

## #NiUnaMenos: non una donna viva in meno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Se l'Argentina piange, l'Italia non ride: una donna argentina viene uccisa ogni 31 ore, da noi una ogni tre giorni, in aumento rispetto a 2012 e 2013. In Argentina, Chiara, 14 anni, incinta, viene massacrata di botte e sepolta viva dal fidanzato sedicenne, forse con l'aiuto dei genitori di lui. Questo crimine efferato ha scosso le coscienze con una mobilitazione in tutto il Paese. In Italia, sei volte su dieci l'aggressore è il partner; una donna su dieci ha meno di 16 anni, ma il dato è sottostimato, perché più la donna è giovane, più è probabile che non trovi il coraggio di denunciare, e il sostegno familiare e sociale per farlo. Sempre in Italia, negli ultimi cinque anni, le violenze gravi, con ferite fisiche evidenti, sono aumentate dal 26,3% al 40,2%.

E' possibile ridurre l'aggressività omicida contro le donne? Il problema ha cause molteplici e non accetta soluzioni minimaliste. Sul fronte maschile, il primo fattore predisponente è una cultura della violenza, della sopraffazione fisica, del diritto della forza e dell'urlo su quello della ragione, della calma e del dialogo. Violenza ancora più esasperata dalla ridotta educazione al controllo degli istinti aggressivi. L'impulsività ingovernata diventa rapidamente distruttiva, in casi estremi fino all'omicidio.

Il primo impegno educativo è in famiglia: siccome bambini e adolescenti imparano per imitazione, la prima regola è vivere nel rispetto reciproco come fondamento cardinale di ogni convivenza, familiare e non. Si possono avere opinioni diverse, ma l'allenarsi ad esprimerle restando in controllo delle proprie emozioni, soprattutto negative, è un allenamento formidabile al saper vivere in tutti i contesti. E non è solo una prevenzione della violenza: è, soprattutto, un'educazione all'efficacia, imparando a canalizzare energie, argomentazioni e metodi. E' una cultura del saper vincere a 360 gradi, mantenendo calma e lucidità. In questo senso, non è una riduzione o un impoverimento del principio maschile, ma semmai una sua esaltazione attraverso quei paradigmi educativi che sono la conoscenza di sé, la capacità di osservare, l'allenamento fisico e mentale per coltivare la propria energia finalizzandola restando in controllo, senza farsene travolgere. Esattamente l'opposto della violenza impulsiva, primitiva, irrazionale, che è autodistruttiva, oltre che distruttiva verso terzi.

Sul fronte femminile, l'educazione all'efficacia è ugualmente cardinale. Significa valorizzare una conoscenza di sé, dei propri talenti e dei propri limiti, che porti ogni giovane donna a sapersi proteggere, mentre cerca di esprimersi al meglio nella vita. I fattori femminili che rendono vulnerabili alla violenza sono moderni e antichi. I più recenti includono l'uso crescente di alcol e droghe: questo abbassa la soglia di autoprotezione ed espone a violenze complesse, fisiche, emotive e sessuali. Purtroppo le esperienze negative vissute nella prima giovinezza diventano una sorta di paradigma di quelli che saranno poi i comportamenti e le vulnerabilità future. I fattori più antichi includono una convinzione millenaria: l'«io ti salverò», illusione che porta troppe donne ad accettare relazioni con uomini violenti, pensando che amore e dedizione li cambieranno in meglio. In realtà, di fronte ad un temperamento violento è meglio lasciar perdere fin dalle prime scenate: salvarsi da una relazione aggressiva è la migliore autoprotezione. Un'amica fidata e autorevole può essere essenziale per aiutare la donna in bilico

a chiudere una relazione pericolosa, perché violenta, anche se c'è passione fisica. Soprattutto se è intrecciata con due altre trappole micidiali: «Ti amo come nessun'altra» e «Senza te non vivo», che il violento dice spesso, tra un accesso di soprusi e l'altro. Frasi che devono suonare come un allarme rosso: via a gambe levate, invece di crogiolarsi in quest'illusione di eccellenza e unicità. Per la famiglia, educare le figlie a un sano senso del proprio valore, all'autoprotezione, al coraggio, alla gestione degli impulsi e alla lucidità che non abdica se stessa ad alcol e stupefacenti è creare la base su cui la ragazza può costruire il proprio futuro affettivo, sessuale, professionale, familiare. Lo scenario sociale, mediatico e politico, tuttavia, rema contro questa dimensione. Resta una regola universale: l'esempio che diamo conta più dei discorsi. E se la violenza è reale? Denunciare! Eppure il 78% delle donne, in Italia, subisce e tace. Anche se nel 60% dei casi la denuncia è servita a bloccare violenze e persecuzioni ulteriori. Dobbiamo impegnarci perché quel 40% venga ridotto, o ancora troppe donne subiranno violenze per paura di ritorsioni. Fino a subire un'aggressione fatale. La vita di ogni donna è preziosa e unica. Non una di meno.