



#SEMPRE25NOVEMBRE

**NON TI
VOLTARE!**

LA VIOLENZA SULLE DONNE RIGUARDA TUTTI

 sorgenia



SCEGLIAMO INSIEME DI NON VOLTARE LA TESTA,
IL TEMPO DI AGIRE CONTRO LA VIOLENZA
SULLE DONNE È ADESSO.

RIVIVI IL RACCONTO:

<https://youtu.be/1iMrBlssGAc>

**24 NOVEMBRE 2022,
ORE 19.00,
CINEMA ODEON,
MILANO**

p. 05

#sempre25novembre
Perché è ora di agire



01

p. 09 LA STORIA
DI MARTA
 Virtuale è reale

02

p. 17 LA STORIA
DI ANTONIO
 Si è ciò che si
 comunica



03

p. 24 LA STORIA
DI MOMO
 Le parole
 danno forma
 al pensiero



04

p. 32 LA STORIA
DI GIORGIO
 Prima di
 parlare bisogna
 ascoltare

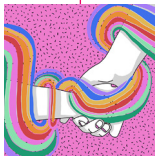
05

p. 39 LA STORIA
DI ROBERTA
 Le parole sono
 un ponte



06

**p. 46 LA STORIA
DI MARIO**
Le parole hanno
conseguenze



07

**p. 52 LA STORIA
DI ISABELLA**
Condividere
è una
responsabilità



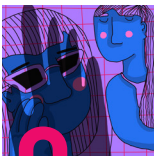
08

**p. 60 LA STORIA
DI EVELYN**
Le idee si possono
discutere, le persone
si devono rispettare



09

**p. 68 LA STORIA
DI GAIA**
Gli insulti non
sono argomenti



10

**p. 77 LA STORIA
DI MAURIZIA**
Anche il silenzio
comunica

- p. 85** È tempo di agire, cosa possiamo fare?
- p. 87** Numeri e contatti
- p. 88** Disparità e violenza di genere,
dai pensieri alle azioni
- p. 93** Ringraziamenti



#SEMPRE25NOVEMBRE

PERCHÉ È ORA DI AGIRE

Miriam Frigerio

HEAD OF BRAND
AND COMMUNICATION
SORGENIA



Sono cinque anni che ci occupiamo di violenza nei confronti delle donne. Abbiamo iniziato spinti da un'esigenza che direi morale – se il termine non fosse così rischioso – di fare qualcosa, per quanto nelle nostre possibilità, contro un fenomeno che colpisce circa un terzo delle donne italiane. Prima abbiamo sensibilizzato, spinto a parlarne, aiutato chi aiuta le donne che cercano sostegno.

Anche noi ci siamo fatti aiutare, abbiamo studiato il fenomeno e cercato di capire come fosse corretto parlarne. Soprattutto, cercato di capire quale sia il modo sbagliato, per non farlo.

Grazie a La Grande Casa, a Parole Ostili, ai ricercatori de La Sapienza e a tutti – ma soprattutto tutte – le compagne

#SEMPRE25NOVEMBRE

di percorso siamo arrivati a raccogliere storie, *Storie di donne rinate*, donne che hanno conosciuto l'esperienza della violenza e hanno detto no, ne sono uscite. E ce l'hanno raccontato. Era il 2021.

Anche quest'anno abbiamo raccolto storie, anche quest'anno sono vere e raccontate dalla voce di chi le ha vissute. Ma stavolta protagoniste non sono le donne che sperimentano su di sé una delle tante forme che la violenza di genere può assumere, ma padri, amici, compagne di squadra e di lotta. Sono "tutti gli altri", cioè noi, che almeno una volta nella vita abbiamo assistito a episodi di violenza, e capito, o forse frainteso, o abbiamo pensato che però non fosse proprio così.

Perché se il 31,5% delle donne italiane fra i 16 e i 70 anni nella sua vita ha subito una qualche forma di violenza (dati Istat), statisticamente quasi tutti abbiamo avuto a che fare con una di queste donne.

E se in Italia più di un milione e mezzo di donne hanno subito violenza fisica, è davvero possibile che nessun vicino di casa, nessun collega, nessun insegnante del figlio si sia accorto di nulla?

Qui noi mostriamo lo smarrimento e il senso di colpa di chi dapprima non si è reso conto o non è riuscito a chiamare con il nome corretto – violenza – quello che stava capitando a una donna vicina, ma anche la

#SEMPRE25NOVEMBRE

consapevolezza di essere nel giusto di operatori, amiche, semplici conoscenti che hanno saputo tendere la mano e dare l'avvio a quel percorso di determinazione al proprio riscatto che solo la singola donna può avviare.

Proprio per supportare chi non vuole voltare la testa, alzare il volume dei propri pensieri o quello della tv davanti alle urla che provengono dal piano di sopra, in fondo a questa raccolta abbiamo riportato un decalogo di semplici azioni che ciascuno può mettere in atto per sostenere donne che vivono situazioni violente.

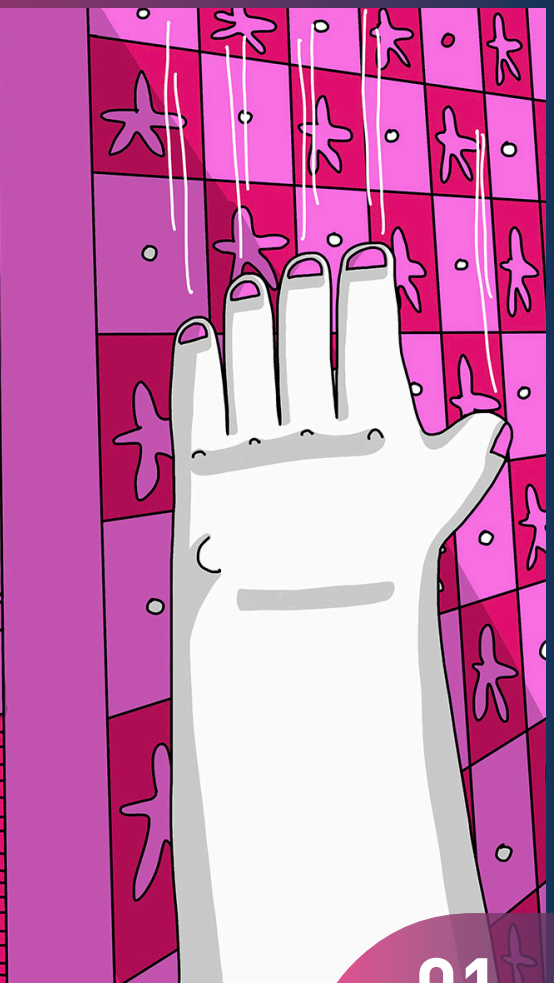
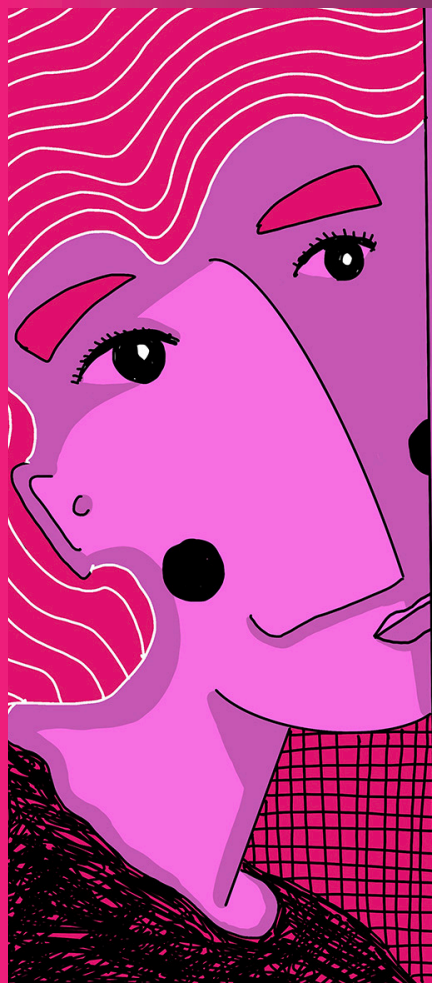
Nessuna ricetta magica, ahimè, ma principi guida frutto dell'esperienza dell'avvocata e attivista dei diritti Cathy La Torre e delle operatrici de La Grande Casa. Indicatori molto concreti per capire se siamo di fronte a una violenza, avvertenze contro la ricetta semplice e fai-da-te e contro il giudizio che, spesso, sono un'ulteriore condanna proprio per la donna.

Al rispetto dei tempi della donna che vive la violenza è ispirato anche il progetto di Fondazione Pangea onlus che abbiamo deciso di sostenere con questo e-book, donando 1€ per ogni download: Reama, una rete antiviolenza accessibile online.

Anche le donne spaventate, lontane da punti di aiuto sul territorio, controllate nei loro movimenti, possono accedere e trovare qui indicazioni e sostegno concreto.

Il Manifesto della comunicazione non ostile

- 1. Virtuale è reale**
Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**
Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**
Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze**
So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere.
Le persone si devono rispettare**
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.



01

LA STORIA DI MARTA

Virtuale è reale

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

LE PERSONE
CHE INCONTRO
ABBASSANO
LO SGUARDO,
NON RIESCO A
INCROCIARE I LORO
OCCHI, E CAPISCO
SUBITO CHE STO
ASSISTENDO A UN
EPISODIO CONSUETO.

VIRTUALE È REALE.

PRINCIPIO 1 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

”



ono Marta. Marta di Pangea, tutti mi conoscono così, tanto la mia vita e quella di Pangea sono intrecciate.

Racconto per lavoro le storie di altri. Questa volta, questa è la mia storia. Vivo nella ricca e operosa Brianza da anni, in un bel quartiere in cui i condomini hanno giardini ordinati e le persone si salutano con quella fretta cordiale che a volte sembra indifferenza, più spesso solo riservatezza.

Mi sono trasferita non molto tempo fa, sola con il mio cane, in un bel condominio. Mentre organizzo il trasloco mi godo la brezza primaverile e penso a come sono fortunata ad avere trovato questo posto tranquillo: una palazzina piccola e curata in cui io sono l'unica a vivere sola; oltre al mio ci sono cinque altri appartamenti, abitati da giovani coppie o belle famiglie con bimbi piccoli.

Sto portando le ultime scatole nella mia nuova casa quando, passando davanti all'appartamento esattamente sotto il mio sento due voci: parole forti, un litigio molto acceso, che non accenna a terminare.

Mi colpiscono le parole e i toni, perciò incontrando gli altri condomini sulle scale cerco di incrociare i loro sguardi, per capire se sono sorpresi o se invece sono abituati, se queste urla sono diventate una consuetudine.

Le persone che incontro abbassano lo sguardo, non riesco a incrociare i loro occhi, e capisco subito che sto assistendo a un episodio consueto.

Con il tempo cerco di capire meglio, magari di incontrare le persone che ho sentito: apprendo che dietro quella porta c'è una famiglia di quattro persone, un padre che è un imprenditore di successo spesso in trasferta per lavoro. Le sere in cui è a casa sono quelle in cui dal mio salotto, che è proprio sopra il loro, sento le parolacce, le offese e a volte le minacce. Sono tutte parole rivolte alla moglie, ma i bambini? Sicuramente stanno sentendo tutto... e mi fa male pensare come questo influenzerà la loro vita.

La casa è il luogo sicuro per eccellenza. Quando la sera chiudo la porta del mio appartamento, mi sento bene, perché quello è il mio posto. Mi soffermo a pensare cosa significa chiudere la porta di casa e avere paura. La notte, col buio, temere che accada qualcosa di terribile.

Cosa si prova quando la tua casa è una prigione? Quando entri e ti manca il respiro? Quando sai già che succederà qualcosa, che per quanti sforzi tu abbia fatto per far trovare la casa a posto, i bambini in ordine e sorridenti, qualcosa non andrà bene, sarà colpa tua la minima imperfezione e soprattutto sarà motivo di rabbia?

12

Una rabbia dura, chiusa, che si sfoga su di te. Qualsiasi cosa tu faccia, la rabbia arriverà, perché non dipende da te.

Pensando a tutto questo decido di aprire la porta, una sera in cui le urla sono più forti, e di uscire sul pianerottolo chiedendo ad alta voce se tutto va bene, se c'è bisogno di aiuto.

Sono sconvolta dal fatto che mentre io apro la porta sento le chiavi girare nelle serrature degli altri appartamenti e capisco che alcuni condomini alzano il volume della tv per non sentire.

Allora sono io che urlo in una riunione condominiale, sembro disperata e forse in parte lo sono. Urlo che sono l'unica che vive da sola, che esco a orari improbabili per lavoro e per portare fuori il mio cane. Eppure, sono l'unica a non far finta di niente. Chiedo alle persone come possono voltare la testa, come possono fare finta di niente davanti alla paura di una donna, davanti alla violenza che esce da una casa così vicino a noi.

La violenza non è più solo in quella casa. È a casa di tutti noi, perché abbiamo sentito, sentiamo quasi ogni sera e non possiamo continuare a fare finta di nulla. Siamo complici.

Nessuno mi segue.
Hanno tutti paura.

“Marta, non ti intromettere...”, “Marta, ma lui è un imprenditore stimato, cosa possiamo fare?”, “Marta, forse, se la moglie fosse più attenta alle sue esigenze... lui lavora molto, sarà stanco e stressato”.
Ho capito che sono sola anche io.

