

Aprire gli occhi: guida pratica per riconoscere la violenza di genere e attivare la rete di supporto

Materiale didattico collegato alla formazione di base

Introduzione: il ruolo fondamentale dell'Antenna

- **La violenza non è un fatto privato:** Spiegare che la violenza di genere è un problema sociale e una violazione dei diritti umani, che riguarda tutta la comunità.
- **Chi è un'antenna territoriale?** È una persona (vicino, collega, amico, familiare) che sa osservare e ascoltare.
- **Il tuo ruolo NON è:** Sostituirti a psicologi, avvocati o forze dell'ordine; indagare; intervenire direttamente in situazioni di pericolo.
- **Il tuo ruolo È:** Riconoscere i segnali, ascoltare senza giudicare, credere alla vittima e indirizzarla verso i servizi competenti.
- **L'obiettivo di questo manuale:** Fornire gli strumenti base per comprendere le dinamiche della violenza e agire in modo responsabile e sicuro.



Capitolo 1: Che cos'è la violenza di genere?

Questa sezione deve chiarire che la violenza non è quasi mai solo fisica, ma è un pattern sistematico di controllo.

- **Definizione:** Basata sulla Convenzione di Istanbul, è la violenza diretta contro una donna in quanto donna. È radicata nella disparità di potere e nel desiderio di controllo.
- **Le molte facce della violenza:**
 - **Violenza Psicologica:** Spesso la prima a manifestarsi. Include umiliazioni, insulti, minacce, controllo ossessivo, isolamento sociale (impedire contatti con amici/famiglia) e *gaslighting* (manipolazione che fa dubitare la vittima della sua sanità mentale).
 - **Violenza Economica:** Controllo dell'accesso al denaro, impedire di lavorare o studiare, sottrarre lo stipendio. Crea dipendenza e impedisce la fuga.
 - **Violenza Fisica:** La più riconoscibile (spinte, schiaffi, calci, uso di oggetti, restrizione della libertà fisica).
 - **Violenza Sessuale:** Qualsiasi atto sessuale non consensuale, incluse le molestie e lo stupro coniugale (che è un reato).



- **Stalking e Violenza Digitale:** Atti persecutori, appostamenti, telefonate continue, controllo ossessivo di social media, smartphone o GPS.
- **Violenza Assistita:** Quando i minori sono costretti ad assistere alla violenza domestica. È una forma di maltrattamento infantile.
- **Sfatare i Miti:**
 - *Mito:* Succede solo in famiglie povere o culturalmente arretrate. *Realtà:* È trasversale a tutte le classi sociali e livelli di istruzione.
 - *Mito:* È stato un raptus o colpa dello stress. *Realtà:* La violenza è una scelta deliberata per esercitare potere.

Capitolo 2: Il Ciclo della violenza (la spirale)

Comprendere questo ciclo è cruciale per rispondere alla domanda giudicante: "Perché non lo lascia?". Il ciclo crea confusione e dipendenza emotiva.

- **La Trappola Emotiva:** La violenza domestica raramente è costante; alterna abuso e calma apparente. Questo schema (teorizzato da Lenore Walker) intrappola la vittima.
- **Le Fasi del Ciclo:**
 1. **Fase di Accumulo della Tensione:** L'aggressore è irritabile, critico, nervoso. La vittima si sente responsabile e cerca di "camminare sulle uova" per prevenire l'esplosione.
 2. **Fase di Esplosione (L'Incidente Acuto):** Si verifica l'abuso (fisico, sessuale o psicologico grave). È la fase più breve e pericolosa.
 3. **Fase della "Luna di Miele" (o Falsa Riappacificazione):** L'aggressore chiede scusa, promette di cambiare, porta regali, si mostra amorevole. Può anche negare l'accaduto o minimizzarlo.
- **L'Escalation:** Sottolineare che, col tempo, il ciclo accelera. Le fasi violente diventano più frequenti e gravi, mentre la "luna di miele" si accorcia fino a sparire.



Capitolo 3: Riconoscere i segnali e le situazioni a rischio

Questa è la cassetta degli attrezzi pratica per l'antenna. Cosa osservare?

