

# QUELLO CHE OGNI UOMO PUO' FARE

***Per contribuire a porre fine alla violenza sulle donne***

---

## **1. ASCOLTARE LE DONNE... IMPARARE DALLE DONNE**

Il percorso inizia dall'ascolto.

Chi ne sa di più di violenza sulle donne di una donna che l'ha subita? Gli studi ci dicono che, nella maggior parte dei paesi, il 50 per cento delle donne ha subito violenza fisica o sessuale.

Un enorme numero subisce molestie sessuali, ossia commenti, rumori o contatti indesiderati.

Studia la violenza chiedendo a una donna che ha fiducia in te in che modo la violenza ha condizionato la sua vita. Se si sente a suo agio a parlarne, siediti accanto a lei e ascolta. Il tuo ruolo non consiste nel portarla a raccontare i dettagli, né nel discutere se avrebbe dovuto davvero prendersela per qualcosa. Si tratta di ascoltare. Fidati, se lei dice che qualcosa l'ha ferita, l'ha ferita davvero.

Rivolgiti alle organizzazioni di donne vicino a te. Dispongono di un patrimonio di conoscenza e di esperienza. Parla con loro. Leggi le loro pubblicazioni. Dai un contributo finanziario. Impara da loro.

## **2. STUDIA IL PROBLEMA**

La violenza sulle donne comprende aggressioni fisiche e sessuali, molestie sessuali e abusi emotivi. Non tutte le forme di violenza lasciano ferite visibili. La violenza emotiva comprende l'essere continuamente sottoposta a scherzi degradanti, a comportamenti dominanti, a molestie sessuali.

Alcune forme di violenza hanno un impatto fisico o emotivo maggiore di altre. Ogni forma di violenza contribuisce comunque a mantenere quella sensazione molto concreta di paura e quella sofferenza che le donne sono costrette a sopportare nella nostra società. Situazioni che per la maggior parte degli uomini rappresentano diritti fondamentali – sentirsi al sicuro nella propria casa, poter uscire tranquillamente da soli la notte, non essere molestati sul posto di lavoro – per le donne sono invece fonte di paura nella maggior parte dei paesi del mondo.

La paura più grande le donne la vivono tra le mura domestiche. Un mito comunemente diffuso è che gli autori di violenza siano principalmente estranei. In realtà, se una donna si trova a subire un atto di violenza, a commetterlo è in genere un uomo che lei conosce: il marito, il compagno, il fidanzato, il padre o il datore di lavoro.

La maggior parte degli uomini ama le donne e ne ha cura. Ciononostante un numero spaventoso di loro commette atti di violenza sulle donne che dice di amare. Succede in ogni parte del mondo, indipendentemente dal fatto che siano ricchi, poveri, della classe media, e dalla loro nazionalità, razza o religione.

Non è l'alcool tuttavia la causa della violenza. Né lo sono i geni. In definitiva, è il tentativo di alcuni uomini

di dominare le donne, o degli adulti di dominare i bambini, o di alcuni uomini di dominarne altri o gruppi di altri, che ne è causa. La violenza è un modo di affermare potere, privilegio, controllo. E' un modo per compensare la sensazione di non essere "un vero uomo".



## **3. SCOPRI PERCHE' ALCUNI UOMINI SONO VIOLENTI**

Gli uomini non sono violenti per natura. Ci sono state società dove la violenza non esisteva o le sue manifestazioni erano minime. Studi effettuati nel secolo scorso, hanno dimostrato che nella maggior parte delle società tribali prese in esame la violenza sulle donne, sui bambini o tra gli uomini non esisteva o era presente in misura minima. Inoltre, anche oggi, in molti paesi la maggior parte degli uomini non ricorre all'uso della violenza fisica o sessuale.

La violenza è qualcosa che alcuni uomini imparano a usare. La violenza degli uomini è il risultato del modo in cui gli uomini imparano a esprimere la loro mascolinità rispetto alle donne, ai bambini e agli altri uomini. Molti uomini imparano a considerare il potere come la capacità di dominare e controllare le persone e il mondo che li circonda. Questo modo di pensare rende l'uso della violenza accettabile per molti uomini.