13

E penso a quanta solitudine deve aver provato Maria, la donna dell'appartamento sotto il mio. La violenza spaventa, e la paura si appiccica addosso, ti circonda e ti ritrovi sola.

Il vuoto intorno alla persona che vive una condizione di violenza è la più grande arma di chi usa la violenza.

La seconda è il giudizio: nella riunione di condominio ho sentito più persone giudicare Maria, quasi fosse colpevole di aver turbato una palazzina tranquilla con la sua paura. Non ho sentito nessuno giudicare il marito, che anzi mi pareva si cercasse di giustificare.

Una sera, dopo più di un'ora di urla, Maria ha trovato il coraggio, oppure si è sentita così disperata da superare la paura e la vergogna

e uscire sul pianerottolo per chiedere aiuto. Sono scesa subito, ero pronta, stavo ascoltando da diversi minuti. Sono scesa mentre le altre porte si chiudevano a doppia mandata. Il marito mi ha guardato negli occhi e l'ha colpita davanti a me. Un solo schiaffo, secco, bruciante, in pieno viso, e poi l'ha trascinato di nuovo in casa, dove sentivo i bambini piangere.

Quello schiaffo ha bruciato anche sul mio viso; perché colpendo Maria davanti a me, suo marito vorrebbe estendere il suo potere anche su di me, presupponendo che tanto io starò zitta come tutti, non farò niente.

Mi sono precipitata nel mio appartamento, e con il fiato ancora corto ho chiamato i carabinieri. Sono arrivati in breve, ma Maria non ha denunciato.

Il giorno dopo in caserma, l'appuntato che ascolta la mia testimonianza sospira: "Sa, signorina, in trent'anni è la prima volta che un vicino sente qualcosa. Di solito i fascicoli dei vicini nelle denunce sono vuoti".

Mentre torno a casa schiaccio le foglie secche con le scarpe perché sono frustrata. Perché tutti voltano la testa? Perché si tappano le orecchie? La paura, certo... ma se fossimo tutti insieme potremmo facilmente cambiare le cose. Se vedi, se senti e scegli di fare finta di niente, sei un complice. Sempre. Ho giurato a me stessa durante il tragitto di ritorno dalla caserma che avrei trovato il modo, avrei rotto quel muro di solitudine intorno a lei.

Una mattina mi sono accorta che il marito era uscito presto, Maria accompagna da sola i figli alla fermata dello scuolabus. esco di casa di corsa e le infilo in mano un biglietto che tengo da tempo attaccato alla porta di ingresso con una vecchia calamita. La guardo negli occhi, le metto il biglietto in mano e le dico solo "dopo distruggilo".

È il contatto della rete anti violenza di Pangea. Il progetto REAMA. Dopo qualche giorno vengo a sapere che Maria ha scritto una

mail: quando ti senti giudicata da tempo, quando ti sei sentita a lungo molto sola, una mail è più semplice, anche perché è rispettosa delle tue emozioni e dei tuoi tempi.

Maria inizia con quella mail un percorso con Pangea, le mie colleghe la aiutano a riconoscere la violenza che sta vivendo, a lasciar andare il senso di colpa e a liberarsi. Quando una donna esce da una condizione di violenza a volte è anche costretta a scappare dalla sua casa. Sembra una rifugiata che fugge dalla guerra. È incredibile scoprire quante guerre dentro casa ci siano in Italia. Quanto siano vicine a noi.

Io ho cambiato di nuovo casa, un altro trasloco mentre Maria compie il suo percorso, si trasforma: diventa più sicura di sé, più solida.

La incontro per caso dopo diverso tempo, ci riconosciamo.

Che bello Maria, vederti camminare a testa alta, che bello immaginarti giocare serenamente con i tuoi figli.

15

MARTA

(nome di fantasia per tutelare la privacy e la sicurezza di una persona reale)

è un'operatrice di Fondazione Pangea Onlus, una organizzazione no profit che dal 2002 lavora per favorire lo sviluppo economico e sociale delle donne.

In particolare, il progetto REAMA di Fondazione Pangea Onlus è una rete nazionale che unisce più realtà sul territorio italiano e si occupa di prevenzione e contrasto della violenza domestica (psicologica, fisica ed economica) sulle donne e sui loro bambini, offrendo loro risposte concrete attraverso l'accoglienza, la protezione, l'assistenza legale e una fitta rete di servizi per accompagnarle fuori dalla violenza. Inoltre, REAMA ha l'obiettivo di favorire un percorso di autonomia economica e lavorativa.

Sorgenia sostiene il progetto REAMA



www.reamanetwork.org/

Per Maria e per tutte le donne che vivono una condizione di violenza.

Perché possano tornare a splendere.

PRINCIPIO 1

Virtuale è reale

“Quello schiaffo ha bruciato
anche sul mio viso,
racconta Marta.

”

16

La violenza ci fa male solo se la viviamo sulla nostra pelle? Uno schiaffo è tale solo se a riceverlo sono le nostre guance? No! È violenza anche quella che non subiamo ma che ascoltiamo e vediamo attraverso uno schermo, un muro o il racconto di una persona.



02

LA STORIA DI ANTONIO

Si è ciò che si comunica

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

QUANDO MARTINA
MI DISSE CHE AVEVA
DATO LE DIMISSIONI
ERAVAMO IN AUTO E
NON CAPII SUBITO.

”

SI È CIÒ CHE SI COMUNICA.

PRINCIPIO 2 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



Quando Martina mi disse che aveva dato le dimissioni eravamo in auto e non capii subito. E ancora meno capii quando mi disse che non andava in uno studio più affermato, ma a occuparsi della progettazione su misura per un negozio di arredamento. Aveva solo 27 anni, ma era una delle persone con più talento per la progettazione di oggetti di design che avessi incontrato, non me la vedevo proprio a disegnare la disposizione di divani e mobili-contenitore per trilocali appena rinnovati.

Intuii che era una fuga quando mi disse che il nuovo posto era in provincia di Bergamo, in uno di quei paesotti tutti uguali che per me erano solo il nome di un'uscita in autostrada. Sapevo benissimo quanto a Martina stesse stretta la provincia, di come appena aveva iniziato a lavorare si fosse cercata un monocale a Milano e di come le piacesse la vita metropolitana - fatta di mostre, teatri, cinema.

Per quanto urbana, era pur sempre una solida ragazza del Ticino, e spesso il venerdì tornava dai suoi e mi dava un passaggio sulla sua 500 blu elettrico, visto che abitavo nel paese vicino. Così risparmiavo a mia moglie il fatto di dovermi venire a prendere alla stazione e intanto con Martina parlavamo di un sacco di cose, soprattutto delle vicende dello Studio, dove eravamo arrivati a distanza di pochi giorni un paio d'anni prima.

Lei aveva giusto qualche anno di esperienza, io venti. Chiaro che per lei lo Studio era un passaggio verso opportunità più rilevanti, per me l'approdo dopo una fase terribile in un posto dove il mobbing era la regola. La carriera non mi interessava e un lavoro che mi occupasse il tempo giusto era quello che in quel momento mi serviva.

La settimana stessa in cui avevamo iniziato eravamo finiti nel mezzo di una situazione da serie tv. Pare che da qualche tempo fosse nata una storia fra l'assistente – nonché responsabile della Strategia – del Dottore (ovvero il fondatore, proprietario, colui che dava il nome allo Studio) e il direttore del Dipartimento materiali (poi era da solo, ma lì piaceva darsi un tono e quindi quello era un "dipartimento").

Era chiaro che la cosa veniva vista come un sovvertimento dell'ordine costituito, io e Martina arrivammo anche a pensare fosse perché lui era sposato. Davvero ingenui... La pietra dello scandalo era il fatto che lei aveva avuto una lunghissima relazione con il Dottore, la cui seconda e attuale moglie aveva ricoperto lo stesso ruolo anni prima. Insomma: casa e bottega.

20

Pettegolezzi, interrogatori, ricostruzioni. Il Dottore arrivò perfino a chiedere a Martina – lì da dieci giorni – se fosse vero che li aveva visti abbracciarsi.

Alla fine, l'assistente restò e l'uomo dei materiali venne licenziato in tronco. Ovviamente ne seguì una causa legale, ma l'onore era ristabilito.

Dopo quel periodo di assestamento ci eravamo creati un buon equilibrio, sia nell'ufficio che condividevamo, sia con gli altri. Devo dire che c'era un senso dell'ironia discreto e vagamente snob. Ci si inventava sempre qualcosa da fare in pausa pranzo (due ore! perché così il Dottore aveva modo di tornare a casa), soprattutto con Vito, colonna dell'amministrazione, e con la Williams, della Strategia.

La Williams in realtà non si chiamava così, era un soprannome che le avevamo dato per il suo fisico massiccio e incumbente, dopo aver scoperto che giocava a tennis.

Da qualche mese il Dottore faceva capolino sempre più spesso nel nostro ufficio, una battuta di calcio con me - sempre dandomi del lei, come agli altri uomini, mentre alle donne dava del tu: "perché il lei con loro proprio non mi viene", aveva detto una volta. Anche con Martina faceva battutine, e qualche complimento sugli occhi o sul vestito.

Spesso la chiamava anche nel suo ufficio, sempre a fine giornata, al punto che quando noi uscivamo lei restava lì. Mi ricordo una volta, in attesa dell'ascensore al piano, di aver chiesto: "ma Martina non esce?".

La contabile, veterana e vestale dello Studio, con un sorrisetto indecifrabile: "No! Si ferma con il Dottore!... al Dottore piace molto...". Al che Vito, faccia impassibile e guardando a terra: "Già".

Il giorno dopo, pure scocciato, dissi chiaramente a Martina che se c'erano cose da discutere con il Dottore era giusto lo facessimo insieme, che non volevo fosse lei a parlare da sola di un lavoro che era anche mio. Non mi ricordo bene cosa disse, qualcosa come "per me se ci vai tu è solo un piacere", quasi in lacrime.

Adesso vedevo ancora quegli occhi quasi in lacrime, lei - più esile che mai - piegata sul volante, che parlava e parlava e mi raccontava quello che il Dottore le diceva quando la chiamava.

E rivedevo me, che a volte mi affacciavo a salutare sulla porta e non capivo.

Non capivo che il colore del pezzo 27 era stata l'occasione per invitare Martina a toccare il dolcevita che portava, e che gli

apprezzamenti professionali erano diventati invito a farsi guidare “nel lavoro e nella vita”, e poi direttamente una sollecitazione a pensare a “tutte le possibilità che una complicità maggiore fra noi può aprirti”.

Alla sua richiesta di valutare un incremento dello stipendio, Martina si era sentita dire: “Ma non puoi chiedermi questo, dopo tutto quello che ti ho detto. Io per principio non concedo aumenti. Però posso dare gratificazioni che nemmeno ti immagini, farti la donna più importante di tutto lo Studio. Ma la gratificazione me la devi dare prima tu, dobbiamo arrivare a un'intimità che mi faccia capire di non essermi sbagliato”. Disse che quella volta aveva avuto paura fisica.

La luce rossa di un semaforo segnava il volto di Martina, che guardava avanti e mi diceva di sentirsi stupida per non essersi resa conto subito, dello smarrimento, della rabbia, di non sapere come dirlo ai suoi, del pensiero che il Dottore aveva due anni più di suo padre, del senso di umiliazione e di vergogna.

Le chiesi solo se altri lo sapevano. “La Williams”, rispose. E aggiunse: “La stessa situazione, più o meno con gli stessi tempi, l'ha vissuta anche lei”.

22

La settimana dopo anche la Williams diede le dimissioni.

Grazie ad Alessandro Giannini, della Centrale di Aprilia di Sorgenia, che ha prestato la sua voce alla storia di Antonio.

ANTONIO

[nome di fantasia per tutelare la privacy e la sicurezza di una persona reale] è una persona vicina a Sorgenia, che ha voluto condividere la sua storia, perché ancora, dopo molti anni, porta il peso di quel silenzio. Raccontare la sua storia è un modo di riappacificarsi con un passato doloroso e chiedere scusa alla giovane Martina.

PRINCIPIO 2

Si è ciò che si comunica

“Perché “il lei” con loro proprio non mi viene, dice il Dottore.



23

A volte, dietro una frase apparentemente banale si nasconde il peggio di una cultura maschilista fatta di possesso e potere, ed è lì che si annida anche la violenza. Perché se siamo le parole che scegliamo allora non c'è giustificazione per chi, consapevolmente, decide di usare un linguaggio che sottintende prevaricazione e abuso.



03

LA STORIA DI MOMO

Le parole danno forma al pensiero

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

BASTAVA VERAMENTE
POCO PER ESSERE DI
SUPPORTO E INVECE
NO. NON HO PRESTATO
ATTENZIONE. SPERO
DI IMPARARE, PRIMA O
POI. CI STO PROVANDO
A IMPARARE.

”

LE PAROLE DANNO FORMA AL PENSIERO.

PRINCIPIO 3 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



i chiamo Momo, i miei genitori sono originari del Marocco, ma io sono cresciuto a Torino, più precisamente nelle case popolari del capoluogo piemontese.

Può sembrare un dettaglio inutile, ma a volte i dettagli sono importanti. Dove nasci, dove cresci. Che quartiere frequenti. Quali strade percorri.

