



# IL DIARIO DI BORDO DELLA SORELLANZA



## DALL'INCUBO AL SOGNO: NARRATIVE DI RINASCITA



# EDITORIALE

---

*La Quinta Edizione del “Diario Di Bordo della Sorellanza” è un Inno Corale Agli Incubi!*

*Un inno agli incubi-incubatori di sogni*

*agli incubi-perle che gemmano nel buio, come doni di un disperato proteggersi dell'interiorità e dell'integrità da un'invasione*

*agli incubi-risorse di rinascita che germogliano quando si fuoriesce da una relazione violenta!*

*agli incubi-fili intrecciati, trame e orditi di un vissuto - tessuto la cui stoffa energetica è l'essere-sorelle*

*agli incubi- icami che impreziosiscono gli strappi dell'anima di questa nostra opera di kintsugi-tessile*

*al buio in cui la disperazione deposita un minuscolo seme di speranza... tacitamente, quasi una goccia di sudore*

*al silenzio in cui si riesce a percepire il proprio respiro*

*al dolore che ci permette di sentire il nostro corpo e l'anima ingiustamente ferita...*

*alla paura, alla tristezza, alla rabbia e a tutta l'energia che si sprigiona nel nostro corpo-mente sia di giorno che di notte*

*ai no e ai basta che ci servono per resistere, per continuare ad Essere alla libertà, all'amore per noi stesse e all'autodeterminazione*

*alle lacrime e ai pugni stretti... alle urla... e alla fuga architettata in segreto grazie alla sorellanza*

*ai nidi nascosti che sono le case rifugio e ai primi passi verso la rinascita...*

*agli sguardi complici alle mani tese, ai sorrisi, agli abbracci...*

*alla sorellanza!*

*ai draghi, agli unicorni, ai puma, ai serpenti, agli specchi rotti, agli innominabili e alle streghe che popolano i nostri incubi*

*all'immaginazione, alla fantasia... alla creatività!*

*alla nostra capacità narrativa, al nostro desiderio di un finale diverso per le nostre storie... di vita!*

*Laura Belloni Sonzogni*



Questa rivista è nata come il **Diario di Bordo** di un equipaggio migrante su una nave - **La Sorellanza** - che naviga in acque profonde talvolta agitate da onde nere che possono travolgerci...**SVS Donna Aiuta Donna** è il nostro porto sicuro.

Nel 2020 avevamo inizialmente immaginato una sezione differente per ogni rubrica, immaginando di ascoltare le "Voci dell'equipaggio" vicino al timone o di poter collocare "l'angolo dell'intervista" in un ipotetico "Salotto da tè" e così via...ogni anno ci piace cambiare liberamente.

In questa edizione troverete

- ⊙ in **"Messaggi in bottiglia"** i contributi esterni,
- ⊙ in **"Voci dell'equipaggio"** le testimonianze del **Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna**
- ⊙ in **"Bollettino del mare"** una serie di articoli e approfondimenti
- ⊙ nella sezione **"Un té con te"**, dulcis in fundo, l'intervista ad Alessandra Kustermann



# SOMMARIO

---

## 2 EDITORIALE

## 6 REDAZIONE

## 8 BOLLETTINO DEL MARE

- 8** DALL'INCUBO AL SOGNO NARRATIVE DI RINASCITA  
**LAURA BELLONI SONZOGNI**
- 14** "tEssere ricAmare": UN LABORATORIO DI FOTOGRAFIA E SARTORIA NARRATIVA  
**LAURA BELLONI SONZOGNI, SAMANTHAKHAN TIHSLER, YARQUIS BALENZANO, SERENELLA ZANETTI**
- 24** "RICONOSCERE, PREVENIRE E CONTRASTARE LA VIOLENZA SUL LAVORO: UN SOGNO DA REALIZZARE  
**VALENTINA BARZOTTI E LAURA BELLONI SONZOGNI**
- 30** STORIA UNIVERSALE DELLA DONNA  
**SERENELLA ZANETTI**
- 36** WANNABE LUPA  
**MARTINA BORTOLAMEOTTI**

## 39 VOCI DELL'EQUIPAGGIO

- 39** NON SONO PIÙ INCUBI, NON SONO ANCORA SOGNI...  
**LAURA**
- 40** DAL BUIO ALL'OASI DI GIOCO  
**FLAMINIA VERONESI**
- 43** LE DONNE CHE FACEVANO INCUBI PRIMA ORA SOGNANO PER CHI NON RIESCE A FARLO  
**IRIS**
- 46** COME CI RIESCI?  
**DALILA**
- 49** IL MIO PERCORSO AD OSTACOLI DURATO ANNI ED ANCORA IN EVOLUZIONE  
**NICOLETTA**
- 50** PARTITURA INCOMPLETA PER PIANOLA MECCANICA  
**ZILITO**

- 52** IL PILATES?!  
**MARY**
- 54** NASCERE  
**ELENA**
- 55** VIAGGIO ALLA RICERCA DELLA BELLEZZA : DAI SERPENTI ALLE CASE IGLOO  
**Y**
- 61** LA FENICE NON MUORE MAI  
**SIMO**
- 62** RINASCERE INSIEME - RICAMARE INSIEME... LE MARGHERITUZZE!  
**LUCIA**
- 64** IL QUADERNO DEI SOGNI  
**CATERINA**

## **65 MESSAGGI IN BOTTIGLIA**

- 65** L'UNICORNO DI PELUCHE  
**VALENTINA**
- 66** DALL'ESPERIENZA AI MANUALI DI SOPRAVVIVENZA: DALL'INCUBO AL SOGNO, AL PROGETTO  
**M e L**
- 68** IL PUMA E LO SPECCHIO MAGICO  
**M.D.**
- 70** "SIAMO QUELLE CHE SE LA SONO CERCATA" - LA FUORIUSCITA DA UN INCUBO ATTRAVERSO UN'ATTIVITÀ NARRATIVA DI RINASCITA: UN ATTO DI ACCUSA!  
**ASIA, IRIS, ISRAA, FRANCESCA, IRIS, SYLVIA, MIRIAM, DAVE, GIADA E ORSOLA BOLOGNA**  
TESTO PER "RABBIOSE E RUMOROSE" - ORGANIZZATO DA RUMOROSSE, PSICOPOLIS, LODI ARCOBALENO & CO - CORTEO PER LA GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA MASCHILE SULLE DONNE.
- 72** UNA STORIA DI RINASCITA  
**M**
- 77** UNA PALPATINA E SEI IMPAZZITA  
**LUCIA**

## **78 UN TÈ CON TE**

- 78** INTERVISTA AD  
**ALESSANDRA KUSTERMANN**

## **86 RINGRAZIAMENTI**

# REDAZIONE

---



## **LAURA BELLONI SONZOGNI**

Ideatrice e responsabile del progetto “Diario di bordo della sorellanza”. Psicoterapeuta, fototerapeuta, conduttrice dei gruppi terapeutici di SVS Donna Aiuta Donna.



## **ALESSANDRA KUSTERMANN**

Presidente del Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna e fondatrice del primo Centro Antiviolenza pubblico in Italia: SVSeD



## **MARTINA BORTOLAMEOTTI**

Operatrice di accoglienza ed educatrice professionale del Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna



## **SERENELLA ZANETTI**

Psicologa e Counselor gestaltica umanistica e sistemica tirocinante SVS Donna Aiuta Donna



## **BARBARA TREVISANELLO**

Grafic designer di SVS Donna Aiuta Donna



## Contributi esterni:



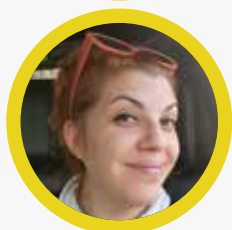
### VALENTINA BARZOTTI

Parlamentare della Repubblica Italiana e avvocatessa giuslavorista.



### SAMANTHAKHAN TIHSLER

Designer di moda, docente AFOL e co-conduttrice di laboratori di sartoria



### ORSOLA BOLOGNA

Coordinatrice area minori e Spazio Educativo Diurno Cooperativa Eureka.

## DONNE PER MANO IN RINASCITA

Gruppo terapeutico per donne sopravvissute a violenza di genere promosso da SVS-DAD che ha lo scopo di garantire uno spazio di condivisione e supporto per donne nei loro percorsi di autodeterminazione. Raccoglie donne provenienti da tre gruppi terapeutici che si sono uniti: «Sorellanza terapeutica», il gruppo «Mamme rinascenti» e il gruppo «Donne per mano in rinascita»

## SVS DONNA AIUTA DONNA

Centro Antiviolenza che fa parte della Rete Istituzionale del Comune di Milano per prevenire e contrastare la violenza contro le donne.



## RUMOROSSE APS

L'associazione di promozione sociale è impegnata in azioni volte al riconoscimento del diritto di identità di genere come atto di liberazione e contro ogni forma di discriminazione e violenza.



## PSICOPOLIS

Una organizzazione di volontariato impegnata nell'ambito della psicologia sociale e dell'emergenza che promuove progetti di partecipazione sociale e tutela dei diritti umani.







Marianna Bussola, *Sogni striscianti delle anime anfibie*, acrilico e matita su tela, 50x50 cm

## DALL'INCUBO AL SOGNO: NARRATIVE DI RINASCITA

Laura Belloni Sonzogni e Serenella Zanetti

«L'anima quando sogna  
è al tempo stesso il teatro,  
gli attori, il pubblico e l'autrice  
della storia a cui assiste»  
Joseph Addison, 1712

Una delle attività proposte quest'anno al gruppo terapeutico "Donne per mano in Rinascita", in continuità con un lavoro di elaborazione degli incubi che prosegue da diversi anni con le donne del gruppo "Sorellanza terapeutica", è il **"Nightmare Lab"**, un processo gruppale di elaborazione del contenuto onirico - degli incubi in particolare - come via privilegiata di fronteggiamento delle esperienze dolorose e traumatiche subite. L'intervento è piuttosto complesso e si inserisce all'interno di un più ampio progetto di ricerca ma in questa sede non entreremo nel tecnico della metodologia, attualmente oggetto di una pubblicazione in fieri, ma proviamo a delineare le caratteristiche che rendono efficace l'intervento insieme ad alcune testimonianze che sono state condivise dalle donne a seguito del suo utilizzo.

In primis si specifica che in questo lavoro sull'attività onirica **non si utilizzano tecniche interpretative basate su una simbologia universale** che, citando Giorgio Rezzonico **"imbrigliano la produzione onirica in significati e meccanismi preconfezionati, sulla base di una teoria"** (Rezzonico e Liccione, 2004, p.377). Al contrario, il principio della libertà espressiva, del rispetto per la modalità interpretativa individuale, attenta alla percezione delle emozioni e delle significazioni soggettive si ritiene faciliti la produzione e la condivisione di nuove ipotesi sganciate da schemi precostituiti. Nel lavoro di elaborazione degli incubi in gruppo la possibilità che essi assumano una



pluralità di significati ha restituito al flusso di lavoro una grande apertura e flessibilità, oltre che un prezioso senso di competenza personale, facilitando nelle partecipanti la fiducia nelle proprie risorse interne.

### **Il lavoro sugli incubi li trasforma in risorse!**

Ovviamente la conduzione del laboratorio richiede una serie di accortezze volte alla creazione di un clima di fiducia in cui favorire la sintonizzazione empatica, la validazione dei vissuti e la cautela nel processo di interpretazione poiché alcune “epifanie” possono considerarsi dei veri e propri risvegli della consapevolezza, talvolta molto dolorosi.

Nelle donne sopravvissute alla violenza con le quali si è lavorato in questi anni, le emozioni e le sensazioni fisiche che sperimentano negli incubi rischiano di agire come attivatori post-traumatici. Gli scenari e i personaggi degli incubi sono spesso gli stessi della realtà o comunque simbolicamente associabili alle vicende vissute, non è infrequente per esempio che gli incubi siano associabili alla possibilità di incontrare la persona che ha agito violenza o siano un vero e proprio ripresentarsi della violenza stessa.

L'elemento della **co-costruzione in gruppo** di nuovi significati attribuibili agli elementi degli incubi facilita l'ampliamento della prospettiva e quindi anche la possibilità di modifica dell'incubo, come condiviso da diverse donne in questi anni. Il lavoro in regime di gruppo si pone come un luogo privilegiato, una vera e propria palestra in cui fare training: sia l'individuazione delle minacce che delle risorse - proprie e del contesto - appare facilitata dalla dimensione gruppale. Il valore della **narrazione partecipata** consente di intessere, in una **trama emotiva comune**, i vissuti-tessuti individuali grazie ad un'opera di intreccio che **amplia l'orizzonte individuale** grazie alle prospettive altrui. La rivista che state leggendo è parte di questo prezioso lavoro ed è un vero e proprio strumento di lavoro collettivo. Determinante è **abituarsi a lavorare sulla narrativa del materiale onirico, utilizzandolo come se fosse una storia, un racconto, qualcosa che tengo un po' a distanza e su cui posso fare un lavoro di reinterpretazione, spostamento, cambiamento di prospettive**. Considerando poi che questo viene fatto in gruppo il potenziale di espansione del significato attribuibile ai contenuti degli incubi è ancora maggiore. Inoltre, la capacità di riuscire a trasformare il proprio incubo o quello di qualche altra donna - perché fa meno paura e consente di mantenere una maggior lucidità - aiuta a percepire di poter essere d'aiuto in modo efficace e, nella sognatrice, incrementa la speranza in una nuova prospettiva e la ricostruzione della fiducia nell'altra persona. Poter condividere con altre persone l'esperienza reale, a cui l'incubo spesso fa riferimento, crea l'occasione di approfondire tematiche che interessano la gestione del quotidiano e fa sentire meno sole.

**Attraversare l'incubo in gruppo** significa riconoscere al gruppo stesso la natura, potente e concreta, di una risorsa viva: un **processo relazionale** che permette di fronteggiare in modo più “leggero” un lavoro di elaborazione che, fatto singolarmente, talvolta risulta estremamente doloroso e pauroso. La nostra stessa natura, fatta di luci e ombre, spesso fa paura. “Noi siamo della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni, e nello spazio e nel tempo di un sogno è raccolta la nostra vita” scriveva William Shakespeare nella “La Tempesta”. In essa uno dei protagonisti più importanti, Prospero, Duca di Milano mago potente e uomo di grande saggezza, con questa frase ci parla della transitorietà della vita, dell'esperienza del processo vitale di cui incubi e sogni, traumi e momenti di rinascita fanno parte.

Lavorare sugli incubi con altre donne significa attraversare - insieme - le proprie

**tempeste.** Proprio come l'equipaggio di una nave, la Sorellanza, con il suo diario di bordo. Significa fare fatica sapendo però di avere a disposizione le **risorse** necessarie per la navigazione/elaborazione. C'è chi guarda la mappa e chi tiene il timone, chi ammaina le vele e chi incessantemente rema, c'è chi canta per distrarsi dalla nausea, chi guarda col binocolo se vi sono pericoli o porti sicuri e chi si nasconde in cabina perché ha negli occhi l'orrore delle onde nere e sente la paura ancora troppo forte! Quindi lavorare sugli incubi consente di maneggiare i contenuti degli incubi ed esercitare la capacità di stare dentro a uno scenario orrorifico o distopico, sviluppando **problem solving** e co-regolando le proprie emozioni insieme alle altre partecipanti. Quello che inoltre rende prezioso questo lavoro risiede nel fatto che il materiale su cui si lavora - a differenza di ciò che avviene per altre tecniche - è stato prodotto dalla nostra mente.

Uno dei motivi per cui lavoriamo sugli incubi risiede nel fatto che si svolgono in scenari da noi creati e con situazioni spesso difficilissime da risolvere che hanno una portata angosciante pazzesca e, spesso con caratteristiche bizzarre e irrealistiche con frequenti cambiamenti e trasformazioni di tempi, luoghi, presenze e condizioni. Quello a cui ci esponiamo è un senso di terrore e di impotenza difficile da gestire, un senso di imprevedibilità che si sperimenta frequentemente anche nella realtà, soprattutto quando si è state esposte a relazioni violente. Avendo già nella veglia uno stato di iperarousal e di angoscia non è raro che si sviluppi anche l'insonnia: l'idea di andare a letto e non riuscire a riposare perché arrivano gli incubi non allietta. Proprio per questo motivo, dare spazio e dedicare attenzione agli incubi diviene un portale, un possibile passaggio per intraprendere un viaggio foriero di grandi spunti di riflessione e trasformazione degli stessi in sogni, quando non addirittura in BI\_SOGNI.

Bisogni, in questo caso non è quindi solo un gioco di parole ma può essere inteso come "sogni utili, di cui ho bisogno" e ci consente di considerare il tema dell'ambivalenza. Se pensiamo ai vissuti associabili alla violenza domestica, non è infrequente che siano ambivalenti: spesso la persona che io ho amato e di cui mi sono fidata, è la stessa che mi ha portata ad avere paura e da cui io voglio allontanarmi. Possiamo considerare i bisogni come vissuti emotivi orientati a specifiche mete di cui sottolineiamo la natura ambivalente: accanto ai "bi-sogni bui (ovvero gli incubi – diurni e notturni – di natura spesso post-traumatica) che congelano e immobilizzano la quotidianità ci sono i "bisogni di luce" che muovono verso la speranza e l'autorealizzazione. Quindi è un BI-sogno: da una parte un incubo e dall'altra qualcosa di positivo verso cui proiettarsi e da cui rinascere. Quindi un po' una fuoriuscita. Accanto ai bisogni abbiamo esplorato in gruppo i DE-sideri. Questa parola, etimologicamente "sentire la mancanza delle stelle/costellazioni", sottolinea come il percepire emotivamente l'assenza di riferimenti affidabili possa fungere da motore per un percorso di esplorazione interna di punti di riferimento nuovi, per poter ricostruire le proprie costellazioni. Rivediamo come abbiamo "unito i puntini"!

Il lavoro a cui si fa riferimento è quello di analizzare i nostri incubi (vissuti dolorosi profondamente radicati nella memoria e sedimentati nel corpo associati alla violenza - l'incubo è di fatto una delle manifestazioni del disturbo da stress post-traumatico) con l'idea di servirsene per trasformarli in risorse: la nostra immaginazione, la nostra interiorità diventa un mondo da esplorare, da conoscere e usare per fare luce nel buio, per muoverci (e-moveo) verso bisogni e desideri nutrienti - cose spesso anche semplici o molto piccole, di cui reimpossessarsi nella quotidianità come ad esempio uscire di casa, andare al parco, nuotare o ridere con le amiche...

### Da realizzare!

Per FL questa foto rappresenta il sogno/desiderio di pensare soprattutto a se stessa, alla propria serenità mentale, alla propria forma fisica... ad un viaggio invernale in un paradiso terrestre. "Sto pensando di iscrivermi in palestra...adesso ci sono io in primo piano! Quest'estate ho fatto delle vacanze un po' brevi e sto seriamente pensando ad un viaggio di piacere in un luogo al caldo".



### Semi realizzato!

AC Condivide l'immagine di un aereo che rappresenta il sogno di volare via da questa realtà per rinascere, tornare a vivere emozioni piacevoli e "scacciare" i brutti ricordi. "Non riesco a realizzarlo volando via concretamente... ma posso volare via con i pensieri..."



### Realizzato!!!

RS Sta sognando di abitare in mezzo alla natura per vivere senza fretta e di realizzare una comunità di persone che desiderino condividere una vita semplice all'insegna dell'aiuto reciproco. "Sono stata in montagna con mia figlia... abbiamo camminato nel bosco a contatto con la natura, nel verde, si sentivano solo le nostre voci e i nostri passi!"



### Da realizzare!

CA Sogna di poter essere su una nave da crociera per fare il giro del mondo! "Ho un forte desiderio di guardare il mare, osservare i colori, sentire il profumo del mare..."



### Realizzato!!

M ha sognato di riprendere in mano se stessa e di AmarSI.... e ha organizzato un viaggio a Lampedusa per pescare!



### Realizzato!!

BM desidera inoltre diventare istruttrice di Pilates! Ha già presentato al CAV una scheda con il suo progetto che vorrebbe condividere con le donne



### Semi realizzato!

LF "...uno dei miei desideri è quello poter organizzare un pic nic con le mie amiche ma fino ad ora non ci sono riuscita! Quello che però mi sta accadendo è che ho ripreso contatto con le mie amiche e stiamo uscendo insieme, siamo ritornate a parlarci, a ridere, a fare un po' "le sceme!" con molta spensieratezza e questi momenti stanno diventando sempre più frequenti..." . Condivide che ha finalmente realizzato il piacere di sentirsi libera dal suo ex marito, nonostante le continue azioni di disturbo che continua a fare! Malgrado ciò comincia a sentirsi sempre più libera e in contatto con se stessa... felice di essere ritornata in contatto e in possesso della propria vita! "Non sento più di occupare il mio spazio mentale per lui".







### Da realizzare!

AC vorrebbe ritornare a fare teatro come hobby: "l'avevo fatto quando ero giovane e mi sono divertita tanto"

### Semi realizzato!

LG spiega che questo disegno rappresenta la speranza di guardare lontano per vedere oltre! Il suo sogno è quello di sentirsi libera, "una libertà che ho cominciato ad assaporare nel momento in cui ho deciso di interrompere la relazione con il mio ex marito". Questo pensiero esprime una progettualità, cioè la possibilità di proiettarsi nel futuro e pensarsi diversa dai pensieri precedenti!



Il lavoro sugli incubi ha contribuito a far emergere molti sogni e bisogni, con una serie di successive "realizzazioni" personali. Le testimonianze delle donne riguardo i propri sogni di rinascita è stato facilitato anche dall'utilizzo di immagini e fotografie che hanno accompagnato con parole e riflessioni profonde i propri vissuti, creando la possibilità di immaginare nuovi stimoli e progetti per il futuro.

"Chi sogna di giorno conosce molte cose  
che sfuggono a chi sogna solo di notte"  
Edgar Allan Poe



## tESSERE e ricAMARE

PROGETTO DI SARTORIA E FOTOGRAFIA NARRATIVA

Il laboratorio terapeutico “tEssere e ricAmare!” realizzato dal **Centro Antiviolenza SVS DAD** con la designer di moda **Samanthakhan Tihsler** presso il **Centro Milano Donna Municipio 9** per supportare le donne sopravvissute a violenza di genere unisce le tecniche della Sartoria Narrativa e della Fotografia Terapeutica con l’ausilio del TeatroCounseling.

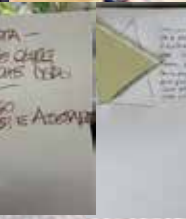
Promuove l’auto consapevolezza di sé e delle proprie risorse, risvegliando e nutrendo *autodeterminazione, amorevolezza e creatività*. È stato creato un contesto sicuro e libero dal giudizio in cui l’apprendimento è favorito dall’esperire un lavoro manuale, nel qui e ora, con spontaneità e curiosità.

Attraverso la sartoria narrativa le partecipanti sperimentano il senso di auto-efficacia e la possibilità di integrare le esperienze di vita associabili alla violenza, tessendo insieme le trame della propria narrativa personale e ricamando sugli strappi dei vissuti-tessuti dolorosi grazie a una sorta di *kintsugi tessile*.

Tutto il processo è accompagnato dalla fotografia e dalle videoregistrazioni per favorire l’auto-osservazione, l’integrazione e la riscrittura del proprio percorso di autodeterminazione; favoriscono la consapevolezza corporea i momenti di danza, *grounding* e contatto le attività di TeatroCounseling di Yarquiss Escarles Balenzano.

Il corso è propedeutico a possibili borse lavoro nell’ambito della sartoria.

Laura Belloni Sonzogni - psicoterapeuta SVS Donna Aiuta Donna



# tEssere & ricAmare: UN LABORATORIO DI FOTOGRAFIA E SARTORIA NARRATIVA

Laura Belloni Sonzogni, Samanthakhan Tihler, Yarquis Balenzano, Serenella Zanetti

Il progetto “tEssere e ricAmare!” proposto dal Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna è un laboratorio di Sartoria e Fotografia narrativa con l’ausilio del teatro counseling rivolto a donne sopravvissute a violenza di genere nella fase di reinserimento nel tessuto sociale. Coniuga attività manuali a esperienze di elaborazione narrativa dei propri vissuti: attraverso l’arte del cucire unendo tecniche di Fotografia Terapeutica, Sartoria e Teatro con l’obiettivo di **favorire la conoscenza tra le partecipanti in un clima di fiducia, promuovere l’auto consapevolezza di sé e delle proprie risorse, risvegliare e nutrire autodeterminazione, amorevolezza e creatività.**

Attraverso la sartoria le donne possono sperimentare un’attività manuale, il senso di auto-efficacia e la possibilità di integrare le esperienze di vita e i vissuti dolorosi associabili alla violenza, **adornando gli strappi vissuti grazie a una sorta di kintsugi tessile**, agendo una tessitura narrativa del proprio percorso di autodeterminazione. Tutto il processo è accompagnato dalla fotografia e dalle videoregistrazioni per favorire l’auto-osservazione e la consapevolezza corporea. Il percorso è pensato inoltre per essere propedeutico a possibili borse lavoro nell’ambito della sartoria.

