

Violenza contro le donne

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

Conoscere la violenza

Uscire dalla violenza

Ricevere aiuto

Dare aiuto



Per i disegni: Pat Carra © Copyright

Conoscere la violenza

Conoscere: al di là degli stereotipi

Comprendere la violenza alle donne significa prima di tutto affrontare alcuni stereotipi esistenti sull'argomento e fornire informazioni corrette. A volte **ciò che sembra una causa della violenza** (problemi legati alle minoranze etniche, abuso di sostanze...) è da considerare piuttosto come un problema aggiuntivo che si somma alla situazione di maltrattamento e rende più difficile uscirne.

Comunemente si crede che

- Sia un fenomeno limitato
- Riguardi solo alcune fasce sociali svantaggiate, emarginate, deprivate
- Sia una questione culturale e in particolare propria delle comunità straniere

In realtà

- **E' esteso, anche se ancora sommerso e sottostimato**
- **E' trasversale, può riguardare chiunque. Riguarda donne e uomini di ogni età, razza e classe sociale.**
- **E' presente in culture diverse fra loro e non riguarda soltanto culture minoritarie o immigrati. Dai dati della Associazione CADM risulta che la stragrande maggioranza degli uomini violenti sono italiani.**

- Sia entro certi limiti accettabile, perché dovuta alla naturale componente di aggressività maschile.
- Sia l'effetto di uno specifico "problema" in chi agisce la violenza quali l'assunzione di alcool / droghe, o la presenza di disturbi della personalità
- Sia un problema degli uomini che nella loro storia familiare sono stati vittime e/o testimoni di violenza
- Colpisca donne "fragili", "vittime passive", cresciute in un clima familiare violento
- Sia provocata dalle donne, che hanno parte attiva all'interno del rapporto
- Debba trovare soluzione tra le pareti domestiche. Infatti è comunque importante che la famiglia resti unita per evitare che i figli soffrano l'assenza di un genitore.
- Che la violenza sessuale sia nella maggioranza dei casi compiuta da estranei
- Che la violenza sessuale sia determinata da atteggiamenti delle donne provocanti o comportamenti poco prudenti
- **Questa spiegazione trova origine in una struttura patriarcale della società in cui si legittimano gli uomini ad avere il controllo della relazione e della propria partner.**
- **E' agita da uomini che non presentano particolari problemi. Alcool, droghe e disturbi psichici non sono cause ma elementi che possono precipitare la situazione**
- **Gli studi mostrano che non tutti i bambini che sono stati vittime o testimoni della violenza diventano uomini violenti**
- **Riguarda donne che non riconoscono di avere delle risorse e/o non le utilizzano in modo adeguato. Questa svalutazione è anche un effetto della violenza**
- **Nessun comportamento delle donne può giustificare l'uso della violenza. Spesso le donne hanno una relazione con chi le maltratta, ma avere parte attiva in una reazione non significa essere responsabili o provocare la violenza**
- **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**
- **Dai dati risulta che la percentuale dei casi è compiuta da conoscenti o persone della famiglia**
- **Questa spiegazione è il prodotto di una cultura che non rispetta il desiderio e il consenso dell'altra**

Una possibile definizione

Si può considerare violenza ogni abuso di potere e controllo che si manifesta attraverso il sopruso **fisico, sessuale, psicologico, economico**. Questi diversi tipi di violenza possono presentarsi isolatamente, ma spesso sono combinati insieme, in modo che una forma di controllo apra le porte all'altra. Ciò accade soprattutto quando conosciamo chi usa violenza e siamo legate a lui da un rapporto affettivo (è il nostro partner, nostro padre, l'amico di famiglia...).

Anche nelle aggressioni subite da estranei tuttavia la violenza fisica si può accompagnare a minacce, umiliazioni, limitazione della libertà di movimento.

Violenza fisica: ogni forma di violenza contro di te, il tuo corpo e le tue proprietà



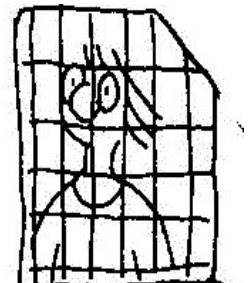
Le aggressioni possono essere evidenti (spinte, calci, pugni...), ma a volte sono più sottili, si rivolgono a qualcosa a cui tieni (animali, oggetti, i tuoi vestiti...), ai mobili della casa, a qualcosa che ti è necessario (i documenti, il permesso di soggiorno). Sono dimostrazioni di forza o di crudeltà.



