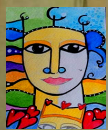


# Il silenzio <sup>NON</sup> è d'oro



Club di Catania



Centro Antiviolenza  
Galatea

RA. 1/2010

**L**e testimonianze rese in queste pagine esemplificano la modalità terapeutica della scrittura/confessione raggiunta grazie alle dinamiche di sostegno del Centro Antiviolenza Galatea; la loro pubblicazione e diffusione, curate dal Soroptimist di Catania, si configurano quale contributo ad una didattica sociale riabilitativa se non propedeutica contro i reati di violenza sulle donne.

La sinergia dei progetti attesta, verosimilmente, la risposta ad un impegno professionale richiesto da una contingenza sociale che registra, vieppiù, reati di genere di atavica brutalità subiti in silenzio secondo il codice di quella nefasta omertà femminile che ingabbia irrimediabilmente la dignità delle donne.

*Pubblicazione realizzata con il contributo della  
Banca Agricola Popolare di Ragusa*



**BANCA AGRICOLA POPOLARE DI RAGUSA**

# Il silenzio *non* è d'oro

Progetto Soroptimist 2020-2022

*Aiutiamo Euridice*

Laboratorio Centro Antiviolenza Galatea 2021

*Raccontare la violenza*

*a cura di*

Lisania Giordano, Marinella Fiume,

Maria Concetta Tringali



Club di Catania



Centro Antiviolenza  
Galatea a.p.s.

© Soroptimist International Club di Catania  
soroptimist.catania@gmail.com  
Catania 2022

Le immagini dei dipinti sono di  
Maria Antonia Marino

## Prefazione

*Il silenzio non è d'oro* è un titolo che abbiamo voluto assegnare, provocatoriamente, a questo testo destinato a quelle donne tacite, troppe, che quotidianamente sono vittime di mille forme di violenza.

L'aurea qualità, metaforicamente assegnata al tacere, contraddice, per tradizione proverbiale, l'oggetto di questa raccolta di testimonianze alla quale potrebbe adattarsi l'ossimoro il "rumore nero del silenzio": quel fragore tangibile e stordente delle testimonianze di donne, vittime di violenze, che hanno trovato la forza del dire, del raccontare, dell'urlare il disagio e il male subito.

Attraverso i loro racconti, queste donne sono riuscite a superare la ritrosia dell'immoto, hanno riempito quegli inutili vuoti assordanti, per "essere" ed esserci, per riprendersi la loro vita. Hanno rinfoderato la spada del silenzio per sguainare quella del dire narrando di sé e dell'altro svelando e svelandosi. In una sorta di perizia giurata, si sono sottoposte ad una rigida autopsia critica. Vittime, cavie di se stesse, con la rivelazione descritta hanno superato l'infertilità e lo stecato del silenzio, hanno sormontato quello della paura, spinte dal coraggio di affermarsi per raggiungere la vetta della parità/giustizia.

La loro scrittura meditativa, con la quale ripercorrono le fasi della loro esperienza e ne valutano le peripezie, crea pagine di luce e di incoraggiamento per coloro che continuano a tacere, incerte fra istinto e calcoli apparentemente utili.

Rompere l'impunità del silenzio narrando significa superare il versante oscuro di un percorso, per ridarsi una coscienza e una dignità assolvendosi da colpe inesistenti.

La ragione dell'asepsi del silenzio salva la vita: «si scrive per non morire» (*Blanchot*)

«Si scrive per ricordare, per vincere entro di sé l'amnesia, il buco grigio del tempo... ma si scrive anche per dimenticare, per rendere inoffensivo il dolore, biodegradarlo. Si scrive per scongiurare... per analgesia e placebo. Si scrive per surrogare la vita, per vivere un'altra» (*Bufalino*).

Si scrive per approvarsi:

Con la penna dico tutto, non mento,  
non ho pudore.

Dove la lingua esita e si ferma,  
la mano scorre fluida e leggera.

Scrivo per guardarmi dentro.

Scrivo per fermare il tempo.

Scrivo per suscitare sentimenti e per  
esprimere i miei.

Scrivo per dare un senso al silenzio

(*Dacia Maraini*)

La testimonianza scritta, quale didattica dell'anti-violenza, per curare se stesse e per incoraggiare "le altre" a superare quel concetto di minorità che le vede ingabbiate in ataviche leggi maschiliste.

Un percorso catartico proposto, stimolato e sostenuto dal Soroptimist di Catania e dal Centro Antiviolenza Galatea attraverso le confessioni di donne che si sono salvate dalla lesività di genere.

*Lisania Giordano*  
Presidente Soroptimist  
Club di Catania 2020-2022





# Raccontare la violenza

di

*Marinella Fiume*

*Conduci la tua esistenza anche se sembra buia.*

*Cerca le tue parole.*

*Chi cerca le sue parole si ammala assai poco.*

(Franco Arminio, *La cura dello sguardo*)

Raccontare la violenza è un titolo che racchiude molti concetti. Intanto il verbo è all'infinito, un tempo che indica una situazione che non comincia e non finisce in un determinato momento, ma si snoda in una dimensione indefinita che è un continuum temporale. Poi il verbo manca di soggetto. Chi racconta? È necessario che siano le donne stesse a raccontare perché nessun uomo può comprendere fino in fondo non solo come una donna viva la violenza in sé, ma anche il timore di poterla vivere.

La paura della violenza limita concretamente la vita di tante donne: non uscire da sola di sera, non tornare a casa da sola tardi, non viaggiare da sola... Tutta la nostra educazione sin da bambine è stata permeata dalla necessità di proteggerci. Tante di noi non sono neanche consapevoli di questo, non percepiscono la violenza, o "preferiscono" non pensare al fatto che, in quanto donne, hanno dovuto imparare a vivere in modo diverso dai maschi. Negare che una donna possa comprendere più di un uomo il dramma della violenza sessuale è negare tutto il portato e gli stereotipi educativi che subiscono le donne fin dalla prima infanzia,

non ultimo per il diverso modo in cui la sessualità viene fatta vivere a maschi e femmine fin dalla prima infanzia: il sesso come merito per i maschi e colpa per le seconde, sesso di cui vantarsi per i primi, di cui vergognarsi per le seconde, il mito del diventare uomo contro il mito del preservarsi vergine.

Correva l'anno 1999 quando la Cassazione finiva nella bufera con la sentenza n. 1636, la famigerata "sentenza dei jeans". Lo sappiamo bene che come ci vestiamo non ci dà una responsabilità in caso di violenza, ma i condizionamenti persistono tutt'oggi. Il pensiero comune è: se vuole mettersi in mostra, se l'è cercata! E non è solo l'idea della violenza sessuale a farci più male; una pubblicità che usa il corpo delle donne ci fa sentire umiliate, degradate, violentate, come se fossimo esposte agli sguardi lascivi degli altri. Insomma, una narrazione maschile, pur nelle migliori intenzioni, è in qualche modo "inquinata" proprio dall'angolatura da cui un uomo guarda alla violenza degli altri uomini sulle donne. Noi donne solo abbiamo la cognizione per narrarla, per aver vissuto le stesse esperienze.

Sappiamo bene quale è il linguaggio dei media nella narrazione della violenza, e c'è un incontestabile nesso fra il modo in cui i media rappresentano le donne narrando episodi di violenza e femminicidio e aggressività maschile e colpevolizzazione della vittima. Tuttavia, bisogna ammettere che negli ultimi tempi è cambiato il modo in cui si racconta la violenza, una narrazione più rispettosa delle vittime. Questo grazie al lavoro dei centri antiviolenza, di giornaliste e giornalisti impegnati, anche se alcuni giornali ancora troppo spesso liquidano i femminicidi come un affare di famiglia, un gesto di follia, un raptus, frutto di gelosia, trop-

po amore o depressione per la fine di una relazione. Questo tipo di narrazione mette in atto un comportamento di vittimizzazione secondaria. La donna viene ritenuta responsabile della violenza che subisce e il gesto viene “giustificato” dal cronista e appare, quindi, socialmente “accettato e accettabile”.

### *Raccontare*

In quanto scrittrice, vorrei soffermarmi qui brevemente sul modo in cui le scrittrici raccontano la violenza. È d’obbligo fare riferimento all’attrice, drammaturga, attivista, senatrice (per poco tempo perché si dimette ben presto), Franca Rame (1929-2013). Col marito Dario Fo aderisce al movimento della contestazione e fin dagli anni Settanta è attiva nel movimento femminista.

La sera del 9 marzo 1973, a Milano, Franca Rame viene affiancata da un furgone, costretta a salirvi, torturata, violentata a turno da cinque esponenti dell’ambiente neofascista e poi abbandonata. Si tratta di uno stupro punitivo per le sue idee politiche e le sue battaglie civili, ma una violenza perpetrata su di lei in quanto donna. Superando la vergogna e la sofferenza, malgrado i colpevoli non siano mai stati scoperti, Franca Rame, ha denunciato e sconfitto la violenza con la parola pronunciata in teatro, davanti a un folto pubblico, cercando così di superare il trauma con il mezzo d’espressione più congeniale ad un’artista come lei, scrivendo una sceneggiatura, il monologo *Lo stupro*, e portandolo in teatro e in televisione. La violenza di genere vi è denunciata come manifestazione di un rapporto diseguale nel quale gli uomini prevaricano le donne. Quella di usare il corpo femminile come cam-

po di battaglia è una lunga storia che non è ancora arrivata alla fine. E questo ci fa riflettere sulle donne come bottino di guerra e sugli stupri di guerra, cosa che ho fatto nel mio ultimo libro: *Le Ciociare di Capizzi*, dimostrando che lo stupro di guerra a danno delle popolazioni civili nasce da una cultura di subalternità che non cambia in pace e in guerra, perché non c'è un vero e proprio dopoguerra per le donne. Ma esiste un filo conduttore tra il sostegno a gruppi e comunità segnate dal trauma della violenza e il lavoro di aiuto individuale volto al recupero della memoria ed alla rielaborazione dei ricordi rimossi perché troppo dolorosi. E questo è quanto abbiamo voluto fare in quella ricerca nella quale abbiamo fatto parlare per la prima volta, dopo più di 75 anni, tutta la comunità.

### *Raccontarsi*

Non tutte siamo scrittrici, non tutte siamo capaci o semplicemente allenate ad usare la lingua in modo espressivo, eppure raccontare la violenza subita aiuta a dare un senso a qualcosa che un senso non ha, come le storie di violenza che in quanto donne subiamo, senza per forza dover arrivare allo stupro. Ci sono molte forme di violenza e dobbiamo abituarci a non considerarle una cosa normale ma a riconoscerle. Anche a questo può esserci utile il racconto.

Per raccontare e produrre testi narrativi biografici e autobiografici serve esercitarsi per:

- avvertire, mettere ordine, organizzare e risignificare il fluido e caotico mondo della memoria (La memoria è un “bene rifugio”, uno di quelli che mantengono sempre il proprio valore e lo accrescono persino, quando le cose vanno male);

- adoperare semplici tecniche narrative per raccontare l'incontro con l'altro e se stesso;
- sperimentare il valore formativo della scrittura come strumento di consapevolezza e autoanalisi.

Il racconto autobiografico o scrittura del sé comporta: le emozioni dei ricordi; la cura di sé attraverso la ricomposizione di trame, di personaggi; la ricerca di senso nella propria vita; il piacere del racconto.

Leonardo Sciascia scriveva: «Per quanto amare, dolorose, angoscianti siano le cose di cui si scrive, lo scrivere è sempre gioia, sempre “stato di grazia”».

E Duccio Demetrio: «C'è un momento nel corso della vita, in cui si sente il bisogno di raccontarsi, in modo diverso dal solito. Capita a tutti, prima o poi. Alle donne e agli uomini, e accade ormai, puntualmente, da centinaia di anni soprattutto nelle culture occidentali. Da quando, forse, la scrittura si è assunta il compito di raccontare in prima persona quanto si è vissuto e di resistere all'oblio della memoria. È una sensazione, più ancora che un progetto non da tutti realizzato e portato a termine; quasi un messaggio che ci raggiunge all'improvviso, capace di assumere forme ben presto più narrative. Quasi un'urgenza o un'emergenza, un dovere o un diritto: a seconda dei casi e delle circostanze.

Tale bisogno, i cui contorni sfumano, e che tale può restare per il resto dell'esistenza come una presenza incompiuta, ricorsiva, insistente, è ciò che prende il nome di pensiero autobiografico»<sup>1</sup>.

Ancora con Demetrio, possiamo dire che la narrazione (auto)biografica raccoglie l'identità della perso-

---

<sup>1</sup> D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1995.

na e disegna l'identità di un individuo rivelando il significato di una storia. Il racconto segue, senza prevedere lo scorrere delle azioni, e ordina l'esperienza vissuta. Tutto il tessuto della nostra esistenza si compone di racconti attraverso i quali interpretiamo e interveniamo sul mondo: le storie che abbiamo respirato da bambini si sono depositate nei nostri occhi ed è anche attraverso esse che leggiamo i cambiamenti della vita personale e sociale. A ben guardare, infatti, i racconti fecondano quasi ogni settore dell'esistenza.

La narrazione è uno strumento che consente di leggere accuratamente il mondo e il posto che occupiamo in esso. Essa si accumula, in particolar modo, intorno ai momenti di passaggio o di crisi, che scatenano il bisogno di racconto in cui, come in una tregua, rivisitare il vissuto e incontrare il dolore. Se non è possibile guarire la ferita, bisogna attraversarla ancora una volta, per prendersi cura di sé. La narrazione diventa così un appoggio per resistere alla paura. Così restituita, l'identità è meglio preparata per far fronte alle situazioni di crisi, i dolori diventano sopportabili e gli episodi imprevisti più controllabili. E il racconto, a sua volta, scrive ancora Duccio Demetrio, «rivela il significato di ciò che altrimenti rimarrebbe una sequenza intollerabile di eventi».

Il racconto è uno strumento importante per sostenere e controllare l'evento critico, in quanto, inserendolo fra schemi conosciuti, circoscrive e aiuta ad affrancarsi, dal punto di vista intellettuale ed emotivo, dalla violenza, integrandola con il proprio vissuto, in quanto *«agisce sulla sfera del pensiero favorendo l'occorrenza di una risistemazione globale delle sensazioni, dei ricordi, delle emozioni, rendendoli ora accettabili per l'interessato. Il nuovo racconto avrà una funzione ri-*

*solutoria. Quando si racconta una storia a qualcuno, dalla modificazione del suo stato si percepisce che la storia è stata ricevuta».*

Narrare è uno sforzo personale per opporsi alla dissoluzione provocata dalla vulnerabilità perché il dolore trova parole, forme, immagini per esprimersi, è un tentativo di dare senso alle nostre esperienze. Raccontare storie è il nostro strumento per venire a patti con le sorprese e le stranezze della condizione umana, perché le storie rendono l'inaspettato meno sorprendente e, una volta disposte nel racconto, le rotture rientrano nell'ordine. È inutile pensare che un certo genere di ricordi andranno via col tempo, perché l'evento traumatico si ricorda tutta la vita. Ma il racconto aiuta nei momenti d'ansia o di tensione, di violenza avvertita e subita, ha una valenza terapeutica, come dimostra la pratica della Psicoterapia. In questo senso la narrazione è cura di sé, perché consente al soggetto narrante di riconciliarsi con la propria storia, scoprire il senso della vita e del vissuto e dargliene uno nuovo.

