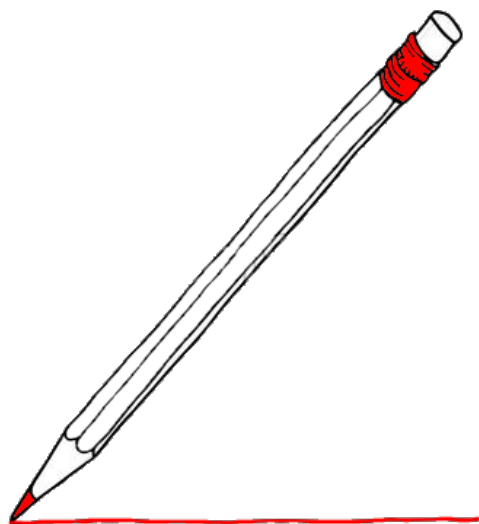


# Storie di Donne

una COLLEZIONE DI RACCONTI  
di molestie, violenze, stalking e discriminazioni  
scritti dalle DONNE in aiuto ad altre DONNE



PANCHINA ROSSA MISSAGLIA



# *Storie di donne*

Panchina Rossa Missaglia

Giugno 2021

## Introduzione

Cara Lettrice, caro Lettore,  
è un piacere incontrarti e poterti introdurre a “Storie di donne”.

Prendi questo libro tra le mani e portalo nella tua casa. Chiudi la porta e scegli un posto tranquillo, senza distrazioni. Accomodati, concentrati e leggi il primo capitolo: la storia pilota, la storia di Giada, una favola triste che ti prende per mano e ti accompagna ai racconti veri, ai frammenti di vita di donne ferite che hanno trovato il coraggio di raccontarsi.

Scegli poi un'altra storia, solo una per volta. Non pensare di poter leggere il volume tutto d'un fiato, lascia spazio al silenzio e prenditi il tempo per meditare. Solo così l'essenza delle vicende raggiungerà davvero la tua mente e il tuo cuore...perché non accada mai più.

Buona lettura

Il team di Panchina Rossa Missaglia

“Storie di donne” nasce con l'obiettivo di costruire una raccolta di testimonianze di tante donne diverse, accomunate dalla triste esperienza della violenza, sia essa psicologica, sessuale, economica o di qualsiasi altra natura. I racconti stessi, accompagnati dal commento di un esperto, mostrano a tutti ciò che accade ancora ogni giorno, anche qui nella “nostra Brianza”, e che non deve mai essere tollerato.

Dobbiamo ripartire dai più giovani, bambine e bambini, maschi e femmine, affinché crescano con la consapevolezza che le naturali peculiarità di ogni genere non ne pongono uno sopra l'altro, non precludono di per sé la possibilità di intraprendere strade “da uomo” o “da donna”. La responsabilità è di tutta la Comunità Educante, ossia di tutti noi, genitori, insegnanti, educatori, ma anche e soprattutto Cittadini che desiderano aggiungere il loro granello di sabbia nella costruzione di una strada per un presente più equo e verso un futuro ancora migliore.

**Un GRAZIE sentito a tutte le donne che hanno contribuito con la loro forza a realizzare questo progetto e hanno offerto a tutti l'opportunità di confrontarsi con situazioni dolorose, affinché non continuino più a ripetersi.**

I racconti sono pubblicati integralmente, esattamente come ci sono pervenuti, senza nessun tipo di correzione.

Invitiamo chiunque si sia ritrovato in una delle vicende raccontate, chi abbia un'altra storia da condividere o chi semplicemente desidera lasciare un commento o un messaggio di vicinanza a contattarci tramite i seguenti canali:

- Pagina Facebook “Panchina Rossa Missaglia”
- Mail a [panchinarossamissaglia@gmail.com](mailto:panchinarossamissaglia@gmail.com)



## Giada, o della tazza di tè

di Chiara Azzolini

Il vento tra la siepe.

Le nuvole spesse attorno alle cime delle montagne, là in fondo.

Il cielo ancora sereno, sopra di loro, nonostante la cappa crescente di umidità.

È in arrivo un temporale, ma per il momento il pomeriggio afoso di mezza estate invita a restare all'aperto, all'ombra degli alberi, tra i cespugli di ortensie rosa e blu.

Sono sedute sulle panchine di legno, attorno al grande tavolo in pietra su cui, poco fa, hanno celebrato la messa. I bambini stanno giocando lì accanto, costruiscono villaggi con le pigne e i sassi, loro nemmeno si accorgono che il tempo sta cambiando. Alcune donne leggono i gialli del Commissario Ricciardi con le gambe accavallate e i piedi scalzi, altre chiacchierano tra loro del più e del meno.

«C'è qualcuno che vuole una tazza di tè?» propone Giada, a un certo punto. Ha bisogno di sentirsi operosa, di fare qualcosa di utile, è da più di mezz'ora che vegeta indolente, accarezzata dai raggi di luglio.

«Perché no, volentieri, se ti va di prepararlo»; «Ottima idea, sono quasi le cinque»; «Ma sì, anche se ci sono trenta gradi, in montagna il tè è sempre gradito» commentano le mamme, chi con un cenno di approvazione, chi con un sorriso di gratitudine.

Giada si alza in fretta e si dirige verso la cucina, un locale spazioso nel seminterrato della casa vacanza parrocchiale. Su una sedia di paglia nota un giornale arrotolato e gli occhiali di don Fabrizio.

*Se li sarà dimenticati*, pensa tra sé e sé, immaginando il sacerdote che scarpina nel sottobosco, in testa agli altri uomini della comitiva che sono

partiti insieme a lui a caccia di funghi. Senza gli occhiali, difficile che riesca a trovarli, ma è anche vero che don Fabrizio è un montanaro stagionato, dal fiuto impareggiabile quando si tratta di porcini.

L'acqua bolle. Giada prende la teiera, il contenitore con le bustine, lo zucchero e una decina di tazze. Esce reggendo tra le mani un vassoio. Lo appoggia al centro del tavolo e istintivamente inizia a versare l'acqua nelle tazze e a distribuirle: è un gesto spontaneo, è abituata a servire prima che a servirsi.

«Tranquilla, Giada, lascia fare a me, tu hai fatto fin troppo» la ferma Anna, toccandole dolcemente il braccio.

«Non ti muovere, Giada, e siediti. Goditi il tuo tè, finché dura» le intima Veronica, indicando con l'indice il cielo, che sta vertendo pericolosamente al grigio scuro. «Grazie, sei stata gentilissima».

Giada si blocca, colta alla sprovvista. Lascia la teiera ad Anna, anche se nel farlo si sente subito in difetto. Tocca a lei e non a qualcun altro, a *lei*, che è una buona a nulla, del tutto incapace ai fornelli e maldestra perfino nel preparare il tè.

Nella sua testa la voce cordiale di Veronica che la ringrazia si mescola al rumore della porcellana infranta sul pavimento. La tazza faceva parte del servizio del matrimonio, glielo aveva regalato una zia di sua mamma. Eppure, lui non ci ha pensato due volte, l'ha scagliata sul parquet e ha sibilato: «Manco il tè sai fare, c'è poco zucchero, sei proprio una decerebrata!». Ricorda che si era precipitata con lo straccio ad asciugare il pavimento ed era rimasta accovacciata per ore, fino a quando i listoni di rovere non erano tornati a splendere.

«Ehi, Giada, tutto bene?» le chiede Anna, passandole il contenitore con le bustine.

Deve essersi incantata. Chissà cosa pensano di lei, le amiche della parrocchia: che è una con un sacco di problemi, che è una donna fragile e insicura. Non fa in tempo ad annuire che dal prato si alza un pianto acuto. Giada scorge il figlio di Veronica rannicchiato sull'erba, con gli occhi pieni di lacrime. Raggiunge prontamente il gruppetto di bambini insieme alle altre mamme.

«Matteo, che hai combinato?» esclama Veronica, con un'aria preoccupata, ma lo è solo per finta. Si vede lontano un miglio che il bimbo non si è fatto nulla, si è solo sbucciato un ginocchio.

«Agata mi ha spinto!» piagnucola Matteo. Gli altri bimbi annuiscono, solidali. Qualcuno mormora: «Sì, è stata Agata».

*Oh no.* Giada, in panico, cerca la figlia con lo sguardo: eccola lì, in piedi, dietro gli altri bambini. È alta la metà di loro e tieni i pugni serrati. Ha i pomelli rossi sulle gote, si capisce che è arrabbiata.

«Sì, sono stata io» confessa. «L'ho fatto perché Matteo ha distrutto il mio castello di pigne». Non c'è traccia di pentimento nella sua vocina squillante e risoluta per una bambina di soli otto anni.

«Dai, non è niente, scusatevi a vicenda e fate pace» li sollecita Veronica, dando di gomito a Matteo per incoraggiarlo a chiedere scusa per primo. Ma questi non ne ha il tempo.

«Come hai potuto fare una cosa del genere?» grida Giada, che ha agguantato Agata per le spalle e la sta scuotendo con violenza.

«Mamma, io...» prova a giustificarsi la bambina, ma inutilmente. Giada non sente ragioni ed è un fiume in piena. «Perché sei così ribelle? Perché fai sempre quello che ti passa per la testa? Da chi hai preso, si può sapere? Di certo non da tua madre. E chissà che cosa penserà tuo padre. È tutta colpa mia, non sono stata capace di educarti come si deve, io non sono una buona madre, io non sono...». Le parole di Giada si perdono tra i singhiozzi. Si è accasciata, le gambe molli e le mani aggrappate alla figlia, come se fosse Agata a sorreggerla e non il contrario. Tutt'attorno, un silenzio greve.

«Ho reagito, mamma» sussurra Agata, gli occhi le si appannano. «Mi sono difesa».

Giada sussulta, la schiena magra trema.

*Hai reagito, tesoro mio. Hai fatto quello che io non sono mai stata in grado di fare.*

Si prende il polso destro con la sinistra, le brucia ancora. Lui, che glielo torce scaraventandola a terra, dopo che Agata, a sei anni, ha fatto la pipì

a letto. Lui, che le riversa addosso il suo veleno, le dice che non sa badare a se stessa, figuriamoci alla loro bambina.

Giada sbatte le palpebre, come per sottrarsi ai suoi fantasmi.

E mentre il temporale si ingolfa e la pioggia inizia a scrosciare, percepisce una presenza accanto a sé. Non è un fantasma, è Veronica, che le si è inginocchiata a fianco. La prende sottobraccio, la invita ad alzarsi, e intanto prova a tranquillizzarla.

«Non è successo niente, Giada. Sono cose che capitano, tra bambini».

«Ma certo, si sono già chiariti» sottolinea Anna. Matteo infatti, mogio mogio, ha appena allungato la manina verso Agata, che l'ha afferrata subito, come fosse un'ancora, per tirarsi a riva e sentirsi in salvo.

«Io, scusatemi, non volevo...» balbetta Giada. È ancora appesa al braccio di Veronica. L'acqua le appiccica i capelli sottili sulla fronte. Il fragore dei tuoni aumenta.

«Rientriamo, forza, prima di beccarci un raffreddore» esorta Anna e tutti, grandi e piccini, si riparano nel refettorio.

Dalla via arriva distorto il vociare di don Fabrizio e degli altri uomini. Stanno rientrando, per fortuna. Non resta che sperare nella polenta coi funghi prevista per la cena, l'ultima prima di tornare in città. Toni, però, non è con loro, non è venuto, la vacanza con le famiglie della comunità parrocchiale e il sacerdote non è roba per lui. Verrà a prenderle domani, come d'accordo.

Giada si siede, sfinita, alla lunga tavolata del refettorio. I bambini, Agata compresa, sono già scappati nella stanza dei giochi. Qualche mamma è salita al primo piano per farsi una doccia. Veronica e Anna, invece, si sono sedute con lei.

«Una bella rinfrescata!» osserva Veronica, scrollando i lunghi capelli mori e spargendo goccioline dappertutto.

«Già» ride Anna.

Che bel suono, quello delle loro risate.

