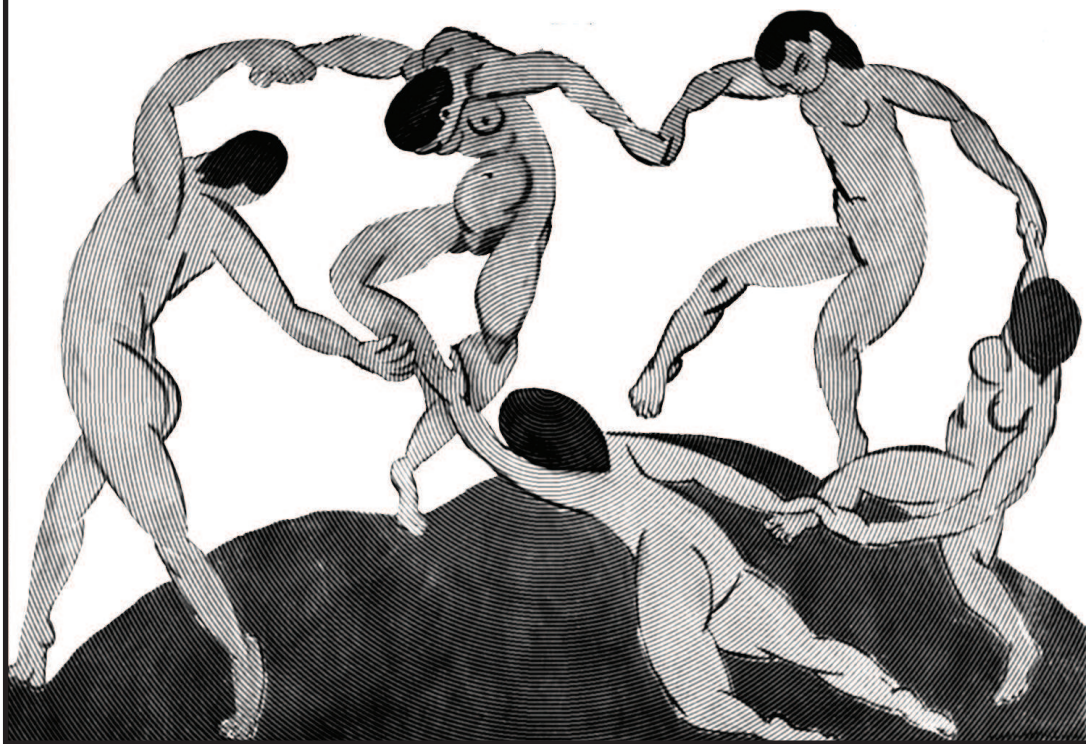


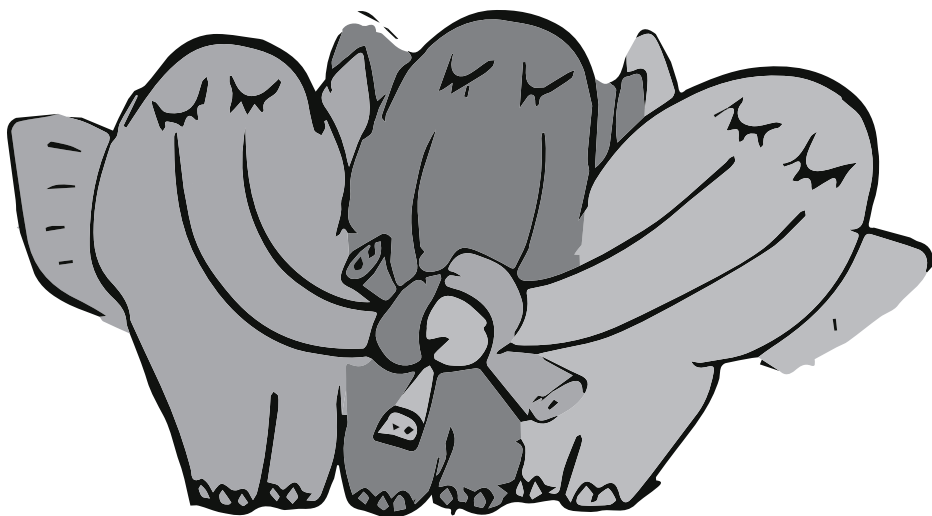
VADEMECUM DELLA BUONA AMICA*

Come ascoltare e sostenere una donna
che vive una relazione violenta



Questa è un'autoproduzione a cura del
Laboratorio Permanente Contro la Violenza di Genere
delle Cagne Sciolte

Leggi, stampa, diffondi!