Fare ascoltare il proprio racconto ad altri non è meno importante perché, sebbene il racconto nasca come attività soggettiva, è relazionale, cerca orecchi che l'ascoltino, un interlocutore, che reagirà in un modo o in un altro e che è parte della vita stessa del narratore nel passato.

Per quanto riguarda la forma narrativa, nel racconto si può semplicemente riprodurre l'evento traumatico del passato, senza rielaborarlo, al fine di accettarlo e riconciliarsi con esso, ma lo scopo precipuo è quello di attribuire all'evento un nuovo significato, integrandolo con la vita intera in tutti i suoi aspetti. Per questo, in definitiva, l'Io ferito deve trasformarsi in parola scritta che ha il potere di "ben collegare" (eu-legein)

quello che sperimentiamo come frammentario, sparpagliato, disordinato, capace di trasformare un vissuto doloroso in spinta creativa. Da qui la necessità di far sentire la propria voce, senza che ci sia un tramite, una mediazione, insomma, senza che nessun'altra voce parli per un'altra.

Per raccontare non bisogna aspettare il momento perfetto, il luogo perfetto, lo stato d'animo perfetto. L'urgenza di scrittura riguarda in primo luogo quella rinchiusa nel sé ferito. È una scrittura del dolore, che ha inciso tracce indelebili nel senso di sé. Quando questa scrittura si rende pubblica, ovvero, condivisa col lettore in un processo non facile, dove si incontrano forti resistenze dinanzi all'esposizione della propria vulnerabilità, la scrittura del sé si trasforma in potente dialogo curativo anche per chi legge. Condividere le proprie storie è di aiuto a comprendere la non singolarità della propria sofferenza, la possibilità di un'empatia che connette gli uni con gli altri. Perché la scrittura non è salvifica solo per chi scrive, ma anche per chi legge<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Vedi a questo proposito Louise DeSalvo, *Scrivere per stare meglio*, Dino Audino Editore, Roma 2011 e Id., *Vertigo*, Nutrimenti, Roma 2006.



# Racconti

Alcune autrici hanno voluto sottoscrivere con la firma il loro racconto; altre hanno preferito mantenere l'anonimato; altre, Arianna Ciccia, Martina Di Biasi, Roberta Guzzardi, Domenica Maurigi, Giuseppa Patanè, Giulia Puglisi e Anna Maria Rizzo, hanno scelto solo di confermare la loro partecipazione al laboratorio.

## Il mestolo sporco di sugo

Oggi sono una donna,  
Oggi le rughe segnano leggermente il mio sorriso,  
Gli occhi sono vigili,  
E le mani smaltate di un colore forte.  
È dicembre, è sabato, la mente va indietro nel tempo.

In testa risuona la sigla di una nota trasmissione domenicale,

In cucina c'è profumo di sugo fresco,

In camera i giochi sono tutti sul tappeto al centro della stanza,

Lo sento urlare dall'altra parte della casa,

La porta del corridoio è chiusa. Ma il rumore è sordo. Lo riconosco. Ha le mani forti, lui.

Lei no, lei piange con il mestolo sporco di sugo ancora in mano.

Piango anche io.

Non sono abbastanza forte, non siamo abbastanza forti.

Le prendo la mano e la porto in camera con me.

Con in mano una Barbie prometto a me stessa che non accadrà più, che ci sarò sempre e che non avremo più paura.

Cresco. Divento donna. Divento forte.

Denuncio e perdono.

Sono ancora qui a prenderla per mano, la vita ci ha cambiati. L'amore ci ha uniti. Le mani possenti adesso abbracciano e accarezzano.

Dormo più serena.

Sono una donna, sono una professionista in un mondo di uomini.

Aumento il volume della radio quando il fischio di un tizio in motorino mi raggela la giornata.

Aumento il passo quando rientro a casa e mi accorgo di non essere da sola per strada.

Alzo il sopracciglio quando un collega mi sminuisce chiamandomi signorina.

Sono cresciuta, sono una donna, ma ho ancora paura.

Sento freddo e mi stringo forte nel mio maglione questa mattina di dicembre.

Sono sola. La paura di un mestolo sporco di sugo e lacrime mi fa scegliere ancora di rimanere da sola.

Mi asciugo una lacrima che sa di ricordi lontani e tristi.

Metto una pentola sul fuoco. Oggi preparo il sugo. Lo faccio per me che sono cresciuta, che sono diventata donna e ho deciso di affrontare le mie paure.

R.

## Perdonare/Perdonarsi

Pare sempre accadere a qualcun altro, nessuno ti dice che il male viene fatto da uomini e non da mostri. Forse è un meccanismo di difesa della nostra mente, ma quando veniamo a conoscenza dell'ennesima donna ammazzata dal compagno, dentro di noi, senza il coraggio di dirlo ad alta voce, pensiamo: «a me non accadrà», e lo dite perché voi siete donne forti, risolte, che un mostro del genere lo avreste lasciato al primo schiaffo. Nessuno ci dice che l'uomo che ci darà a fuoco, che ci strangolerà, che ci annienterà psicologicamente sino a desiderare la morte non sarà un mostro, ma sarà quell'uomo dolce e attento che ci ha fatto sentire al sicuro, lo stesso che ci ha assicurato di notte dopo un brutto sogno, che ci ha fatto ridere e battere il cuore.

Ma soprattutto nessuno ci dice che, spesso, quel primo schiaffo non è l'inizio ma la fine di un gioco subdolo iniziato tempo prima.

C'è stato un periodo, all'inizio della nostra relazione in cui sembrava completamente disinteressato, a volte avevo la sensazione di essere invisibile per lui, in quel periodo capitava spesso che sparisse improvvisamente per giorni o che mi desse buca agli appuntamenti senza neanche avvertirmi. Diceva di avere dei grossi problemi: aveva perso il lavoro, non aveva soldi

e non sapeva come pagare l'affitto, e questo lo rendeva triste, privo di vita, di energie, di gioia.

Lo accolsi in casa mia e dei miei genitori quando rimase senza una casa, gli diedi i miei soldi, gli cercai un lavoro, io mi feci carico del suo dolore, dei suoi problemi, dei suoi drammi. E lui appariva sempre apatico. Io avevo 18 anni ed ero già stanca, tutto era grigio intorno a me, vedevo le relazioni dei miei coetanei e li invidiavo. Nel pieno della mia gioventù io mi sentivo già vecchia.

Per me non c'era mai spazio, i miei problemi non erano mai rilevanti, i miei attacchi di panico e la mia ansia, le mie paure, i miei desideri non erano importanti. C'era lui, solo lui. Io combattevo, ogni giorno, per la sua vita con la convinzione che prima o poi avrei risolto ogni suo problema e finalmente tra noi sarebbe stato tutto perfetto.

E decisi di restare al suo fianco anche quando un altro uomo lesse il mio disagio e il mio dolore senza bisogno di parole, facendomi sentire donna, giovane, bella, leggera.

Restai al suo fianco, ma quel "tutto perfetto" non arrivò mai.

Quel suo disinteresse si trasformò negli anni in una gelosia pervasiva, morbosa, asfissiante, totalizzante.

Ho provato a lasciarlo tante, troppe volte.

Una volta iniziò a piangere, a disperarsi e poi prese una lametta e si tagliò i polsi davanti a me, alla vista del sangue mi misi ad urlare, a chiedere aiuto, a piangere.

Volevo lasciarlo, eppure il pensiero che si potesse far del male mi paralizzava.

Poi il primo schiaffo; dormivamo insieme e mentre stavo per addormentarmi mi accusò di essere andata a

letto con più uomini. Lo ignorai, ero stanca e ormai queste accuse erano all'ordine del giorno. Mi diede due schiaffi molto forti, mi colpì il naso e mi uscì parecchio sangue. Rimasi per qualche secondo immobile, paralizzata, sotto shock per il fatto che si fosse spinto fino a tanto.

Lo lasciai e lui si disperò, pianse, urlò, minacciò di uccidersi e io tornai con lui nonostante non lo amassi più. Mentre mi prendeva io rimanevo inerte, come uno zombi e fingevo nella mia immaginazione di stare con un altro uomo, quell'uomo buono che mi comprendeva, mi consolava e mi aiutava in quei momenti difficili.

Qualche mese dopo, mentre andavamo ad un centro commerciale, in macchina iniziammo a litigare ed io gli dissi che lo avrei lasciato di nuovo. Lui si mise a guidare ad un'elevata velocità e disse: «stavolta moriamo insieme». Rabbrividii, iniziai ad urlare, a dimenarmi, ma lui andava sempre più veloce, presi a pugni il finestrino, urlavo come se dall'intensità della mia voce potesse dipendere la mia sopravvivenza. Si fermò in un parcheggio isolato e disse: «qui puoi gridare aiuto quanto vuoi, non ti sente nessuno». Aprii lo sportello e provai a scappare per raggiungere la strada che vedevo in lontananza, fermare una macchina e chiedere aiuto, ma, mentre correvo, mi afferrò, mi gettò a terra e mi trascinò in macchina; lì mi afferrò per il collo e prese a strangolarmi. Non dimenticherò mai i suoi occhi in quel momento: freddi, cattivi, perfidi. Ad un certo punto smisi di urlare e iniziai a chiedergli perdono, dicendogli di amarlo, che avevo sbagliato tutto. Diceva di non credermi ed io continuavo a dirgli di amarlo, mentendo, perché per lui provavo soltanto repulsione e terrore. Alla fine si convinse, tolse le mani

dal mio collo e disse: «ecco, hai rovinato la nostra domenica». Gli risposi che potevamo ancora recuperare, ma che dovevo andare a casa a cambiarmi perché avevo i jeans stracciati e le ginocchia sbucciate. Cercai di convincerlo, alla fine mi disse che voleva il mio cellulare come “assicurazione”, glielo diedi immediatamente, dovevo salvarmi. Arrivati di fronte al cancello di casa, gli sorrisi e scesi dalla macchina. Quando arrivai dentro casa scoppiai a piangere, lacrime di rabbia, di dolore, di vergogna, ma anche di gioia per essere tornata a casa viva. Raccontai tutto alla mia famiglia chiedendole aiuto.

Ci ho messo un po' a perdonare e a perdonarmi, a superare la paura, a ritrovare la fiducia in me stessa e negli altri. Non è stato un percorso semplice e a volte credevo di impazzire, lui era uscito dalla mia vita ma le sue parole spesso risuonavano dentro di me e finivo per chiedermi: «e se avesse ragione lui? Forse non valgo nulla, forse sono una puttana, una pazza, una persona cattiva».

Uscivo da casa con il terrore di incontrarlo e a farmi paura, ad un certo punto, non era più l'idea che mi potesse fare del male, ma che mi convincesse, ancora una volta, a tornare con lui. Non riesco a fidarmi di me stessa.

*Non ce l'avrei mai fatta da sola, senza la psicoterapia, gli antidepressivi, le amiche e la mia famiglia.*

Oggi ho concluso la mia psicoterapia, mi sono laureata, oggi sono fiera ed orgogliosa della donna che sono e che sono stata.



## Tra amiche

A: Amica mia, dammi il coraggio di mollare, dammi il coraggio di non caderci, dammi il coraggio di non tornare indietro. Per me l'ho lasciato, lo rivedrò domenica per riprendermi la macchina. Non voglio più sentirlo.

Indovina perché ti scrivo un sms e non su whatsapp?

È un incubo.

V: Oh mio Dio. Continua a guardare se sei on line? Ti controlla?

A: No, fa peggio. Alle 23:30 si inventa che sono al telefono e che il suo telefono gli indica quando la chiamata è in attesa. Stamattina mi ammette che si è inventato tutto perché non l'ha convinto la storia di Dario. Che gli piaccia o no gli ho detto le cose come sono andate... Ne abbiamo già parlato, ci siamo chiariti, si è tranquillizzato e poi quando sono qui si permette di riprendere vecchi discorsi conclusi e rovinarmi la vacanza. Non glielo voglio permettere. Mi aiuti?

V: Meglio sola. Non permetterglielo assolutamente.

A: Non voglio pensarci. Già mi ha rovinato dei momenti qui...

V: Glielo hai detto che domenica prendi la macchina e vai o è solo un tuo pensiero?

A: Gliel'ho detto. Gli farò sapere l'orario di arrivo. Per buona risposta, anche se mi ha detto che non ci sarebbero stati problemi, per esercitare il suo perenne controllo, mi ha chiesto se fossi tornata con le stesse persone dell'andata... Un incubo.

Io continuo a pensare che sia una brava persona... ma per me è impossibile continuare a stare con uno come lui. Ho riprovato quell'ansia che provavo ai tempi di Mario e che avevo dimenticato.

Ora devo andare. Ti chiamo dopo

V: Chiama quando vuoi.

## Il pittore e i miei capelli rossi\*

Lo chiameremo Pablo. Come il pittore Pablo Picasso. Anche se in realtà è malvagio come Pablo Escobar. L'ho incontrato quattro anni fa, quasi per caso. Sicuro di sé e molto affascinante. Qualche anno più grande di me, una vita sicuramente molto più avventurosa della mia che ho sempre condotto una vita normale e un percorso di studi che mi ha portata ad essere un avvocato penalista. Ma la mia solida concretezza sembrava dissolversi dinnanzi alle sue parole e ai suoi racconti. Viveva all'estero, lavorava come croupier in un casinò di una grande città europea. Ma aveva sempre sognato di fare il pittore. Dipingeva nel tempo libero, quadri prevalentemente di nudi di donna. Iniziò a corteggiarmi in modo assiduo e costante, con quello che gli psicologi esperti in narcisismo chiamano "Love Bombing". Dipingeva i miei ritratti, diceva sempre che «i miei capelli color minio e gli occhi intrisi di smeraldata beltà» facevano vibrare il suo «tessuto interiore» e lo ispiravano.

Me ne innamorai perdutamente.

Pensavo di vivere una favola, mi sentivo la donna più fortunata della terra.

E anche se sapevo che lui qualche anno prima aveva lasciato la sua compagna abbandonando anche i

---

\* Racconto di Maria Chiara Ragusa.

suoi due bambini, ero convinta che con me sarebbe cambiato.

«Io ti salverò» al quale tutte le vittime di violenza credono.

Mi ripetevo che a me non sarebbe successo, che non mi avrebbe mai abbandonata.

Io avrei fatto la differenza.

Ed ero pronta a lasciare tutta la mia vita, i miei affetti, per seguirlo.

Ero cieca. Non riuscivo a leggere segnali evidenti a tutti.

Poco tempo dopo l'iniziale Love Bombing, emerse la sua natura di narcisista con tutte le caratteristiche: manipolatore, bugiardo, egocentrico, assoluta mancanza di empatia.

Spesso spariva per giorni, lasciandomi nello sconforto. I tradimenti non si contavano.

Eppure io ero sempre lì, pronta a perdonarlo e a sforzarmi di volerlo cambiare, di voler infondere in lui l'amore, quello vero. Non avrei fallito, ci sarei riuscita.

Lui spariva, poi tornava con grandi promesse, anello di fidanzamento, presentazioni in famiglia, amore esibito più che realmente provato.

Lui era il latin lover che aveva conquistato l'avvocato e oggi so che questo era solo motivo di vanto e di rifornimento narcisistico.

