

DIARIO DI BORDO DELLA SORELLANZA



REDAZIONE

"Sorellanza Terapeutica"

Un gruppo di lavoro,
un coro di voci sorelle,
un gruppo di supporto per donne
vittime di violenza sessuale del
Centro Antiviolenza "La metà di niente" di Lodi

Laura Belloni Sonzogni

Ideatrice e responsabile del
progetto «Diario di Bordo»,
psicoterapeuta, fototerapeuta,
conduttrice dei gruppi terapeutici

Contributi esterni:

Paola Metalla, Presidente
dell'Orsa Minore ODV

Le donne del gruppo "Mamme per
mano: rinascenti"

Le donne del "Laboratorio di arte
terapeutica e fototerapia"



Questo "Diario di Bordo" è stato realizzato grazie al prezioso contributo della **Fondazione Comunitaria della Provincia di Lodi** che ha co-finanziato il progetto "L'unione fa la forza" del Centro Antiviolenza di Lodi.

Il “*Diario di Bordo della Sorellanza*” è uno “**strumento di lavoro**”, frutto di un laboratorio emotivo che raccoglie gli scritti delle partecipanti al gruppo “Sorellanza Terapeutica”, un gruppo di supporto per donne vittime di violenza sessuale del Centro Antiviolenza “La metà di niente” di Lodi

La **Sorellanza è una grande nave che solca mari talvolta impetuosi proprio grazie alla forza del suo coraggioso equipaggio**: la metafora intende valorizzare il potenziale creativo e terapeutico della condivisione dell’esperienza e della co-costruzione di narrative.

Le rubriche di questa rivista contengono in alcuni casi **testimonianze dirette** della violenza, in altri casi gli scritti sono il prodotto di un lavoro di **approfondimento**, individuale e di gruppo, una **narrazione partecipata** di come la violenza è descritta e interpretata attraverso le differenti forme espressive della nostra cultura.

La violenza domestica durante il lockdown è stata definita “un’emergenza nell’emergenza” e questo progetto, nato durante il secondo lockdown del 2020, intende **ricordarci quest’anno** non soltanto per le sue brutture ma anche **per la ricchezza di ciò che dalla condivisione dell’esperienza può nascere**.

Laura Belloni Sonzogni



IN COPERTINA

La foto, scattata al Centro Antiviolenza, in data 4-4-2019, primo incontro del gruppo terapeutico per vittime di violenza sessuale, è l’immagine simbolo della «Sorellanza Terapeutica».

SOMMARIO



6

IL PROGETTO

di Laura Belloni Sonzogni



8

UN TÈ CON TE

Intervista a Paola Metalla



10

VOCI DALL'EQUIPAGGIO DELLA SORELLANZA



15

LA PELLICOLA EMOTIVA

Il «Laboratorio arte terapeutica e fototerapia» e il progetto di fotografia sociale e narrativa «Incorona Momenti»



18

LE SCIENZE E LA VIOLENZA

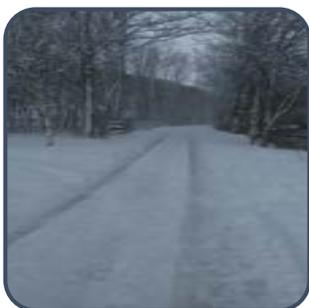
Freezing. Perché non ho reagito?



20

LE DONNE CHE HANNO CAMBIATO LA STORIA

Artemisia Gentileschi: storia di un'artista che ha detto no alla "cultura dello stupro"



22

PAGINE CHIARE E PAGINE SCURE

«La baracca dei tristi piaceri». Leggere per conoscere la verità. La misoginia nel nazismo



24

SINGING IN THE RAIN

“Sullen Girl”. La musica come cura e rinascita



26

SILENZIO IN SALA

“Dogville”. *Non si può educare un cane continuando a perdonarlo*



28

MESSAGGI IN BOTTIGLIA

Testimonianze dal Centro Antiviolenza di Lodi nella giornata internazionale contro la violenza del 2020

IL PROGETTO

di Laura Belloni Sonzogni

IL VALORE DELLA NARRAZIONE PARTECIPATA

Il “Diario di bordo della sorellanza” **nasce dal riconoscere il valore della testimonianza** ed è una trascrizione nero su bianco, con germogli di colore, di **una meravigliosa co-costruzione di immaginari e narrative**.

Narrare un’esperienza significa riviverla, darle ordine, attribuirle un significato in relazione a chi ascolta. La costruzione partecipata di una narrazione ci consente di intessere, in **una trama emotiva comune**, i nostri vissuti-tessuti individuali. Il valore della condivisione risiede in quest’opera d’intreccio che amplia i nostri orizzonti grazie alle prospettive altrui.

La rivista è uno strumento di lavoro collettivo: ogni “articolo” è elaborato direttamente insieme o frutto di un approfondimento individuale successivamente arricchito dal contributo del gruppo.

LA NASCITA DEL GRUPPO

La Fondazione Comunitaria della Provincia di Lodi nel 2019 ha cofinanziato il progetto *“Sentirsi donne: il gruppo come strumento di cura”*, ovvero tre percorsi terapeutici di gruppo, “Mamme per mano: rinascenti”, il “Laboratorio di arte e fototerapia” (nati nel 2015) e il **“Gruppo terapeutico per donne vittime di violenza sessuale”**. Quest’ultimo è nato per rispondere all’esigenza di ridurre l’isolamento e la sensazione di estraneità, di vergogna e di timore nel condividere la propria esperienza e le difficoltà a seguito dell’abuso. Grazie a questo progetto tutte le vittime di violenza sessuale trovano informazioni, aiuto e supporto all’interno del gruppo, in uno spazio anonimo e sicuro.

IL GRUPPO NEL LOCKDOWN

Nel 2020 la Fondazione Comunitaria con il progetto *“L’unione fa la forza”*, promosso dall’Associazione l’Orsa Minore ODV ha consentito ai tre gruppi terapeutici di proseguire il proprio corso in **modalità online**.

I gruppi, composti da un numero variabile tra le quindici e le venticinque donne ciascuno, con sempre nuove partecipanti, hanno fronteggiato le difficoltà a cui la condizione di **lockdown** ha esposto tutti noi.

Ci sono state donne che sono state ricoverate per Covid-19, donne che hanno partorito in una condizione ansiogena e di isolamento, che hanno avuto processi con carattere d’urgenza, donne che hanno perso i genitori senza poterli vedere, che hanno ripreso ad avere incubi, che lavorato in *smart working* coi figli a casa e che hanno fronteggiato, oltre a questa condizione di incertezza globale, anche la paura di ritorsioni e minacce.

Durante il lockdown gli incontri online settimanali e le condivisioni whatsapp sono stati una fonte di sicurezza e di supporto reciproco tale da portare il gruppo per vittime di violenza sessuale a modificare il proprio nome **in “Terapeutica Sorellanza”**.

Negli incontri online abbiamo condiviso paure, dubbi e sofferenza ma anche risate, notizie liete e soddisfazioni, bevuto camomille e accarezzato gatti, creato ricette, candele e saponi casalinghi, ospitato gli sguardi delle altre lasciando che si posassero sulle nostre pantofole e sui nostri divani, sulle nostre cose, nelle nostre case... abbiamo preso tempo, fatto spazio e respirato insieme... in silenzio.

Abbiamo visitato mostre d'arte online, inventato fiabe insieme e condiviso fotografie e momenti preziosi. Su Zoom, come facevamo prima intorno al tavolo, abbiamo dibattuto molti temi relativi alla violenza, sessuale in particolare, articoli e blog, perplessità e vicende giudiziarie tristemente note, abbiamo approfondito il Codice Rosso e gioito per alcune piccole vittorie germogliate nel mondo... ci siamo scambiate consigli di lettura e intere filmografie... ma soprattutto **abbiamo scelto di farlo insieme e di non tenere tutto questo solo per noi, pubblicando questa rivista.**

IL DIARIO DI BORDO

La Sorellanza nel mio immaginario è in viaggio da sempre, da quando esiste il mare. È una antica e sinuosa caravella latina a tre alberi che ospita un equipaggio di donne coraggiose... e questo è il suo diario di bordo.

A poppa una raggiera di fili ospita decine di indumenti colorati stesi al sole... libri, dipinti, oggetti curiosi e strumenti di navigazione...A prua un gruppo di donne si dà il cambio al timone.

Se chiudi gli occhi puoi osservarla mentre fa manovra maestosa, in un porto, per accogliere una nuova passeggera... Se chiudi gli occhi puoi salire a bordo... puoi sentire il rumore del mare, lo scricchiolio del legno e delle funi tese... il profumo dei biscotti appena sfornati e della biancheria che sventola mentre veleggia al sole...

Volendo condividere i temi di approfondimento del gruppo "Terapeutica Sorellanza" avevamo inizialmente pensato di inventare un luogo

specifico della metaforica nave "Sorellanza" 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. Abbiamo poi scelto di semplificare il tutto non irrigidendone la struttura e lasciando ad ogni numero la possibilità di far emergere nuove rubriche o di lasciarne a galleggiare in sospeso altre.