Il laboratorio è un luogo di condivisione, uno spazio di ascolto, libero dal giudizio in cui contattare e conoscere le proprie risorse individuali con spontaneità, creatività e fiducia.

La metodologia è prevalentemente esperienziale, mediante attività che valorizzano la consapevolezza corporea ed emotiva nel momento presente:

cucito, musica, teatro, danza, fotografia sono alcuni degli strumenti che facilitano il contatto con se stesse e uno sguardo rinnovato sulle proprie risorse generando benessere e un rafforzamento del proprio senso di “potere personale”. Durante ogni incontro sono infatti state proposte, come strumenti di elaborazione dei propri vissuti, tre tipologie di esperienze: il teatro counseling, la sartoria e la fotografia narrativa.

Quella della sartoria è un’arte antica che si esprime attraverso un linguaggio universale e per le donne che hanno partecipato al laboratorio era un territorio nuovo, tutto da esplorare, fatto di tessuti, colori, termini nuovi, strumenti, tecniche e regole... e la macchina da cucire industriale, da strumento dapprima quasi spaventoso e sconosciuto, diventa un oggetto con cui si acquisisce confidenza e grazie al quale si acquisisce fiducia, così vale per gli spilli, le forbici, i cartamodelli, la pressione del piede sul pedale, la capacità di “andar dritto” e tante altre capacità. Il corpo acquisisce consapevolezza, l’impaccio scompare, la lentezza iniziale diviene velocità.

Le cuciture diventano simbolo di forza e coraggio: si ripassano più volte ripiegando il tessuto sulla stessa cucitura rendendola più salda. “tratatatatatata”, il rumore della macchina tiene il ritmo di un tempo a se stante.

Un orlo non è più solo tale. È il piacere di sedersi di fronte ad un mezzo con calma e perseveranza.

Si scuote l’errore qualora si presenti e si ripercorre lo stesso punto aggiustando il tiro.

Lo stiro ad appiattare le curve e la bellezza



negli occhi compare nel vedere il risultato: "che meraviglia!" Ogni piega si raddrizza e il tessuto si rimette in ordine e cade sulle gambe, si appoggia sul corpo nel momento della prova regalando il sorriso soddisfatto di chi è diventato possessore delle proprie competenze. C'è chi fa una mini piroetta osservandosi come per gioco.

Ogni atto un simbolo tradotto in parole narrate, ascoltate e accolte.

"La gonna appena cucita ed indossata rappresenta un traguardo, qualcosa, di positivo, di sensuale, un nuovo modo di piacersi, di flirtare con il proprio corpo allo specchio o di fronte ad un obiettivo fotografico".

La dialettica delle emozioni prende forma ad ogni incontro e si riguardano gli istanti fermati in fotografie che ritraggono espressioni e movimenti. Leggerezza e pesantezza.

Le donne si riosservano, si ritrovano, si raccontano. Ognuna guarda se stessa nelle immagini e sceglie la foto più rappresentativa e perché, sceglie cosa le piace e cosa no, e perché. Poi prova ad accogliere....

Nasce una sorta di dizionario delle

emozioni sartoriali: iniziamo a tEssere il nostro "vocabolario PSartoriale" (psicologico + sartoriale) in cui definiamo cosa intendiamo per "trama", "ordito", "riparazione", etc...

Le parole tecniche diventano traduzione di un sentimento e acquisiscono un valore unico e soggettivo per divenire patrimonio comune. L'oggetto cucito viene narrato come finale di una storia intensa, costruita con tutte le mani di tutte le donne del gruppo.



Riportiamo ciò che è di più prezioso è emerso ovvero alcune delle molteplici testimonianze delle partecipanti. Nel riflettere insieme sul valore dell'esperienza del **FARE SARTORIA** citiamo esempi di significazioni che valorizzano aspetti tra loro molto differenti:



- Usare le mani
- Costruire
- Creazione
- Io sono il mio lavoro. Ho realizzato un sogno.
- La sartoria mi ha riportato alla mia infanzia, a quando ero bambina
- Il miglior esempio di "Qui e Ora"
- Lavorare con la macchina da cucire mi ha permesso di stare nel momento presente
- Andare al di là dei propri limiti (i limiti che abbiamo sono quelli che ci imponiamo con la mente)
- Consapevolezza dell'impegno fisico durante l'utilizzo della macchina da cucire
- Mettere insieme tessuti, emozioni e persone che mi piacciono attraverso un sogno
- La borsa è come una crisalide, piano piano si svela e si rivela attraverso un lavoro di capovolgimento... dall'interno verso l'esterno



Allo stesso modo le **RISORSE EMERSE** riflettono veri e propri mondi emotivi:

- Collaborazione senza prevaricazione
- Condivisione
- Assenza di giudizio
- Valore dell'errore, del buco, della rottura dello specchio
- Poter scorgere dentro a un pezzetto di vetro rotto qualcosa di buono
- La possibilità di trasformare un pezzetto di vetro rotto in qualcosa di bello, l'inizio di un ricamo che parla di me
- Riconoscere che quel punto o quell'errore mentre cucio a macchina fa parte di me
- Affiatamento
- Calma
- Possibilità di respirare dentro alle cose
- Entrare in una nuova dimensione di pace e serenità
- Sorellanza

Un esempio specifico di attività, nata da un evento accidentale e imprevisto - **LA ROTTURA DI UNO SPECCHIO** (simbolicamente nella nostra cultura segno di sciagura) - ha rappresentato uno stimolo terapeutico per tutto il gruppo: invece di essere buttato si è cercato di integrare, in un successivo momento di elaborazione sia corporea che narrativa, il simbolo di una "rottura" come un'opportunità, come una possibilità di trasformazione e cambiamento; il recupero dei pezzi dello stesso è stato utilizzato non solo per attività di consapevolezza corporea ma per inventare fiabe personali che sono state successivamente condivise nel gruppo.



*"C'era una volta una bambina che è sempre qui con me! Che si sente abbandonata e che per anni, prima che la accettassi e la proteggessi, cercava l'amore fuori. Ora ha sempre paura e ha tutte le ragioni per avere paura. Questo pezzettino di me fa parte di un pezzo più grande". (Y.)*

*"Questo specchio si chiama "io", arriva da una nave da crociera e faceva parte dell'arredamento ed era nel salone da ballo. Faceva parte di una di quelle specchiere da soffitto che guardano...guardano... guardano...Un giorno qualcuno ha lanciato un sasso, la specchiera si è rotta e "io" è sceso dalla nave da crociera e ha cominciato a scegliere in che cosa riflettersi e così si riflette sempre nello sguardo di chi incontra chiunque esso sia". (MB)*

*"Mi sono vista nel passato, ho raccolto il cocci... pensavo il secchio dell'indifferenziata fosse il suo posto invece ne abbiamo fatto tesoro. Mi sono ricostruita dando quello che so fare e riflessa la mia immagine nel cocci mi posso vedere. Ho ricercato quei cocci per restituirli, me ne avevano dato uno di specchio e l'ho dovuto lasciare dove avevo lasciato anche il sogno...era solo uno specchio, il sogno è qui con me!" (S.)*

*"...è un pezzo che riflette solo alcune parti, quelle che voglio e che sono per me le più belle. È un pezzo simile a una curvilinea, una curva su delle linee dritte, ci sono diverse strade per giungere alla meta.... non per forza quella dritta è faticosa ma è anche la più lunga, la più riflessiva che coincide con i propri tempi. Alla fine si arriva!" (L.F.)*

*"Il mio è uno specchio rotto che continua a svolgere le sue funzioni e mantiene la sua luminosità, nel senso che io ho subito un trauma non da poco e ultimamente mi sta ossessionando molto, a parte quando sono qua! Ma cerco di emanare luce per tutti..." (A.)*



Durante una pratica di focalizzazione delle sensazioni corporee ad occhi chiusi le donne sono state invitate a ripercorrere ed esprimere quali fossero i momenti vissuti come più salienti del primo ciclo di incontri. Di seguito alcune condivisioni:

- ◎ Lo svuotamento dello scatolone dei tessuti sul tavolo
- ◎ Le risate
- ◎ Il "rimettere a posto" il corpo delle proprie compagne
- ◎ Lo stupore
- ◎ Il disagio di osservare dall'esterno (attraverso le foto) e piano piano l'adattarmi
- ◎ Cercare di prendere confidenza con se stesse
- ◎ Ascoltare
- ◎ Il suono della macchina da cucire che cambia il ritmo
- ◎ Gestire
- ◎ Le risate a crepapelle
- ◎ Toccare i tessuti
- ◎ L'abbraccio di questa mattina
- ◎ Gli alberi in giardino
- ◎ Il profumo dell'erba tagliata
- ◎ Il profumo della menta
- ◎ Il cartamodello sbagliato
- ◎ Aggiustare il cartamodello
- ◎ La riuscita
- ◎ I nostri sorrisi quando avevamo le borse in mano
- ◎ La grande soddisfazione nei vostri occhi
- ◎ La danza in cerchio con il braccio una sull'altra
- ◎ Le tisane intorno al tavolo
- ◎ La voglia di star bene per un paio d'ore
- ◎ La voglia di lasciarsi andare
- ◎ Sincerità
- ◎ Le linee non sono mai dritte e perfette... e va bene così
- ◎ Il cerchio di Laura ...sedute...essere tutte nella stessa barca
- ◎ La rottura dello specchio

- ⊙ La storia dell'haute couture
- ⊙ Il vuoto quando siete uscite
- ⊙ La libertà
- ⊙ Assenza di pregiudizi e stereotipi
- ⊙ Riguardarsi nelle fotografie cercando di incontrarsi
- ⊙ Desiderio di farle vedere alle persone che non sanno cosa stai facendo
- ⊙ Gli sguardi
- ⊙ Iniziale malinconia in un giorno di pioggia
- ⊙ Il temporale fuori
- ⊙ Il primo giorno che sono venuta qua e volevo aprire la porta che in realtà era già aperta
- ⊙ I vostri occhi
- ⊙ Le mani

- ⊙ Lo stupore di quattro volte che sono venuta qua e il navigatore mi ha fatto fare ogni volta una strada diversa!
- ⊙ Il primo incontro... è stato bellissimo
- ⊙ Il cestino della spazzatura dove ci sono i ritagli di tessuto da buttare
- ⊙ Il vedere prima e riconoscere qualcosa di prezioso e sapere poi.... che la bambina (quella parte di me) si è abbracciata per la prima volta
- ⊙ Ogni borsa ha un gusto e una personalità diversa nonostante abbiano la stessa forma
- ⊙ Avere fiducia
- ⊙ Trasparenza



**Il laboratorio “TESSERE & ricAMARE” è stata un’esperienza intensa ma anche rasserenante, un luogo sicuro in cui poter esprimere emozioni, sensazioni, segreti, speranze e sogni da realizzare:**

*“Io mi sono sentita in grado di fare qualcosa di bello e non lo sapevo. Io non dò importanza a come mi vesto al contrario di mia figlia che è molto precisa e non vuole che nessuno tocchi i suoi vestiti” (E.)*

*“...io mi porto via qualcosa di nuovo molto interessante e bello per il mio cuore” (A.)*

*“...anche io ho imparato una cosa nuova che non sapevo fare...come per esempio prendere le misure.... una cosa che non avevo mai fatto!” (C.)*





A questo proposito la nostra stilista ha condiviso che **PRENDERSI LE MISURE** significa prendere qualcosa che è nostro, conquistare dei propri cm sul corpo, segno del presente, riportarlo in un disegno: “trasportare qualcosa del nostro corpo fuori e, tra breve, riportarlo su di noi, averlo addosso... quel disegno rappresenta la nostra casa”.

“Ciò che abbiamo fatto è stato “riflettere il nostro punto vita” .... Il bello di cominciare a fare una gonna rappresenta la possibilità di fare qualcosa che avvolge il nostro corpo e dunque qualcosa per se stesse”.

*“...per me il lavoro di oggi rappresenta la prosecuzione di un lavoro che sto facendo da tempo su me stessa. Faccio riferimento alla proposta che vi ho fatto questa mattina di condividere il video di un lavoro che ho fatto con i veli...posso affermare che mi sono spogliata da questi veli che prima erano opprimenti e poi ho cominciato a rendermi conto che volevo essere io a scegliere i vestiti che desidero indossare. La gonna che stiamo cucendo rappresenta un processo di scelta riguardo alla lunghezza, alla larghezza...” sono io che scelgo per me, mi sono allontanata dalle aspettative che gli altri hanno su di me”. (Y.)*

*“Io ho goduto moltissimo della nostra sensualità a partire dal lavoro che abbiamo fatto con il corpo dove ci siamo permesse di muoverci come sentivamo e questa sensualità l’ho successivamente vista trascritta nel cartamodello.*

*Ho trovato bellissimo poterci fare una foto con il cartamodello-gonna addosso e vedere che è la rappresentazione del sogno che si realizza e per quanto mi riguarda potrei anche fermarmi qua...finire la gonna significa terminare il sogno...quel pezzo di carta mi fa sognare la possibilità di mille altri modelli di gonne. Belle le energie fresche delle gonne delle “girls” (giovani donne del gruppo) e anche quelle delle donne più mature, forse anche più seducenti”. (S.)*

*“Io mi sento soddisfatta perché sono arrivata con addosso uno stato emotivo affaticato dall’emergenza della mattinata... ma ero contenta perché sapevo che dovevo venire qui... condivido il senso di soddisfazione che sento: adesso “devo prendere il binocolo” per vedere lo stato emotivo con il quale ero arrivata. Questo significa che ciascuna di noi può venire qui con delle fatiche ma ha anche la possibilità di uscirne completamente liberata”. (L.)*





## In conclusione la testimonianza di L:

*“Care le mie bellissime fanciulle, a me ha colpito la sorellanza che si è instaurata tra di noi, tutte noi.....io non sono brava a scrivere e ad esprimere i miei sentimenti con le parole scritte.... l'unica cosa che posso dire ..... è che mi piace un botto cucire con la macchina....la parola che mi ha colpito..... è riparare.... perché come nelle cose materiali (in questo caso abiti.... e tutto ciò che concerne il cucire) anche nella vita ci si può riparare e ricostruire.... sempre in meglio.... Grazie ad ognuna di voi..... è stata una bellissima esperienza per me.....ce ne saranno delle altre?”*





da sinistra: Stefania Ascari, Nunzia Catalfo, Barbara D'Astolto, Laura Belloni Sonzogni, Valentina Barzotti

## RICONOSCERE, PREVENIRE E CONTRASTARE LA VIOLENZA SUL LAVORO: UN SOGNO DA REALIZZARE

Valentina Barzotti - Laura Belloni Sonzogni

Martedì 26 novembre, presso la Camera dei Deputati a Roma, in una conferenza stampa sulla [violenza nei luoghi di lavoro](#), si è approfondito il tema con un approccio multidisciplinare per non operare una riduzione della complessità, che si verifica quando gli stereotipi e i pregiudizi governano il nostro operato. Si è analizzato il loro ruolo e sono stati proposti strumenti normativi per il contrasto della violenza sul lavoro attraverso interventi e interrogativi mirati a decostruire alcuni stereotipi.

Tra le ospiti della conferenza stampa era presente **Barbara D'Astolto**, lavoratrice che ha denunciato un sindacalista per aver subito atti sessuali presso una saletta sindacale dell'aeroporto di Malpensa.

Ad oggi, come si vedrà infra, entrambi i gradi di giudizio che si sono svolti nel procedimento penale contro l'imputato si sono conclusi con una sentenza di assoluzione. In particolare, a giudizio del Tribunale di Busto Arsizio, prima e della Corte d'Appello di Milano, poi, la violenza sessuale non si sarebbe configurata in quanto Barbara avrebbe atteso 20-30 secondi di troppo per opporre resistenza. Avrebbe - secondo i giudicanti - prestato il suo consenso implicito all'approccio sessuale del collega.

Non è l'unico caso nella nostra giurisprudenza poiché anche nel 2021, in una sentenza di assoluzione di uno stupro di gruppo, l'Italia è stata condannata dalla Corte Europea dei Diritti dell'Uomo per "affermazioni colpevolizzanti e veicolanti stereotipi sessisti".

Come evidenziano le parlamentari nella conferenza stampa e come sottolinea l'avvocata Manente, [vi è l'urgenza di una riforma dell'art. 609 bis del Codice penale:](#)



manca una definizione di “consenso” nella legge italiana, come sarebbe previsto dalla Convenzione di Istanbul, per cui il reato di stupro è qualsiasi atto sessuale compiuto senza il consenso della donna. In assenza di tale definizione le donne che denunciano violenze sessuali, si trovano costrette non solo a dimostrare l’assenza di consenso ma anche di aver resistito e in un certo lasso di tempo, con sentenze - come sottolinea l’avvocata Manente nel caso specifico citato nella conferenza stampa, quello di Barbara D’Astolto - che ci riportano “indietro di 30 anni”.

Le riflessioni di pertinenza psicologica sono scaturite dalle dichiarazioni emerse nei colloqui con la signora D’Astolto. Come anticipato, a seguito di denuncia per violenza sessuale, il sindacalista è stato assolto in primo grado e in appello “perché il fatto non sussiste”. Assolto perché, pur riconoscendo le condotte agite come repentine e sessualmente connotate, si sono protratte per una finestra temporale di 20-30 secondi prima di un dichiarato dissenso: la signora “avrebbe potuto dileguarsi”.

Ciò che rattrista e indigna è che dalla bocca di una persona che ha scelto di denunciare una molestia in ambito lavorativo escano parole sentite pronunciare da troppe donne che si rivolgono ai Centri Antiviolenza.



*“Non me lo perdonerò mai” ha affermato ripensando a quel che le è accaduto. “Non me lo perdono perché sono stata ingenua a non capire... mi fidavo di lui... ero in un periodo in cui avevo bisogno che qualcuno mi aiutasse... Non avevo avuto paura quando è arrivato in ritardo e siamo rimasti soli, lo conoscevo da un mese, mi era stato presentato da un’amica... Ma quando improvvisamente è successo quel che è successo sì... sono rimasta impietrita... lui aveva un’erezione. Mi sentivo in pericolo, non volevo dargli l’impressione di essermi spaventata e che lui si spaventasse e mi picchiasse o peggio per non farmi parlare. Quando sono uscita sono salita in macchina e mi sono allontanata correndo forte e guardavo che non mi seguisse dallo specchietto. Poi ho capito che non mi stava inseguendo e mi sono accostata tra aeroporto e casa, ricordo ancora dove e sono scoppiata a piangere... di rabbia, sconforto... Al processo hanno detto che, sì, è stato un gesto repentino, ma anche che io mi potevo sottrarre! Non era lui che non doveva agire? Sono io che dovevo reagire e anche velocemente. Noi donne siamo corpi messi lì che se un uomo vuole tocca, se siamo là bar in discoteca in un ufficio e poi tocca a me dire di no. Ma dove siamo?! Poi ci credo che se lo può fare un estraneo allora un marito che altro cosa può fare? Se mi chiedessero “lo rifaresti?” lo dire di no! E non consiglierai a una donna di denunciare. Le direi: vai da uno psicoterapeuta bravo e cerca di lasciarti dietro questa faccenda. Ci dicono “Non siete sole”. Ma invece sì. E in aula non hai giustizia. È questo che vogliono in questo paese? Scoraggiare? Io la speranza la do spacciata”.*

Lavorare con una donna vittima di violenza sessuale significa molto spesso accompagnarla ad elaborare la sofferenza causata dal sistema stesso che dovrebbe

tutelarla e che, in alcuni casi, non solo non la aiuta ma la sottopone ad una ulteriore e dolorosa vittimizzazione.

Barbara non ha mai prestato il suo consenso, ci tiene a dirlo e a ribadirlo. Semplicemente, era paralizzata dalla paura. Da quel respiro sul collo, da quel sudore, da quell'erezione assolutamente fuori contesto e fuori luogo.

La Corte Europea dei Diritti Umani ha condannato l'Italia in numerosi casi per non aver garantito adeguata accoglienza e tutela a vittime di violenza di genere, sia nei casi di violenza sessuale che domestica.

Il meccanismo del **freezing**, caratterizzato da congelamento tonico e dall'impossibilità nell'esprimersi verbalmente, sopraggiunge laddove una persona sperimenta paura ed ha una valenza adattiva per proteggersi dalla sofferenza, ed è frequentissimo nei casi di violenza sessuale. Troppo spesso questo meccanismo, per come viene interpretato negli iter processuali, porta una donna che dichiara di essere vittima di violenza, ad essere esposta ad una forma di **vittimizzazione secondaria** che contribuisce a peggiorarne la salute psicofisica. Questo accade perché l'aspettativa stereotipata è che una vittima di violenza mostri elevata emotività e opponga resistenza. Gli studi sul freezing e sui meccanismi dissociativi post-traumatici invece rilevano che questi meccanismi non solo sono frequentissimi e hanno anche una valenza adattiva per la persona che cerca di proteggersi dalla sofferenza. Le ricerche confermano che l'immobilità tonica ("TI") è un fenomeno presente in una percentuale significativa di vittime di violenza sessuale (tra il 37% e il 69,8%) ed è caratterizzata da due fattori: paura e immobilità e gli studi qualitativi lo confermano (de la Torre Laso, 2023).



È importante che i professionisti che lavorano in questo campo siano in grado di riconoscere la TI per comprendere il comportamento della vittima, differenziandola dal consenso e supportandola. Chi sperimenta la TI e, di conseguenza, non oppone resistenza attiva, troppo spesso ancora oggi viene screditata in ambito giudiziario subendo una vittimizzazione aggiuntiva.

Ancora oggi infatti sono troppi gli stereotipi di genere che si sentono nelle aule giudiziarie e che si leggono nelle motivazioni delle sentenze. Serve una maggior conoscenza del fenomeno della violenza nella sua complessità, soprattutto laddove avviene nei contesti lavorativi poiché, se è vero che molte delle dinamiche che avvengono nelle relazioni violente sono analoghe a quelle che serpeggiano nelle nostre case, è altrettanto vero che è necessaria una maggior consapevolezza del fenomeno della violenza sessuale



nella sua complessità e quindi necessaria una maggior formazione. Alla vigilia del 2025 le donne in Italia vivono ancora una discriminazione culturale strutturale consolidata da secoli di patriarcato e rarefazione lavorativa. Qualcosa, molto lentamente si muove ma non quanto dovrebbe, purtroppo, poiché moltissimi sono gli stereotipi di genere che le ingabbiano, sia in famiglia che sul lavoro. Si combatte da anni, giorno dopo giorno, per approdare ad una visione non soffocante e al contempo rovesciare una prospettiva distorta che le vede come succulente prede, normalmente sessualizzate, come figlie e mamme, ma raramente come donne. E quasi mai libere.

**La discriminazione comincia nella sfera familiare, si manifesta nella sfera sociale e serpeggia nelle relazioni lavorative.** Quel tocco per sembrare un pò più professionali, quel bacio o carezza sulla testa dato a sproposito come segno di accondiscendenza, quel complimento fuori luogo, quella domanda davvero troppo personale sul desiderio di maternità. Tutti, volti del patriarcato.

In media la metà delle donne in Italia non lavora e quando lavora, guadagna ancora oggi circa 8.000 euro all'anno in meno rispetto agli uomini.

Nel contesto lavorativo, troppo spesso, la discriminazione può concretizzarsi in forme di violenza. In generale, gli atti vessatori nei luoghi di lavoro, come molestie, mobbing e straining, rappresentano una grave minaccia al benessere delle lavoratrici e all'efficienza organizzativa, oltre che un costo sociale enorme.

Il recente **rapporto "Weworld non staremo al nostro posto, per il diritto a un lavoro libero da molestie e violenze"** attesta, ad esempio, che più di una persona su cinque (22%) ha subito almeno una volta un episodio di violenza sul proprio luogo di lavoro, dato che sale al 28% tra le donne; il 60% di lavoratori/lavoratrici è a conoscenza di episodi di violenza sul proprio posto di lavoro, il 71% di microaggressioni; il 50% delle donne che hanno subito violenza indica il capo uomo come autore; il 62% delle donne non denuncia per paura di perdere il lavoro. Le conseguenze principali di questi fenomeni sono stress, ansia, burnout, dimissioni e depressione con aumento

delle malattie professionali per stress-lavoro correlate a carico di INAIL. Secondo ISTAT il 13,5% delle donne nel 2023 ha subito una molestia sul lavoro da colleghi e/o superiori.

Eppure, garantire luoghi di lavoro sicuri e rispettosi della dignità dei lavoratori e lavoratrici, è una questione di diritti umani e giustizia sociale.

A livello internazionale, diverse fonti normative affrontano il problema degli atti vessatori sul lavoro tra cui si ricordano la [Direttiva 2002/73/CE](#), che introduce la definizione di “molestie” e “molestie sessuali” nell’ambito della parità di trattamento tra uomini e donne, l’[Accordo Quadro Europeo del 2007](#), che riconosce la necessità di prevenire molestie e violenze sul lavoro, responsabilizzando le imprese nel garantire un ambiente sicuro, la recente [Convenzione OIL n. 190 \(2019\)](#) che considera la violenza e le molestie sul lavoro come violazioni dei diritti umani (ratificata dall’Italia con la legge n. 4 del 15 gennaio 2021) nonché la Convenzione del Consiglio d’Europa di Istanbul (2011): che fornisce linee guida per la prevenzione e il contrasto della violenza di genere, inclusa quella in ambito lavorativo.

