nel corso della vita (31,3% e 31,5%)**

**Ma tra le straniere ci sono:**

- ✓ Più violenze fisiche (25,7% contro 19,6%)
- ✓ Più stupri e tentati stupri (7,7% contro 5,1%)
- ✓ Meno molestie sessuali (7,1% contro 16,5%)

**Tra le cittadinanze dichiarano di subire più violenze le donne:**

- ✓ moldave (37,3%), rumene (33,9%), ucraine (33,2%)
- ✓ marocchine (21,7%)
- ✓ albanesi (18,8%)
- ✓ cinesi (16,4%)

deve essere il tuo primo pensiero.

## PREGHIERA

Signore, tu ci hai fatti/e di poco inferiori a te e ci hai coronati/e di gloria e d'onore (Salmo 8:6). Siamo importantissime ai tuoi occhi. Fa' che ritroviamo la nostra autostima e la consapevolezza di essere preziose. Nessuna persona al mondo si deve permettere di tormentarci. La straniera Hagar fugge nel deserto e trova te. Vedi la sua sofferenza e dai un futuro a lei e a suo figlio. Ti preghiamo di non lasciarci mai sole quando ci sentiamo abbandonate. Amen.

## AZIONE POSITIVA

Bambini/e e ragazzi/e sono spesso i primi a subire e manifestare la violenza assistita in famiglia. Ogni minore maltrattato rischia da adulto di emulare esperienze traumatiche. Interrompiamo questa catena terribile. Parliamone con le insegnanti e i presidi nelle nostre scuole e proponiamo loro di predisporre delle "cassette di posta segreta", dove gli alunni possono inserire biglietti con domande, osservazioni, pensieri; nonché segnalare esperienze negative, bullismo, violenza assistita o subita nella vita quotidiana, nel tempo libero, a scuola, con conoscenti o in famiglia.

## VERSETTO BIBLICO

**"Uno di loro (degli angeli) disse: 'Metti la tua vita al sicuro. Non guardare indietro e non ti fermare in alcun luogo nella pianura, cerca scampo sui monti altrimenti perirai'"**

(Genesi 19:17)

## COMMENTO

Le parole che gli angeli rivolgono a Lot dovrebbero essere rivolte a questa donna. Fuggi, sorella, dalle tradizioni che ti opprimono e danno a tuo marito e alla sua famiglia potere sulla tua vita. Fuggi, non guardarti indietro, perché questa è una situazione che andrà a peggiorare e non sarai tu a poterla risolvere, riconquistati la libertà guardando avanti. Per non essere travolta devi trovare il coraggio di reagire. L'incolumità della tua persona



# Quante volte dovrò ricominciare?

*Avevo vissuto un matrimonio che senza violenza era finito, sciolto come neve al sole ma mi era rimasta una meravigliosa figlia, Luigia. Avevo un collega di lavoro che mi piaceva e abbiamo cominciato a uscire insieme. Mia mamma mi aiutava con la bambina. Tutto era perfetto, vivevo una nuova primavera. Anche lui era separato e dopo poco andai a vivere da lui. Quasi subito sono cominciati i problemi. Improvvisamente non ero più brava: "Tu non capisci niente, sei una cretina, una stupida, non vali nulla". Ho cominciato a sentirmi insicura anche sul lavoro. Giuseppe si stava rivelando molto possessivo e bastavano cinque minuti di ritardo che mi accusava di essere stata con altri uomini: "Con chi sei andata? Ti ho vista, sai, parlare con quei ragazzi. Sei una che va con tutti. Non sai fare la madre e tua figlia diventerà una poco di buono come te." Con il passar del tempo, il linguaggio e le vessazioni sono diventate sempre più violente, le ingiurie e le aggressioni verbali, sempre più volgari. Sono cominciate le botte e le minacce su mia figlia. Alla fine sono fuggita e tornata da mia madre. Ma anche lì mi perseguitava e minacciava. Mi sono messa in aspettativa e lui mi ha accusata di avere storie con altri colleghi. Un giorno, sull'autobus ho visto l'avviso del 1522; ho telefonato e ho potuto iniziare un percorso non facile. Mi sono licenziata, ho tagliato tutti i ponti, ma ho ancora paura e sono senza lavoro. (Testimonianza di Anna, nel centro donna di Salerno)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

### Quali donne subiscono più violenza (stato civile)

Subiscono più violenze fisiche o sessuali nel corso della vita:

- ✓ Le separate e divorziate (51,4% contro il 31,5%)

## VERSETTO BIBLICO

**"I figli di questo mondo, nelle relazioni con quelli della loro generazione, sono più avveduti dei figli della luce"**

(Luca 16:8).

## COMMENTO

Abbiamo fatto della religione un tranquillante dell'anima, un invito a sopportare. Persino un ribelle come Giobbe l'abbiamo reso campione di pazienza! La Bibbia, invece, parla di una saggezza creativa: che implica coraggio, non resa; scaltrezza, non ripetizione. È il libro delle seconde volte, delle infinite riprese. Libere dalla morsa della coazione a ripetere, della rassegnazione al presente, affamate e assetate di giustizia, le persone che ascoltano la Scrittura intravedono la strada del ricominciare ogni giorno daccapo, con tenacia, con astuzia, con la fede nella bellezza della vita, nonostante tutto.

