

Ritratto con fiori gialli - Alex Preti

# 15 Marzo

**Gli incontri del lunedì...**  
*in un marzo atipico  
dedicato alle donne*



# 15 Marzo

## **Gli incontri del lunedì...** *in un marzo atipico dedicato alle donne*

È trascorso ormai un anno dall'8 marzo 2020 quando solo quattro giorni prima la nostra vita veniva stravolta a causa del Covid-19 facendoci scoprire un mondo diverso che non avremmo mai voluto conoscere.

Oggi 8 marzo 2021 siamo ancora in piena pandemia e, ancora una volta, ci troviamo a vivere una "Giornata Internazionale della Donna" all'insegna della preoccupazione e dell'incertezza sul futuro mondiale.

Noi, però, vogliamo considerare questo marzo "atipico" in positivo e per questo motivo abbiamo scelto di dedicare quattro appuntamenti per parlare al femminile. Invitiamo le Colleghe e i Colleghi a seguire questi appuntamenti che saranno approfonditi anche sulla testata giornalistica Professione Bancario.

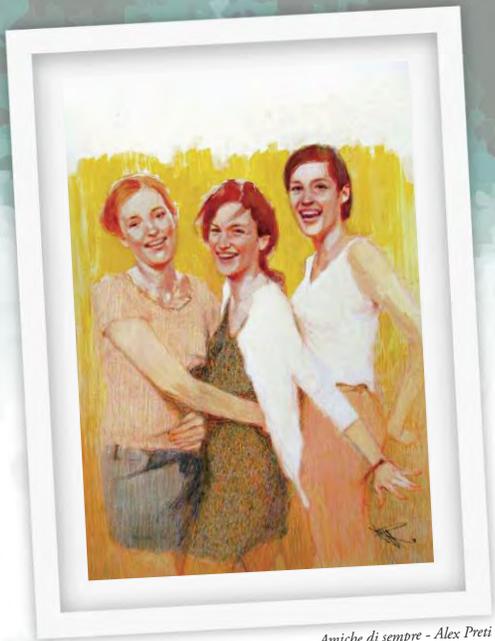
**Buon 8 Marzo!**

*La Segreteria Nazionale    Il Coordinamento Donne & Pari Opportunità*



# 15 Marzo

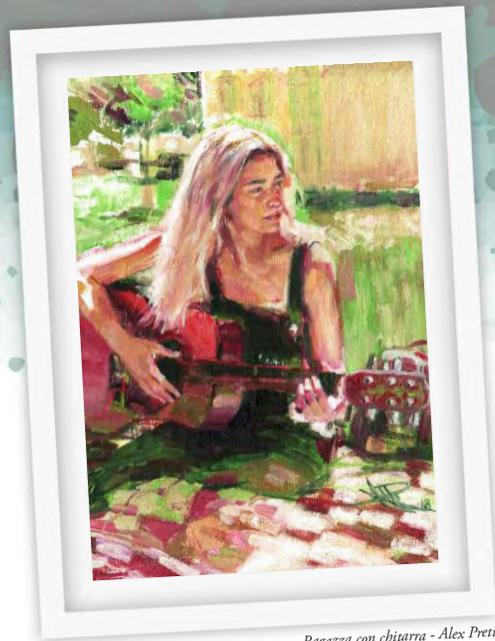
**Gli incontri del lunedì...**  
*in un marzo atipico  
dedicato alle donne*



*Amiche di sempre - Alex Preti*

**8 marzo**

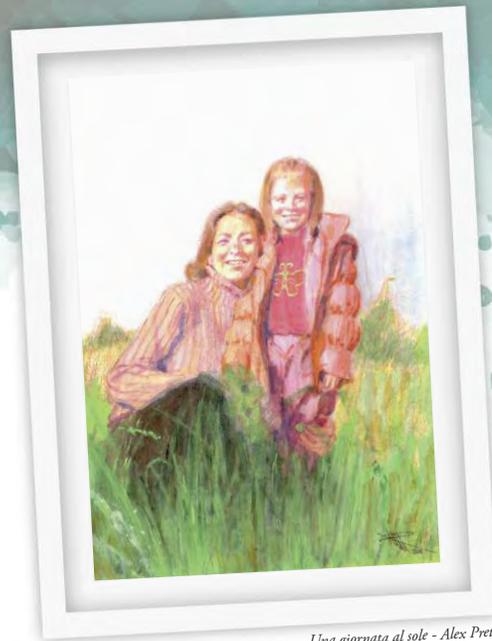
*Contro ogni discriminazione  
e precarietà*