Abbiamo dedicato alcune rubriche alle testimonianze dirette delle donne del Centro Antiviolenza, per far comprendere il fenomeno della violenza dall'interno. Questo è il caso di «VOCI DALL'EQUIPAGGIO DELLA SORELLANZA» dedicata alle testimonianze del gruppo per donne vittime di violenza sessuale, e della rubrica «MESSAGGI IN BOTTIGLIA», che raccoglie contributi più in generale provenienti dal Centro Antiviolenza. **In altre rubriche approfondiamo come la violenza di genere, quella sessuale nello specifico, viene descritta e interpretata dalla nostra cultura** nelle sue varie forme: dalle scienze alle arti passando anche - nel prossimo numero! - per il «wild web world».

Sensibilizzare al fenomeno della violenza di genere significa far conoscere cosa si intende per violenza e le testimonianze dall'interno sono il contributo più intimo e prezioso che vogliamo condividere.

Da navigatrici-sognatrici vogliamo che questo diario di bordo sia foriero di uno scambio con il territorio che ospita il Centro Antiviolenza e **accogliamo feedback, domande e proposte o contributi all'indirizzo mail: belloni.centroantiviolenza@gmail.com**

Questa rubrica è dedicata all'incontro con persone che desideriamo ospitare a bordo della Sorellanza e che desiderano condividere con noi una breve intervista. In questo primo numero, salpiamo verso il 2021 in compagnia di **Paola Metalla**, Presidente dell'Associazione L'Orsa Minore ODV.

Ciao Paola, noi già ti conosciamo, ma ti chiediamo di presentarti a chi ancora non ti conoscesse

Sono nata e cresciuta a Lodi, città da cui non mi sono mai staccata e a cui sono molto legata. Ho conseguito una laurea in economia aziendale all'università Bocconi e da anni svolgo la mia attività in ambito immobiliare e finanziario. Per educazione familiare, ho valori che mi hanno portata ad essere sensibile ai temi sociali, credo moltissimo nell'impegno civico e nell'attenzione rivolta ai più deboli. Così, dopo aver svolto attività di volontariato operando in associazioni che si occupavano, tra l'altro, del salvataggio di animali dalle Perreras spagnole, anni fa mi sono avvicinata a questa nostra associazione, iniziando il mio percorso da volontaria, ma solo dopo aver frequentato il corso di formazione sulla violenza di genere. Era un tema che non conoscevo ma che mi ha fortemente appassionata. Per mia natura, mi piace approfondire lo studio di ciò di cui mi occupo, per cui successivamente ho seguito altri corsi di perfezionamento universitari e non, per essere ulteriormente specializzata su questa tematica. Comunque, per la mia esperienza lavorativa, l'ambito che mi era più congeniale era quello gestionale ed organizzativo e dal 2017, devo dire con grande soddisfazione personale, sono stata eletta Presidente dell'Associazione L'Orsa Minore odv, che gestisce per Lodi e Provincia il Centro Antiviolenza "La metà di niente".

Cosa puoi dirci del Centro Antiviolenza di Lodi?



Sono orgogliosa di poter dire che in questi anni il Centro Antiviolenza, insieme alla RTA (Rete Territoriale Antiviolenza), è decisamente cresciuto e si è distinto per l'efficienza dei servizi e la sinergia creatasi all'interno della Rete.

Anche Regione Lombardia, in cui sono presenti 27 Reti con una copertura territoriale ormai al 100%, riconosce la validità del nostro Centro Antiviolenza e la capacità della nostra RTA. Credo che il segno distintivo sia la collaborazione, che per tutte noi che vi operiamo ha un valore fondamentale, al fine di sviluppare servizi e progetti in difesa delle donne vittime di violenza e dei loro figli vittime di violenza assistita.

Come definiresti la violenza di genere?

La violenza contro le donne è purtroppo, tuttora, la forma di violazione dei diritti umani più diffusa in tutti i Paesi e in tutte le classi sociali. Ha forti implicazioni per l'uguaglianza di genere, tanto da esser stata definita dall'OMS "*un problema di salute di proporzioni globali enormi*".

In Italia si calcola che una donna su tre abbia subito nel corso della sua vita una qualche forma di violenza e che avvenga un femminicidio ogni 72 ore.

Quali sono i dati del Centro Antiviolenza di Lodi?

I nostri numeri sono in continuo aumento e possiamo stimare che le donne vittime di violenza prese in carico dal Centro Antiviolenza La Metà di Niente dalla sua apertura sono più di 1100.

E quest'anno?

Da gennaio a ottobre 2020 le donne a cui è stata fatta una prima accoglienza (ascolto e valutazione del rischio) sono state 220, delle quali 115 hanno intrapreso un percorso di fuoriuscita dalla violenza.

Ci sono state 49 telefonate dal Pronto Soccorso per donne ricoverate, 7 minori presi in carico vittime di violenza assistita, 7 donne messe in protezione in casa rifugio e 17 donne allontanate da casa perché in situazione di alto rischio.

La violenza sulle donne nel lockdown è stata da molti definita “un'emergenza nell'emergenza”. Perché?

Quest'anno l'emergenza sanitaria generata dalla pandemia del Covid-19 ha accresciuto il rischio di violenza sulle donne poiché molto spesso avviene all'interno della famiglia. In generale, in tutta Italia le chiamate al 1522, telefoniche o via chat, nel periodo compreso tra marzo e giugno 2020 sono più che raddoppiate rispetto allo stesso periodo del 2019 (+119,6%). Inoltre le disposizioni normative in materia di distanziamento sociale, introdotte al fine di contenere il contagio, hanno ovviamente ostacolato l'accoglienza delle vittime e noi siamo state il primo Centro Antiviolenza in zona rossa, per cui costrette da subito, per tutelare la sicurezza di tutti, a dover chiudere i nostri sportelli sul territorio lodigiano. Ci siamo però immediatamente organizzate ad accogliere ed assistere in remoto, via Skype o con altre piattaforme, ove possibile, le donne che si rivolgevano a noi in cerca di aiuto, assistendo comunque ad un boom di richieste alla fine del lockdown.

Come ha reagito il Centro Antiviolenza di Lodi alla pandemia?

Noi non ci siamo mai fermate, la lotta alla violenza non si è fermata in questo periodo.

Il Centro Antiviolenza e le sue case rifugio sono sempre rimasti attivi, nel rispetto delle prescrizioni igienico-sanitarie previste. Le Istituzioni stesse *in primis* hanno rafforzato gli interventi di contrasto e prevenzione, per esempio grazie alla convenzione stipulata con le farmacie comunali, essendo la farmacia un luogo in cui una donna vittima di violenza potrebbe potersi recare per chiedere aiuto, anche in un periodo di chiusura. Abbiamo anche cambiato sede, in questi mesi, per poter offrire alle nostre utenti un luogo più ampio in cui venir accolte con maggior sicurezza, nel rispetto delle nuove regole imposte da questa emergenza. Come dicevo, il nostro Centro Antiviolenza ha sempre garantito i servizi, anche durante il periodo di lock-down, lavorando in remoto. Sono stati così garantiti i servizi di accoglienza (ascolto e valutazione del rischio), presa in carico psicologica, presa in carico legale, messa in protezione nei casi di alto rischio. Inoltre, anche grazie al prezioso contributo di Fondazione Comunitaria, sono stati garantiti tre servizi di supporto psicoterapeutico di gruppo per mamme, per vittime di violenza attraverso l'arte e la fototerapia e per vittime di violenza sessuale, tutti svolti in modalità remota.

Cosa non ti abbiamo chiesto che vorresti dire?

Che accolgo questo “strumento di lavoro” di gruppo come un ottimo esempio di forza femminile e di resilienza.

Credo sia una testimonianza del valore dell'empatia tra donne, della capacità di farsi forza a vicenda, di sentirsi “sulla stessa barca” e creare insieme qualcosa di bello.

Grazie di avermi accolta a bordo della Sorellanza!

Grazie infinite a te per tutto quello che fai da anni.

VOCI DALL'EQUIPAGGIO DELLA SORELLANZA

«La storia di Agnes»

“Nella mia vita ho vissuto tante troppe violenze ma grazie a Dio sono arrivata in Italia nel 2016.

Anche in Italia però sognavo sempre queste brutte violenze e le cose terribili che ho vissuto.

Grazie a chi ho conosciuto nel 2018 al Centro Antiviolenza a Lodi ho ricominciato a dormire e a dimenticare tutte le brutte cose che avevo vissuto.

Dopo ho potuto pagare il corso per diventare ASA nel 2019. Grazie all'aiuto del Centro Antiviolenza adesso studio per la riqualifica per diventare OSS (Operatrice Socio Sanitaria).

Grazie a un gruppo di ragazze che hanno vissuto le violenze come me facciamo le riunioni on-line. Con questo gruppo di ragazze che hanno avuto lo stesso problema come me mi sono trovata bene perché io pensavo che ero sola ad aver vissuto la violenza. Ma le loro testimonianze mi danno il coraggio di vivere e di realizzare il mio sogno».

Agnes è arrivata in Italia nell'estate del 2016 e ha fatto domanda di protezione internazionale presso gli Uffici della Questura di Lodi. Nata in un paese africano (non specifichiamo per privacy), è presto rimasta orfana di madre, ha frequentato la scuola sino alla sesta classe e fin da piccola ha praticato rituali di cura dei morti per volere del padre.