Nonostante l’esistenza di un quadro normativo internazionale avanzato, l’Italia soffre di una disciplina frammentaria e incompleta in materia sia civile che penale. Sicuramente, in assenza di una normativa organica, le aziende possono adottare misure efficaci per prevenire e contrastare gli atti vessatori che rientrano a tutti gli effetti nell’ambito della salute e sicurezza sul lavoro di cui alla legge n. 81 del 2008. Questa è la ratio della [proposta di legge n. 375](#) depositata in commissione lavoro alla Camera Dei Deputati sia nella XVIII che nella XIX Legislatura (<https://www.camera.it/leg19/126?tab=5&leg=19&idDocumento=375&sede=&tipo=>), che va integrata con aspetti prettamente inerenti alla politica criminale concernenti il reato di mobbing e di molestie sessuali sui luoghi di lavoro.

In particolare, sarebbe utile:

- includere nei documenti di valutazione dei rischi (DVR) il rischio di mobbing, straining, molestie sessuali e psicologiche nonché quelli di violenze ed aggressioni da parte della clientela o dell’utenza;
- promuovere programmi di formazione continua su benessere organizzativo e prevenzione delle discriminazioni;
- istituire canali anonimi e protetti per permettere a chi lavora di segnalare atti vessatori ed intervenire prontamente per rimuovere le situazioni oggetto di segnalazioni;
- Impostare una cultura aziendale inclusiva orientata alla massima trasparenza. In questo senso potrebbe essere utile rivedere anche le strategie di reclutamento adottando, ad esempio, pratiche di selezione, in cui informazioni come nomi, etnia e genere vengono rimosse dalle candidature, consentendo di valutare i candidati esclusivamente in base alle loro competenze e qualifiche;
- Implementare un’organizzazione del lavoro flessibile come il lavoro da remoto e la riduzione dell’orario di lavoro a parità di salario.

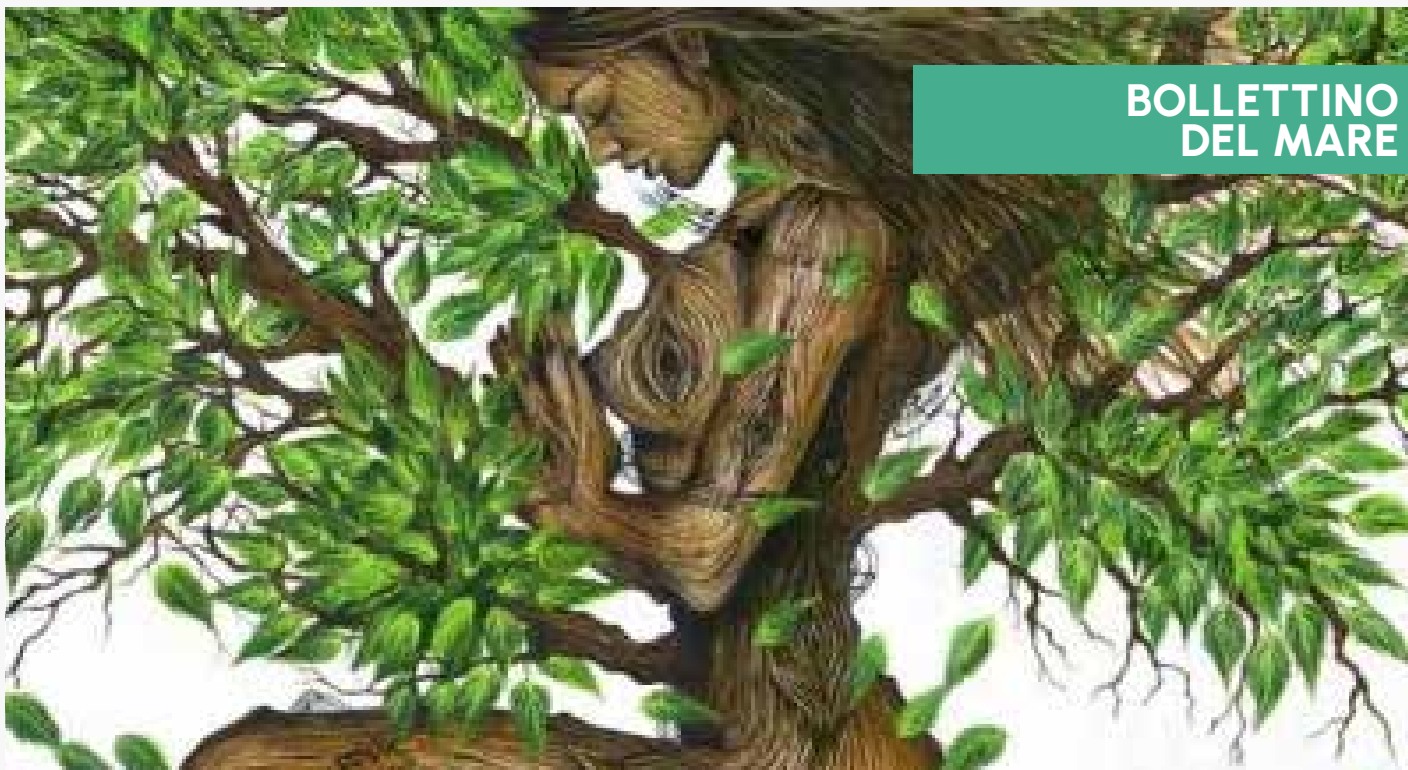
Tutto questo va ovviamente sostenuto da una legislazione moderna che abbia un effettivo impatto di genere come l’introduzione del congedo parentale egualitario tra i genitori e la creazione di un sistema di welfare degno di questo nome che possa supportare le famiglie.

Il lavoro sarebbe il fondamento costituzionale della nostra Repubblica. Solo la salute



e la sicurezza sul lavoro possono essere la strada e il veicolo per un'esistenza libera e dignitosa.





## STORIA UNIVERSALE DELLA DONNA

Serenella Zanetti

Mi ritrovo spesso a osservare come alcuni avvenimenti ed esperienze che vivo, apparentemente senza un senso particolare o una particolare connotazione, alla fine si rivelano come tanti pezzetti di un puzzle che ricomposti in un ordine dettato dall'imprevedibilità della vita, assumono un significato importante e diventano per me una guida per una comprensione più "elevata".

Nell'ottobre 2023 ho avuto il piacere di partecipare al 23mo Congresso Internazionale di Eurotas, un'Associazione Internazionale che raggruppa varie realtà del mondo della psicologia che aderiscono e integrano il modello transpersonale il quale mira ad includere l'aspetto spirituale e la trascendenza dell'essere umano con gli aspetti della moderna psicologia (Jung, Assagioli, Wilber, Grof).

Il secondo giorno del convegno ho partecipato ad un intervento della Dr.ssa Tina Lindhard, una psicologa ricercatrice sugli stati della coscienza umana nonché studiosa di embriologia, interessata ad esplorare l'anima quando si manifesta nel corpo e come i miti non siano stati solo utilizzati per spiegare la realtà, ma anche per influenzare le menti e i cuori delle persone durante i cambiamenti sociali, come ad esempio il passaggio dal matriarcato al patriarcato (Lindhard, T. (2021). Paleolithic Women's Spirituality and its Relevance to us Today. Dialogo 7(2):113-131).

Assisto ad una presentazione affascinante che parla del mondo del femminile, del femminile sacro e di matriarcato (allora è esistito veramente?) mi sento a casa di fronte a una Sorella d'Anima. Alla fine dell'evento ci conosciamo, lei ha una grande esperienza e mi dice: "... tutti insieme dobbiamo trovare una nuova via da percorrere che riconosca e incorpori il Principio Femminile, un percorso spirituale che integri il modo di conoscere femminile e maschile in profonda connessione e rispetto di Madre Natura; una via che includa anche la ricerca dell'individuo, del suo Sé profondo o Anima, indipendentemente dal nome che gli diamo o da come scegliamo

di concepirlo”.

Da molti anni lavoro con le donne e ho sempre sentito la necessità di questo contatto per la mia evoluzione personale. Mi riferisco in particolare al contatto con il mondo “Sacro” interiore delle donne, un mondo profondo, a tratti misterioso e foriero di una ricchezza che non si esprime solo attraverso la creatività ma soprattutto attraverso una “Presenza” mentale, fisica, emotiva e spirituale a testimoniare una connessione intima con il “Tutto”, queste donne le ho sempre chiamate “Amate Sorelle”.

A dicembre 2023 ho avuto l’opportunità di cominciare il mio tirocinio per l’abilitazione alla professione di psicologa presso il Centro **SVD Donna Aiuta Donna**, affidata alla tutor Dr.ssa Laura Belloni che presto scopro essere una psicologa psicoterapeuta di grande esperienza e competenza nel campo degli interventi sulle donne vittime di violenza di genere ed è stato durante il primo incontro con il gruppo di supporto psicologico terapeutico “Donne per mano in Rinascita” che ho sentito parlare di “Sorellanza”.

Non finirò mai di ringraziare Alessandra Kustermann, Presidente del Centro Antiviolenza SVS DAD e le sue Responsabili per avermi dato l’opportunità di entrare in modo attivo e consapevole in un mondo connotato dalle fatiche e dal dolore delle donne che con coraggio scelgono di denunciare i maltrattamenti e le violenze subite, dimostrando di essere capaci di una resilienza inimmaginabile, ma anche in un mondo caratterizzato da una grande forza e speranza, profuse dalle “Donne Professioniste Operatrici Colleghe” che sapientemente aiutano le donne ad uscire dal loro percorso di violenza in un’atmosfera di totale sensibilità, attenzione, dedizione e supporto tipica della “Sorellanza”.

“Sorellanza” per me significa essere in connessione profonda con una “Unità ancestrale” che si esprime attraverso qualità come l’empatia, l’intelligenza emotiva, un profondo “sentire”, l’assenza di giudizio, l’intuizione, la creatività, la spiritualità insita nell’essenza del femminile, si tratta di un’energia e un’emanazione particolari... non saprei come altro spiegarlo ma sono sicura che chi è donna sa di cosa parlo e anche chi è uomo giusto e sensibile la conosce.

Entrare nel mondo della violenza di genere ha stimolato in me numerose riflessioni. Infatti, davanti a certe situazioni è veramente difficile trovare risposte e spiegazioni logiche, **NON CI SONO!** Impossibile trovare giustificazioni...Più e più volte mi sono chiesta perché la violenza di genere accade e perché continua ad accadere e gli orribili fatti di cronaca ormai all’ordine del giorno lo confermano. L’aspetto che mi ha maggiormente colpita è che nel gruppo “Donne per mano in Rinascita” la domanda del perché accade la violenza di genere emerge frequentemente, quasi come una necessità per sedare quell’inspiegabile e indefinibile senso di indignazione e incredulità verso un atto così brutale e inumano.

Riesco a consolarmi solo osservando che questo tema/problema/urgenza è entrato, soprattutto in questi ultimi anni, in maniera prepotente nella nostra cultura e il fatto che se ne parli credo sia un buon punto di partenza. Un punto di partenza che viene da lontano: non posso dimenticare l’immenso lavoro di attivismo e sensibilizzazione profuso dalle donne professioniste in varie discipline negli ultimi 50 anni. Il movimento femminista degli anni ’70 ha rappresentato un motore propulsivo che ha decretato l’inizio della fine del patriarcato e molte altre ingiustizie legate al genere. Molto è stato fatto ma ancora molto resta da fare. La strada è ancora lunga, alla luce del fatto che ancora oggi alcuni uomini e donne neghino l’esistenza del patriarcato! Ed in parte lo comprendo, in quanto è così intrinsecamente radicato nella nostra cultura, nei modi di pensare, nel linguaggio e nelle credenze che talvolta è difficile anche per me riconoscere di esserne talvolta aderente. Quante volte mi soffermo ad osservare come



certi miei comportamenti siano influenzati da una subdola ingiustificata introiettata forma di riverenza nei confronti dell'uomo!

L'invito a presentare un mio intervento in occasione dell'8 marzo 2024 festa della donna, in una piccola cittadina vicino ad Aosta, il tema era a mia scelta. Come dicevo prima, da tempo mi tormentava una domanda: "perché accade la violenza di genere". Il solo modo per capirlo era strutturare una ricerca sulla storia universale della donna, una bella sfida ma la passione per l'argomento e i "santi" portali che raccolgono le ricerche accademiche ufficiali mi hanno dato un grande aiuto. Non ultimo, era da tempo che la presentazione della collega Tina Lindhard continuava a stimolare la mia curiosità circa il fatto che nella storia dell'uomo un reale matriarcato fosse esistito, così come scomparso ad un certo punto. Mi sono messa al lavoro e la ricerca mi ha permesso di acquisire nuove conoscenze foriere di alcune risposte.

Dopo averne parlato a Laura ed esserci scambiate alcune opinioni mi ha proposto di condividere la presentazione con le donne del gruppo e di seguito cercherò di presentare la prima parte in maniera sintetica poiché la "storia delle donne" è lunga e complessa!

Premetto che ho suddiviso la ricerca in epoche storiche:

- ◎ Preistoria 3 periodi: Paleolitico da 3M a 10000 a.C. – Mesolitico da 10000 all'8000 a.C. e Neolitico (età della pietra nuova) da 8000 a 3000 a.C.
- ◎ Età Antica che va dal 3000 a.C. fino al 476 d.C. anno della caduta dell'impero romano d'Occidente
- ◎ Medioevo che va dal 476 d.C. al 1492 anno della scoperta dell'America
- ◎ Età Moderna che inizia nel 1492 (scoperta America) fino al 1789 (Rivoluzione Francese)
- ◎ Età Contemporanea che va dalla fine della Storia Moderna ad oggi



Il periodo del **PALEOLITICO** Superiore (da 30.000 fino a 10.000 anni fa) è contraddistinto dalla presenza di uomini e donne cacciatori e raccoglitori che praticano il nomadismo e vivono nelle caverne. L'organizzazione sociale è di tipo Matriarcale, la leadership è femminile, l'uomo caccia e la donna cura la prole e i membri del gruppo, tutto ciò è stato confermato dal ritrovamento di erbe medicinali e attrezzi per la cura.

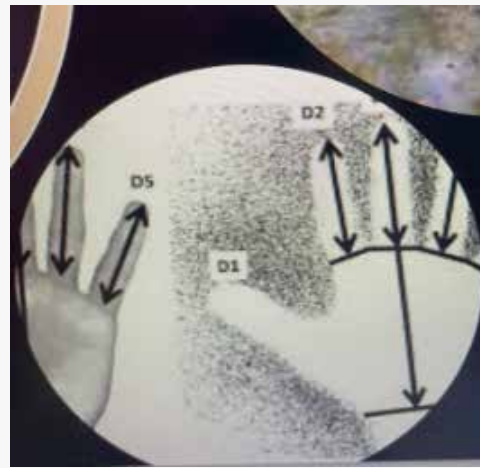
L'antropologo Bachofen (1861) descrisse così LE REGOLE della Società Matriarcale: le donne non sono monogame e viene praticata la promiscuità, l'eredità viene trasmessa alle figlie, la venerazione del «Dio» prevede idoli e simboli femminili (ritrovamenti di



pitture rupestri e incisioni a conferma), il matricidio risulta essere il crimine maggiore e in tutta l'organizzazione sociale vige **UGUAGLIANZA E LIBERTA' UNIVERSALE**. Essendo cacciatori-raccoglitori l'esistenza dei figli non aveva uno scopo utilitaristico, non servivano in quanto forza lavoro per produrre cibo. Secondo gli studiosi l'atto del partorire e del crescere un bambino era visto come un atto di grande generosità da parte della donna poiché non legato a bisogni personali o sociali; con buona probabilità partorire prevedeva la partecipazione di tutte le donne e forse dell'intero clan.

Prendersi cura del proprio figlio in maniera naturale permette alla donna di sviluppare la sua capacità di amare oltre i limiti del proprio essere. Questa cura/natura sarà alla base dello sviluppo della cultura del tempo. Bachofen (in Garcia Legar, 2017, p.21) scriverà in proposito: «Dalla donna nasce ogni cosa: la cura, la dedizione, la protezione, il lavoro e la gestione del lutto».

Molte sono le ipotesi e le scoperte fatte dagli studiosi riguardo al ruolo della donna in questo periodo, ad esempio, secondo l'antropologo Dean Snow (2006) che ha analizzato le impronte "stencil" risalenti al Paleolitico trovate nelle grotte in Francia e in Spagna, circa il 75% delle impronte apparterebbe alle donne sebbene in passato fosse dato per scontato che fossero di uomini. La differenza nelle dimensioni delle mani e la proporzione tra le dita, nella donna l'anulare e l'indice tendono ad avere



lunghezze più simili rispetto agli uomini!, hanno contribuito a questa scoperta. La presenza di impronte femminili sono prevalenti rispetto a quelle maschili e suggeriscono un ruolo significativo delle donne nell'arte del Paleolitico Superiore.

Le donne e gli uomini primitivi del Paleolitico vivevano a stretto contatto con la natura, in virtù di ciò si ipotizza che il ciclo mestruale delle donne le abbia rese molto più sensibili ai ritmi naturali rispetto agli uomini. Prima dell'avvento dell'illuminazione elettrica notturna, lo studio di Förster ha evidenziato che "le donne sincronizzavano temporaneamente i loro cicli mestruali con i cicli di luminosità e gravimetrici della Luna" (Helfrich-Förster, Monecke, Spiouzas et al., 2021)

Tina Lindhard nel suo studio del 2021 approfondisce lo Stato di Coscienza della donna in questo periodo. Le donne avrebbero utilizzato il ragionamento induttivo basato sull'osservazione della corrispondenza tra gli eventi nei loro corpi e gli avvenimenti della natura cosmica e con tutta probabilità per comunicare le loro intuizioni hanno utilizzato le immagini quale strumento privilegiato per spiegare la realtà.

I ritrovamenti fatti in alcune grotte in Spagna di piccole sculture di pietra di donne nude "Venus figurine" con caratteristiche sessuali pronunciate o incinte ma senza viso, braccia e gambe sono state interpretate come un tentativo di tradurre le proprie

esperienze ed intuizioni interiori. Le immagini e le sculture potrebbero aver funzionato come un ponte tra un sentire e un percepire la vita nella sua ineffabile trascendenza e la comunicazione tangibile.

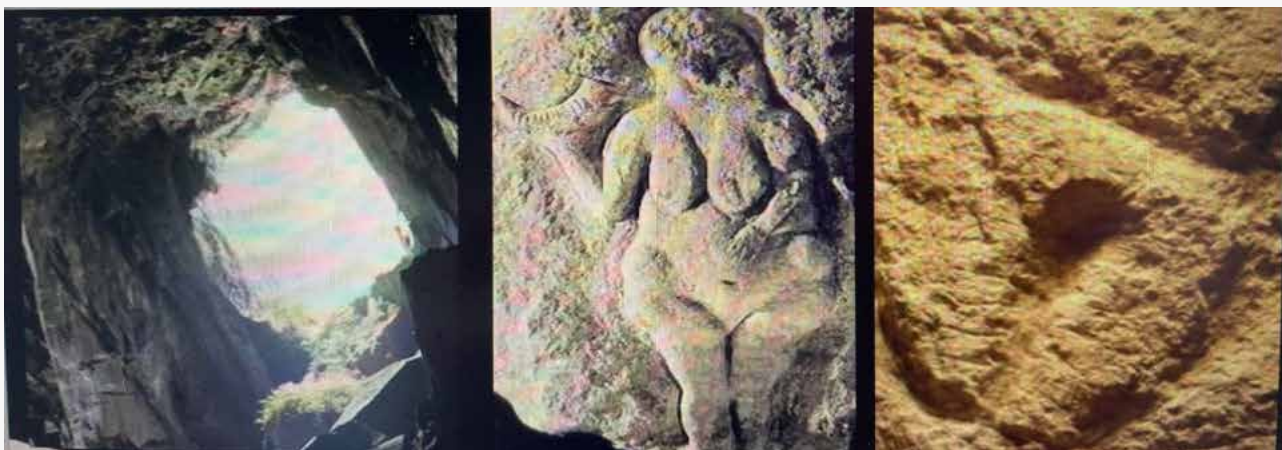
L'arte femminile di questo periodo ci offre uno sguardo affascinante sulla loro spiritualità, creatività e capacità di comunicare attraverso le immagini. Ma in realtà cosa volevano comunicare?

- Il contatto con **IL MISTERO** della **VITA**: la Creazione (oggi ci si riferisce al Mistero anche denominandolo «**DIO**»)
- Le donne del Paleolitico pensano al Mistero denominandolo: **MADRE UNIVERSALE** o **GRANDE MADRE**.

Secondo alcuni studi l'analogia con queste due dimensioni divine potrebbe essere il risultato di una consapevolezza circa la forza creativa espressa dai loro corpi durante la gravidanza ben rappresentata dalla seguente metafora:

**“LA NATURA È MADRE CREATRICE - LA DONNA È NATURA E MADRE CREATRICE DI VITA”**

L'arte dunque come modo per comunicare l'Esistenza e la comprensione del Mistero!



Durante il **NEOLITICO** (da 8.000 al 3.000 a.C.) l'evoluzione umana produce dei cambiamenti, l'organizzazione sociale diventa stanziale, si assiste lentamente ad un cambio di leadership, da società matriarcale si passa a quella patriarcale, ovvero, il potere è detenuto (si noti che descrivendo il matriarcato la parola potere non è mai stata usata!) dagli uomini e la linea di discendenza maschile. Franca De March Tarquini (2018) riporta che proprio in questo momento il potere passa agli uomini poiché lavorano nei campi, badano al bestiame ma soprattutto difendono il territorio dalle incursioni di animali e nemici. Diventano dunque predominanti le caratteristiche fisiche dell'uomo in grado di proteggere il territorio e il gruppo. Nonostante questo cambiamento la **DONNA** continua ad essere molto considerata per il suo ruolo di procreatrice e garante della continuità della specie.

Doveroso è segnalare che nella società dell'Antico Egitto (tra il 3900 a.C. e il 342 a.C.) descritta come la più civile tra quelle antiche, si passa dalla società matriarcale a quella patriarcale ma vengono riconosciuti alle donne i diritti civili in egual misura degli uomini, verrà concesso loro di aver accesso all'istruzione in particolare alla lettura e alla scrittura, potranno ricoprire cariche politiche e religiose, possedere beni, potranno divorziare con la possibilità di risposarsi (l'infedeltà punita pesantemente). Ovviamente queste regole non riguardano le schiave e gli schiavi che rappresentano

un mondo a parte senza alcun diritto!

Purtroppo a partire da questa epoca storica il Matriarcato nella sua concezione e forma più autentica ed elevata si perderà. Lo studio approfondito della storia della donna nelle varie epoche conferma che l'organizzazione sociale e gli equilibri di potere tra uomini e donne continueranno ad evolvere con una progressiva ed ineluttabile affermazione del patriarcato. I momenti più bui in Italia si osserveranno durante il Medioevo e il periodo del fascismo ma certo è che la donna non sarà mai più considerata e rispettata, a parte alcune eccezioni, come sarebbe stato giusto che fosse!

Attualmente esistono nel mondo alcune comunità che mantengono le caratteristiche di funzionamento tipiche del matriarcato inteso come la possibilità per le donne di assumere ruoli di leadership e gestione del potere ma il vero significato che risiede nell'Esistenza della donna e dell'organizzazione di tipo Matriarcale sono sepolti sotto strati di pregiudizi e paura.

Fortunatamente le lotte condotte dai Movimenti Femministi dei primi del '900 in Inghilterra e successivamente quegli degli anni '70 nel mondo hanno segnato la fine di un'epoca lunga secoli dove la donna, a parte qualche eccezione, è sempre stata denigrata, diffamata, calunniata, offesa, disonorata e soprattutto considerata come un essere inferiore rispetto all'uomo. Le leggi a favore dei diritti della donna sono una testimonianza concreta di tanto impegno e lotta portata avanti da molte "Sorelle".

I Movimenti Intellettuali femministi insieme a tante donne continuano ancora oggi a lottare per promuovere l'attuazione di leggi che stanno lentamente cambiando la vita e il modello della donna nell'era contemporanea. È fondamentale ricordare che durante questi anni di profonda trasformazione del tessuto sociale molti uomini hanno supportato e lottato con le donne per un reale **CAMBIAMENTO**. Il tema della donna e dell'uomo si intreccia con questioni culturali, sociali, di identità di genere e di violenza di genere. Per affrontare questa situazione è necessario che si crei una **«NUOVA ALLEANZA»** tra donna e uomo affinché si possano decostruire gli schemi legati agli stereotipi di genere e di conseguenza comportamenti non più tollerabili da parte degli uomini.

