

# STANDUP

contro le molestie in luoghi pubblici

di L'ORÉAL  
PARIS

con  
RIGHT  
TO  
BE

Associazione  
ALICE  
Onlus

## ALLEGATO 2: GLOSSARIO VIOLENZA

### MOLESTIA

Il termine molestia indica una “sensazione incresciosa di pena, di tormento, di incomodo, di disagio, di irritazione, provocata da persone o cose e in genere da tutto ciò che produce un turbamento del benessere fisico o della tranquillità spirituale” (Treccani). Il focus di una molestia non è tanto legata all’azione ma all’effetto che essa produce in chi la riceve: disagio, malessere e senso di violazione della propria sfera personale fisica o emotivo. Le molestie possono essere di tre tipi: verbali, non verbali o fisiche.

Le molestie sono eventi avversi in grado di scatenare effetti collaterali simili a quelli di un evento traumatico: la serietà dell’effetto dipende dalla frequenza e dalla tipologia di molestia ricevuta. I sintomi possono essere vari: ansia, depressione, disturbo post traumatico da stress. Le molestie possono arrivare a limitare la vita di tutti i giorni.

Ogniqualevolta non c’è consenso, è molestia.

È molestia ogni volta che:

- provo sorpresa e spaesamento;
- manca una relazione che giustifichi l’invasione del proprio spazio;
- il contesto è inappropriato;
- qualcosa mi fa sentire male, in imbarazzo;
- non mi sento considerata come persona ma come oggetto.

Che cosa provoca?

- Fa sentire le persone inadeguate e vulnerabili.
- Limita oggettivamente la libertà percepita: libertà di vestirsi come si ritiene opportuno, di camminare per strada da soli.

Come mai se ne sente parlare poco?

- Perché a chi ne parla si risponde sovente: “Che esagerazione! C’è di peggio”: si tende a sottostimare l’evento, a sminuirlo. Chi ha questo tipo di giudizio, agisce quella che si chiama “vittimizzazione secondaria o victim blaming”.
- Victim shaming: il giudizio di chi pensa che se hai subito una molestia è perché un po’ “Te la sei cercata”.

## ALTRI TERMINI LEGATI ALLA MOLESTIA E ALLA VIOLENZA:

### CATCALLING

Non è né un complimento né un apprezzamento. È invece un (qualsiasi) commento sull'aspetto fisico, è una richiesta, è un fischio, è una frase non voluta detta da qualcuno che ci segue, è un gesto equivoco fatto da chi non conosciamo, fuori contesto e al di fuori da qualsiasi cornice relazionale che lo consenta. È un segnale, insomma, che coglie impreparati perché privo di riferimenti che ci permettono di comprenderlo.

In altre parole, il catcalling è a tutti gli effetti una molestia di strada e, ricordiamolo, è anche tutto ciò che, sfruttando i segni di una comunicazione apparentemente normale (non lo è!), crea disagio.

In Italia il catcalling non è reato.

### FEMMINICIDIO

La parola "femminicidio" è recente, entra nel vocabolario nel 2001 per indicare un fenomeno complesso, dalle tante sfaccettature. Con femminicidio, infatti, non si indica solo l'uccisione di una donna da parte di un uomo né tanto meno un "incidente" isolato e casuale: il femminicidio è invece il tragico epilogo di un continuum di violenza giocato nella relazione. Non è un atto irrazionale, insomma: è, solitamente, un atto premeditato ai danni di una donna *in quanto tale* per mano di un uomo *in quanto tale*.

La violenza è fatta da un accumulo di azioni, molto diverse tra loro, che hanno uno scopo unico: il potere e il dominio sull'altro. Queste azioni trasformano la donna in una persona di cui disporre, psicologicamente, fisicamente, sessualmente ed economicamente. La donna viene tenuta sotto controllo e usata a piacimento: valvola di sfogo di rabbia, frustrazione e impotenza.

Con il femminicidio si limitano anzitutto la libertà, la dignità e l'integrità di una donna: la si fa sentire impotente per vincere la propria impotenza. L'atto finale, consiste nel toglierle la vita.