CAGNESCIOLTE



via Ostiense 137, Metro B Garbatella

cagnesciolte.noblogs.org / cagnesciolte@bastardi.net

INTRO

*Questo vademecum è il risultato di una serie di discussioni collettive del laboratorio permanente delle Cagne Sciolte contro la **violenza di genere***.*

Abbiamo deciso di dedicare parte delle nostre assemblee, attraverso workshop interni, alla definizione, al riconoscimento e alla narrazione della violenza di genere, con l'intento di individuare buone pratiche da utilizzare nella nostra quotidianità.

Si tratta di un percorso in atto: questo scritto è un tentativo di renderne pubblico un frammento affinché possa avere un impiego immediato e semplice. L'obiettivo che ci siamo poste è quello di fornire dei consigli a chi dovesse trovarsi ad interagire con un'amica che sta vivendo una relazione violenta. Non abbiamo la pretesa di dare risposte valide per ogni situazione e non è un "Bignami" dell'accoglienza in senso professionale: non esistono strumenti per uscire dalla violenza univoci e adatti a tutte.

Per il momento ci siamo concentrat soprattutto sulle relazioni in cui la persona che subisce violenza è una donna, eterosessuale o lesbica, per questo di seguito scriveremo al femminile.*

Non sappiamo se quanto abbiamo scritto possa effettivamente servire come strumento nel caso di altre soggettività ma è un tipo di elaborazione che vorremmo iniziare, quindi sono graditi contributi e suggerimenti.

COME ASCOLTARE

Quando si vive una relazione violenta, riuscire a raccontarlo a qualcun* è sempre molto complicato: si ha paura di non essere credute, di essere giudicate e, nella maggior parte dei casi, ci si sente di dover dimostrare la veridicità di quello che si sta raccontando. Inoltre, dato che la violenza può assumere molte forme (fisica, psicologica, emotiva, economica, sessuale), non sempre è facile riconoscerla quando la vediamo e soprattutto quando la stiamo vivendo in prima persona.

Riconoscere che la nostra relazione è violenta è il primo passo per uscirne. Parlare di ciò che si sta vivendo, anche se in modo confuso, è un modo per condividere la sensazione che le cose non vadano come si vorrebbe. Il tuo ascolto, anche se può sembrarti inutile, è in realtà fondamentale.

Per questo:

-Ascolta fino alla fine senza interrompere o esprimere in maniera troppo Vdrastica il tuo punto di vista: è normale avere reazioni impulsive e di protezione ma rischi di provocare un atteggiamento di chiusura in chi sta parlando;

-Aspetta e rispetta i tempi di chi sta parlando: potrebbe non essere in grado di raccontare tutto la prima volta che vi confrontate;

-La tua opinione è importante però cerca di non esprimerla in maniera troppo perentoria: mantieni un atteggiamento interlocutorio e cerca di non formulare giudizi;

-Durante il racconto, cerca di capire se la tua amica si trova in una situazione di pericolo per la sua incolumità: questo, ovviamente, richiede un livello maggiore di attenzione senza, però, trasmettere paura a chi stai ascoltando;



-Cerca più momenti di confronto regolari nel tempo: non far passare troppo tempo prima di riparlare con quella persona della situazione di violenza, senza però essere eccessivamente invadente. Magari lei cerca di non opprimerti con i suoi problemi ma sentire che ci sei è indispensabile per creare un legame di fiducia e uno **spazio safe***.

-Una volta che ti è stata raccontata direttamente una situazione di violenza, farsene carico, soprattutto se coinvolge una persona a cui tieni, può causare un forte senso di frustrazione e impotenza. Per questo è necessario a volte condividere tale peso con delle persone di cui ti fidi anche per essere più lucid* e capire cosa fare.

Inoltre, puoi far capire alla tua amica l'importanza di coinvolgere più persone e creare una rete informale che la sostenga e osservi la situazione.

-Potrebbe capitare che la situazione per te diventi troppo pesante a livello emotivo: non fartene una colpa! Cerca, piuttosto, di capire fin dove vuoi/puoi essere coinvolt* e oltre a quanto detto nel punto precedente, ricorda che ci sono i **centri e gli sportelli anti-violenza*** a cui puoi rivolgerti per capire cosa fare, anche nel caso in cui la relazione violenta sia **same-sex***;

-In nessun caso, puoi risolvere la situazione mediando tra le due parti o sostituendoti alla persona che vive direttamente la relazione violenta: confrontarti direttamente con la persona che agisce violenza, raccontando quello che ti è stato detto, può mettere in pericolo la tua amica ed esporla a ritorsioni. Inoltre, molto probabilmente, perderesti la sua fiducia.

