

## Articolo per Comites 8 marzo 2024

**Di Valeria Giannuzzi**

Da donne italiane emigrate a Londra, assistiamo con orrore e rabbia ai continui femminicidi in Italia, ma anche nel Regno Unito il problema non è indifferente. Specialmente dopo la pandemia, i casi di violenza domestica sono aumentati esponenzialmente, si parla di un aumento del 65% nel numero di chiamate al National Domestic Abuse Helpline solo nel 2020. [Si stima](#) che nel territorio di Galles e Inghilterra, circa un milione e quattrocentomila donne abbiano subito violenza domestica nel 2023 (Dati Office for National Statistics). A volte può essere difficile orientarsi nella vastità di informazioni disponibili online, specialmente quando non sono nella nostra lingua madre. C'è tanto da fare al riguardo, a cominciare dai dati per la nostra comunità e una raccolta di risorse già disponibili.

Questo articolo in particolare si propone di illustrare i diversi tipi di abuso. Quando pensiamo alla violenza di genere è comune pensare soltanto alla violenza fisica o sessuale, ma ci sono tante e altrettanto dolorose forme di abuso: emotivo, finanziario, di controllo e tecnologico. Nella maggior parte dei casi se ne verificano insieme due o più tipi, ognuno con le sue particolarità e sfumature. Come illustrato da [Refuge](#), un'organizzazione impegnata nella lotta contro la violenza domestica, i principali tipi di abuso includono:

- **Abuso Psicologico/Emotivo:** Questo tipo di abuso può includere insulti, minacce, far vergognare o far sentire la persona impotente o "pazza". Il "gaslighting" è un esempio comune di questo tipo di abuso, in cui il perpetratore nega o minimizza i sentimenti della vittima, ad esempio manipolando informazioni o inducendo un dubbio costante sulla memoria di eventi.
- **Abuso Fisico:** Va oltre le lesioni fisiche e può includere il controllo dei movimenti all'interno o all'esterno della casa (impedendo alla vittima di avere le chiavi di casa, limitando uscite se non sotto un certo controllo) e l'inflizione di qualsiasi tipo di dolore fisico.
- **Abuso Sessuale:** Questo tipo di abuso comprende lo stupro, le relazioni sessuali non desiderate e qualsiasi altra forma di coercizione sessuale.
- **Abuso Finanziario/Economico:** Limitare l'accesso al denaro, costringere a lavorare o a non lavorare, far contrarre debiti e controllare i conti bancari della vittima.
- **Abuso Tecnologico:** questo tipo di abuso è sempre più diffuso. Include inviare messaggi indesiderati, controllare dispositivi digitali e violare la privacy online. Il cyberbullismo ne è un triste esempio.
- **Controllo Coercitivo:** Utilizzare schemi comportamentali per esercitare il controllo sulla vittima, spesso combinando i vari tipi di abuso elencati.

Riconoscere di essere vittime di uno di questi tipi di abuso è il primo, difficilissimo passo. Molte vittime trovano grandi ostacoli nell'identificare la violenza nel loro rapporto, spesso a causa di manipolazioni emotive da parte dell'aggressore.

Iniziare un dialogo, rompere il silenzio dei dubbi e la vergogna di confrontarsi con altre donne per chiedere "ma è normale che..." è una delle risorse più grandi e preziose che

riescono a rendere possibili i primi passi verso la liberazione da una situazione di abuso. Ma non è facile, troppo spesso le donne vengono colpevolizzate, inquadrare in vecchi schemi di pensiero, rese tre volte vittime: quando subiscono la violenza, quando la raccontano, e quando non ricevono l'adeguato supporto in una fase tanto delicata della loro vita, e spesso di minori coinvolti.

La consapevolezza e il supporto sono fondamentali in questo percorso pieno di passi avanti e indietro. Maya Angelou diceva "Posso essere trasformata da ciò che mi accade. Ma mi rifiuto di esserne limitata."

Se ti riconosci in uno o più di questi esempi, è importante cercare aiuto e supporto. Inizia a cercare informazioni online. E se riesci, quando ti senti pronta, parla con qualcuno di cui ti fidi.

Se hai trovato questo articolo utile, facci sapere, e cercheremo di pubblicarne di più!