

# LIBERATI DAL SILENZIO!



## VIDEO 1

### LIVIDI

Il video mostra atti di violenza su un bambino, illustrando in modo molto chiaro il ciclo della violenza e le dinamiche della colpevolizzazione e del controllo sulle vittime, ma anche la conseguenza delle visioni fuorvianti o riduttive che si può avere della violenza.



## DONNA - 30/40 ANNI

### VIOLENZA

- Psicologica
- Economica
- Fisica

### TEMATICHE

- Ruolo della giustizia
- Ruolo dei testimoni

## IL CICLO DELLA VIOLENZA

### 4. LUNA DI MIELE

“Gli credetti.  
Ero determinata a crescere  
il mio bambino con lui”

### 3. RICONCILIAZIONE

“Era mortificato: “Come ho  
potuto? Sono stato io?”  
Così ho pensato che non  
sarebbe mai più successo.



### 1. CRESCITA DELLA TENSIONE

“È qualcosa che si è sviluppato molto  
lentamente, attraverso il ricatto  
emotivo”

### 2. ESPLOSIONE DELLA VIOLENZA

“Finché un bel giorno si è scatenato  
l'inferno! Ha iniziato a essere violento  
fisicamente”



# TESTO

**Violenza psicologica**

**Violenza fisica**

**Violenza sessuale**

**Violenza economica**

Sono da sempre una femminista e un'attivista. Sono molto attenta a questi temi, anche se ciò non mi ha impedito di rimanere invischiata in certe dinamiche. Non mi riconoscevo nelle campagne contro la violenza. Non avevo gli occhi tumefatti. Non mi ritenevo una persona sottomessa. Mi ci è voluto un po' di tempo per capire che di fatto subivo degli abusi.

Faceva spesso delle scenate oppure spariva. Mi diceva: "Non mi dimostri abbastanza di essere innamorata di me.". Il suo obiettivo non era tanto quello di rinchiudermi quanto possedermi. È qualcosa che si è manifestato molto lentamente, attraverso il ricatto emotivo. Non si sa mai fino a che punto si sia responsabili di aver provocato situazioni del genere.

Comunque presto rimasi incinta e... lui sparì.

Dopo un po' di tempo è tornato, raccontandomi di aver passato il periodo peggiore della sua vita. Gli credetti, anche se continuò a comportarsi così per gran parte della gravidanza. Ero determinata a crescere il mio bambino con lui. Finché un bel giorno si è scatenato l'inferno! Ha iniziato a essere. Vide che mi venne un livido sul fianco, era mortificato: "Come ho potuto? Sono stato io?" Così, ho pensato che non sarebbe mai più successo.

Attribuivo tutto ciò a un esaurimento nervoso, ma poi ha ricominciato: violenze fisiche piuttosto gravi, per le quali avrei potuto denunciarlo. Sono persino finita in ospedale. Mi rimproverava anche di non guadagnare abbastanza. Anche questa era una forma di violenza: farmi credere che senza di lui non sarei stata in grado di mantenermi.

Cominciavo davvero ad avere paura di lui. Possedeva una grande collezione di coltelli. Mi sentivo sempre in pericolo. Nell'ultimo anno, quando rientrava, sbatteva le porte, era sempre più violento, mi sbatteva contro il muro e spariva per due o tre giorni. Poi tornava, piangendo. Ma non si scusava mai. Diverse volte, ho dovuto chiudermi in camera. Gli nascondevo i coltelli. Una sera perse il controllo anche con nostro figlio. Il piccolo gli aveva messo la mano in bocca e lui... gliela morsicò. Per me, quella fu la fine. Nel suo ultimo scatto, mi ha spinto a terra, si è seduto su di me e mi ha messo il telefono in bocca. Così mi decisi: non ci sarebbe più stata un'altra volta, non potevo permettermi di rischiare la vita. Chiamai la polizia. E finalmente... fu una liberazione! È stata decisa una misura di allontanamento. Solo ora mi rendo conto che, in ben tre episodi,



# TESTO

**Violenza psicologica**

**Violenza fisica**

**Violenza sessuale**

**Violenza economica**

ho davvero rischiato di morire. A ben rifletterci... è proprio così che avvengono i femminicidi. Bisogna dire alle donne che occorrono prove, testimoni e fotografie, perché ne avranno bisogno davanti al giudice. Altrimenti, è soltanto la nostra parola contro la loro. È stato condannato per una singola aggressione, e non per le continue violenze che mi ha inflitto.