Facciamo una nuova **RI-EVOLUZIONE?**







## WANNABE LUPA

Martina Bortolameotti

C'era una volta una giovane ragazza di nome Rosalinda, il cui tratto caratteristico era quello di non passare neanche un minuto del suo profondo sonno senza sognare. Ogni volta che chiudeva gli occhi, rimboccata da calde coperte, unita alla sua rivista "Il sogno infranto" e con le sue labbra dipinte di rosso, Rosalinda accedeva ad un portale che immediatamente la portava a vivere una vita d'altro tempo e d'altro spazio. La giovane ragazza, infatti, sognava di vivere in una foresta da favola con i suoi genitori e sua sorella, Alice, la quale nel frattempo, nella vita non sognata, attraverso la porta della camera, le diceva ripetutamente di essere una 'peste'. Sarà stato questo insulto ripetuto che Rosalinda nel dormiveglia ha recepito e non vissuto molto bene: come non voleva ordini, infatti, la giovane ragazza, non voleva neanche essere criticata per le sue abitudini; tant'è che nel suo incubo fiabesco decide che sua sorella, addentrandosi nel bosco, venga uccisa dai lupi. È proprio in questo momento del sogno che sulle rosse labbra di Rosalinda, appare un sorriso, o forse dovremmo dire un ghigno, quel ghigno che nel nostro immaginario è solito di donne potenti e maligne...

Ma Rosalinda è ancora piccina, non sa quale sia il suo destino, non è autonoma ed è costretta a sorveglianza; mentre i suoi genitori sono in lutto, Rosalinda si trasferisce da sua nonna.

Si sa, le nonne sono un'enciclopedia di racconti stravaganti e la nonna di Rosalinda non è da meno: fornisce a sua nipote tantissime immagini che possano riempire i suoi incubi. In particolar modo le racconta di uomini-lupo che abitano il bosco e che hanno una speciale caratteristica, quella di non mostrarsi subito malvagi, anzi



di apparire affabili, gentili, educati, cortesi, dei veri gentlemen; salvo poi mostrare il loro lato oscuro una volta aver fatto innamorare le giovani donne che approcciano. Gli uomini-lupo, dice la nonna di Rosalinda, vogliono nutrirsi della tua bellezza. Tre sono gli avvertimenti che la nonna fa a Rosalinda: <<Non deviare mai dal sentiero, non mangiare mai una mela caduta inaspettata e non fidarti mai di un uomo le cui sopracciglia si incontrano!>> Nel frattempo le cuce un rosso mantello per celebrare la sua crescita.

Rosalinda torna al suo villaggio col suo mantello rosso e subito le si presenta il suo prossimo incubo: un suo coetaneo le chiede di andare insieme a fare una passeggiata nel bosco. Ormai lo sappiamo che Rosalinda non accetta gli ordini e infatti devia il sentiero poco dopo aver intrapreso la passeggiata, peccato che un lupo decide di attaccare il villaggio e mangiare tutto il bestiame. Rosalinda è su un albero incurante, non rientra a casa nonostante si stia facendo buio, è presa dalla scoperta di sé e soprattutto dalla sua immagine nello specchio e da delle strane uova che trova in un



nido.

Ma gli incubi di Rosalinda non finiscono qui. Finalmente riesce a tornare al villaggio, il ragazzo che l'ha portata a fare la passeggiata nella foresta continua a farle avances, sua mamma le dice che, se gli uomini hanno dentro di loro una bestia, questa incontra la bestia che è nelle donne...allora la nonna non ha ragione? Non esistono uomini-lupo ma solo uomini e donne che si fanno del male a vicenda?

Rosalinda è confusa, il suo corpo cambia, i suoi incubi continuano e lei non sa dove finisce il sogno e dove inizia la realtà.

Quello che sa è che le piace trasgredire e infatti nuovamente attraversa il bosco deviando il sentiero, ma questa volta non lo fa per scappare dalle grinfie di un adolescente impuzzolito, bensì per rifugiarsi nelle braccia di un affascinante uomo. Rosalinda è curiosa di questi uomini dalle sopracciglia congiunte, sua nonna in fondo racconta un sacco di balle, è una donna d'altri tempi, non sa come sono gli uomini oggi. E poi lui sa così tante cose, è piacevole, è colto, è avventuroso, è divertente. Gli



uomini-lupo non esistono! Rosalinda e la sua nuova conoscenza fanno una scommessa, vediamo chi arriva prima alla casa della nonna: quando Rosalinda arriva non vede più sua nonna ma solo un uomo pieno di peli che improvvisamente somiglia sempre più proprio ad un lupo. Rosalinda non può crederci, allora la nonna aveva ragione, gli uomini-

lupo esistono. Ma Rosalinda non ha paura, non si tiene alla larga neanche davanti all'evidenza, entra nel suo incubo senza remore e si avvicina all'uomo-lupo, cerca di capirlo, prova compassione, oltre a curiosità.

È proprio questa compassione, questo spiraglio di empatia, che porta l'uomo-lupo a volersi nutrire di Rosalinda: lui quelle emozioni non le conosce, cosa sono tutte queste bellezze che non è mai riuscito a sviluppare? Le vuole per sé. È così che l'uomo-lupo cerca di mangiare Rosalinda, ma Rosalinda non ha solo compassione per l'altro, ha anche amore per se stessa e per la sua libertà.

In quel momento, un caldo lume si accende dentro Rosalinda, la ragazza capisce che quello che vuole non è un uomo-lupo, non ha bisogno di qualcun altro che le insegni cosa fare, dove andare, chi essere.

L'incubo di Rosalinda diventa un sogno che finalmente si realizza: Rosalinda diventa una donna-lupo e finalmente è il suo calore che la scalda, è la sua intelligenza che la accompagna, è la sua curiosità che lo porta alla scoperta del mondo.

*Liberamente tratto da "The company of the Wolves", Neil Jordan, 1984*

## NON SONO PIÙ INCUBI, NON SONO ANCORA SOGNI...

Testimonianza di Laura

Sei stato un incubo potente, non era necessaria la tua presenza, perché tu c'eri comunque e io mi svegliavo con l'angoscia e il cuore in gola.

Poi ti sei palesato, il tuo sguardo vuoto, privo di emozioni, specchio del tuo io interiore ... io che cercavo a tutti i costi delle risposte che da te non sarebbero mai arrivate.

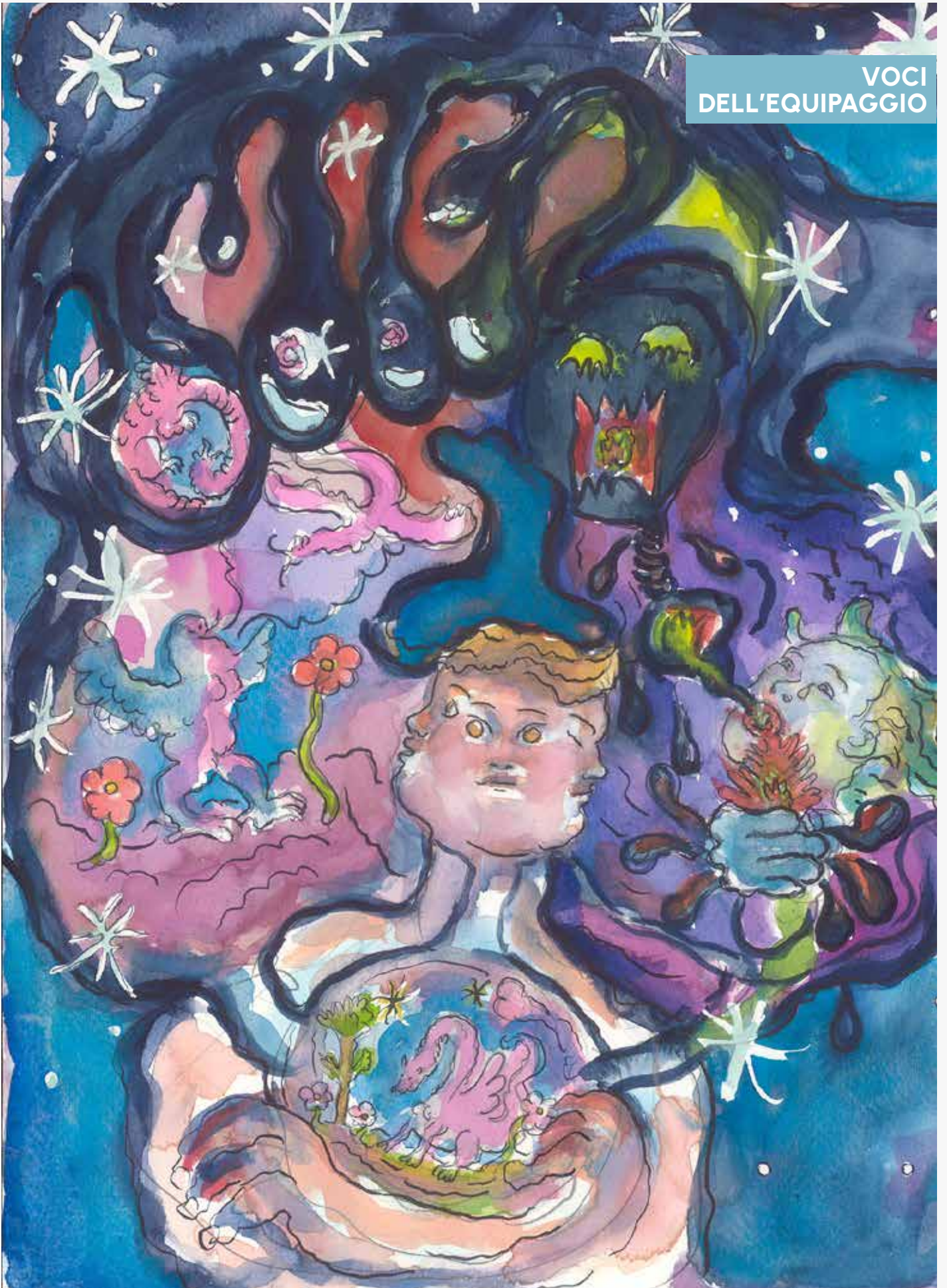
Al mio risveglio non più angoscia ma inquietudine, una sensazione di malessere difficile da scrollare.

Poi sei ricomparso e ogni volta che ti vedevo nel sogno mi annoiavi e volevo essere altrove....

Nella quotidianità continui ad essere il mio incubo perché non molli e sfrutti qualsiasi occasione per darmi fastidio, per far vedere che ci sei. Sto imparando a ignorare le tue provocazioni, non è semplice e ogni volta che fai sentire la tua presenza, la notte poi è agitata.

Ma fortunatamente la notte non sono più incubi, non sono ancora sogni, ma forse a poco a poco ci arriverò.





*Flaminia Veronesi, 2024, Dall'incubo al sogno: il giardino interiore, acquerello*



# DAL BUIO ALL'OASI DI GIOCO

Flaminia Veronesi

Come il buio è un'illusione ottica prodotta dal nostro cervello per registrare l'assenza di luce in un ambiente, l'incubo è una rappresentazione simbolica dell'inconscio per indicare la rimozione di un dato dolore dalla coscienza.

Se il sonno della ragione genera mostri, risvegliare i mostri genera sogni.

La paura è il buio, i mostri, dolore distorto dalla paura, sono quelli che indicano dov'è l'interruttore della stanza.

La stanza illuminata è il sogno, l'interruttore la responsabilità, la libertà. L'incubo conduce nei cunicoli cavernosi dell'inconscio e nella dimensione onirica espone quello da cui si fugge in quella razionale. Somministra dolore dosandolo in mostruosità che di volta in volta temprano il coraggio e alzano la soglia di sopportazione.

Un mio incubo ricorrente è quello di non riuscire a parlare perché colta da un'avarizia dell'apparato vocale.

Solitamente l'anomalia si manifesta mentre comunico questioni vitali ai diretti interessati di turno.

Quando in procinto di esporre i punti salienti delle mie argomentazioni, la voce si abbassa un poco, poi viene e va, in un'alternanza scomposta di qualcuno che distorce una canzone con la rotella del volume.

Crescono fatica e disagio poiché mi sforzo enormemente di riprendere il controllo delle corde vocali.

Al volume scostante della voce, si uniscono in alternanza, soffocamento e dolore da strangolamento.

L'incubo dura a lungo perché ostinata, riprendo il discorso in più battute.

La voce viene e va e più insisto più si acutizzano il dolore e la frustrazione.

Anche se non era difficile collegare

l'incubo ad alcuni pianti in cui sentivo le stesse fitte alla gola e senso di soffocamento, mi sono sempre limitata a rimanere scambussolata dall'incubo per alcuni giorni.

Di recente sono stata incoraggiata da un'esperta dei sogni ad ascoltare attentamente i miei incubi e di contribuire alla rivista che hai fra le mani, con una riflessione sul titolo: "Dall'incubo al sogno."



*Flaminia In between, acquerello e graffite su carta di cotone, 41x31 cm*

Sono dunque ritornata a quella tremenda sensazione di strangolamento e l'ho disegnata.

In quel momento, in contatto con il Mostro da sveglia, ho desiderato con tutta me stessa uscire da quell'inquietudine, e finalmente ho intuito il desiderio nascosto

nell'incubo : essere ascoltata.  
Effettivamente l'interruttore della stanza era grade come un elefante e indicato con tutte le sette mani del Mostro.  
Che problema c'è se la voce va via e gli altri non mi possono sentire? Sarebbe meraviglioso diversamente, ma fondamentale è che ci sia io ad ascoltare me stessa. Se con gli altri interlocutori al momento quando provo a parlare soffoco, posso benissimo lasciar stare ed accettare la situazione.  
Gli scenari catastrofici e inesorabili degli incubi ci riportano alla verità della responsabilità personale del faccio quel che posso, quando posso, come posso.  
Il mio desiderio di essere ascoltata verrà soddisfatto dove ho possibilità di agire e dall'unica persona fondamentale: me stessa.  
Solo quando ascolto me stessa posso scegliere, attraversare il dolore senza subirlo, essere libera e responsabile nella mia vita.  
L'incubo mi stava dicendo che a furia di sgolarmi per farmi ascoltare da chi non poteva o non voleva sentire, avevo smesso di ascoltare me stessa e quindi manomesso il mio eloquio.  
Per poter aggiustare il guasto dovevo legittimare il mio sentire rispetto a quello altrui.  
L'ho fatto, ho attraversato quel dolore ed è stato meraviglioso perché mi ha dato tutto quello che mi serviva per arrivare al sogno e aggiustare il mio apparato vocale.  
Ora la mia voce la sento forte e chiara.



*Flaminia Veronesi, 2024, Oasi di gioco, acquerello e graffite su carta di cotone, 41x31 cm*

*"Nella propria interiorità ognuno è onnipotente, può immaginarsi scenari completamente diversi a cui, attraverso il gioco e la fantasia, abbiamo sempre accesso.  
Quel giardino interiore è quell'oasi del gioco che viene nutrita da questo movimento continuo dall'incubo al sogno"*



## LE DONNE CHE FACEVANO INCUBI PRIMA ORA SOGNANO PER CHI NON RIESCE A FARLO

Testimonianza di Iris

Essere donne è difficile, ti vogliono far crescere con la loro consapevolezza che "sei una donna, non decidi tu",  
si cresce con il pensiero che se una donna si mette in mostra è una poco di buono se lo fa l'uomo è normale.

Io nella mia vita ho avuto tanti incubi di cui molti quando ero ad occhi aperti, immagina chiudere gli occhi, essere immobile dalla paura, con una persona che ti sta toccando nonostante tu gli avessi detto di no.

Io ora non so come certi possano sentirsi uomini, e non so nemmeno perché questa società non cambi,

dopo uno stupro le domande che ti ritrovi a rispondere sono queste:

"Ma sei sicura che è successo?"

"E tu cos'hai fatto?"

"Le cose si fanno in due"

Non so per quanto tempo, quando mi addormentavo, sognavo quelle frasi. Mi sognavo da sola con attorno a me delle figure nere, come se mi sentissi in trappola da qualcosa, come se qualcuno mi avesse tolto la mia dignità, come se qualcuno mi avesse tolto la mia identità.

Quante notti fatte sveglia per paura di fare incubi, quante notti a piangere da sola perché: "le cose si fanno in due"

Io non provo rabbia, nemmeno rancore, forse perché infondo "chi se l'è cercata" è riuscita a concepire che la colpa non è mai stata sua e che non c'è nessun tipo di giustificazione a questi atti di violenza che ormai sembra vedere ovunque, dal complimentino ad importunare,

come se tutto fosse normale, ma per loro lo è perché noi "siamo solo donne",  
ma le donne che facevano incubi prima ora sognano per chi non riesce a farlo,  
come sto sognando io:

ora non esistono più quelle figure nere, non esiste nessuna stanza buia,

esiste però una ragazza felice, che sogna di potersi realizzare e di farlo con chi le vuole bene,

e chissà, forse quando sarò realizzata qualche idea di qualche uomo antico cambierà.



## COME CI RIESCI

Dalila

“Come Ci Riesci”, un podcast nato per dare voce a chi ha subito violenza o traumi e desidera condividere la propria storia. L’idea nasce da una ragazza, Dalila, e dalla sua storia di violenza. Non è stato facile viverla, figuriamoci raccontarla, così l’ho messa per iscritto. Scrivere è sempre stata la mia valvola di sfogo, il mio modo di gestire le emozioni e tutto ciò che mi succede.

Così è nato questo primo progetto: Come Ci Riesci: il Reportage.

[https://youtu.be/-ecUbRtZdNk?si=9ucygbnnee\\_MzG4T](https://youtu.be/-ecUbRtZdNk?si=9ucygbnnee_MzG4T)

Non ho raccontato la mia storia in quel progetto, non ero ancora pronta. Eppure, rinchiusa in me stessa e frustrata dalla paura e dalla vergogna che mi costringevano al silenzio, sentivo che, anche se non ero pronta a urlare al mondo quello che avevo dentro, forse potevo comunque aiutare altre persone più coraggiose di me a trovare la loro voce. Ascoltare l’esperienza di altre donne mi ha aiutata... e, in qualche modo, si potrebbe dire che mi ha anche salvata.

È così che è nato “Come ci riesci: Podcast” dalla voglia di una ragazza di raccontare storie; la passione di una bambina, e la paura di un’adulta di raccontarla, di parlare, unita all’empatia di un essere umano nell’ascoltare.

Nessuno di noi può scegliere quello che ci capita, che la vita ci dà, ci toglie, ci scaglia addosso, ma solo e soltanto noi possiamo decidere come reagire a ciò.

Quindi, l’idea dietro la forma di “Come Ci Riesci” è semplice, ma potente: tramite un indirizzo email dedicato, chiunque può inviarci la propria testimonianza.

## COME FUNZIONA?

Ogni puntata del podcast avrà come titolo “Come Ci Riesci... [Nome della Protagonista]” senza l’utilizzo del cognome o di informazioni personali che possano compromettere la privacy; e tratterà di quella singola protagonista.

Le storie possono essere narrate direttamente da me, nel caso in cui la persona interessata preferisca non partecipare direttamente, o attraverso un’intervista breve se la protagonista deciderà di voler usare la propria voce.

Io e la dottoressa Laura Belloni Sonzogni, Psicoterapeuta del Centro Antiviolenza “SVS - Donna Aiuta Donna” ci metteremo a disposizione per agire nel modo che la persona riterrà più utile: potremo semplicemente dargli voce o analizzarlo per delineare le storie per destrutturare il trauma e individuare possibili soluzioni per superarlo. L’obiettivo è anche quello di intervenire concretamente con azioni che possano fare in modo di rendere il mondo più sicuro, ad esempio con petizioni per aumentare la sicurezza sui mezzi pubblici, mettendo a disposizione di chi interessata strumenti come corsi di autodifesa, percorsi psicologici gratuiti, supporti INPS per il lavoro, di cui magari molte non sono a conoscenza.

Lo scopo è creare una rete di connessioni e di sostegno tra persone che hanno subito lo stesso (anche se non è mai lo stesso) evento traumatico e diffondere solidarietà e consapevolezza sul tema, nonché dimostrare che non esiste una violenza più o meno grave dell’altra.

### Dall’Incubo al Sogno

Ogni episodio di “Come Ci Riesci” rappresenta un viaggio trasformativo, dal buio dell’incubo alla luce del sogno. Vogliamo dimostrare che, nonostante la profondità del dolore, è possibile trovare una via di uscita e ricostruire una vita piena di possibilità.

Attraverso il racconto delle esperienze e un lavoro professionale di sostegno concreto, come un Centro Antiviolenza può fare, vogliamo dare un messaggio di speranza a chi sta ancora lottando: non devi passare tutta la vita in un incubo, puoi tornare a sognare.

Per chi condividerà la propria storia, può essere un modo per liberarsi di un peso, riconoscere e validare le proprie emozioni e iniziare un percorso di rielaborazione dell’esperienza traumatica. Ascoltare le storie degli altri può altrettanto contribuire, fornendo un senso di comunità e solidarietà: non si è sole nella propria lotta, e offrire nuove prospettive e strategie per affrontare il proprio dolore.

Ogni voce merita di essere ascoltata, ogni storia ha il potenziale per ispirare e aiutare le altre.

Iniziare a parlarne spesso è il primo passo verso l’accettazione e il superamento di quanto successo.

Riappropriamoci della nostra storia e della nostra vita!

Invitiamo chiunque abbia una storia da raccontare a scriverci all’indirizzo [sorellanza17@gmail.com](mailto:sorellanza17@gmail.com)

Il progetto “Come Ci Riesci” è di tutte noi.





## QUANTO VALE LA TUA SICUREZZA?

Testimonianza di Dalila

Quanto costa la serenità?

Quanto pagheresti per poter tornare a casa da sola e tranquilla, almeno una notte?  
E per una vita, invece?

Da secoli ormai abbiamo dato un valore ad un semplice pezzo di carta ed ora, questo detta legge in ogni attimo della nostra esistenza. Se ne hai tanti puoi permetterti dei lussi e vederli come diritti, mentre se ne hai pochi, spesso, non puoi permetterti nemmeno i tuoi diritti, perché diventano come dei lussi. È il caso della serenità.

L'ho capito trasferendomi a Milano. Il che è ironico perché non è che da dove vengo, nel sud Italia, le cose siano poi così diverse. Però, giù vivevo a casa, con la mia famiglia. Ero amata ed ero protetta, anche quando non me ne rendevo conto, anche quando pensavo non ce ne fosse bisogno. Sì, perché, quando sei piccola cresci in questa sorta di bolla, e finché ci rimani dentro non può succederti nulla di male. Anzi, nel mio caso (e credo anche per altri) nemmeno sapevo cosa fosse "il male". Si vive questa parte da bambini, con uno spirito ingenuo e quella fiducia nel mondo che ti sprona a scoppiare la tua bolla il prima possibile ed andare in giro a conoscerlo quel mondo così meraviglioso. Poi però scopri che il mondo non è così perfetto e meraviglioso.

Non fraintendetemi, c'è della bellezza intinta in questa vita da togliere il fiato, ma insieme a questa, a volte nascosta e a volte in bella vista, c'è anche l'orrore che ti priva di quello stesso fiato come se stessi soffocando. Ed è una parte a cui nessuno riesce davvero a prepararti, solo pochi eletti ne parlano ad alta voce, chiari e diretti. La maggior parte dell'umanità si divide tra chi finge che non esista e chi ne accetta l'esistenza con rassegnazione perché "sono cose che succedono, è la vita".

“Benvenuta nel mondo dei grandi” mi hanno detto, “è una parte della vita con cui tutte le donne devono avere a che fare, prima o poi”.

Devono?

Devo?

Ma io non devo avere a che fare con un bel niente.

Io non sono nata per questo, non ho firmato niente. Nessuno me l’ha chiesto e io soprattutto non l’ho chiesto a nessuno.

Eppure, succede. Eppure, è successo. All’inizio sono sguardi che ti mettono a disagio, poi diventano toccatine date “per sbaglio”. Alcune volte, pensi di esserti sbagliata, per quanto sembrava un gesto “delicato”...poi diventano una stretta, più forte, “più seria”.

Per alcune sono urla e grida, per altre lunghi silenzi.

E quando l’incubo ti tormenta anche di giorno, non sai più se temere solo la notte.

E quando l’incubo diventa realtà, non ti ricordi più come era sognare.

Sono tante le notti passate sveglia e tante quelle in cui mi alzavo urlando, il cuore a mille, fuori dal petto e un nuovo mostro di cui non ricordavo la faccia. Se dormire da sola era già difficile, immaginate farlo con altre persone.

Da fuorisede, sono convinta di aver provato quasi qualunque mezzo di trasporto. E quasi sempre la mia scelta non era comoda per me, ma per il mio portafoglio. Non potete negarlo, tutti ci troviamo ad applicare il filtro denaro nelle nostre scelte, chi più e chi meno. C’è chi mangia meno un giorno per viaggiare in prima classe e c’è chi, come me, si accontenta di un viaggio scomodo per risparmiare qualcosa. Avete mai preso quei treni che viaggiano di notte? Sono quelli che ci mettono 10/12 ore per arrivare a destinazione. Però tu hai la tua cabina, con un lettino, due biscottini e chi sta meglio di te? Ecco, il punto è che la cabina non è tua. Tu hai un letto, sì, ma la cabina -se vuoi risparmiare come avevi deciso- la devi condividere, se no paghi come un treno normale o spesso anche di più. Ma allora che vuoi che sia, ho vissuto 18 anni in camera con mia sorella, ho una coinquilina anche a Milano.