## PREGHIERA

Tu sei il Dio che raccoglie il grido di

un popolo schiavo, che condivide la sorte delle vittime. Dammi forza e sapienza per non arrendermi al male e alla violenza. Ho paura di non farcela, sento il peso di situazioni che non so come gestire. Sussurrami parole incoraggianti, suggeriscimi nuovi cammini, insegnami l'arte del tessere una nuova trama. Amen

## AZIONE POSITIVA

Questa sera, mi prendo 10 minuti per ripensare alla mia giornata (rewind!) e provo a immaginare esiti differenti a qualche situazione affrontata, facendo uso della mia creatività e ricorrendo all'astuzia di chi le tenta tutte pur di stare bene. Provo tecniche per un futuro differente (forward!).



# La malattia non giustifica la violenza

*Amare me stessa è diventato il mio mantra. Sto guarendo, ma non solo per il mio problema fisico. Sto guarendo nell'anima. Tutto iniziò quando la ginecologa mi chiese di fare delle indagini al seno. Avevo un tumore e dovevo intervenire. Ne parlai con mio marito. Mi rispose con il silenzio. Da sempre era di poche parole, ma ci capivamo. I figli, fatti grandi, erano altrove. Eravamo lui ed io. Cominciò a bere e spesso la sera era ubriaco, e la mattina non riusciva ad alzarsi per andare al lavoro. Cercavo anche di parlargli ma non serviva. Poi comincio a tirarmi i capelli, mi schiacciavo contro il muro. Dovevo reggere due fronti. Finché trovai il coraggio di parlare con una collega. Mi si aprirono gli occhi, con chi avevo vissuto per 24 anni? Gli proposi di farci aiutare. Mi picchiò peggio. Avevamo solo una casa e non sapevo che cosa fare. Continuai questa vita per più di un anno, finché non ne potei più. Ora sono da un'amica. Ho parlato con i miei figli che hanno capito. Ma continuo a pensare: "Come farà Ettore ad andare avanti? Che fine farà"? Talvolta sogno di tornare insieme con lui, ma il ricordo di quello che ho passato mi frena. Chiedo delle scuse, chiedo rispetto e amore. Non botte. (Testimonianza di Federica, nel centro antiviolenza "Crisalide" di Brindisi)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

### Quali donne subiscono più violenza (salute)

- ✓ Le donne con problemi di salute o disabilità (36% contro il 31,5%; 10% subiscono stupri contro il 4,7%)
- ✓ Le donne con limitazioni gravi (36,6%)

## VERSETTO BIBLICO

**"Dov'è andato il tuo amico, o la più bella fra le donne? Quale direzione ha preso l'amico tuo? Noi lo cercheremo con te.**

(Cantico dei Cantici 6:1)

## COMMENTO

Due domande e una risposta: "Noi lo cercheremo con te". La storia parla di un amore, di un possedersi, ma non in modo univoco bensì reciproco: "Il mio amico è mio, e io sono sua." (2:16). È un dialogo alla pari, la donna interloquisce con l'uomo per lo stesso numero di battute e in alcuni punti è difficile addirittura capire se è lei che parla oppure lui... parole gettate su uno stesso piano. Ma la vera protagonista è lei, la Sulamita, innamorata del suo pastorello. È la storia di una donna bellissima e responsabile, che ha coscienza del suo corpo e sa quando usarlo e salvaguardarlo. È una ragazza innamorata che però, a un tratto, "perde" il suo amato e non sa come e dove trovarlo: "l'ho cercato ma non l'ho trovato" (3:1); "l'amico mio è partito" (5:6). Allora lei lo cerca disperatamente e la

prima volta lo ritrova da sola, ma poi alla seconda perdita ha bisogno necessariamente di chiedere aiuto alle "figlie di Gerusalemme" e poi addirittura alle "guardie". Ha capito che da sola non ce l'avrebbe mai fatta a ritrovarlo. Se sei in difficoltà non tenerti tutto dentro, chiedi aiuto ai tuoi amici più fidati, la Sulamita l'ha fatto, fallo anche tu!

## PREGHIERA

Signore, aiutami a circondarmi delle persone giuste, quelle che possono aiutarmi là dove sorge un problema al qual da sola non sono in grado di far fronte, togli da me la presunzione di bastare a me stessa, aiutami ad affidarmi prima a te e poi a chi mi dirai tu!

## AZIONE POSITIVA

È utile saper chiedere e accettare i consigli delle persone che sono vicino a noi. Se cominciamo prima noi, sarà un utile esempio per chi, forse, ancora non ce la fa.



# Voltiamo pagina e ricominciamo

*Non posso nemmeno immaginare quello che stai passando, il dolore e l'amarezza che vivi nel profondo, le ansie e i timori che provi troppo spesso, le sofferenze che inondano la tua mente e il tuo corpo. Eppure è tutto il giorno che ci penso e ora capisco. Non posso dire di sentire, ma capisco. Per questo voglio scriverti, per dirti quello che non sono riuscita a dirti quando me l'hai detto, quando hai parlato finalmente della violenza che subivi da oltre cinque anni. Mi sono detta stupida, stupida per non aver capito, cieca per non aver visto. Mi sono vergognata, per me. Ora voglio dirti, ricominciamo, insieme. Devi sapere che ti sono vicina e che ti voglio ascoltare, ancora e ancora. E poi voglio anche dirti che ti ammiro per il coraggio, per la tua voglia di vita. Voltiamo pagina e ricominciamo. Insieme. (Lettera alla sorella)*

*Ciò che mi spaventa non è la violenza dei cattivi; è l'indifferenza dei buoni. (Martin Luther King)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

Quali donne subiscono più violenza (in base all'età):

- ✓ Le donne tra 25 e i 44 anni:
- ✓ 35,9% donne dai 25-34 anni
- ✓ 35% donne dai 35-44 anni