Non mi rendevo conto che invece mi stavo solo distruggendo e che lui stava prosciugando ogni mia energia.

Finché un giorno, proprio perché insospettata dal suo comportamento, dopo varie ricerche, ho scoperto che aveva una doppia vita con un'altra donna.

Il dolore mi annientava ed ero ancor più straziata dal fatto che lui non mi dava alcuna spiegazione.

Quando l'ho scoperto e gli ho chiesto «Perché mi fai questo?» la sua risposta è stata «Ti chiamo domani» e non ha mai più richiamato.

Ho trascorso giorni, mesi d'inferno. Il dolore mi spezzava il respiro.

Tutti i miei sogni sembravano andati in fumo.

Non riesco nemmeno a guardare la mia immagine allo specchio tant'è che decisi di tingermi i capelli di nero. Non riesco più a vedermi con i capelli rossi che lui tanto esaltava. Volevo essere un'altra persona, non quella che lui aveva dipinto. Non quella che era stata felice con lui. Non quella che aveva costruito sogni e progetti che poi erano miseramente andati distrutti.

Da allora è trascorso molto tempo e sono successe tante cose.

Io ho capito che lui non sarà mai in grado di amare nessuno.

È stato un sogno, e ne rimarranno frammenti ma questo non ha nulla a che fare con l'amore, quello vero, dove i due protagonisti non barano e si mettono in gioco, nel bene e nel male, senza perdersi.

Io non sono più quella donna che sperava di cambiarlo.

Ho capito che lui ha utilizzato il mio sentimento puro per nutrire la sua anima arida e che forse offendermi il cuore lo faceva sentire potente.

Io sono un'anima rinata, e i miei capelli sono tornati rossi.

## Storia di bulli e mal di pancia

La storia che sto qui a narrare tratta di una ragazza di 15-16 anni che non ha subito violenza fisica ma psicologica. I compagni delle elementari sono stati gli stessi delle medie e persino del liceo, una fortuna, molti direbbero, ma non per lei.

I compagni esercitavano su di lei un bullismo un po' differente dal solito.

In aula sembravano gentili (tutta apparenza!), ma la escludevano dal gruppo. Non la invitavano alle feste di compleanno e durante le prime uscite, quando qualcuno si prendeva la libertà di invitarla, la escludevano fisicamente dal cerchio che formavano per interloquire fra loro.

Ben presto il loro bullismo divenne mobbing, coinvolgendo persino le figure istituzionali degli insegnanti. Le loro interrogazioni erano supportate da suggerimenti corretti e invece, quando la nostra protagonista si trovava in difficoltà, le si elargivano suggerimenti errati. Dinnanzi ai suoi errori la classe rideva e la derideva. Persino gli insegnanti davano man forte al gruppetto. I sacrifici per raggiungere una sufficienza erano immani.

La solitudine si faceva sentire sempre più e attorno non vi era alcun amico dal quale essere supportata.

Le hanno fatto credere di non saper esser amica, confidente, una persona affidabile e neppure una per-

sona dotata di capacità critica con la quale instaurare un confronto senza che sfociasse in derisione.

La ragazza era psicologicamente distrutta e anche il suo rendimento scolastico andava peggiorando.

Che senso aveva studiare, trascorrere ore ed ore davanti ai libri se poi ogni sforzo era vano?

Quale beneficio le avrebbe portato andare interrogata davanti a tutti per poi non raggiungere il 6? E se a ogni suo errore o *defaillance* tutti, in comune accordo, le ridevano in faccia?

È stato un periodo nero e a ciò si aggiunsero i problemi fisici. I mal di pancia al mattino prima di andare a scuola, la tachicardia dietro i banchi di scuola. Il suo cuore batteva così forte che si sentiva martellare le tempie, la carotide sembrava potesse scoppiare da un momento all'altro, le fauci secche e quelle dannate gambe che non smettevano di tremare.

Appena il/la docente la chiamava per l'interrogazione, un nodo in gola la soffocava e solo le lacrime riuscivano a trovar sfogo.

La sua salvezza è stata la famiglia, quei genitori che non l'hanno mai lasciata sola, che hanno creduto in lei e che le hanno sempre detto che non è un voto a definire una persona.

La nostra protagonista ha cambiato classe e magicamente quel tanto sudato 6 divenne un 8.

Quella ragazza a rischio bocciatura divenne una centista e, grazie alla sua mamma e al suo papà, che hanno sempre creduto in lei, è una persona forte e resiliente.

Ad oggi questa storia non mi tocca più. So chi sono, so le mie caratteristiche, so rialzarmi e so affrontare le difficoltà. Mi basta guardare negli occhi i miei ge-

nitori, per non aver bisogno di altro. Loro sono l'orizzonte che mi accoglie quando mi allontano e senza che dica niente tutto si fa chiaro.

Ho superato la violenza psicologica, il bullismo, l'esser sottovalutata in tutto, la derisione e il pregiudizio fatto dalle manipolazioni di massa.

Ho fatto presente questa storia ad alcuni mobber e la loro reazione è stata un sorriso e la terribile affermazione «eravamo piccoli, che sapevamo?». Eppure quella violenza io l'ho subita e, anche se è stata superata, fa parte di me.



## L'ape regina

Mi ritrovai in strada... pioveva ma c'era il sole, era lì pallido e assorto, zitto nel silenzio assordante del mattino, tutto era freddo... parlavo tra me e me come sempre faccio... mi tenevo compagnia...

Non avevo realizzato che ero uscita con l'armatura, come sempre; l'avevo ereditata e come tutte la portavo addosso adagiata sui calli delle parti sovresposte...

Era troppo freddo per andare in apiario, la Regina non avrebbe ammesso tanto ardire; camminavo a zonzo senza meta, con il caldo caffè che mi si rigirava ancora nelle viscere, mentre il pensiero andava lontano.

Possibile che la natura promuova il disequilibrio? ... Ma in tutto ciò gli animali sembrano più organizzati di uomo fatto e finito, mi dicevo... che poi perché uomini? ... dentro ci stanno pure le donne santo Dio, no? Eppure no, agli occhi del creato siamo uomini, siamo specie... e io in effetto mi faccio specie di questa specie...

La natura è strana, mi dicevo, guarda un po'... mi somiglia...

...già questo un po' mi assicurava, mentre i ciottoli diseguali ferivano le soles al mio passaggio...

...se apro un coprifavo e metto il naso dentro un alveare lo faccio rompendo un equilibrio... un equilibrio fatto donna però... tutto lì è intriso di feromone... della Regina, mica del Re, però...

Non serve esserci... la presenza è nell'aria... e basta l'odore perché il sistema alveare viva nel suo apparente equilibrio... c'è chi bottina... chi fa da sentinella... c'è chi immagazzina, c'è chi sbatte le ali per termoregolare l'ambiente... c'è chi segue sua Maestà mentre depone le uova e confeziona la nuova prole... celle piccole per le femmine... celle grandi per i fuchi... celle reali se il feromone non convince o convince troppo... bella fregatura... un complotto...

...la natura cerca equilibrio...

Se sono in troppi, la Regina evade con le suddite fedeli in cerca di nuovo, lasciando alla nuova il vecchio in eredità... ma se è vittima di un complotto... quello fatto bene da suddite donne... allora si ritrova in alveare altre Regine figlie, bramosi di strappare lo scettro e la corona... e la guerra fatta donna è un canto... un canto antico... rituale... un canto di morte... la piccola ape regina canta e le altre rispondono... inizia la guerra... o emigri o soccombi... è la vita!

Un mondo di amazzoni... senza troppe parole... senza zuccheri aggiunti... il miele è stivato e le sentinelle sono rigorose... militaresche... nulla più del dovuto.

Vogliamo parlare di questo mondo matriarcale?... le Regine allevano fuchi... li ingozzano... li emarginano in attesa del volo nuziale... relegati solo a permettere la nuova discendenza... non bottinano... nè fanno da sentinelle... trascinano il pancione nell'alveare in attesa di quel volo nuziale... che ne segnerà la morte...

Tragica la loro fine... il volo nuziale è la scena drammatica che non permette repliche...

Tirato il dardo, questo rimane a imperitura memoria...

I fuchi che sono riusciti a fecondare la regina muoiono subito dopo l'accoppiamento, a causa del distacco dell'apparato riproduttivo dall'addome. Un fuco può accoppiarsi solo una volta nella vita e due regine non possono in nessun caso essere fecondate dallo stesso fuco. Capite?... Se vuoi il tuo attimo di gloria paghi con la vita... è la natura che lo chiede!

Mi chiedo se vada meglio tra noi uomini... insomma nella "specie Uomo" ... in cui ci sono pure le donne però... che sia chiaro!

...Insomma quelle con la vagina... sì, perché così è più facile riconoscerle no?...

Ah no?... Bisognerebbe scoprirsi... e mica è permesso però!... Lo hanno deciso gli uomini!

E quindi chi sono le donne? Quelle con al seguito la prole attaccata alla mammella?... Quelle coi capelli arruffati o in giro per dire al mondo noi siamo Donne?

Se qualcuno aprisse il coprifavo del "Sistema UOMO" e ci inondasse di fumo per destabilizzarci un po'... e alzasse i telaini del nostro sistema, come farebbero a capire chi è donna e chi è uomo?... chi comanda e chi no?...

Chissà, magari esistono mondi in cui non comanda nessuno... e tutti sono alla pari... Te lo immagini?

...una rivoluzione! Inaudito!!!

...eh, ma servirebbe intelletto o cuore?... eh, me lo chiedo, ma mica ho la risposta... io la mia rivoluzione la faccio ogni giorno... quando faccio l'apicultrice e non l'apiculatore... quando alzo un melario e non lo faccio con il tacco a spillo... quando faccio ciò che fanno gli uomini e onestamente pure le donne... un po' impacciata, sì, perchè mica è facile...

Ma la Regina in volo fuori dal suo alveare ha mai provato Amore?... O prende servizio e poi timbra il

cartellino quando va in pensione, sapendo che farà la fine del fuco?...

Noi donne cresciamo gli uomini, li nutriamo, li proteggiamo, non necessariamente li partoriamo... li lasciamo volare... sperando in una rivoluzione... poi però... la vita è altra... la brutalità è sempre lì! Ci arriveremo mai a vivere in un mondo in cui invece che guardare sotto i vestiti ci guaderemo in faccia... e non sentiremo l'atavico bisogno di sciamare... di costruire altrove... di dover eliminare le tracce... di dire «io sono» senza bisogno di lettere maiuscole... di alzare la voce?

La natura è in piena evoluzione... e non importa se camminiamo sul selciato o sulla Luna... la vera rivoluzione è l'evoluzione... è il rispetto... è l'amore... è sentirsi pari...

Chissà in futuro... l'evoluzione porterà l'Ape Regina a riconoscere al fuco la dignità di amare... di crescere la prole?...

E noi donne saremo una specie che non avrà bisogno di una caratterizzazione di genere per essere... lasciando al passato l'apparire e la prevaricazione?

## Come può l'amore?

Come può l'amore renderti la vita impossibile? Come può l'amore renderti dipendente? Perché la vita reale non può essere come quella delle fiabe?

Quella che vi racconterò è la storia di una ragazza con un vissuto molto triste, ma che, nonostante le difficoltà che la vita le ha posto negli anni (perdita di persone care, abbandono da parte della figura paterna), è sempre stata apparentemente forte. Una donna indipendente, impavida, attiva nel sociale.

In una normale serata tra amici conobbe *lui*, un ragazzo apparentemente normale, con il viso da "bravo ragazzo". Lui la corteggia per un po', la invita più volte ad uscire, ma lei inizialmente preferisce non accettare. La ragazza non ha mai avuto una persona accanto e quindi ha paura, non si sente pronta, non si sente forse adatta ad una relazione.

Un giorno, dopo ripetuti inviti, decide di accettare. I due escono e passano una serata tranquilla. Ciò accade anche altre volte, fino a quando i due iniziano una relazione stabile. Lui la riempiva di attenzioni, di regali, ma a queste attenzioni pian piano nel tempo seguirono dei comportamenti strani. Le uscite con gli amici divennero sempre meno frequenti, lei dovette rinunciare a quelle che erano le sue amicizie. Non le era concesso nemmeno bere un caffè con un'amica.

In breve tempo lei si ritrovò a non avere più il controllo sulla propria vita, lui la accompagnava al lavoro, lui l'andava a prendere, non si usciva più, si stava in famiglia, quella di lui! Quando lei aveva del tempo libero a disposizione, andava ad aiutarlo al lavoro, dopo aver finito lui la accompagnava a casa, le inviava un messaggio: «sono a casa, buonanotte». Ma in realtà non era così, il ragazzo aveva una vita parallela, altre ragazze a cui dedicare del tempo.

Un giorno, mentre i due erano insieme, la ragazza si accorge che nel telefono di lui arrivavano continuamente messaggi e che a cercarlo erano delle ragazze. Saranno delle amiche, pensava, ma si accorse che non era così e chiese spiegazioni.

Il ragazzo furioso iniziò a strattonarla, ma lei, umiliata e totalmente dipendente ormai da lui, fece finta di nulla, lo perdonò. Non parlò a nessuno dell'accaduto e continuò la vita di sempre facendo finta che non fosse accaduto nulla.

La storia andò avanti per anni e, a comportamenti poco rispettosi di lui, seguirono degli atti sempre più violenti. Lei ormai non sentiva più le sue amiche, era sola, nella sua vita c'era solo lui e quindi lo perdonava sempre.

Dopo circa otto anni lui decide di lasciarla per iniziare una relazione con un'altra persona e lei cade in una profonda depressione. Senza di lui pensa di non poter andare avanti, perché lei ha solo lui, perché forse quegli atti violenti lei li meritava, forse non avrebbe dovuto dubitare di lui, forse lo ha portato lei, con la sua gelosia, ad attaccarsi ad un'altra persona. Lei è sicuramente migliore di me, lei è bella, lei può dargli di più, lei... Continuava a darsi la colpa di tutto, continuava a giustificarlo.

Una sera decise di andare a fare un giro in auto e, assalita da brutti pensieri, ebbe una crisi di panico che la portò ad uscire fuori di strada con il veicolo. I sanitari che andarono a soccorrerla la trovarono in preda ad uno stato di forte shock, la ragazza non era più in sé. Portata al pronto soccorso, dopo vari accertamenti fu trasferita al reparto di psichiatria, dove fu ricoverata.

Una volta dimessa, la ragazza tornò a casa, era profondamente spaesata. «Cosa mi è successo? Cosa ho fatto?». Erano tanti gli interrogativi che si poneva. Aveva dimenticato tutto o forse in realtà voleva dimenticare tutto. Lui l'aveva portata ad annientarsi, l'aveva portata a desiderare di morire.

La ragazza oggi è ancora in cura, sta seguendo un percorso psicologico e finalmente pian piano sta tornando la persona che era prima di conoscerlo. Se avesse denunciato tutto ai primi episodi, forse tutto questo non sarebbe successo, ma purtroppo lei era come rinchiusa in una bolla di vetro, lui era diventato il suo mondo.

Non tutte riescono ad avere la forza e il coraggio di dire basta! Ognuno ha la propria vita e non è giusto che qualcuno possa impossessarsene!

## Il miracolo di amarci

Nessuno ci ha mai chiesto se eravamo pronte ad affrontare la violenza, molte ci siamo chieste perché proprio a noi.