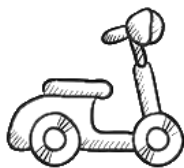
«Ah, quasi dimenticavo». Anna porge a Giada la sua tazza di tè. È ancora calda.



Non ha bisogno di alzare lo sguardo per sapere che le sue amiche sono in attesa, in un'attesa paziente e discreta, ma ostinata, coraggiosamente ostinata. Non molleranno, non questa volta. Lei, che si è sempre negata a qualsiasi confronto, sta per consegnarsi ora volontariamente a quelle mani tese. E già si sente più leggera.

Prima di iniziare a raccontare, Giada guarda fuori dalla finestra. S'intravede un arcobaleno, o forse è solo una suggestione della sua mente stanca.

Sì, il tempo sta cambiando.



## RACCONTON°1

Avevo 12 anni quando a scuola il ragazzino che mi piaceva ha cominciato a prendermi in giro chiamandomi “la morta”.

Avevo 14 anni quando alla fermata della metropolitana, con un gruppo di amici e conoscenti, uno di questi mi ha guardata con aria a metà tra la pena e lo schifato, e mi ha detto “tu non piacerai mai a nessuno”.

Avevo 15 anni quando hanno cominciato a chiamarmi “tavola da surf, tavolo da biliardo”, perché non avevo seno.

Avevo 16 anni quando sono uscita di sera da sola a piedi, in pieno centro cittadino. Dovevo raggiungere gli amici. La strada era isolata. Ho superato un angolo con una siepe e ho sentito qualcuno che faceva il tipico richiamo che si fa per attirare l'attenzione dei gatti. Ho continuato a camminare. Ho avvertito una presenza dietro di me. Ho accelerato il passo. Ho avvertito che anche la persona dietro di me ha accelerato il passo. Ho attraversato la strada. Anche la persona dietro di me ha attraversato la strada. Ho cominciato a correre. Anche la persona dietro di me ha cominciato a correre. Ho raggiunto la fine della via, e mi sono letteralmente buttata addosso al primo gruppo di persone che ho incrociato.

Avevo 17 anni quando sono tornata da un lungo viaggio ingrassata e una coetanea mi ha detto “Ora neanche tu potrai più indossare le minigonne”.

Avevo 17 anni quando un amico ha cercato, e continuato a baciarmi,

nonostante io facessi di tutto per divincolarmi, interrompendosi solo perché era sopraggiunta un'altra persona

Avevo 18 anni quando ho cambiato casa, e la mia famiglia si è trasferita in una zona un po' isolata. Avevo un Sì Piaggio, con cui mi spostavo da quando avevo 14 anni. La piccola frazione era separata dal grande centro abitato da un rettilineo di 2 km in mezzo ai campi. Stavo tornando, in pieno giorno, all'ora di pranzo, dal centro abitato. All'inizio della via mi ha superato un'auto rossa. Quando sono arrivata alla fine dei 2 km ho trovato l'auto ferma sul ciglio della strada e un uomo di fianco, completamente nudo che si teneva il pene gesticolando in modo molto evidente. Mi sembra di aver impiegato un'eternità a superarlo, ero totalmente sconvolta, non ero neanche in grado di capire se mi stesse seguendo. Quello è stato l'ultimo giorno in cui ho guidato un motorino.

Avevo più di vent'anni quando sulla 92, sentii una mano sul sedere. Quante volte? Boh, ho perso il conto.

Avevo più di vent'anni quando sulla linea verde. Il tizio seduto di fianco a me strusciava visibilmente il braccio contro di me, cercando, con il gomito, le mie parti intime.

Dopo non è più successo niente. Ma perché ho vissuto, e ancora lo faccio, in modo da evitare che accadano nuovamente.

Grazie per il Suo racconto, ma soprattutto grazie per averci donato un pezzo della Sua vita.

Avere stima di sé e portarsi rispetto è una condizione indispensabile per riuscire a vivere la propria vita in armonia. L'autostima è essenziale per acquisire quella sicurezza che qualcuno ha fatto sì che venisse schiacciata in una parte sommersa di noi.

Questo tipo di violenza si chiama **"violenza psicologica"** quella che si fa fatica a vedere, a sentire, a comprendere, quella che agisce corrodendo piano piano il nostro essere, ma a cui non riusciamo a dare un nome, sentiamo solo che c'è qualcosa che ci fa stare male, e solo chi la vive la può comprendere.

A Lei però attribuiamo il valore di averla riconosciuta e di essersi protetta come ha potuto....

Noi di Panchina Rossa Le dedichiamo un pensiero tratto da "La fragilità che è in noi":

***"Ciascuno di noi in vita ha a che fare con le parole: fredde, opache o crudeli, o con parole leggere, profonde permeabili all'incontro e al dialogo, al cambiamento degli stati d'animo e delle situazioni.***

***Cosa contrassegna le parole che sono arcobaleno di speranza e cosa le distingue da quelle che non lo sono? Solo l'intuizione e la sensibilità ci consentono di conoscerle e di coglierle nei loro orizzonti di senso.***

***La gioia è un'emozione che nasce in noi solo quando il nostro cuore si sottrae agli avvenimenti di ogni giorno e recupera le sorgenti intatte del nostro aprirsi agli altri."***

*Tratto dal testo "La fragilità che è in noi" di Eugenio Borgna*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°2

Avrò avuto 8 anni. Mi ricordo tutti i dettagli perfettamente: il colore dell'auto, il caldo, il suo viso, ma non mi ricordo nulla di me. Come se fosse un episodio raccontato da qualcun altro e non vissuto da me in persona.

Facevo le elementari e a quei tempi si tornava a casa da soli a piedi, niente genitori, nonni, piedibus: da soli. Di solito facevo la strada insieme a delle amichette, ma quel giorno non c'era nessuno con me. A volte mi chiedo cosa sarebbe successo se ci fosse stata la mia compagna: forse non sarebbe mai successo. Però poi penso che probabilmente era passato tutti i giorni, fino a che aveva trovato una di noi da sola.

Ero praticamente a 50 metri da casa, mancava solo il pezzettino di strada che mi portava al cancello, quando una auto grigia si accosta. Un uomo con gli occhiali, distinto, con i capelli solo sulle tempie, vestito elegantemente di marrone, mi chiede un'informazione: "Scusa, potresti gentilmente dirmi dove si trova la farmacia?". Il mio solito problema della destra e della sinistra: ogni volta che mi chiedono un'indicazione non me le ricordo più e descrivere 200 metri di tragitto diventa un'impresa. "Allora adesso deve andare dritto fino al semaforo, poi deve girare... poi trova la piazza... poi torna come indietro...". Forse non ho nemmeno

finito di parlare, di spiegare con tanta fatica un percorso che facevo tutti i giorni, quando lui dice “Perché mi fa tanto male qui”.

Ho guardato e non ho capito.

La mia mente di bambina di 8 anni non ha capito cosa mi stava mostrando quel signore. Fosse successo adesso, alla me di adesso, penso che quell'individuo sarebbe stato insultato, fermato, denunciato e forse anche malmenato all'istante. Invece quella bambina di 8 anni non ha capito che quell'uomo gli stava facendo vedere il suo pene. Perché non era qualcosa di accettabile, che poteva succedere proprio a lei: perché era solo una bambina di 8 anni. Ma ho capito che c'era qualcosa di sbagliato, di anomalo, di pericoloso, così ho detto “Scusi, ma non posso aiutarla” e sono andata via. Pure la premura di scusarmi.

La vera violenza non è stato quel gesto inappropriato e disgustoso, ma quello che è successo nelle ore e nei giorni successivi: non nel mio corpo, ma nella mia mente. Innanzitutto ho subito deciso che non avrei raccontato nulla a nessuno. È stata una decisione immediata, ferma e decisa. Non sapevo nemmeno che parole poter usare per descrivere quello che mi era successo, che poi nemmeno avevo capito bene, però sapevo che era qualcosa di cui mi vergognavo. E poi a casa mia di certe cose non si parlava, come quando c'era una scena di sesso nei film e si cambiava canale. Non esisteva proprio l'eventualità di confrontarsi con qualcuno sull'accaduto. Addirittura avevo il dubbio che non fosse successo nulla, nulla di sconveniente, che forse avevo male interpretato io: quell'uomo stava davvero male e che quindi fossi io quella nel torto, quella che pensava in modo volgare. Che fosse colpa mia.

Sapevo perfettamente che non era proprio così, che quell'uomo mi aveva fatto del male, perché di male ne sentivo tanto. Sentivo che mi aveva obbligato a sapere qualcosa che non volevo sapere, a vedere qualcosa in maniera prepotente, feroce, brutale. Mi sentivo ingannata, tradita, violata. Lui era entrato in una parte intima di me decidendo da solo chi, come e quando, senza il mio permesso.

Sapevo che avrei dovuto dirlo, che lui avrebbe dovuto essere punito, che bisognava impedirgli di farlo ancora. Sapevo perfettamente cosa fare, ma non l'ho fatto. Decisi semplicemente di cancellare quello che era successo, che forse mi ero pure immaginata: avevo costruito qualcosa che non esisteva, meglio pensarla così. Cancellato.

Alcune settimane più tardi, a scuola ci avvertirono di stare attenti. In realtà nessuno ci disse mai chiaramente quale fosse il problema. Non andate a casa da soli, se si fermano delle auto con un uomo non fermatevi a parlare, se succede qualcosa avvertite i genitori o gli insegnanti. Ma nessuno ci ha mai detto chiaramente quale fosse il pericolo, come se ci si dovesse vergognare anche solo a dirlo. E vergognare ad essere le vittime, e vergognare a denunciarlo. Un alone di mistero che circondava quello che succedeva come se non si potesse pronunciare, o forse come se non esistesse davvero.

Ma io sapevo tutto perfettamente. Da una parte avevo finalmente la conferma che la colpa non fosse mia, che non ero io ad aver pensato male, non ero io quella oscena. Dall'altra parte mi chiedevo chi fosse stato più coraggioso di me ad aver raccontato l'episodio. Forse qualcuno di più grande: sì, sicuramente qualcuno che se ne intendeva di più, addirittura un genitore. Era giusto così: era impensabile che lo dicessi IO e naturale che fosse il compito di qualcun altro. Ma ripeterlo non bastava a farmi sentire meglio: per aver subito e per non aver evitato che succedesse ad altri.

Così ho continuato a fare quello che avevo fatto fino a quel momento: NULLA. Non ho condiviso, non ho aiutato a trovare quella persona, non ho detto a nessun il colore dell'auto, l'orario, la modalità. Non ho avvertito nessuna amica, non le ho messe in guardia. Non ho fatto nulla, sperando che facendo finta di niente quello che mi era successo non fosse mai accaduto. Ed invece ho solo permesso che succedesse ad altri: il mio silenzio ha solo aumentato il mio disagio ed è stato complice della sofferenza degli altri.

Se potessi tornare indietro a quel giorno, non cancellerei quello che è successo, purtroppo le cose brutte accadono, ma vorrei dare a quella

bambina la forza, solo la forza di dire: “Mamma, mi è successa una cosa”.

A tutte le bambine di otto anni

Wendy Moira Angela Darling

“Teme di essere stato visto e di qui al sospetto che egli “desideri” essere stato visto il passo è breve. Timore o desiderio sono due aspetti della stessa dinamica. A lui dell’altro non gliene importa nulla, lui pensa solo a sé stesso in una modalità autistica, l’altro viene ammesso solo come spettatore. “

Grazie per il Suo contributo che ci aiuta a riconoscere questa faccia della violenza, un tipo di violenza che, pur non avendo nessun segno visibile, penetra dentro di noi e rimane come la sottile punta dell’ago che provoca un piccolo dolore ad ogni mossa del nostro corpo.

Oggi sappiamo che anche questo tipo di violenza ha un nome è la “**violenza psicologica**”, che non deve per forza essere qualcosa che si protrae nel tempo bensì può essere legata anche ad un solo episodio che però ha avuto un forte impatto sulla nostra storia intima ed emozionale.