## VERSETTO BIBLICO

**“Rut disse a Boaz ‘Possa io trovar grazia agli occhi tuoi, o mio Signore! Poiché tu mi hai consolata e hai parlato al cuore della tua serva, quantunque io non sia neppure come una delle tue serve’”.**

(Rut 2:13)

## COMMENTO

Abbiamo incontrato già molte donne protagoniste della storia d'Israele. Rut è una vedova, che per seguire sua suocera, anch'essa rimasta vedova, lascia la sua terra per andare verso un futuro ignoto. Una donna senza marito e senza figli era un po' alla mercé di tutti, emarginata, umiliata e senza sostentamento. Ma sul suo cammino incontra Boaz che dà ordine ai suoi servi di non infastidirla e, rispettando la legge in uso a quei tempi, di lasciare nel campo qualcosa per i poveri. Così provvede abbondantemente al suo sostentamento e la invita a rimanere finché la mietitura non sia finita. Boaz rappresenta la solidarietà umana che ogni donna e ogni uomo, in gravi difficoltà, dovrebbero incontrare sulla propria strada, perché la vita, questo dono meraviglioso

so di Dio, possa trovare il suo riscatto e continuare il suo corso.

## PREGHIERA

Rendici capaci di ascolto obbediente e confidente, o Padre, perché giorno per giorno riconosciamo che siamo fatti per te e che tu vuoi servirti di noi affinché attraverso di noi risplenda quell'amore che si fa dono e che conduce ogni uomo e ogni donna a lodarti e benedirti. Signore, ti chiediamo di sradicare dal malvagio cuore incredulo dell'uomo la radice della violenza e dell'indifferenza e pianta al



so posto il comandamento: Ama il prossimo tuo come te stesso.

## AZIONE POSITIVA

Continuare a promuovere nella propria comunità incontri (studi) in cui si possa riflettere e sapersi ascoltare.

## Hanno collaborato alla realizzazione di questo quaderno:

Dora Bognandi, Maria Antonietta Caggiano, Elisa Civardi, Daniela Di Carlo, Lina Ferrara, Carmen Hernandez, Virginia Longo, Daniela Lucci, Annie Marcelo, Dario Monaco, Gisela Salomon, Angelo Reginato, Lidia Ribet, Lucia Tubito, Anne-Florence Tursi, Rosetta Uccello, Gianna Urizio, Greetje van der Veer. Ringraziamo Pietro Romeo per l'impaginazione e la grafica: senza il suo contributo questo quaderno sarebbe meno bello.

Per scrivere, commentare, aggiungere: [gianna.urizio@gmail.com](mailto:gianna.urizio@gmail.com)

# La dignità delle donne è una minaccia?

*Quanto più la donna cerca di affermarsi come uguale in dignità, valore e diritti all'uomo, tanto più l'uomo reagisce in modo violento. La paura di perdere anche solo alcune briciole di potere lo rende volgare, aggressivo, violento.*

(Michela Marzano)

*La maggior parte degli uomini che ho incontrato fatica ad ammettere quello che ha fatto. Due o tre di loro si sono mostrati più consapevoli e si sono posti il problema della responsabilità del loro comportamento e delle sue conseguenze. Ma solo in un caso c'è stata un'ammissione di colpa e un'assunzione di responsabilità se non completa, certamente significativa. In tutti gli altri casi, questi uomini hanno negato i fatti completamente o hanno tentato di banalizzarli e derubricarli a fatti non gravi. Credo che questo tema andrebbe indagato attraverso la categoria di "diniego".*

## Dall'indagine ISTAT 2015

**Quali donne subiscono più violenza** (in base all'istruzione e al lavoro):

- ✓ Le donne più istruite (con laurea o diploma)
  - 42,5% laurea
  - 35,3% diploma
- ✓ Le donne che occupano le posizioni professionali più elevate o che sono in cerca di occupazione
  - 40,3% dirigenti/imprenditrici/libere professioniste
  - 39,8% direttivi/quadri/impiegate
  - 37,2% in cerca di occupazione

## VERSETTO BIBLICO

**“L'amore sia senza ipocrisia. Aborrite il male e attenetevi fermamente al bene”**

(Romani.12:9)

## COMMENTO

Dio, il Padre, ha amato di un amore puro incondizionato la sua creatura, al punto da sacrificare suo Figlio, Gesù Cristo, sulla croce! Ci ha insegnato ad amare senza ipocrisia o interesse personale. Chi è l'uomo che si è arrogato il potere di prevaricare il diritto dell'altro/a, collocandolo/a in una posizione di inferiorità? Solo vivendo con Cristo e in Cristo, per mezzo della fede, si può superare la paura di amare, perché è proprio questa che crea limiti, insofferenze e diffidenze. Solo con Cristo si può ottenere la consapevolezza che l'amore, affinché sia definito tale, può e deve essere puro, privo di egoismo e sopraffazione. Non ci si può definire cristiani se in se stessi prevale ogni forma di disuguaglianza in dignità, valore e diritti. Amare Dio è amare l'altro/a.

## PREGHIERA

Signore, confidiamo nel tuo grande amore, affinché ognuno e ognuna possa aprire il proprio cuore a te e trasformare la propria vita. Nelle tue mani affidiamo la vita di ogni donna, nostra sorella, che ogni giorno vive nella minaccia per conservare e difendere la propria dignità.

## AZIONE POSITIVA

Mi impegno a guardare con rispetto chi ricopre una posizione professionale superiore alla mia. A guardare con ancora più rispetto chi ricopre una posizione professionale inferiore alla mia.