La maggior parte degli atti individuali di violenza che gli uomini commettono sono un triste tentativo di affermare un controllo sugli altri. Paradossalmente, la maggior parte degli atti di violenza degli uomini sono un segno di debolezza, di insicurezza e di mancanza di autostima, unito alla capacità di dominare fisicamente o verbalmente e al sentirsi tenuti a essere superiori e capaci di controllo.

Le donne non sono immuni da atti di violenza. Gruppi di donne hanno denunciato il problema della violenza sui bambini, che è opera sia degli uomini che delle donne, sebbene la maggior parte degli abusi sessuali sui bambini venga commessa dagli uomini. Anche le donne possono essere violente nei confronti degli uomini o di altre donne, tuttavia questo ha in genere conseguenze fisiche o emotive molto meno gravi.

In molti episodi di violenza gli uomini avevano fatto uso di alcool. La ragione può essere legata al fatto che l'alcool libera i sentimenti, la paura, la rabbia e le insicurezze che molti uomini, abituati a reprimere le proprie emozioni, non riescono a gestire.

#### **4. SOSTIENI LE AZIONI PROMOSSE DAL FIOCCO BIANCO**

I cambiamenti possono verificarsi se ognuno di noi accetta di assumersi la responsabilità di impegnarsi in prima persona. Come uomini che si prendono cura delle donne che fanno parte della loro vita, possiamo assumerci la responsabilità di contribuire a garantire alle donne una vita libera dalla paura e dalla violenza.

Ogni anno ci sono uomini in ogni parte del mondo che indossano un fiocco bianco o prendono parte alle manifestazioni delle Giornate del fiocco bianco (White Ribbon Days). In molti paesi questo avviene dal 25 novembre, per la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, fino al 10 dicembre circa.

Indossare un fiocco bianco rappresenta il tuo impegno personale a non commettere mai violenza sulle donne. E' un impegno personale a non tollerare atti di violenza o a giustificare chi li commette, a non pensare che ogni donna "lo vuole".

E' un impegno a non rimanere in silenzio. A contestare gli uomini intorno a noi, ad agire per porre fine alla violenza.

Portare un fiocco bianco fa nascere discussioni, dibattiti, riflessioni tra gli uomini e i ragazzi che ci circondano. Il fiocco è un catalizzatore di discussione. Un catalizzatore di cambiamento.

Soprattutto, il fiocco bianco è un'affermazione positiva del fatto che nel nostro futuro la violenza sulle donne non esiste.

#### **5. CONTESTA IL LINGUAGGIO SESSISTA E LE BATTUTE DEGRADANTI PER LE DONNE**

Usare battute e un linguaggio sessista favorisce la creazione di un clima nel quale la violenza e l'abuso sono stati accettati troppo a lungo. L'utilizzo di termini che degradano la donna è il riflesso di una società che ha storicamente posto le donne in una posizione di seconda classe. Chi utilizza questi termini riflette quindi questa realtà e pone ancora una volta la donna "al suo posto", anche qualora non ne abbia intenzione.

Una delle cose più difficili per gli uomini è imparare a contestare altri uomini. A contestare un linguaggio sessista. A contestare uomini che parlano con leggerezza della violenza sulle donne. A contestare uomini che esercitano la violenza.

#### **6. IMPARA A RICONOSCERE E A CONTESTARE LE MOLESTIE SESSUALI SUL POSTO DI LAVORO, A SCUOLA, IN FAMIGLIA**

Le molestie sessuali consistono in approcci sessuali indesiderati, in apprezzamenti o comportamenti con significato sessuale non graditi da un'altra persona. Va bene scherzare e flirtare, purché si sia d'accordo. Le molestie sessuali avvelenano l'ambiente lavorativo e scolastico. Gli uomini possono unirsi alle donne nel loro lavoro di contrasto delle molestie sessuali imparando a individuarle e a dire qualcosa per farle cessare.

#### **7. SOSTIENI I PROGRAMMI DELLE DONNE A LIVELLO LOCALE**

In tutto il mondo, donne impegnate hanno dato vita a servizi di sostegno per donne sopravvissute alla violenza degli uomini:

case rifugio per donne maltrattate, centri di accoglienza per donne vittime di stupro, servizi di ascolto e di supporto legale. Le donne che cercano di sfuggire a situazioni di violenza dipendono da questi servizi. Meritano il sostegno degli uomini e il nostro aiuto finanziario. Per questo incoraggiamo le sedi locali della Campagna del fiocco bianco a raccogliere fondi a sostegno dei programmi delle donne a livello locale.