Noi di Panchina Rossa dedichiamo a Lei il nostro pensiero tratto da “Il Dono Nel Tempo Della Crisi”:

***“La nostra reazione ai drammi, ai traumi della nostra biografia, potrà essere sempre cambiata da una reinterpretazione del significato di questi eventi, che non potranno più essere gli stessi, la nuova costruzione li trasporterà. Possiamo aiutarci a costruire una diversa percezione, anche emotiva, degli eventi della nostra vita del nostro passato con la narrazione e il perdono.*”**



*La narrazione consente di prendere consapevolezza di aspetti che non potevano essere compresi prima dell'ascolto della narrazione. Il perdono ha importanti implicazioni non solo per il benessere delle relazioni, ma anche per il proprio benessere. Perdonare è una scelta personale incondizionata, è una via che il soggetto può decidere di percorrere indipendentemente. Il perdono non è mai un atto puntuale e immediato, ma un laborioso processo il cui esito spesso è doloroso.*

*È un difficile percorso interiore che implica il superamento dei sentimenti negativi e l'assunzione di un atteggiamento positivo nei confronti di chi ci ha fatto del male. Se riusciamo a perdonarci significa che abbiamo familiarità con i nostri reali limiti, sappiamo molto bene chi realmente siamo ed è questa piena consapevolezza che ci fa sentire più liberi e motivati a cambiare”.*

*Tratto dal libro "Il Dono Nel Tempo della Crisi"  
di Enrico Molinari e Pietro Andrea Cavaleri*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°3

"Eredità di tuo padre è anche mia! Ne voglio metà!"

Altra cattiveria e neppure la peggiore in quasi 20 anni di convivenza.

Dopo un susseguirsi di quotidiane violenze psicologiche, verbali e tacite, tentativi percosse fisiche, quelle frasi erano solo ennesima conferma per dire basta a un passato, *il mio...* e partire con una nuova vita, la *mia!*

Un matrimonio inizialmente abbastanza tranquillo. Normali problemi, niente di irrisolvibile, ma per me sempre motivi di critiche e false accuse.

Si pesava. Sulla bilancia leggeva la cifra che non voleva, "mangiava male", colpa mia. Da domani assolutamente solo "cibo sano". Acquistavo quanto voleva, spendevo troppo. Cucinavo piatti diversi, sempre critica "...però potevi fare così...", era meglio se lo preparavi in questo modo..., prossima volta evita questo..., non mettere quello..., mia madre lo preparava meglio...". Ogni volta polemica, nota demerito, appunto negativo: *io sbagliavo sempre qualcosa!*

Io, a differenza sua, ero cresciuta in una famiglia ottusa, poco colta, bigotta. Mia madre era avara, ignorante e "pesante". Ma nulla si poteva dire su sua madre! Mi vietava toccare qualunque cosa gli portasse, da vasetto sugo a bagnoschiuma. Era solo per lui.

Di sera era sempre stanco, lui lavorava! Uscire in estate faceva caldo, durante inverno era freddo. Poi per quale motivo? Andare cinema, si spendevano soldi, guardare televisione era uguale. Pizzeria? Vendevano pizze surgelate, costavano meno. Vedersi con amici o amiche? Amicizia non esisteva! Ero proprio stupida da credere ancora nell'amicizia!

Vietato partecipare a matrimoni, battesimi, compleanni, etc., si spendevano soldi per comprare regali! Anche Natale da evitare parenti e amici per stessa ragione: acquistare regali era spreco soldi e tempo. A Pasqua mai uovo cioccolato o altro. Occasione da ricordare con iniziative diverse, frasi gentili, pensieri inaspettati mai... non servivano, non erano necessari.

Continuamente mi ripeteva se fossi rimasta incinta, avrebbe chiesto divorzio. Contava sul calendario giorni tra un ciclo mestruale e l'altro. Quando avevo "ritardo" per qualunque motivo, es. influenza, farmaci, cambio stagione, dimagrimento, etc. si informava su centri privati per aborto, comprava test per gravidanza, controllava cosa e quanto mangiavo... e questo incubo continuava fino all'arrivo del ciclo.

Iniziò a spingermi, strattonarmi, tentava di farmi cadere per picchiarmi. Io scappavo. Mi chiudevo a chiave in camera da letto, ma non riuscivo dormire. Girava vicino alla porta mia camera. Lo sentivo...a volte batteva contro la porta. La paura di cosa poteva accadere, mi teneva sveglia.

Decise di andarsene. Un sollievo? Lo pensai, lo sperai. Iniziò tormentarmi con telefonate, minacce, offese verbali, improvvise "visite" con false scuse e altri tentavi percosse. Si convertì, divenne musulmano, mi disse. A questo, non riuscii più a stare tranquilla. Decisi, quindi, di andare dai carabinieri per segnalare la situazione. Stilai un esposto, nel quale raccontai i fatti. Carabinieri mi chiesero suo recapito telefonico. Non so cosa successe dopo, ma da quel giorno, suoi tormenti terminarono.

E da quel giorno arrivò una fine e partì un inizio: *la fine di un passato e l'inizio di una nuova vita, la mia!*

Luna 1972

La ringraziamo di averci donato questo racconto da poter condividere con tutte noi e soprattutto con chi ne ha bisogno.

Questo tipo di violenza è la **“violenza domestica”** che racchiude violenza fisica e psicologica, mentre la manipolazione affettiva, è uno dei molteplici volti occulti, corrosivi, ed emotivamente distruttivi della violenza domestica.

Il manipolatore fa in modo che la vittima si senta sbagliata e senta la necessità di riparare comportandosi come lui vorrebbe. Riconoscere la manipolazione affettiva è il primo passo per liberarsene e Lei l’ha riconosciuta.

“La fine di un passato e l’inizio di una nuova vita, la mia” ci racconta in un’unica frase quanto Lei, che in nessun passaggio del Suo racconto ha fatto percepire il dolore subito, sia risultata una donna fiera, consapevole e di valore.

Noi di Panchina Rossa Le dedichiamo un pensiero tratto dal “Preambolo della Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne (Olympe De Gouges)”:

***“Uomo, sei capace di essere giusto? E’ una donna che te lo chiede; ma tu non le toglierai nondimeno il diritto di farlo. Dimmi: chi ti ha dato il diritto di opprimere il mio sesso? La tua forza? I tuoi talenti? Osserva il Creatore nella sua saggezza, passa in rassegna quella natura, alla quale sembri volerti ispirare, in tutta la sua grandezza e dammi, se l’osi, l’esempio del tuo impero tirannico.”***

*Preambolo della Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne di  
Olympe De Gouges*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°4

L'ho conosciuto tramite amici, un bel ragazzo, simpatico, di compagnia, gentile... mi veniva a prendere, mi portava a cena, mi trattava come una principessa, tutte attenzioni a cui non ero abituata, che ad una donna fanno piacere, la fanno sentire importante.

Dopo pochissimo ha iniziato a parlare di futuro, di rapporto serio, di progetti, di cose che voleva fare con me. La cosa mi spazzava, mi lusingava, ma mi sentivo in una situazione che non avevo scelto completamente da sola, era come se mi ci trovassi, se mi stesse spingendo in una direzione che io riuscivo a capire solo fino ad un certo punto.

Decidiamo dopo un mese di passare due settimane al mare insieme, non avevamo altri programmi, avevamo voglia di stare un po' insieme e di conoscerci meglio, perché no?! Prenotiamo una casetta in un posto stupendo, il volo, e nel giro di una settimana partiamo.

Dopo i primi due giorni succede una cosa che mi lascia allibita: siamo al bar, ordiniamo un aperitivo, poi io cambio idea, gli dico che vado a cambiare l'ordine, mi alzo, vado dal barista e con un sorriso gli chiedo di cambiarmi il cocktail. Nessun problema, torno al tavolo e mi siedo. Lui non parla più. Lascio passare qualche minuto, ma la situazione è tesa, lui è nervoso, non mi guarda in faccia. Gli chiedo se sta bene, se è successo qualcosa e mi risponde: "secondo te non è successo nulla? Pensa bene a cosa hai fatto?".

Da quel momento inizia il mio inferno.

Torniamo a casa, io cerco di parlargli e lui sbotta appena siamo lontani da qualsiasi altra forma umana dicendomi se ero contenta di aver fatto la zoccola con il barista. Io in quel momento penso che non era vero...

che non stava succedendo a me, che forse stava scherzando. Reagisco dicendogli che era pazzo, che vedeva delle cose che non esistevano e lui dopo 15 minuti di urla e grida mi dice che io forse non mi ero accorta, ma che il barista non mi toglieva gli occhi di dosso, che era evidente che gli piacevo e io sono andata da sola da lui per cambiare il cocktail e gli ho pure sorriso. Rinsavisce, mi dice che mi ama, che mi vuole da impazzire e che non riesce a pensare che io possa stare con un altro. Da un lato mi dice delle cose molto belle, mi parla di amore, dall'altro inizio ad avere paura di lui.

Il giorno successivo andiamo in spiaggia, ci sediamo accanto ad un gruppo misto di ragazzi e ragazze, mi sembrava tutto finito, ci stavamo divertendo, mi stavo dimenticando tutto ciò che era successo la sera prima, forse era stato solo uno sfogo, forse mi voleva solo troppo bene, mi voleva tutta per se... quando all'improvviso, mi colpisce una palla. La raccolgo e la rilancio al ragazzo che l'aveva persa. Lui mi sorride e dice, scusami l'ultima cosa che avrei voluto fare era colpirti, mi sorride e se ne va.

Lui impazzisce, letteralmente impazzisce, mi fa raccogliere le mie cose e ce ne andiamo, appena siamo soli inizia ad urlare, inizia a darmi della puttana, mi porta a casa, mi dice che mi ama che sono tutta la sua vita e che devo portargli rispetto, che sono bella, troppo bella, che gli uomini mi desiderano mentre invece io devo essere solo sua. Vuole fare l'amore con me, io non voglio, non voglio che mi tocchi, ho bisogno di sbollire, mi fa paura, mi sento impotente, voglio che mi stia lontano... ma ciò che dico io non conta niente.

Il giorno dopo è come se nulla fosse, mi tratta da principessa, mi fa un regalo per fare pace, prenota in un posto speciale per cena, mi porta in barca... io non riesco a respirare, non riesco ad averlo accanto, penso solo al fatto che voglio tornare a casa, voglio partire, voglio prendere un volo, voglio andare via.

Non mi dice niente per tutto il giorno, la sera molto dolcemente mi informa del fatto che io non partirò, non andrò da nessuna parte, fino alla fine della vacanza sarei rimasta lì con lui, e se solo avessi provato a pensare altro, allora sarebbe stato un guaio, per me e non solo per me. Mi diceva "vedrai cosa succederà se non mi darai retta, aspetta e vedrai... vedrai...".

Sono rimasta con lui fino alla fine della vacanza, come un automa, non mi ricordo niente dei giorni a seguire, è come se la mia memoria avesse rimosso ogni singola cosa, non mi ricordo chi abbiamo visto, non ricordo cosa abbiamo fatto, nemmeno dove alloggiavamo o dove mangiavamo. Tabula rasa. Il vuoto nella mia memoria.

Siamo rientrati, e l'ho immediatamente lasciato, lui lo sapeva che sarebbe successo ed ha iniziato a tormentarmi, minacciava me, la mia famiglia, i miei amici, chiunque mi era accanto. Mi sono fatta forza, sono andata dai carabinieri ed ho spiegato la situazione. Loro mi hanno detto che fino a quando non c'era una minaccia esplicita o una violenza con dei segni evidenti non avrebbero potuto fare nulla, il "vedrai cosa succederà... aspetta e vedrai..." non poteva essere usato contro di lui, e lui lo sapeva bene. Mi hanno consigliato di ignorarlo, mi hanno detto che sarebbe stato l'unico modo di allontanarlo.

Dopo un mese di costanti messaggi intimidatori e minacce, alternati a messaggi d'amore, passo una serata con gli amici e rientro alle 3 di notte, era la prima volta che mi svagavo dopo aver conosciuto lui.