# I bambini e le bambine ci guardano

*Pensavo che fosse mio dovere proteggere le mie figliette, farle crescere in una famiglia "normale". Per questo mi sono lasciata pestare per anni da mio marito. Tutto avveniva in camera da letto, così pensavo che fosse una cosa che avveniva tra noi e non toccava le mie figlie. Finché una sera mio marito spaccò, scagliandogliela addosso, la bambola della piccola Gaia. Fu come se avesse toccato lei. La bambina lo guardò con terrore, ma anche con delusione. Era ferita. E io capii che avevo sbagliato, che non era possibile riuscire a tenerle fuori da questa storia. Che loro sapevano e anche loro avevano ubbidito alla regola del silenzio. Non sarebbe bastato chiudere le porte, non urlare quando mi picchiava, cercare di fare le lavatrici perfette o imbandire la tavola al meglio. No, loro erano colpite forse più di me. (...) Appena uscì per andare a lavorare, cominciai a fare subito di nascosto le valigie e con le mie figlie sono stata accolta in un centro perché la mia famiglia vive nel meridione e io non potevo perdere il lavoro. Ne sono uscita ma mi sento in colpa per tutto quello che ho fatto passare alle mie figlie. (Dal diario di una donna uscita dalla violenza)*

## Dall'indagine ISTAT 2015

### La violenza assistita è in crescita

Considerando il totale delle violenze subite da donne con figli, aumenta la percentuale dei figli che hanno assistito a episodi di violenza sulla propria madre (dal 60,3% del dato del 2006 al 65,2% rilevato nel 2014)

Se il proprio partner ha assistito alla violenza tra i genitori, diventa a sua volta autore di violenza nel 22% dei casi, così come se ha subito violenza fisica da piccolo, soprattutto dalla madre (35,9%)

## VERSETTO BIBLICO

**"Gesù disse ai suoi discepoli: 'È impossibile che non avvengano scandali, ma guai a colui per colpa del quale avvengono! Sarebbe meglio per lui che una macina gli fosse messa al collo e fosse gettato in mare piuttosto che scandalizzare uno di questi piccoli'"**

(Luca 17:1-3)

## COMMENTO

Quando Luca, in questo passo, fa riferimento ai "piccoli" non indica, in particolare modo, i bambini e le bambine. La parola "piccoli" o "minimi" indicava una categoria di persone che non aveva nessun potere, nella quale erano incluse le vedove e i bambini.

Ho trovato coraggiosa la madre del racconto che per non dar scandalo si lasciava pestare nel privato della camera, ma le figlie avevano capito e condividevano con lei, nel silenzio, la violenza.

Spesso ci dimentichiamo che ci sono anche i figli e per il nostro egoismo subiscono violenze che cambiano il loro

concetto del mondo.

Come credenti abbiamo imparato

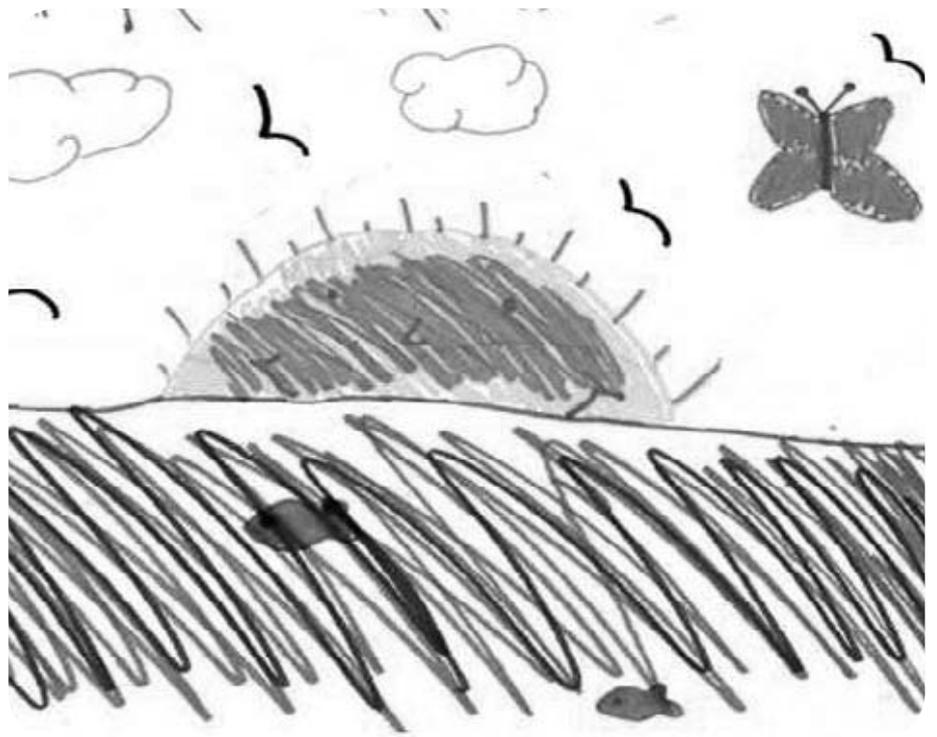
che bisogna amare il nostro prossimo come noi stessi, i bambini e le bambine sono anche parte del nostro prossimo, un prossimo che ci pone delle domande. Rispondiamo loro con saggezza perché è a essi/e che dobbiamo passare il testimone del futuro della società.

