



Glossario

ABUSO:

è il metodo con cui si esplica la violenza. Abusi fisici, psicologici, sessuali, affettivi, economici, ecc. sono gravi ingerenze che una persona, grazie alla sua posizione di potere, compie nello spazio vitale di un'altra persona contro la sua volontà, oppure approfittando della sua mancanza di consapevolezza o di libertà psicologica. Gli abusi hanno conseguenze gravissime, non ultima quella di 'invischiare' la vittima nel senso di colpa per l'abuso subito: è comune negli abusanti il manipolare la propria vittima per farle credere di aver voluto l'abuso o di averlo indotto col suo comportamento.

CONFLITTO:

dimensione normale e sana delle relazioni umane, utile alla crescita delle persone ed alla vita stessa delle relazioni: imparare a gestire il conflitto è indispensabile perché da un lato questo raggiunga le sue finalità e, dall'altro, perché i comportamenti non degenerino portando le persone a valicare il confine con la violenza. Per capire quando ciò accade, vedi la voce "Sintomi della violenza"

CONTROLLO:

il controllo sugli altri è il risultato della manipolazione e della violenza: controllando gli altri nelle loro azioni, scelte, sentimenti, il violento riesce a mantenere il potere, il diritto ad agire violentemente, nonché la sicurezza economica.

DEPRESSIONE:

malessere grave, sintomo di problematiche che necessitano di cure specialistiche e non di rado effetto di una dipendenza affettiva da persona psichicamente e/o fisicamente violenta.

DIPENDENZE:

senza entrare in questo vastissimo campo, possiamo dire che spesso la violenza genera nella vittima reazioni di compensazione che producono dipendenza da cibo, alcol, tabacco, psicofarmaci, droghe, con conseguenze devastanti sul fisico e sulla psiche. Esistono altre forme di dipendenza: dal gioco, lo shopping o l'accumulamento compulsivo, ecc. La dipendenza genera sofferenza ed è necessario rivolgersi a specialisti.

DIPENDENZA AFFETTIVA:

una delle conseguenze della violenza è la dipendenza affettiva del perseguitato nei confronti del persecutore: fa leva sul sentimento, sul senso del dovere, sul desiderio di portare a compimento un progetto di vita, sul senso di responsabilità della vittima. In un certo senso, quanto più forte essa è, tanto più è capace d'amore, e tanto maggiore sarà la violenza che subirà: farà di tutto per comprendere, assecondare, aiutare l'oppressore; tenterà di tutto pur di mantenere in vita la relazione, rinuncerà ad amicizie, al lavoro, agli interessi personali: tutto il suo essere è impegnato con la persona da cui dipendono felicità o disperazione, a cui tutto viene perdonato, in un crescendo di intensità della violenza

Glossario

GELOSIA:

sentimento molto diffuso; si può intendere in due modi:

paura di perdere o venir derubato dell'oggetto del proprio amore (o meglio del proprio desiderio di possesso)

risentimento per la persona che si ritiene riceva più attenzioni, favori, affetto da parte di coloro che si ama o si stima (ambiti: famiglia, lavoro, scuola, sport, ecc)

In entrambi i casi si tratta di un sentimento pericoloso, generatore di manovre che facilmente scivolano nelle strategie violente in senso psicologico e/o fisico.

MOBBING:

l'insieme di molestie, mortificazioni inflitte ad una persona per emarginarla, ostacolarla, isolarla nel gruppo, opprimerla, negarle i diritti. La parola, nata nell'ambito lavorativo e utilizzata anche in ambito familiare, scolastico, sportivo, ecc.

Il mobbing è una tremenda forma di violenza psicologica in grado di provocare nella vittima, oltre all'estrema sofferenza e ai danni concreti, anche vere e proprie patologie psico/fisiche.

RICATTO:

il ricatto è uno degli strumenti della violenza; che sia affettivo o economico, psicologico o materiale, ha due valenze: riuscire a far compiere ad una persona, o ad ottenere da lei, qualcosa contro la sua volontà ed operare una pressione che comunque, anche nel caso di ribellione al ricatto stesso, produce sofferenza e mina l'equilibrio della persona.

SENSI DI COLPA:

senza inoltrarci in questo complesso campo, possiamo dire ciò che è fondamentale per chi è oppresso dalla violenza: il senso di colpa è indotto dal violento ed è un formidabile strumento per tenere imprigionata la vittima. Il violento ha il problema fondamentale di nascondere se stesso e la violenza che egli compie, cercando di mascherarla o addirittura di farla sparire come reazione corretta alle 'mancanze' della sua vittima: che si tratti di violenze fisiche o di raggiri psicologici il trucco riesce se il violento convince la vittima di 'meritarsi' la violenza. Le manovre psicologiche del violento sono rivolte anche alle altre persone del suo ambiente, con lo scopo sia di legittimare la violenza compiuta, sia di fungere da deterrente ad eventuali critiche, ribellioni, tentativi di difesa della vittima.