Ecco, quest'ultimo è un dettaglio a cui raramente ho dato peso perché, altro dettaglio fondamentale, sono un uomo. Un uomo non troppo alto è vero, ma che difficilmente si sente in pericolo a tornare a casa la sera.

26

A farmi capire l'importanza di questi dettagli è stata Raissa, la mia fidanzata.

Sette anni fa è accaduto qualcosa che l'ha ferita e le ha fatto cambiare prospettiva. Anche su alcuni dettagli.

Anche Raissa è di Torino. A Torino ci siamo conosciuti, ci siamo innamorati e abbiamo iniziato a lavorare insieme raccontando di noi sui social network.

Sette anni fa non ci frequentavamo ancora. Sembra una vita, ma nella mente di Raissa quel giorno non è poi così lontano.

Ne abbiamo parlato per caso, io nemmeno sapevo nulla.

So che Rai ha tentato di farmi capire cosa vuol dire camminare per strada e ricevere commenti sul proprio aspetto, o addirittura essere importunata, toccata. Spoiler: non c'è riuscita.

Parliamoci chiaro, un uomo come può capirlo? A me non succede. Io non sono presente quando accade.

Una ragazza non viene fischiata se vicino c'è il fidanzato, o il fratello o un amico. Mi è sempre sembrata quindi una cosa molto lontana. Che capita, ma non a qualcuno che tu ami.

Sette anni fa.

Raissa era da poco uscita di casa, aveva appena riportato il suo cane Zoe dopo un pomeriggio in area cani. Dettagli. Era da sola e senza neanche il suo cane, che per quanto dolce è un bel bestione. Chi ci segue sui social sa che sarebbe difficile definirlo un cane da difesa, ma un estraneo potrebbe rimanerne intimidito.

27

Camminava per strada, senza cuffie nelle orecchie. Non ho mai pensato che avere le orecchie sempre sull'attenti potesse essere importante. Forse per attraversare la strada, ma per stare sul marciapiede? Che pericolo può esserci?

Raissa sente che qualcuno sta camminando dietro di lei. Sente il rumore delle chiavi che sbattono in una tasca. Una cosa del genere non può metterti in allarme, dai. Sono chiavi che sbattono in tasca di una persona che sta tornando a casa. Questo sarebbe il mio pensiero.

Ma io sono un uomo.

Ma nonostante avesse colto un segnale d'allarme non ha potuto fare niente.

Quella volta dietro di lei si è avvicinato un gruppo di ragazzi. Raissa ha sentito una mano colpirle con forza il sedere e si è bloccata.

Per istinto si è girata di scatto e senza guardarli in faccia le è scappato un "vaffanculo".

Non ha fatto in tempo a capire di essere in pericolo che una sberla di rovescio l'ha presa in piena faccia.

Un labbro che sanguina.

Forse la sua fortuna. Forse l'hanno visto e si sono spaventati anche loro, perché dopo aver urlato qualcosa si sono allontanati velocemente per evitare problemi.

Lo potete immaginare cosa ho provato quando mi ha raccontato?

Tutto. Paura per lei, rabbia perché qualcuno le ha fatto del male, rabbia per me, perché sono un uomo e sono scemo e ho avuto l'istinto di vendicare una cosa mia.

Lo ammetto. E tenerezza, tanta, infinita tenerezza: ma nonostante tutto io non riesco a mettermi nei suoi panni.

Non so cosa voglia dire cercare le vie più illuminate la sera per non restare sola, oppure rinunciare a un parcheggio perché "poi stasera venire a riprendermi la macchina qui... meglio di no".

Ho persino notato che Raissa quando sceglie cosa mettere per uscire, mentre prova un vestito a volte commenta tra sé: "No dai, devo prendere il tram".

E mi sento in colpa. Mi sento in colpa a non accompagnarla quando esce da sola.

E al tempo stesso mi sento in colpa a pensare che abbia bisogno della mia protezione per uscire.

Quell'episodio non è stato il primo né l'ultimo. Ha lasciato un segno insieme ai mille fischi, agli sguardi insistenti, alle suonate di clacson e ai famosi complimenti non richiesti.

Mi dispiace non capire. O meglio, Raissa, capisco... ma non lo sento quello che provi tu, non lo vivo.

Ma ci provo, e presto attenzione ai dettagli che non mi sembravano importanti.

Un giorno camminavo per strada con Raissa. Di punto in bianco mi chiede di attraversare la strada. "Ma perché? Allunghiamo e basta!". Lei insiste. Io, testone e volte troppo razionale, prendo il telefono e le faccio vedere il percorso sul navigatore. Dobbiamo andare dritto. Per me era semplice: un classico caso di Raissa che si perde e non vuole darmela vinta anche quando è palese che ho ragione io.

La seguo con il broncio, lei non vuole darmi una motivazione valida. Solo poco dopo, una volta esserci allontanati mi dice: "non volevo passare davanti a quel bar".

Un bar normalissimo, per me. Un bar con un gruppo di uomini fuori, forse alla seconda birra, che a Raissa ha fatto drizzare le antenne. Mi sono sentito uno stupido. Non solo doveva affrontare il fastidio di sentirsi gli occhi addosso di quelle persone. Ha dovuto anche sentirsi in colpa e giustificarsi con il suo ragazzo perché, secondo lui, gli stava facendo perdere tempo.

Bastava veramente poco per essere di supporto e invece no. Non ho prestato attenzione.

Spero di imparare, prima o poi.

Ci sto provando a imparare. Perché siamo noi uomini che dobbiamo cambiare. E metterci in ascolto, senza che a parlare sia per forza una amica, una sorella, una fidanzata.

È il primo passo.

MOMO

Mohamed Ismail Bayed, è il compagno di Raissa.

È un content creator classe 1993, nato in Marocco e in Italia dall'età di sei anni. Ha iniziato a pubblicare contenuti sui social con ironia e sincerità per sfatare luoghi comuni e stereotipi legati alle coppie interrazziali.

Con la compagna Raissa racconta ogni giorno la bellezza del dialogo tra culture solo apparentemente diverse. Da questo incontro è nato nel 2021 il loro primo libro "Di mondi diversi e anime affini".

PRINCIPIO 3

Le parole danno forma al pensiero

“Ehi bella”, “Ciao principessa: hanno suoni di questo tipo le parole di molestie ricevute per strada dalle donne. Parole che in determinate circostanze - di notte, al buio, in una strada vuota - fanno gelare il sangue e sudare freddo.

31

“Ti capisco”, “Ti sono accanto” sono invece i suoni delle parole che tanti uomini, tante persone, scelgono di usare per creare una rete di sostegno e comprensione.

Sono quelle parole che insieme a “Non ti voltare” danno forma a pensieri di cambiamento e progresso.



04

LA STORIA DI GIORGIO

Prima di parlare bisogna ascoltare

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

COME POSSO
NON ESSERMENE
MAI ACCORTO, MI
CHIEDONO QUEI
PENSIERI, QUANDO
LA VALANGA SI
PLACA.

”

PRIMA DI PARLARE BISOGNA ASCOLTARE.

PRINCIPIO 4 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



tutto giù un caffè veloce, mi infilo un maglione, i pantaloni della tuta li lascio. Il collegamento è tra pochi minuti. Luca mi aspetta dall'altra parte dello schermo. La classe è di nuovo in quarantena.

Questo tira e molla è estenuante. A Luca mancano i compagni e per lui è destabilizzante continuare a fare periodi a casa e periodi a scuola.

Il video non lo aiuta. Immagino che si senta nudo, i nostri occhi puntati, per quanto con tutta la gentilezza possibile, sulla sua intimità. Sulla sua stanza, sulla sua casa, con la voce fuori campo della mamma che ogni tanto interviene per un suggerimento, un consiglio, un rimprovero.

È una donna sfuggente, non appare quasi mai in video. Sono l'educatore di Luca da ormai 3 anni e non sono mai riuscito a scambiare con lei più di un breve saluto fuori da scuola, le rare volte che l'ho incontrata.

La stanza di Luca sembra un piccolo deserto in cui aleggiano fantasmi che io non vedo mai, ma che lo turbano. Non ha mai amato raccontare, neanche a scuola, neanche quando siamo da soli, fuori dalla classe per qualche lavoro particolare o quando facciamo un giro nei corridoi per scaricare la tensione a metà mattina. Non racconta delle vacanze, dei suoi, neanche di sua sorella.

Qualche accenno, vago, giusto per farci star tranquilli, a me e all'insegnante.

Eppure non è un ragazzino silenzioso. Parla dei suoi fumetti, dei giochi che fa online con i compagni, dell'ultimo brano di quel cantante di cui non riesco mai a ricordare il nome.

Spesso però, all'improvviso, in questi racconti Luca si fa cupo. Stringe le labbra, distoglie lo sguardo, poi, come una nuvola fosse appena passata, riprende a parlare.

Ride raccontandomi della maniera stupida in cui è morto nell'ultima partita. Soppeso l'idea di provare a farne una con lui, prima o poi, per cercare un ponte, un appiglio. Un terreno comune.

Ecco che appaiono tutti e 22 sul mio schermo, qualche telecamera spenta, la prof li richiama. In privato, in chat, gli do il buongiorno. L'insegnante chiede di spegnere i microfoni, inizia a spiegare. Luca ha la faccia tirata, stanca, vedo solo il viso e poco più, ma capisco che sta facendo dondolare le gambe.

Gli chiedo se va tutto bene. "Ho sonno", mi risponde. La prof fa alcune domande, i soliti tre si prenotano per rispondere. "Dai che questa la sai" gli dico. "Non ho voglia" mi risponde... poi fa un mezzo sorriso, tutto per me, e si prenota per rispondere, la prof lo sceglie.

Luca inizia a parlare... come sempre fa delle lunghe pause, si guarda in giro, ma la sa. La prof annuisce soddisfatta. Uno a zero per noi, Luca.

Poi un urlo spezzato si sovrappone alla sua voce, la sentiamo tutti, distintamente, è la mamma di Luca e sta gridando contro qualcuno, in un'altra stanza. Una voce dura risponde e ancora e ancora.

È la voce rabbiosa di un uomo. Non ho mai visto il padre di Luca, ma immagino sia lui. Non si distinguono le parole, ma quelle urla, il rumore di una porta che sbatte e il suono sordo di qualcosa che cade, mi arrivano come un pugno allo stomaco. Mi si gela il sangue. A giudicare dai volti degli altri non sono il solo.

Luca serra le labbra e i pugni, sul tavolo. Chiude gli occhi un momento, alza il cappuccio, spegne il microfono, poi la telecamera.

Respiro, prendo fiato, in quei secondi lunghissimi di silenzio. “Luca cosa succede?” gli scrivo in privato. Nessuna risposta. Altri lunghissimi secondi di silenzio poi la prof, imbarazzata, riprende il filo del discorso. “Luca si riconnetterà, ragazzi”, dice, guardandosi le mani, come a vergognarsi di non sapere cos’altro dire.

Io preferisco tacere. Non saprei cosa dire, ma soprattutto non voglio ricucire quel velo strappato e resto a fissarlo. Ad ascoltarmi.

Ad ascoltare il battito del mio cuore che ha accelerato, il respiro rotto e soprattutto i miei pensieri, che mi travolgono come una valanga: Luca che è lì, nel deserto azzurro pallido della sua camera, le urla, la paura che ho provato io a chilometri di distanza, i suoi pugni stretti.

Non si è voltato quando ha sentito urlare, ha solo chiuso gli occhi e stretto i pugni. Come posso non essermene mai accorto, mi chiedono quei pensieri, quando la valanga si placa.

Luca per molto tempo dopo quella mattina in DAD ha fatto finta di nulla e Giorgio gli ha lasciato tempo e spazio per maturare la decisione di parlarne con lui. Gliene ha parlato qualche settimana dopo. Un racconto lungo anni. Qualche giorno dopo la mamma ha

chiesto un colloquio con Giorgio e l'insegnante. L'hanno ascoltata e l'hanno messa in contatto con un centro antiviolenza, rassicurandola che loro ci sarebbero stati, per lei, per Luca e per sua sorella. Sono passati molti altri mesi, la scuola è finita ed è ricominciata.

A novembre Luca, sua madre e sua sorella si sono trasferiti. I grandi cambiamenti hanno bisogno di tempo, il passo più difficile è sempre intraprendere una nuova strada.

GIORGIO

[nome di fantasia per tutelare la privacy e la sicurezza di una persona reale] è educatore de La Grande Casa, cooperativa che accoglie donne in uscita da situazioni di violenza e lavora con i suoi servizi e progetti per la promozione dei diritti e l'integrazione sociale delle persone e delle famiglie più fragili.

La Grande Casa accoglie donne con esperienze di maltrattamento all'interno delle proprie case rifugio, luoghi sicuri e protetti dove le donne insieme ai loro figli, se ne hanno, possono riprendere un percorso di vita autonomo, allontanandosi da una relazione violenta. Ad accompagnarle nella quotidianità ci sono educatrici professionali che hanno il compito di aiutarle a ridefinire il proprio progetto di vita e a realizzarlo: riprendere lo studio, trovare lavoro, una casa, costruire nuove relazioni e soprattutto riscoprire le proprie capacità e il proprio valore e ricostruire una nuova immagine di sé, come donne capaci di scegliere per sé stesse e per i propri figli.