A quindici anni ha subito una violenza sessuale da uno sconosciuto e all'età di sedici anni ha dato alla luce una bambina che, dopo un anno, è stata obbligata ad affidare a una zia. A sedici anni, grazie all'aiuto di un'amica, è fuggita dalla famiglia poiché il padre le aveva organizzato un matrimonio combinato con un quarantacinquenne. Dopo tre anni ha conosciuto una ragazza di cui si è innamorata e con cui ha iniziato una relazione segreta. Quando è stata scoperta la sua stessa famiglia l'ha sequestrata, minacciata di bruciarla viva e di punire anche la figlia se avesse proseguito a frequentare la sua compagna. Agnes inizialmente si è isolata ma ha poi trovato il modo di proseguire la propria relazione segretamente, sino a quando è stata

nuovamente scoperta.

È fuggita dalla finestra e la sua casa, ha scoperto in seguito, è stata bruciata insieme a quella che per dieci anni era stata la sua compagna.

“Sono scappata dalla morte, sono passata dalla finestra... la gente mi voleva uccidere... ho un peso di paura sul cuore come se mi hanno picchiata... noi due eravamo come due ladre... è stato il giorno più brutto della mia vita”.

Tramite conoscenze Agnes ha trovato lavoro come domestica in Algeria dove ha subito per quasi tre mesi ripetute violenze sessuali da parte del padrone di casa; è stata in seguito dalla padrona di casa allontanata e, come se fosse colpevole delle violenze subite, condotta, legata, in una prigione in Libia. Appena arrivata le è stato puntato un fucile alla testa *“Devi morire”* mentre alcuni uomini scavavano una buca davanti a lei. Solo dopo l'arrivo di una chiamata le è stata risparmiata la vita ed è stata portata in una stanza con tante altre donne. Racconta che l'unico cibo che veniva distribuito loro era un pezzo di pane secco al giorno e piangendo ricorda che in quel luogo è stata brutalmente picchiata e abusata sessualmente da gruppi di uomini.

Arrivata in Italia, a seguito di un percorso di elaborazione del trauma presso il Centro Antiviolenza, Agnes recupera un po' di serenità e riprende a dormire e fare progetti.

In sinergia con l'ottimo operato dell'avvocato che l'ha assistita, abbiamo ottenuto che le fosse riconosciuto per cinque anni dalla Commissione territoriale di Milano lo *status* di rifugiata per appartenenza al gruppo sociale delle donne vittime di violenza ai sensi dell'art 1 lett A (2) della Convenzione di Ginevra del 1951.

Attualmente Agnes vive in un centro di accoglienza nella provincia di Lodi e, col contributo del Centro Antiviolenza, sta studiando per diventare Operatrice Socio Sanitaria.

VOCI DALL'EQUIPAGGIO DELLA SORELLANZA

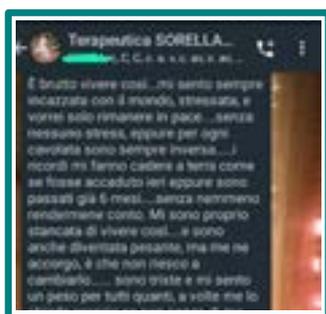
«L'unione fa la forza»

Lavorare in un Centro Antiviolenza espone all'orrore e alla meraviglia. Al baratro, al dolore cupo, allo sfinimento psicologico, alla sensazione di allarme, all'incertezza e all'angoscia. Al tempo stesso consente di assistere e partecipare al **kintsugi** (arte giapponese di riparare con l'oro le cose, dando loro una nuova vita), simbolo e metafora di resilienza. Nel rispetto della volontà e dei tempi della donna con cui si lavora, **le cicatrici diventano preziose testimoni di rinascita, ceneri leggere e fruttifere, gemme che si fanno forza**

nell'inverno buio. Talvolta, soprattutto a causa del nostro sistema legislativo, la sensazione di lottare contro i mulini a vento è sfiancante. Altre volte sembra di poter volare nel vento, per la gioia. Quello che segue è un esempio del secondo tipo.

È il 20 dicembre, è sera, apro la **chat del gruppo "Sorellanza terapeutica"**.

Senza troppi preamboli credo che la lettura di questi messaggi sia il modo migliore per comprendere emotivamente **cosa significa** il titolo del nostro progetto: **"L'unione fa la forza"**.



G: È brutto vivere così...mi sento sempre incazzata con il mondo, stressata, e vorrei solo rimanere in pace....senza nessuno stress, eppure per ogni cavolata sono sempre inversa.....i ricordi mi fanno cadere a terra come se fosse accaduto ieri eppure sono passati già sei mesi....senza nemmeno rendermene conto. Mi sono proprio stancata di vivere così... e sono anche diventata pesante, ma me ne accorgo, è che non riesco a cambiarlo... sono triste e mi sento un peso per tutti quanti, a volte me lo chiedo proprio se senza di me non starebbero tutti meglio, poi piango, ragiono, mi riasseto e capisco di aver detto una cagata, ma l'idea mi passa per la testa. Vorrei che finisse tutto.... non so perché ma attribuisco "la fine" ad un futuro "processo"... che non so quando sarà, se ci sarà, come andrà e se davvero dopo quello io mi sentirò in pace, ma non so perché ho questa sensazione....mi chiedo come potrei essere in pace senza aspettare solo quel momento....e quindi dover per forza, non ne ho idea, attendere anni....mi sono proprio rotta della mia vita....

M: Guarda condivido appieno tutto quello che hai scritto, probabilmente per motivi e situazioni differenti. Anch'io mi sento un po' stanca di me stessa, stanca e appesantita. È lecito esserlo, non bisogna sentirsi in colpa. Almeno a me questo succede. Va bene premere il tasto pausa, va bene essere incazzati, stressati. Comprendo tutta questa pesantezza, comprendo la sensazione di percepirsi come un peso ma penso che tutto questo sia un bene, parlare a stessi fa bene, ascoltarsi, sperare in un cambiamento, la svolta. Abbracciati tanto, coccolati tanto, ti sono vicina. Un abbraccio

G: Grazie M. spero mi faccia bene, per ora sembra che qualcuno mi stia massacrando per come sto....non vedo l'ora che finisca....ti abbraccio forte anche io....proverò a calmarmi ora...

M: A me aiuta fare qualcosa che mi piace , o prendermi il diritto di non fare nulla , quando si sente questo senso di angoscia è sempre un bene coccolarsi un po', qualsiasi cosa sono/ siamo qua 😊

J: Io con il discorso dell'attesa del processo come "chiusura" ho fuso le orecchie a tutte anche io, quindi ti capisco...
il periodo peggiora tutte queste sensazioni secondo me, ieri ho fatto mezz'ora di micio-terapia e ha aiutato, sfogati a coccolare i gatti 😊.
Tu dici sono "già" passati sei mesi, ma per queste cose sei mesi sono pochi, pochissimi... anche solo leggere gli articoli ti ha probabilmente risensibilizzata, da un lato fa bene, ma dall'altro riporta anche in brutti angoli dei ricordi. ti abbraccio anche io 💙

G: Sìora per riprendermi un po' ho fatto una doccia bollente, mi asciugo e vado dai gatti....hai ragione J. aiuta.... sì, hai ragione....mi dovrei dare più tempo....odio sentirmi così e vorrei soltanto che passasse....anche io ti stringo forte J ❤️ Grazie M ❤️

A: Purtroppo la lungaggine dei processi non aiuta a ristabilirsi. E oltre a ciò anche l'incertezza di come andranno a finire. Il sostegno in questi momenti è fondamentale. Avresti voglia di ritirare ogni denuncia per cercare di dimenticare e riprendere la tua vita. Ma dobbiamo indossare la corazza del guerriero e pensare che la nostra lotta è anche per tutte le donne, per le nostre figlie, le nostre sorelle donne che subiscono violenze senza riuscire ad uscirne. Coraggio G, ti siamo tutte vicine. Ti sono vicina col cuore.

G: Sono fusa in questo periodo ...mi sentivo così serena oggi....non so cosa mi ha fatto scattare...mi sono sentita tutt'ad un tratto da sola, sono scoppiata a piangere, e poi tutti i pensieri sono venuti a galla
Hai ragione....mi stupisco sempre A. di come voi riuscite a leggermi nella testa.... sì la voglia è quella....ma anche se ritirassi la denuncia non cambierebbe nulla, grazie mille per essermi così di aiuto, tutte quante.
Le vostre parole mi mettono pacee tanta forza.... spero di smetterla prima o poi di abbattermi così, non sono mai stata così fragile

B: Parlo per la mia esperienza.

E' difficile G. sì e a volte ci si sente pesanti, incastrate, ripetitive o vuote.

E quando si porta a termine un impegno, un hobby, uno svago o si rimane incantate a guardare il vuoto e i pensieri si fermano, corrono, poi ci si sente stanche.

La cosa che dà a me forza è la voglia di tornare a camminare dritta senza sentirmi schiacciata e stanca.

Penso che sia una fase della ricostruzione in cui ci si interroga ed è giusto farlo ma senza darsi colpe perché non ne abbiamo, anzi siamo le più forti.

E allora mi do la mano per non sentirmi sola e per complimentarmi con me stessa anche quando piango, sono incazzata o sbuffo.