Mi aspettava nascosto dietro la porta di ingresso di casa, ho messo le chiavi nella toppa e appena ho aperto la porta, lui mi ha spinto dento e ha chiuso la porta dietro di me. Mi ha detto che se avessi urlato, avrebbe trovato il modo di chiudermi la bocca in altro modo, di stare zitta. Mi ha scaraventata a terra, ha iniziato a darmi della puttana, a dirmi che mi amava, a spintonarmi, a baciarmi, a darmi dei calci, a spogliarmi.

In quel momento è successa una cosa incredibile. La porta di casa mia si è aperta dal fuori ed è entrata mia mamma, che mi ha trovata per terra, il sangue che mi colava dal naso e lui in piedi, incredulo che la guardava. Si è svegliata durante la notte, ha pensato che mi stesse succedendo qualcosa, si è vestita ed è venuta da me. Naturalmente non era mai successo prima che si presentasse da me senza accordi, nemmeno durante il giorno.

È riuscita a calmarlo, a sdrammatizzare, gli diceva "ti ha fatto arrabbiare ancora? Ma lascia stare, lei è un po' così..." e in questo modo è riuscita a portarlo via.

Ci sono voluti altri 6 mesi, ma ad un certo punto la mia storia è finita, lui ha trovato un'altra vittima e si è volatilizzato. Ci ho messo davvero molto tempo a fidarmi nuovamente di qualcuno, avevo delle relazioni, ma non

mi lasciavo mai coinvolgere davvero, non facevo progetti, non riuscivo a mettermi nelle mani di nessuno, la mia vita non doveva dipendere ed essere più condizionata così tanto da un'altra persona.

E forse, se ci penso bene davvero, continuo a fare così anche ora.



Grazie per il Suo racconto, Marie-France Hirigoyen scrive così:

La relazione maltrattante si struttura partendo da una prima fase di seduzione perversa, necessaria a stabilire quella forma di condizionamento che sta alla base dei rapporti di dominazione. Attraverso questo processo la vittima viene destabilizzata, si annullano i confini tra sé e l'altro. "Dato che neutralizza il desiderio dell'interlocutore e abolisce ogni sua specificità, il condizionamento implica un'innegabile componente distruttiva" (Hirigoyen 2000).

La vittima subisce senza acconsentire, obbedisce, in prima battuta per compiacere il partner, in seconda battuta perché avrà paura.

(Marie-France Hirigoyen)

Noi di Panchina Rossa Le offriamo questo pensiero tratto dal libro "Lo Zahir":

***"Bisogna sempre sapere quando una fase giunge alla fine, concludere un ciclo, chiudere un uscio, terminare un capitolo: non importa come lo si definisca, ciò che conta è lasciare nel passato quei momenti di vita che sono finiti, tagliare tutto quello che non c'entra, che ingombra, che toglie serenità e spesso l'aria dai polmoni, tagliare l'inutilità, l'ipocrisia forzata dei falsi sorrisi, della finta comprensione di chi dice di conoscerti, di capirti, ma poi in realtà se ne frega di te, di quello che pensi, di quello che hai da dire. Non esiste il diritto all'oblio, non esiste il diritto di essere dimenticati, non esiste il diritto di interferire nella vita degli altri, esiste però il diritto al rispetto quello che fa rispondere almeno con un "si grazie" oppure con un "no non mi interessa" quali che siano le cose che ci vengono dette."***

*Tratto dal libro "Lo Zahir" di Paulo Coelho*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°5

Avevo 20 anni. Ero fidanzata con un altro ragazzo, ma si sa, da giovani si fanno parecchie stupidate. Inizio un lavoro nuovo, dinamico, in mezzo a tantissimi giovani come me.

E c'era lui. Non era bello, ma era affascinante. Affascinava tutte le persone, uomini e donne. Era un narcisista. Sapeva accentrare l'attenzione di tutti con i suoi modi e io come una povera ingenua ero lusingata dalla corte di questa persona che tutti cercavano e volevano. Perché lui voleva me.

Così lascio il "bravo ragazzo" e mi metto con lui. Mi sembrava di vivere una vita a mille all'ora.

Ma... Inizia a farmi allontanare dalle mie amiche, prima solo perché mi porta a vedere e fare cose diverse da quelle che facevo con loro. Poi perché diceva a che a loro non lui non piaceva.

Anche se le mie amiche inizialmente non si erano espresse chiaramente, ma avevano intuito qualcosa. Poi inizia a parlarmi male di loro. Loro le conoscevo da una vita, erano una parte di me. Così ho deciso di non dirgli più che le sentivo e frequentavo, non avevo voglia di sentire quello che lui diceva di loro. Dopo qualche mese scopro che fa uso di droghe. Droghe pesanti, la cocaina.

Inizio a capire perché aveva sbalzi d'umore pesanti, perché dormiva fino a tardi. Perde anche il lavoro. Rimane senza soldi e mi chiede un aiuto. Inizialmente glielo do, mi promette che me li avrebbe ridati. Me ne chiede ancora ma io non sono ricca e finiscono anche per me. Così inizia a dare fuori di testa. Lo mollo. Mi chiede di vederci per chiarire. Ingenuamente accetto. Partono mille insulti, parole grosse, minacce. Mi mette una mano al collo. Riesco a scendere dalla macchina, mi molla in mezzo alla

strada e se ne va. Chiamo un'amica che mi raccoglie per strada e mi porta a casa. Non faccio in tempo ad entrare in casa e lui inizia a chiamarmi. Non rispondo. Me lo trovo sotto casa, scavalca il cancello alto tre metri e me lo trovo in casa. La mia amica terrorizzata, cerco di far calmare la situazione, finalmente se ne va. Decido di partire per un'altra città, vado via qualche giorno a casa di un'amica a 200 km da casa. Spengo il telefono. Basta è troppo. Io non sono una persona che accetta certe cose. Come posso essere finita in questa situazione? Io, ragazza forte, quella che era sicura di tutto? Riaccendo il telefono, mi chiama. Mi chiede di vederci, mi raggiunge dalla mia amica. Torniamo a casa insieme. I miei mi aspettano alla stazione. Parliamo, dico che mi ha promesso di cambiare. Purtroppo gli credevo, non capivo, non sapevo che le persone così NON cambiano. Non vogliono cambiare. Rimango con lui e subito si ripresentano i suoi deliri. Purtroppo degenerano a tal punto da doverlo sottoporre ad un TSO. Rimane in ospedale un mese, quando esce si disintossica ma arriva la depressione. Cosa fai, lo lasci? Non lo aiuti? Questo periodo devastante per tutti dura due anni. Nei quali mi accusa di essere la causa di questa situazione, io la mia famiglia e le mie amiche lo avevamo umiliato e ridotto in quello stato. Quindi la pressione, il senso di colpa che doveva insinuare in me erano come le gocce che tirano giù i ponti. Qualsiasi cosa io facessi la manipolava per farmi sentire in colpa. Qualsiasi cosa io dicessi doveva rigirarmela. Era un manipolatore, ma io non sapevo nemmeno cosa volesse dire e come agiscono queste persone.

Dopo due anni a casa a fare niente, a vivere alle spalle dei suoi genitori e mie, messo alle strette si trova un lavoro. Dura due giorni. Ne trova un altro. Una settimana. Ed era sempre colpa mia perché l'avevo obbligato. Ne trova un altro e subisce un brutto infortunio ad una mano.

Questo è il tracollo definitivo. Oltre a tutto quello che succedeva prima inizia a bere e drogarsi ma questa volta di nascosto da me. Aspettavo che io uscissi da casa sua, perché le sere le passavamo in camera sua a guardare dei film, e poi lui usciva di nascosto, beveva, si drogava e la mattina dopo non si svegliava. Finché una notte l'hanno fermato e gli hanno ritirato la patente. La giustificazione che mi diede era che aveva finito le sigarette e l'avevano fermato mentre stava andando a prenderle. Mentre la verità era che era in giro ubriaco perso. Stanca di questa

situazione e impossibilitata dalla paura di lasciarlo per ritorsioni, una mattina solo perché ero andata in posta e lui era appena tornato da una sua serata, mi chiama e mi insulta per essere uscita, parole grosse " sei la solita troia, sempre in giro a farti vedere, se ti levi dai coglioni mi fai solo un favore".

È stata la mia salvezza. Ho soltanto risposto OK. Sono tornata a casa che pesavo un quintale in meno. Mi ero liberata dopo sei anni e mezzo di vessazioni, violenza psicologica, insulti, privazioni, di quel parassita. Mi sono chiusa in casa e sono stata da sola con i miei gatti. Non mi ha mai chiamato per tre giorni. Lunedì sera mi chiama. Ho risposto. Se non l'avessi fatto me lo sarei trovata sotto casa. Mi ricorderò sempre la sua frase "Hai fatto il bagno nell'orgoglio?".

Ho respirato e ho risposto che mi era rimasto quel briciolo di orgoglio per non tornare mai più con lui. E qui ha inizio il secondo incubo. Quello che non ho raccontato pressoché a nessuno. Ha iniziato a chiamarmi al lavoro, anche volte al giorno. Ho provato a raccontare ai miei titolari cosa stesse succedendo. Uno dei tre una volta ha risposto al telefono e lo stronzo l'ha insultato, gli disse che rubavo in azienda (cosa assolutamente falsa perché non avevamo nessun tipo di contante). E per tutta risposta sono stata mandata a casa quel giorno, dicendomi di prendermi del tempo. Il giorno dopo sono stata contattata da un altro socio che mi ha invitata a dare le dimissioni, altrimenti mi avrebbero licenziata. Non avevo fatto niente di male ma ero stata messa nella condizione di non poter andare avanti. Così di punto in bianco mi trovavo con uno che mi chiamava anche 300 volte al giorno per insultarmi, senza lavoro e con la paura che potesse fare del male a me o ai miei genitori.

L'unica mia fortuna, che ho capito solo dopo, è stata non aver mai accettato di incontrarlo di persona. Anzi, quando lui mi diceva che sarebbe venuto a casa mia per parlare io stavo in giro per ore e ore in macchina o in luoghi pubblici per non farmi trovare a casa. Ha continuato per mesi, ha continuato anche quando subito dopo la mia "uscita di scena" lui stava già con un'altra, un'amica che frequentavamo in compagnia insieme e che lui vedeva nelle sue notti balorde. Ho trovato dopo dieci giorni un altro lavoro. Avevo comprato un altro cellulare per essere reperibile per i miei genitori e per le mie migliori amiche e poter spegnere il mio numero. Non volevo cambiare il mio numero, era il mio

primo numero di telefono e l'avevano tutti i miei amici, tutti, anche quelli che conoscevo prima di lui. Finché un giorno scopre dove lavoro. Me lo trovo parcheggiato di fianco alla mia macchina. In piedi a braccia conserte che mi aspettava. Un brivido mi percorre la schiena. La mia collega che mi conosce da qualche mese e il mio collega con cui stavo uscendo nel parcheggio mi vedono sbiancare, mi chiedono se fosse lui. Aspettano e guardano la scena.