Condividerò anche questa volta.

Solo che ho notato c’è una variazione di prezzo tra una cabina riservata esclusivamente a donne. Si sarà trattata di una differenza di circa il 15/20%, ma per chi deve viaggiare frequentemente o su lunghe tratte, come me in quel momento, significava molto.

Finché ho potuto evitare l’ho fatto, non ve lo negherò, ma poi la fortuna ha smesso di sorridermi e il dio denaro mi ha schiaffeggiata con una dose massiccia di consapevolezza. Così, mi sono data una pacca sulla spalla e mi sono messa l’anima in pace. Sono salita su quel treno con le migliori intenzioni, ripetendomi davanti allo specchio che non sarebbe successo nulla e che almeno avrei risparmiato tempo (perché viaggiando di notte, guadagnavo un giorno) e soldi. Ci credevo davvero, giuro. Poi, una volta sistemata nel mio letto, hanno iniziato ad entrare gli altri “coinquilini”: una coppia (formata da un ragazzo e una ragazza) e un signore sulla cinquantina. Poco dopo è entrato il controllore che ha guardato quest’uomo e me con sguardo timoroso e con la voce di un genitore preoccupato mi ha chiesto se volessi cambiare cabina. Io capisco che magari quel gesto volesse anche essere “premuroso” a modo suo, ma il risultato è stato esattamente l’opposto. Soprattutto, dopo che ha fatto questa scenetta più volte durante la notte. Non ho quasi chiuso occhio, se non in quei brevi istanti in cui il solito mostro senza volto tornava ad aggredire la mia mente. Solo che stavolta, l’ambientazione era la cabina di un treno.

È stato allora che è sorta la domanda: quanto vale la mia sicurezza? Vale davvero la pena risparmiare qualche euro se poi il “rischio” è tale da non farti dormire? Allo

stesso tempo, mi chiedo se esista una cifra tale da poter comprare la certezza di una sera sicura...una vita sicura.

E se la sicurezza ha davvero un prezzo, cosa succede a chi non può permettersi di pagarlo? Secondo voi, in una situazione in cui la grandezza delle cabine è la stessa, così come la forma e la comodità dei letti, è giusto far pagare di più a chi sceglie di viaggiare in una situazione che ispira semplicemente maggiore tranquillità?

Non si tratta di viaggiare in seconda o in prima classe per avere la sedia più comoda o il panino offerto, si tratta del fatto che io, in quanto donna, non mi senta tutelata dalla mia società e questa è una verità con cui facciamo i conti già da tanti anni. Ma oggi, più di tutti gli altri, oggi che ATM appende affissioni con numeri di emergenza per le donne che viaggiano la sera in metro a Milano. Oggi, quando la maggior parte di noi ragazze e donne comprano uno spray al peperoncino, terrorizzate dal giorno in cui potrebbero essere costrette ad usarlo.

La serenità non dovrebbe essere un privilegio. Questo sistema ci costringe a scegliere tra risparmiare e sentirci al sicuro, mettendo un prezzo su qualcosa che dovrebbe essere un diritto. Invece, la sicurezza è un bisogno fondamentale, come lo sono il cibo e l'acqua. È un pilastro della dignità che nessuno dovrebbe sacrificare. Eppure, ogni volta che una donna paga di più per garantirsi una cabina riservata a sole donne, si crea una barriera invisibile, ma potentissima: quella tra chi può permettersi di essere tranquilla e chi no.

E non me ne faccio niente di mille spot e nuovi numeri di emergenza da chiamare MENTRE sto vivendo il pericolo, o dopo.

Io voglio la libertà di essere sicura. Io la pretendo, perché ne ho diritto. Se volete tanto sfoggiare questa bontà d'animo e questa solidarietà verso le donne, non guardateci con pietà e rassegnazione quando parliamo di voler tornare la sera a casa da sole. Dateci gli strumenti affinché possiamo davvero farlo!

Si dice che con i soldi non si compri la felicità e non si dovrebbe nemmeno la tranquillità. Perché, se questa ha un prezzo, allora chi non può pagarlo viene lasciato indietro.

E questo è un prezzo che nessuna società dovrebbe essere disposta a tollerare.



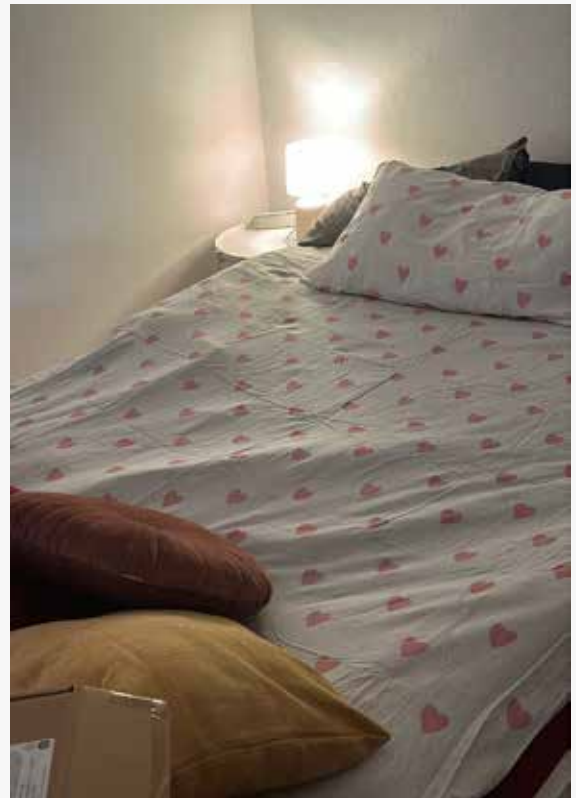


## IL MIO PERCORSO AD OSTACOLI DURATO ANNI ED ANCORA IN EVOLUZIONE

Testimonianza di Nicoletta

Dall'incubo al sogno, il mio percorso ad ostacoli durato anni ed ancora in evoluzione.

L'incubo che mi ha perseguitata per anni:  
 Mi ritrovo ad aver subito violenza e provo a chiedere aiuto,  
 le gambe non si muovono, non collaborano,  
 ho in mano il mio telefono ma non riesco a sbloccarlo e quindi a chiamare aiuto.  
 Non riesco ad uscire dall'incubo.  
 Cose intorno a me ricordano la mia infanzia,  
 riconosco la mia bisnonna sulla sua poltrona.  
 La casa non è la stessa.  
 Urlo: non riesco ad emettere suoni.  
 Dall'incubo al sogno, sempre in evoluzione!  
 Mi addormento immaginando la mia bisnonna serena sulla sua poltrona, sa di casa ma di quella buona.  
 Un lavoro faticoso quello della rielaborazione dell'incubo, un percorso sicuramente utile.  
 A distanza di anni, gli incubi sono diminuiti notevolmente e quasi spariti.  
 Li temo ancora ma non riescono a farsi strada.  
 Un sogno si fa largo, un sogno di indipendenza riacquistata e di una vita da vivere con gentilezza, accanto a persone che scelgo e che voglio che facciano parte di questo mio viaggio.  
 Un sogno che è anche un tuffo nel passato e nel mio presente.





## PARTITURA INCOMPLETA PER PIANOLA MECCANICA

Zilito

Francesco mi ha procurato un kayak, la pagaia, il giubbotto. Mi invita a provare a governare la piccola imbarcazione. La sua è un'energia contagiosa, impossibile resistergli. Nel gioioso trambusto del club nautico, mi armo di questi strani attrezzi e scendo a piedi nudi verso lo specchio d'acqua. Il pomeriggio è dolce e luminoso, come sempre, quando l'estate prende definitivamente il sopravvento.

...

Quando Mikhail Vasilievich Platonov incontra Sofia Legorovna, all'ingresso della bella villa, il loro sorriso sembra un vecchio amore, appena sbocciato. Così come la natura intorno alla villa. Platonov è l'uomo brillante, pieno di vita, e Sofia ne percepisce ancora tutto l'ardore.

Ma ora non è più il promettente scrittore, che ella amava e sollecitava. Ora è un mediocre maestro di scuola. Ed anche la sua attuale compagna sembra il frutto di una rinuncia.

Le ore nella bella villa passano lentamente ed il fallimento di Platonov, sotto gli occhi impietosi di Sofia emerge in tutta la sua chiarezza. Cosa è stato del suo sogno, cosa si è inceppato nel cammino di quel ragazzo pieno di vita? Sofia lo incalza, lo interroga, sembra stupita della fine di quel meraviglioso progetto.

E lui scivola, scivola verso la triste consapevolezza, in un risveglio doloroso, a lungo rimandato. Platonov, di fronte alla verità svelata, di fronte all'espressione di Sofia, vorrebbe morire.

...

Metto il kayak in acqua, e sposto delicatamente il mio peso nell'instabile imbarcazione. Ma poi sembra tutto così naturale. I colpi di pagaia spostano facilmente la prua dalla

banchina e la dirigono verso il grande specchio d'acqua. Prendo il largo.

...

La triste consapevolezza di Platonov, incalzato dagli impietosi interrogativi della sua amante, la constatazione che una possibilità è stata bruciata dall'incapacità di averci realmente creduto. Di aver trascinato l'esistenza invece, mi inchioda alla poltroncina nel buio della sala. Le luci delicate della fotografia, il fallimento di Platonov, l'impetosa analisi di Sofia e l'amara constatazione che tutto è andato perduto, mi sconvolge, proiettando nel futuro tutto lo squallore dell'esistenza che sto conducendo, mi parla della mia vita. Dell'incubo che sta trascinando tutto verso la fine del sogno. Più tardi, nel buio delle vie milanesi, cammino assorto avendo visto con chiarezza il futuro che mi aspetta.

...

Sono immerso nell'estate del 1987, ho appena lasciato l'azienda voluta da mio padre. Sono disoccupato, con pochi spiccioli. Senza un concreto progetto in tasca. Forse farò le pulizie nella palestra che Francesco vuole aprire a Milano. Forse farò il disegnatore, come ho sempre sognato. Nel frattempo sto pagaiando nelle allegre acque dell'Idroscalo. Una domenica di festa, come solo la città può regalare. Nei riflessi del sole pomeridiano, altre piccole imbarcazioni incrociano la mia rotta. Altre pagaie ruotano nell'aria. Sono felice.

*Partitura incompiuta per pianola meccanica* è un film del 1977 diretto da Nikita Sergeevič Michalkov, tratto dal dramma *Platonov* di Anton Čechov.







## IL PILATES?!

Testimonianza di Mary

L'ho incontrato la prima volta quasi vent'anni fa.

Ho comprato una rivista e in allegato c'era un Dvd ' Pilates', in inglese, lingua che, nonostante io abbia studiato per anni, non mi è ancora entrata in testa!

Comunque ho usato quel DVD per mesi, limitandomi a fare gli esercizi.

Li ho imparati a memoria!

Il mio fisico si è delineato, ho scoperto muscoli che non sapevo di avere!

Poi circa otto anni fa, sono andata con un'amica a lezione, il Pilates era di moda!

Da lì non l'ho più mollato!

Per due anni ho frequentato lezioni di gruppo e private.

In questo tempo è successa la violenza, il trauma, la sofferenza, il lutto.

Il Pilates è stato forse l'unico momento in cui la respirazione che guida il movimento mi ha permesso di staccare la mente e dopo lezione mi sentivo in Pace.

In più mi toglieva i dolori alla schiena dati dagli sforzi fisici al lavoro.

Avevo capito come muovere il mio corpo!

E così ho fatto due corsi e sono istruttrice.

Lo uso tutti i giorni, alla mattina presto o prima di cena, anche solo per 15/20 minuti.

Mi capita di fare lezione alle amiche e a qualche familiare.

Il bello è che anche quando lo insegno, mi dà lo stesso risultato.

Mi ancora a me stessa, corpo fluido e mente svuotata!

Il Pilates, condiviso, insegnato. Far parte di un gruppo dove quel movimento, quel respiro dona leggerezza, fluidità e consapevolezza della bellezza che siamo. Ognuna per sé e tutte insieme: questo è il mio Sogno.

Perché è parte del percorso che mi permette ogni giorno di capire quanto e come mi voglio bene, desidero dividerlo.

Il Pilates?! Sì

2013

DOPO LA VIOLENZA PAURA DISGUSTO

~~MUSICA~~  
~~LAVORO~~

~~IDEE~~

FATICA TRISTEZZA  
RABBIA ANSIA  
STUPORE SOFFERENZA

non mi interessa  
piu' niente

AIUTOOO

e l'istinto di  
Sopravvivenza

e allora

Centro anti violenza	amicizie	mare	ma mamma
PSICOTERAPIA	POCHE	ISOLA	LO SA, MI
ARTETERAPIA	MA BUONE	FELICE	ABBRACCIA!!
FOTOTERAPIA			SOFFRE ESISTE
Le compagne	OLIA	LACICHI	E' SEMPRE UN PASSO
non sono l'unica	La mia	La mia	DIETRO A ME
	capione	super	
		parte	

NON ESCO DA SOLA, CI HO PROVATO MA IN MEMO A TANTE PERSONE MI BLOCCO, MI SIEDO, TORNO A CASA. E' LA MIA VITA, E' IMPEGNO SONO CONCENTRATA, DEVO RIUSCIRE A STARE IN PIEDI.

STO IN PIEDI E SONO DRITTA

~~IDEE~~  
~~LAVORO~~ IO

- HO UNA CASA
- Cambio posto di lavoro
- ami ci servate, vacanze, shopping
- HO UN LAVORO CHE MI PIACE faccio corsi, sono volontaria in CRi e parto in missione con l'ordine di Malta
- Sono un' infermiera!

ARTETERAPIA le compagne  
PSICOTERAPIA  
mi accompagna

MIA MADRE  
mi guarda,  
so triste

STO PESCANDO CON LA FILOSA IN BARCA, GUARDO L'ISOLA E PENSO

LIBERTA'

SONO IOOO

SERENITA'  
PACE  
MOVIMENTO

2016



## Nascere

Testimonianza di Elena

Ognuno di noi durante la sua esperienza di vita sulla terra sperimenta il dolore, la solitudine, lo smarrimento: tutti fantasmi che rimangono senza età e pur con poca fantasia ci ingannano senza logica. Di fronte a tutto questo ci sono due strade: abbandonarsi alla morte mentre si è in vita o rinascere.

Nel viaggio di rinascita bisogna scegliere una persona che conosca il significato di formarsi per venire al mondo ed essere accompagnati fino al momento più pericoloso della vita di una persona: la nascita; sia essa la prima o l'ennesima di una vita.

Durante la rinascita il dolore è bruciante, lacerante perché quello è il momento in cui si è consapevoli che ci si distaccherà da chi ci ha aiutati anche se in realtà questo rapporto si trasforma e la dipendenza di 'ossigeno' da chi ci ha aiutato diventa piacere di respirare accanto come un vento scatenato nello stretto altopiano della vita con tutta la bellezza e la potenza che ha acquisito.

Alla fine della tempesta l'altopiano rimarrà un luogo di pace dove chi ci ha aiutati aprirà le braccia per farci volare sapendo che torneremo.



## VIAGGIO ALLA RICERCA DELLA BELLEZZA: DAI SERPENTI ALLE CASE IGLOO

Testimonianza di Y

Sono arrivata al Centro SVS DAD tre anni fa con poche cose nella mia valigia e un cuore pieno di paura, tristezza, solitudine e incubi... ma anche coraggio, che allora non sapevo di avere ma che oggi sono consapevole di avere... e non solo questo! Ho ricevuto un'accoglienza calorosa e amorevole che mi ha sostenuto nell'organizzare tutti gli aspetti pratici per riorganizzare una vita ma anche un prezioso percorso di sostegno psicoterapeutico individuale con la Dr.ssa Laura che mi ha letteralmente permesso di "Rinascere".

### 3 Novembre 2023

Una giornata che ha rappresentato un inizio! Infatti, durante il colloquio con Laura le mostro una foto che avevo scattato durante una passeggiata, spiegandole che avevo scoperto questa bellissima casa a poca distanza dall'alloggio dove sono stata ospitata.



L'incontro successivo ne porto altre due!



Spiego a Laura che Milano è una città che mi piace molto e che ho voglia di scoprirla per conoscerla meglio. Queste due foto le ho scattate durante una giornata "brutta" per me e per cambiare il mio umore ho deciso di uscire a fare una passeggiata. Laura mi risponde che sono bellissime e che si potrebbe fare una piccola guida turistica per donne alla ricerca della bellezza!

Nel frattempo il Centro mi dà la possibilità di partecipare a un laboratorio di ceramica, la mia amata ceramica! In passato è stata una delle mie attività artistiche preferite.... La prima fase dei lavori...



"Sono felice..."

Altri incontri individuali con Laura e altre foto....



## 29 Novembre 2023

Una data importante nel mio cuore! Condivido, dopo aver elaborato alcune riflessioni condivise, una lettera che mi sono scritta:

*"Cara me,  
ti chiedo di perdonarmi per tutte le parole distruttive e le critiche che ti ho rivolto, perché ai miei occhi non stavi facendo nulla di buono. Voglio costruire con te dei ponti che ci guidino verso il benessere e l'accettazione. Voglio che questo legame cresca e ci riempia di pace e amore. Non voglio più fare la vittima e il carnefice, voglio che siamo complici".*



1° dicembre 2023

Le mie nuove foto! ...che parlano di case e di colore!



Laura dopo aver visto le mie nuove foto mi chiede se può comprare una guida turistica per organizzare delle gite con le donne del Centro.

Io sorrido!

19 Dicembre 2023

Qualche giorno dopo le invio questa foto dicendole che “non vedo l’ora di cominciare” e le invio dei video gioiosi.

Gennaio 2024



Laura mi propone di entrare a far parte del gruppo terapeutico “Donne per mano in Rinascita” che devo ugualmente ringraziare per avermi lentamente restituito una connessione profonda con me stessa e da quel momento un nuovo mondo si è svelato ai miei occhi... un nuovo lavoro... una separazione... la consapevolezza di avere molte risorse... una casa tutta mia!  
Gli incontri con le donne sono stati fondamentali e preziosi, con loro mi sono sentita accolta e al sicuro, a loro ho potuto parlare di me in libertà e raccontare le mie passioni, raccontare che sono un’artista! Ascoltare le loro storie mi ha permesso di ritornare in contatto con le radici del mio femminile... un luogo sacro... e io, con loro, ho ritrovato la forza e la voglia di vivere nuovamente, respirando a pieni polmoni, permettendomi di fare e immaginare nuovi sogni da realizzare.



## 16 gennaio

Poi in gruppo, nel "nightmare lab" ho elaborato in alcuni incontri degli incubi sui serpenti (di cui ho molta paura) e che sono stati molto significativi per la mia storia di vita. Grazie all'elaborazione che ho fatto da sola scrivendo e poi grazie a quella fatta in gruppo parlando, disegnando e scrivendo insieme alle altre qualcosa è cambiato.

Da quel momento qualcosa si è sbloccato dentro di me, come se questo lavoro fatto insieme alle altre mi avesse permesso di "vedermi" con più amorevolezza e fiducia, e queste due qualità mi hanno riportato in contatto con la mia creatività e il mio essere "l'artista" della mia vita!

Eppure avevo paura di avvicinarmi a certe zone di Milano vicine a dove abitavo con chi mi ha fatto del male... in particolare c'era un posto in cui ci sono molte case belle, che si chiamano "Case Igloo". Per tanti mesi mi svegliavo al mattino con il desiderio di andare... ma poi non me la sentivo... Finché un giorno mi sono detta "Oggi vado!" e sono andata... e sono tornata felice! Ho condiviso questa vittoria con Laura e con le altre donne del gruppo.

Ora vivo la mia vita, posso chiedere aiuto, esploro la mia città e la sua bellezza!



## 25 gennaio



31 gennaio

Nella mia esplorazione alla ricerca della bellezza trovo altri tesori



3 marzo 2024



24 marzo



5 luglio



Estate 2024

Un altro sogno diventa realtà, mi metto in cerca di una piccola casa in affitto perché la mia autonomia economica me lo permette!

Scelgo una casa che mi piace, prendo contatto con un'agenzia immobiliare e firmo il mio primo contratto d'affitto e faccio il mio primo bonifico bancario... tutto in totale autonomia!

Ottobre 2024

Inizio a lavorare e non posso più partecipare al gruppo purtroppo ma non perdo l'abitudine di mantenere questo dialogo fotografico con Laura e di ricercare la bellezza



9 novembre 2024

Non servono parole per commentare....



29 novembre



Mi sento libera... e di nuovo in cammino!  
Chissà che altro mi aspetta di buono per la mia vita futura.  
Guardo fiduciosa al futuro, ringrazio me stessa, Laura e tutte le donne del gruppo "Donne per mano in Rinascita" e tutto il Centro **SVS DONNA AIUTA DONNA** per avermi aiutata rispettando i miei tempi e il mio sogno di ritornare a Vivere da donna libera.



## LA FENICE NON MUORE MAI

Testimonianza di Simo

L'incubo di tutte le donne è quello di essere considerate dalla nostra società come nate solo per fare figli e badare alla casa. Lavoro inutile per una certa cultura... Fondamentale per il genere umano.

L'incubo: puoi fare tutto quello che vuoi, basta volerlo.... Solo se sei un uomo!

L'incubo: mia madre che fino al giorno del matrimonio aveva una professione, uno stipendio ed il giorno dopo è diventata solo ed esclusivamente una "moglie" una "casalinga" (siamo negli anni '60), che rimpiangerà ogni giorno di aver lasciato il lavoro.

L'incubo: una bambina sempre all'ombra del fratello più grande, che, anche se non riesce a lavorare, guadagna il triplo di lei, nello studio di famiglia, le mette i bastoni tra le ruote per danneggiarti, probabilmente perché geloso di non riuscire laddove arriva lei.

L'incubo: diventata una ragazza di 23 anni si rompe una gamba in un incidente in macchina guidata dal fratello mara più importante che lui restasse tranquillo... La ragazza subirà operazioni e passerà Natale, Capodanno e Pasqua in ospedale, le metteranno una gabbia esterna e userà le stampelle per più di 1 anno.

Il sogno: laurearsi prima del fratello, nonostante le stampelle

Poi di nuovo l'incubo: diventa donna, si sposa, ha i primi 2 figli, il padre lascia l'attività senza mai coinvolgerla

Il sogno: si rimbecca le maniche, se la cava bene, tiene testa ai soci del padre e la spunta...

Incubo: il padre muore ed il resto della famiglia pretende che lei al sesto mese di gravidanza sistemi tutti i documenti e mantenga tutti con rispettive famiglie annesse perché "tu sei in ufficio, spetta a te fare le cose". Fino a che le cose vanno bene è tutto dovuto, ma appena cominciano i problemi è tutta colpa sua.

Uno spiraglio nell'incubo: si trasferisce con marito e figli, finalmente viene apprezzata, al di fuori della famiglia, per la sua professionalità.

Ma ecco che torna l'incubo: il marito inizia con crisi di gelosia e la vorrebbe a casa prima che torni lui dal lavoro con discussioni a non finire.

Sogno: l'attività lavorativa inizia ad andare bene

Incubo: si introducono nella sua vita due merde che si approfittano della sua fiducia agendo violenza economicamente, professionalmente e fisicamente, di nuovo incubo

Ed ora, dopo l'ultimo evento, dopo aver portato consapevolezza sulla mia storia di vita e sui meccanismi relazionali che si ripetono grazie al lavoro individuale e di gruppo, **IL SOGNO PIU' BELLO**: dire basta ai soprusi, dare una svolta a tutto.

Finalmente ha capito la **FORZA** che ha, sta imparando a dire di **NO** e a pretendere **RISPETTO**, da tutti.

## RINASCERE INSIEME - RICAMARE INSIEME...LE MARGHERITUZZE!

Testimonianza di Lucia

Quest'anno ho avuto l'opportunità di partecipare ad un laboratorio organizzato dal Centro Antiviolenza SVS DAD: "tEssere & ricAmare". Si è trattato di due cicli di incontri organizzati alternando e coordinando tre discipline differenti: il teatro counseling, la sartoria, e la narrazione condivisa.

All'inizio non nascondo di aver avuto qualche perplessità... non ero sicura di riuscire a lasciarmi coinvolgere in un percorso di consapevolezza corporea attraverso il teatro counseling, e non credevo di essere capace di imparare a cucire. Ma ho deciso di provarci! Perché se mi metto in testa qualcosa, devo provarci. Giusta o sbagliata che sia, tentar non nuoce.

Man mano che andavo avanti, mi sono resa conto che quel percorso mi stava aiutando a uscire da un incubo per trasformarlo in un sogno, a trasformare situazioni dolorose e faticose in qualcosa di buono e nutriente per la mia persona e il mio cuore, a trovare un senso al mio essere.