PRINCIPIO 4

Prima di parlare bisogna ascoltare

“**Ascolto,**
è una delle parole più belle
e più importanti del nostro
vocabolario.



38

Con l'ascolto possiamo imparare ad amare, a condividere, a cambiare. Ma, soprattutto, con l'ascolto possiamo agire quel concetto di comunità che può aiutare e salvare una donna che subisce violenza.



05

LA STORIA DI ROBERTA

Le parole sono un ponte

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

NON SO PERCHÉ
DECIDO DI AVVICINARLA
SEMPRE UN PO' DI PIÙ,
VOGLIO CERCARE DI
SCALFIRE LA FACCIATA:
QUELL'IMPASTO
CONFUSO DI MADRE
APPAGATA, MOGLIE
FELICE E FAMIGLIA PER
BENE ALL'INTERNO
DEL QUALE SI È
TRINCERATA.

”

LE PAROLE SONO UN PONTE.

PRINCIPIO 5 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



Sono Roberta, ho 45 anni e vengo da Scampia. Nell'immaginario collettivo Scampia è violenza, malavita, e per questo è quasi scontato parlare di violenza sulle donne qui, ma io che ci vivo so che la violenza si annida anche dove non te lo aspetti, in quelle famiglie apparentemente "normali", dove il lavoro, il benessere e l'educazione non mancano. Quelle famiglie che immagini riunirsi a tavola ogni sera a chiacchierare, ai cui figli non mancano mai i vestiti migliori e il materiale per la scuola.

41

Ho conosciuto Patrizia proprio così, fuori da scuola, confrontandoci sul materiale scolastico delle nostre figlie; Patrizia è uno scricciolo, una donna leggera, leggiadra, molto dolce con i figli, remissiva nelle questioni scolastiche.

Una persona anonima, di quelle che cercano di non farsi notare, di andare d'accordo con tutti.

Ho conosciuto anche il marito di Patrizia, un uomo molto impegnato, con poco tempo per la famiglia e una carriera molto avviata: un avvocato stimato, una persona che apprezzi perché si batte per le cause sociali, una personalità nel quartiere.

Non sono un operatore sociale, né una psicologa, sono una persona qualsiasi, ma osservo. Nel tempo mi

rendo conto che Patrizia è sempre molto in ombra, incapace di mantenere la concentrazione, distratta al punto di dimenticare gli appuntamenti o firmare i documenti per le gite, Patrizia non guida se non è indispensabile e soprattutto guida solo se suo marito non c'è. Non è brava in macchina, dice; sbaglia sempre strada perché è una pasticciona, dice. Anche Sara, sua figlia, e il fratello maggiore che fa la quinta elementare lo confermano ridendo. La mamma fa un sacco di casini. E loro sono giudicanti con lei.

A me bruciano dentro le parole che sento, mi dispiace per questa donna che abbozza, che fa finta che tutto vada bene. Lo sento il dolore che prova quando il figlio maschio la deride, addirittura quando le chiede conto con fare spocchioso dei soldi che ha speso dal parrucchiere.

Leggo alcuni segnali, la vedo preoccuparsi soprattutto quando da scuola arrivano spese impreviste, spesso dice: "devo chiedere a mio marito, non ho i contanti ora" oppure si rabbuia in silenzio. Ma nonostante questo mi interrogo, ho paura di cavalcare l'onda, di vedere la violenza dove non c'è.

42

Come posso permettermi di andare vicino a lei e farle domande? Tutti qui conosciamo l'avvocato, la narrazione è contraddittoria, l'intuizione non corrisponde all'immagine che lui dà di sé, che abbiamo tutti di lui.

Continuiamo a incontrarci solo all'uscita della scuola, raramente a qualche festa di bambini: Patrizia racconta poco e malvolentieri della sua quotidianità, accenna solo di aver abbandonato gli studi, per prendersi cura della famiglia. Sai - mi dice - Non c'è mai stato bisogno di lavorare perché la famiglia di mio marito è sempre stata benestante, e i figli devono essere seguiti dalla mamma.

Leggo una punta di rimpianto nelle sue parole, o è solo una mia sensazione?

Non so perché decido di avvicinarla sempre un po' di più, voglio cercare di scalfire la facciata: quell'impasto confuso di madre appagata, moglie felice e famiglia per bene all'interno del quale si è trincerata.

Finalmente la accompagno allo Spazio Donna WeWorld di riferimento del quartiere, non per parlare di sé, non lo farebbe mai, ma solo per fare il bilancio delle competenze, un modo per entrare nel mondo del lavoro, finora conosciuto solo per qualche lavoretto saltuario, cose di poco conto che non rubassero tempo alla famiglia, che le consentissero di apparecchiare la cena puntuale ogni sera.

Conoscere davvero Patrizia, è un regalo per me prima che per lei. Patrizia è il frutto di una famiglia di origine che le racconta una storia fin troppo conosciuta: attenzione a non rimanere sola, trovati un buon marito per sistemarti, perché tu da sola non vai da nessuna parte. Patrizia impara da piccolissima a stare zitta, non dare fastidio, accettare il posto che le hanno assegnato.

43

Un pomeriggio, davanti a un raro caffè prima dell'uscita dei bambini di scuola, vedo le sue mani che tremano, la sento dirmi: Sai, io non so fare niente. Forse davvero non valgo niente.

È un soffio, un momento, ma sento l'enormità del dolore dietro a quelle parole. La gigantesca umiliazione di pensare di essere nulla. Patrizia accetta qualsiasi cosa, perché è quello che pensa di meritare. Quelle briciole di cui si nutre sono l'unico amore a cui può aspirare.

Lo capisco lì, davanti a un caffè.

La mia storia si ferma qui, a quel caffè. Nel momento in cui Patrizia ha deciso di parlare.

La mia amica ha poi continuato un percorso allo Spazio Donna WeWorld, è stata aiutata a scoprire le sue risorse che erano annientate dalle continue mortificazioni, a vedere come si sabotava da sola.

Patrizia ha chiesto col tempo la separazione, accettata dal marito che rideva di lei, pensando che non se la sarebbe cavata senza di lui.

Riconoscendo sé stessa Patrizia ha garantito un futuro nuovo ai suoi figli, sono certa che scriveranno grazie alle scelte della mamma una storia di rispetto per sé stessi e i propri compagni.

Ora io e Patrizia prendiamo il caffè insieme tutti i martedì, la sua casa non è sempre ordinata, e a volta la cena la preparano i figli, ma i suoi occhi non sono più rassegnati.

44

ROBERTA E PATRIZIA

(nomi di fantasia per tutelare la privacy e la sicurezza di due persone reali) sono due donne di Scampia, che sono state accompagnate nel loro percorso da uno degli Spazi Donna WeWorld, un'organizzazione italiana indipendente attiva in 25 Paesi compresa l'Italia con progetti di Cooperazione allo Sviluppo e Aiuto Umanitario per garantire i diritti delle comunità più vulnerabili a partire da donne, bambine e bambini.

In particolare, negli Spazi Donna, staff femminile specializzato permette di creare un luogo di accoglienza e di aggregazione dove costruire relazioni di fiducia e attivare nelle donne una presa di coscienza, attraverso interventi in grado di restituire autostima, progettualità e autonomia. Le attività proposte sono gratuite, con un'attenzione specifica rivolta alla relazione mamma/ bambino e ai più piccoli, attraverso un servizio dedicato. Il programma Spazio Donna, attivo nelle città di Milano, Brescia, Bologna, Roma, Napoli e Cosenza, è finalizzato ad aumentare l'empowerment femminile, quale via primaria per la prevenzione e l'emersione della violenza di genere.

PRINCIPIO 5

Le parole sono un ponte

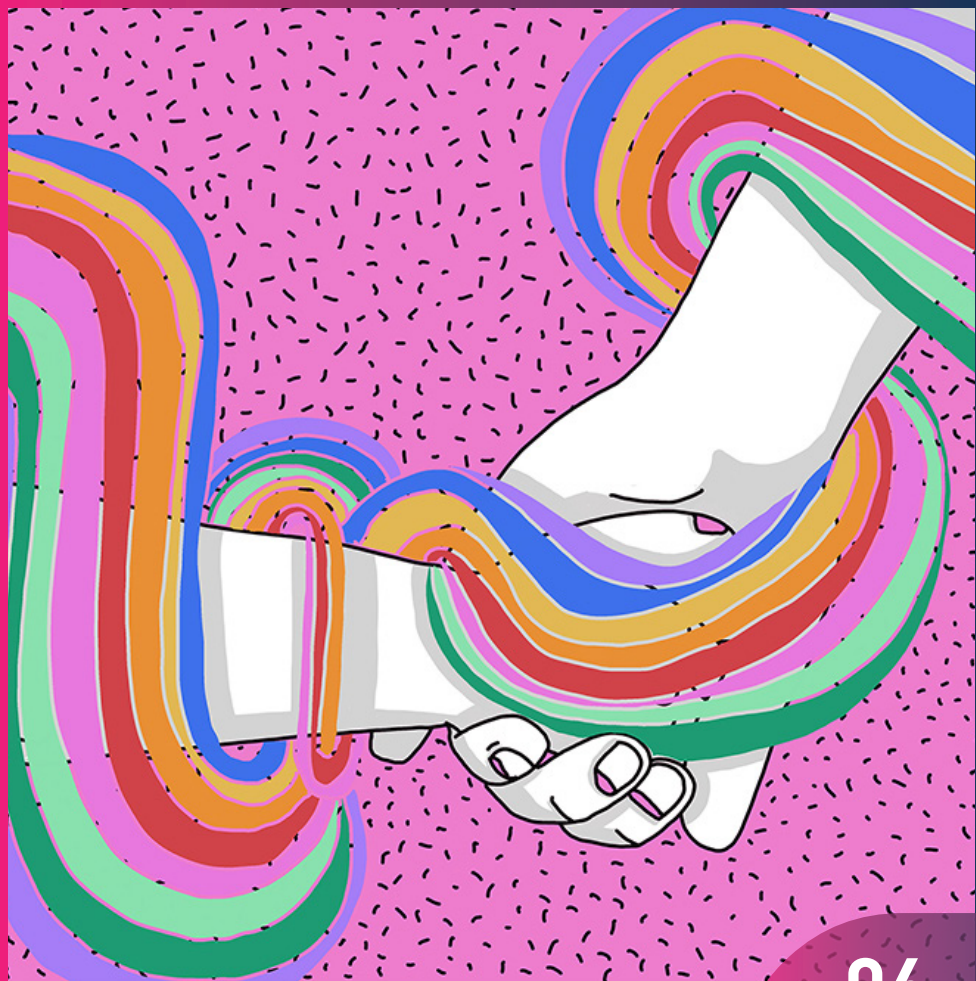


**Non sai farlo”,
“Dove vai senza di me,**
sono parole che nessuno di
noi vorrebbe sentirsi dire,
sono parole che nessuno di noi
dovrebbe dire.



45

È nostro impegno quindi trasformarle,
aiutare gli altri a imparare a
trasformarle in parole che sappiano
costruire ponti di comunicazione e
solidarietà: *“Dai, so che ce la puoi fare”,
“Noi due insieme, andremo lontano”.*



06

LA STORIA DI MARIO

Le parole hanno conseguenze

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

LA VERITÀ È CHE
NOI GENITORI
ABBIAMO PAURA.
SAPPIAMO CHE IL
MONDO SA ESSERE
CATTIVO, E CHE LE
PAROLE POSSONO
FARE MALE.

”

LE PAROLE HANNO CONSEGUENZE.

PRINCIPIO 6 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



ci sono giorni in cui ti svegli e, guardando indietro alla tua vita, ti chiedi: avrò fatto bene o avrò fatto male?

Mi chiamo Mario, ho 75 anni e sono di Salerno. Ho sempre condotto una vita che si potrebbe reputare normale e tranquilla: un lavoro onesto, una moglie, tre figli, un cane.

Non vado in chiesa tutti i giorni, ma prego il buon Dio ogni sera. La classica famiglia italiana, con qualche normale battibecco ma tutto sommato unita.

L'unica cosa che mi preoccupava era lui. Enrico. L'ultimo nato. Era un bambino molto sensibile e molto esuberante, che con il suo atteggiamento femminile e delicato spesso attirava le cattiverie della gente.

48

Quando era nato, gli avevo messo il nome di mio padre, perché speravo che un giorno potesse diventare una persona colta e intelligente come suo nonno, che faceva il giornalista.

Tutto mi sarei aspettato fuorché un giorno mio figlio venisse da me e mi dicesse "Voglio diventare donna". Non me l'aspettavo. O, forse, non volevo vedere.

Spesso quando camminavamo tutti insieme io rimanevo dietro e vedevo la gente che, quando mio figlio passava

si dava le gomitate e sghignazzava, ridendo di quel bambino che si muoveva in maniera timida e femminile. Quanto dolore mi provocavano quelle battute e quegli sguardi ilari, e soprattutto il senso di impotenza di fronte a una situazione contro la quale non mi sembrava di poter fare nulla.

La verità è che noi genitori abbiamo paura. Sappiamo che il mondo sa essere cattivo, e che le parole possono fare male. Abbiamo paura che il mondo possa ferire i nostri figli, offenderli, distruggerli. Vorremmo difenderli da ogni male, da ogni battutina, da ogni sguardo ostile, da tutto quello che potrebbe succedergli là fuori, senza di noi. Paura che una nostra decisione possa cambiare e determinare la loro vita fatalmente, nel bene e nel male.