## PREGHIERA

Signore, ti preghiamo di donarci la saggezza per rispondere alle domande dei nostri bambini e delle nostre bambine. La saggezza per insegnare loro l'amore e il rispetto per il prossimo affinché possano, un giorno, essere cittadini responsabili nel mondo. Amen

## AZIONE POSITIVA

Riflettere sulla violenza assistita come problema importante per l'infanzia. Attraverso la scuola ma anche attraverso le scuole domenicali, cerchiamo di notare se i bambini a noi vicini hanno dei comportamenti non "abituali". Parliamo nelle nostre riunioni di come sia possibile aiutare le madri, o i padri ad affrontare i problemi, soprattutto i loro, in modo che non si riversino sui figli e sulle figlie.



# Qualcosa sta cambiando

*Quando ti trovi davanti più volte una donna che continua a insistere di essere caduta dalle scale, hai mai provato a darle un bigliettino, con un numero di telefono di un centro antiviolenza che potrebbe aiutarla? Probabilmente lei si infurierà con te, dicendo che la stai calunniando, ma magari in un caso su cento si pianterà un seme... magari una volta lo chiamerà, quel numero...*

(Testimonianza di un medico di pronto soccorso di Roma)

*La confusione sulla violenza contro le donne oggi è un dato di fatto. "Maschile" e "femminile" sono categorie spesso complicate. Dirò una banalità, ma il punto di non ritorno che scatena la violenza è che alla confusione comune sui sessi e sui generi si accompagna l'odio e il disprezzo per la donna. È questo odio che produce la violenza. Oggi in troppi uomini c'è odio per la donna.*

(Intervento di un uomo sul tema della violenza contro le donne su un blog del "Corriere della Sera")

## Dall'indagine ISTAT 2015

### Importanti segnali di miglioramento

- ✓ La violenza psicologica da parte del partner attuale è in calo (dal 42,3% al 26,4%),
- ✓ soprattutto se non affiancata da violenza fisica e sessuale, cioè quella meno grave che passa dal 35,9% al 22,4%

**Calano tutte le forme di violenza psicologica** (sempre e spesso) commesse dal partner attuale:

- ✓ isolamento (dal 9,6% al 4,2%)
- ✓ svalorizzazione e violenza verbale (dall'8% al 3,3%)
- ✓ controllo (dal 5,6 al 3,3%)
- ✓ violenza economica (dal 2% al 1,4%)
- ✓ intimidazione (dall'1,7 all'1,2%)

## VERSETTO BIBLICO

**"Ecco, io sto per fare una cosa nuova; essa sta per germogliare; non la riconoscerete? Sì, io aprirò una strada nel deserto, farò scorrere dei fiumi nella steppa.**

(Isaia 43: 19)

## COMMENTO

Spesso siamo troppo immerse nel nostro sapere, cioè pensiamo che le cose rimangano come noi le vediamo e conosciamo. Allora diventa difficile scorgere qualcosa di nuovo. Convinte della nostra interpretazione, non lasciamo spazio a qualcosa che irrompe attraverso i nostri pregiudizi.

Invece, se viviamo i segni positivi che si fanno intravedere intorno a noi, allora, poco a poco, il mondo intorno a noi cambia. È possibile che il mondo cam-

bi. Ma dobbiamo essere noi per primi a crederci davvero. Quando penso a questo versetto, vedo sempre davanti a me un filo d'erba sbocciare in mezzo a un terreno arido. È possibile, nonostante tutto.

## PREGHIERA

Signore, irrompi nella nostra vita e mettila sottosopra. Apri, con la tua parola di speranza, le porte che abbiamo chiuse. Che la tua parola possa scavare una breccia nell'odio che si è accumulato in noi. Signore, irrompi nella nostra vita e mettila sottosopra. Abbatti, con la tua parola di speranza, i muri della nostra propria ragione. Che la tua parola possa far germogliare un fiore in mezzo all'aridità delle nostre vite. Che la tua parola possa aprire i nostri occhi affinché vedano una strada nel deserto. Amen.

## AZIONE POSITIVA

Mettere nei centri commerciali alcuni bigliettini con il numero verde 1522, il numero di pubblica utilità, promosso dal Dipartimento per le Pari Opportunità, che offre un servizio di accoglienza telefonica multilingue, 24ore per 365 giorni l'anno, alle vittime di ogni forma di violenza.



# Non lasciare che qualcuno ti porti via il sorriso

*Un giorno sarai donna e scoprirai che non tutti sono buoni. Scoprirai che esiste la violenza e che ci sono persone che non sono sempre pronte a sorridere. Un giorno scoprirai che esistono le persone cattive.*

*A volte vorrei poterti chiudere in una scatolina per poterti difendere dal male del mondo, ma anche questa sarebbe una forma di violenza. Vai avanti, a testa alta come fai oggi. Sorridi per prima e aspetta un sorriso. Sii l'amica, la confidente, continua ad essere quello che sei e se incontri la violenza impara a riconoscerla e a cercare aiuto.*

*Non dimenticare mai chi sei e quanto vali e non lasciare che nessuno ti porti via il sorriso.*

(Lettera alla figlia di una donna che ha subito violenza, accolta con la figlia nella casa delle donne di Milano; tratta da "Bbmagazine", scritta da Stefania Pin D'Elia)

## Dall'indagine ISTAT 2015

**La ricerca rivela... una maggiore capacità della donne di uscire dalle relazioni violente, o di prevenirle, e maggiore consapevolezza**

La violenza negli ultimi 5 anni da parte dei partner è:

- ✓ Più spesso considerata un reato (dal 14,3% al 29,6%)
- ✓ Più spesso raccontata a qualcuno (dal 67,8% al 75,9%)
- ✓ Più spesso denunciata alle forze dell'ordine (dal 6,7% al 11,8% per il partner)
- ✓ Le donne sono più soddisfatte di parlare o denunciare (dal 9,9% al 28,5% le molto soddisfatte tra coloro che denunciano)
- ✓ Più spesso supportata (dal 2,4% al 4,9% cercano aiuto presso i servizi specializzati, centri antiviolenza, sportelli)