La violenza psicologica non è riconosciuta. Cinque anni vissuti con qualcuno che ti rovina la vita non contano nulla di fronte alla legge. Se non si agisce, le cose non cambieranno! Ecco perché le denunce sono importanti. Più ce ne saranno, più il sistema giudiziario dovrà rimettersi in questione... Anche a tutela dei figli.



# TESTO COMMENTO

Violenza psicologica

Violenza fisica

Violenza sessuale

Violenza economica

Sono da sempre una femminista e un'attivista. Sono molto attenta a questi temi, anche se ciò non mi ha impedito di rimanere invischiata in certe dinamiche. Non mi riconoscevo nelle campagne contro la violenza. Non avevo gli occhi tumefatti. Non mi ritenevo una persona sottomessa. Mi ci è voluto un po' di tempo per capire che di fatto subivo degli abusi.

Faceva spesso delle scenate oppure spariva. Mi diceva: "Non mi dimostri abbastanza di essere innamorata di me.". Il suo obiettivo non era tanto quello di rinchiudermi quanto possedermi. È qualcosa che si è manifestato molto lentamente, attraverso il ricatto emotivo. Non si sa mai fino a che punto si sia responsabili di aver provocato situazioni del genere.

Comunque presto rimasi incinta e... lui sparì.

Dopo un po' di tempo è tornato, raccontandomi di aver passato il periodo peggiore della sua vita. Gli credetti, anche se continuò a comportarsi così per gran parte della gravidanza. Ero determinata a crescere il mio bambino con lui. Finché un bel giorno si è scatenato l'inferno! Ha iniziato a essere violento fisicamente. La prima volta mi ha spinto a terra. Vide che mi venne un livido sul fianco, era mortificato: "Come ho potuto? Sono stato io?" Così, ho pensato che non sarebbe mai più successo.

Attribuivo tutto ciò a un esaurimento nervoso, ma poi ha ricominciato: violenze fisiche piuttosto gravi, per le quali avrei potuto denunciarlo. Sono persino finita in ospedale. Mi rimproverava anche di non guadagnare abbastanza. Anche questa era una forma di violenza: farmi credere che senza di lui non sarei stata in grado di mantenermi.

Cominciavo davvero ad avere paura di lui. Possedeva una grande collezione di coltelli. Mi sentivo sempre in pericolo. Nell'ultimo anno, quando rientrava, sbatteva le porte, era sempre più violento, mi sbatteva contro il muro e spariva per due o tre giorni. Poi tornava, piangendo. Ma non si scusava mai. Diverse volte, ho dovuto chiudermi in camera. Gli nascondevo i coltelli. Una sera perse il controllo anche con nostro figlio. Il piccolo gli aveva messo la mano in bocca e lui... gliela morsicò. Per me, quella fu la fine. Nel suo ultimo scatto, mi ha spinto a terra, si è seduto su di me e mi ha messo il telefono in bocca. Così mi decisi: non ci sarebbe più stata un'altra volta, non potevo permettermi di rischiare la vita. Chiamai la polizia. E finalmente... fu una liberazione! È stata decisa



# TESTO COMMENTO

Violenza psicologica

Violenza fisica

Violenza sessuale

Violenza economica

una misura di allontanamento. Solo ora mi rendo conto che, in ben tre episodi, ho davvero **rischiato di morire**. A ben rifletterci... è proprio così che avvengono i femminicidi. Bisogna dire alle donne che occorrono prove, testimoni e fotografie, perché ne avranno bisogno davanti al giudice. Altrimenti, è soltanto la nostra parola contro la loro. È stato condannato per una singola aggressione, e non per le continue violenze che mi ha inflitto.

La violenza psicologica non è riconosciuta. Cinque anni vissuti con qualcuno che ti rovina la vita non contano nulla di fronte alla legge. Se non si agisce, le cose non cambieranno! Ecco perché le denunce sono importanti. Più ce ne saranno, più il sistema giudiziario dovrà rimettersi in questione... Anche a tutela dei figli.



**LIBERATI DAL  
SILENZIO!**



**NOUS  
PRAD.** Nous Prod  
info@nous.swiss  
www.nousprod.ch

**ti**  
Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità

Cristiana Finzi  
Kim Savoy  
dss-lav@ti.ch

[WWW.LIBERATIDALSILENZIO.CH](http://WWW.LIBERATIDALSILENZIO.CH)