Quali sono i primi campanelli d'allarme a cui prestare attenzione?

- Maltrattamenti blandi, di natura psicologica (come ad esempio denigrare).
- Atteggiamenti possessivi e gelosia di tipo patologico.
- Isolamento progressivo della persona.

I dati del femminicidio parlano di una trasversalità del fenomeno che colpisce persone di etnie e livelli di istruzione e socio-economico diversi. È un fenomeno quindi collegato alla violenza domestica e, spesso, chi intraprende una relazione con una persona violenta non è in grado di interromperla nel momento in cui inizia a subire le prime molestie, soprattutto verbali. In Italia, nel 2020, ci sono stati 73 casi di femminicidio (Istat, 2020).

### GASLIGHTING:

Tecnica manipolatoria che viene anche chiamata **manipolazione psicologica maligna**: fa dubitare la vittima dei propri ricordi e convinzioni, delle sensazioni emotive e delle percezioni provate. Attraverso il gaslighting si minano certezze e sicurezze della vittima, cambiando ripetutamente i dati di realtà e facendola sentire inadeguata fino, addirittura, pazza.

Le manipolazioni interessano anche la sfera emotiva e la comunicazione con il partner, che si arricchisce di frasi minimizzanti:

- “Te la prendi per niente!”
- “Sei sicur\* che non te lo sei inventato?”
- “Sei sempre esagerat\* nelle tue reazioni”
- “Lo sai che la tua memoria fa sempre cilecca, quindi anche ciò che provi”

Spesso il gaslighting nasce all'interno di rapporti affettivi frustrati: nel momento in cui l'altro non risponde più ai nostri bisogni cerchiamo di legarlo a noi indebolendo la fiducia in sé e convincendolo di avere ancora bisogno di noi. In questo modo, l'altro viene svalutato, i conflitti si fanno maligni e ogni occasione diventa pretesto per accusare l'altro di supposte inadeguatezze: “Sei grass\* e stupid\* e non capisci niente”. L'obiettivo è chiaro: creare una dipendenza emotiva e impedire alla vittima di fare a meno dell'altro, trasformando una relazione di fiducia in puro asservimento.

Spesso siamo portati a pensare alla violenza come un attacco diretto, fisico e indelebile. La violenza passa anzitutto dalle parole e a volte veste i panni di una persona amata, di cui ci fidiamo. In genere, siamo portati a credere all'altro più di quanto crediamo in noi stessi.

Perché questo nome?

Il nome si ispira a Gas Light, un'opera teatrale del 1938 di Patrick Hamilton. Manipolando piccoli elementi dell'ambiente domestico, un marito fa di tutto per portare la moglie alla pazzia: ciò che lei nota si trasforma ogni volta, nelle parole del marito, in un ricordo sbagliato, in una sua distrazione, in un errore della sua memoria. Intanto la luce a gas si affievolisce e nel buio, alla fine di questo meccanismo manipolatorio, la moglie si convince della propria pazzia.

## **GENDER GAP**

È il divario di genere che, in differenti ambiti sociali, si verifica tra uomini e donne influenzando su salute, economia, educazione e vita politica. Il Gender Gap Index ha lo scopo di stilare una classifica dei paesi che stanno mettendo in atto delle manovre al fine di raggiungere la parità di genere. L'Italia è al 63<sup>a</sup> posto (tra i peggiori in Europa).

Il gender gap influisce sulla vita quotidiana ed è una discriminazione legata alla cultura della nazione. In particolare, è determinata da un'immagine della donna legata alla cura della famiglia e poco orientata alla carriera: ruoli, questi, che risultano difficilmente integrabili e spesso autoescludenti.

Ecco alcuni esempi:

- Italia, 2021. Le posizioni di CEO occupate dalle donne scendono al 18% rispetto al 23% dell'anno precedente (molto al di sotto della media europea – 21%- e mondiale – 26% -).
- La pandemia ha un impatto maggiore sulle donne. Secondo il report delle Nazioni Unite “The Impact of Covid-19 on Women”, a causa del COVID-19 lavora il 63% delle donne di età compresa tra i 25 e 54 anni (contro il 94% degli uomini). Nel 2020 312mila donne hanno perso il lavoro.
- Non solo le donne sono più colpite, ma dallo stesso report emerge anche che sono meno pagate.