## VERSETTO BIBLICO

**"Chi vuole amare la vita e vedere giorni felici, trattenga la sua lingua dal male e le sue labbra dal dire il falso; fugga il male e faccia il bene; cerchi la pace e la persegua; perché gli occhi del Signore sono sui giusti e i suoi orecchi sono attenti alle loro preghiere; ma la faccia del Signore è contro quelli che fanno il male".**

(I Pietro 3:10-12)

## COMMENTO

La lettera di questa donna alla figlia mi ha fatto pensare al passo della I lettera di Pietro. Mi è sembrato bello e importante che, dopo aver sofferto sicuramente tante volte nella sua vita, si è svegliata, ha perdonato, ha ritrovato la forza interiore per sorridere e andare avanti con buoni propositi, ha preso in mano il suo destino, la consapevolezza di essere un essere umano capa-

ce, con diritti uguali a quelli dagli altri, ma soprattutto che non dipende da

nessuno, per poter esistere ed essere felice.

## PREGHIERA

Amorevole Padre, Signore nostro, ci rivolgiamo a te per chiederti di guidarci e dare pace alla nostra vita. Che il tuo amore verso di noi ci aiuti a sentirci felici e riempia in tal modo il nostro cuore; che nessun comportamento o parole proveniente dagli altri - persone a noi care e anche sconosciuti - possa ferirci e condizionare il nostro animo. Il tuo amore sovrabbondi in noi, di modo che ogni nostra parola rivolta agli altri sia di solidarietà, appoggio, conforto e amore; non di odio, pregiudizio o critica. Te lo chiediamo nel nome del tuo amato figlio, Cristo Gesù, Amen.

## AZIONE POSITIVA

Durante gli incontri dell'Unione Femminile, potremmo dedicare un po' di tempo a riflettere sulle nostre azioni, sul nostro impegno cristiano, chiedendoci se nella quotidianità ci limitiamo a comportarci come tutti gli altri. Infatti è scritto nella lettera di Giacomo: "Mettete in pratica la parola e non ascoltatela soltanto, illudendo voi stessi" (1:22).



# I baci non compensavano le botte

## Le giovani, maggiori protagoniste del cambiamento

*Ci conoscemmo durante il periodo universitario, lui era prossimo alla laurea, io frequentavo il secondo anno. Fu amore a prima vista, travolgente e passionale. Lui era dolce, premuroso e molto affettuoso durante i primi periodi di frequentazione. Fiori, cene a lume di candela, dolci parole sospirate nel buio della notte, promesse di una vita insieme. I problemi iniziarono a sorgere dopo un periodo nel quale fummo costretti a stare lontani per motivi di studio. Niente più rose rosse ma solo male parole e sproloqui nel momento in cui non mi comportavo in base ai suoi dettami e non facevo quello che lui riteneva corretto. La mia fu una storia durata due anni, nei quali mi ero completamente persa. Imparai, a mie spese, ad amare me stessa e a non giustificare più comportamenti violenti da parte di nessuno. Ancora oggi mi chiedo come abbia fatto a cadere in una situazione simile. So solo che a distanza di anni questa storia mi ha cambiato profondamente. Attualmente mi sono laureata, lavoricchio nell'attesa di un lavoro più idoneo alle mie competenze. Ho un sacco di amici che mi vogliono bene e che sono importanti per me.*

(Testimonianza pubblicata sul blog del Corriere della Sera sul tema della violenza di genere)

## Dall'indagine ISTAT 2015

**Negli ultimi 5 anni, rispetto ai cinque anni precedenti il 2006, diminuisce soprattutto la violenza fisica o sessuale sulle donne:**

**Fra i 16 e i 24 anni, si passa dal 31,7% al 27,1%, soprattutto per la violenza sessuale**

- ✓ per le studentesse dal 33,5% al 25,9%
- ✓ per la violenza fisica dal 18,4% al 14,8%
- ✓ per la violenza da ex partner dal 17,1% all'11,9%
- ✓ da partner attuale dal 5,3% al 2,4%
- ✓ da non partner dal 30% al 22%

## VERSETTO BIBLICO

**“La violenza si alza come verga dell'empietà; nulla più rimane di essi, della loro folla tumultuosa, del loro fracasso, nulla della loro magnificenza!”**

(Ezechiele 7:11)

## COMMENTO

Ogni azione violenta toglie spazio alla buona azione di Dio su questa terra. Quel Dio che geme con tutta l'umanità, che vive con e tra noi, si ritira, rifiutato, dall'umanità che aveva creato per condividere con lei la buona terra, le buone relazioni, la buona vita. Tutto diventa arido senza Dio e il calore e il colore dell'umanità si spegne, perdendo tutta la magnificenza con la quale è nata. Ogni azione violenta sembra cacciare Dio dalla terra, dai nostri destini, dalle

nostre vicende, dai nostri giorni, dai nostri cuori. Ma anche se Dio è messo all'angolo, urla la sua presenza e tende la mano a tutte le donne, che vede come sorelle, come figlie, come amiche, come complici. Ed è questo che permette alle donne di rimettersi in gioco, anche se stremate e apparentemente annichilite.