#### **8. ANALIZZA IN CHE MODO IL TUO COMPORTAMENTO PUO' OFFRIRE UN CONTRIBUTO POSITIVO**

Se ti è mai capitato di spingere o di costringere una donna ad atti sessuali che non desiderava, se hai picchiato, spinto, minacciato tua moglie o la tua fidanzata, se l'hai presa a calci, tu sei una parte del problema.

Se questo è successo in passato, ammetti che quello che hai fatto è sbagliato e cerca di riparare se è ancora possibile. Se invece questo tipo di comportamento ha una qualche possibilità di ripetersi, tu hai urgentemente bisogno di aiuto ad arrivare alla radice del problema. Non aspettare che succeda di nuovo.

Per favore agisci oggi.

La maggior parte degli uomini non sono mai stati né fisicamente né sessualmente violenti. Tutti noi abbiamo, però bisogno di analizzare il modo in cui potremmo cercare di controllare le donne. Cerchiamo di prevalere nella conversazione? Di mortificarle? Limitiamo le loro attività? Siamo noi a prendere le decisioni?

Tutti noi dobbiamo riflettere sulle scelte che facciamo.

#### **9. LAVORA PER SOLUZIONI A MEDIO-LUNGO TERMINE**

Porre fine alla violenza sulle donne non è una questione che riusciremo a risolvere velocemente. Le uniche soluzioni reali sono quelle a medio-lungo termine, poiché la violenza che gli uomini esercitano sulle donne è profondamente radicata nelle disuguaglianze tra gli uomini e le donne e nel modo in cui gli uomini imparano a essere uomini.

Cambiamenti di legge per combattere la violenza degli uomini sulle donne (quali leggi contro lo stupro e i maltrattamenti) sono molto importanti. Le forze dell'ordine e la magistratura devono applicare scrupolosamente queste leggi.

Tuttavia non basta. Lavoriamo insieme per cambiare le nostre opinioni, i nostri atteggiamenti e i nostri comportamenti. Aiutiamo gli uomini a essere uomini migliori, a liberarsi dell'armatura, vale a dire degli atteggiamenti e delle opinioni che fanno coincidere la mascolinità con il potere di esercitare controllo. Cerchiamo di migliorare i nostri rapporti con le donne, i bambini e gli altri uomini. Coinvolgiamo gli uomini nell'assistenza e nel prendersi cura dei giovani, con affetto e sollecitudine.

I cambiamenti degli atteggiamenti e delle opinioni, dei comportamenti e delle istituzioni richiedono tempo. Dobbiamo perciò prestare attenzione a come educiamo le generazioni future. Dobbiamo insegnare ai nostri figli, con l'esempio, che la violenza nei rapporti interpersonali è inaccettabile e che per diventare uomini i ragazzi non hanno bisogno di controllare o dominare le donne, gli uomini o i bambini.

## **10. ADERISCI ALLA CAMPAGNA DEL FIOCCO BIANCO E IMPEGNATI NELLA SUA AZIONE EDUCATIVA.**

La Campagna del fiocco bianco (White Ribbon Campaign - WRC) rappresenta la più vasta azione al mondo condotta da uomini che operano per porre fine alla violenza degli uomini sulle donne. La WRC rappresenta un'azione radicale, che si basa principalmente sull'attività di volontari. Dal Canada si è diffusa a quasi cinquanta paesi. Ogni paese definisce le sue strategie all'interno della politica generale della WRC.

In Canada l'azione pone l'attenzione sugli uomini e sui ragazzi. E' diretta tuttavia anche agli uomini più anziani, affinché riflettano su che tipo di esempio essi possono rappresentare per i loro figli e le loro figlie.

Sebbene si tratti in primo luogo di una azione portata avanti da uomini, le donne sono state parte attiva nel promuovere e sostenere la WRC in molte comunità e paesi del mondo.