L'Onu ha stabilito che la Gender Equality sia il quinto dei 17 obiettivi di sviluppo sostenibile, ma non dobbiamo pensare per questo che il gender gap abbia a che fare solo solo i dati numerici ed economici. È sufficiente pensare infatti a tutte le volte che in una conversazione l'uomo viene presentato con il titolo

(Dottore, Ingegnere, Avvocato) e la donna invece con “Signora”. Prima di essere una questione “economica”, il gender gap è dunque una questione soprattutto culturale: di cambiamento rispetto al ruolo della donna nella società, alla sua importanza e alle tante sfaccettature possibili che la definiscono.

## **MANSPLAINING**

“Mansplaining” deriva dall’unione di “man” (uomo) e “explaining” (spiegare). Nasce online nel 2008, durante una discussione sull’articolo “Men who explain things” (“Uomini che spiegano cose”), scritto da Rebecca Solnit e pubblicato sul “Los Angeles Times”.

La parola indica l’atteggiamento paternalistico con il quale alcuni uomini (ma anche alcune donne) spiegano a una donna qualcosa di ovvio, oppure qualcosa di cui lei è esperta, nella convinzione di saperne sempre e comunque più. Solitamente, il tono della comunicazione è bonario e politicamente corretto, quindi faticoso da individuare.

Il Mansplaining non tiene conto della competenza e dell’esperienza dell’altro su un tema specifico perché nasce da un’opinione culturalmente radicata secondo la quale un uomo sia comunque più esperto di una donna.

Il Mansplaining, dunque, può avvenire in contesti diversi: per esempio, quando un uomo spiega a un’astronauta come funzionano i principi della termodinamica (il caso di Jessica Meir); oppure, quando si parla di violenza di genere o ancora quando si forniscono opinioni su tematiche che si conoscono poco, come appunto il femminismo. Tuttavia, è sul luogo di lavoro che il Mansplaining può diventare un problema rilevante, soprattutto se si trasforma in una strategia per escludere le donne, anche se qualificate, dalle decisioni di responsabilità.

In Svezia, uno dei sindacati più importanti, Unionen, ha istituito una linea diretta per riportare casi di Mansplaining sul lavoro.

## **RAPE CULTURE**

Il concetto sociologico di rape culture, nato negli Stati Uniti negli anni settanta e ripreso recentemente in vari contesti (come quello del #MeToo), combatte l’idea errata secondo la quale gli atti di violenza e di stupro siano casuali, considerandoli invece parte di un sistema sociale e culturale più vasto. La violenza sessuale è infatti un fenomeno diffuso, che ha una sua rilevanza statistica (in Italia 652 mila donne di età compresa tra i 16 e i 70 anni hanno subito uno stupro, 746 mila un tentativo di stupro – dati Istat 2014).

La violenza sessuale è dunque inserita in un contesto culturale che tende a sminuire, omettere e in qualche modo normalizzare tali episodi; è inoltre sostenuta da un modello educativo che spesso esalta l’intraprendenza o, in alcuni casi, l’aggressività sessuale maschile come “atti normali”. Un altro concetto culturale a sostegno della rape culture è l’oggettivazione del corpo femminile, che riduce la persona nella sua interezza ad un corpo (o parte di esso) teso a soddisfare il bisogno sessuale dell’altro e che, per tale motivo, può essere schernito, additato, fischiato e “usato” senza che il consenso della persona sia parte in gioco. Alla violenza si aggiungono poi due altre molestie: il Victim Blaming e lo Slut Shaming: la visione del desiderio sessuale femminile come inappropriato e volgare. Considerazione che, purtroppo, risuona anche in tanti casi di Revenge Porn, e che non solo delibera ingiustamente un limite alla sessualità individuale ma sposta pericolosamente il focus dalla violenza agita alle scelte “colpevoli” della vittima, ritenute inappropriate e riconducibili a un’idea del desiderio e del piacere femminili legata più alla vergogna che alla fisiologia.