Credo fermamente che ogni donna sia nata per portare e ricevere pace, però alcune devono combattere per i propri diritti più semplici, primo tra tutti quello di vivere.

La vita insegna che tutto può finire, anche ciò che è bello e genera felicità.

*L'amore non è esente da questa legge.*

Forse, più doloroso è stato scoprire non tanto il consumarsi di un rapporto, quanto la sua inesistenza.

Elaborare la violenza, probabilmente significa rendersi conto di aver amato un uomo che non c'è mai stato... giustificando il carnefice nell'attesa del cambiamento che mai avverrà, nell'attesa di un miracolo.

L'unico miracolo che dobbiamo riservarci, nel percorso di salvezza, è iniziare ad amare noi stesse, con il medesimo slancio vitale e vigore che avevamo impiegato per amare lui.

Bisogna ricordarsi ciò che eravamo prima, prima di lui!

Come se fosse più importante rassicurare che rassicurarci, fare finta che vada tutto bene, anziché farlo andare veramente bene.



Ma sono altresì certa che tutte stanno immaginando la vita al di là dell'orrore.

E magari, c'è chi, coprendosi un livido con il fard e purificando la violenza con le lacrime, si sta lasciando andare ai pensieri più dolci di quell'amore che prima o poi arriverà.

Inutile prendersi in giro e dire che la violenza non ci ha cambiate: la vita cambia tutti e la violenza lascia segni indelebili, che non bisogna nascondere al mondo, perché nessun guerriero torna indenne dalla battaglia.

Non è contro il carnefice che spetta combattere, perché la sua è una misera esistenza, e preferirebbe essere sfidato piuttosto che ignorato.

È contro i nostri demoni che dobbiamo lottare, perché l'uomo violento fa leva su di essi.

La libertà è dentro noi stesse, bisogna urlare e farsi sentire.

Ci hanno spogliate di tutto, persino della nostra dignità, e questo vuol dire rinascere, venire ancora al mondo, nude, senza niente, ma con quel forte grido che è un inno alla vita.

Diamoci la possibilità di ripartire da qui, dalle sadiche fauci della violenza.

## Abbandonare i sogni

Ripensare al passato ha provocato  
in me forti emozioni dalle quali  
non riesco a scrollarmi facilmente.  
Ero giovane e non pensavo minimamente  
a ciò che sarebbe potuto accadere,  
mi fidavo e questo mi ha  
portata alla rovina.  
Ho partorito a 16 anni e da allora  
ho dovuto abbandonare  
tutti i miei sogni.

## Nella buona e nella cattiva sorte\*

Pare che sia stupro quando manca il consenso. Pare che sia stupro anche quando il consenso muta in dissenso. Bisognerebbe dirle queste cose. Organizzare campagne, sensibilizzare, fare in modo che qualunque ragazza, qualunque donna, qualunque bambina lo sappia.

Spiegare che è stupro anche quando a costringerti è tuo marito, l'uomo che ami. L'uomo che hai scelto. Che non basta portare una fede al dito per diventare di proprietà di un altro essere umano. Ché le persone, le donne tanto quanto gli uomini, sono nate per esser libere. Se questi concetti venissero incisi a caratteri cubitali sulle facciate delle scuole, se venissero specificate durante le cerimonie nuziali, non avrebbe sofferto così tanto. Non avrebbe sopportato l'indicibile convinta che fosse la normalità, convinta che l'amore fosse un dovere, e mai un dono.

Non avrebbe perso ogni giorno un pezzetto di sé, della sua dignità. Del suo amor proprio. Fatta a pezzi sul suo talamo, quell'uomo aveva preso tutto ciò che le apparteneva, che la rendeva ciò che era. Chi era.

Quell'uomo gentile si era trasformato nel suo carnefice, nel suo carceriere. Eppure lo aveva amato. Per un periodo nemmeno troppo breve. Aveva concepito

---

\* Racconto di Veronica Sicari.

con quell'uomo i suoi due figli, gli stessi per i quali ha sempre rinunciato a difendersi.

I figli vanno protetti. Amati. Anche a costo della propria pace, della propria vita.

È questo che fa una madre.

Per quei figli ha tenuto, a fatica, la testa china. Ha imparato a non tenere lo sguardo fisso davanti a sé, perché questo atteggiamento di sfida finirà solo per danneggiarla.

Perché non c'è nessuna vita da riprendersi, quando non ne hai mai avuta una.

Per anni l'ombra di quell'amore l'aveva confusa. Al resto aveva pensato suo marito.

Era rimasta da sola. Sola con quell'uomo che aveva la pretesa e la ferma convinzione di essere sufficiente. Sufficiente ad entrambi. Che le sue esigenze dovessero esser la priorità assoluta.

Prima era arrivata la gelosia. Cieca, insensata. A tratti folle. Poi l'isolamento: amiche, parenti, affetti diventarono nemici per quell'amore esclusivo.

E poi le botte. Gli schiaffi, gli spintoni, i pugni. I piatti rotti, la casa a soqqadro, le bastonate. Le umiliazioni, anche davanti ai bambini. L'educazione rigorosa ai figli, perché devono crescere virili.

I rimproveri di inettitudine, per qualche lacrima consolata.

Resisteva, rimaneva, non scappava, convinta che fuori dalla porta di casa non ci fosse spazio per lei. Per una donna evidentemente sbagliata, evidentemente inadeguata, per una cattiva madre.

E così passarono gli anni, e arrivarono i problemi mentali.

La convinzione di essere sorvegliato, di essere costantemente in pericolo. Il delirio religioso.

Le reazioni violente, le armi lasciate a bella vista per intimidire.

Per ricordare che la sua vita, quella di lei, continuava a pulsare esclusivamente per gentile concessione di colui che la possedeva.

Gli stupri, quelli non erano mai cessati. Sono continuati per anni. Nei modi più abietti ed umilianti. Pratiche immonde se non accompagnate dalla tenerezza dell'amore.

L'amore non ferisce, ma questo lei non lo sapeva.

Stupri taciuti per anni. Sopportati per anni.

Un giorno la svolta. Dopo l'ennesima sfuriata, i consueti pugni, finalmente un barlume di coraggio.

Approfittando di una momentanea assenza, apre le porte chiuse a chiave, sfila le catene alla porta di ingresso e chiede aiuto.

Ammette, non senza fatica, di essere vittima di angherie inenarrabili. Decide di reagire, di trovare finalmente un po' di pace.

Nessuna pretesa di felicità, convinta di non meritarsela. Voleva solo pace, quella che il terrore l'ha tenuta estranea per tutti quei lunghi, interminabili anni.

Lui scopre la denuncia. Diventa feroce.

Inizia un nuovo calvario.

La pace anelata non esiste. Di felicità, nemmeno una flebile ombra.

Nonostante la paura sia ormai un ricordo, benché vivido, a toglierle il sonno subentra un nuovo sentimento.

Il senso di colpa. La vergogna.

Le fanno pesare la sua scelta.

Si possono trovare metodi diversi. Si può perdonare quest'uomo violento, e ricominciare, magari in luoghi diversi, ma senza destare troppo scandalo.

E poi, lo stupro. Come può parlarsi di stupro tra coniugi? Come ha potuto raccontare a degli estranei i dettagli della sua vita intima?

Lei tentenna. Ha sempre tentennato. Non è mai stata sicura fino in fondo di meritare di essere difesa.

Quell'uomo è ormai anziano. I figli sono grandi. La vergogna si è abbattuta sulla loro famiglia. Nessuno dimenticherà i terribili peccati che sono stati gridati ai quattro venti.

Tra l'altro lui sta male. Ha minacciato il suicidio. Pare abbia disturbi mentali.

Lo dicono anche gli amici.

Di lui, ovviamente.

Le sue amiche, quelle pochissime rimaste, dicono altro. Parlano di libertà negata, di continui sospetti, di asseriti ed immaginari complotti.

Ma la voce delle donne è sempre più flebile di quella degli uomini.

Non basterebbe un intero coro femminile a sovrastare un solo vocalizzo maschile.

Alla fine cede.

Rinuncia. Si chiude nel silenzio.

E poco importa se l'orrore di cui è stata vittima è talmente grave da averle guastato l'anima. La pace che tanto desiderava si allontana sempre più.

Il processo andrà avanti lo stesso, gliel'ha spiegato la sua incredula, e dispiaciuta, avvocata.

Avrebbe voluto che non mollasse. Avrebbe voluto che andasse avanti. Avrebbe voluto che facesse lo sforzo di cercare la felicità, che c'era posto per lei a questo mondo. Ma non può, non ne ha la forza.

La sua flebile voce è stata messa a tacere ancora una volta, sovrastata dal rumore violento di chi afferma di amarla. Abbandonata al suo dolore.

## La paura del buio

Da piccoli la paura più diffusa è quella del buio, o meglio, parlo per me, la mia paura più grande è sempre stata quella.

Da bambina, la notte, mia madre accendeva sempre una lucina accanto al mio letto per confortarmi, così, nell'eventualità di un brutto sogno o di un risveglio improvviso per bere un bicchier d'acqua, avrei visto la lucina e avrei ricevuto sollievo.

Crescendo decisi che di quella lucina avrei potuto fare a meno ma, in realtà, la paura del buio un po' era rimasta. Presa la patente a diciott'anni iniziai ad uscire con la mia macchina anche la sera; all'inizio il copri-fuoco era alle 23 ma poi crescendo si ammorbidì.

Una sera, dopo una festa di compleanno, tornando alla macchina, da sola, in una stradina poco illuminata a causa di un lampione rotto, iniziai a sentire delle voci dietro di me.

Le voci, dapprima lontane, man mano si avvicinavano. Erano voci maschili.

Con la coda dell'occhio vidi due ragazzi molto alti e robusti con in mano due bottiglie di birra. Non so se loro mi videro sbirciare ma iniziarono a sghignazzare. «Ciao bellezza» sentii.

All'improvviso cominciai ad avere freddo, le gambe tremavano e la salvazione era azzerata. La macchi-

na sembrava sempre più lontana e la strada sempre più buia e deserta.

«Calmati» mi ripetevo «sono solo due sciocchi ragazzi inoffensivi» mi dicevo e intanto li sentivo sghignazzare ed avvicinarsi. Pensavo che in quel momento anche se avessi voluto urlare la voce non sarebbe uscita. Pensavo alle raccomandazioni di mia madre. Ma soprattutto pensavo che se fossi stata un uomo io quella paura non l'avrei mai provata.

Tenevo le chiavi della macchina in mano e le stringevo così forte da farmi male.

Vidi la macchina, che mi sembrava un miraggio come l'acqua nel deserto, entrai di corsa e chiusi con la sicura.

Misi in moto ma le gambe tremavano tanto che non riuscivo a guidare, infatti qualche metro più avanti mi fermai per qualche minuto, che mi sembrò una eternità.

Tornata a casa non dissi niente a mia madre, che come ogni sera mi attendeva sveglia sul divano. Per qualche mese però non guidai più la sera. Dopo qualche tempo ricominciai a guidare con le mie amiche accanto. E ancora oggi, quando esco da sola la sera, ripenso a quella paura, ripenso alle gambe che tremavano e mi sento terrorizzata.

La paura del buio, che doveva andar via crescendo, è tornata più forte di prima.



## Storia di un'amica

Ricordo sempre con estrema sofferenza una storia che mi è stata raccontata da una mia carissima amica e che risale a circa venti anni addietro.

Una ragazza che chiamerò Lucia (nome di fantasia) appena ventenne, per aiutare la propria famiglia (padre invalido a seguito di incidente – madre collaboratrice domestica – due fratelli ancora in tenera età) ha abbandonato il suo sogno di diventare medico e ha iniziato a lavorare in un ristorante il cui proprietario era socio con un professionista, un medico molto rinomato nel suo paese.

Lucia si recava a lavoro utilizzando la macchina della mamma – una Fiat Panda vecchia – che una sera, dopo l'orario di lavoro, ha deciso di lasciarla a piedi.

Accortosi di tale situazione, il professionista – che chiamerò Mario – si è offerto di accompagnare Lucia a casa.

Lucia ha accettato con estrema serenità, perché aveva sempre visto in quell'uomo una figura paterna; più volte si era confidata con lo stesso chiedendo quei consigli che, purtroppo, il padre, data la sua condizione, non poteva dispensare.

Lucia si fidava del dottor Mario per questo è salita in macchina con lui.

I due stavano tranquillamente chiacchierando quando Lucia si è accorta che la strada che stavano percor-

rendo non era quella che portava a casa sua e ha chiesto spiegazioni.

Improvvisamente Mario, che fino ad allora era stato gentile, si è trasformato intimandole di stare zitta e ha imboccato una strada sterrata e subito dopo ha arrestato la marcia.

Lucia ha tentato di fuggire ma erano state inserite le sicure e Mario è riuscito a bloccarla, trasformandosi in una bestia feroce e violenta e trasformando anche Lucia in una bestia, perché così l'ha trattata.

L'ha violentata con una forza inaudita e una freddezza inammissibile, cagionandole dolore immenso e, per evitare che Lucia gridasse, le ha tappato la bocca rischiando di soffocarla.

Dolore fisico e dolore morale è stato quello subito da Lucia.

Dopo averla ridotta uno straccio, ha lasciato Lucia vicino casa e le ha intimato di non dire nulla perché *tanto nessuno l'avrebbe creduta.*

Lucia ha fatto rientro a casa sconvolta, dolorante e schifata.

Da quel momento non è andata più a lavorare presso il ristorante e ha sofferto una forte depressione.

Non ha raccontato nulla per tanto tempo perché aveva paura di subire un dolore ulteriore.

Lei, piccola, indifesa e l'Orco, professionista rinomato, appartenente ad una famiglia ricca e politicamente in auge.

La madre, una grande donna, si è accorta del cambiamento di Lucia e con estremo garbo è riuscita, dopo quasi due anni, a ricevere la confidenza della figlia.

Lucia aveva rabbia perché consapevole che viveva la legge del più forte; provava vergogna, ma non capiva perché.

Desiderava indietro la sua vita, ma era ben cosciente che indietro non si poteva tornare.

La madre, in piena autonomia, si è rivolta ad una sua amica psicologa e per il tramite di questa è riuscita ad aiutare Lucia.

Oggi Lucia è medico e lavora su se stessa per cercare quella serenità che un orco in un'ora le ha tolto.

## Il mio principe azzurro\*

Sin da bambina mi hanno raccontato la favola del Principe Azzurro, che con un bacio spalanca le porte al “grande Amore”.

Io ci ho creduto, mio padre è stato il mio primo Principe Azzurro. Già, lui mi ha insegnato che sono debole, fragile e ho bisogno di protezione e di guida. Il mondo è cattivo ed io devo fare di tutto per avere e conservare l’amore di un uomo, altrimenti lui mi abbandona. Devo obbedire in modo da potere essere degna del suo amore. Così lui mi proteggerà, ma solo se sarò dipendente da lui! Devo essere moglie, madre, sorella, consolatrice, aiutante, cuoca, serva. In cambio? Protezione e guida.

E io? Dove sono finita? Sono una persona che ha pensieri, emozioni, bisogni, desideri. Dove è finito il mio spazio, perché non posso dichiararli? Perché non ho diritto?