## PREGHIERA

Nostro Dio, proteggi le nostre figlie. Le figlie appena nate, quelle che sono già adolescenti e quelle che sono diventate già donne. Prenditi cura di loro, delle loro relazioni d'amore, dei loro progetti, dei loro sogni. Caccia via la paura dalla loro quotidianità e benedici. Dai loro la capacità di rifiutare ogni forma di violenza che si possa affacciare, in maniera subdola o manifesta, nei giorni che vivranno su questa terra. Fai sì che possano avere nelle loro il tuo futuro fatto di giustizia, attenzione e amore. Rendile preziose ai nostri e ai tuoi occhi. Amen.

## AZIONE POSITIVA

È importante avere dei momenti in cui le donne si incontrano insieme per pregare e scoprire, anche attraverso la lettura biblica, quali testimoni importanti esse siano per la creazione di quel Regno nel quale i legami d'affetto siano



**Bibliografia minima**

Accanto a libri già segnalati nei "16 giorni contro la violenza 2014" ne segnaliamo altri:

Lara Vanni, *La bella e la bestia. Una storia come tante*, "Saggistica", Sidebook, 2015, pp 288 € 15.

Alessia Sorgato, *Giù le mani dalle donne*, Mondadori Electa, 2014, pp. 189, €14,90

Venti storie raccontano la violenza domestica sulle donne, Marsilio, 2013, € 14

Francesca Mazzucato, *L'amore cattivo*, Giraldi Editore, pagine 200, € 12.50

AA.VV., *La violenza contro le donne. Una delle galassie dell'universo della violenza*, Universitalia, 2014, € 14

Massimo M greco e AA.VV., *Lettere dal silenzio. Storie di accoglienza e assistenza sanitaria di donne che hanno subito violenza, franco angeli*, 2013, € 22

AAVV, (a cura di Giuliana Lusuardi), *Femminicidio, l'antico volto del dominio maschile*, Vittoria Maselli Editore, 2013 € 13

(a cura di) Alessandra Bozzoli, Maria Merelli, Maria Grazia Ruggerini, *Il lato oscuro degli uomini, La violenza maschile contro le donne: modelli culturali di intervento*, Roma, Ediesse, Collana sessismoerazzismo, € 20

Lipperini Loredana, Murgia Michela, "L'ho uccisa perché l'amavo" Falso! La Terza, 2013, € 9

AA.VV, Questo non è amore. Venti storie raccontano la violenza domestica sulle donne, Marsilio (Collana gli specchi), 2013, € 16,50

**Siti internet**

Per approfondire si segnalano solo alcuni siti internet seri da consultare per approfondire:

**Quaderni FDEI 16 GIORNI 2012-2014 sono ancora disponibili nella cartella documenti della pagina Fb Gruppo FDEI**

**Indagine ISTAT sulla violenza contro le donne, presentata nel 2015** [www.istat.it/it/archivio/violenza](http://www.istat.it/it/archivio/violenza)

**Dipartimento per le Pari Opportunità** (sull'indagine ISTAT) [www.pariopportunita.gov.it/in-](http://www.pariopportunita.gov.it/in-)

[dex.php/primo-piano/2654-qla-violenza-contro-le-donne-dentro-e-fuori-la-famiglia](http://dex.php/primo-piano/2654-qla-violenza-contro-le-donne-dentro-e-fuori-la-famiglia)

**Numero verde nazionale contro la violenza 1522** che risponde 24h che indica alla persona che chiama il più vicino centro antiviolenza (<http://www.pariopportunita.gov.it/index.php/numeri-di-pubblica-utilita-sezione/117-numero-verde-1522-antiviolenza-donna>) -

**Convenzione di Istanbul** (approvata dal Parlamento italiano il 13 giugno 2013) [www.pariopportunita.gov.it](http://www.pariopportunita.gov.it)

**DL.R.E. Donne in rete contro la violenza** (sito dell'Ass. che comprende 65 centri contro la violenza sparsi in tutta Italia) [www.direcontrolaviolenza.it](http://www.direcontrolaviolenza.it) anche su fb; Contiene l'elenco dei centri antiviolenza e case rifugio gestiti da donne in tutta Italia

**Zero violenza donne** - sito di informazione quotidiana [www.zeroviolenzadonne.it](http://www.zeroviolenzadonne.it) (sito finanziato anche dall'8x1000 valdese)

**Noi donne** - [www.noidonne.org/](http://www.noidonne.org/) anche su fb: <https://www.facebook.com/Noi.Donne>

**Centro Donna L.I.S.A** - [www.centrodonnalisa.it](http://www.centrodonnalisa.it) Centro antiviolenza autogestito a Roma - offre sportello d'ascolto anche per immigrate, consulenza legale e varie attività per l'empowerment di donne

**Differenza Donna** - [www.differenzadonna.it](http://www.differenzadonna.it) - Centro antiviolenza gestito da donne di Roma - offre sportello d'ascolto anche per immigrate,

consulenza legale e case rifugio anche per la tratta

**Segnaliamo in particolare vari indirizzi web da cui cominciare sul tema degli uomini maltrattanti, ve ne segnaliamo alcuni validi, ma ne esistono molti altri:**

<http://www.maschileplurale.it/> sito di Maschile plurale con molte informazioni e indirizzi