- **Campanelli d'allarme nella vittima:**
 - **Isolamento:** Smette improvvisamente di vedere amici o famiglia; deve chiedere il permesso per uscire.
 - **Cambiamenti di Personalità:** Diventa ansiosa, depressa, spaventata o insolitamente silenziosa.
 - **Controllo Costante:** Riceve chiamate o messaggi eccessivi dal partner quando è fuori.
 - **Giustificazioni:** Trova costantemente scuse per il comportamento del partner.
 - **Segni Fisici:** Lividi inspiegabili (spesso attribuiti a goffaggine) o abbigliamento inappropriato alla stagione per coprire i segni.
- **Campanelli d'allarme nell'aggressore (se osservabili):**
 - Gelosia eccessiva e possessività (spesso mascherata da "troppo amore").
 - Svalutazione pubblica della partner.
 - Tendenza a incolpare gli altri (soprattutto la partner) per i propri problemi o la propria rabbia.
- **Momenti di rischio elevato (Trigger Points):**



- **Separazione/Divorzio:** Il momento statisticamente più pericoloso, poiché l'aggressore perde il controllo.
- **Gravidanza e Post-partum:** La violenza spesso inizia o si intensifica in questo periodo.
- **Perdita di autonomia della vittima:** Quando la vittima cerca lavoro o riprende gli studi.



Capitolo 4: Le radici culturali e strutturali della violenza

La violenza non nasce dal nulla o da "raptus" individuali, ma è un fenomeno strutturale, prodotto di un sistema culturale che legittima la disparità di potere.

- **Obiettivo:** Comprendere il contesto sociale e culturale che alimenta la violenza di genere.
- **La violenza come esercizio di potere:** La violenza di genere è radicata nella disparità storica tra uomini e donne (patriarcato). Non è una questione di conflitto reciproco, ma di controllo e dominio.
- **Stereotipi e ruoli di genere:**
 - Definizione: Idee rigide su come uomini e donne *dovrebbero* essere.
 - L'impatto: Quando questi ruoli rigidi vengono disattesi (es. una donna cerca autonomia, un uomo si sente privato del suo ruolo dominante), la violenza può essere usata per "ristabilire l'ordine".
- **La mascolinità tossica:** Analizzare il modello di mascolinità basato sulla soppressione delle emozioni, la dominanza, la svalutazione del femminile e l'uso della forza. Questo modello danneggia non solo le donne, ma anche gli uomini.
- **La piramide della violenza:** Un modello visivo cruciale.
 - Atti apparentemente "innocui" alla base (linguaggio sessista, battute, *catcalling*, cultura del possesso) creano il clima culturale che



normalizza e giustifica atti via via più gravi (discriminazione, violenza psicologica) fino ad arrivare al vertice (violenza fisica, stupro, femminicidio).

- *Messaggio chiave:* Per prevenire il vertice, bisogna smantellare la base.

Il linguaggio e la narrazione della violenza

Le parole che usiamo modellano la nostra percezione della realtà. Bisogna riconoscere e decostruire una narrazione tossica che spesso colpevolizza la vittima anziché il carnefice.

- **Obiettivo:** Acquisire consapevolezza sull'uso del linguaggio e riconoscere i pregiudizi comuni.
- **Riconoscere il "Victim Blaming" (Colpevolizzazione della Vittima):**
 - Analisi di frasi comuni: "Se l'è cercata", "Perché non lo ha lasciato subito?", "Com'era vestita?".
 - Questo atteggiamento sposta la responsabilità dall'aggressore alla vittima, aumentando il trauma e dissuadendo dal chiedere aiuto.
- **La Vittimizzazione secondaria:**
 - Definizione: L'ulteriore sofferenza inflitta alla vittima dalle istituzioni (forze dell'ordine, tribunali, servizi) o dalla comunità,



attraverso il giudizio, l'incredulità o procedure inappropriate. Il ruolo dell'antenna è evitarla.