*Ragazza con chitarra - Alex Preti*

**15 marzo**

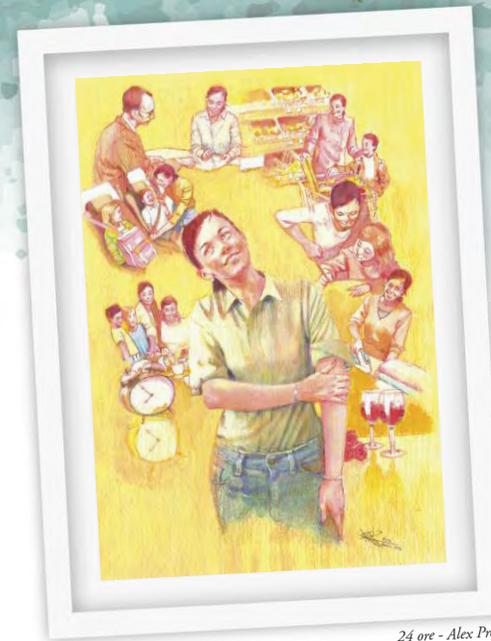
*Contro ogni violenza...*



*Una giornata al sole - Alex Preti*

**22 marzo**

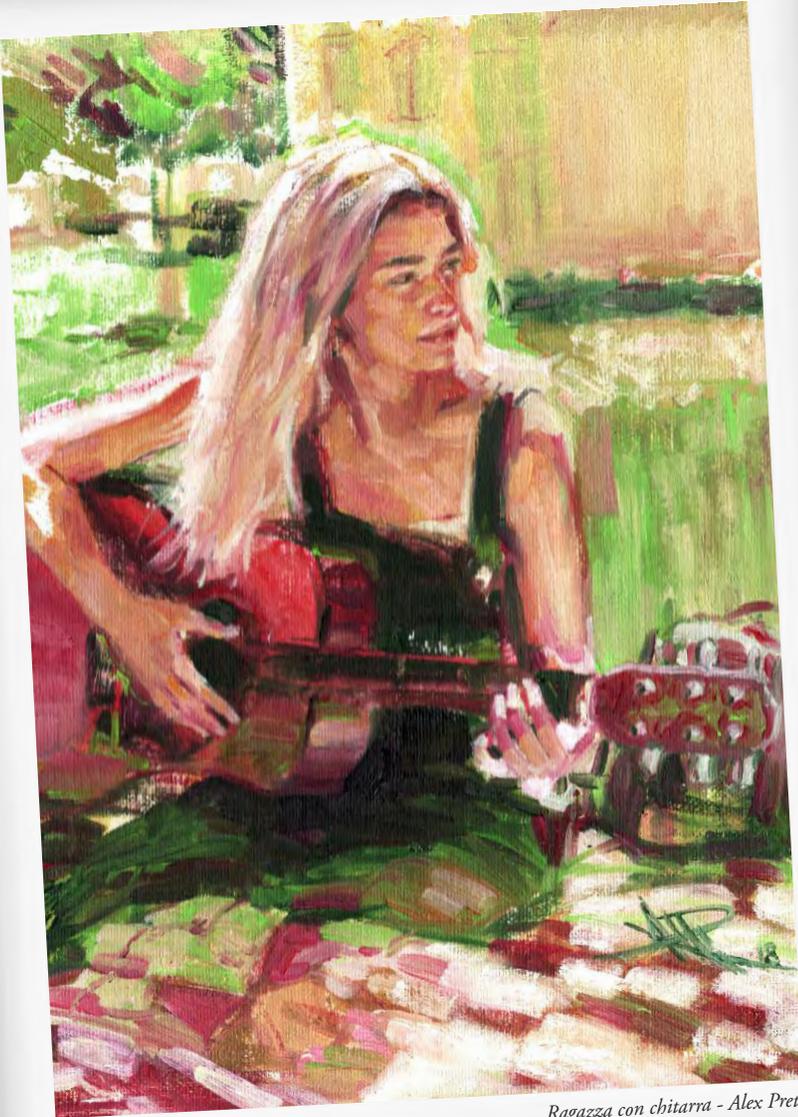
*Il valore della genitorialità*



*24 ore - Alex Preti*

**29 marzo**

*Il valore delle donne*



Ragazza con chitarra - Alex Preti

## SPERO CHE...

*Renato Cammarota*

Verrà un'alba chiara  
in cui l'uomo uscendo  
dal buio della memoria  
ricorderà il tempo andato,  
i secoli di lotte delle donne,  
per ottenere diritti e libertà.  
L'uomo, padrone assoluto,  
dimentico che la donna  
l'ha partorito,  
ha deciso che vita e morte  
sono in suo potere.  
Il fiume del femminicidio,

che inesorabile scorre  
intriso di sangue,  
mescolato a parole d'amore,  
è quanto l'esistenza conserva  
a chi con coraggio e sacrificio  
dona al proprio uomo:  
sé stessa e la sua esistenza.  
Credo sia giunta l'ora  
di farle dono di una poesia  
i cui contenuti sono:  
amore, rispetto e dignità.