Certo, io non valgo niente, non sono capace di occuparmi di me stessa, ho bisogno di lui che mi faccia sentire utile e amata! Se espongo i miei desideri, lui si sentirà messo da parte, trascurato, frustrato perché non lo amo abbastanza.

E... REAGIRÀ!

---

\* Racconto di Gabriella Campagna.

Non posso e non devo provocarlo, in fin dei conti è buono con me. Meglio annullarmi, io devo vivere solo per lui, io non sono niente senza di lui. IO NON ESISTO!

È lui il mio Principe Azzurro.

## La violenza che non vedi

Quando si parla di violenza, pensi sempre a quella fisica, si tende a sottovalutare quella di tipo psicologico, poi inizi a scoprirla e ti rendi conto che ci sono realtà che non hai mai vissuto, perché sei cresciuta in una famiglia dove non si urlava, dove non volavano oggetti, dove non c'erano pugni sul tavolo o sedie che si rompevano. Sei cresciuta in una famiglia e in un contesto dove il rispetto era ed è alla base dei rapporti.

Inizialmente non comprendi che anche questa è violenza, di fatto non l'hai mai conosciuta, non hai mai conosciuto una gelosia così assurda da poter sfociare in qualche forma di violenza. Ne hai sempre sentito parlare, ma sempre ti sei detta che a te non poteva capitare, anche perché fino a poco tempo prima non avevi motivo di pensare che nella tua vita potesse entrare questo tipo di "atteggiamento". Eppure avresti dovuto capire i segnali, sei una persona intelligente, non sei una stupida, avresti dovuto capirlo quando iniziò la prima scenata con grandi urla. Invece no, non hai capito nulla o meglio non hai voluto vedere.

Avresti dovuto capire che era un amore malato da cui dovevi scappare.

Il tempo passa, passa, scorre inesorabilmente fino a quando poi inizi a subire giornalmente qualcosa che non avevi mai né visto né sentito, la violenza verbale.

Ma cos'è la violenza verbale? È qualcosa che ti colpisce giorno dopo giorno, ti entra dentro pian piano, ti logora, ti annienta e ti distrugge, ma a volte rimani inerte, non riesci a reagire, cominci a farti scivolare tutto addosso come se non ti riguardasse, come se non fosse rivolto a te.

Credi di aver trovato il metodo, del resto, se le parole le fai scivolare non possono scalfirti... E invece no... non è così, ti fanno più male di ciò che pensi.

E poi non ne parli con nessuno, soltanto con qualche amica, guai a dirlo alle persone a te care, chissà cosa potrebbe succedere, ti preoccupi, non vuoi coinvolgerli e ti tieni tutto dentro e giorno dopo giorno soffochi e reprimi il tuo sentire.

Sei una bomba ad orologeria, che prima o poi scoppierà, ma quando scoppierà cosa succederà?

Ecco è successo, sei scoppiata... E adesso? Sei andata via, a quel punto hai iniziato a stare meglio, non avevi più quel senso di soffocamento, sei libera, inizi a respirare.

Da una parte ti spiace, non è una cattiva persona, è solo qualcuno che ha un disperato bisogno di aiuto e non se ne rende conto; hai provato in tutti i modi ad aiutarlo ma hai fallito, l'unica cosa che poteva sortire un risultato, che potesse indurlo a lavorare su di sé era quella di andare via, all'improvviso e senza preavviso. Ed è ciò che hai fatto, hai scelto TE.

Ma, in questa storia c'è un però, ad un certo punto lui riappare, apprendi con enorme piacere che ha iniziato un percorso, e ovviamente ne sei felice, allora decidi di dargli un'altra possibilità. Inizi a chiederti: ma ho fatto la cosa giusta oppure ho sbagliato? Chi può dirlo! Effettivamente adesso è tutto un po' diverso, sembra aver capito di avere dei problemi su cui lavo-

rare. Ma anche qui c'è un però, fa tutto questo per riconquistarti oppure lo fa perché realmente è consapevole e cosciente di avere una patologia, perché di questo si tratta? Sii sincera, non lo hai ben capito... vero?

E invece no, dopo un po' hai capito benissimo che lo ha fatto solo per riconquistarti, e devo dire che c'è riuscito, ci sei ricascata, povera illusa!

Adesso sei diversa, non sei più fragile come prima, e allora inizi a puntare i piedi: o si fa terapia o tutto finisce e non potrà più ricominciare.

Sì, perché comunque gli vuoi bene e vuoi il suo bene, sarà per lo spirito da crocerossina che vi è in te, hai sempre cercato di aiutare chi sta male, dagli animali agli esseri umani, soltanto che oggi lo fai con una consapevolezza diversa, oggi ti vuoi bene, oggi vieni prima TU e poi tutto il resto.

Vero è che qualcosa è cambiato.



## Prevenire

La violenza ad oggi è un tema ancora molto frequente e questo lo dico con rammarico, poiché è davvero triste pensare che un uomo possa solo concepire, in maniera conscia o a seguito di abuso di sostanze, di maltrattare una donna sotto diversi punti di vista.

La violenza distrugge una donna nella sua moralità, fisicità, psiche.

Bisognerebbe lavorare tanto sulla prevenzione, informazione e formazione degli operatori sanitari e sociali.

In merito all'informazione, nessuno ne deve essere escluso, per cui deve avere come destinatari dai più giovani ai più grandi.

Con lo sviluppo della tecnologia, social network, programmi televisivi, sono diverse le occasioni dove le tematiche della violenza entrano nelle case delle persone allo scopo di diffondere la conoscenza del problema e di conseguenza sensibilizzare sull'argomento. Questo problema non riguarda solo adulti coinvolti in matrimoni non andati a buon fine, ma anche giovani, motivo per cui bisogna sensibilizzare e aprire le menti, oltre che educare gli uomini ad essere tali.

La violenza non deve avere stereotipi, non riguarda ceti sociali poco istruiti, ma anche persone facoltose e colte.

Ultimamente si parla tanto di un caso recentemente discusso anche in sede televisiva di una ragazza violentata per tante ore in una camera da un uomo conosciuto.

Quando ho avuto modo di ascoltare questa storia, al di là dei particolari legati all'uso di sostanze stupefacenti, feste in appartamenti e ville ai tempi del covid, quello che realmente mi preme sottolineare è che quella ragazza giovane è stata maltrattata.

Non ci rifacciamo ad un discorso di età, però considerando che quella giovane donna è solo una delle tante, mi preme sottolineare come la sua sfera intima, psicologica sia stata lesa, e soprattutto come dovrà piano piano, con i professionisti del settore, andare avanti chiudendo per sempre in una scatola questa violenza subita per ore.

Ad oggi ancora il problema è molto diffuso, pertanto credo che questo laboratorio sarà sicuramente utile per aprire sempre più gli occhi e confrontarci su una tematica così delicata.

Le donne che entrano in questo circolo vizioso devono essere protette, aiutate, supportate nel riprendere in mano la loro vita, ma soprattutto comprendere il valore che hanno come persone umane, distinte dalla figura del compagno.

## Può toccare anche a me

Sono nata e cresciuta in una famiglia tranquilla e amorevole, in una famiglia dove mi sono stati insegnati valori e tanta gentilezza per chiunque, anche se non sempre li meritava.

Ho 23 anni e non credevo che tutte quelle cose accadute alle altre donne potessero in qualche modo toccarmi da vicino, soprattutto da persone a me molto ben conosciute. Ho tanti amici maschi, alcuni più protettivi, alcuni più menefreghisti. La sera che vi sto per raccontare non è paragonabile a tutto quello che sentiamo in televisione o che magari sentiamo raccontare. La mia storia è diversa, dolorosa, ma diversa.

Una sera di quest'estate ero fuori e aspettavo degli amici per uscire, uno di questi mi aspettava a casa sua. Arrivata lì, aspettai prima di suonare e il destino volle che incontrassi il fratello che mi fece salire. Aspettai che il mio amico si vestisse per uscire e nel frattempo il fratello mi chiede di fumare la solita sigaretta tra amici. Mi fidai, magari ingenuamente, di quella persona che non vedevo assolutamente come minaccia. Io ero vestita come una ragazza normale di 23 anni che esce una sera d'estate, con una gonna sotto al ginocchio, un body e un paio di sneaker.

Tutto inizia con la fine di quella sigaretta, io seduta sul letto, lui seduto sulla sedia di fronte a me, si avvicina

na e inizia a toccare le mie gambe e fa una serie di battute poco gradite. Gli chiesi di smetterla, ma lui, imperterrito, mi salì di sopra bloccandomi le gambe, le braccia e la bocca, in modo tale che non urlassi e non mi facessi sentire dagli altri in casa. Nel momento in cui ero sotto il suo corpo, inerme, impossibilitata a muovermi, lui decide di levarsi le sue mutandine e toccarsi in un modo spregevole, schifoso oserei dire. Ho pensato di tutto in quel momento, ho pensato che lui andasse oltre, ho pensato alla mia mamma, ho pensato a mia sorella e non sapevo come sarei uscita da là dentro se morta senza poterle più rivedere, o viva e poter raccontare tutto alla mia mamma. Prima che riuscissi ad uscire da quella stanza, lui mi ribloccò con il suo corpo continuando la sua masturbazione e toccandomi tra le gambe e il collo. Non fu semplice trovare la forza di non piangere, di non urlare e chiamare il mio amico. Ruscii ad uscire da quella stanza e andai subito in cucina dove c'era lui. Non finì così, continuò a mandarmi messaggi, a chiedermi di rientrare in quella stanza, non lo feci e uscii da quella casa.

Non era più una serata di una 23enne che esce con gli amici per divertirsi, si era dimostrata una sera orribile, un incubo che mai avrei pensato che potesse accadere a me. Quella notte, arrivata a casa scoppiiai in lacrime, mi sono lavata con forza perché mi sentivo sporca, schifata. Mi sono resa conto di aver avuto tanta paura, ma anche tanto coraggio a riuscire ad andar via da quella casa. Sapevo in che casa entravo, non era la prima volta, per me una seconda casa, una seconda famiglia, entrai serena e tranquilla, ma mi resi conto che forse non sempre bisogna fidarsi così tanto. Nonostante tutto, mi ritengo fortunata rispetto ad altre ragazze a cui non è andata allo stesso modo.

7 febbraio 2010

Sono emozionata come un'adolescente... mi batte forte il cuore.

Lui mi ha invitata al cinema, finalmente!

Gli ho spiegato che uscirò tardissimo dal lavoro e che lo raggiungerò direttamente al cinema, e lui, carinissimo, si è dispiaciuto perché avrebbe voluto passare a prendermi.

È ora! Mi sistemo e via, raggiungo il cinema a piedi, è molto vicino al lavoro.

La serata è invernale, ma il cielo è terso, pieno di stelle, non fa molto freddo e camminare a passo veloce mi scalda, ho le guance in fiamme, ma non solo per l'aria fresca che mi sfiora il viso. Da tanto tempo aspettavo che lui mi invitasse, era nell'aria da un po'.

Cammino a passo velocissimo, sono le 20:15 e il film inizia alle 20:30... Il rumore dei miei stivali risuona su tutta la via Etnea, piena di luminarie per la festa di Sant'Agata appena conclusa. Sento però un altro passo dietro il mio, vicino, troppo vicino, pesante. Mi giro a guardare.

È un uomo di mezza età, barba lunga, occhi spiritati, alto e robusto, trasandato, un cappotto logoro e strappato. Mi rivolge parolacce a mezza bocca, cerca di sfiorarmi il cappotto, la gonna. Il Corso Sicilia, nonostante sia ancora presto, è stranamente desolato e

buio, il cinema è a cinque minuti di strada... affretto il passo, mi metto a correre. L'uomo mi rincorre, corre dietro di me dicendomi sconcezze.

Il cuore mi esplose in petto, cerco di capire cosa fare, se continuare a correre, se urlare, se girarmi e affrontarlo, se prendere il cellulare in borsa e chiamare aiuto, chiamare lui che mi sta aspettando a pochi metri, ignaro di tutto, o i carabinieri... Ma non mi decido e riesco solo a correre, correre con il cuore in gola e la paura che mi impedisce di essere lucida.

In un secondo, l'uomo mi afferra e mi scaraventa a terra, a pancia in giù, schiacciandomi con tutto il suo peso. Fruga ovunque, ma il suo ed il mio cappotto impediscono il contatto diretto tra la sua pelle e la mia, tra le sue mani e me; io grido, piango, mi dimeno ma ho tutto il suo peso addosso ed è difficile uscire da quella situazione. La mia disperazione è infinita: non passa NESSUNO in quel tratto di strada e non me ne capacito! Il mio cellulare inizia a squillare, una, due, tre chiamate... Non posso rispondere... e piango, cerco di parlargli, gli chiedo di smettere... L'uomo è impacciato, puzza di fumo e di alcool, mi rivolge insulti terrificanti e si muove su di me, ma mi rendo conto che non ha la forza fisica di usarmi violenza, forse a causa dell'alcool. Il cellulare non smette di squillare.

All'improvviso, nel buio della sera, nel deserto del corso, sento una voce maschile urlare con forza inaudita il mio nome, non lo vedo ma lo riconosco: è lui. Non vedendomi arrivare al cinema, non riuscendo a rintracciarmi telefonicamente, si è preoccupato ed è uscito per cercarmi. Non poteva immaginare di trovarmi a poche traverse dal cinema in quella situazione. In un secondo si avventa sull'uomo, lo solleva di peso, lo tiene per il cappotto e nel frattempo mi stringe e mi

abbraccia con una forza incredibile. Mi chiede con gli occhi pieni di lacrime se avesse osato farmi del male, io gli racconto tutto. Gli tremano le mani, prende il cellulare e chiama i carabinieri. L'uomo si dimena come un pazzo, è ubriaco e farnetica, ma Lui non lo molla, con una mano tiene lui e con l'altra accarezza me, mi rassicura, mi protegge. Io non ho un solo graffio addosso, ho le calze sfilate, sto fisicamente bene, ma non riesco a smettere di tremare e di piangere. Non ho mai avuto paura di uscire da sola, non ho mai avuto paura degli uomini, e adesso non riesco a dire nulla, riesco solo a piangere e a stringermi a lui.

Sono passati dieci anni da quella sera. L'uomo aveva precedenti per stupro e violenza ed è stato dentro per un po', che io sappia è ancora in carcere. Lui, il meraviglioso lui che mi ha salvato da quell'aggressione, è stato il mio compagno per un po' e oggi siamo molto amici. Quell'esperienza ci ha legati indissolubilmente.

Io ne sono uscita bene quasi subito, sicuramente perché l'aggressione, per quanto prolungata e violenta, non si è trasformata in violenza sessuale. Ho avuto paura per un po' di uscire da sola, ma oggi non più.

Questa storia parla di due uomini: uno alcolizzato, violento e malvagio; l'altro dolcissimo, protettivo, attento e delicato. Alcuni uomini sono capaci di azioni terribili e di violenze tremende, spesso proprio nei confronti delle donne che li amano e che loro dicono di amare. Tuttavia, non ho mai smesso di pensare che ce ne siano molti altri capaci di completarci, di stare al nostro fianco con amore, dolcezza, sensibilità e rispetto.

Dedico a loro questo mio racconto auto-biografico.

A loro e alle Donne più sfortunate di me che non si sono potute difendere da chi voleva ferirle.

## Solo perché donne

Alda Merini diceva: «siamo state amate e odiate, adorate e rinnegate, bacciate e uccise solo perché donne».