Un abbraccio stretto! ❤️

G: Grazie mille B....proverò a sostenermi allo stesso modo la prossima volta che mi capiterà di ricrollare....sì anche io mi perdo in vuoti che non so nemmeno dove portino, mi perdo e basta....non mi do colpe, ma mi sento incazzata con me stessa anche solo per essere arrabbiata....non so se mi spiego, non vorrei stare così, e sto male per questo....perché non sono fatta così, mi vengono in mente scenari di resa e scenari di ribellione, ma poi la mia testa non sceglie mai e mi ritrovo a piangere senza nemmeno sapere perché sto piangendo....ti abbraccio anche io B! ❤️

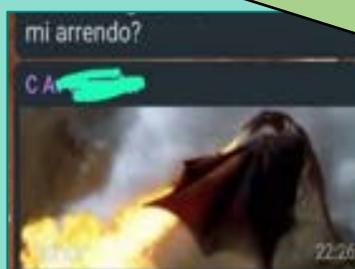
L: Non so descrivere in poche righe quello che provo nel leggervi. Provo gioia nel sentirvi così vicine e così vere, provo dolore quando vi sento così infragilite dalla violenza subita e la rabbia corre verso un sistema che fa acqua da tutte le parti, figlio di una cultura maschilista. Provo stima nel sentirvi infinitamente forti nello stare a contatto con la sofferenza e nel condividere il dolore, la paura, la pesantezza, l'amarezza e la sacra rabbia. È un momento duro e voi siete preziose e meravigliose. Siete un dono, un coro di voci nel silenzio, un coro di sorelle. La sorellanza è questo... e mi commuove.

G: Commuove anche me L....siete tutte importantissime, sembro una scema anche mentre scrivo perché mi si riempie la faccia di lacrime....siete così preziose anche se non vi ho mai conosciute di persona e vi voglio un bene fortissimoma non si può spiegare a parole.....sono così felice di avervi conosciuto e così triste di averlo fatto così.
Sono così arrabbiata....se solo ne avessi il potere darei giustizia a tutte quante

A: Ci commuoviamo perché siamo umane, perché siamo fragili e anche forti di essere autentiche, perché siamo amorevoli. E sono felice anch'io di avervi conosciute perché non mi fa sentire sola nell'aver vissuto un rapporto violento e ciò mi dà coraggio. Vi abbraccio tutte.

L: La giustizia alberga nei tribunali troppo di rado. Tristissimo da dire. La giustizia ho imparato che risiede altrove, in un tribunale interno che non tace mai, in cui dobbiamo dare voce alle nostre "parti" benevole e mettere sul banco degli imputati le voci giudicanti che ci avviliscono e umiliano. La giustizia è attendere, comprendere (non capire), accettare (non rassegnarci) e lottare per ciò che vogliamo essere: libere.

J: Alla fine anche se è una frase fatta, noi non siamo quello che ci hanno fatto. Al massimo siamo plasmate dalle nostre reazioni a quello che ci hanno fatto. Io che non sono per niente paziente mi sto scoprendo piena di pazienza... che ogni tanto non riesco a manifestare bene, ma insomma,, ci si lavora... Alla fine credo che il più grande passo sia scindere la guarigione (in "mano" nostra) dalla giustizia (esterna, senza controllo, portata avanti spesso male). Io e questo grande passo attualmente non siamo nemmeno sullo stesso pianeta, sia chiaro, ma almeno ne prendo atto. sono meno arrabbiata? no. dormo meglio? no. mi arrendo?



G: Vi lascio questa riflessione... ora la applicherò su di me... proverò a riprendermi....

"Non insistere. Il fiore non sboccia, prima del giusto tempo. Neanche se lo implori, neanche se provi ad aprire i suoi petali, neanche se lo inondi di sole. La tua impazienza ti spinge a cercare la primavera, quando avresti solo bisogno di abbracciare il tuo inverno."

- Ada Luz Márquez, *Abbraccia il tuo inverno*

LA PELLICOLA EMOTIVA

Il «Laboratorio di arte terapeutica e fototerapia» e il progetto di fotografia narrativa “Incorona Momenti”

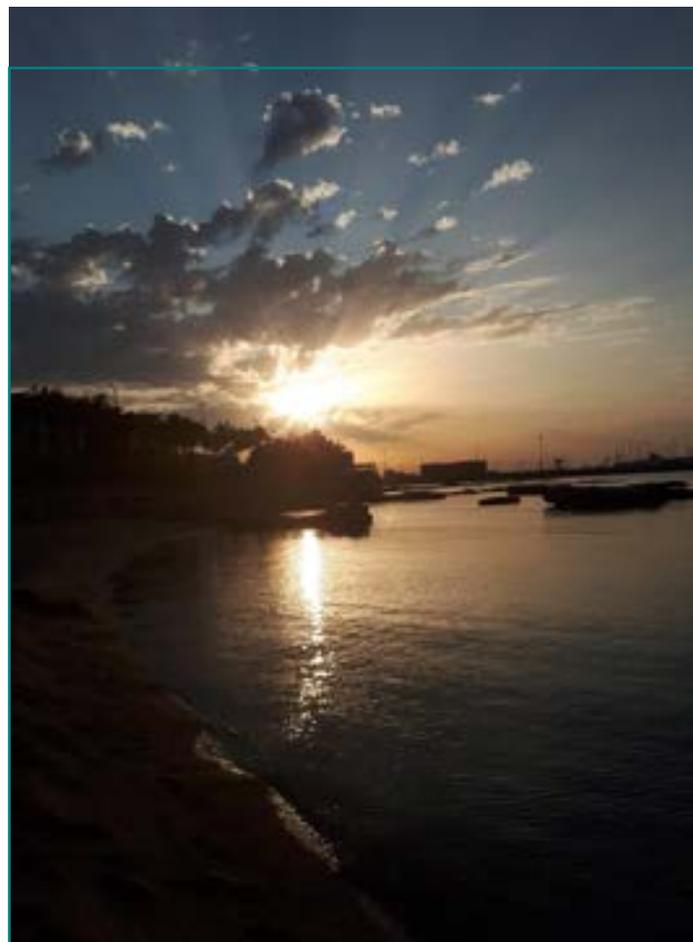
Condividiamo, in questo primo numero del 2020, un contributo dal forte valore simbolico ovvero le fotografie inviate da alcune partecipanti al «Laboratorio di arte terapeutica e fototerapia» in risposta alla richiesta di rappresentazione simbolica di *momenti* a cui hanno dato un *valore*.

« Cosa mi ha donato il 2020? »

Questi contributi sono la testimonianza della partecipazione attiva del Centro Antiviolenza al progetto di fotografia sociale e narrativa “**Incorona Momenti**”

<https://www.facebook.com/groups/incoronamomenti>.

Il “Laboratorio di arte terapeutica e fototerapia” dal 2015 è un punto di riferimento per molte donne afferenti al Centro Antiviolenza. Partecipare ad un percorso terapeutico espressivo di gruppo è fondamentale per le donne in termini di rielaborazione profonda di quanto vissuto. La metodologia del laboratorio individua nell’espressione della creatività un potenziale curativo e ha la finalità di contribuire al benessere psicologico delle donne attraverso il connubio tra arte e scienze psicologiche.



Il dono del 2020 è stato costringerci a trovare il lato positivo anche delle cose più negative... è stato l'anno dello spazio fisico drasticamente ridotto e di quello mentale che in qualche modo siamo riusciti a ritagliarci; l'anno in cui ci siamo inventati metodi alternativi per sentirci vicini alle persone care che non potevamo vedere; l'anno in cui in tanti momenti ci è mancata l'aria, ma in cui per fortuna ci sono state anche cose così belle da toglierci il respiro.

J.



Quest'anno sono crollate molte certezze, ho scoperto la bontà del condividere i pensieri e i dolori, ho lavorato molto su me stessa.. molto più di quanto avrei creduto.. ho trovato sulla mia strada tantissimo amore, in tutte le sue forme più pure. Mi sento fortunata e onorata di avervi conosciute meglio, mi avete fatto imparare tanto.

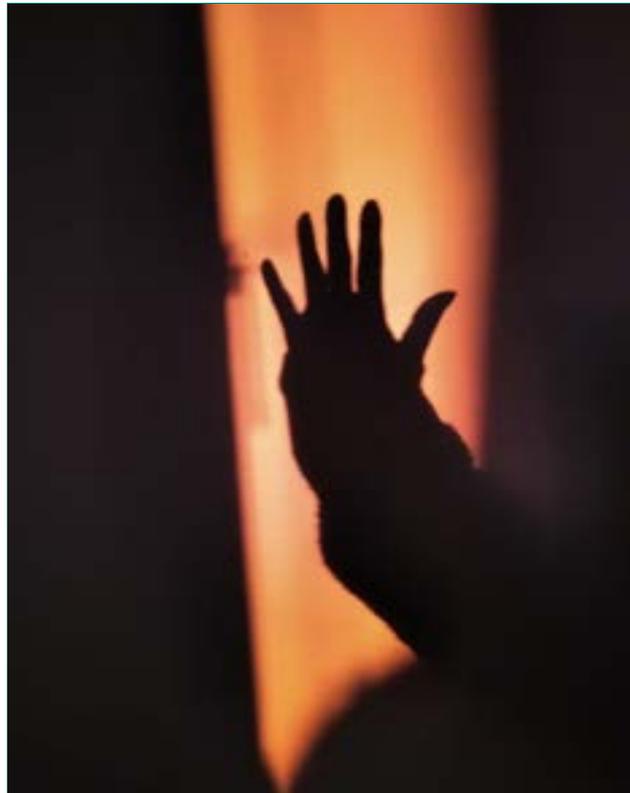
Grazie sorelle ❤️

V.