Resta il fatto che, anche nel caso siano indotti, i sensi di colpa sono comunque una creazione della vittima e come tali bisogna rimuoverli per riuscire a liberarsi: sono alcuni dei filamenti di quella ragnatela complessa che è la trappola della violenza.

Il più comune freno al liberarsi dalla violenza è il senso di colpa verso figli o altre persone care coinvolte: si teme di causare loro sofferenze per le conseguenze del distacco oppure si teme di lasciarli nelle 'grinfie' del violento. Bisogna però ricordare che i passi del cammino di liberazione dalla violenza sono inevitabili, non sono 'colpa' della vittima e che rimanere nel contesto violento procurerà a tutti danni maggiori.

Una volta liberatesi, spesso le persone iniziano a provare sensi di colpa per aver accettato inutilmente la violenza e quindi danneggiato proprio le persone che si volevano proteggere: bisogna rigettare questi sensi di colpa, che in realtà sono solo un freno a ricostruirsi una vita (a volte una scusa per non farlo).

SINTOMI DELLA VIOLENZA:

come si può sapere se il confine tra conflitto e violenza è stato superato? Due sono i sintomi fondamentali:

Sofferenza

'Disintegrazione dell'io': non si riesce a decidere, si altalena tra scelte opposte (mi separo/non mi separo, lavoro/non lavoro, ecc.), desideri opposti, si perdono interessi e voglia di vivere, si ha paura per sé e per i propri cari.

Glossario

SPAZIO VITALE:

è una 'dote' con cui ogni persona nasce e si riferisce

- alle sue potenzialità (di sviluppo, di azione, di relazione, ecc.)
- alla sua libertà di decidere per sé proporzionalmente al suo grado di maturazione e consapevolezza
- al suo diritto al supporto di queste potenzialità e al rispetto di questa libertà da parte del contesto familiare/sociale.

Con la maturazione della persona ed il suo entrare in relazioni e situazioni diverse, si arricchiscono le sue esigenze di rispondere ai propri bisogni, sentimenti, attitudini, desideri.

La situazione sana è quella in cui lo spazio vitale della persona è rispettato: il mancato rispetto porta sofferenza, disorientamento, ripiegamento su di sé con conseguenze anche gravissime, estreme.

Nelle situazioni di violenza le incursioni del violento nello spazio vitale restringono man mano la libertà della vittima di decidere per sé: ogni ingerenza è una ferita che indebolisce autostima e sicurezza. Ferita dopo ferita, lo spazio vitale si riduce, chiudendo la vittima in una trappola da cui non riesce a liberarsi, frenata dai ricatti, dalla paura, dalla vergogna, dal timore di rovinare la reputazione e causare maggior male a sé e ai propri cari.

Sebbene focalizzate contro la sua vittima, le manovre manipolatrici del violento sono ingerenze gravi negli spazi vitali di tutti i componenti del gruppo

STALKING:

insieme di comportamenti molesti e continui, costituiti da ininterrotti appostamenti nei pressi del domicilio o degli ambienti comunemente frequentati dalla vittima, ulteriormente reiterati da intrusioni nella sua vita privata alla ricerca di un contatto personale per mezzo di pedinamenti, telefonate oscene o indesiderate.

Include, inoltre, l'invio di lettere, biglietti, posta elettronica, SMS e oggetti non richiesti; (...) il danneggiamento di beni, in modo persistente e ossessivo, in un crescendo culminante in minacce, scritte e verbali, degenerando talvolta in aggressioni fisiche con il ferimento od, addirittura, l'uccisione della vittima. Tutto ciò, o parte di esso se compiuto in modo persistente e tenace in modo da indurre anche solo paura e malessere psicologico o fisico nella vittima, sono atti persecutori, e chi li attua è un persecutore (...). Si differenzia dalla semplice molestia per l'intensità, la frequenza e la durata della variegata congerie comportamentale ed è perseguito dalla legge.

Fonte (<http://digilander.libero.it/lacarrucola/dizionario.html>)

VIOLENZA DI GENERE:

è la violenza agita da un genere contro un altro, dagli uomini contro le donne: una dimostrazione di potere e forza che avviene a causa di una relazione di disparità e di discriminazione messa in atto da secoli. Le sue forme sono diverse e non sempre visibili.

VIOLENZA FISICA:

qualsiasi forma di aggressività, maltrattamento o intimidazione, dagli schiaffi alle percosse alla mercificazione.