Ma, al tempo stesso, mi rendo conto che la cosa più importante che possiamo fare non è proteggerli, ma insegnare loro a difendersi da soli. Perché un giorno non ci saremo più, e non potremo più fargli da scudo contro tutte quelle cattiverie e quelle parole, e loro non sapranno come sostenere tutto quel peso da soli se non gli diamo gli insegnamenti e gli strumenti giusti per affrontare la vita e gli ostacoli che ci presenta.

49

E allora un genitore si chiede cosa deve fare. Se è giusto correggere il tiro, o invece lasciare che quella persona, quell'essere umano, quel figlio che ci ha regalato una gioia così immensa e un amore così incondizionato, possa essere libero di esprimersi come meglio chiede. Di essere ciò che vuole.

Enrica non fa la giornalista come suo nonno. Fa la blogger, un termine che fino a qualche anno fa non sapevo nemmeno cosa

significasse. In pratica scrive, come faceva mio padre, ma con i mezzi di oggi. Ha anche scritto un libro e questo mi rende molto orgoglioso, perché significa che tutti i sacrifici che abbiamo fatto io e mia moglie per farla studiare e farla andare all'università sono serviti a qualcosa. La sua storia e il suo coraggio hanno ispirato tante persone, e io mi sento un po' il papà di tutti quei piccoli Enrico sparsi per il mondo che si trovano nella sua situazione e magari non hanno una famiglia alle spalle come l'ha avuta lei.

Vedo mia figlia, che prima era un bambino insicuro e timido e ora è una donna forte, fiera e realizzata. Sento di averle dato qualcosa di buono, quegli strumenti che le sarebbero stati utili nella vita per affrontare i maligni e le cattiverie: una buona educazione, una cultura, ma soprattutto la dignità.

E così, in quei giorni in cui ti svegli e, guardando indietro alla tua vita, ti chiedi: avrò fatto bene o avrò fatto male? Io mi guardo indietro e penso che, sì, qualcosa di buono l'ho fatto pure io.

**Mi chiamo Mario, ho 75 anni e ho una figlia trans.
E ne sono estremamente orgoglioso.**

50

MARIO

è il papà di Enrica Scielzo, la prima fashion e beauty blogger transessuale al mondo. Enrica inizia a raccontare la sua storia nel blog *The Lookmaker*, "un invito alla spensieratezza, alla bellezza, all'essere sé stessi". Da qui il lancio verso una carriera come consulente di immagine e influencer nel campo della moda e della bellezza. *Diario di una Trans* è il suo primo libro, che racconta in maniera intima - e divertente - la sua metamorfosi.

 www.enricascielzo.com

 @enricascielzo

PRINCIPIO 6

Le parole hanno conseguenze

“**Ci sono parole che ci fanno capire come funziona il mondo,** altre che ci risolvono un problema o altre ancora che ci permettono di inventare qualcosa di nuovo.”

51

E poi ci sono quelle che ci feriscono profondamente, che lasciano segni indelebili... e se saremo fortunati e fortunate ci serviranno per costruirci una corazza di coraggio e determinazione. Scegliere le parole con cura è quindi il primo segno di rispetto che doniamo agli altri.



07

LA STORIA DI ISABELLA

Condividere è una responsabilità

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

MA OLTRE LA PAURA,
SENTENDO LOU, IO
PROVO ANCHE RABBIA.
QUELLA RABBIA
CHE MI SPINGE A
PRENDERLE LA MANO
E A PROMETTERE
CHE PARLERÒ DELLA
SUA STORIA COSÌ DA
CONDIVIDERNE UN
PEZZETTO DI PESO.

”

CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ.

PRINCIPIO 7 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



Di Lou mi colpisce subito quella forza eterea che hanno certe creature sovranaturali. Il suo corpo è esile, i capelli lunghissimi si raccolgono sulle ginocchia.

Conosco Lou da tempo, è una sorella e una compagna di lotta, ma stavolta che mi racconta la sua storia di violenza online, tra noi è in qualche modo diverso. Lascio che sia il silenzio a creare uno spazio - come si dice - sicuro, fatto di ascolto empatico. Lei è tranquilla, mentre sono io a essere nervosa. Del resto, io sono un essere mortale.

Avete mai sentito parlare di gruppi Telegram al centro di un'inchiesta della polizia?

Quei gruppi con migliaia di iscritti che condividono foto intime di estranee, ex fidanzate, amiche, sorelle e addirittura figlie, senza il consenso delle interessate.

Insieme alla foto qualche volta ci sono le generalità per andarle a prendere sotto casa, intimidirle e violentarle.

Forse stai pensando a che tipo di foto hai caricato online.

Foto al mare, foto sexy.

Vogliono controllare il tuo corpo, ma a essere postate sono anche foto che di sensuale non hanno nulla: non è mai un vestito o la sua assenza a innescare la violenza. Anche online.

Legati a queste chat spesso ci sono dei gruppi della *manosfera*, ovvero l'insieme di siti, app, gruppi, forum di uomini che odiano le persone socializzate come donne.

Tra questi, i più attivi in Italia, sono forse i *redpillatori*: seguaci della filosofia della red pill secondo i quali gli uomini sono sotto il giogo delle donne che gli negano rapporti sessuali poiché viviamo in una società misandrica e ginocentrica, ovvero che rispettivamente odia il genere maschile e mette quello femminile al centro del mondo.

È proprio dai redpillatori che viene presa di mira Lou, una cui foto viene condivisa su un loro forum.

La foto in questione è un'immagine di Lou che digrigna i denti con le braccia alzate.

Non si vede nient'altro.

Mentre me ne parla capisco subito di quale foto parla, io stessa ho messo un *mi piace* a quella foto. In qualche modo avverto la pesantezza di condividere lo stesso spazio, seppure digitale, con delle persone così violente.

Ognuna di loro, nascosta dietro un'immagine profilo centoventicinque pixel per centoventicinque.

Chissà se una di queste persone segue anche me.

Prima di tutto la foto, con tanto di nickname social, viene postata sul forum per il rito di votazione di quelle che vengono definite dal gruppo come NP: non persone.

La votazione stabilisce se l'NP merita il privilegio di venir poi postata nei gruppi Telegram e lì essere stuprata virtualmente.

A Lou viene assegnato un punteggio di 1.4 su 10, ma la sua foto viene postata ugualmente.

"Puniamo questa nazifemminista", scrive un utente anonimo.

Ci tengo a fare una specifica, perché mi capita di sentire questa

parola in giro, in bocca a chiunque, e mi fa arrabbiare perché viene spesso pronunciata senza sapere da dove viene.

Nazifemminista è una parola coniata dalla manosfera, appunto, per indicare le attiviste femministe.

Questo è uno dei motivi più importanti, secondo me, per non utilizzare mai una parola così carica di odio nei confronti di chi si batte per la parità.

Le femministe sono le principali nemiche designate e le attaccano con modalità squadriste, inviando ad esempio centinaia di commenti sotto post o messaggi privati in DM, con offese legate al corpo, alla condotta o ancora con molestie sessuali.

Serve a creare una patina di silenzio impaurito quantomeno intorno quello che li riguarda.

Quella patina che sento scendere anche su di me, ora, mentre parlo.

Non è né sesso né attenzioni quello che vuole un uomo violento. Vuole la tua paura.

“Chi dà il primo colpo?”

Lou si trova a leggere la chat dove viene stuprata da circa trentamila sconosciuti, tutti attorno alla sua foto e in possesso delle sue generalità disponibili online.

È spaventata, confusa, e lo sono anche io mentre mi parla, afferrando un lembo del pantaloncino che indosso.

È passato del tempo da quando è successo, e non averne saputo nulla mi getta nello sconforto.

Mi chiedo se avrei potuto aiutarla, cosa avrei potuto fare io.

Sento i nostri corpi vicini, il suo dolore composto entrarmi nel petto.

Non riesco subito a porle la domanda che mi spaventa di più: come l'hai scoperto?

A dirle quello che stava accadendo è qualcuno dietro un account fake, che la contatta su Instagram.

Anche lui è nel gruppo.
Dovrebbe ringraziarlo?
Cosa ci fai lui lì?

Mi chiedo dietro quanti uomini che ho incontrato per strada, conoscenti, persone della mia quotidianità si nascondano potenziali persone iscritte a quel gruppo.

Tempo dopo, Lou rintraccerà uno dei suoi stupratori online e scoprirà che si tratta di un ragazzino di diciassette anni che si giustifica affermando di essere sotto pressione per la DAD: questa persona ha più volte minacciato Lou di andarla a prendere sotto casa.

Nel caso di Lou, per fortuna, all'enorme violenza psicologica non è seguita violenza fisica.

**Penso al fatto che chiunque, online, possa conoscere la città, il quartiere e perfino la strada dove abito.
Penso alle stories che posto online dove si vedono le persone che amo, quella grande insegna vintage, inconfondibile, che segna il mio portone.
Ripenso di colpo a quando un'altra attivista mi ha chiesto se non avessi paura a vivere sola.
Allora risposi di no, ma non riesco a darmi la stessa risposta tutti i giorni.
Ora, per esempio, non ne sono così certa.**

Quanto ci vorrebbe a capire dove abito?
A scorrere tutti i citofoni della strada, a trovare il mio cognome?
Ad aspettarmi seduto su un gradino, mentre torno da un evento a cui sanno che ho partecipato pubblicamente?
Potrebbero calcolare la strada per arrivare a casa, magari ho le cuffie della musica e non li sentirei arrivare.

Sento che nessuno spazio è davvero sicuro per me, digitale o fisico che sia.

Li occupo, entrambi, conscia che non sono stati progettati per me, né per la mia sicurezza.

Ma oltre la paura, sentendo Lou, io provo anche rabbia.

Quella rabbia che mi spinge a prenderle la mano e a promettere che parlerò della sua storia così da dividerne un pezzetto di peso.

Che sarò al suo fianco, con orgoglio, nella lotta.

In uno studio della Commissione Europea di ottobre 2021, l'Italia è al quarto posto in Europa per la misoginia legata ai gruppi *incel*, formati dai cosiddetti "celibi involontari", ovvero la categoria formata prevalentemente da uomini eterosessuali che dice di non riuscire a trovare un partner perché non attraente.

Non esistono - secondo me - spazi sicuri, ma esistono le persone che li abitano.

E loro, possono fare la differenza.

ISABELLA BORRELLI

amica e "compagna di lotta" di Lou, è PR & Digital Strategist freelance, attivista femminista intersezionale e LGBT+. Per *Ladynomics* è una delle 140 femministe italiane del 2019, per *Startup Italia* una delle 1000 donne che stanno cambiando l'Italia. Collabora come digital strategist per campagne di advocacy come per le *Luchadoras* di Lucha y Siesta e la Casa Int delle Donne a Bologna. Con il team Decretiamo Parità ha avanzato una proposta di emendamento al Decreto Rilancio in materia di congedo parentale. Attualmente lavora sulla petizione per l'introduzione dell'educazione sesso-affettive nelle scuole.

PRINCIPIO 7

Condividere è una responsabilità

“ Il web è quel posto dove non ci sono strade, eppure noi e i nostri contenuti facciamo giri infiniti, arriviamo in luoghi lontanissimi e sconosciuti. ”

59

Ma la cosa bella, e allo stesso tempo complicata del web, è che possiamo far fare agli altri e ai loro contenuti dei giri altrettanto lontani, a volte possiamo metterli addirittura in pericolo.

Una foto che inoltriamo svogliatamente potrebbe andare a finire nelle mani sbagliate, è per questo che dobbiamo considerarlo materiale delicato.

La community è anche questo, protezione.



08

LA STORIA DI EVELYN

Le idee si possono discutere,
le persone si devono rispettare

#SEMPRE25NOVEMBRE



#SEMPRE25NOVEMBRE

“

INFINITE VOLTE,
COME GIOVANI
DONNE, SENTIAMO
CHE ANCHE SE
PARLASSIMO NESSUNO
CI ASCOLTEREBBE,
NESSUNO CI
PRENDEREBBE SUL
SERIO.

”

**LE IDEE SI POSSONO DISCUTERE.
LE PERSONE SI DEVONO RISPETTARE.**

PRINCIPIO 8 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



iao, sono Evelyn Acham, e sono un'attivista ugandese. Sono responsabile di un progetto che si chiama "last one tree project", con il quale ci impegniamo a piantare alberi e distribuire i frutti tra le famiglie ugandesi.

Sono impegnata anche in un altro progetto che si occupa di aiutare le giovani donne le cui vite sono in difficoltà a causa dei cambiamenti climatici.

Il mio desiderio è di aiutarle a essere indipendenti, perché il cambiamento climatico in alcune zone, specialmente nella mia terra, influisce sulla vita delle donne in modo importante.

Siamo a Kampala, Uganda.

È il febbraio 2020, mancano pochi giorni all'allarme mondiale che sconvolgerà il nostro modo di vivere per due anni, la pandemia.

EVELYN: Hi! I am Evelyn Acham. I am a climate justice activist in Kampala, Uganda. I am leading a project called "Last one tree project" that is making planting fruits tree and distribution of fruits trees in household in Uganda. I am also collaborating with another project that is helping young women and girls affected by climate change, to help them to be independent because we realize that climate change is amplifying problems experienced by different groups of people.