COSA DIRE

Prima di tutto, mettiti in testa che non potrai risolvere tu la situazione: è la persona che vive la violenza che deve volerne uscire ed è sempre lei a stabilire le modalità e i tempi per farlo. La relazione non è e non sarà mai la tua e, quindi, non puoi sostituirti alle persone coinvolte per quanto possa essere frustrante restare a guardare “senza fare nulla”. Ricordati che il semplice ascolto e sostegno che offri alla tua amica è un’arma potente per farla sentire accolta e forte!

-Quando esprimi la tua opinione su quanto ti viene raccontato non formulare giudizi.

Ad esempio, non dire alla tua amica:” non mi sarei mai aspettata* che proprio tu potessi ritrovarti in una situazione del genere”.

-Non far sentire la tua amica inadeguata rispetto alle tue aspettative o a quelle del suo/vostro contesto sociale: anche se è una componente della tua collettività, del tuo giro di amicizie, del tuo gruppo politico, ricordati che la violenza è trasversale e tutte siamo esposte.

-Nel chiedere spiegazioni e chiarimenti non mettere MAI in discussione quello che ti viene raccontato: l’altra persona potrebbe non sentirsi creduta e chiudersi nei tuoi confronti. Ricorda che raccontare un’esperienza di violenza è un passo molto difficile ed impegnativo: non può esserci ascolto se non c’è fiducia!

-Soprattutto se hai a che fare con una relazione same-sex, non interpretarla come una situazione di violenza reciproca: limitati a quello che ti viene raccontato.

Una persona che subisce violenza tende a colpevolizzarsi e sminuire: se esprimi perplessità e obiezioni non aiuti!

-Il percorso di uscita dalla violenza è difficile, altalenante e spesso lungo: non vivere come un fallimento il fatto che la persona coinvolta, pur riconoscendo la relazione violenta in cui si trova, decida di non interromperla. Rispetta i suoi tempi e se vuoi continua a sostenerla: il fatto di poter contare su uno spazio safe, su momenti di confronto e su rapporti di fiducia rappresenta un elemento imprescindibile per liberarsi.

-Cerca di focalizzare il discorso sulle sue impressioni e chiedile come si sente in quella situazione: molto spesso, chi subisce dinamiche violente tende a darsi la colpa di tutto e a non legittimare le proprie sensazioni.

Cerca di nominarle e di farle capire che non sono sbagliate.

-Un contributo utile che puoi dare è quello di aiutarla a fare chiarezza e ad interpretare la sua storia per avere insieme un quadro più chiaro della situazione. Falle raccontare gli episodi di violenza, le dinamiche di controllo e coercizione che ha vissuto.

Aiutala a separare i fatti dalla componente affettiva: in questa società con le parole “amore” e “passione” viene giustificato quasi tutto.

-Per rendere la situazione ancora più chiara, cerca di evidenziare lo squilibrio di potere che caratterizza le relazioni violente: la tua amica fa compromessi con se stessa per accontentare il/ la partner? Cerca di essere accondiscendente a tutte le sue richieste?

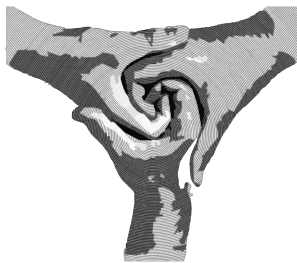
Sta modificando i suoi comportamenti a tal fine? Si priva di amiche e amici per farl* stare tranquill*?

Falle notare che non potrà mai fare abbastanza per renderl* felice ma anzi, gradualmente, le verrà richiesto di rinunciare a tutta la sua identità.

-Anche se devi evitare di essere allarmista, non legittimare mai la violenza, anzi nominala chiaramente quando ti sembra di riconoscerla in quello che ti viene raccontato. Nessun sentimento o comportamento può giustificarla!

-L'uso e l'abuso di sostanze (alcol, droghe, farmaci), lo stress, i traumi subiti e i modelli familiari non giustificano alcun comportamento violento.

-Cerca di sottolineare i suoi punti di forza e le sue possibilità: spesso chi vive violenza pensa di non poterne uscire o si sente sopraffatta dalla situazione. Un aiuto esterno può farla sentire meno sola e farle decostruire il suo senso di impotenza e stupidità. Falle capire che può riprendere il controllo della situazione e che lei può scegliere per sé e per la sua vita liberamente.