La meraviglia
di diventare grandi
insieme! ❤️

E.



Quest'anno è stato l'anno in cui mi sono persa, l'anno delle incertezze, delle crisi. Quest'anno è stato prezioso per mettermi meglio a fuoco e avere una visione più chiara di quello che sono M.



Quest'anno ho imparato a rinunciare alla frenesia. Frenesia di incontrare persone, di uscire e fare shopping, di ballare. Fuori casa per 9 mesi, ho imparato che mi posso vestire con pochi capi, che posso rinunciare alla mia zona di comfort, che posso fare scelte coraggiose che probabilmente non avrei fatto senza la costrizione dei vari confinamenti. Ho imparato a concentrarmi su chi avevo vicino, godere della loro vicinanza e di poterli abbracciare senza farmi distrarre da aspettative più egoistiche.
A.

Quest'anno mi ha donato un coraggioso volo...
un ombrello parlante e una danza di maschere
amiche in una libreria-tana...
venti "signorine del piano di sopra" ...un
"senziente quartetto"...
la meravigliosa gratuità di una virale rete di
sostegno...
l'amarezza delle perdite e la forza di cercare
un nutrimento dolce nei ricordi...
pochissimi intensi abbracci...
e il sorriso degli occhi.



Quest'anno mi ha donato la paura e il coraggio di sostare nell'incertezza... di supportare chi supporta...
di reagire con un guizzo di speranza creativa... di dare valore a minuscoli preziosi momenti...
a quelle pantofole, a quei biscotti in "tana base" ...a una immensa rete di sorrisi, immagini e parole...
a centinaia di piccole corone magiche...alla mia paura del buio che svanisce immersa nel mare e nell'alba...

Quest'anno mi ha donato la paura e il coraggio di cavalcare la mia curiosità e la mia libertà...
di pedalare da sola nel vento in un'isola lontana...di desiderare e inseguire le profondità del mare...
di vivere la paura e il coraggio dell'amore...
di lasciar svanire la paura di nuovo nel mare e nell'alba
di veleggiare a bordo della "Sorellanza".
L.

LE SCIENZE E LA VIOLENZA

Freezing. «Perché non ho reagito?»

di Laura Belloni Sonzogni e N.

La testimonianza di N.

*“Tra i mille pensieri e sensi di colpa ce n’è uno più insistente: **“Perché non ho reagito?”**”*

“E’ una reazione fisiologica, come può essere lo svenimento, come ad esempio succede all’opossum!”. Queste le parole con cui mi ha rassicurato la psicoterapeuta del centro antiviolenza al nostro primo incontro.

Mi trovo in pericolo e lo percepisco, scorgo l’orizzonte e sono sola. Sola con lui.

Mi paralizzò.

Quando il pensiero torna a quella situazione mi vedo proprio così: paralizzata dalla paura e priva di ogni potere decisionale. Fuggire è impossibile e la mia voce non emette alcun suono. Le gambe rigide, lo stomaco sottosopra. Non ho il controllo ed ho paura. C’è una minaccia ed è imminente. Sopravviverò?

Lui è riuscito nel suo intento.

Io, però, sono sopravvissuta.

Ancora oggi sogno di non riuscire a gridare, di non essere in grado di difendermi. Il trauma è lì, trova spazio e si fa largo nel peggior dei miei incubi.

Questa reazione di paralisi e assoluta impotenza è stata, sul momento, la mia risposta alla violenza subita.”

Il contributo delle scienze

Il *freezing* è una reazione osservabile in risposta a una condizione di pericolo come la presenza di predatori in molte specie animali; si manifesta con bradicardia e **immobilizzazione**, ovvero un totale o parziale “congelamento” (appunto, *freezing*) dei movimenti.

Tale reazione si manifesta anche nell’uomo (Schmidta, 2008) ed è stata osservata anche in risposta alla visione di filmati disturbanti (Hagenaars, 2014) o segnali di minaccia sociale come espressioni facciali di rabbia (Roelof, 2010).

Secondo alcuni studiosi il fenomeno va considerato come dipendente dal funzionamento della “memoria di lavoro”: se non esiste in memoria una risposta da attuare, dovrà essere creato uno schema comportamentale temporaneo per il quale sono necessari almeno 8-10 secondi in circostanze ottimali; poiché spesso in condizioni di pericolo il tempo non è sufficiente si produrrà una paralisi cognitivamente indotta, detta *freezing* (Leah, 2014).

Le vittime di violenza sessuale manifestano questa reazione quando percepiscono di **“essere senza scampo”**.

In risposta a questa percezione il corpo abbassa i livelli di energia e produce sostanze che mitigano il senso di paura e dolore, creando una sorta di analgesico naturale. **Né esseri umani né animali possono controllare questi meccanismi, che vengono attuati automaticamente dal nostro cervello**, in particolare da corteccia prefrontale, ippocampo, amigdala, ipotalamo e subsezioni del grigio periacqueduttale (PAG) (Tovote et al., 2015; Furlong et al., 2016).

Da una recente ricerca svedese sulle vittime di violenza sessuale è emerso come **il 70%** delle 298 donne oggetto dello studio abbia manifestato un congelamento noto come IT (immobilità della tonicità) mentre nel 48% una forma più estrema di *freezing*, ovvero una forma di paralisi involontaria che ha coinvolto tutto il corpo, compresa l'incapacità di parlare (Möller, Söndergaard, and Helström, 2017).

La conoscenza di questi fenomeni psicologici sfortunatamente ancora oggi è per lo più limitata ai tecnici della salute mentale. Questo tipo di informazione sembra non riuscire a diffondersi nemmeno in alcune branche disciplinari che ne beneficerebbero significativamente. Da un punto di vista giuridico le implicazioni di queste conferme scientifiche possono essere notevoli poiché tradurre un comportamento attraverso la corretta comprensione delle risposte psico-fisiologiche significa saperlo contestualizzare in modo appropriato (Giannetakis, link) e garantire una miglior comprensione di alcune dinamiche tra autore e vittima del reato.

Nel trattamento psicoterapeutico di donne che hanno subito violenze sessuali attraverso un legame terapeutico di fiducia emerge una sofferenza emotiva profonda. A questa sofferenza si aggiunge purtroppo, non di rado, quella correlabile all'iter processuale, che la espone a una vittimizzazione secondaria altrettanto grave. Il mancato riconoscimento di un meccanismo come il freezing ne è un esempio: se la «non reazione» finisce per essere considerata «connivenza», la colpevolizzazione della vittima diventa una forma non meno grave di violenza.

Questo è inaccettabile.

Una maggior conoscenza, in ambito giuridico e non solo, di fenomeni tra cui il *freezing*, le alterazioni sensoriali e le esperienze dissociative post-traumatiche (Lloyd et al., 2019) **ci eviterebbe in futuro di assistere ad altre vicende processuali come quelle tristemente note per essersi concluse con archiviazioni o assoluzioni in virtù del fatto che “la vittima non si è opposta”, “non ha chiesto aiuto” o “non ha reagito”.**



Bibliografia:

- Giannetakis, <http://analisi.criminale.unilink.it/perche-le-vittime-stuprospesso-non-si-ribellano-risposta-neuroscientifica/>
- Hagedaars, M.A., Roelofs, K., Stins, J.F. (2014). Human freezing in response to affective films. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 27(1), 27-37.
- Leach, J. (2004). Why people 'freeze' in an emergency: temporal and cognitive constraints on survival responses. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 75 (6).
- Lloyd CS, Lanius RA, Brown MF, Neufeld RJ, Frewen PA, McKinnon MC. Assessing Post-Traumatic Tonic Immobility Responses: The Scale for Tonic Immobility Occurring Post-Trauma. *Chronic Stress (Thousand Oaks)*. 2019 Jan 28;3:2470547018822492.
- Möller A., Söndergaard H. P. Helström L. (2017). Tonic immobility during sexual assault – a common reaction predicting post-traumatic stress disorder and severe depression.
- Roelofs, K., Hagedaars, M.A., Stins, J. (2010). Facing freeze: social threat induces bodily freeze in humans. *Psychological Science* XX (X), 1-7.
- Schmidta, N.B., Richeya, J.A., Zvolenskyb, M.J., Maner, J. K. (2008). Exploring human freeze responses to a threat stressor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 292-304.
- Tovote, P., Fadok, J. & Lüthi, A. Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nat Rev Neurosci* 16, 317–331 (2015). <https://doi.org/10.1038/nrn3945>

SINGING IN THE RAIN

«Sullen Girl»: la musica come cura e rinascita di G.

But he washed me 'shore

And he took my pearl

And left an empty shell of me

“Sullen girl” è una canzone che nasce dal trauma di una violenza sessuale.

Era l'anno 1989 e la vittima, Fiona Apple, aveva solo dodici anni.

Trascorsero ben sei anni prima che la cantante riuscisse a raccontare al mondo lo stupro subito e scelse di farlo tramite il mezzo che per lei fu sino a quel momento la sua salvezza: la musica.