La prima esperienza che vorrei raccontarvi riguarda una sessione del teatro counseling, la facilitatrice dopo aver condotto il gruppo di donne attraverso un lavoro di consapevolezza corporea ci ha dato la consegna di abbracciarci.

Ho cominciato ad abbracciarmi e mi sono resa conto che era la prima volta in vita mia che stavo abbracciando "me bambina". Mi sono vista seduta per terra, spaventata e stremata, l'ho presa in braccio. Volevo abbracciarla e farle distogliere gli occhi da quello che vedeva. Piangendo le ho detto che le volevo bene. Non avevo mai fatto qualcosa del genere prima. Non sono mai stata in grado di vedere la me bambina e dirle "adesso ci sono qui io per te!" Guardandomi indietro, credo che non fosse mai arrivato il momento giusto, forse perché ero troppo arrabbiata: "quando il male ce l'hai in casa uscendo lo vedi ovunque! Questa è la realtà dei fatti".

Durante una sessione di elaborazione narrativa invece, attraverso l'esplorazione corporea con l'aiuto di un pezzetto di specchio rotto, ho potuto incontrare i miei occhi e la mia tristezza. Poi ci è stato chiesto di fare un disegno utilizzando il pezzetto di specchio rotto. Ciò che ho sentito di disegnare è stato un contenitore che si riempiva di lacrime che provenivano dall'alto e quando sono stata invitata a descriverlo ho spiegato che si trattava di un contenitore di lacrime che venivano fuori a poco a poco e si riversavano in un altro contenitore più capiente, "perché ogni singola lacrima (in questo caso) è sofferenza che va custodita come esperienza e fatica...una fatica che non vorrei fare più...ma prima di questo passaggio è necessaria l'elaborazione...".



Dopo il disegno, abbiamo guardato insieme delle foto e dei video ripresi durante le varie fasi del lavoro e vedermi e vedere le altre compagne di viaggio mi ha fatto capire tante cose. Quando è arrivato il momento di completare il disegno io non ho potuto che aggiungere dei fiorellini... il mio stato d'animo era cambiato! Adesso faccio saltare fuori un mazzo di fiori!

Ho ringraziato le altre ragazze, perché, se nel mio primo disegno c'erano due contenitori di lacrime "adesso ci sono le margherituzze"! e ne ho aggiunta una anche al centro! Il mio fiore preferito ragazze! Ragazze... Non c'è una singola di loro a cui io non voglia bene. Mi sono sempre tenuta in disparte, ma ora mi rendo conto che ci sono tante donne con cui posso parlare di qualsiasi cosa... anche del mio dolore.



Un'altra importante esperienza di vera trasformazione dell'incubo in un sogno l'ho sperimentata anche durante il lavoro di sartoria, è stato appassionante apprendere nozioni sul mondo della sartoria, imparare a prendere le misure e a trasferirle su un cartamodello (un'altra forma di disegno!) per poi passare a tagliare il tessuto e a realizzare con la macchina da cucire un oggetto o un capo che hai fatto con le tue mani e che prima di diventare realtà lo hai pensato, immaginato e tenuto nel tuo cuore.

Nei miei laboratori ho realizzato una borsetta e sto per terminare una gonna a ruota! Non avrei mai immaginato di poter fare qualcosa del genere! Realizzare concretamente qualcosa che è nato dentro di me e che Maestre sapienti hanno saputo aiutarmi a tirar fuori e diventare realtà.

Ma la vera scoperta è stata quanto mi piace cucire a macchina. Mi sento bene quando lo faccio: è un'attività che mi riempie di soddisfazione e che mi permette di fare altri sogni che fanno bene al mio cuore.

Ora il mio prossimo sogno è trovare una macchina da cucire, così potrò continuare a casa, magari imparare a riparare vestiti o fare un orlo! Chissà, forse un giorno tutto questo potrebbe diventare un lavoro che mi dà soddisfazioni. Ma soprattutto, il mio sogno è stare tranquilla, prendermi cura di me come voglio io.

Adesso appartengo a me stessa e il mio mondo posso essere anche io!

Ragazze sono pronta con la mia creazione! Vi presento i miei due lavori!





## IL QUADERNO DEI SOGNI

Testimonianza di Caterina

Gli incubi, ancora oggi, nella mia vita ci sono, sia quando dormo, che quando sono sveglia. Gli incubi mi avvinghiano e mi paralizzano.

Con il passare degli anni ho imparato a gestirli e ad uscirne fuori, allora mi sento liberata. Tanto da essere poi capace di dare un senso, cogliere i messaggi all'interno dell'intricato mondo onirico.

Non è così automatico, per me, passare dall'incubo al sogno.

Ad aprile dell'anno appena trascorso, mese che segna un ulteriore spartiacque nella mia vita, in modo consapevole e volontario ho inaugurato l'abitudine di scrivere, in un quadernino, tutti i miei sogni... anche quelli che mi appaiono impossibili da realizzare.

Questo modo mi aiuta a sentirmi viva e a guardare l'infinito ed oltre.

Condivido la gioia e la felicità di essere parte di questo gruppo e di essere riuscita ad esser venuta in presenza a Milano. Per me è stato un sogno che si è realizzato... per me tornare in questo quartiere è un sogno. È un po' come se mi riappropriassi di emozioni, sentori e di tutti i sensi che mi hanno accompagnato in un passato molto bello che ho vissuto qui. Quindi è proprio un regalo inaspettato, un dono per cui sono grata.

E poi, a proposito dei sogni, ho inaugurato da qualche mese un quaderno dove scrivo i sogni, possibili e impossibili. Ci sono delle cose molto stupide scritte, però... Come diceva qualcuno la bellezza salverà il mondo. e io l'ho molto ricercata la bellezza, rubata alcune volte, mi sono proprio impegnata perché ci fosse. E ultimamente, quando sento che alcuni pensieri negativi prendono un po' il sopravvento, immagino qualcosa di bello, anche il dettaglio di un paesaggio. Cerco di spostare un po' l'attenzione, e devo dire che aiuta. Immaginare un prato, qualcosa di fiorito.





## L'UNICORNO DI PELUCHE

Testimonianza di Valentina

Era intrappolata in una routine buia, dove ogni giorno trascorreva uguale al precedente.

Persino andare al supermercato era diventato un compito meccanico, privo di emozioni.

Anche quella mattina era entrata con lo sguardo basso, come faceva sempre. Nonostante fosse passato del tempo, bastava un suono improvviso o uno sguardo troppo insistente per farle accelerare il cuore. La vita le aveva tolto molto, ma non il coraggio di alzarsi ogni giorno e provarci ancora.

Mentre percorreva i corridoi, il suo sguardo fu catturato da uno scaffale pieno di giocattoli.

Non sapeva nemmeno perché si fosse fermata, ma lì, in mezzo a bambole e macchinine, c'era un unicorno di peluche. Bianco, con una criniera arcobaleno e un piccolo corno dorato, sembrava fuori posto, proprio come lei.

Lo prese in mano con esitazione. Era così

morbido, così semplice, eppure in quel momento sentì un calore dentro di sé. Era un oggetto banale, certo, ma in qualche modo le ricordava qualcosa che aveva perso: la capacità di sognare.

Senza pensarci troppo, lo mise nel carrello.

A casa lo posò sul comodino accanto al letto. Ogni sera, quando il buio cercava di portarle via la pace, lo stringeva tra le mani. Non era più solo un peluche, ma un simbolo: di speranza, di dolcezza, di una vita che, nonostante tutto, poteva ancora essere bella.

Ogni sera l'unicorno era lì con lei, silenzioso compagno di viaggio. Le ricordava che, anche alla fine del tunnel più buio, c'è sempre una luce pronta ad accoglierci. Non era un oggetto magico, ma rappresentava il coraggio di credere in un'altra possibilità.

L'unicorno, per me, è questo: la forza di immaginare un domani migliore e la certezza che la vita, nonostante tutto, merita di essere vissuta.

*Dall'Incubo al Sogno: narrative di Rinascita*



## **DALL'ESPERIENZA AI "MANUALETTI DI SOPRAVVIVENZA": DALL'INCUBO AL SOGNO, AL PROGETTO**

Testimonianza di M. e L.

Stiamo lavorando a quattro mani per ideare dei manuali, indirizzati alla rete di sostegno delle vittime di violenza e a chi è loro vicino e non sa come essere d'aiuto. L'obiettivo è fornire un supporto agile e accessibile, niente di accademico o didascalico, ma una raccolta di "linee guida" per poter ascoltare in modo empatico e agire efficacemente. Certamente serve che intervengano persone specializzate ma anche la vicinanza di chi amiamo è potentissima e talvolta potenzialmente determinante.

Il mio contributo è quello di utilizzare la mia esperienza personale: scriviamo a quattro mani io e la dottoressa. Questi manualetti si concentreranno su come la fuoriuscita da una relazione abusante sia possibile.... per esempio, come sto facendo io, ripensando alla propria vita costruendo un progetto. E questo lavoro può essere un po' meno spaventoso, se hai una persona amica che ha degli strumenti per poterti stare accanto. Per me sarebbe stato più semplice.... essendomi mancato provo a dire cosa avrei desiderato.

Vogliamo rendere questi strumenti alla portata di tutti.

Quindi cosa potrete trovare in questi manualetti?

Dei consigli, accompagnati da brevi spiegazioni quando necessario.

Ecco degli esempi.



### **Autodeterminazione. Non dirle mai cosa deve o dovrebbe fare.**

Non importa quanto la situazione dia fastidio a te che leggi. Il tuo parere, quello che tu avresti fatto, non ci importa.

Non imporre il proprio punto di vista, lasciare sempre che sia la donna a scegliere cosa fare, con che tempi e in che spazi.

Ho capito cosa fare per me stessa, quando c'è stato qualcuno in grado di essere un supporto ai miei progetti.

### **Non siete eroi, né angeli custodi.**

Non ci si aspetta che salviate nessuna. Nessun fuoco nel quale buttarsi a rallentatore. È la persona che ha subito violenza a fare il lavoro, a togliersi dalla situazione. Il vostro compito è essere dei facilitatori. C'è stato chi ha creduto di farmi del bene, sfidando il mio abuser a muso duro, probabilmente aspettandosi un qualche tipo di medaglia o applauso in sottofondo. Questo non ha fatto altro che fornire una scusa a lui per impedirmi di avere contatti con quella persona. Saper prendere posizione, saper dare una mano a chi ami, ti rende umano, non un supereroe.

### **L'amore conta.**

È qui il centro di tutto. Perché orde di persone specializzate non possono fare il lavoro di chi è presente nella vita quotidiana?

Perché l'amore conta.

Ho potuto capire cos'è l'amore e quindi che in quella relazione di abusi non ce ne fosse traccia, quando mi è stato mostrato. C'è stato chi è riuscito a farmi vedere che mi conosceva, che sapeva quali fossero i miei linguaggi e i miei gesti d'amore. Sentirmi amata, non avere la sensazione di buttarmi nel vuoto, è stata in definitiva la cosa che mi ha spinto a realizzare il mio sogno: vivere senza di lui.

L'idea è quella di creare un modo per permettere di partecipare anche ad altre persone, per ora potete scrivere alla mail del diario di bordo: [sorellanza17@gmail.com](mailto:sorellanza17@gmail.com)

## **IL PUMA E LO SPECCHIO MAGICO**

Testimonianza di M.D.

Contesto in cui, nell'arco di quindici anni, ho fatto gli incubi:

All'epoca mi ero appena separata dopo essermi sposata a vent'anni, aver avuto due figli, e aver vissuto per quindici anni in un contesto borghese molto tranquillo e protetto. Avevo anche scoperto che un mio fratello minore, molto amato, si drogava ed era dipendente dall'eroina, dipendenza che dieci anni dopo lo avrebbe portato alla morte. Questa scoperta è stata per me devastante, e in qualche modo ha contribuito al mio rimettere in discussione tutta la vita. Ho infatti iniziato una relazione, durata poi dieci anni, con un uomo dell'età di mio padre, molto affascinante, anticonformista, colto, estremamente intelligente e spiritoso, ma - allo stesso tempo - di una violenza estrema, senza scrupoli né morale, contraddittorio al punto dall'aver comprato i primi quadri di Bacon quando era ancora un perfetto sconosciuto, dall'aver organizzato a Milano le prime mostre di Art nouveau e di sculture africane ecc. ecc. e - nello stesso tempo - aver fatto parte della Legione straniera con la quale, da mercenario, in Africa, aveva combattuto e ucciso. Con quest'uomo, di una gelosia ossessiva, fedifrago seriale, psicologicamente violentissimo, capace di distruggere cose e oggetti che mi appartenevano e a cui tenevo, senza però mai arrivare a mettermi le mani addosso anche se io temevo che avrebbe potuto farlo, ho vissuto momenti di grande passione alternati a periodi di sofferenza estrema, essendo sempre combattuta nei suoi confronti tra ammirazione e disgusto, tra amore e rifiuto.

Sono allora entrata in analisi per cercare di uscire da una situazione che mi soffocava ma di cui non riuscivo a liberarmi: la mia psicanalisi è andata avanti sette anni, dopo di che ho continuato per altri tre anni a frequentare un'analisi di gruppo: alla fine sono riuscita a chiudere la relazione con X solo dopo la morte di mio fratello, come se anche la mia fosse stata una specie di storia di droga parallela alla sua.

Primi incubi:

Gli incubi potevano cominciare come sogni assolutamente normali anche se in contesti di volta in volta molto diversi, finché a un certo punto iniziavo ad avvertire un senso di inquietudine. Comparivano allora uno o più personaggi che avevano un comportamento strano, si muovevano in modo insolito, o sembravano ubriachi, o violenti o un po' deformi ecc. Questi personaggi sembravano che mi spiassero, mi seguivano come se volessero qualcosa da me, e io ero molto spaventata. Finiva sempre che mi mettevo a correre inseguita da loro ma riuscivo per un pelo a raggiungere un posto in cui entrare, chiudere la porta e lasciarli fuori. Solo che poi li sentivo trafficare al di là della porta mentre cercavano in tutti i modi di entrare: a quel punto mi svegliavo terrorizzata.

Questi incubi sono continuati per uno o due anni.

Successivo sviluppo degli incubi:

Come i primi anche questa seconda serie di incubi potevano cominciare in modi molto diversi, anche belli e all'apparenza tranquilli finché di colpo, dietro l'angolo di una casa, in un bel giardino, o mentre camminavo per strada, in un bosco, o all'interno di un appartamento, appariva un grande felino - a seconda delle volte una tigre o un puma - che mi vedeva e cercava di aggredirmi.

Cominciava allora una mia corsa disperata per cercare di salvarmi finché, come nei primi sogni, arrivavo sempre in un posto dove aprivo una porta, entravo, e riuscivo a malapena a richiuderla dietro di me nel preciso istante in cui la tigre o il puma spiccavano il balzo per prendermi.

Certe volte la porta era trasparente e io vedevo allora la belva avventarsi furiosa contro il vetro, oppure la porta era di legno e allora sentivo le terribili unghiate che davano la tigre o il puma che cercavano di abbatterla. In quel momento mi svegliavo terrorizzata.

Questi incubi ricorrenti, fatti almeno trenta o quaranta volte, si sono succeduti per quasi dodici o tredici anni, sempre con lo stesso risultato di spaventarmi a morte.

Sogno finale:

In quest'ultimo sogno davanti a me si stendeva un bellissimo e vasto paesaggio, un'immensa distesa di erba verde con colline e un orizzonte lontanissimo, come fosse il deserto della Mongolia. Dietro le mie spalle invece si alzava una rete altissima che mi separava da un bosco scuro e molto fitto di abeti e pini. Sto in piedi contro la rete guardando questo paesaggio e di colpo penso: "Se qui arrivassero la tigre o il puma sarei spacciata!"

Mentre lo penso ecco che laggiù in fondo, sulla cima di una collina lontana, scorgo proprio il puma che sta camminando: lui si gira, mi vede e immediatamente comincia a correre furiosamente verso di me.

Sono terrorizzata, non so cosa fare, lo vedo avvicinarsi a una velocità spaventosa: ecco ora il puma è proprio a pochi metri, ma nel momento preciso in cui sta per afferrarmi, io improvvisamente estraggo da una tasca uno specchio ovale col manico e lo metto davanti a me.

Allora lui con un balzo ci salta dentro e... sparisce per sempre!

Forse la tigre o il puma rappresentavano solo una parte di me di cui avevo paura e che non volevo vedere, ma che alla fine per fortuna sono riuscita a integrare, chissà! Comunque da allora sono passati molti anni e mi è capitato solo un'altra volta di fare un sogno in cui c'era una tigre, ma era come un grosso gatto pacifico che si rotolava nell'erba.





*Corteo per la giornata internazionale contro la violenza maschile sulle donne.*

## **"SIAMO QUELLE CHE SE LA SONO CERCATA"**

LA FUORIUSCITA DA UN INCUBO ATTRAVERSO UN'ATTIVITÀ NARRATIVA DI RINASCITA: UN ATTO DI ACCUSA!

Testimonianza di Asia, Iris, Iris, Israa, Francesca, Sylvia, Miriam, Dave, Giada e Orsola Bologna

Lo Spazio Educativo Diurno (SED) è un luogo in cui ragazze e ragazzi minorenni trovano uno luogo di ascolto e di crescita volto a promuovere l'autonomia e l'autodeterminazione. Con il gruppo di ragazze, ognuna con un suo vissuto di abuso e/o violenza, le educatrici hanno costruito un percorso di riflessione condivisa sulle responsabilità attribuibili alla società e, in particolare, agli adulti che avrebbero dovuto proteggerle. Comprendere e analizzare ciò che è successo - e continua a succedere - ha aiutato le ragazze a pensarsi come parte attiva e degna di una voce che può esprimere sentimenti anche esplosivi: il fuoco della rabbia come rinascita.

Orsola Bologna, coordinatrice del Servizio Educativo Diurno della Cooperativa Eureka

Testo per "Rabbiose e Rumorose" - organizzato da Rumorosse, Psicopolis, Lodi Arcobaleno & co - corteo per la giornata internazionale contro la violenza maschile sulle donne.

*“Siamo quelle che se la sono cercata, che “sarà vero?”, che vogliono attirare l’attenzione, com’eri vestita? Avevi bevuto?*

*Siamo quelle che abbiamo imparato troppo presto.*

*A non fidarci*

*Mai*

*di nessuno.*

*Siamo ferite e arrabbiate e ci avete insegnato che le nostre parole devono essere prima di tutto scandagliate da adulti che dovrebbero proteggerci: genitori, insegnanti, assistenti sociali, educatori alla ricerca della verità, che non è mai la nostra.*

*E ve la prendete con noi perché siamo eccessive, diamo fastidio, rispondiamo male a tutto e a tutti, non seguiamo le regole*

*Perché siamo arrabbiate e non siamo vittime come piace a voi*

*Il nostro viaggio nel crescere donne dovrebbe essere fantastico, con tutte le possibilità che siamo; invece, siamo boccioli in una capsula di cristallo, in una stanza di lame taglienti che aspettano solo che ci avviciniamo.*

*Noi conosciamo il vuoto, lo schifo per noi stesse, trattate come spazzatura da chi avrebbe dovuto proteggerci, la sensazione di non valere nulla, per nessuno, noi conosciamo la paura.*

*E allora ci rimane solo la rabbia e la sete di vendetta.*

*Siamo giovani ma non siamo vittime, siamo sopravvissute e sopravviviamo ai cosiddetti amici, ai nostri padri, agli amici di famiglia, ai nonni, a chi avrebbe solo dovuto accompagnarci a casa.*

*e il fallimento è solo vostro, voi grandi avete perso il senso di giustizia, vi girate dall’altra parte e ci chiedete di non dare troppo fastidio.*

*Noi vogliamo giustizia, ascolto e non essere giudicate.*

*Ci volevate zitte, non lo saremo più”.*



## UNA STORIA DI RINASCITA

Testimonianza di M.

Non sono mai stata innamorata del mio abuser. L'ho amato certo, perché se l'amore è una pratica - e io credo che lo sia - ho praticato molto amore nei suoi confronti: mi sono presa cura di lui. Ma no, non mi sono innamorata. Non ho sentito le farfalle nello stomaco, non ho perso la testa per un uomo che ho creduto affascinante, affettuoso, gentile e che solo poi, si è rivelato tutt'altro. Certo non sapevo fosse violento, ma fin dal primo momento l'ho trovato prepotente, sbruffone, appiccicoso. Tutte cose che non mi attraevano e che anzi detestavo; i suoi modi di fare mi urtavano. Lui al contrario sembrò rimanere immediatamente colpito da me. Si ossessionò in pochi giorni. Mi scriveva, mi chiamava, voleva vedermi. Sapeva a malapena il mio cognome, quando mi raccontava di sé cose intime e personali. Ho scoperto che era molto permaloso e volubile. Passava dal love-bombing a un vittimismo senza tregua. Ogni cosa era un ricatto emotivo, un gioco sadico per testare il mio interesse.

Iniziai a frequentarlo un po' per noia, un po' per sentirmi amata e importante. Sono rimasta perché ho creduto che fosse mia responsabilità cambiarlo. Aggiustare, che grande dote alcune volte e che grande stronzata, molte altre.

Era un manipolatore: faceva presa sulle mie parti più vulnerabili. Così io sono riuscita ad amare un uomo che mi disgustava. Col tempo ho finito per disgustarmi da sola. E più resti e più è difficile immaginarti una vita diversa.

Aveva un modo di toccarmi, di vivere i corpi, che per me era nauseante e questa sensazione conviveva in me con una profonda empatia nei suoi confronti. Più imparavo a conoscerlo e meno mi piaceva, ma questo poco importava. Ero intimamente legata a lui. Un legame malsano in cui la dipendenza affettiva mi faceva simpatizzare, esprimere solidarietà perfino, per il mio stesso aguzzino.

Non cercate coerenza nella mia storia, non la troverete. Così come in quella di molte altre. Se all'epoca mi colpevolizzavo, mi vergognavo, di una complessità che non avevo gli strumenti o gli spazi per comprendere; oggi non mi farò questo disservizio. In molti si accaniscono sui dettagli morbosi di una relazione violenta, spesso e volentieri romanticizzandoli.

Vogliono vederti nei panni della vittima perfetta per poterti credere, cercando di appigliarsi ad ogni scusa per giustificare cosa ti è successo e chi lo ha fatto. Io oggi non sono qui per regalare pornografia del dolore a nessuno. La mia è una storia di rabbia e di come intendo usarla. Per questo ho iniziato dicendovi che non mi sono innamorata, che non ho subito nessun grande fascino, che non pretendo da me stessa nessuna coerenza in questo racconto.

Perché io non sono la vittima perfetta, accettabile, digeribile. Rifiuto di vedermi e vivermi come inerme e pietosa. Quello che mi è successo non è stata colpa mia, ma io non voglio più parlare di me stessa come di una vittima.



Perché sentirmi intrappolata e nuovamente definita da questo? Da lui? Mai più. Vuol dire che non ho sofferto? Certo che ho sofferto, è stata l'esperienza più straziante e opprimente della mia vita. Anche adesso che è finita, mi ritrovo ad avere a che fare con i suoi echi. Proprio per questo, per il rispetto che devo al mio dolore, il mio racconto non intende scendere a patti con le aspettative.

Da che l'ho conosciuto non ho passato una giornata senza lottare. Provavo a reagire, a sfidare il potere di chi aveva in mano la mia vita: ero esausta, mi sentivo in scacco. Tentavo di tenere in bilico la grandissima fame di vita che sentivo, con la minuscolezza che mi richiedeva lui. Mi sentivo una giocoliera.

La sua presenza era diventata totalizzante. Mi sentivo soffocata al punto di sentire le sue mani al collo anche quando non era presente. Oh, che sensazione! Quando riuscivo a ritagliarmi dei momenti sfuggendo al suo controllo era una gioia grandissima: sapeva di libertà, di ribellione.

Mancavo in cose che non erano da me e i miei rapporti hanno iniziato ad accusare brutti colpi. Un po' le persone si allontanavano per i miei comportamenti inusuali, un po' mi allontanavo io per coprire le tracce di quello che mi stava succedendo. È stata forse la violenza più grande che ha operato nella mia vita: far sì che perdessi i legami più autentici, quelli che mi ricordavano chi fossi io. Temeva molto, lui, le persone che non avevano bisogno di tenermi in gabbia per avere il mio amore.

In ogni caso ci ho provato a lungo a tenere vivi gli altri rapporti, a scapito della mia salute. Spero possa valere qualcosa, per chi ho perso lungo la strada, a causa sua.

Ha portato via le cose a piccoli pezzi. Ha portato via me.

A un certo punto ho iniziato da sola a lasciare andare delle parti di me, ho creduto fosse la cosa giusta da fare. Adattavo, smussavo, nascondevo, prima che lui potesse distruggere, spezzare, far sparire. È sopravvivenza. Cessi di vivere come la persona che eri, inizi a cercare di conservare ciò che del tuo corpo e del tuo spirito rimane.

Se provare a capirlo inizialmente fu un tentativo di cambiarlo, poi è diventato unicamente un modo per sopravvivergli.