Riesco ad andarmene praticamente subito, gli intimo di non farsi rivedere lì. Ma il giorno dopo era ancora lì. Il mio collega mi accompagna fuori ma quel giorno ero così arrabbiata. Quel giorno la ragazza che teneva la contabilità a mia mamma era stata accoltellata in ufficio dal suo ex. Io non volevo finire così. Ero così determinata ad uscire da quell'incubo. Gli vado incontro e a brutto muso gli dico che mi deve lasciare in pace, che se lo avessi trovato ancora lì sarei saltata in macchina e lo avrei investito, che non mi importava finire in galera, che avevo testimoni che lui si era buttato sotto e che con tutto quello che mi aveva fatto me la sarei cavata con poco. Non si è più visto lì, ma le telefonate a qualsiasi giorno della giornata o della notte non finivano. Un giorno esasperata ho scambiato le schede telefoniche con i cellulari, quello nuovo di scorta era un cellulare base e non aveva un registratore. Inizia l'ennesima telefonata da ubriaco in cui mi riempie di insulti, mi minaccia, minaccia la mia famiglia e le mie amiche. Io completamente zitta. Lo stavo registrando. Quando finisce la dose giornaliera di insulti, gli dico di ascoltare. Faccio andare la registrazione. Lui muto. Poi gli dico che se avesse solo osato richiamarmi una volta, che se avesse solo provato ad avvicinarsi a me o alla mia famiglia o alle mie amiche, o se solo avessi visto la sua macchina nei dintorni del mio lavoro o di casa mia sarei andata a denunciarlo. Sapevo che non c'era una legge che mi avrebbe tutelato, era il 2005, la legge sullo stalking è entrata in vigore nel 2009, ma quella mia mossa bastò per farlo smettere. Non mi chiamò più, forse qualche telefonata anonima nella notte nelle quali non parlava ma nella quali io dicevo solamente se dovevo andare dai carabinieri, ma nient'altro. Ci ho messo anni a rimettere insieme i pezzi di me. E probabilmente certe ferite non si rimargineranno mai, ma sono sopravvissuta.

Grazie per il Suo racconto,

La violenza che Lei descrive è riconoscibile come **"violenza psicologica e persecutoria (stalking)"**. Vivere una relazione accanto ad una persona con dipendenze è devastante in quanto ci fa sentire impotenti, il nostro benessere viene completamente assorbito dal suo egoismo artificiale, ci si sente svuotati e si perde la fiducia. La persona violenta e con dipendenze ci manipola.

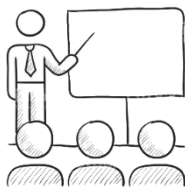
La manipolazione che viene chiamata "affettiva" non fa breccia nella nostra intelligenza o cultura, bensì nel nostro mondo emotivo profondo, nelle nostre ferite, ma anche nella nostra sensibilità, nel nostro desiderio di amare ed essere amati, o semplicemente nella fragilità legata ad un momento di vita difficile, è caratterizzata dall'assenza di reciprocità, tende a stressare e, anziché benessere e serenità, crea malessere psicologico o fisico. In un rapporto violento la manipolazione diventa "distruttiva" e più siamo emotivamente coinvolti più rischiamo di distruggerci.

Noi di Panchina Rossa Le dedichiamo un pensiero Tratto da: "Sono come il fiume che scorre" di Coelho:

***"Tu non hai bisogno di fingere che sei forte, non devi sempre dimostrare che tutto sta andando bene, non puoi preoccuparti di ciò che pensano gli altri. Se ne avverti la necessità, piangi: è bene che tu pianga fino all'ultima lacrima poiché soltanto allora potrai tornare a sorridere.....Purché il tuo comportamento non pregiudichi la libertà di nessuno, cambia pure opinione di tanto in tanto, e cadi in contraddizione senza provare alcuna vergogna. Ne hai il diritto: non deve importarti niente delle opinioni degli altri, in qualsiasi caso ne avrebbero comunque una."***

*Tratto da "Sono come il fiume che scorre" di Paulo Coelho*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°6

Avevo poco più di trent'anni e tre bambini piccoli.

A quel tempo lavoravo part-time. Per due motivi: il primo, volevo stare con i miei figli il più possibile; il secondo, volevo lavorare il più possibile.

Mi è sempre piaciuto tantissimo lavorare, più che studiare. Avere uno spazio solo mio in cui poter esprimere la mia competenza, piccola o grande che fosse. Fare cose, fare succedere cose, mi ha sempre fatto sentire parte di un tutto, più importante e utile sia a me per imparare, sia ai miei colleghi per crescere, sia al settore di riferimento in cui lavoro.

Lavoravo part-time e tutto quello che guadagnavo serviva a pagare le baby-sitter. Rigorosamente due, come le badanti, per essere sicuri di non rimanere mai scoperti. Se sei mamma, infatti, devi fare in modo di non esser mai colta in castagna da una sesta malattia o da una gastroenterite o da qualsiasi altro virus possa attaccare i tuoi adorati figli e possa sottrarti da quelle importanti riunioni, quelle uniche che in ufficio programmano quando ci sei e non dopo le 6 di sera.

E, come succede spesso a chi lavora part-time, facevo in quattro ore quasi quanto si può fare normalmente in otto. Perché se sei mamma e vuoi comunque crescere professionalmente, devi dimostrare ai tuoi capi che puoi fare una notte in bianco a soffocare nel talco mentolato con i tuoi tre bimbi che hanno la varicella e l'indomani non fare un plissé.

Meglio se riesci a dimostrare di poter fare più notti in bianco di seguito e organizzare un convegno con 250 professionisti.

È proprio successo, lì, durante quel convegno. Era il lunch-break.

La mattina avevo preparato le pappe nei contenitori (pranzo e cena), i vestitini sui letti, istruito mio marito e le baby-sitter, messo il mio miglior vestito, controllato che sulla spalla non ci fossero tracce di rigurgito. Poi ero uscita verso il mio primo convegno di una giornata, con 250 invitati. Ero assai spaventata.

C'erano mille particolari da prevedere e chissà quanti che mi erano sfuggiti. Durante la pausa del pranzo stavo nella grande sala dove servivano il buffet e osservavo le persone chiacchierare. Sembrava che avessi azzeccato tutti i particolari fino a quel momento. Era filato tutto liscio ma la tensione era ancora tanta, con i diversi relatori del pomeriggio da coordinare.

Stavo in quella grande sala e stavo lavorando concentrata quando, d'improvviso e da dietro, sento appoggiarsi sul mio orecchio destro un alito caldo "stanza 204, sarò lì ad aspettarti per 20 minuti".

Ho pensato fosse lo scherzo di un collega, tipo quando un amico ti arriva da dietro e ti mette le mani sugli occhi e devi indovinare chi sia. Mi sono girata, piccata, pronta alla battuta, ma di fronte a me non ho trovato uno scherzo di cattivo gusto, bensì una squallida realtà. Era alto quasi due metri, aveva 20 anni più di me, sua moglie chiacchierava amabilmente poco distante da lui. Non era un collega, ma uno dei 250 professionisti del convegno. In particolare, era il più importante, l'ospite d'onore.

Nell'ordine:

Ho pensato istintivamente di dargli uno schiaffo, ma capito subito che quello sarebbe diventato poi un particolare parecchio commentato, negli anni a venire.



Ho capito che quel signore mi aveva appena invitata in camera sua. Effettivamente il pensiero ci ha messo un po' ad adattarsi nel mio cervello. Scuoto ancora adesso la testa dall'incredulità, figuriamoci allora.

Mi sono sentita in gabbia. Il signore è potente e ricco. Se faccio una scenata, ci mette un attimo a dire "ma cos'hai capito? Stavo scherzando..." e tutti i presenti, suoi sudditi, a farsi una risata (e io con ogni probabilità a perdere il lavoro).

Ho pensato di andare in quella camera, per darglielo in privato lo schiaffo. Per fortuna però ero ingenua a trent'anni, ma non completamente idiota.

Mi sono sentita nuda. E violentata. Perché io stavo lavorando, era il mio primo convegno con 250 persone e stava andando tutto bene. Perché ero seria, molto seria in quello che stavo facendo. E quello lì mi è arrivato da dietro dando per scontato che mi interessasse anche solo l'intimità del suo alito caldiccio. A quello che voleva in camera non voglio neanche pensare, ché mi viene l'urto di vomito.

Mi sono sentita ancor più nuda quando ho deciso di mettere al corrente il mio capo di quanto era successo e lui mi ha risposto "ma figurati, dai! È impossibile!"

No, non mi è mai più successo. Mai nessuno mi ha più invitato nella sua camera da letto. Il signore di questa storia mi ha poi telefonato quasi tutti i giorni per qualche settimana, finché il mio capo (che alla fine mi ha creduta) non è intervenuto. Non ho mai saputo cosa abbia detto di preciso, ma il signore ha smesso.

Sono passati 20 anni.

Nella mia azienda oggi cerco di promuovere l'inclusione.

Non chiedo mai a una donna, durante un colloquio di assunzione, se ha figli.

Non ammetto comportamenti sessisti, neanche mascherati da battute di spirito.

In questi venti anni ho imparato a parlare.

Non importa in quale circostanza si palesi un comportamento sessista o anche sottilmente violento, io fermo quanto sta succedendo e con garbo chiedo un momento di riflessione su come vengono usate le parole.

Spesso le persone mi sorridono e so che alcune credono che io sia pedante, però ho notato che ce ne sono anche tante che ascoltano.

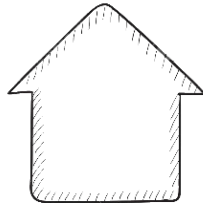
Grazie per il suo racconto,  
la Sua è una violenza **"privata e personale"**, è un racconto profondamente intimo che ha voluto donarci, e proprio questo racconto è forse lo strumento che l'ha aiutata a rielaborare la violenza umiliante subita.

Noi di Panchina Rossa dedichiamo a Lei questo pensiero tratto da libro "La follia che è anche in noi":

***"Da un grande scrittore austriaco del secolo scorso, che possedeva una straordinaria sensibilità e grandi intuizioni psicologiche, le parole sono chiamate "creature viventi". Nascono, si modulano, si modificano, cambiano, negli incontri che abbiamo in vita, ridestando risonanze emozionali molto diverse: talora serene e gioiose, talora dolorose e scarnificanti. Sono impegnative per chi le dice e per chi le ascolta, cambiano nel loro significato nella misura in cui cambiano i nostri stati d'animo, le nostre emozioni e le nostre passioni e così non è facile coglierne fino in fondo le risonanze che destano in noi e negli altri. Una volta dette, non ci appartengono più e cambiano in arcana relazione con il linguaggio del sorriso e delle lacrime, degli sguardi, dei gesti e del silenzio; si anche il silenzio parla, bisogna saperlo ascoltare ed esserne in dialogo senza fine."***

*Tratto da "La follia che è anche in noi" di Eugenio Borgna*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia



## RACCONTO n°7

Sono cresciuta in un ambiente di violenza domestica tra mio padre e mia madre, dove ho imparato che la violenza contro le donne è un crimine contro la vita stessa e che ci sono uomini che, quando sono stati feriti, possono aggredire.

La mia storia non fa parte delle statistiche, non perché non esista, ma perché nessuno l'aveva raccontata fino ad ora.

Non è una storia rumorosa, di mutilazioni fisiche, di interventi dei servizi sociali, di situazioni estreme; niente di tutto questo. Bensì una persistente, martellante, subdola, apparentemente invisibile, silenziosa e perniciosa storia; come fosse una realtà parallela, nascosta dietro una bugia di normalità. Così silenziosa e nascosta che mi ci sono voluti 40 anni per renderla cosciente e chiamarla con il suo nome di violenza domestica e altri 4 anni per smettere di tacerla e iniziare a raccontarla.

Ho memoria di poche volte in cui ho assistito ad aggressioni dirette. Così come posso contare sulle dita di una mano, le volte in cui sono stata io oggetto dell'aggressione fisica. Semplicemente, percepivo segni o intuitivo situazioni. Tutto affannosamente camuffato dal mondo di bugie e scuse che vittima e vittimario mettevano in scena davanti a me e agli altri. Ovviamente questo non lo rende meno critico, lo rende anzi gravemente silenzioso, apparentemente impercettibile, ma totalmente pervasivo. Tanto che, prima di iniziare a scrivere questa storia, mi era venuto in mente che avrei dovuto chiedere il permesso degli altri protagonisti. Eh, porca vacca: questa è la programmazione della violenza in azione. Dover chiedere il permesso per agire, pensare, sentire, è violenza. Non si deve chiedere nessun permesso per pensare o per esprimersi. La violenza può diventare una programmazione pervasiva, che entra a far parte della

struttura della nostra personalità, delle nostre relazioni, del modo in cui mentiamo o in cui tacciamo... E non ci rendiamo conto.