Subì la violenza il giorno prima della festa del Ringraziamento, inseguita dall'aggressore nel complesso di appartamenti a Manhattan dove viveva con sua madre. Lui la prese proprio mentre stava per aprire la porta del suo appartamento e lei in quel momento pensò che sarebbe morta.

La sua vita cambiò drasticamente, non si sentiva più al sicuro e passava molto tempo con il padre, utilizzando la musica come forma di terapia.

Attraverso l'album "Tidal" la cantante esordì con la canzone intitolata “Sullen girl”, ovvero ragazza scontrosa, ciò che appariva agli occhi degli altri durante gli anni passati al liceo.

Era una ragazza riservata e spesso si fingeva malata pur di non affrontare le lezioni, ma nessuno sapeva quale dolore si portava dentro, nessuno sapeva realmente cosa doveva affrontare tutti i giorni Fiona Apple.

Si sentiva impotente.

Scrivere quella canzone fu il suo modo per dire al mondo ciò che le era accaduto, il suo sfogo, la sua forza.

Si fece aiutare a scrivere la canzone da Maya Angelou, poetessa afroamericana, anche lei purtroppo vittima, all'età di otto anni, di violenza sessuale da parte del fidanzato della madre.

I versi trasmettono dolore, sono descritte le sue giornate come perse in un oblio, pensando alla sua vita di prima, calma e tranquilla e a come la violenza l'abbia stravolta, mentre alle altre persone lei sembra semplicemente “scontrosa”.

Parla della sua vita piena di impegni, di cose da fare, ma nel suo oblio c'è calma e lei non riesce più ad andare avanti, ripetendosi di aver bisogno di carburante per poter risalire.

Si sente sola, abbattuta, vaga nella stanza giorno e notte in cerca di risposte, cercando di giustificarsi con il mondo, di spiegare che non era colpa sua se era diventata così, ma di colui che, buttandola a terra, aveva rubato la sua perla.....

lasciando di lei solo un guscio vuoto.

Maya la incoraggiò e la seguì per tutto il percorso, fino alla rinascita di Fiona, terminando le interviste con la frase: "Ho assistito a come questa ragazza si è salvata ed è riuscita ad elaborare il trauma".



LE DONNE CHE HANNO CAMBIATO LA STORIA

Artemisia Gentileschi: storia di un'artista che ha detto no alla "cultura dello stupro" – di Marty

Questo è il primo di tre articoli in cui vorrei parlarvi di un'artista e donna che mi sta particolarmente a cuore, Artemisia Gentileschi, la cui vita è stata segnata da un evento traumatico, ovvero dallo stupro subito da un pittore amico del padre, Agostino Tassi.

Vorrei prendere questa storia ad esempio per potermi soffermare su alcune riflessioni ancora del tutto attuali, in particolare sulla "cultura dello stupro" ("*rape culture*" in inglese) che ancora esiste e sulla realtà culturale in cui viviamo, che tuttora minimizza e/o normalizza la violenza di genere.

Aprirò col pezzo successivo una parentesi su quanto i processi giudiziari possano essere ulteriore causa di traumatizzazione e vittimizzazione secondaria e di come la vittima della violenza venga, per certi versi, anche colpevolizzata durante lo stesso processo.

Infine nel terzo articolo vorrei focalizzarmi sulle risorse della stessa artista che si è riscattata dalla violenza subita attraverso l'arte, soffermandomi in particolar modo sull'opera di Artemisia sicuramente più conosciuta, "Giuditta e Oloferne".

Nel febbraio del 1612, con l'aiuto del Pontefice Paolo V, Orazio Gentileschi intentò il processo ad Agostino Tassi, un suo conoscente che aveva inizialmente corteggiato sua figlia Artemisia. Dopo una frequentazione, l'uomo stuprò Artemisia, promettendo poi un matrimonio riparatore, impossibile perché -nonostante nessuno ne fosse a conoscenza- il Tassi era già sposato.

Rimando a voi la consultazione e l'approfondimento dei dettagli della vicenda (https://it.wikipedia.org/wiki/Artemisia_Gentileschi), in cui il processo tanto voluto da Orazio non è da intendersi come una ricerca di punizione per il

colpevole, ma quanto un tentativo di "salvare l'onore della figlia" e quindi il buon nome della famiglia.

Infatti alla fine del processo, per mettere a tacere lo scandalo, il padre di Artemisia decise di organizzare un matrimonio riparatore al fine di "recuperare la dignità perduta" della figlia, che a due soli giorni di distanza dalla sentenza si sposò con il pittore fiorentino Pierantonio Stiattesi, il 29 Novembre 1612.

È quindi ben chiaro che il fulcro dell'azione legale non era la sofferenza della donna, ma l'onore della famiglia e il matrimonio (ed eventualmente una somma di denaro) poteva considerarsi "il giusto risarcimento" del danno procurato -si noti bene!
alla famiglia.

Il *delictum stupri* durante il periodo tra Cinquecento e Seicento, definiva infatti stupro *qualsiasi atto sessuale al di fuori del matrimonio*, che la donna fosse o meno consenziente o che l'atto fosse o non fosse violento non era rilevante. Non era dunque la libertà della donna ad essere presa in considerazione, ma la sua verginità e castità, di cui la donna era custode e che dovevano essere protette, rendendo quindi lei "portatrice" di un bene giuridico. Lo scopo della denuncia e del processo non era quindi avere giustizia per ciò che lei aveva subito, ma solo trovare il modo per farle riprendere la fama "di donna onorata", per far sì che fosse nuovamente "accasabile".

La donna dunque non veniva presa in considerazione in quanto persona avente dei diritti e tutto questo ci fa comprendere come a livello culturale e giuridico non venisse considerata come soggetto individuale, bensì come essere subordinato al maschile.

È da qui che iniziamo a capire come la “rape culture” (cosiddetta “cultura dello stupro”) abbia origini antiche, dove al maschile si attribuisce un ruolo attivo, ad esempio nel corteggiamento, mentre per la donna si configura un ruolo passivo, che la porti a rifiutare qualsiasi approccio sessuale per difendere il proprio “onore”.

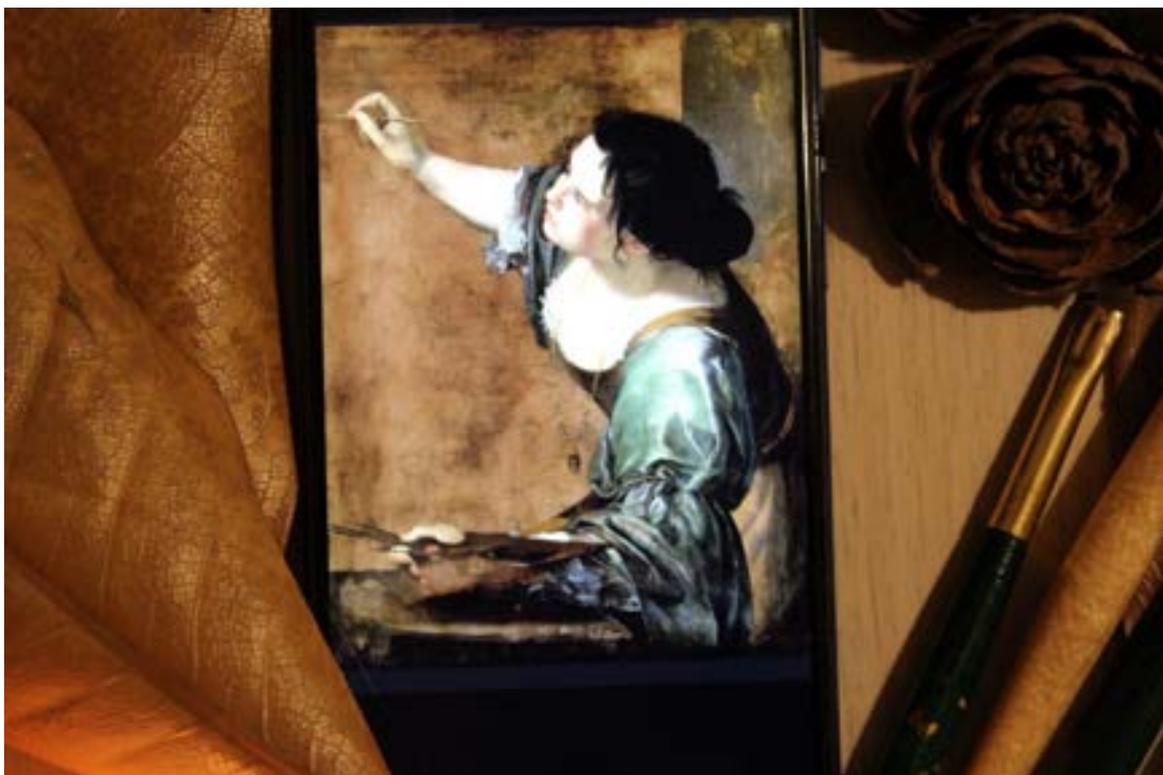
Vediamo quindi chiaramente come questo tipo di mentalità abbia alimentato nei secoli un ruolo del maschile che è stato basato sul dominio fisico e psicologico sulla donna, mantenendo la donna in uno stato di paura e sottomissione, anche attraverso il fenomeno dello stupro. La donna così impara a temere lo stupro e gli uomini mentre gli uomini usano lo stupro come strumento per esercitare potere attraverso la paura.