VIOLENZA SESSUALE:

ogni comportamento che obbliga a subire pratiche sessuali, verbali, visive o fisiche, da parte di estranei, di familiari o amici.

VIOLENZA PSICOLOGICA:

qualsiasi azione mirata alla svalorizzazione e colpevolizzazione della donna.

VIOLENZA ECONOMICA:

azioni di controllo dell'indipendenza economica, come la privazione di risorse finanziarie, limitazioni nell'avere un proprio lavoro. Chiamarla con il suo nome, e non genericamente violenza, è il primo passo per non avvolgerla in una nube indistinta di fenomeni violenti, rendendola così più neutrale e meno percepibile.

VIOLENZA ALL'INTERNO DELLA FAMIGLIA:

atti aggressivi esercitati sia sul piano psicologico che fisico da parte di un familiare su un altro familiare. Si può andare dalla violenza verbale sistematica, alle altrettanto sistematiche umiliazioni e squalificazioni della persona, dalla privazione di risorse economiche o di libertà di movimento, alle violenze fisiche "leggere" (strattonare, tirare i capelli, schiaffeggiare...), sino alla violenza fisica grave e alla morte.

Occorre inoltre tener conto che la definizione di "familiare", non è strettamente giuridica. Può trattarsi di un fidanzato o di una persona comunque molto vicina.

All'interno delle diverse forme di violenza familiare possiamo trovare anche la violenza sessuale. Essa combina sia aspetti psicologici sia fisici, ledendo l'integrità fisica e quella psicologica.

VIOLENZA RECIDIVA:

si tratta della violenza tende a ripetersi. Con lo stesso meccanismo e la stessa ferocia. Arriva da chi è più vicino: non ha importanza se è per follia, per depressione o per altri motivi. È una violenza annunciata, che può essere prevista e quindi, a maggior ragione, impedita con le leggi ma soprattutto promuovendo in ogni contesto culturale e fin da piccoli il valore del genere femminile e della parità.

VIOLENZA PREMEDITATA:

al contrario di ciò che si pensa, molte violenze non sono provocate da un raptus momentaneo, ma compiute in perfetta lucidità da uomini che hanno già dimostrato segnali di un'allarmante aggressività: imparare a staccarsene non è solo indispensabile, è vitale.

VIOLENZA VENDICATIVA:

è la violenza subita da donne amate come oggetti da cui non ci si può separare. Spesso è accompagnata da forme di gelosia cieca, anche dopo eventuali allontanamenti.

Lottare contro gli stereotipi e i presunti diritti del potere maschile serve invece a disarmare questa violenza e gli uomini che la praticano: più ci si unisce in questa battaglia quotidiana, più si tolgono le radici a una cultura che esprime solo negazione dei diritti.

VIOLENZA NEGATA:

si tratta della violenza che viene taciuta, tenuta nascosta, non denunciata, giustificata. L'unico modo per non arrivare a questo è denunciarla, vincendo paura, vergogna, o senso di impotenza.

L'unico modo per aiutare le donne che vivono queste situazioni è aiutarle uscire dall'isolamento, senza sottovalutare la loro paura.

Molto spesso la violenza in famiglia è ancora considerata, in primis dai familiari e più in generale dalle persone vicine, un fatto privato, da non "mettere in piazza", e tanto meno da denunciare. Anche molte vittime di violenza almeno da principio tendono a non rendere pubblica la propria esperienza. In parte si vergognano del fatto che ciò possa succedere proprio a loro, in parte pensano di riuscire da sole a cambiare le cose. Quasi tutte temono le reazioni dell'aggressore nel caso terzi venissero chiamati in causa come testimoni o anche solo consiglieri, ancora più come pubblici ufficiali. Infine, il fatto di ricevere dai propri confidenti risposte minimizzanti e il consiglio di non denunciare non aiuta, anzi fa sentire la vittima ancora più sola e isolata

Glossario

VIOLENZA INDOTTA:

subire quotidianamente violenza, fisica e psicologica, può portare addirittura a usarla contro di sé. È l'espressione tragica di impotenza da sradicare. Ognuno di noi può e deve mostrare solidarietà a ogni donna non rispettata e ingabbiata dai pregiudizi, incoraggiandola a rivolgersi a centri di aiuto, per non distruggere la propria vita.

VIOLENZA MULTIPLA:

è la violenza non si ferma neanche davanti a una nuova vita che si sta formando o ai figli già nati. Purtroppo talvolta sfocia in una strage. Se i figli sopravvivono, la violenza alla quale hanno assistito continua a esistere nelle loro vite, segnandole per sempre. Per combattere tutto ciò non bastano le forze di una donna sola, ci vogliono quelle di tutta la società.