Sono seduta in un bar del centro e aspetto Vanessa Nakate, attivista ugandese il cui nome nei giorni precedenti è stato protagonista delle pagine dei maggiori quotidiani internazionali, per via della foto che la ritraeva a Davos con Greta Thunberg e da cui il suo volto è stato però rimosso.

Oggi sono passati due anni e mezzo da quel primo incontro, ma ancora ricordo la sua determinazione e la sua volontà.

Non mi ha stupito vederla in arene e palchi sempre più importanti negli ultimi anni. Ricordo ancora la semplicità e la franchezza con cui si rivolse a me presentandosi, e parlando degli effetti devastanti del cambiamento climatico sul continente africano.

VANESSA: Uganda is one of the countries that have the fastest changing climate in the world. In the past few years I have seen more and more how the climate crisis is affecting the African continent. Africa is the lowest emitter of CO₂ emissions of all continents except for Antarctica.

Proprio la scorsa estate l'Uganda ha conosciuto eventi estremi derivanti dalla crisi climatica.

A inizio agosto almeno trenta persone sono morte e più di 5.600 sono state sfollate in seguito a un'inondazione improvvisa nell'est del Paese. L'hanno definita *flash flood*: due fiumi hanno rotto gli argini dopo che forti piogge hanno attraversato la città di Mbale, sommergendo case, negozi e strade e sradicando condutture dell'acqua. Circa 400.000 persone sono rimaste senza acqua pulita e più di 2.000 ettari di raccolti sono andati distrutti. I soccorsi sono stati ostacolati dalle piogge, con alcune aree ancora inaccessibili.

Ecco perché agire e capire sono sempre più importanti in questo paese. L'attivismo di Vanessa e di Fridays for Future Uganda sono un esempio di impegno che punta a cambiare in meglio la vita degli ugandesi e del mondo intero.

63

La situazione africana e quella globale non lasciano spazio a dubbi, è ora di agire perché già oggi è troppo tardi. Insieme a Vanessa, con Fridays for Future Uganda, cerchiamo di risvegliare le coscienze e di indicare una nuova via per il futuro.

Parlare ai giovani di emergenza climatica solo dal punto di vista scientifico non basta. Per evitare sentimenti di impotenza, hanno bisogno di vedere come possono avere un impatto significativo e

VANESSA: Historically Africa is responsible for only 3% of global emissions and yet Africans are experiencing more of the more hard impact of the climate crisis. Hurricans have left some islands in the Caribbean and Pacific totally uninhabitable. Six million Bangaladeshi have become displaced as a consequence of climate change. By 2050 17% of the country coastline will vanish underwater creating 40 millions climate refugees.

quindi di capire il rapporto tra attivismo ed educazione ambientale. Per questo con Fridays for Future ci rivolgiamo soprattutto alle scuole e ai giovani, oltre che alle comunità locali, condividendo storie e materiali, e facendo crescere un movimento.

Quando si parla di clima, è impossibile non rendersi conto che il cambiamento climatico ha un impatto molto maggiore sulle giovani donne e sulle ragazze, specie nel continente africano.

A fronte di una forte crisi ambientale, a una famiglia povera spesso non rimane altra scelta che dare in sposa la propria figlia, perché non sarebbe più in grado di provvedere a lei adeguatamente.

C'è speranza, c'è speranza nella storia di Vanessa e nella mia, ma il nostro percorso è fitto di difficoltà e ostacoli.

Certamente le donne, in particolare le giovani donne, sono trattate in modo diverso quando si tratta di criticare.

Prima di tutto per una donna, una giovane donna come Vanessa è più difficile essere ascoltata.

Perché noi donne non siamo prese sul serio come gli uomini? Spesso io e Vanessa siamo viste come ragazzine, prima che attiviste. E questo toglie forza alla nostra causa.

Ma anche quando riceviamo critiche, spesso non si tratta di osservazioni, anche forti, sui contenuti che proponiamo, ma su di noi. Su chi siamo, su come appariamo, sul perché una donna si

permette di parlare ad alta voce. Di difendere ciò in cui crede.

Ci sono persone che pensano che Vanessa abbia abbracciato l'attivismo per ottenere benefici economici, cioè per farsi conoscere e poter fare un buon matrimonio, la criticano e la insultano sui

EVELYN: Of course women are threatened differently when it comes to critics. I am talking about the challenge that Vanessa faces: the critics coming from the public in my country. People are not very supportive, because people don't understand what climate change is. Some people think she is trying to get money out from this international people. Of course, if she was a man, they would be thinking differently.

canali social non solo perché non capiscono cos'è il cambiamento climatico, ma anche perché lei, una giovane donna africana, dovrebbe tacere. E soprattutto stare al suo posto.

Infinite volte, come giovani donne, sentiamo che anche se parlassimo nessuno ascolterebbe, nessuno ci prenderebbe sul serio.

Le donne però sono parte della soluzione, possono fare la differenza per questo mondo e per l'attivismo climatico. Il consiglio mio e di Vanessa per le giovani donne è: "credete nel potere della vostra voce, credete nel potere delle vostre azioni".

Non importa chi siete o da dove venite, potete davvero trasformare questo mondo solo essendo voi stesse. Senza paura. Senza sentirvi inferiori o incomprese.

Grazie a Sara Moraca, giornalista scientifica e ricercatrice nell'ambito del cambiamento climatico e dell'ambiente, che con la sua passione ci ha accompagnato a conoscere la storia di Evelyn e Vanessa.

EVELYN ACHAM

È un'attivista ugandese per il clima ed è coordinatrice del Rise Up Movement, che è stato fondato dalla sua amica e compagna di attivismo, Vanessa Nakate.

 @evechantelle

VANESSA NAKATE

(Kampala, 15 novembre 1996) è un'attivista ugandese, nota per il suo impegno per promuovere politiche di contrasto al cambiamento climatico.

È stata la prima attivista del Fridays for Future in Uganda, quando nel gennaio 2019 ha avviato uno sciopero solitario di protesta contro gli effetti del cambiamento climatico nel suo paese. Ha fondato il Rise up Climate Movement e promosso una campagna per la salvaguardia della foresta pluviale della Repubblica Democratica del Congo.

PRINCIPIO 8

**Le idee si possono discutere.
Le persone si devono rispettare.**



**E se le parole di alcune
persone valessero meno,
tanto meno di altre?**



È quello che si sentono dire
spessissimo le donne: *“Cosa ne
sai tu”, “Sei solo una ragazzina”,
“Lascia stare, è una questione
tra uomini”*: non l'avete forse
sentita dire più e più volte?

67

Ed è lì che non ha più importanza
cosa viene detto ma conta solo chi lo
dice. Stereotipi e pregiudizi antichi che
abbiamo il dovere di infrangere anche
attraverso piccole azioni quotidiane.



09

LA STORIA DI GAIA

Gli insulti non sono argomenti

#SEMPRE25NOVEMBRE



#SEMPRE25NOVEMBRE

“

ANNASPO, È UNA VITA
CHE NON SOSPETTO
MINIMAMENTE.
COME È POSSIBILE?
AURELIE HA CERTATO
DI PROTEGGERMI.
LEI HA PROTETTO ME.

”

GLI INSULTI NON SONO ARGOMENTI.

PRINCIPIO 9 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



Maia figlia è una ragazza unica, forte ma, allo stesso tempo, inconsapevole del suo immenso valore che ai miei occhi è sempre stato così palese. Ho sempre pensato che dovesse sentirsi libera, che i nostri figli li mettiamo al mondo perché possano fare del mondo la loro casa.

Quando Aurelie è nata ero appena ventenne, siamo cresciute insieme.

Anche lei è diventata mamma giovane rendendomi un'orgogliosa giovane nonna... ma in cuor mio lei rimane sempre la mia bambina. E in mente mi ripeto: *Aurelie è forte ma non lo sa, Aurelie è coraggiosa ma non lo sa, Aurelie merita il meglio ma non lo sa.*

Quasi dieci anni fa, ha deciso di partire per fare un'esperienza negli Stati Uniti, a San Diego. Poi è rimasta per provare a costruirsi una vita nuova, lontana dalle insicurezze che aveva accumulato negli anni. Ha scelto di rimanere soprattutto perché aveva conosciuto Peter, diventato suo compagno e poi padre della sua bambina.

Era l'inizio del 2019, pochi giorni dopo Natale, quando sono volata a San Diego per conoscere Gaia (si chiama come me), la mia nipotina. Si dice sempre così, forse,

ma mi sono innamorata di lei nel secondo in cui ho visto il suo minuscolo viso.

Ho cercato di essere presente in ogni occasione. La piccola Gaia ha imparato a conoscermi anche attraverso le frequenti videochiamate. Non so quante volte rivedo i video che Aurelie mi manda di ogni suo piccolo progresso.

A marzo 2020 la pandemia ci ha separate fisicamente in modo brutale. Non ho visto Gaia e Aurelie per due anni e mezzo. È stato doloroso, ma ero certa che stessero bene, fossero serene e questo mi rassicurava e in qualche modo mi consolava. Ero certa, perché Aurelie, leggera, forte, immensa Aurelie, non mi ha mai fatto capire niente.

Fino a febbraio 2022.

Una mattina, ero in ufficio e mia figlia mi chiama. Sento subito che la sua voce è strana, e insisto perché mi dica che succede. Mi racconta di un mondo che non conosco, che nemmeno sospetto.

Il compagno che la insulta quotidianamente, offese frequenti, ripetute anche davanti alla bambina.

Io la vedo Aurelie che rimpicciolisce, lei che fin da piccola è stata attenta ai sentimenti di tutti. Le sento su di me le umiliazioni, la immagino come una spugna che assorbe tutte le offese, le mortificazioni, le umiliazioni di chi le voleva far credere che non fosse abbastanza, che non valesse abbastanza senza di lui.

So che si sta umiliando ancora di più nel raccontarmelo, soffre nel darmi un dolore.

Mi racconta che nel tempo alla violenza verbale si sono aggiunti scatti di violenza fisica sempre più frequenti. Mi assicura che non l'ha mai colpita, me lo giura. Come se questo mi consolasse. Alle

mie domande sempre più insistenti ammette che “lui quando si arrabbia” lancia oggetti.

Mi racconta di un pugno all’anta del frigorifero. Ora tutti i giorni preparando la colazione è costretta a guardare la crepa.

Scopro che lui non ha più cercato un lavoro dopo la pandemia e che passa tutto il giorno a bivaccare in casa mentre lei cerca di barcamenarsi lavorando qualche ora in un bar. Lui le ha raccontato falsità sugli amici e lei ora non ha più contatti, riferimenti. L’ha letteralmente isolata. Una delle cose che le ripete di continuo è “you have no friends, you are all alone, you suffer from anxiety, I’m gonna take away Gaia from you”.

Annaspo, è una vita che non sospetto minimamente. Come è possibile? Aurelie ha cercato di proteggermi. Lei ha protetto me. Mi diceva che andava tutto bene, mentre era terrorizzata.

Quando mi telefona è già scappata di casa, con poche cose prese in fretta per sé e la bambina. Ha trovato rifugio dalla famiglia di Peter che, fortunatamente, l’ha subito sostenuta avendo compreso la gravità dei comportamenti di lui.

Ma è una soluzione provvisoria, ha bisogno di un posto dove stare. È stata brava, ha subito chiamato il Centro aiuto donne che le ha detto di chiamare la polizia. C’è una denuncia a carico di Peter.

Le consiglio di chiamare Paola, mia amica da sempre e psicologa per cercare di capire con lei come affrontare la cosa anche con Gaia.

Metto giù il telefono. Faccio finta di niente con i colleghi, comincio subito a riflettere senza consentirmi di lasciarmi andare

al dolore e alla paura. Mia figlia subisce abuso e io sono a 10.000 chilometri da lei ma devo mantenere la calma.

Prima cosa che verifico è se mi è possibile raggiungerle, se hanno finalmente riaperto le frontiere.

Una volta prenotato il volo mi sento meglio. Ma poi un pensiero mi si palesa e Aurelie me lo conferma... lei è bloccata lì con la bambina. Non può muoversi senza il consenso di lui.

In quel momento crollo. Mi accascio al suolo, le gambe sono molli, ho l'impressione di non riuscire più a respirare. Piango tutte le lacrime del mondo. Inizio a colpevolizzarmi, a chiedermi perché non l'ho tenuta al sicuro vicino a me, a perché l'ho resa libera mettendola in pericolo.

Parto i primi giorni di marzo. Le quasi 20 ore di viaggio sono infinite. Ma l'arrivo è meraviglioso. Gaia mi vede e mi corre incontro. Questa bimba che ha poco più di tre anni e che non vedo da due anni e mezzo mi corre fra le braccia. È minuscola, uno scricciolino con occhi enormi che finalmente ha un odore, una consistenza, un peso.

Sono una persona concreta. Aurelie lo sa e questo la rasserena. Sa che insieme possiamo fare tutto. Fare solo un piccolo passo avanti ogni giorno, solo continuare a camminare.

Abbiamo un posto provvisorio dove stare.

Cerchiamo una casa ma l'impresa è ardua, un avvocato, sbrighiamo pratiche burocratiche.