Mi hanno accompagnata attacchi d'ansia continui. Mi sentivo ferma mentre tutti correvano, allo stesso tempo mi sembrava di fare la fatica di chi corre senza sosta.

Col tempo mi sono sempre meno confidata con chiunque. Oramai avevo incorporato i modi di pensare, di vivere, del mio abuser. Pensavo con la sua testa, ho iniziato a punirmi e reprimermi come faceva lui.

Gli stupri, per me, non sono stati la cosa peggiore. Tutti si aspettano di sì, ma la violenza psicologica è stata molto più schiacciante, non che io poi non abbia avuto problemi col sesso. Un po' perché sono durati anni e quando succede così tante volte, cerchi delle strategie per superare il momento.

Questa è una cosa che non si vuole sentir dire alle vittime di violenza: tu devi sempre piangere e urlare "no" ripetutamente. Non è un cazzo vero. Io molte volte ho fatto un pompino per non farmi toccare, ho iniziato un rapporto per non farlo iniziare a lui, ho finto mi piacesse, per farlo durare il meno possibile. Era cosa più intelligente da fare per sopravvivere.

Tanto, che mi rifiutassi di fare sesso o che lo accettassi come accetti una catastrofe - prima o poi finirà e vedremo cosa di noi rimarrà - per lui una troia ero.

Troia è il mio nome. Sono stata chiamata troia per ogni scelta libera. Ogni outfit pazzesco, ogni battuta intelligente, ogni momento d'amore condiviso con qualcuno che non fosse lui, ogni discussione animata su qualcosa che mi appassiona, io sono stata troia. Sono stata troia, puttana e zoccola, ogni giorno, per sei anni. Oggi è una parola che rivendico, sul piano politico e personale, con estremo orgoglio e affetto,

perché è la parola della mia resistenza.

Arriva il momento in cui lo lascio per la prima volta. Sì, avete capito bene: ci ritornerò. Già vi sento, pronti a puntare il dito. Se solo avessi visto più mani tese che dita puntate, forse, chi lo sa, sarebbe potuta andare diversamente. Per me e per molte altre come me. Loro capiranno e questo è molto più che abbastanza.

In ogni caso, avendolo lasciato, confesso tutto quello che mi stava succedendo a delle persone amiche. Le reazioni ve le sintetizzo così: hanno fatto del loro meglio e volevano il mio bene, non erano preparate e me la sono fatta andare bene.

Mi stavo togliendo quella che era a tutti gli effetti una dipendenza. Certo che mi faceva schifo, ma io avevo condiviso ogni respiro con quest'uomo.

Non sapevo più fare né decidere niente senza di lui, avevo perso ogni possibilità di scelta anni prima. Non sapevo che gelato prendere, così come non sapevo cosa avrei voluto dalla vita.

La libertà era inebriante, mi sentivo così leggera che mi pareva di riuscire a levarmi in aria per qualche secondo.

Non appena rimanevo da sola con i miei pensieri però, ero confusa, smarrita. La sua voce era nella mia testa e inquinava quel senso di ritrovata libertà, mi diceva che io non ci sapevo fare niente con la libertà. Gli ho creduto. Sono tornata da lui.

Questa volta sì che i miei rapporti si sono rovinati in maniera irreparabile.

Non appena sono tornata, ho capito che mi ero messa in un bel guaio, ma che oramai non potevo più chiedere aiuto a nessuno.

Lui aveva vinto: ero isolata, avevo smesso di combattere, ero una zombie, completamente anestetizzata. Ricordo solo l'ansia e questo profondo senso di desolazione. Lui ha iniziato in superficie a fare il femminista: un modo per ripulirsi la reputazione e di agire le sue manipolazioni e le sue violenze in maniera più sottile e subdola. Io non mi sentivo più una persona. Avevo rovinato il mio passato e non vedevo futuro.

Mi sentivo solo e costantemente spacciata. Non avevo più energie né voglie né speranze, a quel punto si era preso tutto. Strisciavo. Ero visibilmente dimagrita, inaridita, però nessuno è sembrato accorgersi che mi aveva prosciugata.

Sono diventata finalmente cattiva anche io. Ero talmente tanto a terra, che la gentilezza e lo sforzo massacrante di comportarmi correttamente con lui, cessarono. Non riuscivo più a mettere in scena alcuno spettacolo.

Sono passati altri anni, così, nei quali ho vegetato nella mia stessa vita, guardando tutto quanto andare a rotoli.

Succede però un giorno, al culmine della mia larvaggine, che in una chiacchera senza pretese, mi sorpendo da sola ad ammettere di essere infelice. Non ho detto nulla di che, ma l'ho detto ad alta voce.

Un paio di giorni dopo l'ho lasciato. Eppure non era ancora fatta. Voleva rimanermi amico - diceva - per dimostrarmi che sarebbe cambiato. In sei anni, non so quante volte ho sentito quella supercazzola: non gli credevo più, ma tutta la forza che mi era rimasta, l'avevo usata per lasciarlo, per resistere alle sue suppliche vili e fasulle di restare con lui.

Ero indolenzita fin nell'anima, mi costava tutto uno sforzo indicibile. Ero così delusa di esserne uscita solo per metà.

È passato un altro anno, nel quale mi sono odiata per questo.

Poi sono entrata in contatto con una ragazza. Mi ha scritto spiegandomi che era stata nella mia stessa situazione, proprio con lui. Ci siamo incontrate, ci siamo aperte e riconosciute l'una nel racconto dell'altra. Fu meraviglioso e mi spezzò il cuore in mille modi.

In qualche modo, il fatto che si trattasse di un'altra persona e non più solo di me, ha reso definitivamente intollerabile ogni rapporto con lui. Mi sono detta io le credo e quindi non condivido più un pasto, una serata, un sorriso, con questo.

Sono sparita. Non l'ho più visto.

In quel momento prendevo nuovamente vita nei panni di me stessa.

Lì è iniziata una guarigione ancora in corso.

Sono tornata a sentire, poco alla volta. All'inizio era quasi tutta rabbia. Per la prima volta nella mia vita ero arrabbiata. Senza quella rabbia sarei sparita. Ero comunque molto persa senza di lui, mi sentivo incapace, ma lo odiavo, finalmente.

Mi sono guardata in modo diverso, mi sono riconosciuta nell'anima che avevo avuto fino al 30 gennaio 2017, prima di lui. Però allo stesso tempo ho sentito tutti i cambiamenti, tutta la crescita, che era rimasta bloccata sul fondo.

Non molto tempo fa mi è stato chiesto di raccontarmi e la mia reazione istintiva è stata bloccarmi, rimandare il più possibile. Sono stata così tanto abituata a sentire di non avere potere sulla mia storia, che mi ha repulso il pensiero di poterla narrare dal mio punto di vista.

Dopo le violenze, raccontarmi, mi è parso un tentativo penoso e imbarazzante di recuperare qualcosa che mi era stato rubato.

Mi faceva male ricordarmi chi ero prima di lui. Mi faceva schifo che la mia vita si dividesse in prima e dopo di lui.

Adesso sento di nuovo, ogni tanto è doloroso ancora non essere più anestetizzata. Di giorno in giorno mi tornano dei pezzi. Non sono tornati i pezzi vecchi. Ma proprio come se mi fossero stati strappati - dalla pianta che sono - ne sto buttando fuori di nuovi, dei germoglietti. Voglio avere cura della mia storia d'ora in poi. Voglio essere presente.

Sarò sincera: appena ho sentito storie di rinascita e parole come sogno e incubo, ho pensato di non avere la storia che state cercando.

Sono rimasta perplessa a lungo sulla scelta di queste parole. Mi sono chiesta come potessero descrivere la mia storia. Mi sono sembrate parole prive di rabbia, scariche, docili, quasi dolci, che non hanno di per sé nessun posizionamento politico. Quindi lontane da quello che è il mio racconto e soprattutto dalle tonalità che io sento indispensabili per parlare non tanto di violenza, ma proprio di fuoriuscita da questa. Mi sono chiesta se sono questi i termini che vogliamo utilizzare collettivamente per narrare le nostre storie di fuoriuscita dalla violenza. È per questo che siamo qui, no? Perché servono racconti che esplorino il dopo.

Il Dopo. Dopo che la violenza l'ho vissuta, dopo che ne sono sopravvissuta - e sia chiaro - la mia sopravvivenza non ha a che fare con nessuna particolare virtù o merito. Guardando alle statistiche, io parlerei più di fortuna e di privilegio.

Dunque io esco da una relazione abusante e mi trovo catapultata in un mondo che non vuole di fatto capirci niente a riguardo, al massimo vuole un becerato intrattenimento. Perché quindi io mi trovo qui a parlare di rinascita, anziché di riappropriazione? Intanto perché c'è uno spazio e io lo occuperò. Non mi farò più piccola e lascerò a lui tutta la vergogna. E poi perché ho capito che la rinascita non deve negare la rabbia e viceversa.

Si ricomincia da capo dopo una violenza? Si può? E soprattutto: che cosa posso dire io? Che di storie di rinascita sto cercando di capirci io stessa qualcosa. Ma forse è per questo che sono qui.

Essere uscita da una relazione abusante non è che un passo, in un percorso potenzialmente infinito. Infatti, la prima cosa che mi pare fondamentale è ammettere



che questa rinascita ha un inizio, ma non ha una fine. Certo iniziare non vuol dire mai la stessa cosa, ma un inizio c'è. La fine, quella è un'altra cosa. Una fine a questo percorso io non credo ci sia. Te lo porti dietro, gli fai spazio, ti fai spazio. Rinascere non è un momento, è infiniti momenti e una cazzo di fatica.

Il mio incubo ve l'ho un po' raccontato e alla fine dei conti la parola mi sembra calzare, perché quando finisce ti sembra di risvegliarti.

Dall'altra parte, il sogno, non è la vita perfetta. Da incubo a sogno non vuol dire trovarsi improvvisamente in un locus amoenus senza il vago ricordo delle violenze subite. No quelle ci sono, il sogno vuol dire riappropriarsi della possibilità, poter fare progetti. Una delle morse più stringenti di una relazione come quella che ho avuto io, è il sentirsi segnate, limitate, destinate. Sognare, non assume qui un carattere superficiale o bambinesco, è il poter riprogettare una vita, vuol dire scampare al proprio destino. Cambiare il finale di una storia che ti sembrava già scritta.

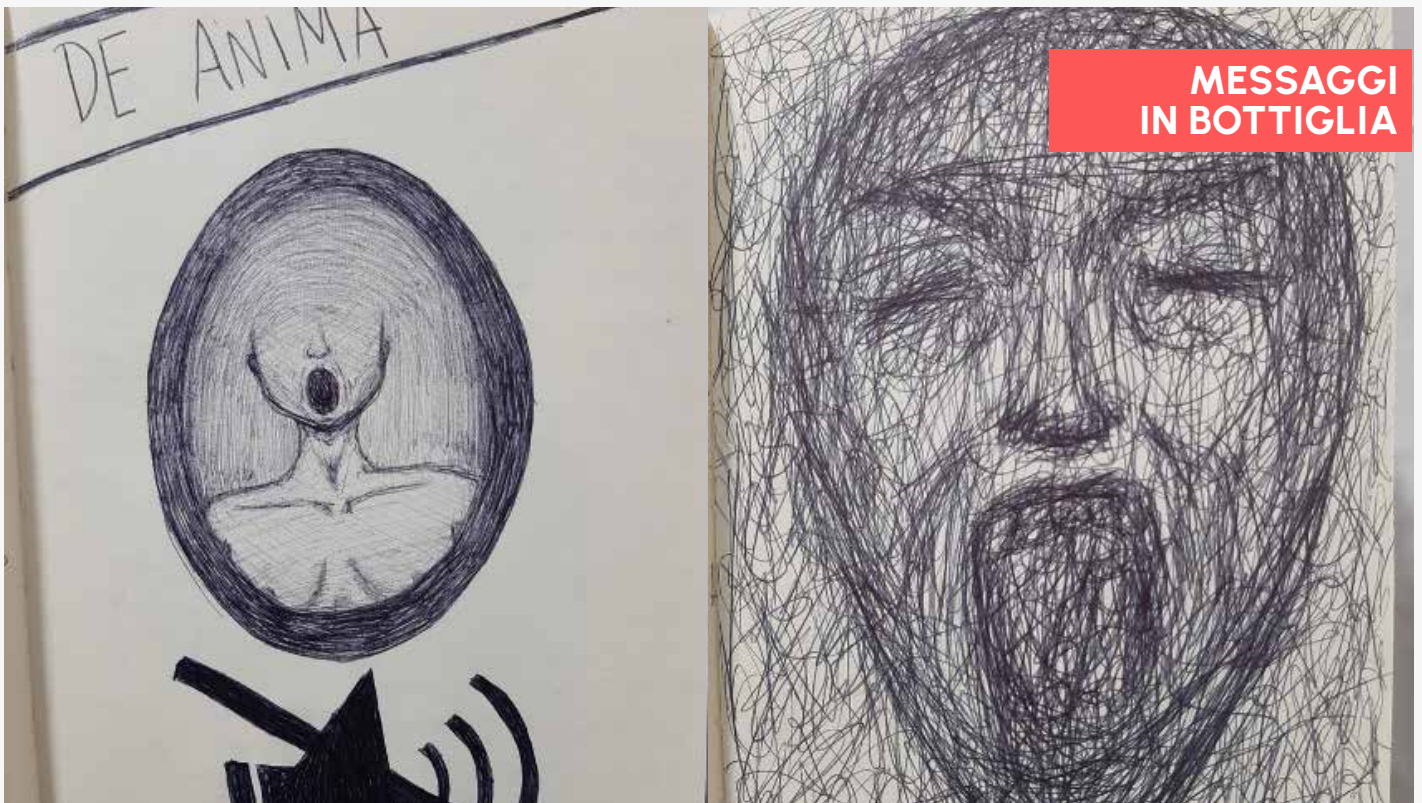
Come ho già detto, i pezzi di te li recuperi, ma ci devi fare dei puzzle nuovi.

La distanza che c'è tra le due parti, la rinascita che ti strappa all'incubo, è la riappropriazione della propria storia. Ecco perché ve l'ho raccontata. Se io ho amato lui, lui non ha amato me. Oggi lo so, preferisco accettare di non essere stata amata, piuttosto che credere che l'amore sia quella cosa che mi ha mostrato lui.

La rinascita è uno shift narrativo, non cambia e non cancella ciò che è stato. Cambia il punto di vista.

Rinascere per me non vuol dire ricominciare da capo. Ha per me il significato di spostare la prospettiva, riappropriarsi della propria narrativa. Non mi lascio più definire, mi definisco.

Non si racconterà di me, mi racconterò.



## UNA PALPATINA E SEI IMPAZZITA

Testimonianza di Marika

Ho vissuto anni a convincermi che ricordavo male, che ho esagerato nella narrativa. Non era molto differente da un incubo: ricordavo poco, le immagini erano sfocate e le voci confuse. Ma era rimasto qualcosa di indelebile addosso. Qualcosa che continuavo a ricucire, ma continuava a lacerarsi.

“E quando vien la notte, il silenzio scatena ogni tua paura”

Quel qualcosa si accendeva nei miei sogni.

Rimanere in silenzio fa crescere l’Innominabile; un volto con la bocca cucita, che prova a urlare tutto ciò che non hai mai avuto il coraggio di urlare tu.

Prende forma e la linea che separa il sogno a realtà si assottiglia.

La paura che caratterizza un incubo, ma la necessità di doverla affrontare per poter dormire, è tanto uguale alla necessità di scucire la bocca di un mostro ormai troppo grande per far finta che non ci sia.

La paranoia diventa realtà, la mente prende una forma diversa, i colori diventano strani, i suoni sono lontani.

La faccia amica diventa nemica.

Circondata da un male che nessun’altro vede, i momenti di lucidità diventano sempre meno. La violenza che si radica in profondità, decisa, con l’intenzione di rimanerci.

“Passi pesanti mi fanno sprofondare, e con un sospiro d’amor divento leggera, e torno finalmente a camminare”

Ho trovato l’amore nello sguardo di chi comprendeva quel dolore, o semplicemente ci credeva. E mi ha svegliata da un incubo che non smetteva di ingrandirsi e diventare sempre più pesante.

L’ho fatto parlare, facendogli raccontare un incubo che è diventato storia.

La mia storia



Alessandra Kustermann, foto di Denise Prandini @deniseprandiniph

## DONNA AIUTA DONNA

INTERVISTA AD ALESSANDRA KUSTERMANN

Il gruppo terapeutico è stato anche l'occasione di incontrare chi, come Alessandra Kustermann, fondatrice del **Centro Antiviolenza SVSeD** e di **SVS Donna Aiuta Donna**, ginecologa ed ex primaria del reparto di ginecologia della Mangiagalli di Milano, ha dedicato la sua carriera alla tutela dei diritti delle donne con passione, determinazione e inesauribile impegno.

Nell'intervista, pensata dalle donne del gruppo terapeutico "Donne per mano in rinascita", Alessandra ripercorre il cammino che l'ha portata alla fondazione del centro antiviolenza e alla costruzione di una solida rete di supporto per le donne, evidenziando come la rabbia etica contro le ingiustizie e l'empatia siano state le forze motrici della sua azione. Attraverso il racconto di esperienze personali e professionali, offre una visione profonda dei problemi che ostacolano l'autonomia delle donne e condivide con passione la sua visione del progetto "**Cascina RiNascita**" che offrirà rifugio alle donne che scelgono di uscire da relazioni violente.

Alessandra Kustermann,  
Presidente di SVS  
Donna Aiuta Donna,  
fondatrice del primo centro  
antiviolenza pubblico:  
SVS e D.

*Qual è stata la prima motivazione che l'ha portata a sognare quello che poi ha costruito?*

La motivazione è legata al fatto che detesto l'ingiustizia, c'erano tante cose che erano ingiuste e con cui dovevo confrontarmi nel mio lavoro di medico: atteggiamenti, parole inopportune, mancanza di rispetto, frettosità, indifferenza, mancanza di empatia, distacco professionale. Tutto quello che ho costruito facendo la ginecologa è legato al tema dell'ingiustizia e al desiderare per gli altri, per tutti quelli che si rivolgevano



all'ospedale, lo stesso trattamento che avrei desiderato per me o per i miei cari. Poi alcune di queste cose erano peggio, altre meglio, alcune erano cambiabili anche senza pretendere l'impossibile, altre richiedevano un impegno organizzativo più elevato e anche un potere che all'inizio della mia carriera non avevo.

Mi occupavo di patologia della gravidanza, diagnosi prenatale, interruzione di gravidanza... di tutte le situazioni in cui noi donne ci troviamo coinvolte, spesso senza capire quello che sta accadendo. Il sistema sanitario e la formazione dei medici non sono costruiti con un'attenzione ai bisogni delle persone: uomini o donne che siano. Visto che avevo scelto di fare la ginecologa, e quindi di occuparmi di donne, è ovvio che era più facile per me riconoscere ingiustizie o approcci sbagliati a problemi che avevo vissuto a mia volta. Ho cercato di rendere più lieve il dolore degli altri, di prendermi cura degli esseri umani senza dimenticare la compassione. Ho cercato di insegnare ai giovani che si avvicinavano alla nostra professione che l'ascolto, la partecipazione, lo studio, il dubbio erano tutti ugualmente necessari per curare al meglio delle nostre capacità, senza cadere nell'onnipotenza.

Per quanto riguarda in particolare il progetto Ri-Nascita è nato dall'esperienza e dal rapporto con donne che decidevano di uscire dalla violenza, ma non sempre ce la facevano. Incontravano una serie di ostacoli, alcuni per loro insormontabili, nel loro percorso di uscita dalla violenza, che mi hanno portato a pensare che dovevamo fare qualcosa di più, almeno per alcune di loro, che erano in una situazione di maggiore difficoltà. "Perché non lo lasciano" non si dovrebbe mai dire, ma è effettivamente quello che ognuno di noi in un certo istante e in alcune situazioni è tentato di pensare. Quando senti raccontare alcune storie non puoi fare a meno di pensare "ma io al suo posto avrei fatto lo stesso?" Solamente quando riesci a dirti "io al suo posto avrei fatto lo stesso" nelle condizioni date, in assenza di una rete amicale o parentale di supporto, senza un'autonomia economica e abitativa, con figli ancora piccoli, riesci a non chiederti più i motivi per cui non lo ha lasciato prima, ad essere empatica, ad ascoltare senza pregiudizi. È un lavoro complesso e lungo da fare prima di tutto su sé stessi.

**Quali sono stati gli ostacoli incontrati? Cosa l'ha fatta arrabbiare per cui ha successivamente pensato che la cosa giusta da fare era quello che poi ha effettivamente realizzato?**

Il fatto molto banale che quando incontri una donna per la prima volta, specie in emergenza, magari in quell'istante è arrabbiata, ma poi per una serie di motivi, compreso la mancanza di autostima e l'illusione che sia l'ultima volta, questa rabbia man mano scema, e questo attutirsi della rabbia le impedisce di raggiungere la consapevolezza che vuole veramente andarsene, interrompendo una relazione che la fa stare male. Se avesse la certezza che il percorso di uscita dalla violenza è un percorso facile potrebbe anche affrontarlo, purtroppo saprebbe benissimo per esperienza personale, familiare, per le descrizioni riportate dai media che invece è pieno d'ostacoli e di tranelli. Rileggere la storia delle donne che subiscono violenza vuol dire avere la consapevolezza che la condizione maschile e femminile ancora oggi non è paritaria, nonostante i grandi progressi fatti dagli anni '60 in poi. Dall'uomo che non la vuole lasciare andare, all'uomo che ha un potere economico maggiore del suo, a una società che non vuole ancora riconoscere la sussistenza del patriarcato. Oggettivamente c'è più difficoltà per una donna a emergere nel lavoro, a raggiungere una parità salariale, a conciliare la vita personale con quella lavorativa, specie dopo la nascita dei figli. Questa mistificazione, che il lavoro di cura ci si addice, mi fa arrabbiare. Perché essendo donna ho sempre constatato che dovessimo avere qualche

talento in più, dimostrare maggiori capacità e maggiore impegno per emergere e questo non era giusto. Questo vale per tutte noi donne, se guardiamo le statistiche mondiali sul gender pay gap e sul numero di donne che raggiungono posizioni apicali. Il lavoro da medico, all'inizio della mia carriera, era ancora prevalentemente maschile: in sala operatoria entravano praticamente solo gli uomini. Questo è un esempio tra i tanti delle ingiustizie che mi facevano arrabbiare e che mi hanno portato a focalizzarmi nel tentare di modificare un sistema che ci portava ad accettare quello che ci veniva imposto: non hai il fisico, non hai la capacità, non hai il tempo da dedicare allo studio e alla ricerca scientifica, sarai per forza limitata dai figli se decidi di farli. Era la mia rabbia personale che saltava fuori, non era la rabbia in generale, ma proprio la mia rabbia.

Un altro esempio dei motivi della mia rabbia era legato all'imposizione del controllo delle emozioni. Mi capitava spesso che nel comunicare una diagnosi prenatale patologica, man mano che parlavo con quella donna e quell'uomo, sentivo pungermi gli occhi, ma sapevo che non dovevo piangere, che non era considerato corretto farlo. Un giorno finalmente mi sono detta "ma perché non lo devo fare? forse è più giusto che invece di irrigidirmi la faccia per non esprimere le emozioni, le esprima liberamente". La consapevolezza che per me l'empatia è in qualche modo un'immedesimazione con l'altra o gli altri, è stata una grossa liberazione. Ricorderò sempre la prima volta che ho pianto in pronto soccorso con una donna a cui avevo appena comunicato che il suo bambino era morto all'ottavo mese di gravidanza. Questo non voleva dire che non stessi facendo il medico, riuscivo comunque ad essere razionale, a spiegarle il percorso che l'attendeva, gli esami che avremmo fatto per tentare di capire il motivo per cui era successo, ma insieme mi sembrò importante per lei impegnarmi a restarle al fianco per non farla sentire abbandonata in attesa che arrivasse qualcuno dei suoi cari. Mi ricordo che i miei colleghi, quella volta come poi in molte altre occasioni, ritenevano che le mie lacrime fossero la dimostrazione che sarebbe stato meglio che le donne non affrontassero un mestiere così coinvolgente. A loro non gli passa nemmeno per la testa cosa puoi provare se perdi un bambino all'ottavo mese di gravidanza, non ce l'avranno mai un bambino dentro di loro, non lo percepiranno mai come un essere umano separato da te, ma che dipende da te. Il mio istinto e la mia rabbia con alcuni colleghi, particolarmente insensibili, erano di scuoterli fino a inculcargli la compassione. Ogni tanto la rabbia dovrebbe esplodere. Purtroppo, devo ammettere che anche le mediche donne hanno problemi con l'empatia. Io oggi posso affermare che sono molto fiera di essere una donna medica, conscia che la differenza dalla maggior parte degli uomini medici sia stata parte della mia forza. Essere donna mi ha permesso di non vergognarmi della compassione, di provare ed esprimere emozioni con i "pazienti", di sforzarmi di capire i motivi e i dubbi che condizionano le mie scelte e quelle degli altri. Ho conosciuto la maternità, la responsabilità dell'attesa, la perdita di feti desiderati, la malattia, le difficoltà, la speranza e la gioia. Sono riuscita a rimanere ottimista al di là di ogni ragionevolezza, ma non ho smesso di indignarmi. La capacità di arrabbiarmi talora ancora mi domina, più invecchio più mi arrabbio perché so di avere sempre meno tempo per risolvere i problemi. Siamo tanto più potenti quanto più siamo giovani, perché il tempo è comunque una variabile importante e non contrattabile. Però il senso di impotenza lo riesco a superare se penso che potrei ancora riuscire a cambiare qualcosa, perché ho il tempo e la forza di volontà per farlo. Le storie che vi ho raccontato risalgono prevalentemente all'inizio della mia carriera in Mangiagalli, visto che, per una serie di botte di fortuna, sono diventata aiuto capo guardia molto presto e quindi potevo decidere chi scendesse e chi salisse dal Pronto Soccorso in Sala Parto, nel tentativo di garantire alle donne in maggiore difficoltà una

continuità terapeutica nell'assistenza.