# 15 Marzo

## Contro ogni violenza...

### Come capire se stai vivendo una relazione tossica (Il ciclo della violenza domestica)

**L'incidente.** L'abuso si manifesta per la prima volta attraverso comportamenti violenti: strattoni, urla, minacce, abusi fisici a volte anche sessuali, tu sei spaventata e spiazzata.

**Il make-up.** L'abusante si sente colpevole, chiede scusa, promette che non accadrà più, trova giustificazioni al suo comportamento, lo minimizza.

**Luna di miele.** L'abusante è particolarmente affettuoso e generoso, l'armonia sembra ristabilita, l'atmosfera è romantica, si fanno promesse per il futuro. Tu ti senti rassicurata e pensi che si sia trattato solo di uno sfortunato episodio.

**Strategia della tensione.** L'abusante è nervoso, si arrabbia per niente, le discussioni sono frequenti, i toni si inaspriscono. Molto frequentemente in questa fase si attua il sistematico controllo delle risorse economiche. Tu cammini sulle uova, hai paura, sei prigioniera in casa tua, le persone che ti amano sono state allontanate.

**Manipolazione (Gaslighting).** L'abusante gioca con le tue percezioni, con la tua memoria, ordisce trame per far sì che tu dubiti di te stessa. Ti sembra di impazzire, ormai sei completamente isolata, in questa fase di totale solitudine emotiva possono insorgere sindromi suicidarie e grave depressione.

**Quando uno o più di questi segnali disgraziatamente si manifestano nella tua vita chiedi aiuto non cadere nella trappola di rimanere nell'isolamento.**

# 15 Marzo

## Violenza sulla donna, come riconoscerla

**Violenza fisica.** Far del male o terrorizzare causando anche lesioni fisiche (schiacci, calci, pugni, usare armi, lanciare oggetti).

**Violenza sessuale.** Si è vittime di abusi anche se costrette a rapporti non protetti o ad abortire. È abuso sessuale anche il cosiddetto *Revenge Porn* (immagini o video sessualmente espliciti, creati e/o distribuiti senza il consenso della persona ritratta).

**Violenza emotiva.** Insulti, umiliazioni, commenti dispregiativi che, nel tempo, distruggono l'autostima. È spesso associata agli altri abusi. È difficile da capire e denunciare.

**Stalking.** L'insieme di atti persecutori (minacce, pedinamenti, molestie, telefonate anche notturne, ecc.) che creano gravi stati d'ansia e di paura nella vittima, fino a comprometterne la vita quotidiana.

**Violenza economica.** Controllare e limitare l'autonomia economica, impedire il lavoro, appropriarsi dei beni, rifiutarsi di dare denaro anche per generi di prima necessità, costringere a chiedere denaro.

**Violenza psicologica.** Intimidazioni, minacce, urla, comportamenti che incutono paura, isolare la donna limitarne la libertà personale e di movimento, minacciare di far del male a lei o ai figli, minacciare suicidio, manipolare la donna, minacciare di portare via i figli.



# 15 Marzo

**A chi rivolgersi** (Fonte Ministero della Salute)

**Consultori.**

**Centri anti violenza.** Sul sito del Dipartimento delle pari opportunità.

**Telefono rosa anti violenza e antistalking 152.**

**App 1522.** Disponibile su IOS e Android, che consente alle donne di chattare con le operatrici. È possibile chattare anche attraverso il sito ufficiale del numero anti violenza e antistalking 1522.

**App YouPol.** Realizzata dalla Polizia di Stato per segnalare episodi di spaccio e bullismo, l'App è stata estesa anche ai reati di violenza che si consumano tra le mura domestiche.

**Pronto Soccorso.** Soprattutto se si ha bisogno di cure mediche immediate e non procrastinabili.

**112.** Chiamare il numero di emergenza senza esitare, né rimandare:

- in caso di aggressione fisica o minaccia di aggressione fisica;
- se si è vittima di violenza psicologica;
- se si sta fuggendo con i figli (eviti in questo modo una denuncia per sottrazione di minori);
- se il maltrattante possiede armi.





*In viaggio - Alex Preti*



A cura del Coordinamento  
**UNISIN DONNE & PARI OPPORTUNITÀ**

Viale Liegi 48/B - 00198 ROMA  
Tel. 06.8416336 - Fax 06.8416343

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

