



LA UIL BASILICATA CONTRO LA VIOLENZA sulle Donne

COME DIFENDERSI DALLA VIOLENZA, MOLESTIE, STALKING

**IL SILENZIO NON TI PROTEGGE,
IL CORAGGIO DELLA DENUNCIA E LA CONDIVISIONE
TI LIBERANO DALLA PAURA E DALL'ISOLAMENTO**

Centro Regionale Antiviolenza (stalking mobbing e bullismo) della UIL Basilicata presso l'ADOC Basilicata – contatti: 097146393 - 330798081 - 388812968

Cos'è la violenza contro le donne

La violenza maschile sulle donne assume molteplici forme e modalità, sebbene la violenza fisica sia la più facile da riconoscere. Non esiste un profilo della donna-tipo che subisce violenza. La violenza coinvolge tutte le donne.

Violenza fisica

Comprende l'uso di qualsiasi atto guidato dall'intenzione di fare del male o terrorizzare la vittima. Atti riconducibili alla violenza fisica sono:

- lancio di oggetti
- spintonamento
- schiaffi
- morsi, calci o pugni
- colpire o cercare di colpire con un oggetto
- percosse
- soffocamento



- minaccia con arma da fuoco o da taglio
- uso di arma da fuoco o da taglio

Tali forme ricorrono nei reati di percosse, lesioni personali, violenza privata, violazione di domicilio, sequestro di persona.

Violenza sessuale

Comprende l'imposizione di pratiche sessuali indesiderate o di rapporti che facciano male fisicamente e che siano lesivi della dignità, ottenute con minacce di varia natura. L'imposizione di un rapporto sessuale o di un'intimità non desiderata è un atto di umiliazione, di sopraffazione e di soggiogazione, che provoca nella vittima profonde ferite psichiche oltre che fisiche.

Violenza psicologica

Racchiude ogni forma di abuso che lede l'identità della donna:

- attacchi verbali come la derisione, la molestia verbale, l'insulto, la denigrazione, finalizzati a convincere la donna di "non valere nulla", per meglio tenerla sotto controllo
- isolare la donna, allontanarla dalle relazioni sociali di supporto o impedirle l'accesso alle risorse economiche e non, in modo da limitare la sua indipendenza
- gelosia ed ossessività: controllo eccessivo, accuse ripetute di infedeltà e controllo delle sue frequentazioni
- minacce verbali di abuso, aggressione o tortura nei confronti della donna e/o la sua famiglia, i figli, gli amici
- minacce ripetute di abbandono, divorzio, inizio di un'altra relazione se la donna non soddisfa determinate richieste
- danneggiamento o distruzione degli oggetti di proprietà della donna



- violenza sugli animali cari alla donna e/o ai suoi figli/e

È importante ricordare che nei momenti di rabbia tutti possiamo usare parole provocatorie, oltraggiose o sprezzanti, possiamo agire comportamenti fuori luogo ma di solito seguiti da rimorsi e pentimenti. Nella violenza psicologica invece non si tratta di un impeto d'ira momentaneo ma di un tormento costante e intenzionale con l'obiettivo di sottomettere l'altro/a e mantenere il proprio potere e controllo.

Violenza economica

Spesso tale violenza è difficile da registrare come una forma di violenza. Può sembrare normale e scontato che la gestione delle finanze familiari spetti all'uomo. Si definisce violenza economica:

- limitare o negare l'accesso alle finanze familiari
- occultare la situazione patrimoniale e le disponibilità finanziarie della famiglia
- vietare, ostacolare o boicottare il lavoro fuori casa della donna
- non adempiere ai doveri di mantenimento stabiliti dalla legge
- sfruttare la donna come forza lavoro nell'azienda familiare o in genere senza
- dare in cambio nessun tipo di retribuzione
- appropriarsi dei risparmi o dei guadagni del lavoro della donna e usarli a proprio vantaggio
- attuare ogni forma di tutela giuridica ad esclusivo vantaggio personale e a danno della donna (per esempio l'intestazione di immobili).

Tale forma di controllo diretto, che limita e/o impedisce l'indipendenza economica della donna, spesso non permette la sottrazione da una relazione distruttiva di maltrattamento.

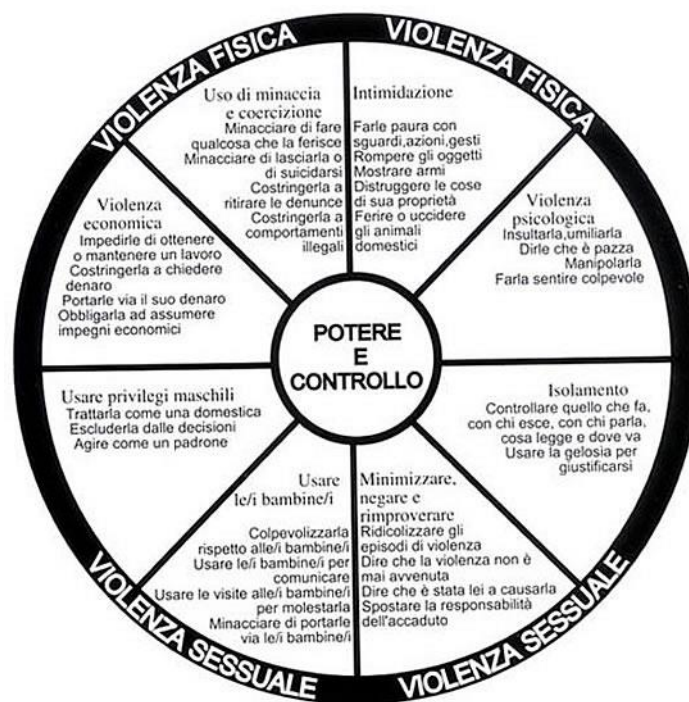


Stalking

Indica il comportamento controllante messo in atto dal persecutore nei confronti della vittima da cui è stato rifiutato (prevalentemente è l'ex partner). Spesso le condotte dello stalker sono subdole, volte a molestare la vittima e a porla in uno stato di soggezione, con l'intento di compromettere la sua serenità, farla sentire braccata, comunque non libera.