### **Come è riuscita a creare una rete così straordinaria per garantire tutti i servizi che il Centro mette a disposizione delle donne? Come ha fatto a creare le collaborazioni?**

Come ha fatto nella pratica a creare le relazioni e arrivare ad ottenere il servizio?

Per prima cosa ho creato il centro antiviolenza pubblico della Mangiagalli, SVSeD 6 mesi prima del centro antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna del terzo settore. La rete l'ho iniziata a costruire in ospedale, grazie al ruolo di pubblico ufficiale o incaricato di pubblico servizio che ha chi opera all'interno del Sistema Sanitario Nazionale. Questo ruolo ci ha molto facilitato, specie all'inizio, perché quando colloquiavamo con i magistrati e con le forze dell'ordine eravamo alla pari, imparziali pur nella diversità della nostra deontologia professionale. Una vera rete non è solamente quella che si costruisce in mille riunioni con gli altri centri antiviolenza, con i comuni, con l'ordine dei medici, degli psicologi o delle assistenti sociali, con la magistratura, con la polizia e i carabinieri. Una rete funzionante è quella che costruisci sul campo, basata sulla stima e la fiducia reciproca, sulla conoscenza delle norme e sui limiti del mandato professionale di ognuno dei suoi componenti. Di fatto quello che più ostacola l'occuparsi veramente in rete delle donne è l'appartenenza a istituzioni diverse, che faticano ad avere un linguaggio comune e priorità simili. L'istituzione assistenti sociali all'interno dei comuni, l'istituzione forze dell'ordine, l'istituzione magistratura e i centri antiviolenza pur occupandosi di donne e minori in uscita dalla violenza lo fanno partendo da punti di vista e compiti diversi. Oggi c'è una preparazione e una sensibilità maggiore tra gli inquirenti, anche tra i carabinieri ci sono moltissime donne, ma quando noi abbiamo iniziato nel 1996 tra di loro non c'era nemmeno una donna. I carabinieri oggi come allora sono quelli più presenti nei piccoli centri, mentre la polizia di stato, dove le donne hanno oramai raggiunto molte posizioni apicali, è presente solamente nelle grandi città. Lo sforzo maggiore per noi era cercare di rapportarci con loro da una posizione di parità, di riuscire ad ottenere un'attenzione e una tutela corretta verso quella donna, specialmente se ritenevamo che sussistesse un rischio elevato di recidiva o peggio. Questo nei casi in cui la donna arrivava da noi in ospedale. Ovvio che in ospedale arrivavano prevalentemente donne che avevano subito una lesione fisica, e questo facilitava la loro possibilità di essere credute. Ancora oggi, nonostante la legge sul cosiddetto Codice Rosso del 2019, se la donna è piena di ecchimosi, di ferite ben documentate ha maggiori probabilità di essere creduta, rispetto a chi riferisce violenza psicologica o violenza economica, che pur se sono parti integranti del reato di maltrattamento, sono difficili da provare. Molto spesso quest'ultime non ci arrivano nemmeno all'aula di tribunale e il loro caso viene archiviato prima. Anche questa è una delle tante cose che mi fa arrabbiare, però cerco di accettare per ora l'inevitabile sconfitta, ci vorranno forse altri dieci anni perché la magistratura capisca fino in fondo che la violenza è uguale o forse peggiore sia che sia psicologica che fisica. La violenza psicologica lascia sulla donna ferite profonde e che necessitano di un tempo di guarigione lungo; la perdita dell'autostima è molto più forte se subisci violenza psicologica che se subisci violenza fisica. In qualche modo un'assuefazione alle botte si riesce a costruirla, mentre l'assuefazione all'essere insultata tutti i giorni porta a pensare di essere inadeguata, di non avere alcun valore.

La rete è nata, quindi, grazie al versante ospedaliero, grazie all'indiscutibile preparazione delle ginecologhe e dei medici legali che hanno costituito SVSeD. La preparazione all'accoglienza è stata fatta da Casa delle Donne Maltrattate di Milano; quindi, con una formazione che è stata mutuata dalla relazione tra donne e da un insieme di approcci al problema molto diversi da quelli che normalmente si possono avere in un



ospedale. All'inizio noi pensavamo di occuparci prevalentemente di violenza sessuale essendo ginecologhe, poi non è andata così e SVSeD ha assunto sempre più psicologhe e assistenti sociali, per ovviare alla complessità e molteplicità dei bisogni di chi ci chiedeva aiuto.

Che cosa in più abbiamo fatto per creare una rete solida? Il secondo atto è nato dalla consapevolezza che una donna per ottenere giustizia o ha un buon avvocato o la giustizia non la otterrà. Quindi da subito abbiamo iniziato a parlare con avvocati prevalentemente penalisti per aiutare le donne che volevano denunciare il reato subito. Molti degli avvocati interpellati avevano fatto parte del pool di legali che avevano difeso i ginecologi della Mangiagalli accusati di avere praticato aborti terapeutici illegali. Gli avvocati che man mano hanno aderito a SVS Donna Aiuta Donna erano prevalentemente donne, ma alcuni erano uomini. Erano avvocati disponibili a lavorare con le donne e per le donne che avevano subito violenza di genere, esimendosi per quanto possibile dall'assumere la difesa di violentatori e maltrattanti. La rete legale è stata facile da creare proprio perché partiva da rapporti personali di stima e fiducia e si è consolidata in anni di esperienza in comune con ginecologhe, mediche/i legali, assistenti sociali e psicologhe. Le ginecologhe che hanno creato il primo centro antiviolenza pubblico italiano venivano da anni di riunioni, in una specie di gruppo di autocoscienza tra donne medico amiche, in cui si discuteva sulla differenza tra essere uomo o donna rispetto alla nostra professione. Alla fine di queste elucubrazioni decidemmo che l'unica differenza era una capacità d'ascolto più sviluppata, ma per il resto potevamo ripercorrere esattamente i modelli maschili di potere medico.

Comunque l'occasione per creare il centro ce l'ha offerta un uomo: il direttore generale d'allora si era messo in mente di organizzare nell'ospedale Mangiagalli un servizio di emergenza e urgenza per la diagnosi e la cura della violenza sessuale su donne e minori. La mia prima reazione, da sindacalista allora della CGL, fu: "non se ne parla proprio" e protestammo tutti contro un aggravio di lavoro durante i nostri già faticosi turni di guardia. In quel momento era una specie di porto di mare super affollato la Mangiagalli con 7mila parti l'anno e un numero elevato di pazienti ricoverate per patologie ostetriche, ginecologiche o oncologiche. Sarebbe stato impossibile passare quattro ore senza interruzioni per altre emergenze per assistere donne o bambini appena violentati. È ovvio che bisogna avere il tempo necessario a disposizione per affrontare al meglio un trauma con ripercussioni così complesse. Ricordo bene quando a fine pomeriggio verso la fine di febbraio del '96 arrivarono da me il direttore generale e il direttore sanitario per dirmi: "Kustermann abbiamo avuto un'idea geniale, organizzalo tu come vuoi il centro per le vittime di violenza, visto che noi vorremmo farlo, voi vi opponete e tu sei la capo popolo di questa opposizione. Te lo cediamo fanne quello che vuoi". Quella stessa sera chiamai tutte le mie colleghe e amiche con cui ci trovavamo a discutere dei massimi sistemi per rendere più umanizzate le cure, per pensare una risposta comune. Era appena stata approvata la legge sulla violenza sessuale nel febbraio del '96, e tutte pensammo che ci fosse stata offerta una buona occasione per creare un servizio di donne per le donne, visto che ormai era diventato un reato contro la persona e non più contro la morale pubblica. Da lì siamo partite e la diversa provenienza delle colleghe del nostro gruppo ha reso più facile creare una rete: molte di noi lavoravano nei consultori familiari in equipe con psicologhe e assistenti sociali, molte in ospedali fuori e dentro Milano, alcune in Mangiagalli. Il patto con la direzione fu che l'assistenza alle vittime di violenza l'avrebbe garantita una ginecologa preparata e dedicata solo a questa attività, grazie alla reperibilità. Da subito lo studio

su come affrontare il compito che ci attendeva fu portato avanti con i medici legali della nostra università. Consultammo avvocati e magistrati e ci preparammo coinvolgendo medici europei che lavoravano già su questo tema.

Nel 1997 fondammo SVS Donna Aiuta Donna, una onlus che ci affiancasse, perché un ospedale non poteva sostenere economicamente le donne, aiutarle ad affrontare le prime difficoltà o garantire una difesa legale adeguata. Allora non c'era il gratuito patrocinio per chi era stato vittima di violenza, per cui una donna che avesse deciso di denunciare il suo aggressore doveva pagarsi un avvocato, ammenochè il suo reddito fosse stato talmente basso da essere difesa da un avvocato d'ufficio.

### **Ad oggi ha in mente un progetto, un sogno ancora da realizzare?**

Certo, il mio sogno è il progetto Cascina Ri-Nascita, che condivido con Casa delle Donne Maltrattate di Milano e Campacavallo. Non è ancora completamente realizzato, ma siamo sulla buona strada. Nella vita non c'è mai niente che si riesca a realizzare facilmente, però come dato positivo abbiamo trovato la maggioranza dei soldi necessari per la ristrutturazione. Peccato che ci siano stati due incidenti di percorso: uno sono state le rondini e l'altro è stata la crisi economica dell'impresa edile che si era aggiudicata la gara per i lavori.

Le rondini sono una specie protetta. Abbiamo iniziato i lavori in cascina in primavera, poco dopo le rondini sono tornate dall'Africa al loro luogo di nascita. Purtroppo, il loro nido ancestrale era nell'edificio dove dovevamo approntare gli appartamenti per le donne. Lì è sorto un primo conflitto tra il sogno e la realtà: le rondini covano le uova, accudiscono i loro piccoli, che dopo circa un mese e mezzo escono dal nido e iniziano a volare. Abbiamo visto come insegnano a volare i genitori rondini, ma ogni notte i piccoli tornano nel nido, fino a che al termine dell'estate viene il momento di attraversare il mediterraneo per svernare nel clima africano. Finalmente, quando le rondini se ne sono andate, sono esplose le difficoltà economiche dell'impresa edile. Quindi prima sono state le rondini e le guardie ornitologiche che ci hanno rallentato i lavori, poi sono arrivate abbondanti piogge e crisi di liquidità per cui il rallentamento è diventato un ritardo di quasi 4 mesi, con problemi strutturali emergenti. Adesso da metà dicembre siamo tornati nel pieno possesso della cascina e siamo in fase di gara per la scelta di una nuova impresa edile, che recuperi il tempo perso e completi i lavori.

### **Come sogna la Cascina Ri-Nascita quando sarà in piena attività?**

Me la immagino come un posto immerso nella bellezza. Il posto è veramente molto bello, situato vicino all'Abbazia di Chiaravalle tra due grandi parchi, grazie a tutte le attività che verranno realizzate in cascina diventeranno più frequentati. Ci sono 160 ettari di verde intorno e me la immagino piena di bambini e di vita. Perché bambini? Perché una delle associazioni con cui abbiamo fatto questo progetto si chiama Campacavallo, e si occupa di equitazione affettuosa, attività ginniche, scuola di teatro e di circo. Aggiungeremo anche la scuola di cinema e di musica per rendere la cascina un'oasi per bambine/i, adolescenti e giovani. Metà di una ex stalla sarà trasformata in palestra, teatro, circo, musica e cinema. Una parte sarà dedicata a aule didattiche per il post scuola dei giovani, con difficoltà. L'idea è di creare un luogo di benessere e cultura per i figli delle donne che affianchiamo, per i giovani che desiderano sperimentarsi nelle numerose attività offerte e anche per i ragazzini del quartiere a rischio di abbandono scolastico. Non vorremmo creare un luogo popolato solo da bambini in uscita dalla violenza con le loro mamme.

Quindi, me la immagino popolata di bambini, giovani e donne, alcune in uscita dalla

violenza e con una storia di disoccupazione, che si formeranno e lavoreranno in cascina al massimo per 2 anni.

Immagino le nostre donne libere e consapevoli della loro forza e delle loro capacità. La dipendenza economica dal partner è anche legata al fatto che queste donne lasciano il lavoro alla nascita del primo o del secondo figlio, sono disoccupate da lungo tempo e non è detto che riescano a ricollocarsi facilmente nel mondo del lavoro. Quello che noi offriremo è una formazione intensiva giornaliera sui lavori che sceglieranno, organizzata anche insieme alle volontarie, oltre alla frequenza a corsi accreditati. Ci sarà una ampia offerta di attività, dalla ristorazione alla sartoria di alta moda, al ricamo, alla ceramica, alla costruzione di oggetti di design e al restauro di vecchi mobili recuperando in modo sostenibile ciò che viene sprecato. Tra l'altro in cascina ci sarà un asilo diurno per cani, dove le donne che sceglieranno questa attività potranno anche prendere la patente, se non ce l'hanno, aggiungendo un'ulteriore chance nella loro vita. Andranno a recuperare i cani in pit stop diversi nella città, li porteranno a fare attività e camminate, e poi li riporteranno nel quartiere dove vive la loro famiglia. La cascina sarà un posto dove le donne che hanno subito violenza si formeranno, lavoreranno e staranno per non più di due anni. 10 donne vivranno lì con i loro figli e le altre avranno delle facilitazioni durante l'orario post-scolastico dei figli, per non lasciarli soli. Al termine del periodo di formazione verranno assunte per un anno e dopo con un curriculum più ricco riusciranno più facilmente ad essere immesse sul mondo del lavoro.

È un sogno irrealizzabile? Io me lo immagino realizzabile.

### **Ha avuto l'occasione di partecipare o di collaborare ad un progetto di legge per la tutela per le donne o contro la violenza di genere?**

Sì a molti. Sono sempre stata vicino al centro sinistra e molte mie amiche e amici parlamentari negli anni hanno ascoltato e a volte attuato le idee messe in campo dai centri antiviolenza. Smuraglia, che fu uno degli avvocati del collegio difensivo dei ginecologi della Mangiagalli per la 194, riuscì a far passare il gratuito patrocinio per qualunque vittima di violenza sessuale, indipendentemente dal reddito. Fu un grosso passo avanti, perché la lobby degli avvocati in parlamento è sempre stata fortissima e il gratuito patrocinio è pagato pochissimo. Quando governava il centro destra mi sono sempre sforzata di collaborare con le donne e gli uomini che avrebbero potuto contribuire a cambiamenti legislativi positivi. A volte durante governi di centro destra si è riuscito ad approvare leggi scritte e non approvate da governi di centro sinistra. La legge sullo stalking ne è un esempio come anche il cosiddetto Codice Rosso.

In Italia le uniche leggi innovative per i diritti umani vengono approvate quando la destra e la sinistra riescono a trovare un compromesso su cui mettersi d'accordo. Ogni volta rinunci ad un pezzettino delle tue idee, però è un prezzo lieve da pagare, rispetto al mantenimento dello status quo.

Lo dimostrano la legge sull'aborto, sul divorzio, l'istituzione del Sistema Sanitario Nazionale, la riforma del diritto di famiglia, l'abrogazione del delitto d'onore e la legge sulla violenza sessuale. Adesso ho l'onore e l'onere, di essere nel Comitato Tecnico Scientifico dell'Osservatorio sulla violenza della ministra Roccella. Abbiamo contribuito alla legge sulla violenza del novembre del 2023, che amplia quella detta Codice Rosso e rafforza e chiarifica le norme per il trattamento dei maltrattanti e dei violentatori, introduce l'obbligo del braccialetto elettronico in caso di misure cautelari alternative al carcere.

Abbiamo anche pubblicato il Libro Bianco, un libro in cui tutto quello che è possibile declinare sulla violenza è stato declinato.

7) In che modo crede che un incubo possa trasformarsi in un sogno? Che cosa può aiutare una donna nel fare questo?

Questa è una domanda molto difficile. Un incubo, se partiamo dal ricorrere di eventi negativi avvenuti nella vita reale, è comunque un fatto puntuale che, specie se nasce da un'esperienza traumatica subita, può ripresentarsi con notevole frequenza. Irrompe in un sogno tranquillo, determina angoscia, ti risveglia di botto e a volte rende insonni per lunghi periodi. Purtroppo, io non credo che un incubo si tramuti facilmente in un sogno, per avvenire richiede un grande sforzo, un lavoro su sé stesso, una rielaborazione del vissuto traumatico. Se pensiamo, ad esempio ad una donna, che ha deciso di interrompere una gravidanza dopo la scoperta di una grave malformazione del feto, per lei questa scelta può trasformarsi in un incubo che si ripresenta per anni. Ci dimentichiamo sempre che lei aveva già costruito il sogno del bambino che sarebbe nato, mentre ha dovuto rinunciare a quel sogno. Questa esperienza si ripresenta come incubo, sia per un senso di colpa, che per la paura che quel feto malformato diventi un bambino reale con tutta la sofferenza che questo potrebbe comportare. Elaborare un lutto non lo si fa in un giorno, ci possono volere anni addirittura e a volte non si riesce a esorcizzare il dolore. Mentre i sogni li crei pian piano, si accompagnano alla speranza e poi nel tempo da sveglia ci crei intorno un progetto che desideri realizzare. Da una sensazione notturna sviluppi un sogno che ti accompagna.

**Può essere che, dopo tanta sofferenza, un incubo possa trasformarsi addirittura in un ringraziamento a questa violenza... che ci ha fatto rinascere?**

Questo incubo dipende da che momento e in quali condizioni di vita è insorto. Se c'era un'insoddisfazione profonda per la propria vita è molto diverso rispetto a una situazione in cui si viveva una buona vita, soddisfacente. Quindi il momento del trauma e degli incubi conseguenti possono avere contribuito a liberarla, le hanno dato la possibilità di tirar fuori delle energie che altrimenti avrebbe dedicato solamente al fatto di vivere quella vita che viveva. Per cui secondo me questo è un esempio molto importante di come un incubo possa portare poi ad una libertà, ma una libertà da una vita che non era fino in fondo la vita che lei si sarebbe scelta. In generale mi sembra più facile immaginarsi che se uno ha una vita soddisfacente un incubo è solo un episodio sporadico, mentre in caso contrario può far scaturire un'energia che ti darà la possibilità di reagire e di trovare la forza per modificarti, per liberarti. Solo un evento traumatico a volte ci costringe a prendere atto che quello che stiamo vivendo non è il film che avremmo voluto vivere, ma ci siamo adeguate a recitare quel ruolo, in quel modo e in quella situazione. Se uno vive in una situazione soddisfacente è difficile che ci sia un incubo che ti costringe al risveglio, se invece la situazione ti stava già stretta e ti impediva di sentirti libera allora è più facile che un trauma ti consenta di andare avanti e di ricostruirti completamente.

Non è un caso che abbiamo chiamato questa cascina e questo progetto Ri-Nascita, perché non è rinascita tutto attaccato ma è proprio l'auspicio di nascere di nuovo, per recitare in un film diverso. Recuperi tutte quelle energie che avevi perso, recuperi la gioia di vivere che non c'era più.



# RINGRAZIAMENTI

---

Il primo e più importante ringraziamento va all'**EQUIPAGGIO** che ha affrontato le tempeste, a tutte le donne che sono salite a bordo della Sorellanza: alle "Donne per mano in Rinascita", a tutte le partecipanti di "tEssere e ricAmare" e a tutte le persone che si sono rivolte al Centro Antiviolenza di SVS-Donna Aiuta Donna, condividendo incubi, sogni e il proprio personale viaggio nella tempesta: doni preziosi per tutte le lettrici di questa edizione del Diario di Bordo 2024.

Grazie a tutte le persone che ci hanno inviato i propri contributi, affidando con generosità i propri "messaggi in bottiglia" nelle onde del mare in cui naviga la Sorellanza.

Grazie a **Valentina Barzotti**, onorevole parlamentare della Repubblica Italiana, per la sua battaglia quotidiana in difesa dei Diritti della Donne e in particolare per la continua sensibilizzazione sul tema della violenza di genere e dei diritti del lavoro sia in parlamento in Commissione Lavoro che nella sua attività professionale di giuslavorista.

Grazie a **Samanthakhan Tihler**, designer di moda, docente AFOL e co-conduttrice del laboratorio "**tEssere e ricAmare**": per la vicinanza, la competenza, l'energia, la generosità e la straordinaria capacità di accogliere e guidare le donne ad acquisire competenza e sicurezza nell'arte della Sartoria; grazie a **Paola Zucchelli**, educatrice ed assistente di Samanthakhan nel laboratorio.

Grazie alle giovani **ragazze del SED** e a **Orsola Bologna**, coordinatrice dell'Area Minori della Cooperativa Sociale Eureka per il loro contributo.

Grazie alle socie di **Rumorosse APS, di Psicoplis ODV, di Lodi Arcobaleno, di Promise, dei Centri Milano Donna del Municipio 8, 9 e 1, a Scamamù** e ad altre realtà con cui abbiamo collaborato per tutto ciò che sono riuscite a portare avanti quest'anno, nel territorio del lodigiano e del milanese, tra cui una serie di iniziative per le scuole, per la cittadinanza e per alcuni quartieri nel sensibilizzare al fenomeno della violenza di genere.

Grazie alle donne straordinarie del **Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna**, un vero porto sicuro per la nostra Sorellanza, e in particolare GRAZIE:

alla Presidente **Alessandra Kustermann**, Presidente di SVS Donna Aiuta Donna, per essere la donna straordinaria che è, per la sua generosità e tenacia, per aver creato il luogo meraviglioso in cui questi gruppi terapeutici e questi progetti si realizzano! Grazie per aver partecipato al gruppo terapeutico «Donne per mano in rinascita» ed aver trascorso con noi ore preziose a raccontarci della sua vita al servizio delle Donne e di come l'empatia e l'energia costruttiva della rabbia etica l'abbiano guidata nella creazione dei Centri Antiviolenza SVSeD e SVS Donna Aiuta Donna e realizzazione - *in fieri* - del suo sogno di Cascina Rinascita!

Alla Coordinatrice **Claudia Di Palma** e alla Responsabile **Denise Milani**, che lavorano incessantemente perché il nostro lavoro di squadra sia possibile!

Alle Operatrici del Centro Antiviolenza SVS Donna Aiuta Donna che con il loro lavoro quotidiano consentono alle donne di fuoriuscire dall'incubo della violenza e a **Martina Bortolameotti**, per il suo contributo alla rivista.

Alle Tirocinanti: a **Serenella Zanetti** per la sua meravigliosa presenza nei gruppi e per il ricchissimo contributo che ha dato anche quest'anno nella creazione della rivista, grazie a **Sofia Conte**, nuova e preziosa acquisizione dell'equipaggio.

Alle Volontarie del Centro Antiviolenza per il loro gratuito e straordinario impegno: a **Yarquis Balenzano**, per il suo entusiasmo e il suo contributo nella co-conduzione delle attività di teatro counseling del laboratorio "tEssere e ricAmare", a **Eugenia Ciaravolo** per la pubblicizzazione sui social media e, dulcis in fundo, un grandissimo ringraziamento lo dedichiamo a **Barbara Trevisanello** per il meraviglioso lavoro nella creazione della nuova e meravigliosa veste grafica di questa edizione del Diario di Bordo della Sorellanza!

Grazie **alle amiche e agli amici** che hanno stappato bottiglie e portato focacce sorridendo, a chi ha aspettato a guardare i film, a chi ha festeggiato con noi l'epifania e sostenuto con pazienza e curiosità la creazione di questa edizione!

Grazie, in anticipo, a tutte le persone che vorranno leggere e diffondere questa rivista e a tutte quelle che vorranno partecipare attivamente scrivendoci all'indirizzo: [sorellanza17@gmail.com](mailto:sorellanza17@gmail.com) o alla responsabile del progetto: [laura.bellonisonzogni@gmail.com](mailto:laura.bellonisonzogni@gmail.com) specificando in oggetto **"DIARIO BORDO SORELLANZA"**.



“

*ROMPI*

*UNA COSTOLA  
A UNA DONNA*

*E*

*NE RICRESCERANNO*

*DIECI*

”

*Proverbio Saudita*