Violenza Psicologica: ogni mancanza di rispetto che offende e mortifica la dignità



Ti critica costantemente, ti umilia, ti rende ridicola davanti agli altri, ti insulta...
Ti segue, controlla i tuoi spostamenti...
Ti impedisce di vedere i tuoi amici o i tuoi familiari...
Minaccia di fare del male a te o alla tua famiglia...
A volte minaccia di fare del male a se stesso, o di uccidersi, se le cose non vanno come vuole



Violenza sessuale: ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza il tuo consenso

Contrariamente a quanto si pensa la maggior parte delle violenze sessuali è opera di persone conosciute. Ex partner, amici, vicini di casa, colleghi con i quali esiste un rapporto e

che si sentono autorizzati a non rispettare i nostri "no", in qualunque momento essi vengano pronunciati.

Anche nella coppia, la legge ormai riconosce come atto violento un rapporto sessuale senza il tuo consenso.

Perché ci sia un abuso non è necessario che avvenga un rapporto fisico: anche essere forzata ad assistere è violenza.

Quando la violenza riguarda le bambine e i bambini, spesso inizia con dei "giochi", che coinvolgono sempre di più la sessualità, anche in modo indiretto.

Violenza economica: ogni forma di controllo sulla tua autonomia economica



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, ti chiede di firmare documenti senza darti delle spiegazioni, si è appropriato dei tuoi averi.



Cosa avviene in una relazione violenta?

La violenza nella coppia: Il clima di violenza si instaura in modo graduale attraverso litigi, nati per motivi banali, che, con il tempo, divengono più frequenti e più intensi, fino a quando la situazione precipita ed esplosione l'aggressività, ogni volta più pesante.

Quasi sempre ai maltrattamenti seguono periodi di "luna di miele", scuse, promesse, magari effettivi cambiamenti da parte del partner, che però sfortunatamente non reggono a lungo.

Così si ricomincia da capo... E' questo il "ciclo della violenza"....e spesso è questo anche il percorso delle donne che lo vivono: avvertire i segni premonitori, subire l'escalation dell'aggressività, perdonare o cercare di far finta che non sia successo niente quando la situazione si calma per poi ricominciare daccapo.

L'abuso sessuale in famiglia

Se hai subito una violenza da parte di un familiare o di un amico di famiglia, anche se è lontana nel tempo, è possibile che tu ne viva ancora oggi le conseguenze, soprattutto se questa violenza non è accaduta in modo aggressivo. E' bene sapere che la violenza fisica non è l'unico modo in cui "gli adulti" di casa si procurano la fiducia delle bambine e dei bambini per poter loro imporre "giochi" sessuali. Infatti l'abuso può avvenire anche con modalità seduttive che rafforzano il legame affettivo con l'aggressore e generano confusione nella mente di chi lo subisce.



MODO
VIOLENTO



GERARCHIA AUTORITARIA
NEI RAPPORTI

MODO
SEDUTTIVO



SENTI LA VIOLENZA
NELL'ARIA



RUOLI FAMILIARI
CONFUSI



VIOLENZA ESPLICITA



IL SILENZIO
È OTTENUTO
ATTRAVERSO MINACCE.



IL SILENZIO
È OTTENUTO ATTRAVERSO
RICATTI PSICOLOGICI.

Reazioni normali ad eventi anormali

La violenza, **comunque si manifesti**, produce un trauma profondo che può colpire molti aspetti della vita, della persona e delle relazioni.

Le reazioni variano da persona a persona, ma sono spesso difficili da capire (e da accettare) anche per chi le vive: possono **sorprendere** o sembrare **insormontabili**, possono essere **sottili** e quasi invisibili all'esterno, ingigantendosi tutto di un tratto in certi momenti della giornata o della vita, possono **spaventare** o sembrare **senza senso**, possono far sentire **strani** ...eppure sono reazioni normali, che hanno una funzione e che, se adeguatamente trattate, hanno una durata limitata nel tempo.

Quasi sempre chi ha vissuto un trauma riesce a mettere in atto delle strategie per difendersi dal dolore, barriere mentali o fisiche che aiutano a sentire un po' meno la sofferenza, a non pensarci, a fare come se nulla fosse successo, a regalarsi dei momenti di oblio e di libertà, a spiegarsi e riprendere il controllo su quello che accade.