- **Decostruire la narrazione mediatica tossica:**
 - Analizzare come i media spesso descrivono la violenza: il "raptus di follia", il "gigante buono", la "tragedia della gelosia".
 - Queste narrazioni romanticizzano o patologizzano la violenza, nascondendo la sua vera natura: una scelta deliberata.
- **Il termine "Femminicidio":** Spiegare che non indica solo l'omicidio di una donna, ma un omicidio basato sul genere, l'atto estremo di dominio e controllo.



Capitolo 5: Le conseguenze della violenza (salute, trauma e società)

È fondamentale comprendere la gravità dell'impatto della violenza, che va ben oltre i lividi visibili, per comprendere la difficoltà delle vittime a reagire.

- **Obiettivo:** Analizzare l'impatto a lungo termine della violenza sulle vittime, sui minori e sulla comunità.
- **Impatto sulla salute fisica e psicologica (il trauma):**
 - Oltre alle lesioni acute: dolore cronico, disturbi del sonno, problemi cardiovascolari e gastrointestinali legati allo stress.
 - Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD) e PTSD Complesso: flashback, stato di allerta costante.
 - Depressione, ansia, perdita totale dell'autostima, senso di colpa e vergogna.
- **Le conseguenze sui minori (la violenza assistita):**
 - Spiegare che assistere alla violenza ha effetti simili a subirla direttamente (è una forma di maltrattamento).
 - Problemi comportamentali, difficoltà scolastiche e cognitive.
 - Rischio di trasmissione intergenerazionale della violenza (imparare che la violenza è un modo "normale" di gestire i conflitti).
- **I costi sociali ed economici:** La violenza ha un costo enorme per lo Stato (spese sanitarie, legali, giudiziarie, perdita di produttività lavorativa).



Capitolo 6: Intersezionalità e vulnerabilità specifiche

Non tutte le donne subiscono la violenza allo stesso modo. Diversi fattori di discriminazione si sommano, creando barriere aggiuntive nell'accesso al supporto.

- **Obiettivo:** Riconoscere come diversi fattori influenzino l'esperienza della violenza e l'accesso ai servizi.
- **Che cos'è l'Intersezionalità?** L'esperienza della violenza è influenzata dall'intersezione di diverse identità e oppressioni (genere, etnia, classe sociale, abilità, orientamento sessuale, età).
- **Donne migranti e rifugiate:**
 - Barriere linguistiche e isolamento sociale.
 - Paura legata al permesso di soggiorno (spesso dipendente dal partner maltrattante).
- **Donne con disabilità:**
 - Maggiore dipendenza (fisica ed economica) dal caregiver/abusante.
 - Difficoltà nell'accesso fisico ai servizi e tendenza a non essere credute.
- **Donne Anziane:** Violenza spesso invisibile, dipendenza economica e legami di lunga durata difficili da spezzare.



- **Comunità LGBTQIA+:** Riconoscere la violenza nelle coppie omosessuali e fattori di rischio specifici (minaccia di "outing", uso dell'omofobia/transfobia come controllo).



Capitolo 7: La violenza digitale e la prevenzione

La tecnologia ha introdotto nuove forme di abuso, e noi dobbiamo anche guardare al futuro e alla prevenzione.

- **Obiettivo:** Riconoscere le nuove forme di violenza e comprendere il ruolo della comunità nella prevenzione.
- **Violenza Digitale (Cyber-violenza):**
 - *Cyberstalking e Controllo:* Monitoraggio ossessivo dei social, uso di software spia (spyware) sul telefono, tracciamento GPS.
 - *Molestie Online (Cyber-harassment):* Minacce e insulti via chat.
 - *Diffusione Non Consensuale di Immagini Intime (NCII):* Noto erroneamente come "Revenge Porn". È un reato grave volto a umiliare la vittima.
- **Prevenzione primaria (cambiamento culturale):** Azioni volte a impedire che la violenza accada.
 - Educazione all'affettività e al consenso nelle scuole.
 - Promozione di modelli di mascolinità positivi.
- **Il ruolo attivo della comunità (prevenzione secondaria):**
 - Rompere la cultura del silenzio.
 - Sfidare il sessismo quotidiano: intervenire (in sicurezza) quando si assiste a commenti svalutanti o molestie.



- Il ruolo delle "antenne" nell'intervento precoce.