-Se pensi che possa essere utile, dalle un aiuto concreto: offrirti di accompagnarla ad un centro anti-violenza.

-Se vuole allontanarsi dal/la partner (soprattutto se pensi ci sia un pericolo per la sua incolumità) aiutala a trovare una sistemazione alternativa, valutando anche se sia abbastanza sicura per chi offre ospitalità.

-Anche se la **spirale della violenza*** presenta dinamiche che si ripetono in tutte le relazioni violente, ricorda che non esistono modelli stereotipati: ogni storia è diversa e non ci sono soluzioni universalmente valide per uscire dalla violenza.

-Se pensi che possa servire a vedere le cose in un'altra ottica e te la senti, racconta le tue esperienze relative alle relazioni e alla violenza: possono essere utili a non far sentire l'altra persona stupida e inadeguata.

La **violenza di genere*** è un problema collettivo e politico.

Il riconoscimento, la condivisione e il supporto reciproco sono strumenti essenziali per combatterla.

-La presenza di figl* rende la chiusura di una relazione violenta molto più complicata, soprattutto perché quasi sempre vengono utilizzat* come strumento di ricatto da parte di chi agisce violenza per mantenere il controllo sulla partner. Senza farla sentire giudicata come "cattiva madre" ricordale che un genitore violento non può garantire il benessere dei/delle figli/e. Anche se non tocca i/le bambini/e, il fatto che assistano ad episodi di violenza influisce sulle loro vite.

Interrompere un rapporto violento non significa privarli/e della presenza dell'altro genitore, è sottrarli a un clima di ansia e di paura.

FRASI E COMPORTAMENTI

DA EVITARE



..”aspetta aspetta che mo chiamo mi cuggino e je annamo dimo famo...”

..”noooo, ma dai? ma chi? lui/lei? ma se è tanto caruccio/a!”

..”ma proprio te che sei così tosta!”

..”ma quanto sei stata stupida!”

..”e tu non hai fatto niente?”

..”ma come ti viene in mente?”

..”io non l’avrei mai fatto!!”

Soprattutto: NON SPETTEGOLARE!

GLOSSARIO

***Buona amica:** intendiamo chiunque abbia un atteggiamento non giudicante e di ascolto, a prescindere da cosa abbia nelle mutande e dalle sue scelte.

***Centro anti-violenza:** è un luogo dove mettersi alla prova, un posto protetto dove potersi esprimere nella massima serenità e al riparo da tutto, dove le donne possono venire accolte, ascoltate ed aiutate a riconoscere la violenza. Il fine delle attività di un centro anti-violenza è quello di costruire insieme le condizioni per le quali ognuna possa sentirsi libera di realizzare i propri desideri e le proprie aspirazioni senza le pesanti pressioni che la società ci impone e dove si inizia un percorso volto a trovare insieme gli strumenti per uscire dalla violenza.

***Spazio safe:** è un contesto dove chiunque può rilassarsi e esprimere liberamente se stessi*, senza il rischio di sentirsi a disagio, giudicati* o non sicuri* a causa della provenienza geografica, classe sociale, dell'identità di genere o dell'orientamento sessuale, del background culturale, del credo religioso, dell'età, delle condizioni fisiche o mentali.

***Spirale della violenza:** con tale termine si intendono tutte le modalità attraverso le quali un/una partner violento* tenta di sottomettere l'altra (partner) facendola sentire incapace, debole, impotente, totalmente dipendente da lui/lei.

Le fasi della spirale della violenza sono 7:

Intimidazione, Isolamento, Svalorizzazione, Segregazione, Aggressione fisica e sessuale, False riappacificazioni, Ricatto dei figli.

Possono presentarsi in un crescendo o "mescolarsi", non necessariamente avvengono tutte e secondo quest'ordine. Si avvicinano spesso con una fase di relativa calma con l'obiettivo di confondere la donna, indebolirla e isolarla ulteriormente.

***Violenza di genere:** la violenza maschile sulle donne è caratterizzata da una serie di azioni fisiche, sessuali, di coercizioni economiche e psicologiche generate dalla volontà di controllo e di sopraffazione dell'uomo sulla donna. Si tratta di una serie di condotte che comportano, nel breve e nel lungo periodo, un danno sia di natura fisica sia di tipo psicologico, esistenziale e materiale. La violenza non può essere associata a particolari condizioni sociali, economiche, religiose o a fattori di provenienza geografica e culturale. Si tratta di un fenomeno trasversale a tutta la società. Gli ambiti e le forme in cui viene esercitata sono molteplici, molto spesso c'è un abuso della fiducia della donna, come nella violenza sul posto di lavoro e nelle relazioni intime.