C'è un sacco di burocrazia, così tante cose da fare, da sistemare che quasi non c'è tempo di pensare a cosa è stato, a qual è il motivo per cui passiamo le giornate a visitare appartamenti.

C'è il piacere di stare con le mie bimbe, il sollievo di vedere che la piccolina è serena. Ogni volta che siamo costrette a cambiare

sistemazione diciamo a Gaia che si parte per una nuova avventura.

E in ogni posto Gaia ed io partiamo alla ricerca di un nuovo parco giochi dove trascorrere il nostro tempo insieme mentre Aurelie lavora. È una gran camminatrice Gaia, fa tanta strada senza mai lamentarsi.

Inventiamo nuovi rituali tutti nostri e sembra tutto così meraviglioso quasi da dimenticarsi cosa mi ha spinto a correre da loro.

Aurelie ed io ci abbracciamo come se fossimo reduci da un naufragio, la spio di sottocchi quando non mi guarda, perché voglio cogliere ogni emozione, voglio capire quello che non mi dice.

La guardo ancora dormire come quando era minuscola.

La riporto nel locale dove lavorava e dove aveva conosciuto Peter, fingendo di passare lì per caso, e Aurelie scopre stupita che le persone sono felici di rivederla. La aspettavano.

Trova un lavoro. Che sollievo il lavoro. Significa indipendenza.

Sono rimasta per sei settimane, lavoro in Smart working nonostante il fuso orario, ma non me ne vado finché non sento le mie bimbe al sicuro.

Alla fine ho dovuto spiegare il motivo del mio viaggio ai colleghi e ho avuto la conferma di lavorare con persone meravigliose. I miei responsabili mi hanno subito offerto il loro appoggio e consentito di rimanere tutto il tempo necessario.

Aurelie non può uscire dagli Stati Uniti per ora, devo tornare in Italia e lasciarla lì. Saranno ospiti di una coppia di amici e continueranno a cercare una casetta per loro e Akira... la cagnona non può mancare in questo quadretto. Gaia e lei sono in simbiosi.

Torno in Italia consapevole che abbiamo costruito una strada. Abbiamo camminato fianco a fianco ogni singolo giorno in cui sono rimasta lì. La casa la troveranno poco dopo il mio rientro. C'è ancora molto da fare ma so che Aurelie continuerà a percorrere la sua strada.

So anche che lei non è da sola. Ha intorno l'affetto di tutte le persone che la amano di quell'amore che Aurelie merita totalmente.

Io, dall'altra parte del mondo, non sono stata mai così vicina. E forse non sono stata mai così fiera di lei perché...

Aurelie è forte e ora lo sa, Aurelie è coraggiosa e ora lo sa, Aurelie merita il meglio e ora lo sa.

GAIA

[nome di fantasia per tutelare la privacy e la sicurezza di una persona reale] è una persona vicina a Sorgenia, che ha scelto di regalarci la sua storia perché altre mamme, le cui figlie vivono o hanno vissuto situazioni di violenza, possano riconoscersi nel suo racconto e magari sentirsi sollevate nel condividere le emozioni contrastanti che ha provato.

PRINCIPIO 9

Gli insulti non sono argomenti



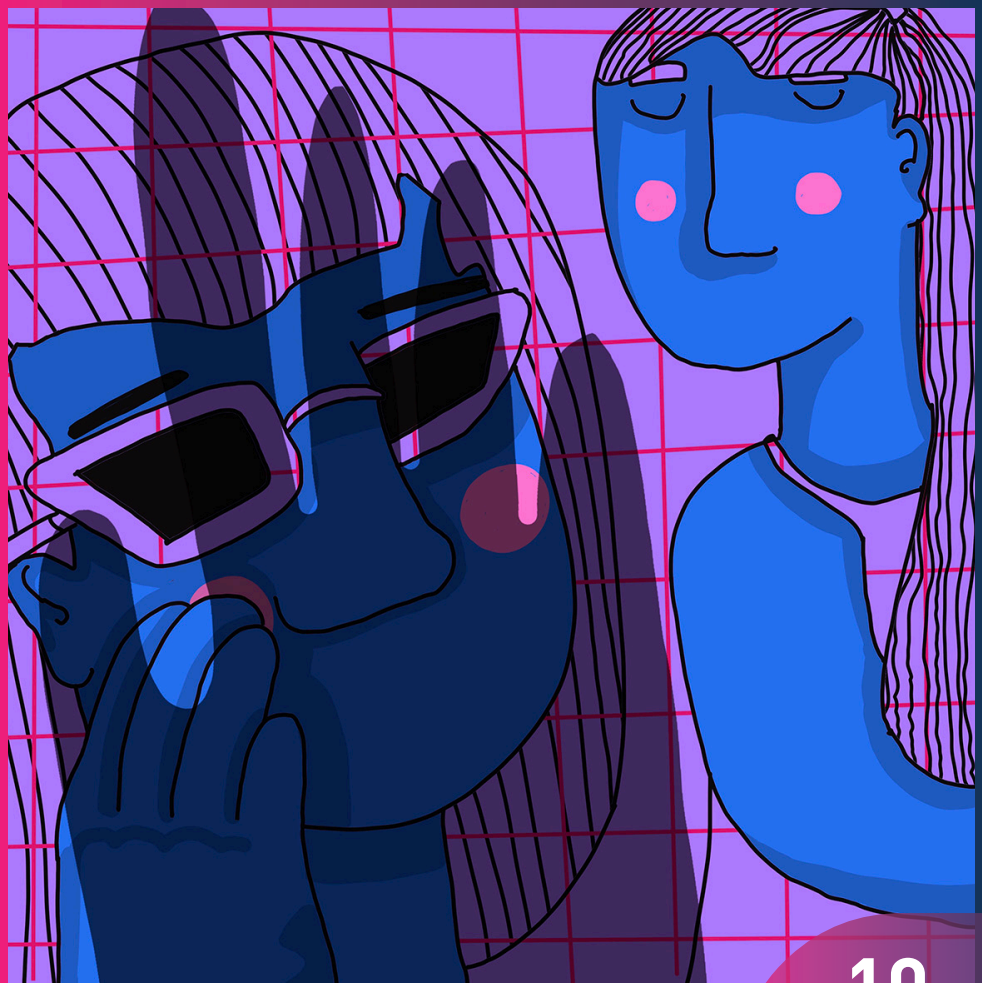
Può riuscire l'amore a far superare e dimenticare le parole di odio e disprezzo ricevute?



76

E se quelle parole fossero così forti e dure proprio perché pronunciate da chi pensavamo aveva scelto di amarci?

Non c'è una risposta che possa valere per tutte e tutti ma è certo che ci sono casi in cui un *"Sto arrivando"*, *"Ci siamo qui noi"* possano salvare il cuore e la vita a qualcun'altro.



10

LA STORIA DI MAURIZIA

Anche il silenzio comunica

#SEMPRE25NOVEMBRE

#SEMPRE25NOVEMBRE

“

QUESTA NON È LA
STORIA DI ANNA, È LA
MIA STORIA, È IL MIO
SILENZIO.

PROVO A FARLO ORA,
A SCACCIARE QUESTO
SILENZIO CHE PESA
COME UN MACIGNO.
PERCHÉ LA VITA DEGLI
ALTRI È ANCHE UN PO'
LA NOSTRA.

”

ANCHE IL SILENZIO COMUNICA.

PRINCIPIO 10 | MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE



i chiamo Maurizia Cacciatori. La mia vita è stata dedicata allo sport ad alta competizione, sono una pallavolista, lo si rimane per sempre, molto dopo aver smesso di giocare.

Per una sportiva come me la squadra è tutto: le compagne diventano famiglia.

Insieme alla squadra nascono rapporti, storie, momenti che si condividono in campo e anche fuori.

Io ho giocato per tanti anni a pallavolo e ho sempre avuto un grande rispetto per le mie compagne di squadra: le mie sorelle.

79

Per questo la mia storia è ancora una ferita dolorosa: è la storia di un'amica e di un percorso silenzioso.

Di un silenzio assordante.

Era il 2004, io giocavo all'estero, in Spagna e per me era la prima esperienza sola fuori dal mio Paese. Eravamo molte a provenire da Paesi differenti, e forse questo ci univa ancora di più.

Fare parte di una squadra significa vivere insieme, nelle stesse stanze, e condividere molto di più degli allenamenti e delle partite: viaggiavamo insieme, preparavamo cene fatte in casa, eravamo una per l'altra il confronto nelle emozioni e nei momenti di difficoltà.

Anna era una noi.

Era bellissima, molto alta e forte fisicamente.

Una schiacciatrice di poche parole, dai silenzi profondi e dallo sguardo intenso.

Allo stesso tempo Anna era capace di scoppiare in risate contagiosissime e incoraggianti nei momenti più difficili.

Anna era la nostra roccia, la mia in particolare.

Il nostro legame era più stretto rispetto agli altri: chi conosce un po' la pallavolo sa che io, che ero la palleggiatrice, avevo sempre bisogno di lei, dei suoi feedback e delle sue emozioni per passarle la palla migliore.

Un giorno, una sera di sole, rientrando a casa da un allenamento, Anna era silenziosa.

Ora so, allora non mi accorsi. Non mi chiesi il perché di questo silenzio.

Pensavo semplicemente che non fosse soddisfatta dell'allenamento e continuavo a camminare, chiacchierando per tutte e due per cercare di riempire il vuoto.

Il giorno dopo, era accanto a me, eravamo in macchina e io guidavo per andare all'allenamento.

Aveva stranamente un paio di grossi occhiali da sole e non parlava. Se ci penso ora, avevo già capito tutto.

Avevo capito tutto nell'istante in cui salì in macchina.

Avevo sentito tutto nel momento in cui mi aveva detto "ciao".

Siccome guidavo, all'inizio ho fatto finta di non vedere. Non volevo credere a quello che già sentivo. Lo shock era troppo forte. Avevo subito capito cosa poteva essere successo, però non immaginavo o forse non volevo immaginare. Anna era sposata e io conoscevo anche il marito. Anna era alta e forte, la più forte di noi. Non poteva succedere a lei.

La verità è che i suoi occhi erano pieni di lividi, uno addirittura non si apriva quasi; aveva anche dei graffi intorno al collo.

Anna disse che era caduta in cucina, lo disse in palestra, davanti a tutte noi, quando fu costretta a togliere gli occhiali.

Aveva proprio gli occhi massacrati da pugni, però lei insisteva a dire che tutto era successo in cucina, che era scivolata e quindi si era procurata quelle ferite. Era colpa sua, solo sua.

Qui nasce tutto. Io sono sempre stata una persona che ha avuto coraggio e ho sempre pensato che quando la paura bussa il coraggio deve trovare la forza. E invece non è stato così. Non mi sono confrontata con le mie compagne, anche loro complici di questo silenzio, e anche loro particolarmente mortificate dalla situazione. Avevamo tutti capito che non era caduta, ma era stata picchiata dal marito.

**Ma nessuno ha fatto un passo o detto nulla.
Noi abbiamo voltato la testa, fatto finta di non vedere e non sentire quello che ogni giorno diventava più evidente.
Ci allenavamo ad essere una squadra, e l'abbiamo lasciata sola.**

Era il 2004, e le mie compagne di squadra in Spagna erano la mia famiglia. Ricordo che in testa mi ronzavano le terribili parole che ci hanno sempre detto: "non mettere mai dito tra moglie e marito", "fatti i fatti tuoi", "non sono cose che riguardano la tua vita" e invece non era così.

La vita di Anna era anche un po' la mia vita.

E invece no, non ho avuto il coraggio, non avuto la forza... non sono stata una buona amica. E lo dico con grande rammarico.

A distanza di un anno, credo, Anna fu accoltellata dietro la spalla dal marito e fortunatamente si salvò.

Solo dopo molti anni ho trovato il coraggio di raccontare.

Ancora mi chiedo se io avessi parlato e avessi chiesto aiuto alle mie compagne, anche questo è squadra, forse insieme avremmo potuto trovare una soluzione, avremmo potuto parlare con la società di pallavolo e quindi magari proteggerla. E invece non lo abbiamo fatto.

Questa non è la storia di Anna, è la mia storia, è il mio silenzio.

Scusami Anna, non ho saputo darti la palla migliore, non ho saputo passarti la palla per liberarti.

Provo a farlo ora, a scacciare questo silenzio che pesa come un macigno. Perché la vita degli altri è anche un po' la nostra.

MAURIZIA CACCIATORI

amica e compagna di squadra di Anna, ha indossato per 12 anni la maglia della Nazionale Italiana di pallavolo, con 228 presenze in azzurro.

Maurizia ha collezionato titoli nazionali e internazionali, fino alla nomina come migliore palleggiatrice al mondo, una serie di avventure con le compagne di squadra e ben ventidue traslochi in giro per il mondo.

Oggi Maurizia è madre di due bambini che hanno i suoi stessi occhi e si è costruita una carriera completamente nuova.

Nel 2018 ha pubblicato *Senza rete*, il racconto emozionante, coinvolgente e a tratti comico di una donna che ha saputo sempre rialzarsi dopo le cadute.

PRINCIPIO 10

Anche il silenzio comunica



Ci sono silenzi che tirano su muri invalicabili e ci sono silenzi che sono fatti di ascolto.

Questi ultimi ci permettono di costruire relazioni e reti di protezione.