Questa è la categorizzazione che delle donne fa la società, troppo spesso vittime di violenza. Per quali ragioni? Ragioni futili, politiche, religiose, economiche o, spesso per la vulnerabilità di un uomo, non uno qualunque, che hai proprio di fianco. È dentro il tuo mondo, non te ne accorgi, ti fa sentire sbagliata, illusa, derisa, banalizzata, incapace.

Quando noi donne ne veniamo a conoscenza pensiamo spesso che a noi non succederà mai. Non siamo diverse dalle altre, non ci sono donne a cui può capitare e capita e ad altre no. La violenza si manifesta in varie tipologie, dalla parola, alla frase, ai gesti, atteggiamenti, comportamenti, controlli, divieti.

Incombe, anche psicologicamente, quando meno ce lo aspettiamo, ci distrugge la mente, i pensieri.

Tutto questo perché abbiamo reso l'uomo superiore, potente, capace di agire, comandare, imporre, decidere sulla nostra persona, sul nostro corpo, sul nostro carattere, sulla nostra personalità, sulla nostra anima.

Considerando comportamenti disomogenei, disuguaglianza di trattamento, gerarchizzazione, lui può, perché uomo, perché maschio. Io devo solo assecon-



darlo. Io devo perdonarlo, perché poi “non si sa mai...”. Proprio così, “non si sa mai” che quella parola, poi diventi schiaffo, poi diventi sottomissione fisica, sessuale, poi diventi morte. E forse me la sono proprio cercata.

Forse sono io sbagliata, forse l’ho spinto io a darmi quello schiaffo, a dirmi quella parola, ma sì, forse anzi sicuramente aveva ragione lui. Forse, è solo un modo diverso di amare. In fondo, non succede sempre, altre volte mi abbraccia, mi bacia. È solo che poi ad un certo punto forse lo faccio arrabbiare e lui reagisce così, ma ripeto, forse è solo colpa mia. Ma lui mi vuole bene.

Inizialmente, al primo fenomeno di violenza si dà la sensazione di voler resistere, di lottare, di tollerare per il bene della coppia, per la famiglia, per i figli. Siamo donne forti. Possiamo tollerare anche questo momento. Si pensa che il bene dei figli è restare insieme, essere dei genitori responsabili. Ma i figli sono i secondi individui che subiscono la violenza, sono costretti a sentire, ad ascoltare, a vedere, a subire.

Poi, la tolleranza si abbassa e la donna decide di denunciare, denuncia il fatto, forse troppo tardi, dopo aver subito troppo, di aver subito lei stessa e i figli, ma forse non è mai troppo tardi. Ha paura, si sente a disagio, si spaventa di non essere abbastanza protetta, pensa che da un momento all’altro possa arrivare di nuovo. E poi, ancora, ancora.

Purtroppo, dalle numerose informazioni sui tantissimi casi di violenza che ancora oggi si verificano non solo fenomeni ed episodi che ricadono in capo a famiglie già formate, ma colpiscono anche molti giovani, per cui è necessario promuovere, sensibilizzare, educare ogni individuo ad essere uomo, a saper amare una

donna, a rispettarla, a capire che l'amore in rapporto con l'altro inizia dal momento in cui si riconosce di essere individui liberi, di non essere sottoposti ad alcun limite, ad alcuna sottomissione, a nessun servizio.

## Il contenitore

La violenza è un contenitore dell'esistenza molto ampio per qualcuno, più contenuto per altri.

Dipende,

dipende soprattutto a che età hai cominciato a mettere cose dentro questa cesta invisibile che porti sulle spalle,

che le incurva,

che abbassa lo sguardo

e impegna le braccia a non perdere l'equilibrio che si stabilisce in funzione del peso nuovo di questa.

Quando si cresce senza che nessuno abbia avuto cura della bambina che eri,

che avevi dentro,

inevitabilmente la cesta negli'anni si fa via via più pesante perché molto di quello che ti accade,

dentro ha risonanze di immagini zummate,

suoni amplificati, mischiati

e diventa molto difficile distinguere il peso reale degli eventi presenti e passati.

Ogni cosa ha lo stesso strano odore acre della paura.

A risolvere ci sono LORO che ti ripetono che sei esagerata,

che sei troppo suscettibile,

che non sei più una bambina,

che uno schiaffo non è violenza, nemmeno uno  
spintone se non sbatti contro uno spigolo,  
che un'“idiota” non è violenza,  
che essere lasciata di notte da sola in mezzo alla  
strada sotto la pioggia per un “no” non è violenza,  
che restare senza chiavi, senza macchina e senza  
frigo per ripicca non è violenza,  
che sentirsi niente perché l'altro te lo dice non è  
violenza.

Se tua madre non ti dice il contrario, non puoi arri-  
varci da sola a capire cosa è violenza se non dopo anni  
ed eventi per cui la cesta è diventata sempre più pe-  
sante, così pesante che nonostante la tua incrollabile  
paura di sganciartela da dosso, devi necessariamente  
fermarti perché è impossibile andare avanti.

È impossibile andare avanti, altrimenti tu ci andre-  
sti ancora.

Le gambe non reggono più,  
il corpo cede.

La cesta cade e si sparpagliano per terra anni di  
violenze.

Alcune rinsecchiscono al tuo sguardo, altre indie-  
treggiano fino a scomparire, altre sprofondano sotto  
terra per germinare in piante carnivore che ti aggredi-  
scono ed allora sì che inizia la lotta ad armi pari,  
cuore contro cuore.

Hai già iniziato a vincere la tua guerra contro la  
violenza.

## Le mille facce della violenza

Difficile raccogliere la violenza in un unico episodio, in un singolo momento della propria vita, ciò perché la violenza, come tale, possiede mille sfaccettature, significati, immagini.

Ci insegnano a fare del bene, a rispettare l'altro, ad amare il prossimo, peccato che questo insegnamento sia accompagnato da svariati preconcetti che partono proprio dal gergo che, di generazione in generazione, siamo soliti utilizzare.

«Non piangere come una femminuccia»... come se un uomo non si possa permettere un momento di bellissima debolezza e fragilità.

«Sei frocio»... come se una persona non si possa permettere di amare chi vuole.

«Sei grassa, così non vai bene»... come se il canone estetico permesso sia solo quello che vediamo in tv.

«L'uomo lavora e la donna sta a casa a badare ai figli»... dov'è la libertà di vivere la vita come vogliamo? E se fosse un uomo a voler badare ai figli? Egli sarebbe deriso e umiliato.

Insomma, tutto vanificato quando siamo gli artefici di categorizzazioni di tale portata verso i più piccoli.

Tutto questo porta a comprendere che non posso narrare un episodio in particolare, poiché tutti siamo stati e saremo vittime di una società che ci espone, giornalmente, alla violenza.

## Le lacrime di Chiara

Chiara è in lacrime, gli occhi gonfi di chi ha passato la notte a piangere e tormentarsi. Non riesce a parlare, non riesce a dirlo. Allora lo scrive in chat: «Ieri sera una persona si è approfittata di me». Si accerta che io lo abbia letto e subito lo cancella, come a far sparire le tracce dell'accaduto. Ci vogliono parecchi minuti, ma dopo un po' la carica emotiva si allenta e riesco a farmi raccontare cosa è successo.

Un ex violento, possessivo, mi ero bonariamente illusa che fossimo riuscite a spezzare il filo della dipendenza che la legava ancora a lui.

Gli vuole ancora bene e questo è bastato ad acconsentire a un incontro, questo è bastato perché lui si approfittasse, ancora una volta, dopo tanto tempo, di lei. Non c'è rabbia in Chiara, c'è tormento, c'è senso di colpa per avergli voluto ancora bene.

È devastante. Il senso di colpa è l'emozione più devastante che esista. Se poi la si prova inopportuna-mente, ti tormenta. Se non sei consapevole dell'inadeguatezza del provarla, ti logora.

Logora Chiara e un po' anche me.

Chiara non vuole denunciare, vuole ancora illudersi che stavolta è l'ultima volta, che non accadrà più. È irrimediabile.

Mi sento impotente. Il mio sostegno le basta, ma non basta a me, non basta alle donne. È devastante.

## L'oceano è fatto di tante piccole gocce

Violenza è un tema tanto vasto, quanto carico da un punto di vista emotivo.

Il solo fatto di essere donna ti fa sentire una potenziale vittima... In fondo noi siamo etichettate dalla e nella società come il “sesso debole” e, in quanto tali, bersagli facili. E lo diventiamo deboli ogni volta che ci viene attribuita, anche in maniera sottile, non esplicitamente, la colpa di un atto violento subito.

Violenza è qualsiasi atto, esperienza che lede, graffia la sensibilità, l'anima, oltre che il corpo; è quel qualcosa che disturba il tuo sonno, che ti fa svegliare di soprassalto o che non ti fa prendere sonno. Violenza è lo sguardo per strada che ti fa sentire come se stessi andando in giro nuda; è quell'apprezzamento che arriva inaspettato e ti fa pentire di aver messo quella gonna o quella camicetta. Violenza è la parola-pietra lanciata con una tale leggerezza da non immaginare il male che da questa può derivare: «Sì, ma lei come era vestita?», «Non doveva fare la civetta, però...», «L'uomo si sa è debole... la donna deve capire, comprendere queste debolezze», e via via l'elenco ne può contenere una serie infinita.

Come, allora, cercare di combattere, arginare una realtà tanto ostile verso la donna? Bella domanda! E soprattutto di non facile soluzione. Si può cercando di

stradicare certi stereotipi che sono tanto intrusivi e interiorizzati e che a volte facciamo fatica a riconoscere di avere dentro ma che, inconsapevolmente, ci orientano. Solo per fare un esempio il mito del principe azzurro: cresci con l'idea di un amore ideale, da favola, di trovare un uomo perfetto, da "catalogo", salvo poi renderti conto che non esiste e che si tratta di un ideale illusorio.

Un altro modo possibile passa attraverso l'educazione dei bambini, che deve essere improntata al rispetto di sé (e dell'altro), del proprio corpo e a far capire che siamo tutti degni di valore, amore e rispetto.

Sono consapevole che si fa ancora poco in tal senso e direzione, ma il contributo di ciascuno è fondamentale perché, se ci pensiamo, in fondo l'oceano è fatto di tante piccole gocce!



## L'uomo perfetto

19 anni, intelligente e bella, lui 10 in più.

È l'uomo che mia madre reputa "perfetto", quello che le amiche definiscono la "persona giusta".

Non ne sono totalmente convinta, voglio aspettare, voglio capire bene.

Provo a lasciarlo, ma lui non vuole, i miei genitori non vogliono: l'uomo perfetto è impossibile da lasciare.

Lo sposo.

Parto per Milano con lui... da sola.

Sono sola nelle sue mani "sicure".

Io bambina, a suo dire, lui uomo che si atteggia a padre e che mi tratta da figlia rincoglionita e incapace di decidere anche cosa indossare.

Crollo totale, divento incapace e brutta.

Ho un'estrema forza psicologica e un'indole ribelle che mi portano a tenere la testa alta e ad esprimere le mie opinioni.

Crisi, liti furibonde, parole feroci e taglienti, grida silenziose, lacrime di rabbia.

E ti senti sbagliata, caspita come ti senti sbagliata!

Sto zitta, non parlo con nessuno... chi mi crederebbe mai?

«Lui è l'uomo che tutte le donne vorrebbero avere!» diceva la mamma.

E, allora, mi convinco sempre più di essere io quella sbagliata, quella dalle idee stupide, dai pensieri ba-

nali, che non sa niente della vita: erano giuste le sue idee, i suoi pensieri, le sue imposizioni.

Io “piccola”, lui “giusto” con la libertà di poter “essere” perché uomo.

Mi era concesso di venerarlo come l’incarnazione rara della perfezione in terra, di leggere le sue banali poesie e fare tutto ciò che poteva aumentare il suo ego malato.

Decido di non combattere più.

La guerra psicologica che ogni giorno dovevo affrontare mi aveva appiattita, facendomi diventare un tutt’uno con il divano.

Tocco il fondo.

Non riesco più a studiare, non esco più di casa, non parlo più, non mi ricordo di mangiare, non rispondo più al telefono.

Mentre io trascino, dal letto al divano, l’ombra di quella che una volta ero, lui non smette di accarezzare la sua pistola d’ordinanza.

Come si può a vent’anni trovare la forza di uscire da una situazione del genere?

Però la trovo.

L’ombra si alza dal divano, urla e lo sbatte fuori di casa.

Mia madre inizia a capire e mi viene a prendere.

Finalmente torno a casa, dimentico e non ne parlo mai più... sino ad oggi.

Oggi ho quasi 42 anni e sono questa donna che urla e fa sentire la sua voce, grazie a quella ragazza che ero a vent’anni e anche a quel “poveretto” che non ha mai capito che la pistola carica ero IO.

## Tutto sembrava finito\*

Una bolla scura, una campana di vetro infrangibile, un coperchio di ferro, un cappuccio di lana infeltrito e ispido rinchiudevano o meglio segregavano e costringevano la signora T in un mondo fatto di cose e suoni strani. Una realtà diventata quotidianità, normalità ma oscenità e incredulità.

La donna ormai abituata al solo rumore dei pugni sbattuti sul tavolo, alle sedie tirate in ogni angolo di casa non capiva più cosa dovesse iniziare e cosa finire. La paura la assaliva quasi ogni notte «Basta! Zitta! Ti odio! Non vali niente! Fai schifo!». Queste le frasi che l'accompagnavano durante le prime ore del buio notturno.

Ormai era un continuo duello tra la debolezza di un uomo fragile, stupido ed incapace di superare i propri limiti e lei: una donna forte e resistente come l'acciaio, che ad ogni atto di violenza rispondeva con forza a sicurezza.

Ma un giorno la pressione psicologica si trasformò in accanimento fisico. Non più pugni sul tavolo, ma sul volto, arrivarono spinte contro il muro e cadute libere sul pavimento, mani pesanti intorno al collo e calci alle gambe.

---

\* Racconto di Carlotta Bonadonna.

Il terrore ad ogni parola sbagliata la bloccava. La gelosia di lui nei confronti del mondo e della vita della donna diventavano sempre più insopportabili. All'improvviso lei cominciò ad "odiare" inconsapevolmente l'uomo, a trattarlo male, ma un male che non vedeva, non si rendeva conto che ormai entrambi erano vittime e carnefici di un gioco e circolo spietato. Vivevano un rapporto diventato un inferno, non c'era più amore, devozione ma distruzione, fine, morte, annullamento.

Lui però continuava ad amarla «Ma io ti amo, scusa è tutta colpa tua, ti meriti tutto questo! Devi imparare a non rispondere, ad essere come voglio io! devi essere come me, sì proprio come Me!!!».

La signora T capiva di essere vittima di un uomo malato, ma che non riusciva a lasciare, c'era una corda lacera e tagliente che la stava soffocando; una mattina si svegliò e si disse: «Siamo succubi di una relazione "non sana", strana, ossessiva, ma forse... Amore è anche questo... ed è tutta colpa mia».