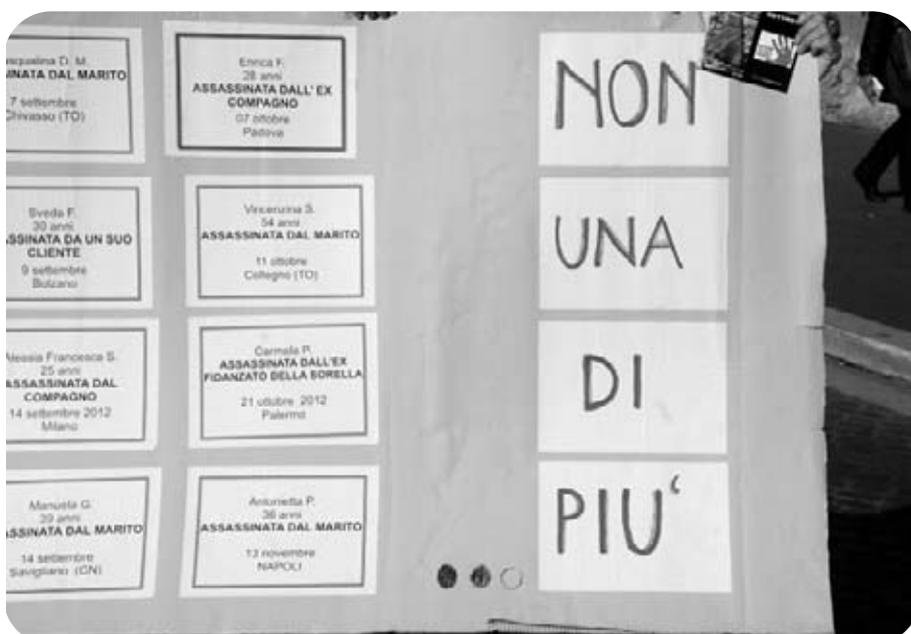
<http://qi.hogrefe.it/rivista/intervista-mario-de-maglie/> (intervista a Mario De Maglie che dirige il primo CAM (Centro Ascolto Maschi maltrattanti) in Italia, aperto nel 2009)

<http://www.centrouomimaltrattanti.org/materiale.html> (e' il sito del primo CAM con molte ed utili informazioni e materiali di lavoro)

<http://www.casadelledonne-bs.it/elenco-dei-centri-per-uomini-maltrattanti/> (sito con molti indirizzi di centri per maschi maltrattanti in tutta Italiano)

[http://www.ristretti.it/commenti/2015/luglio/pdf10/rivista\\_psicodinamica.pdf](http://www.ristretti.it/commenti/2015/luglio/pdf10/rivista_psicodinamica.pdf) pdf da scarica di pagg 120 manuale che tiene conto di un'esperienza psicanalitica sui maschi maltrattanti

<http://www.ingenere.it/articoli/n-essun-uomo-e-estraneo> Articolo di Stefano Ciccone di Maschile plurale su alcuni limiti e rischi dei CAM



## FILMOGRAFIA

Anche quest'anno si propongono una serie di film scelti da un elenco fornito dal Comune di Macerata ([http://www.comune.macerata.it/Engine/RAServeFile.php/f/filmografia\\_pdf.pdf](http://www.comune.macerata.it/Engine/RAServeFile.php/f/filmografia_pdf.pdf)) oltre ad alcuni film recenti da non perdere.



**Per Amor vostro**  
di Giuseppe M. Gaudino (2015)  
con (tra gli altri) Valeria Golino (coppa Volpi Mostra del Cinema di Venezia 2015), Massimiliano Gallo

Per amore dei tre figli e della famiglia, ha lasciato che la sua vita si spegnesse, lentamente. Fino a convincersi di essere una "cosa da niente". Anna ha doti innate nell'aiutare gli altri, ma non le adopera per se stessa. Non trova mai le parole né l'occasione per darsi aiuto.



**La bestia nel cuore**  
di Cristina Comencini (2005)  
con (tra gli altri) Giovanna Mezzogiorno, Alessio Boni, e Luigi Lo Cascio,

Storia di Sabina, abusata da bambina, come il fratello, dal padre. Un viaggio alla ricerca di quanto per anni ha rimosso



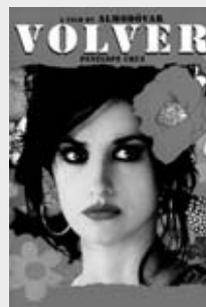
**Pomodori verdi fritti**  
di Jon Avnet (1991).

Chi si è perso questo bel film può trovarlo nelle biblioteche o acquistarlo per pochi euro. E' il racconto in flashback di 2 donne negli anni 30 negli Stati Uniti. La creatività femminile contro la prepotenza maschile, raccontata con brio ed umorismo.



**Ti do i miei occhi**  
di Icíar Bollaín (2003). Con (tra gli altri) Luis Tosar e Candela Peña, drammatico

Una notte d'inverno, Pilar fugge di casa, portando via con sé solo poche cose e suo figlio Juan. Antonio si mette subito a cercarla. Dice che Pilar è la sua luce ed oltre a questo, "le ha dato" i suoi occhi...



**Volver**  
di Pedro Almodóvar (2006)  
con Penelope Cruz, Carmen Maura e Lola Dueñas.

Ironico e "drammatico" film in cui la protagonista Raimunda, giovane madre, vive col suo compagno Paco e la figlia adolescente, Paula. Durante un tentativo di abuso da parte del patrigno, Paula lo pugnala a morte. Scoperta la tragedia, Raimunda 'abbraccia' la figlia e la legittima difesa, coprendo l'omicidio e occultando il cadavere.



**The Help**  
di Tate Taylor, (2012) Con (tra gli altri) Octavia Spencer, Emma Stone, Sissy Spacek, .

Film corale al femminile (gli uomini hanno ruoli del tutto secondari) dove la protagonista, Skeeter, apprendista giornalista decide di raccontare la vita dei bianchi dal punto di vista delle domestiche di colore. che le confidano le umiliazioni patite.