Alcune di queste strategie però, apparentemente efficaci in un primo momento, possono in seguito divenire veri e propri disagi. Talvolta ad esempio si cerca 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. Così pure l'oblio e la minimizzazione possono impedire di affrontare il problema, di farsi aiutare, di mettere in gioco le proprie risorse per rielaborare quanto successo. Con il tempo, 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), malesseri o malattie di tipo psicosomatico, dipendenza da sostanze.

Gli psicologi hanno dato un nome a questo insieme di reazioni: sindrome post-traumatica (in inglese Post Traumatic Stress Disorders).

Chi da tanto tempo incontra donne con questi problemi ha imparato a riconoscere nelle loro parole dei vissuti ricorrenti: pensieri, emozioni, atteggiamenti fisici, modi di spiegarsi l'accaduto.

Se hai subito/subisci un maltrattamento nella coppia

- 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 stai pensando che non ci sono soluzioni.
- Forse cerchi di capirlo e di giustificare la sua violenza, perché 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 ritieni di essere l'unica ad aver vissuto situazioni di questo genere
- Pensi di essere sbagliata e ti sei convinta di essere una cattiva madre e una pessima moglie
- Forse sei arrabbiata con te stessa.
- Ti senti sola e hai pochi contatti con familiari e amici.
- 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, svalutare ed 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 il problema, tu hai un problema". Quando chi maltratta è il partner è facile chiedersi perché lo faccia, cercare dei motivi e delle giustificazioni...in alcuni casi cercare di aiutarlo.

Anche lui infatti:

- 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 perché 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 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 Italia ancora non esistono servizi specifici per chi vuole abbandonare comportamenti violenti, tuttavia è possibile rivolgersi ai [servizi psico-sociali o di mediazione familiare](#).

Se sei madre:

- Forse hai notato che tuo/a figlio/a durante le scene violente "si è messo/a 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 non ci faccia più caso, 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.

(TELEFONO AZZURRO: Via Marconi, 1 40122 Bologna - Tel. 051-225222 Fax 051-270894
Linea gratuita per i bambini 1.96.96 ----- linea istituzionale per adolescenti e adulti 199.15.15.15
Linea Servizio Emergenza Infanzia 114 --- E-mail telefonoazzurro@azzurro.it
GUERRA: Una linea telefonica per ascoltare le nuove paure dei bambini: **199443201**)

Ricordati che non sei sola e che uscire dalla violenza si può...puoi iniziare a parlarne con qualcuno, ad informarti su cosa potresti fare, su quali servizi ti potrebbero dare una mano.

Se hai subito un abuso in famiglia

- Forse hai pensato che questa fosse solo una tua fantasia e non un fatto reale.
- Hai soltanto flash-back o incubi ricorrenti, ma non ricordi precisi.
- Forse ti capita di chiederti: perché proprio a me ?
- Non riesci a spiegarti perché tua madre non ti ha protetta
- Forse ti chiedi come mai, nonostante tutto ciò che ti ha fatto, gli vuoi ancora bene.
- 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.
- Hai paura che “gli altri” possano abbandonarti o non trattarti più come prima.
- Forse ti senti brutta, e 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”.

Chi abusa sessualmente utilizza diversi mezzi per creare il clima e le condizioni in cui mettere in atto i propri comportamenti violenti:

- Forse 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 svalutato 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.
- Ti ha portato gradualmente e in modo seduttivo a fare ciò che voleva.
- Ti ha detto che te l’eri cercata.

Probabilmente tua madre ti dice che non ha capito quello che stava succedendo, forse non ha creduto o ha minimizzato quello che tu hai cercato di dirle.

E’ possibile che anche lei subisce violenza da parte di tuo padre o l’abbia subita quando era piccola.

Tieni conto che credere all’abuso per lei significa affrontare il senso di colpa per non essersene accorta o non averlo impedito e spesso anche il fallimento completo della sua

relazione affettiva.

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. Per imparare a convivere con un evento così grave è possibile che abbia bisogno di un **aiuto esterno**, di parlarne con qualcuno, di affrontare le sue paure.