Passavano i giorni ed il cortocircuito tra il cervello e il cuore della donna ormai era scoppiato. Passava da uno stato d'euforia ad un lassismo profondo in brevissimo tempo, pensieri diversi e contraddittori le giravano per la testa. Un giorno incontrò un'amica e le raccontò che tutto andava benissimo ma in realtà aveva sulla fronte un ematoma blu, stava quasi per scoppiare a piangere quando la collega di lavoro le chiese spiegazioni su quella macchia ma qualcosa le impedì di parlare. Quel blu maledetto si era materializzato nella giacca blu scuro del suo carnefice. Quell'uomo aveva un tempismo perfetto sembrava ascoltasse ogni parola della signora T. Lui come sempre in pubblico era un compagno amorevole e meraviglioso, le strinse

il braccio con una violenza celata da un sorriso falso e parole dolci dette con sarcasmo. Arrivati a casa le disse che quella macchia era stato solo un errore e che non sarebbe più capitato, ma la signora T sapeva benissimo che sarebbe riuscito.

Un giorno la ragazza si guardò intensamente allo specchio, i suoi occhi sembravano infrangere il vetro, era in lacrime ma quel pianto dopo qualche minuto si trasformò in una risata tra l'isterico e il liberatorio. Rideva e piangeva, si sentiva diversa, più leggera. Aveva ritrovato un vestito che non metteva da tempo, che aveva indossato per la presentazione del suo primo libro, si sentì investita da una felicità rigenerante. Come se la sua vecchia anima si fosse riconciliata al suo vero corpo e alla sua profonda essenza. Un match impattante, un incastro risolutivo ma qualcosa spense quel momento catartico: «Ahahaha che ridicola, credi davvero di poter rindossare quello straccio da ragazzina, forse non ti sei resa conto di come sei diventata, puoi anche lasciarmi ma chi vuoi che ti raccatti? Chi ti mantiene?».

Bene, credo che sia inutile continuare a raccontare questa storia. In molti penserete che la signora T sia morta, uccisa dalle mani sporche di sangue di quel verme del marito. Ebbene signori miei, sarebbe terminata sicuramente così, è la classica conclusione di tutte queste “meravigliose vicende di anti-amore”. C'erano tutti gli ingredienti: rabbia, odio, gelosia, violenza psicologica e fisica, un uomo fragile e folle ed una donna forte ed innamorata, sensi di colpa di lei e manipolazione di lui. Qualcosa però cambiò il finale. La signora T lasciò l'uomo perché la vita le aveva sempre insegnato ad amare, soprattutto se stessa e quando ritornò a guardarsi allo specchio, in quello stesso vetro in cui il

suo vestito da prima scrittrice era stato offeso e umiliato, non si riconobbe più come una nullità, le ritornò in mente quel giorno in cui la sua dignità era stata azzerata senza reazione, ora era arrivato il momento di continuare quel momento catartico interrotto: decise di voltare pagina. Rivide finalmente riflessa nello specchio la sua vera e profonda lei. Ora rideva, non c'erano più lacrime. Voleva ritornare ad adorare il mondo, la sua anima ed un uomo vero. Una sera stretta tra le braccia e inebriata dai baci e tenerezze del nuovo compagno riscoprì di essere ancora viva, una persona capace di amare in modo limpido e armonioso. Ritrovò la sua essenza, la dolcezza e la gioia che la contraddistinguevano riflettevano di nuovo nei suoi occhi. La signora T. era finalmente tornata!

*Questa è una storia vera? non vera? Non importa, è frutto comunque della mia penna, in cui in poche righe ho cercato di raccontare quello che succede a molte donne. Ho voluto però regalarvi un lieto fine con la speranza che tante di queste storie non finiscano più con femminicidi ma con la libertà e la rinascita di donne sempre più forti e capaci di amare e soprattutto di amarsi.*

## Noi siamo molto di più\*

Anche oggi è andata. Stanca, si guarda allo specchio, si passa le mani sul volto, il nero del rimmel le cola sul viso. Si lava le mani e si riguarda. Si sente ridicola. Anche oggi la giornata è finita, vorrebbe soltanto scomparire o dormire per due giorni. Ma già sono le dieci, deve cucinare, rassettare tutto e preparare il discorso di domani. Stasera però non ha più energie, si sente svuotata, i pensieri le si avviluppano dentro e lei si sente travolta come da un vortice di cui non intravede il fondo.

Forse non avrebbe dovuto metterla quella gonna. La sua amica glielo aveva detto quando l'aveva provata «*Ti sta proprio bene! Con questa farai furore!*». E allora perché stamattina l'ha indossata? Voleva forse sentirsi più attraente? Voleva forse sedurre il suo capo o il suo collega che non le toglie gli occhi di dosso da mesi? Forse è stata colpa delle scarpe: troppo alte. D'altronde si sa, le donne che indossano le scarpe alte ondeggiavano pericolosamente come in una danza sinuosa e sensuale e gli uomini *poveretti* non possono che osservarle con bramosia. Ma no, sarà stata colpa del trucco: decisamente troppo! Perché mai oggi ha usato il rossetto di quel colore? Poi con le sue labbra

---

\* Racconto di Giulia De Iorio.

così carnose. Quello è un rossetto che attira troppo l'attenzione, come poteva pensare che avrebbero ascoltato i suoni che uscivano da quelle labbra. È chiaro che si sarebbero persi tra i più torbidi pensieri, fantasticando le peggiori oscenità con quella bocca. E poi perché tutti quei sorrisi. Ha sorriso troppo, tutto il giorno.

Eppure si era preparata tanto, aveva studiato per giorni, aveva fatto ricerche, straordinari fino a tarda sera. Tutti però sembravano essere rimasti più colpiti dal suo culo che dal suo discorso. Tutta colpa sua, è chiaro! È stata colpa sua se il suo capo anziché complimentarsi con lei le ha messo una mano sulla coscia, se il suo collega le ha detto che qualunque cosa lei avesse detto con quella bocca lui l'avrebbe ascoltata per ore. Se mentre era in bagno tutta soddisfatta per come era andata la presentazione, ha sentito i colleghi maschi che la definivano «buona solo per scopare», una «bella troietta», sghignazzando come dei quindicenni. Se per strada i muratori che lavorano nel palazzo vicino le hanno urlato frasi degne dei peggiori bar, accompagnate da fischi e sorrisetti di complicità. Se nel pomeriggio un cliente l'ha chiamata «bella signorina», scambiandola per la segretaria mentre schiacciava l'occhio al suo capo. Tutto normale, tutta colpa sua. Ripensa ancora alla giornata. Sospira.

Stamattina aveva perso troppo tempo per prepararsi e aveva dimenticato l'appuntamento dal meccanico. Che stupida! come aveva fatto a non pensarci prima. Sarebbe dovuta tornare anche senza macchina. Ancora non è riuscita a cambiare auto, il suo capo ha deciso di riconoscere un aumento di stipendio al suo collega maschio più giovane di lei, per cui è costretta a girare ancora con quel catorcio che spesso è fuori uso.



A quell'ora, con il buio, da sola, è dovuta tornare a casa con la metro. Il suo capo si era proposto di accompagnarla ma ultimamente la guarda in maniera strana, oggi le ha messo anche una mano addosso, così con nonchalance come se fosse quasi naturale. Fa finta di nulla ma lei ha capito tutto, qualcosa in lui è cambiato. La convoca nella sua stanza senza una reale ragione, le fa confidenze non gradite, quando lei è seduta le passa accanto e la sfiora. Sarà per questo che sua moglie la guarda ultimamente con una certa diffidenza, chissà cosa avrà intuito. Lei non vuole rimanere sola con lui, preferisce la metro.

Ripensa anche a quei momenti, un sentimento di fastidio, misto a sdegno e paura le stringe la gola. È entrata nel primo vagone, meglio stare più vicino all'autista. L'autista è grasso e puzza. La saluta con un sorriso lascivo. È uscita dalla stazione, ha corso. Troppo buio. Mannaggia a lei e a quando non ha accettato quel passaggio, si sarebbe evitata anche questo terrore! In fondo che poteva fare il suo capo, al massimo poteva metterle un'altra mano nella coscia, meglio di un incontro con un uomo sconosciuto che poteva rincorrerla e fare di lei quello che voleva. Come nella trama di un film poteva stuprarla, farla a pezzi e sparire per sempre. Nessuno avrebbe più saputo nulla di lei. Povera sua madre a piangerla. E invece tutte fantasie, è a casa sana e salva.

Si guarda nuovamente allo specchio e delle lacrime le segnano il volto. Oggi è proprio stanca. Si riguarda: no, non è colpa sua. Non è colpa sua se è stata importunata da sguardi molesti, frasi violente, avances non gradite. Non è colpa sua se ha avuto paura. Né di quello che indossava, dei suoi sorrisi, del suo fascino, della sua bellezza, dei suoi capelli. Non è colpa sua se

si sente così svuotata, offesa, mortificata. Adesso si riguarda e sorride. Lei sa di essere brava, capace, determinata, era la prima del suo corso all'università. Niente e nessuno la fermeranno mai dal raggiungere i suoi obiettivi. Anche domani dovrà urlare di più per farsi sentire, studiare di più per essere la più brava, lottare di più. Perché ogni femmina lo sa: per noi la vita è un po' più complicata, dobbiamo combattere e difenderci senza mai rinunciare a noi stesse, ad essere libere. Libere di indossare ciò che vogliamo, di dire ciò che pensiamo, di fare ciò che vogliamo, di essere quello che siamo. Perché noi siamo molto di più.

## Imparo ancora\*

«Non lo puoi fare, non ce la fai, non fa per te, non ci riuscirai mai». Non è violenza questa? Non è violenza lasciare che un essere umano creda di se stesso di dover sempre dimostrare qualcosa?

La tua opinione conta poco, sei donna. Le donne non parlano di politica, non sanno parcheggiare, non girano da sole, dicono cose sciocche, sono frivole. Devono essere belle, ma non troppo, devono essere sveglie, ma non varcare mai i confini imposti, devono saper fare, ma con discrezione.

Se lo fanno, se varcano il confine, se si mettono in mostra, beh, c'è del marcio. Sono instabili, poco affidabili, vogliono piacere – come se piacere sia un peccato da scontare –, vogliono addirittura decidere della propria vita, comandare.

Io allora ho imparato: ho imparato a guidare, a uscire da sola, a parlare di politica, ho imparato a essere padrona della mia esistenza. E ho imparato per privazioni: ho dovuto piangere, urlare, ho dovuto sfidare, sono stata costretta a mettermi costantemente in discussione.

E ho pensato di doverlo fare da sola. Perché spesso gli uomini lo fanno: ci isolano, ci impediscono di amar-

---

\* Racconto di Lisa Bonica.

ci e comprenderci, limitano la nostra capacità di guardarci complici.

Imparo ancora. Imparo a non giudicare, imparo a riflettere, cerco di capire prima di tutto ciò che sento.

È difficile crescere sentendoti sempre inadeguata o fuori posto. C'è un momento in cui finisci per crederci: credi di esserti meritata quello che ti succede, perché non riesci a seguire regole che tu non hai contribuito a creare; credi di essere sbagliata, perché nessuno intorno a te è disposto a riconoscerti come persona.

A volte sei fortunata, c'è chi riesce a spiegarti che non è così, che tu puoi, che ce la fai, che nessuno può permettersi di dirti chi sei e quanto vali. E reagisci. E più vai avanti più ti senti forte.

Vivi, e sai che, perché tutti vivano bene, bisogna essere educati al rispetto, alla consapevolezza di sé, alla libertà di essere ciò che si vuole.

## La luce oltre\*

I lampioni davanti a me emettono ancora la loro luce giallastra, segno che l'oscurità fa ancora fatica ad andar via.

La mia corsa nelle prime ore del mattino è un miracolo.

Io.

Io sola.

Io sola che corro.

Io sola che corro nel buio.

Il silenzio in lontananza è un sipario squarciato dal canto di un gallo e dal chiacchiericcio dei netturbini che raccolgono gli avanzi delle strade, e dal suono dei miei pensieri.

*Sembri un materasso riempito male, mi diceva.*

*A tua cugina sta meglio.*

Svolto l'angolo, ho un po' di fiatone, rallento.

*Togliti quella fascia dai capelli che sei ridicola, mi diceva. Lascia, che non sei capace.*

Il panificio accanto alla piazza grande è illuminato; da fuori si sente già l'odore della legna che brucia e che tra poco avvolgerà le strade vicine.

*Senza di me non esci, mi diceva.*

*Lo sai che succederà se te ne vai.*

---

\* Racconto di Rita Fondacaro.

No, quando me ne andai non lo sapevo.

Fu come uscire dalla brutta trama di un film, tutta uguale, tutta già scritta, per entrare nella realtà.

Una realtà in cui la mia solitudine e le mie paure erano lì davanti a me, come gli alberi che vedevo avvicinarsi oltre lo sterrato.

E da lì il bivio: svoltare per cercare l'ennesima folle salvezza tra le sue braccia erotiche e nemiche, o accettare di guardare in faccia le mie ombre ad un tratto familiari, ad un tratto fiabesche e terribili.

Scelsi di andare dritto.

Diritto per la mia strada e attraverso quel buio.

Ed eccomi qui.

Al lato della piazza l'ambulante del pesce ha fermato il suo carretto; ci scambiamo un vicendevole cenno di saluto come i viandanti che s'incontrano su per i boschi.

Nel frattempo pensieri e ricordi si allontanano come le tenebre che via via lasciano spazio alle prime tiepide luci del giorno. Dentro di me stille di gratitudine e di speranza.

*Accetto tutto ciò che è stato, mi dico.*

*Perdono me e la mia storia.*

*Mi permetto di essere quel che sono.*

*Ringrazio la vita.*

*Il meglio deve ancora venire.*

Il sole è già tra i tetti e i lampioni sono spenti.

Luce. Mi posso fermare.

Il chiosco ha aperto; respiro profondamente e sorrido. Ho voglia di un caffè.

## Donna, sei luce

Il coraggio di essere donna  
Il coraggio di guardarci allo specchio e riconoscere  
il dolore

Il coraggio di perdonarci

La forza di essere donna

La forza di pronunciare le parole più temute

La forza di combattere il disagio che ci viene imposto.

Ma da chi poi?

A volte da noi stesse,

a volte da una società così patriarcale che sembra quasi un vortice di infinito subire.

A volte le persone che vorremmo ci amassero lo fanno in un modo che ci turba a tal punto da sentirci responsabili della nostra stessa sofferenza.

Poi. Sì c'è sempre un poi.

Poi ci sono quelle immagini alle quali vorremmo cancellare il volto

Annulare ogni sensazione, emozione, come se fossero improvvisamente senza odore, senza colore, ma rimangono sempre senza pudore

Perché addosso, nella nostra mente, rimane sempre il ricordo di essere state violate. Di aver perso totalmente il controllo.

Quando parliamo di emozioni un sorriso si affaccia e innalza naturalmente i nostri zigomi, e ci scordiamo spesso delle maledette.

Rabbia  
Frustrazione  
Rancore  
Tristezza  
Dolore.

Ma perché glielo lasciamo fare?  
Perché non combattiamo?  
Perché fingiamo di essere immuni?  
Perché non siamo fiere di essere Donne?

La notte diventa un incubo ad occhi aperti, perché non hai bisogno di chiuderli per far entrare quelle immagini che ti torturano l'anima.

Nessuno può sfiorarti senza che tu ti rompa come una corda tesa oltre ogni limite.

Mai più fiducia, mai più amore, mai più serenità.

Pensi sia una vita degna di una donna?