Meccanismi della violenza

La violenza più diffusa, al contrario di quanto si pensa, è quella che avviene all'interno delle mura domestiche, ovvero in ambito familiare. La violenza domestica consiste in una serie continua di azioni diverse ma caratterizzate da uno scopo comune: il dominio e controllo da parte di un partner sull'altro, attraverso violenze psicologiche, fisiche, economiche, sessuali.



Il meccanismo che meglio definisce le fasi di una condizione di violenza domestica subita da una donna viene chiamato "spirale della violenza" o "ciclo della violenza" ad indicare le modalità attraverso cui l'uomo violento raggiunge il suo scopo di sottomissione della partner facendola sentire



incapace, debole, impotente, totalmente dipendente da lui. Le fasi della spirale della violenza possono presentarsi in un crescendo e poi “mescolarsi”. Isolamento, intimidazioni, minacce, ricatto dei figli, aggressioni fisiche e sessuali si avvicendano spesso con una fase di relativa calma, di false riappacificazioni, con l’obiettivo di confondere la donna e indebolirla ulteriormente.



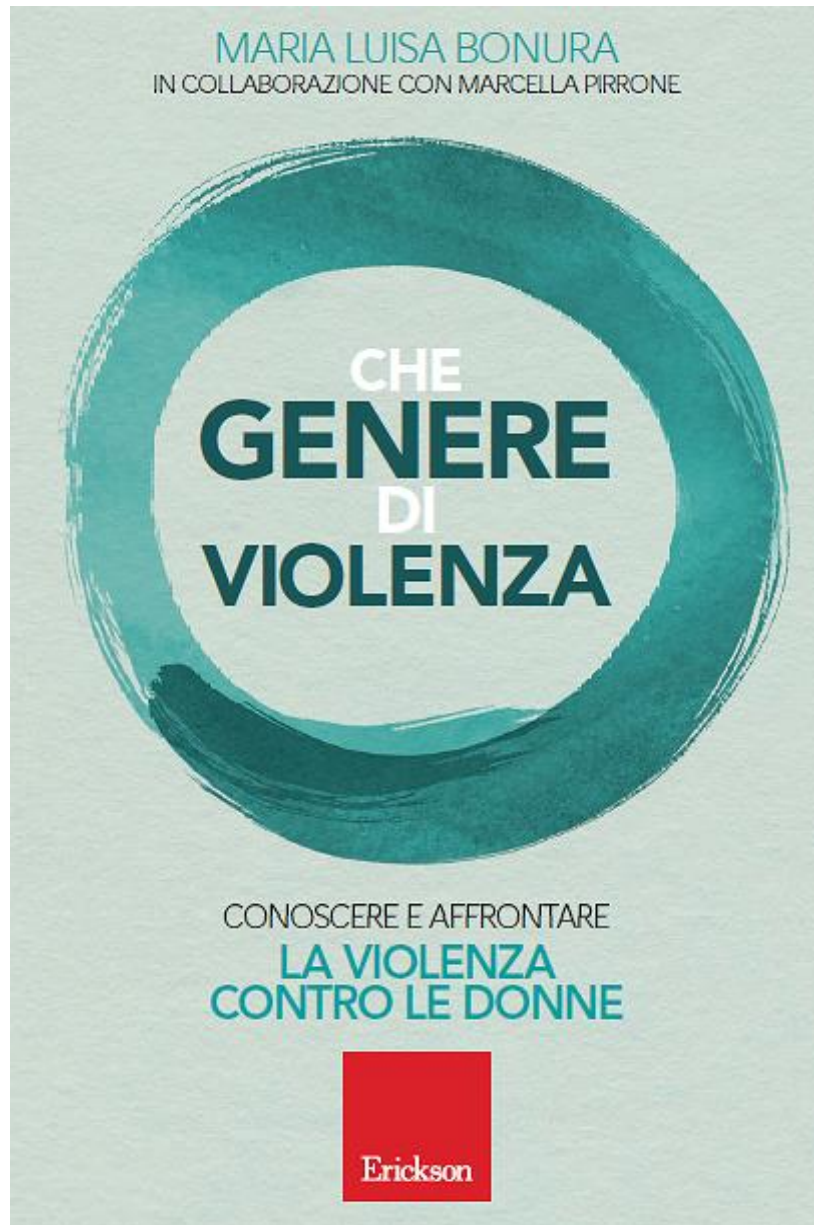
Accordo Quadro sulle molestie e la violenza nei luoghi di lavoro tra Confindustria e CGIL, CISL e UIL (nazionale e regionale)

- **Violenza e abuso - chi, come, quando, perché**
- **Violenza domestica**
- **Come riconoscere un uomo violento e difendersi prima che sia troppo tardi**
- **5 modi concreti per difendersi dalle violenze domestiche**
- **I 7 segnali che sei vittima di violenza psicologica**
- **I diritti di chi è vittima di molestie sessuali**
- **Congedo per donne lavoratrici vittime di violenza**
- **Stalking o Sindrome del molestatore assillante**
- **Come difendersi dallo stalking**
- **Come presentare la denuncia per stalking**



📄 Come scrivere una lettera di diffida 

📄 Che genere di violenza – Conoscere e affrontare la violenza contro le donne 





**LA VIOLENZA È
L'ULTIMO RIFUGIO
DEGLI INCAPACI.**

ISAAC ASIMOV