Scegliere un silenzio piuttosto che un altro ci permette di costruire due versioni differenti del mondo. Inutile dire quale preferiamo.



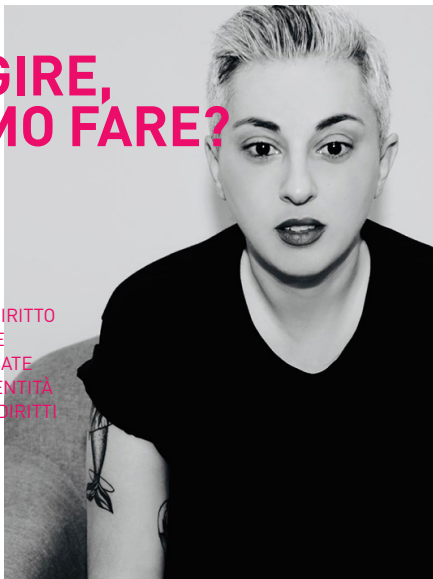


**CONSIGLI
E RIFLESSIONI
PER NON
VOLTARE
LA TESTA**

È TEMPO DI AGIRE, COSA POSSIAMO FARE?

Cathy La Torre

(ERICE, 31 AGOSTO 1980) È UN'AVVOCATA E ATTIVISTA ITALIANA. È SPECIALIZZATA IN DIRITTO ANTIDISCRIMINATORIO, CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE DISCRIMINAZIONI BASATE SULL'ORIENTAMENTO SESSUALE, SULL'IDENTITÀ DI GENERE, OLTRE CHE ALLA TUTELA DEI DIRITTI DELLA COMUNITÀ LGBTQIA+.



Avere il sospetto o essere a conoscenza che una donna che conosciamo è vittima di violenza e/o stalking da parte di un uomo con cui è, o è stata, in una relazione affettiva e intima, spesso provoca in noi sentimenti contrastanti.

Non sappiamo come comportarci e ci chiediamo se sia giusto intervenire e soprattutto come possiamo aiutarla.

Ecco quindi un veloce decalogo di piccole azioni che si possono mettere in campo per sostenere le donne che vivono situazioni di violenza.

- 1.** Non è semplice affrontare l'argomento se sospetti che una donna sia vittima di violenza quando non è lei di sua iniziativa a parlatene. Pertanto il primo consiglio da tenere a mente è quello di rispettare la sua scelta: se non vuole parlarne dille che se vuole tu ci sei. **Anche il silenzio può comunicare vicinanza, affetto ed empatia.**

- 2.** Tuttavia esistono situazioni in cui il tasso di violenza è talmente insostenibile da far temere il peggio, solo in questo caso solleva tu la questione ponendo le domande in modo delicato e senza farle un interrogatorio **ricordandoti che prima di parlare bisogna ascoltare, anche con il cuore.**
- 3. Non prendere iniziative senza accordarti con lei.**
- 4. Le parole sono un ponte.** Vanno quindi scelte con molta attenzione: prenditi tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quello che pensi.
- 5.** Sostieni le sue decisioni e **stai al suo fianco senza giudicarla** ed evita di imporre consigli su quello che deve fare: sarà lei a decidere.
- 6. Esistono degli indicatori cui prestare attenzione** che possono aiutarci a comprendere se una donna subisce violenza, i più comuni sono paura, stati d'ansia, attacchi di panico, ritardi o assenze dal lavoro, agitazione in caso di assenza da casa, racconti incongruenti relativi a lividi o ferite, isolamento sociale.
- 7.** Prima di offrire consigli, documentati sull'argomento e magari **chiama un centro antiviolenza.**
- 8.** Sostienila per ricostruire la fiducia in sé stessa e per tutelare il suo benessere e quello dei suoi eventuali figli. **La vera forza è il sostegno reciproco.**
- 9.** Non forzarla a lasciare l'uomo violento o a denunciarlo. **Rispetta i suoi tempi.**
- 10.** Aiutala a capire che non ha colpe perché **l'unico colpevole della violenza è chi la commette.**

NUMERI E CONTATTI

Ciascuno di noi può attivamente contrastare il fenomeno della violenza sul piano culturale e sociale, promuovendo una cultura inclusiva e tesa al raggiungimento di una parità tra i generi. La violenza può riguardarci da molto vicino, o riguardare noi in prima persona. In questi casi è bene rivolgersi a professionisti esperti, in grado di accompagnare la persona e chi le sta accanto, nel percorso, a volte lungo e complesso, di uscita da una situazione violenta.

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

Il 1522 è il numero unico nazionale antiviolenza e stalking, servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità. È gratuito, anche da cellulare, ed è attivo 24h su 24.

www.1522.eu

87



Progetto REAMA

Attraverso una rete di servizi in molte regioni d'Italia, il progetto orienta, accompagna e supporta le donne a uscire dalla condizione di violenza e a ricostruirsi un futuro, insieme – se ci sono – ai loro figli. Gli **strumenti** principali messi a disposizione da Reama sono lo **sportello antiviolenza on line** e lo **sportello contro la violenza economica**.

È possibile contattarli:

- con una mail a sportello@reamanetwork.org
- chiamando i numeri

349 344 22 57 – 333 441 84 43

www.reamanetwork.org

DISPARITÀ E VIOLENZA DI GENERE, DAI PENSIERI ALLE AZIONI



LA GRANDE CASA SCS NASCE NEL 1989 CON L'OBIETTIVO DI FAVORIRE E PROMUOVERE DIRITTI, SOSTENERE E RISPETTARE OGNI SINGOLO PROGETTO DI VITA, FAVORIRE L'INTEGRAZIONE SOCIALE E LAVORATIVA DELLE PERSONE PIÙ FRAGILI. OPERA IN FAVORE DI DONNE, MINORENNI E FAMIGLIE, GIOVANI, MIGRANTI E COMUNITÀ LOCALE NELLE PROVINCE DI MILANO, MONZA E BRIANZA, COMO E LECCO.

WWW.LAGRANDECASA.ORG

88

1

IL VIRTUALE È REALE

La violenza agita in rete non è meno grave perché non “coinvolge i corpi”. La visibilità e la permanenza che la rete offrono aggravano anzi l'impatto su chi la riceve e contribuiscono subdolamente a creare un clima culturale che la legittima, sminuendone la gravità. Per contro la rete può essere un potente strumento per seminare un linguaggio e concetti che favoriscano il raggiungimento della parità di genere e prevenano la violenza. **Ogni volta che scrivi o posti un contenuto online contribuisce a creare un clima che può favorire la violenza o la sua eliminazione.**

2

SI È CIÒ CHE SI COMUNICA

Gli stereotipi e le disparità di genere ci appartengono profondamente, in quanto tratti distintivi del paradigma socio-culturale in cui viviamo e in cui siamo stati educati. Il primo passo è **essere consapevoli, guardare noi stessi agire e comunicare, e sforzarci di fare per primi questo salto culturale nella nostra quotidianità.**

3

LE PAROLE DANNO FORMA AL PENSIERO

Al nostro e a quello altrui. Le donne che hanno vissuto o stanno vivendo una relazione violenta sono immerse in un flusso costante di parole tese a sminuirle, denigrarle, minare la loro autostima. **Attraverso le parole possiamo aiutare quelle donne a preservare e nutrire un'immagine positiva di sé.** Questo le proteggerà, anche nei momenti più critici, e potrà essere il punto da cui ripartire a ricostruire quell'immagine.

4

PRIMA DI PARLARE BISOGNA ASCOLTARE

Le donne che vivono una relazione violenta non hanno bisogno di qualcun altro che agisca per loro, fosse anche un'amica fidata, un padre, una sorella, un collega. Questa è già la situazione che vivono ogni giorno, private della libertà di scegliere per se stesse e prima ancora della profonda legittimazione a farlo. Se sospettate che una persona a voi vicina si trovi in questa situazione o se ve ne parla apertamente, la prima cosa importante che potete fare per lei è ascoltarla. E per molto tempo potrebbe essere l'unica. **È importante rassicurarla che ci sarete, che continuerete ad ascoltare, che non la giudicherete e che rispetterete i suoi tempi e le scelte** che man mano maturerà, restituendole che è capace e ha il diritto di scegliere per se stessa.

5

LE PAROLE HANNO CONSEGUENZE

Ridurre la violenza di genere alla violenza fisica non solo riduce un fenomeno complesso alla sua espressione più evidente e facilmente condannabile, ma tende a nascondere forme più diffuse e sottili come la violenza psicologica o la violenza economica, forme culturalmente più accettate e che riguardano spesso persone apparentemente più "rispettabili". La violenza di genere è un fenomeno che riguarda trasversalmente tutte le età e i gruppi sociali.

La violenza psicologica è violenza. Spesso più difficile da individuare, può avere conseguenze anche gravissime, compromettendo la salute psichica di chi la subisce. La violenza psicologica ci mette in difficoltà perché spesso è quella che più ci tocca o ci ha toccato da vicino. È importante non sminuirla nel tentativo di rassicurare per primi noi stessi, ma anzi aiutare chi l'ha vissuta a riconoscerla come tale.

6

LE PAROLE SONO UN PONTE

Parlare apertamente e consapevolmente di disparità di genere e di violenza resta la strada migliore per superarle, per superare quel tabù che per anni ha relegato la violenza all'interno delle mura domestiche, come fosse una "cosa privata", come fossero "fatti loro" e la disparità di genere nell'ombra dello status quo, delle cose che sono come devono essere "per natura". Parlarne, discuterne, tenere l'attenzione viva su questi temi consente alle persone di non sentirsi sole ad affrontare qualcosa che non riguarda solo loro, ma la società intera e alcuni dei suoi principi impliciti che stanno, lentamente ma finalmente, cambiando.

7

CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ

Senza eludere la responsabilità pubblica e istituzionale in tema di promozione e rispetto dei diritti, possiamo dire che come in ogni movimento per i diritti civili, anche l'eliminazione della violenza, il superamento del gender gap, il raggiungimento della parità di genere sono responsabilità di tutti noi, in quanto cittadini. L'attenzione a quello che diciamo e come lo diciamo, ai pensieri a cui aderiamo e diamo visibilità, va di pari passo con l'attenzione e la vicinanza alle persone che ci circondano. **Condividere pensieri, riflessioni ed emozioni limita quell'isolamento sociale in cui la violenza cresce e si diffonde.**

8

LE IDEE SI POSSONO DISCUTERE, LE PERSONE SI DEVONO RISPETTARE

Come ogni discorso o azione tesi a discriminare un gruppo o un individuo, anche alle tematiche di genere si deve applicare, secondo noi, il paradosso della tolleranza del filosofo Karl Popper: **“La tolleranza illimitata porta alla scomparsa della tolleranza.** Se estendiamo l'illimitata tolleranza anche a coloro che sono intolleranti, se non siamo disposti a difendere una società tollerante contro gli attacchi degli intolleranti, allora i tolleranti saranno distrutti e la tolleranza con essi.”

9

GLI INSULTI NON SONO ARGOMENTI

Viviamo in una società violenta e impulsiva, che anche nel discorso pubblico spesso dà prova di aver abbandonato gli strumenti dialogici, ma **la violenza verbale è violenza** e come ogni forma di violenza ha delle conseguenze su chi è coinvolto. Stare in un conflitto, che può esistere e non essere violento, richiede la capacità di stare in relazione con l'altro, di mettersi sempre nei panni dell'altro, di acquisire il suo punto di vista e comprenderlo, senza necessariamente

farlo proprio. Il conflitto non è necessariamente violenza, lo diventa quando è sopraffazione e negazione della dignità dell'altro e in questo caso è bene parlare apertamente di violenza, non "derubricandola" allo status di conflitto.

10

ANCHE IL SILENZIO COMUNICA

Il silenzio ha un ruolo importante nell'uscita da situazioni di violenza. Il silenzio che è attesa e rispetto dei tempi dell'altra persona, ma anche il silenzio che segue l'allontanamento di una donna da una situazione di grave rischio. Il silenzio e il tempo sono spesso il perimetro di quello spazio di cui una donna che esce da una situazione di violenza necessita per ricostruire non solo l'immagine di sé, mandata in frantumi da una relazione violenta, ma a volte anche un intero progetto di vita. È il silenzio della donna nei confronti dell'ex partner, che è molto spesso l'unica alternativa a una relazione maltrattante e che, come tale, è una scelta che va rispettata e non messa in discussione. **Il silenzio va ascoltato e ha un valore che dobbiamo sforzarci di comprendere e accettare.**

RINGRAZIAMENTI

Un progetto di Sorgenia, a cura di **Maria Papale** costruito insieme al team Brand e Comunicazione, in collaborazione con:



Grazie a **Viola Gesmundo**, illustratrice e urban artist, che ha regalato la sua energia ad ogni storia.

Grazie a tutte le preziose persone che hanno accompagnato questo progetto:

Chiara Pagnesi, di La Grande Casa

Silvia Redigolo, di Pangea

Tiziana Montalbano, di Parole O_Stili

Ludovica Angelini e **Roberta Persichino**, di GnotiLab

Federica Petra Colombo, **Andreia Jeque**

e **Marco Montefusco**, di Sorgenia

Grazie soprattutto a tutti i protagonisti delle storie, che con coraggio hanno condiviso la loro esperienza e le loro emozioni.

www.sorgenia.it/semprer25novembre2022



#SEMPRE25NOVEMBRE