Pensi di essere l'unica?

Pensi di potercela fare da sola?

Tu meriti di essere luminosa

Lo meritiamo tutte, indistintamente.

È difficile, ma non impossibile

Fa paura, ma tu sei un'eroina

È difficile, ma non sei (la) sola

Fa paura, ma puoi ritrovarti

È difficile, ma meriti il riscatto

Fa paura, ma sei una Donna.

Sì, siamo Donne

Siamo guerriere

Siamo unite

Siamo un cuore immenso che batte per tutte.

Se sei una Donna, sei Amore, Coraggio, Forza.

Se sei una Donna, sei Luce.



## Un segreto tra noi

È la prima volta che racconto questa esperienza ed è anche uno dei motivi per cui ho scelto di partecipare al corso appena ne ho saputo l'esistenza. Ho scelto di farlo perché innanzitutto volevo provare ad aiutare me stessa nel tentativo di poterne parlare, di riuscire a comprendere ciò che è successo davvero.

Solo da qualche anno, infatti, sono riuscita a comprendere effettivamente quei momenti, prima era come se avessi rimosso tutto. Spesso, quando vivi brutte esperienze, tendi a rimuoverle, o almeno per me così è stato. Due anni fa, poi, mi è capitato di rincontrarlo per strada e tutto è stato chiaro, come se quel dolore fosse riemerso, senza, effettivamente, mai essersene andato.

Quando certe cose succedono da bambina non gli dai molta importanza, non capisci cosa accade, soprattutto quando sei sempre cresciuta in una famiglia semplice e onesta, con dei valori.

Sopra casa mia abitavano dei signori anziani, marito e moglie, gentilissimi con tutti noi che consideravano ormai come dei nipoti per loro.

Accadeva spesso, poi, che i miei genitori per motivi di lavoro ci lasciassero salire da loro, giocavamo tranquillamente, fin quando un giorno, all'improvviso, seduti sul divano, lui mi iniziò ad accarezzare e da quel

giorno comincì a farlo tutte le volte che andavo lì da loro.

Non dicevo nulla perché lui mi continuava a dire che era un segreto tra di noi ed io, nonostante lo vedessi come un obbligo, non riuscivo a far altro che rimanere immobile e impassibile.

Adesso è passato molto tempo e quella brutta esperienza fortunatamente è durata poco.

Caratterialmente sono sempre stata forte ma, nonostante il mio voler da sempre rimuovere l'accaduto, queste cose ti segnano. Poterne parlare oggi, nonostante non riesca ancora a farlo in modo preciso soffermandomi sui particolari, è un gran sollievo e spero tanto che questo progetto riesca ad aiutare molte persone che, oltre a voler intraprendere un servizio in quest'ambito, vogliono aiutare se stesse.

## Conclusioni

Leggere a voce alta davanti a tutte voi che avete accettato di farlo i vostri racconti è stata un'esperienza di autentica crescita non solo per voi ma anche per me. Un'esperienza positiva che ci ha cambiate, migliorate. Alla fine del corso organizzato dal Centro anti violenza Galatea vorrei ringraziare e fare i miei auguri alle organizzatrici, ma soprattutto alle corsiste che mi hanno generosamente e con fiducia concesso le loro storie, con le parole di Clarissa Pinkola Estés, scrittrice e specialista in disturbi post-traumatici. «Vi auguro di vivere pienamente e saggiamente la vostra vita – scrive –. Quando una vive pienamente, così fanno anche gli altri». È questo l'imperativo principale della donna saggia; «vivere in modo tale da ispirare anche gli altri». E come si è sagge? Si è sagge se in certi momenti siamo capaci di liberare una sana rabbia che scuota i cieli, se siamo capaci di avere sogni duri in tempi duri come questi, sogni reali che, se ci daremo da fare, si avvereranno. Ma quali sono le donne sagge e come dobbiamo fare per diventarlo? «Sono sagge le donne che sono capaci di vivere la vita senza vergogna secondo la propria spiritualità in modo tale che gli altri ne prendano esempio». In questo cammino di rinascita e di saggezza è necessario circondarsi di persone di un certo tipo, perché «quando si lotta per qualcosa di im-

portante bisogna circondarsi di persone che sostengono il nostro lavoro. È una trappola e un veleno avere intorno persone che hanno le nostre stesse ferite ma non il desiderio vero di guarirle». Ecco, noi oggi forse siamo diventate tutte un po' più sagge.

E in particolare sulla utilità di questo nostro lavoro mi piace riportare la significativa mail ricevuta da una corsista:

«Gentile Dottoressa,  
sono l'autrice dell'elaborato sul narcisista. La disturbo con questa mail per ringraziarla.

Oggi mi ha molto emozionata e sentire leggere il mio racconto (autobiografico al 100%) da Lei mi ha provocato delle sensazioni che non saprei descrivere.

Sentire raccontare la mia storia, seppur scritta in poche righe, così come il tempo ristretto imponeva, ha avuto un impatto emotivo enorme su di me.

Le confesso che da tempo pensavo di scrivere la mia storia, anche senza l'ambizione di vederla pubblicata.

Vivere quattro anni con quest'uomo è stato davvero come vivere la storia di un libro.

Oggi, poterne scrivere almeno un po', è stato come realizzare un sogno.

Grazie ancora.

C.

*Marinella Fiume*

## In fondo, cosa c'è...

Siamo arrivati in fondo, alla fine delle pagine che avete letto e che chiudono un'esperienza formativa che è nata in seno al Centro antiviolenza Galatea.

Ma cosa c'è, in fondo al percorso?

Alla fine del tunnel della violenza e del viaggio verso l'affrancamento, ci piace pensare che per le donne ci sia un giorno nuovo e pieno di possibilità. Vogliamo provare a sovvertire l'orizzonte scuro della signora Bovary cantata da Guccini, per dire che non c'è ancora la notte, in fondo alla notte.

Il Centro antiviolenza Galatea nasce per questo, a Catania. È la primavera del 2012 e il progetto è un filo lavorato dalla volontà e dalla pervicacia di un gruppo di avvocate, assistenti sociali, psicologhe, tutte impegnate a vario titolo nel sociale.

La storia parte da un luminoso appartamento che si affaccia sulla piazza della stazione ferroviaria.

La priorità è la donna, con lei i suoi bambini e le sue bambine, vittime spesso di *violenza assistita*.

Il terreno è instabile, è fatto di sabbie mobili che ingoiano: chi è stata abusata ha enormi difficoltà a lasciarsi alle spalle la porta di casa. E Galatea vuole essere l'altra porta, quella dell'accoglienza, quella sempre aperta.

Il tentativo di ricostruire un'esistenza migliore non è mai un percorso semplice, né breve. È una cammina-

ta impervia, in condizioni estreme e allora è meglio farla con un'operatrice vicina.

Le storie di violenza di genere sono storie di violenza *di ogni genere*.

Parole per raccontare l'orrore di una donna ridotta a una *cosa* potrebbero scegliersene diverse, il rischio di imboccare la strada della retorica del bene e del male è però altissimo.

Molto sappiamo oggi della violenza. Sappiamo dai numeri che ci consegna: una donna su tre ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di abuso o di molestia; una ogni due giorni viene massacrata, solo in quanto donna, e cade per lo più sotto i colpi sferrati da un partner o da un ex partner, da qualcuno con cui ha diviso la vita.

Il problema della libertà – di scegliere, di autodeterminarsi, di volere, di essere, ma anche di non volere e di non essere – è centrale. Non conosciamo tutto del fenomeno, ma conosciamo tanto, e il resto possiamo provare a ricostruirlo.

Abbiamo scelto per questo di raccogliere testimonianze, con l'obiettivo di continuare a dare voce a quante non ne hanno. Abbiamo scelto di dire per capire meglio e per davvero.

I racconti che animano questo volume sono lo specchio di ciò che accade, delle dinamiche che portano troppo spesso al femminicidio. E così ci confermano come, ad esempio, non sia possibile disegnare un identikit della vittima: a subire, potrebbe essere una qualunque di noi. La violenza è *trasversale*, non conosce confini. Non c'è classe sociale, non c'è cultura, non c'è ricchezza che ci metta al riparo o che ci preservi da un certo tipo di pericolo. Per contro, il maltreatante o il predatore non è personalità dai contorni

definiti. Non è per forza un disoccupato, un cassintegrato, un drogato: non è per forza un uomo con una vita problematica, insomma. Morire per mano di un compagno violento può accadere anche le volte in cui quello sembri possedere ognuna delle qualità che socialmente lo renderebbero, invece, un compagno apprezzabile.

Lo stupore che si coglie nelle reazioni di conoscenti o parenti davanti alla notizia di un femminicidio è il termometro migliore, ci dice che abbiamo dinanzi un mostro dai contorni sfumati.

È un orrore che sa mimetizzarsi, fino a diventare invisibile, quello che si consuma contro le donne in ogni latitudine.

Ma se è di prevaricazione che bisogna ragionare è dalla parità che dobbiamo partire.

Quella *parità* che è oggi obiettivo mancato, perseguito forse in maniera neanche troppo convinta, è il vulnus e insieme l'approdo, il problema e la soluzione.

L'art. 3 della nostra Costituzione repubblicana, nel testo che dobbiamo alla forza di Lina Merlin, è vangelo che ogni giorno dimentichiamo di osservare. Il principio di uguaglianza al di là della distinzione di sesso cos'è, se non la maniera più democratica e rivoluzionaria di stare al mondo?

L'idea che su questo si possa ancora oggi obiettare è assenza della ragione.

Sulle dinamiche di un centro antiviolenza, poi, si potrebbe dire molto. È la maniera più concreta e tangibile per tracciare spazi di intervento, mentre si sperimenta. È il luogo dove le azioni arrivano a superare i propositi.

L'accoglienza (che è *cura* della vittima) e il supporto legale e psicologico (che è *difesa* anche in giudizio

e, troppo spesso, persino dal giudizio) sono binari. Su questi, chi vuole far cessare gli abusi contro le donne si muove ogni giorno. Ma ce n'è un terzo e nutre la suggestione di potere cambiare il mondo: la *prevenzione* è progetto ambizioso che porta le esperienze, i problemi incontrati e le soluzioni approntate, tra la folla.

Proprio così accade che, per esercitarsi a prevenire le peggiori nefandezze, si cerchino le parole per raccontare l'orrore e che si trovino.

Servono infine per dire di noi, di quante aiutano e di quante di quell'aiuto hanno estremo bisogno.

Raccontare la violenza: raccontarla nelle sedi istituzionali, nell'informazione, come nella letteratura è obiettivo che bisogna darsi come prioritario, perché sono le parole a costruire il pensiero e mai viceversa.

Se siete arrivati e arrivate a leggere fino a questo punto, qualcosa significa. Significa intanto che avete aguzzato la vista e l'udito dinanzi a un fenomeno che è un male occulto e per troppa parte sommerso e che avete cercato risposte, dopo aver tentato di decifrare le domande.

Significa che avete avuto la curiosità di scoprire, ancora una volta, cosa la voce delle donne sta cercando di raccontare.

*Maria Concetta Tringali*

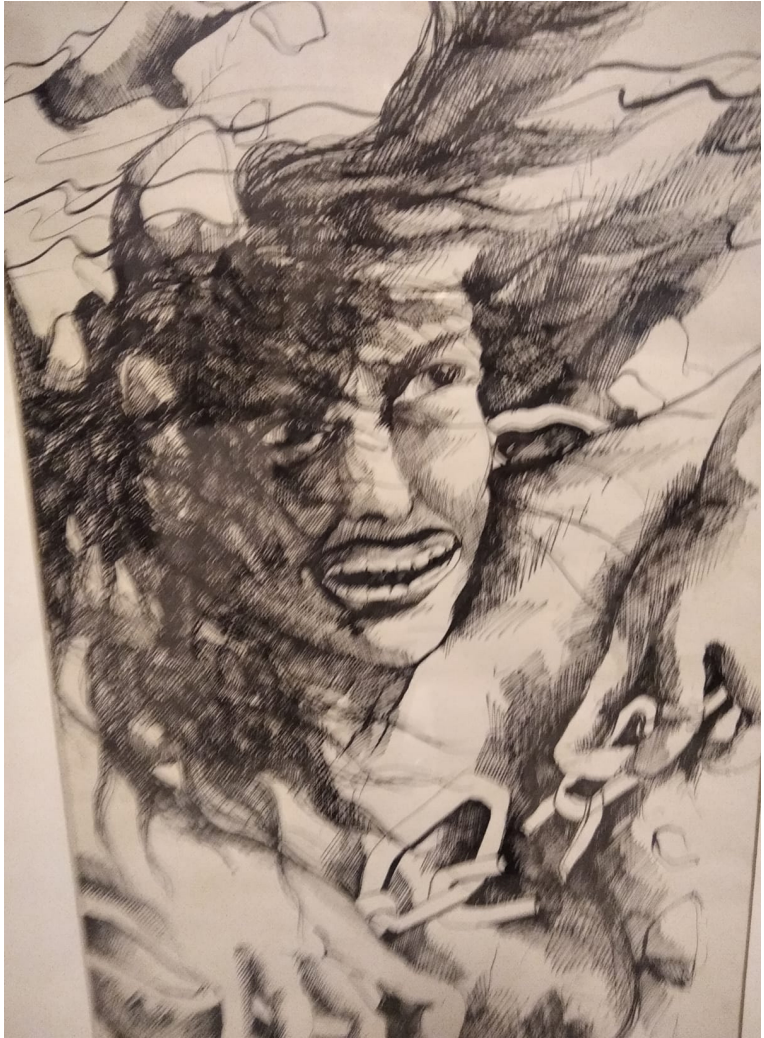


## Indice

- 5 Prefazione (di *Lisania Giordano*)
- 9 Raccontare la violenza (di *Marinella Fiume*)
- 19 Il mestolo sporco di sugo
- 21 Perdonare/Perdonarsi
- 25 Tra amiche
- 27 Il pittore e i miei capelli rossi (di *Maria Chiara Ragusa*)
- 30 Storia di bulli e mal di pancia
- 33 L'ape regina
- 37 Come può l'amore?
- 40 Il miracolo di amarci
- 42 Abbandonare i sogni
- 43 Nella buona e nella cattiva sorte (di *Veronica Sicari*)
- 47 La paura del buio
- 49 Storia di un'amica
- 52 Il mio principe azzurro (di *Gabriella Campagna*)
- 54 La violenza che non vedi
- 57 Prevenire
- 59 Può toccare anche a me
- 61 7 febbraio 2010
- 64 Solo perché donne
- 67 Il contenitore
- 69 Le mille facce della violenza
- 70 Le lacrime di Chiara

- 71 L'oceano è fatto di tante piccole gocce  
73 L'uomo perfetto  
75 Tutto sembrava finito (di *Carlotta Bonadonna*)  
79 Noi siamo molto di più (di *Giulia De Iorio*)  
83 Imparo ancora (di *Lisa Bonica*)  
85 La luce oltre (di *Rita Fondacaro*)  
87 Donna, sei luce  
89 Un segreto tra noi  
91 Conclusioni (di *Marinella Fiume*)  
93 In fondo, cosa c'è... (di *Maria Concetta Tringali*)









Finito di stampare  
nella tipografia A.&G. sas,  
via Agira 41, Catania - Tel. 095 7315352  
l'8 marzo del 2022