Riconoscere di aver vissuto una vita intera in una realtà bugiarda, dove, dietro la falsa famiglia normale, esisteva la violenza è stato un colpo forte, doloroso. E devo anche ammettere che dopo il dolore, mi ha dato una immensa libertà: la libertà di sanare e di poter scrivere da lì in avanti una storia diversa. Scelgo di condividere i passi di questo cammino, che possano essere di aiuto affinché altre persone scrivano una propria storia diversa, di prosperità e benessere.

Riconoscere la violenza implica assumere la rabbia contro chi faceva la violenza, e poi la rabbia contro la vittima che non ha mai voluto accettare aiuto per liberarsi dalla trappola. Ha implicato anche comprendere come il ruolo di vittima e vittimario si scambiano in continuazione creando confusione e polarizzazione nel tentativo di capire da che parte stare, come poter aiutare, dove poter intervenire, come salvarsi.

Ha implicato la rassegnazione di fronte all'impossibilità di risolvere una situazione quando non esiste una volontà di riconoscere la disfunzionalità e lavorare insieme per creare nuove possibilità. E dopo la rassegnazione, la possibilità del passo cruciale per dire basta, almeno nella mia vita, alla ripetizione: l'accettazione. Accettare non significa essere d'accordo o autorizzare. Significa comprendere che l'animo umano a volte è insondabile e incomprensibile, e bisogna permettere che ognuno viva la propria storia. L'accettazione mi ha permesso di farmi carico di me stessa, dei miei vissuti e delle mie emozioni e delle mie decisioni ... che finalmente è l'unico campo d'azione su cui come adulti abbiamo influenza: noi stessi.

Poi è stato il momento del perdono: che non significa approvare. Significa rinunciare all'arroganza del giudicare, già che il giudizio non ci corrisponde come uomini, è di natura divina. Significa rinunciare al risentimento e liberarsi quindi dalla rabbia e dalla colpa; rinunciare infine alla vendetta (fisica o emozionale), che non sarebbe altro che perpetuare il dolore.

Ho sperimentato l'accettazione e il perdono generano molta resistenza: "io non potrò mai perdonare"; e lo capisco perché la violenza è una cosa inaccettabile. Però appare qui un vizio di fondo, e molto profondo; è un vizio nascosto, che si chiama silenzio. Sembra che perdonare sia

aberrante, ma in realtà il silenzio lo è altrettanto. Stare zitti, ovviare, far finta di niente, nascondere una storia di violenza: è parte stessa della violenza. È un'espressione e di omertà e di connivenza con la violenza.

Ed occorre ogni volta che stiamo zitte; ogni volta che per paura o per vergogna non raccontiamo la violenza nella nostra famiglia, contro la vicina di casa, contro una sorella, contro le amiche, le colleghe di lavoro. Il silenzio è violenza. E non faccio riferimento qui all'atto di denuncia alle autorità che ha, ovviamente, altre implicazioni. Faccio semplicemente riferimento a quell'atto di narrare, che svela l'eterna bugia, che porta luce dove c'è oscurità, comprensione e compassione dove c'è connivenza. Il silenzio, tra l'altro, toglie ad altri, donne e uomini, la possibilità di sentirsi identificati, appoggiati, di prendere coraggio e sanare.

Quando l'ho capito, ho deciso che non sarei più stata zitta.

Onoro la storia della mia famiglia, ogni suo atto e momento. Ognuna delle decisioni prese e azioni compiute. Perché grazie a questa storia, oggi sono l'essere umano che sono. Onoro anche il mio libero arbitrio di creare una storia diversa per le mie future relazioni, la mia futura famiglia. Finalmente, in tutto questo, ho imparato anche che insieme alle donne maltrattate, ci sono uomini che, essendo feriti, possono maltrattare. Questo ovviamente, non serve per giustificare: chi commette l'abuso o il maltrattamento, deve assumersi la sanzione. Tuttavia è imprescindibile capire che: l'abusato, abusa; l'abbandonato, abbandona; il respinto, respinge; l'umiliato, umilia; la persona che è stata giudicata, giudica; il tradito, tradisce. È la legge delle ferite dell'anima. È la strada da percorrere affinché l'equità esista per natura e non per lotta. È la strada da percorrere per il benessere delle relazioni.

La separazione è un'illusione. Potremmo considerare allora che uomini e donne esistiamo nell'unità, che stiamo tutti insieme in questo gioco perverso della violenza; che se noi sappiamo star bene, anche loro staranno bene; e se noi perdiamo (forza, diritti, amore, sicurezza...) anche loro perdono. Forse allora non si tratta di stare uno contro l'altro, ma di avanzare insieme.

Non voglio giustificare, ma aumentare la consapevolezza che addentrarsi nella violenza, in ogni sua forma e manifestazione, implica fare riferimento a vissuti familiari e personali di intere generazioni che hanno programmato nella mente e nelle azioni certi modi di relazionarsi.

La mia storia mi suggerisce l'idea che per affrontare la violenza, l'unico locus da cui possiamo operare non è la lotta all'esterno gridando ostilità verso l'autore dell'abuso, (che ovviamente è necessaria da molti anni per garantire i nostri diritti), ma rivolgersi all'interno, rafforzando la stima di sé di donne e uomini, riconoscendoci come soggetti di diritti e responsabili del nostro proprio benessere emotivo e relazionale.

Ci meritiamo, tutti, una vita prospera e sana. E la possiamo creare.

Grazie di avere condiviso il Suo "sentito" attraverso questo racconto ricco di pensieri e riflessioni, la Sua introspezione insieme alla Sua consapevolezza meritano grande rispetto.

La violenza da Lei descritta, ci rimanda alla definizione più ampia che speriamo possa essere utile a tutte le donne che leggeranno il Suo racconto, e che vogliamo descrivere così:

"la violenza contro le donne comprende l'insieme delle violenze esercitate sulle donne in tutte le fasi della loro vita"

Nel Suo racconto si rileva anche la "**violenza assistita**" quella che da bambini si è costretti a subire e che spesso porta ad un senso di sfiducia nelle relazioni future.

Noi di panchina Rossa Le dedichiamo un pensiero tratto dal libro: Sono come il fiume che scorre di Coelho:

***"Scegli la montagna che desideri scalare; impara come arrivare ai piedi di essa; apprendi da chi ha già compiuto quel percorso; il paesaggio cambia quindi goditelo; rispetta il tuo corpo.***

***Soltanto chi rispetta il suo corpo con le giuste attenzioni riesce a scalare la montagna.***

***Poiché disponi di tutto il tempo che la vita ti offre, cammina senza pretendere ciò che non può esserti dato. Rispetta la tua anima. Non continuare a ripeterti ce la farò. La tua anima lo sa perfettamente, le occorre soltanto quella lunga camminata per crescere, per estendersi fino all'orizzonte e raggiungere il cielo.***

***Un'ossessione non fornisce alcun aiuto per il perseguimento dell'obiettivo anzi finisce per annullare il piacere della scalata. Attenzione però: non continuare neppure a ripeterti che è più difficile di quanto pensi, perché un simile comportamento ti farebbe perdere la forza interiore."***

*Brano tratto dal libro "Sono come il fiume che scorre" di Paulo Coelho*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia





## RACCONTO n°8

La mia storia... parte così...

una giovane donna si innamora di un ragazzo apparentemente perfetto, bravo e rispettoso...

passano i mesi ...

E piano piano inizia a cambiare.

Il 1° anno rimasi incinta inconsapevolmente felice, nonostante non conoscessi bene quest'uomo ero felicissima... primo figlio eravamo entrambi molto contenti...

Parte la gravidanza quella che mi cambia, cambia il mio fisico, cambia il mio umore e mi rende Donna che sta per diventare mamma...

Inizia la convivenza...

prima casa in affitto pago tutto io perché lui lavora in nero e, a quanto dice, ha dei problemi economici tant'è che mi chiede un prestito per lui e per suo padre... gli concedo il prestito... tra me e me pensavo che potesse succedere.

ma quel prestito piano piano diventa normale routine...

così il primo mese di gravidanza mi sono ritrovata a traslocare di nuovo...

Seconda casa in affitto,

Secondo mese di gravidanza...

Arriviamo a questa casa... e arredo casa a mio piacimento, preparo la stanza per il bambino quanto mi vengono di nuovo chiesti dei soldi da parte del mio compagno propenso ad aprire un'attività...

si avvia questa attività ... e gradualmente faticavo a vederlo ... ma ero abbastanza tranquilla perché così potevo pensare a me e al mio bambino e alla casa...

7 mese di gravidanza quest'uomo cambia totalmente: inizia a trattarmi male, mi risponde male, e mi tratta come una pezza, non tenendo conto che fossi in gravidanza parte la prima sberla per aver chiesto dove fosse stato tutto il giorno...

Ho pensato di essere inutile, mi sono sentita sola anche perché è sempre stato geloso.

Io non potevo avere amici né amiche se non sua mamma e sua sorella faticavo a vedere mia mamma e la mia famiglia perché lui diceva che mi plagiavano e dovevo stare con la sua famiglia che mi voleva più bene... eh già....

(io ho sempre sentito la mia famiglia di nascosto...)

Ottavo mese di gravidanza ...

non ci parlavamo più, perché ogni volta che cercavo di capire o di parlargli si generava una lite, mi alzava le mani molto facilmente per ogni mio singolo gesto, o una parola sbagliata ...

così decisi di seguirlo ... seguirlo per capire effettivamente chi era il mio compagno,

il padre del mio futuro figlio...

così presi la macchina e lo seguii,

quello che scoprii quel giorno mi stravolse la vita....

la mia e di mio figlio....

lo vidi in un bar a giocare alle macchinette per ore con i soldi che IO gli avevo dato per pagare l'affitto

dopo 2 ore decisi di entrare ...

così davanti a tutti mi diede una sberla e due calci sui reni che mi partirono le doglie... stavo così male che il titolare del bar mi chiese se volevo essere trasportata in ospedale... ma presi la macchina nonostante il dolore lancinante e andai da sola...

in ospedale mi diedero le pastiglie per bloccare le doglie perché stavo per partorire e tornai a casa, mi misi a letto per cercare di tranquillizzarmi (lui nel mentre non si era fatto vivo fino a notte inoltrata, tornò ubriaco, perché a parte il gioco, beveva e tanto).

Nono mese di gravidanza. Ero terrorizzata... da lì a poco avrei partorito e avevo paura del padre di mio figlio, ma non pensavo di poterlo dire a nessuno perché ero terrorizzata, quindi camuffavo i lividi e cercavo conforto in quella che doveva essere mia suocera... che mi confortò

dicendo che quella situazione fosse la "NORMALITÀ" e che "MI DOVEVO ABITUARE"...

Partorisco ...

da sola in ospedale perché lui era in giro con i suoi amici.

Ero felicissima ero finalmente mamma ed ero da sola con il mio bambino...

quando l'ostetrica prima di portarmi in sala parto chiamò il padre del bambino che si presentò con i suoi genitori appena nostro figlio nacque....

io avvisai la mia mamma, che si presentò in ospedale...

ma lui non la fece entrare.

Fece entrare i suoi genitori.

Ero ancora sotto anestesia generale, stavano attaccando mio figlio al seno quando il padre del mio ex compagno lo prese e fece un video al bambino non calcolandomi, tant'è che l'ostetrica li dovette riprendere e chiese di uscire perché il bambino doveva attaccarsi al seno della madre. finalmente vidi mio figlio era bellissimo.... mi fece tornare il sorriso e la mattina vidi la mia mamma e la mia famiglia ... mia mamma fu l'unica a preoccuparsi per me.... così dopo 6 giorni bellissimi in ospedale con il mio bambino tornai a casa...

ma... non a casa in affitto. Andai da mia mamma anche perché il mio ex compagno era letteralmente sparito...

Un paio di giorni da mia mamma e poi siamo tronati a casa...

i primi giorni a casa da sola con mio figlio sono stati bellissimi...

Lo allattavo al seno,

lui è la mia forza, mi diede una tale forza ... che sono rinata!

una sera il mio ex compagno tornò a casa, il bambino si era appena addormentato, ero abbastanza stanca perché da sola dovevo fare tutto...

quando per una parola detta male ovvero:" scusa ma vorrei poter dormire nel mentre che il piccolo dorme".