Come espresso da Susan Brownmiller (giornalista, scrittrice e attivista statunitense legata al Movimento di liberazione delle donne di New York al Women's Institute for Freedom of the Press) *“secondo l'attuale paradigma, il fenomeno dello stupro non ha nulla a che fare con uomini immorali che cercano la gratificazione sessuale; piuttosto, lo*

stupro è un'invenzione dell'uomo per mantenere un sistema di dominio psicologico sulle donne. Agli uomini viene insegnato, dal prevalente ethos sessista nella società occidentale, di usare lo stupro come strumento per sviluppare paura nelle donne, e le donne imparano dallo stesso sistema a temere gli uomini.”, creando così un circolo vizioso che nonostante il passare dei secoli non si è ancora riusciti a spezzare.

Sitografia

https://it.wikipedia.org/wiki/Processo_ad_Agostino_Tassi_per_lo_stupro_di_Artemisia_Gentileschi#:~:text=Il%20processo%20ad%20Agostino%20Tassi,del%20febbraio%201612%20a%20Roma.&text=L'accusa%20%C3%A8%20lo%20stupro,Artemisia%20Gentileschi%2C%20anche%20lei%20pittrice.
https://it.wikipedia.org/wiki/Orazio_Gentileschi
https://www.unive.it/pag/fileadmin/user_upload/dipartimenti/DSLCC/documenti/DEP/numeri/n27/01_Ric_1-Ferraretto.pdf
<https://www.brocardi.it/codice-penale/libro-secondo/titolo-ix/capoi-iii/art544.html#:~:text=Articolo%20544%20Codice%20Penale&text=%5BPer%20i%20delitti%20preveduti%20dal,esecuzione%20e%20gli%20effetti%20penali.%5D>
<https://www.poliziapenitenziaria.it/uno-stupro-senza-matrimonio-riparatore/>
https://it.wikipedia.org/wiki/Cultura_dello_stupro



SILENZIO IN SALA

«Dogville» Non si può educare un cane continuando a perdonarlo - di J.

Nominato uno dei più grandi film del suo decennio, il lungometraggio avanguardistico *Dogville* racconta in più di tre ore la storia dell'arrivo e della permanenza di Grace (Nicole Kidman) nella piccola comunità che dà il titolo al film, un villaggio remoto tra le montagne.

La ragazza arriva a Dogville inseguita da alcuni gangster e uno degli abitanti decide di aiutarla, offrendole ospitalità. Dopo aver vinto l'iniziale diffidenza della cittadina facendo a tutti piccoli favori e commissioni, la ragazza riesce a trasformare le loro remore in benevolenza, fino a far ammettere alla chiusa comunità che lei ha reso il loro villaggio migliore.

Purtroppo con il passare del tempo le richieste diventano sempre più pressanti e complicate e ad ogni errore o ritardo di Grace gli abitanti di Dogville iniziano a reagire maltrattando la ragazza, colpevole -dal loro egoista e pretenzioso punto di vista- di non poter accontentare tutti alla perfezione. Le lamentele sfociano gradualmente in molestie, in ricatti e in episodi di ostilità immotivata, frutto solo della frustrazione dei cittadini del villaggio.

L'arrivo della polizia che cerca Grace perché accusata di aver compiuto una rapina fa degenerare ulteriormente la situazione: nonostante tutti sappiano che è innocente, visto che non si è mai

mossa da Dogville, affermano che ora ospitarla e nasconderla potrebbe causare problemi. Con questo pretesto, il carico delle responsabilità che le vengono addossate aumenta ulteriormente e nessuno ha più rispetto per la sua condizione, fino al punto da tenerla addirittura in catene e da renderla vittima di ripetuti abusi, compresa una serie di stupri.

Il primo di questi stupri avviene proprio durante la visita della polizia e poiché la vicenda si svolge su un palco quasi del tutto privo di scenografia, dove gli edifici e gli ambienti sono rappresentati solo da linee sul pavimento, il fatto accade letteralmente sotto gli occhi di tutti, che proseguono con le loro vite senza accorgersene, senza vedere nulla, senza curarsene. La scena è la perfetta metafora di ciò che spesso accade con questo tipo di reato, una violenza che si consuma tra l'indifferenza generale.

Lo stupratore non ha neppure bisogno di usare la forza fisica per sopraffare la ragazza, semplicemente si costruisce una posizione di potere dicendole che se si ribella chiamerà le forze dell'ordine, facendola arrestare e naturalmente Grace capisce di non potersi opporre.

Anche se Grace prova a ricordare a tutti che ha sempre cercato di aiutarli e di essere disponibile, più nessuno ormai sembra disposto a supportarla; viene condannata alla prigionia nella sua casa, dove è costretta a subire prepotenze e soprusi di ogni tipo, derisa persino dai bambini che "festeggiano" ogni nuovo stupro suonando le campane.

L'apatia di Grace sembra ormai aver raggiunto livelli inguaribili, ma a sorpresa una sera, alla presenza dell'intero villaggio, lei inizia finalmente a raccontare con lucidità e chiarezza ciò che ha subito, mettendo tutti di fronte alla consapevolezza di ciò che hanno fatto, scatenando così la serie di eventi che porterà all'inaspettato finale...

Il crudissimo e scarno racconto si svolge in un mondo dove i muri sono immaginari. quasi a voler sottolineare che ciò che non vediamo è in realtà solo ciò che *non vogliamo vedere*, perché gli elementi per capire e trarre conclusioni sono sempre a portata della nostra conoscenza, dobbiamo solo decidere di abbandonare l'ipocrisia e prenderne davvero atto. Grace passa gradualmente dall'accettare alcuni compiti per senso del dovere all'impossibilità di dire no perché consapevole che quel "no" non sarà ascoltato né accettato, spiegando con lucida precisione come chi offre aiuto spesso non venga visto come una persona da ringraziare, ma come qualcuno da sfruttare e di cui approfittarsi.

Il senso di gratitudine provato inizialmente da Grace la pone nella posizione di sentirsi quasi in dovere di ringraziare perché le viene "permesso" di aiutare e di non capire quanto in fretta le semplici richieste siano diventate a tutti gli effetti pretese, capaci di scatenare reazioni ostili e violente quando non soddisfatte. La ragazza viene gradualmente spersonalizzata, diventa solo "qualcosa" da sfruttare in tutti i modi possibili, spingendo gli abitanti di Dogville ad una caduta nel baratro della loro vera natura, priva di umanità e fatta solo di avidità, egoismo e violenza. Paradossalmente vedere riflesso negli altri questo comportamento non fa inorridire, ma in qualche modo quasi lo legittima e lo rende accettabile perché diffuso. Anche in questo, il piccolo villaggio è un perfetto specchio del mondo reale, dove questi comportamenti sono così comuni da essere definiti come veri e propri meccanismi psicologici, cioè diffusione di responsabilità e deresponsabilizzazione ???

Una delle certezze su cui la narrazione punta i riflettori è che venire a contatto con persone generose spesso non basta a chi è egoista per prenderle ad esempio e cambiare, specialmente quando si vive in una società in cui è proprio l'egoismo la qualità più diffusa.

Nonostante questo, la storia di Grace non è una storia che si conclude con una resa. È difficile dare una definizione del finale senza rovinare la sorpresa a chi non lo ha mai visto, ma di sicuro non lascia indifferenti.

Così come non dovrebbero lasciare indifferenti le tematiche di cui tratta questo lungometraggio.



«La baracca dei tristi piaceri» Leggere per conoscere la verità. La misoginia nel nazismo - di MB

“La baracca dei tristi piaceri” è la trasposizione della testimonianza raccolta dalla scrittrice Helga Schneider intervistando Herta Keisel... ma chi è Herta Keisel?

All'epoca della lunga intervista con la Schneider, Herta è una vedova ormai anziana, ma la storia che racconta risale a quando era ragazza, arrestata dal regime nazista nonostante fosse tedesca perché accusata di "Blutschande", ovvero di aver contaminato il sangue ariano fidanzandosi con un ebreo.

Deportata prima a Ravensburk e poi con la falsa promessa di una prossima liberazione rinchiusa a Buchenwald, la donna ripercorre la sofferta scelta di prostituirsi all'interno del campo di concentramento come unico modo per provare a salvarsi; anni di sevizie, abusi, violenze a cui Herta sopravvive senza mai adattarsi e che ha deciso di raccontare per dare testimonianza di ciò che è accaduto perché non si ripeta mai più.

«Forse avevo bisogno di parlare ancora una volta di queste cose...»

«Ci credetti perché ero maledettamente giovane e inesperta...»

«L'unica alternativa al bordello era crepare...»

«Eravamo considerate carne da macello sulla quale si poteva scaricare tutto il sudiciume del mondo...»

«Io di natura non ero paurosa... ero sempre stata disposta a lottare ma Ravensburk mi aveva svuotata... Mi avevano resa debole, passiva, irrimediabilmente svuotata...»

Queste sono solo alcune frasi dette da Herta, che durante l'intervista non ha solo parlato, ma ha anche sollevato l'orlo del vestito e mostrato i segni di vecchie bruciature.

Questa è la testimonianza di una donna che ha vissuto un orrore indicibile ed è preziosa.

E sono alcune delle frasi in cui io ho rivisto la mia violenza, perché anche quando accade in circostanze diverse la violenza ha sempre dei tratti comuni e ogni volta che una donna sopravvive ad una violenza è come ricostruire dalle macerie, deve trovare la forza se vuole vivere.