***Violenza same-sex:** violenza che si genera all'interno di una relazione tra persone dello stesso sesso. Questa rimane spesso invisibile perché la società in cui viviamo non ammette forme di relazione e amore diverse dalla coppia monogama eterosessuale. Inoltre, la necessità costante di difendere le proprie relazioni da bigotti, omofobi, lesbofobi, transfobici e sessisti, fa sì che le soggettività non etero difficilmente raccontino apertamente di vivere una relazione violenta, per paura di subire l'ennesimo attacco al proprio orientamento sessuale e alle proprie scelte.

La "Spirale di Violenza" è un processo che deriva dall'interiorizzazione culturale dei sistemi di potere e si riscontra a prescindere dal genere: le conseguenze su chi la subisce sono le stesse sia nelle relazioni etero che non, ognuna con le dovute specificità.

Ad esempio, chi vive una situazione di violenza in coppie lesbiche subisce una triplice violenza: nella coppia, nella società lesbofoba e sessista che rifiuta lei e i suoi desideri, nel contesto che non riconosce l'esistenza della violenza tra donne.

La violenza same-sex invece esiste e dev'essere un lavoro di tutt* riuscire a riconoscerla e a combatterla!

CONTATTI

-Sportello dell'Associazione "Una stanza tutta per sè"

Via Ostiense 137/b, 5 - 00154 Roma - tel.389 98080955 (h24)

-Casa delle donne "Lucha y Siesta" - *Via Lucio Sestio, 10. tel.388 3736950*

-SOS Donna - *Via di Grotta Perfetta 610-00142 Roma.*

tel.366 4664216 / 3664736894

-Centro Antiviolenza per le donne che non vogliono più subire violenza - *Viale Villa Pamphili, 100 - 00152 Roma. tel. 06 5810926 - 065833257 (h 24)*

-Centro Maree per donne in difficoltà

Via Monte delle Capre, 23 - 00148 Roma, 06 6535499 - 06 65793182 (h 24)

-Centro Antiviolenza "Donatella Colasanti - Rosaria Lopez" "Differenza Donna" *Via di Torre Spaccata 157 - 00196 Roma. tel. 06 23269049 / 79*

-Casa Internazionale dei Diritti Umani delle Donne

Viale Mazzini, 73 - 00195 Roma

-Associazione Nazionale Volontarie Telefono Rosa - Onlus

Viale Mazzini, 73 - 00195 Roma. tel: 06.37518282 - 06.37518261 - 06.37518262

-Centro Donna L.I.S.A. - *Via Rosina Anselmi, 41 - 00139 Roma.*

Tel. 0687141661

-Sportello Telefono Rosa - Policlinico Casilino

Via Casilina 1049 - 00169 Roma - tel. 06 23188888 (h 9.00-12.30)

-Sportello Donna H24 Be Free - Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini
C.ne Gianicolense, 87 - 00152 Roma. Tel. 06 58703216 h 24

-Sportello Telefono Rosa c/o - Consolato dell'Ecuador

Piazza Albania, 10 - 00153 Roma. tel. 06 5741640

-Sportello "Diritti e salute delle donne" - I.N.M.P

Via delle Fratte di Trastevere, 52 - 00153 Roma. tel. 06 58543731-3690

-Accoglienza Donna A.Da c/o - Policlinico Gemelli

Largo Agostino Gemelli, 8 - 00168 Roma tel. 06 3015 4065 cell. 339 271 99 66

-Sportello di ascolto c/o - Policlinico Tor Vergata

Viale Oxford, 81 - 00133 Roma - tel. 06 20903777 (mar. e giov. h 9.30-12.30)

rosa@alice.it

-Sportello di ascolto-emergenza - Ospedale Sant'Eugenio

Piazzale dell'Umanesimo, 10 - 00144 Roma. Cell. 366 1669013

-Sportello di ascolto-emergenza - Tribunale per i minorenni

Via dei Bresciani, 32 - 00186 Roma. Cell. 366 1669013 - H24

-Sportello "Soccorso Emergenza Codice Rosa" - Policlinico Umberto I

Viale del Policlinico, 155 - 00161 Roma. Cell.331 6995834 - H24