Le donne che hanno subito abuso spesso vivono situazioni e sentimenti di questo genere: un tradimento profondo da parte di chi le ha abusate e da parte di chi, come la madre, è stato 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. Non potersi difendere da persone della propria famiglia o da conoscenti genera insicurezza e porta le ragazze a crescere non avendo fiducia negli altri. Ci si sente "diverse" dalle coetanee e spesso persino 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 e aiutarti a sciogliere i nodi dei tuoi pensieri e i malesseri che ancora ti assalgono.

Se hai subito una 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.
- Hai paura delle conseguenze fisiche di quello che ti è successo (malattie, gravidanze).
- Forse non ti sei resa conto di ciò che stava succedendo e ti chiedi se sia stata davvero una violenza
- 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"
- 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.
- Forse ti ha detto che lo volevi anche tu 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" e che oltre un certo limite non potevi più dire di no
- Forse ritiene che non sia stata violenza perché non ha usato la forza né ti ha costretto con armi.

- Magari ti ha detto che nessuno ti crederà perché siete amici o avevate un appuntamento "galante".

Subire violenza sessuale porta spesso a 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 riconosca a se stessa la possibilità di esprimere il proprio desiderio sessuale e di rifiutare l'imposizione dell'altro per non sentire il peso del senso di colpa.

Trovarsi vicino ad una donna che ha subito violenza significa fare i conti con sentimenti e reazioni che ci possono sorprendere o spiazzare. Può capitare di sentirsi distanti da quanto le sta accadendo, oppure di sentirsi così coinvolti e confusi da non riuscire a prendere iniziative. Qui troverai alcune situazioni raccontate da qualcuno che vive/ha vissuto la posizione di chi fornisce aiuto. Crediamo che ti possa essere utile a capire meglio quello che senti, come reazione normale alla gravità della cosa, anche per renderti conto che è opportuno separare quello che provi tu e quello di cui tu hai bisogno da **quello che prova lei** e quello di cui lei ha bisogno.

Tieni presente che non sei da solo/a ad affrontare questi problemi e che puoi chiedere un aiuto per te. Attualmente in Italia non esistono ancora servizi specifici per i parenti, i partner e i familiari di chi ha subito violenza, ma puoi rivolgerti **a chi da anni lavora su queste tematiche** o ai servizi psico-sociali e di mediazione familiare.

Stare vicino/a a una donna che ha subito/subisce maltrattamento nella coppia

- Forse sei frastornato/a per quello che hai scoperto della loro situazione.
- Forse sei arrabbiato/a 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 perché lei sembra non reagire.
- Forse ti sembra inutile tutto quello che fai e 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.

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 non significa sostituirsi a lei .

Stare vicino a una donna che ha subito abuso nell'infanzia

- 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/la suo/a partner

- Forse hai bisogno di sapere cosa è accaduto nel suo passato.
- Forse sei preoccupato/a perché lei non vive serenamente la sessualità.
- Forse ti è capitato di sentirti rifiutato/a.
- Forse senti il bisogno di essere rassicurato/a.
- 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.

Se sei sua madre

- 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 perché li tuo compagno e tua figlia ti abbiano fatto una cosa del genere
- Forse hai paura di ciò 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.

Stare vicino/a a una donna che ha subito violenza sessuale

- Forse pensi che se non fosse uscita di casa, a quell'ora, non le sarebbe successo nulla.
- Probabilmente ti senti impotente o frustata/o perché lei non è andata a denunciare il fatto e non vuole farlo
- Forse sei turbato/a perché 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 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 perché 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.

Se sei il/la suo/a partner

- Forse ti senti invaso/a 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/a 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/a, perché lei ti dice che ha paura, non vuole uscire di casa, ma neanche rimanere sola.
- Forse ti senti rifiutato/a da lei e condizionato dalla sua esperienza.
- Ti senti probabilmente in crisi dal momento che anche tu sei un uomo.
- Se sei una donna, dovrai fare i conti con le tue esperienze di violenza o con quello che la violenza suscita in te

Essere il compagno/la compagna 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.

Uscire dalla violenzasi può

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.

Aiutare.....si può

Le situazioni di violenza spesso si ripercuotono sulla vita e nell'esperienza di quanti sono vicini alla donna che le ha subite. 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.**

Sostenere questa situazione, specie se sei coinvolto affettivamente, **può essere pesante**, forse ti accorgi che hai reazioni che non ti aspettavi, ti senti confuso/a ed impotente, senti il bisogno di confrontarti con qualcuno.

In questi casi è importante:

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