La motivazione ufficiale della presenza di bordelli nei campi di concentramento era quella di arginare l'omosessualità tra i prigionieri, ma si tratta di un dramma così scabroso da essere uno dei risvolti meno conosciuti, perché mai raccontati, delle deportazioni naziste.

Le umiliazioni e le sevizie subite da Herta e dalle donne che hanno condiviso il suo destino sono state tali e tante da farle sentire schiacciate e sole al punto da privarle a lungo della voce e da far loro pensare di dover nascondere quanto subito, trasformando anche il ritorno a casa –per coloro per le quali è stato possibile- in un ulteriore trauma, con cui imparare a convivere, perché non considerate come vittime, ma quasi come colpevoli. La violenza in questa forma ha l'età dell'essere umano, della "civiltà". Non c'è forma di violenza nell'animale, se lo fa è solo per sopravvivere. La società in cui vive Herta è nazista, discriminatrice, misogina per eccellenza, ma è anche celata e subdola, così come lo è la violenza, che si nasconde, e uno dei modi per debellarla è proprio parlarne, informarsi, leggere.

È per questo che secondo me “La baracca dei tristi piaceri” è una rara testimonianza, uno di quei libri che dovrebbero essere letti alle scuole superiori e poi discussi, commentati.

Per dare un aiuto alla società contemporanea a cambiare cultura e così:
smettere di nascondere,
smettere di giustificare in modo subdolo
l'uomo che agisce violenza,
smettere di «puntare il dito», apostrofare,
dare colpe alle donne vittime di violenza.

Ringrazio Herta la vittima ed Helga la scrittrice perché attraverso questo libro la società ha uno strumento in più se vuole cambiare.



MESSAGGI IN BOTTIGLIA

Testimonianze dal Centro Antiviolenza di Lodi nella giornata internazionale contro la violenza del 2020

Il centro antiviolenza è stato per me la salvezza.

Un posto sicuro al quale mi sono totalmente aggrappata per poter elaborare ciò che mi era capitato.

Non pensavo di averne bisogno sino a quando mi ci sono ritrovata dentro.

Penso che durante quei momenti una donna abbia bisogno più di qualsiasi altra cosa al mondo di supporto, il più possibile, venendo ascoltata e capita.

Il centro antiviolenza mi ha aiutata a capirmi quando io stessa non riuscivo a farlo, ha creduto in me e mi ha dato la speranza di credere davvero in una "guarigione", mi ha supportato nei momenti più e meno bui, e **mi è stato accanto**, dandomi quello di cui più avevo bisogno.

A tutte le donne che subiscono violenza do un consiglio con tutto il mio cuore:
"Abbate il coraggio di farvi aiutare".

Ci ho messo del tempo, ma ho capito fortunatamente a mie spese che **chiedere aiuto non è nient' altro che un gesto coraggioso** che potremmo fare verso noi stesse.

Non è un'umiliazione, non è una colpa, **è un atto di forza** che dobbiamo compiere per "salvarci" da quella che sarebbe la nostra vita, se non ricevessimo aiuto.

Personalmente non so dove sarei ora, o se ci sarei ancora, se non avessi avuto la prontezza di farmi aiutare.

Non pensi sia utile fino a quando non ti ritrovi su quella sedia a piangere, a lottare con te stessa e le tue emozioni, a lottare con quelle sensazioni che ti vogliono far sentire sbagliata ad ogni costo, ma tu sei lì e lotti, e non ci sarebbe mai potuto essere mai niente di più utile, perlomeno per me, per riuscire a venirne a capo di qualcosa con me stessa.

Chiedere aiuto è il nostro modo di chiedere "giustizia" almeno a noi stesse.

Non so come andranno le cose, se andranno nel verso giusto e chi di dovere pagherà a sue spese ciò che mi ha fatto, o se sarà tutto sbagliato, se passerà del tempo e non verrò creduta, o se verrò dimenticata, non ne ho idea, **ma so per certo che non avrà importanza, se non tanto quanto ce l'ha il fatto che perlomeno io, per me stessa, sono riuscita a fare qualcosa, qualcosa di concreto**, la vita è troppo breve per vivere male per colpa degli altri, abbiate il coraggio di farvi aiutare e di salvare voi stesse.

Alle donne che subiscono violenza direi che **non sono da sole**, che non è solo un loro problema, che **molte di noi sono riuscite ad uscirne**. Ma che da sole è troppo difficile e se hanno ancora un po' di forza, chiedere aiuto. Io mi sono rivolta alla Polizia e al Centro Antiviolenza: solo lì si può trovare sia l'aiuto giuridico che psicologico. Per potersi difendere dalla violenza, è necessario il sostegno, trovare la comprensione di ciò che viene raccontato. È necessario **ritrovare la stima in se stesse**. E l'esempio di altre donne che puoi incontrare **nei gruppi terapeutici, sono una speranza che puoi farcela**. E personalmente **trovare tante donne così belle nell'anima mi ha dato una sensazione di benessere e fiducia nel futuro, incredibile**.

Il gruppo terapeutico è una carica di vita!

Non penso che ci sia una frase migliore per descriverlo...

Ti accorgi subito che **ogni donna nel gruppo è un valore aggiunto, un bene prezioso**, anch'esso a cui aggrapparti quando non trovi la forza di andare avanti e ti senti sola, perché **sai che lì verrai capita**.

Ma è anche un **gruppo di risate nel quale condividere i traguardi e i bei momenti**, un gruppo prezioso per me, nel quale ho trovato delle amiche che fin da subito mi hanno fatto sentire meno sola...

Non credo di potermi ancora permettere di dire di averlo superato, penso che **ci sono cose che non si potranno superare mai**.
Penso però di essere riuscita a placarlo, di essere riuscita a tirar fuori lo stesso qualcosa di positivo, come la scoperta della mia forza interiore con la quale tutt'oggi litigo regolarmente, ma nella quale ripongo lo stesso tanta speranza ogni giorno.

RINGRAZIAMENTI

La Fondazione Comunitaria della Provincia di Lodi per il finanziamento dei progetti “Sentirsi donne: il gruppo come strumento di cura” (2020) e “L’unione fa la forza” (2019), che ha reso concretamente possibile per le donne del Centro Antiviolenza l’accesso e la partecipazione - anche durante il lockdown - ai tre gruppi terapeutici condotti dalla dott.ssa Laura Belloni Sonzogni, tra cui la “Terapeutica Sorellanza”. In particolar modo questo ha garantito continuità ad un servizio che tecnicamente ed emotivamente necessita di continuità per poter svolgere la propria funzione supportiva e garantire una partecipazione ottimale.

Il gruppo “Sorellanza Terapeutica” che ha instancabilmente lavorato per ideare, scrivere, revisionare e far crescere questo strumento di lavoro, esempio meraviglioso di come un gruppo di donne sia in grado di fidarsi, comprendersi, sostenersi, accogliere nuove donne in modo empatico e non giudicante e costruire, partendo dalla condivisione di esperienze dolorose, un prodotto culturale dotato di spessore e in continua crescita.

Le donne del Centro Antiviolenza che hanno scelto di narrare e condividere la propria testimonianza.

L’Orsa Minore ODV che gestisce il Centro Antiviolenza “La metà di Niente” di Lodi, in modo particolare la Presidente dott.ssa Paola Metalla che da anni si impegna per far crescere i suoi servizi con impegno, dedizione e passione e la Vice Presidente, la signora Francesca Astori; insieme negli ultimi anni hanno contribuito a migliorare i servizi ed ampliare la rete di collaborazioni nel territorio della Provincia di Lodi.

L’intero staff del Centro Antiviolenza “La Metà di Niente” che dal 2010, ventiquattro ore al giorno, tutti i giorni dell’anno, consente alle donne che vi si rivolgono di trovare un servizio di ascolto, consulenza e presa in carico competente e accogliente: psicologhe, avvocate, volontarie, educatrici e personale amministrativo. Si ringrazia in particolare la Responsabile Tecnica Marta Ferrari, che ha contribuito insieme alla dott.ssa Laura Belloni Sonzogni alla scrittura e realizzazione dei progetti cofinanziati da Fondazione Comunitaria.

Le sostenitrici del progetto, le amiche e gli aiutanti che hanno contribuito alla buona riuscita del progetto, in particolare Piergiacomo Cintorino per l’aiuto prezioso nell’impaginazione della rivista, Elena Bona per la correzione delle bozze e tutte le persone che ci hanno sostenute emotivamente.

Le lettrici e i lettori che sceglieranno di dedicare tempo a questo Diario di Bordo, di incuriosirsi e speriamo anche di partecipare attivamente scrivendo un commento, una domanda o un contributo all’indirizzo mail: belloni.centroantiviolenza@gmail.com.

**«ROMPI
UNA COSTOLA
A UNA DONNA
E
NE RICRESCERANNO
DIECI»**

PROVERBIO SAUDITA

DIARIO
DI BORDO
DELLA
SORELLANZA

Numero 1
Dicembre 2020



Questo “Diario di Bordo” è stato realizzato grazie al prezioso contributo della **Fondazione Comunitaria della Provincia di Lodi** che ha co-finanziato il progetto “L’unione fa la forza” del Centro Antiviolenza