Quando dal niente il mio ex compagno mi tirò dietro un phon per capelli colpendomi e facendomi molto male ...

L'indomani mattina mia mamma si presentò per vedere come stavo... e capì che qualcosa non andava, ma io glissai furtivamente....

Non potevo dare alla mia famiglia un dispiacere così grande, avevo costruito una famiglia e dovevo capire perché il mio ex compagno si comportasse così.

Poco tempo dopo io dovetti affrontare un brutto intervento ...

Dovevo rimuovere un tumore ...

Fui costretta a lasciare mio figlio da mia mamma e siccome la degenza in ospedale si prolungò, mio figlio andò a stare con il padre e con i nonni paterni...

che di rado mi facevano vedere e sentire il bambino e per me fu come una carenza essenziale, così chiesi di poter uscire dall'ospedale e di affrontare la guarigione a casa...

così tornai dal mio bambino finalmente ...

A poche settimane dal mio intervento il mio ex compagno, in una sera tranquilla tornò a casa dal lavoro quando, senza nemmeno salutarmi e senza un motivo apparente, prese un coltello dalla cucina e me lo mise nel posto esatto dove fui stata appena operata dicendomi che mi avrebbe uccisa.

Il bambino dormiva e io era a terra... chiamai immediatamente mia mamma e la sua famiglia, tempo zero erano tutti lì ... io ero stordita non capivo molto, la famiglia del mio ex compagno mi accusava di essere nel torto, colpevole di questi comportamenti perché io dovevo comprendere il mio ex compagno che era "solo" problematico...

Mia mamma già sospettosa da tempo capì tutto... vide i lividi, capì la mia paura, capì il motivo del perché sua figlia era diventata così riservata e sfuggente, così presi mio figlio e andai da mia mamma.

Il giorno seguente andai in ospedale, dovettero sedarmi per parlare ... non feci la denuncia perché io e mio figlio dovevamo tornare a casa e se lui avesse saputo questa cosa temevo che mio figlio restasse orfano di madre...

Quando tornammo a casa e la situazione non accennava a migliorare... da lì a poco fui costretta ad andare ad abitare dalla sua famiglia dove mi facevano lavorare per portare i soldi a casa. Dovevo dare tutti i soldi a loro, non mi restava in tasca 1 euro dovevo nascondere i miei soldi per provvedere a mio figlio,

Il mio ex compagno da quando eravamo dai suoi era ancora peggio e non lo vedevamo praticamente mai se non per chiedere soldi...

di quella famiglia avevo paura, era nella normalità picchiare e le donne, non avevano valore dovevano sottostare a tutto quello che voleva e chiedeva il mio ex compagno...

quando stremata una sera chiesi di poter fare una passeggiata con mio figlio mi venne concessa, ma al rientro il nonno di mio figlio ubriaco mi iniziò a insultare perché uscendo dimostravo di essere una poco di buono.... e tante cattiverie dal balcone ...

Non avendo una macchina (perché nel mentre la mia era stata distrutta in un incidente dal mio ex compagno) e il telefono (mi fu sottratto) dovetti comunque rincasare perché mio figlio dormiva e dovevo metterlo a letto (in un trilocale con 2 letti ci vivevamo in 6 e non c'era posto per me e mio figlio e dormivamo sul divano dove fumavano in casa).

Entrai in quella casa con il bambino in braccio quando il padre del mio ex compagno appena mi chinai per mettere il bambino a dormire mi diede due pugni sulla schiena e con la puzza di alcool che ancora non dimentico, me ne disse così tante, ma così tante che provavo orrore, ero da sola con mio figlio, volevo scappare ma mi chiusero in quella casa dove non sapevo se sarei arrivata al giorno dopo.... le prendevo, le prendevo e stavo zitta e mi mandavano a lavorare per portare i soldi in quella casa e ogni volta mi prosciugavano... quando cercavo confronto mi dicevo che era normale...

Così presi mio figlio e in accordi con una persona a me molto cara chiamai mia madre e le chiesi aiuto.

Quello stesso giorno io e mio figlio andammo via dalla casa dell'orrore.

Passando in caserma a fare una denuncia.

Finalmente ero tranquilla ero con il mio bambino da mia mamma....

Pensavo finalmente ho finito di vivere un incubo...

E invece no.... anzi....

Sono iniziate le minacce da parte del mio ex compagno...

Le chiamate, i messaggi....

Le continue chiamate con minacce di morte....

è stata veramente dura!!!

Quando un giorno la mia mamma mi parla dell'altra metà del cielo ....

Mi informo, decido di aprirmi, inizio a capire che non sono da sola,

Queste persone mi hanno ascoltata, vogliono il bene mio e soprattutto del mio bambino...

Scoppio in lacrime quando mi concedono una casa in affitto per me e il mio bambino che ormai capiva tutto ...

Così iniziai questa nuova avventura.

Parlando... mi confidai tanto con una persona che mi aiuta in tutto e per tutto (non ci credevo! lo fanno con il cuore, non ti giudicano anzi ti abbracciano e ti danno quell'aiuto che nemmeno pensi di cercare, sono angeli, SONO VERAMENTE ANGELI!) non lo fanno per avere in cambio nulla!

Da loro arrivano altri aiuti...

Arriva anche il comune a darti una mano,

Arriva anche un avvocato che mi diede anche un lavoro,

Si apre un mondo...

Un mondo, spettacolare di persone che ci sono, sono presenti e sono lì ad aiutarti...

Mi sento al sicuro, mi sento forte e mi sento finalmente compresa e mi sento in una grande famiglia.

Supporto psicologico che mi ha aiutata molto!

Loro ti ridanno una Vita, ti danno un'altra opportunità! ...

Da lì io e il mio bambino siamo rinati... abbiamo fatto un percorso.

Ad oggi sono una persona che ha molto da raccontare come potete vedere...

E anche il mio bambino...

Ma siamo orgogliosi perché ne siamo usciti, ad oggi il padre di mio figlio quando si ricorda lo chiama in videochiamata ...

Ora io ho trovato un nuovo Amore: il mio compagno vuole veramente bene al mio bambino e mi ama realmente tant'è che abbiamo comprato casa e stiamo decidendo di sposarci appena si potrà (stiamo insieme da diversi anni.)

Il mio bambino adesso è sereno, tranquillo e gioioso.

I bambini sentono e vedono tutto...

Mamme, Donne, non mi conoscete ma io sono.....e la mia storia non mi spaventa più, perché sono qui a scrivervi questa lettera a cuore aperto... ve ne prego non abbiate paura a parlare e a chiedere aiuto...

informatevi e trovate la forza per RINASCERE E RICOMINCIARE. C'è gente qui, anche per voi pronte ad aiutarvi in tutto veramente in TUTTO! Io le chiamo i miei angeli, ma in realtà hanno un nome e cognome...

l'altra metà del cielo

rete salute

il vostro comune

housing sociale ...

Veramente voi trovare la forza a chiedere aiuto il resto... lo fanno gli angeli!

Io devo veramente tanto, mi hanno cambiato la vita realmente... mi hanno dato un'altra opportunità di VITA.

Grazie angeli.

Altra metà del cielo.

Grazie, il racconto della Sua storia è prezioso perché ripercorre tante storie che sono rimaste intrappolate dentro la gabbia del silenzio, Lei invece lo ha coraggiosamente regalato a chi ne ha bisogno.

Quanto ha subito descrive molto bene cosa significhi essere vittima di violenza e in questo caso quello che Lei ha subito comprende purtroppo tutto quello che viene ben descritto nella **"violenza domestica"**: violenza fisica, violenza psicologica, violenza economica, atti persecutori e controllo da parte di tutti.

Lei è riuscita però a capire che questo mondo non Le apparteneva, ha riconosciuto la violenza e coloro che non avevano nessun diritto su di Lei.

Lei è parte di quelle donne a cui va riconosciuto il valore della dignità e dell'aver saputo sopravvivere, i Suoi figli Le saranno grati per il nuovo futuro che ha riservato a loro.

Noi di Panchina Rossa Le vogliamo regalare un pensiero Tratto dal libro "l'ignoranza" di Milan Kundera:

*"Quanti anni avevi? Pochi e a quel punto i giochi erano fatti in una volata per tutte. È lì che ho commesso un errore, un errore difficile da definire, impercettibile, ma dal quale è dipesa quasi tutta la mia vita. E' a quella età che ci si sposa, che si ha il primo bambino, che si sceglie una professione. Poi viene il giorno in cui sai e capisci molte cose ma ormai è tardi perché quella parte di vita è stata decisa in un periodo in cui non sapevi nulla...Hanno visto in me la sofferenza di un'esule, poi è arrivato il momento in cui dovevo confermare questa sofferenza manifestando la gioia del restare. E questa conferma è mancata. Si sono sentiti ingannati. E in fondo anche io perché nel frattempo avevo pensato che mi amassero non per la mia sofferenza ma per me stessa."*

*Tratto dal libro "l'Ignoranza" di Milan Kundera*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia e da L'Altra Metà Del Cielo





## RACCONTO n°9

La mia esperienza attuale è questa. Mi sveglio ogni giorno all'ora che preferisco perché mi sono presa una vacanza. Se è zona gialla posso andare a fare colazione al bar. Tra i tavolini all'aperto faccio per sedermi ma vedo un anziano. Inspiro a lungo. Mi siedo in modo da dargli le spalle. Espiro. Chiedo un cappuccino d'orzo con il latte di soia perché ho problemi di stomaco. Davanti a me altri anziani arrivano, si siedono ai tavoli, leggono il giornale, se ne vanno. Qualcosa mi trafigge il cranio, mi sento in pericolo, l'angoscia mi chiude la gola. Arriva il cameriere, gioco con la schiuma del cappuccino, ne assaggio il sapore e respiro profondamente. Sono triste. Chiudo gli occhi e non vedo niente. Solo lame nella testa e tristezza. Apro gli occhi e molti anziani vanno e vengono, bevono il caffè, si salutano, si sorridono. Il cappuccino è buono quasi quanto quello che non riesco più a digerire, ma lo finisco in fretta perché sento l'urgenza di andarmene. Guardo solo il tavolo mentre finisco di bere, ho le spalle così contratte che sento la testa galleggiare. La mia mente pensa e si sforza di non farmi sapere cosa. Mi alzo e vado alla cassa senza fiato, fisso il pavimento, poi il portafogli, i soldi, le mie mani e fuggo via. Veloce cammino, veloce mi allontanano. I muscoli delle gambe si stancano mentre vado verso casa fissando l'asfalto. Quando sono abbastanza lontana sollevo lo sguardo, vedo le siepi, il cielo, le nuvole. Rallento. Espiro. Il freddo inizia a partire dalle ossa, attraversa la carne e arriva alla pelle. Quella tristezza mi resterà attaccata addosso

tutta la giornata. Mi sento vuota perché non voglio pensare ciò che sta pensando la mia mente. La mia mente si sforza ogni minuto di non pensare ai due anziani che hanno abusato sessualmente di me per anni della mia infanzia, ma lo stomaco ha registrato l'angoscia, i muscoli ricordano la paura, le ossa non dimenticano il freddo di quei momenti. Mantenere la concentrazione nel momento presente è quasi impossibile, per questo mi sono costretta in vacanza. Il lunedì avevo già esaurito tutte le energie che mi servivano per restare concentrata su quello che dovevo fare. Ora non devo fare altro che cercare di stare bene, di assaporare il gusto della realtà attuale. Ancora non so quando avrò le forze di tornare a lavorare, a svolgere una vita normale. Devo solo digerire il fatto che la mia denuncia è stata archiviata e che la vita serena di quegli anziani al bar è la loro vita. Arrivo a casa e quella tristezza non se ne va. Sono stanca eppure ho solo preso un cappuccino per colazione.