Oltre a organizzare ogni anno le Giornate del Fiocco Bianco, i sostenitori possono fare altre cose nel corso dell'anno. Possono tenere attività nelle scuole, nelle comunità e nei luoghi di lavoro; raccogliere fondi a sostegno di gruppi di donne; organizzare manifestazioni speciali per favorire ruoli positivi per gli uomini, compreso quello di padri; parlare con i giovani per aiutarli a costruire rapporti validi; dare vita a una Campagna del fiocco bianco a livello locale; sostenere finanziariamente il lavoro della WRC.

Ti invitiamo a contattarci oggi o a visitare il nostro sito [www.fioccobianco.it](http://www.fioccobianco.it) per avere informazioni sulle modalità di avvio di un'azione del Fiocco bianco nella tua comunità, sul tuo posto di lavoro, nella tua scuola

Non esitare. Contattaci oggi.

## **CAMPAGNA DEL FIOCCO BIANCO**



**Uomini, con le donne, contro la violenza alle donne: un impegno per cambiare il futuro.**

[www.fioccobianco.it](http://www.fioccobianco.it)

Promosso dall' **Associazione Artemisia**  
Via del Mezzetta 1 int., 50135 Firenze  
Tel. 055/602311 Fax: 055/6193818  
[www.artemisiacentroantiviolenza.it](http://www.artemisiacentroantiviolenza.it)

Aderiscono all'iniziativa:

**Aiutodonna Comuni di Pistoia e dell'Area Pistoiese; Gestione Associata per le Pari Opportunità Comune di Pistoia, Sanbuca P.se, Marliana; Provincia di Pistoia.**

**Associazione Artemisia; Assessore alla Pubblica Istruzione Comune di Firenze; Comune di Firenze; Commissione Pari Opportunità della Provincia di Firenze; Commissione Pari Opportunità della Regione Toscana; Cesvot; Presidente della Regione Toscana; Presidente della Provincia di Firenze Regione Toscana.**

**Associazione Donne e Giustizia Onlus di Ancona; Casa Rifugio Zefiro coordinata dalla cooperativa sociale La Gemma di Ancona**

**Associazione Luna Onlus; ASL 2; Assessore alle Pari Opportunità Provincia di Lucca; Cesvot; Comune di Lucca; Comune di Capannoni; Regione Toscana.**

**Casa delle donne per non subire violenza; Assessora alla Cultura e Pari Opportunità della Provincia di Bologna; Assessore all' Istruzione Formazione e Lavoro della Provincia di Bologna; Dirigente dell'ufficio scolastico provinciale di Bologna (MIUR); Gruppo Maschile Plurale, con un contributo della Cooperativa CADIAL,**

**CIRSDe - Centro Interdisciplinare Ricerche e Studi delle Donne; Università di Torino; Provincia di Torino - Servizio Pari Opportunità e Politiche dei Tempi; Comune di Torino - Coordinamento Pari Opportunità e Politiche di Genere - Tempi e Orari della città; Coordinamento Cittadino contro la Violenza alle Donne.**

**Commissione Pari Opportunità del Comune di Gubbio, Comune di Gubbio, Consigliera di Parità della Provincia di Perugia.**

**Cooperativa Cerchi d'acqua; Associazione donne insieme contro la violenza - Pieve Emanuele; CADM - Milano; CADOM - Monza; Provincia di Milano; Servizio alle Politiche di Genere Provincia di Milano.**

**Coopertiva Alice - Centro antiviolenza "La Nara"; Comune di Prato; Commissione Pari Opportunità della Provincia di Prato; Provincia di Prato.**

**Differenza Donna, Roma.**

**Enti e Associazioni del Tavolo permanente contro la violenza alle donne della zona pisana: :AIED, ASL 5, Associazione Casa della Donna, Associazione Donne in movimento, Provincia, Comune-Consiglio Cittadino P.O., Assessorato delle Pari Opportunità, Società della salute zona pisana.**

**Provincia di Parma; Consigliere di Parità; Assessora alle Pari Opportunità e Assessora alle Politiche Sociali.**

Con il consenso di:

**THE WHITE RIBBON CAMPAIGN**  
Our Future Has No Violence Against Women  
[www.whiteribbon.com](http://www.whiteribbon.com)