Nel 2019 dopo anni di rimozione ho ricordato gli abusi subiti in infanzia. Oggi combatto con il disturbo post traumatico da stress per superare il trauma lasciato dalle violenze subite. Il centro antiviolenza L'altra Metà del Cielo ha accolto la mia storia, le operatrici mi hanno affiancata nella ricerca di un legale e sono state disponibili anche con altre donne della mia famiglia che avevano bisogno di assistenza psicologica per affrontare questa situazione.

Non possiamo che ringraziarLa di avere avuto il coraggio di condividere la Sua dolorosa e traumatica esperienza infantile, il dolore più forte di quello fisico è quello dell'anima.

I traumi sono eventi di vita estremi che minacciano la nostra sopravvivenza fisica o psicologica.

Se si ha un trauma irrisolto o si vivono situazioni croniche e continue di stress, è probabile che si venga innescati in stati di lotta, fuga, o addirittura congelamento quando si incontrano situazioni che ricordano il trauma originale, il fattore di stress continuo, e le situazioni che il cervello ritiene importanti per la sopravvivenza fisica ed emotiva.

La violenza da Lei descritta è quella sessuale e fisica, ma nelle gravi conseguenze che tutto questo causa, si insinua anche la violenza psicologica che Le ha impedito e Le impedisce ancora oggi di avere una vita lontana dal male subito ed è causa dell'impossibilità di una vita serena in pace con i suoi più profondi sentimenti.

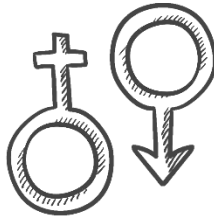
Noi di Panchina Rossa vogliamo donarle un pensiero tratto dal romanzo "Va dove ti porta il cuore" di Susanna Tamaro:

***"Ogni volta che ti sentirai smarrita, confusa, pensa agli alberi, ricordati del loro modo di crescere. Ricordati che un albero con molta chioma e poche radici viene sradicato al primo colpo di vento, mentre in un albero con molte radici e poca chioma la linfa scorre a stento. Radici e chioma devono crescere in egual misura, devi stare nelle cose e starci sopra, solo così potrai offrire ombra e riparo, solo così alla stagione giusta potrai coprirti di fiori e di frutti.***

***E quando poi davanti a te si apriranno tante strade e non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta."***

*Tratto da "Va dove ti porta il cuore" di Susanna Tamaro*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia e da L'Altra Metà del Cielo



## RACCONTO n°10

Mi si chiede una pagina, una e mezza non di più, ma potrei scriverne 100 e forse di più e le riempirei di storie, di episodi, situazioni che riguardano solo me, non altre donne. Una sola donna, una qualunque, io. Perché nella vita di ogni donna non ci sarà mai un solo episodio, sarà un continuo di episodi (a tutte le età). Mi spaventa ripensare che in questi primi quasi 50 anni di vita ho accumulato così tante esperienze di abusi (più o meno gravi), discriminazioni, contatti inopportuni, parole inopportune, prevaricazione, limitazione di libertà, episodi di sessismo da riempire così tante pagine.

Potrei iniziare dal ragazzo che in seconda elementare mi fece alzare la gonna, o potrei iniziare dal bidello che in prima media fece lo stesso sorprendendomi in corridoio durante l'orario di lezione; dal ragazzo che mi accostò col motorino il primo giorno di vacanza in prima liceo mentre ero in bici e mi palpò il seno o forse dall'anonimo che qualche anno dopo in una metropolitana affollata mise la mano fra le gambe. Ne avrei ancora di episodi, di parole non gradite o occhiate inopportune che mi hanno terrorizzata per anni, che per anni mi hanno fatta andare in giro con un coltello nella borsa, o in auto: che ancora oggi mi fanno camminare con i sensi all'erta quando sono sola.

Potrei anche raccontare di come ho dovuto lottare da adolescente per avere le stesse libertà dei miei fratelli maggiori; "tu no, perché sei una femmina" i miei genitori mi dicevano per proteggermi.

O potrei iniziare dalla me adulta (o quasi) che si inserisce a gran fatica nel mondo del lavoro, nel mio caso prettamente maschile e maschilista. Potrei raccontare di come venivo (e vengo) sminuita, offesa, svalorizzata solo per il fatto di essere donna. Potrei raccontare di come alcuni colleghi

non essendo in grado di attaccarmi professionalmente lo fanno con dicerie (ovviamente tutte a sfondo sessuale) alle quali tutti credono perché tanto parlare male di una donna è come sparare sulla Croce Rossa. O forse potrei raccontare di quel colloquio dove io non vengo nemmeno interpellata e amministratore e responsabile del personale ridono commentando quanto siano inaffidabili le donne a causa del ciclo. O del mio attuale datore di lavoro che mi ha definita “una donna sbagliata” perché non ho voluto figli e mi ha consigliata di fare come la Nannini che a oltre 50 anni si è fatta fecondare artificialmente.

Ne avrei ancora di storie che solo al pensiero mi riempio di rabbia e di tristezza. Non si guarisce da tutto questo, mai. Si può solo imparare ad accettarne il peso senza rassegnarsi e senza rintanarsi nella gabbia che molti uomini costruiscono per noi.

Non credo ci sia una donna in tutto il creato che non abbia subito almeno una volta un'ingiustizia solo per il fatto di essere donna e sono convinta che molte, moltissime donne ne abbiano subito più di una.

Il problema non sono le donne. Il problema è l'educazione che impartiamo ai bambini, maschi e femmine. Le strade che apriamo loro devono essere uguali, spianate allo stesso modo. Dobbiamo insegnare alle femmine che non sono meno dei maschi e ai maschi che non sono meglio delle femmine.

Alle donne di oggi e alle donne di domani i miei auguri affinché si possa sempre guardare in alto per realizzare desideri e ambizioni senza dover abbassare lo sguardo per non inciampare nei pregiudizi e nella stupidità altrui; senza mai dimenticare che i limiti che ci vengono imposti sono idee altrui e come tali possono essere cambiate!

RD

Grazie per il Suo racconto così chiaro e drammaticamente sobrio.

Si l'umiliazione è violenza, la mancanza di rispetto è violenza, togliere valore e dignità ad una donna è violenza, i pregiudizi contengono violenza, gli stereotipi condizionano le scelte e i comportamenti, fanno percepire alcuni comportamenti come non adatti alle donne. Purtroppo, però la strada è ancora lunga, Lei ha ragione quando dice che le strade che apriamo devono essere uguali per maschi e femmine, noi aggiungiamo che lottando tutte insieme possiamo sperare di raggiungere la meta.

Noi di Panchina Rossa ricambiamo il suo dono contenuto in questo racconto, dedicandole un pensiero tratto dal libro: "Antigua vita mia":

***"Una donna è la storia delle sue azioni e dei suoi pensieri, di cellule e neuroni, di ferite e di entusiasmi, di amori e disamori. Una donna è inevitabilmente la storia del suo ventre, dei semi che vi si fecondarono o che non furono fecondati, o che smisero di esserlo, e del momento, irripetibile, in cui si trasforma in una dea. Una donna è la storia di piccolezze, banalità, incombenze quotidiane, è la somma del non detto. Una donna è la storia del suo paese, della sua gente ed è la storia delle sue radici e della sua origine, di tutte le donne che furono nutrite da altre che le precedettero affinché lei potesse nascere: una donna è la storia del suo sangue."***

*Tratto dal libro "Antigua Vita Mia " di Marcela Serrano*

Grazie da Panchina Rossa Missaglia

” I diritti delle donne sono una responsabilità  
di tutto il genere umano;  
lottare contro ogni forma di violenza  
nei confronti delle donne è un obbligo dell'umanità;  
il rafforzamento del potere di azione  
delle donne significa il progresso di tutta l'umanità.”

*Kofi Annan*

Ogni volta che una donna lotta per sé stessa,  
lotta per tutte le donne.

*Maya Angelou*

Panchina Rossa Missaglia augura a tutti voi

La **passione** di educare le nuove generazioni  
all'uguaglianza e alla non violenza

La **consapevolezza** che esistono ancora  
situazioni di difficoltà vicine a noi


L'**attenzione** per individuarle

La **forza** di reagire

Perché non accada mai più





 Sede Legale: Via Sant'Ambrogio 17 23807 Merate  
Sede Secondaria: Vicolo Carbonini 10 Merate

 **Tel. 039 990.06.78**

 Fax 039 927.09.78

 [segreteria@altrametadelcielo.org](mailto:segreteria@altrametadelcielo.org)  
[presidente@altrametadelcielo.org](mailto:presidente@altrametadelcielo.org)  
[altrametadelcielo@pec.it](mailto:altrametadelcielo@pec.it)  
[info@altrametadelcielo.org](mailto:info@altrametadelcielo.org)

 [www.altrametadelcielo.org](http://www.altrametadelcielo.org)

Se hai subito violenza psicologica, fisica, sessuale,  
se sei vittima di stalking: telefonaci.  
Insieme a noi avrai la possibilità di capire meglio la  
situazione e di essere supportata nelle tue scelte.

**039 990.06.78 - 24 ore su 24**

## **OFFRIAMO GRATUITAMENTE:**

- Sostegno alla donna che subisce maltrattamenti e violenze sia in ambito familiare che al di fuori.
- Colloqui di accoglienza garantiti da assoluta segretezza.
- Affiancamento nella risoluzione delle problematiche individuate.
- Sostegno psicologico.
- Consulenza legale, sia civile che penale.
- Informazioni relative all'ospitalità temporanea.
- Orientamento nell'utilizzo dei servizi presenti sul territorio

Lo **STALKING** (art.612 bis del codice penale) è un reato che punisce con il carcere chiunque compia atti persecutori. Si è vittima di stalking quando si subiscono in modo ripetitivo comportamenti invadenti con pretesa di controllo, quando si è minacciati da qualcuno costantemente (con telefonate, messaggi, appostamenti, pedinamenti).

Gruppi di **AUTO MUTUO AIUTO** per donne che subiscono violenze. I nostri gruppi A.M.A. sono formati da donne che condividono lo stesso problema e forniscono loro uno strumento per uscire da situazioni di solitudine ed isolamento sociale attraverso la comunicazione. Il gruppo può diventare uno "spazio prezioso" per dare voce alle proprie esperienze di vita. Gli incontri hanno cadenza bisettimanale e la partecipazione è gratuita.

**SPORTELLI DI ACCOGLIENZA:**

**MERATE - Via Sant'Ambrogio, 17**  
(sede legale)

Martedì 20.00-23.00  
Mercoledì 9.00-12.00

**MERATE - Vicolo Carbonini, 10**  
(sede secondaria)

Lunedì 16.00-18.00  
Giovedì 14.00-16.00  
Venerdì 16.00-18.00  
Sabato 9.00-12.00 per Antistalking

**CASATENNOVO Via Montereigio, 15**  
presso ASST- Consultorio familiare

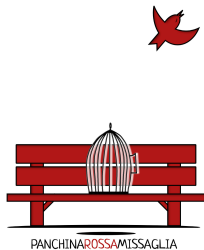
Martedì 10.00-12.00  
Giovedì 9.00-12.00

**CERNUSCO LOMB. Via Spluga, 49**  
presso ASST- Consultorio familiare

Giovedì 10.00-12.00

**SE VUOI AIUTARCI PUOI:**

- Iscriverti all'Associazione
- Diventare volontaria
- Partecipare alle nostre iniziative
- Fare conoscere ad altre donne la nostra associazione
- Fare una donazione c/c 139651-Intesa San Paolo
- IBAN: IT31 1030 6909 6061 0000 0139 651
- Donare il 5 x mille alla nostra associazione odv  
C.F.: 94027160137



# PANCHINA ROSSA MISSAGLIA

Il Gruppo "Panchina Rossa Missaglia" nasce nel 2020 con lo scopo di creare una rete a sostegno della donna. In collaborazione con l'Amministrazione Comunale, promuoviamo iniziative ed eventi per offrire alle donne l'opportunità di conoscere chi si occupa di loro.

Tutto su di noi sulla pagina Facebook  
"Panchina Rossa Missaglia"