Lo stupro e la violenza non hanno niente a che fare con il sesso e l'erotismo, non hanno nemmeno a che fare con comportamenti particolari della persona che la subisce, come il modo di vestire o la sensualità. Ha a che fare invece con il potere e con l'intento di umiliare l'altro.

## **REVENGE PORN**

Significa condivisione non autorizzata e senza consenso di materiale che riguarda la sfera dell'intimità a soggetti terzi.

L'espressione Revenge Porn è tuttavia impropria. Non si parla infatti di vendetta e, soprattutto, non si parla di pornografia (intenzionalmente prodotta per la diffusione e con intenti differenti). Il termine "vendetta" sposta il focus e ammette una parte attiva della vittima a cui, ancora una volta, spetta una punizione. Non ci stancheremo invece di ripetere che in una violenza NON c'è mai responsabilità da parte della vittima.

Il Revenge Porn diffonde sulla rete, attraverso siti o app di messaggistica, sia in modalità online che offline:

- immagini e video realizzati all'interno di una relazione intima consensuale;
- immagini e video realizzati senza il consenso dei protagonisti, ad esempio con telecamere nascoste;
- immagini e video sottratti attraverso l'hacking degli spazi cloud della vittima.

In tutti i casi, la vittima non autorizza la diffusione né è a conoscenza dell'intenzione di diffondere il materiale.

Lo scopo del Revenge Porn è di umiliare e deridere la persona: spesso infatti nel materiale condiviso sono presenti dei riferimenti che ne permettono il riconoscimento.

Il contenuto può essere inviato a familiari, amici e colleghi della persona offesa con l'obiettivo di aumentarne il discredito sociale e generare eventualmente altre condotte illecite quali ingiurie, minacce, stalking ed estorsione.

È, anche per questo, un atto di potere e di controllo sulla vittima.

Secondo la Direzione centrale della Polizia criminale si contano circa 2 episodi di Revenge Porn al giorno. A novembre 2020 le indagini in corso erano 1083. Tuttavia, i numeri non sono reali perché spesso chi ha subito umiliazioni ed è stato diffamato si rifiuta di parlare della propria esperienza: teme il giudizio, un'ulteriore vittimizzazione o, più semplicemente, vuole proteggersi dall'imbarazzo e dalla vergogna.

In Italia dal 2019 il Revenge Porn è un reato (legge 69 del 19 luglio 2019).

## **STALKING**

Sul dizionario Treccani, alla voce "stalking" si legge: "Comportamento persecutorio tenuto da un individuo (stalker) che impone alla sua vittima attenzioni non gradite che vanno dalle telefonate, lettere, messaggi (di contenuto sentimentale o, al contrario, minatorio) fino ad appostamenti, minacce, atti vandalici e simili."

Nei confronti della persona oggetto dell'attenzione, lo stalker ha infatti pensieri ossessivi e comportamenti persecutori alimentati da un desiderio di controllo che porta a limitare la libertà personale e di movimento.

Subire questa molestia significa per questo avvertire subito paura e angoscia. Del resto, è proprio per il timore di altre ripercussioni, che la persona che subisce stalking inizialmente non denuncia il suo aggressore.

Successivamente, alla paura e all'angoscia subentrano rabbia, sensi di colpa, vergogna, disturbi del sonno, reazioni depressive con sensazioni di impotenza e disperazione che possono arrivare anche a manifestazioni psicopatologiche rilevanti (disturbi d'ansia, depressivi e disturbo post traumatico da stress). La gravità degli effetti dipende da diversi fattori come la durata degli atti persecutori, la loro gravità e le caratteristiche personali della persona che subisce la molestia.

I dati Istat del 2014 indicano che il 21,5% delle donne (campione dai 16 ai 70 anni) riferisce di aver subito degli atti persecutori nel corso della propria vita da parte di un ex partner. Le donne che invece hanno subito stalking nelle forme più gravi sono il 9,9%.

I comportamenti persecutori non riguardano però solo gli ex: possono essere infatti messi in atto anche da un conoscente (4,2%), da sconosciuti (3,8%), da amici o compagni di scuola (1,3%), dal partner attuale (0,2%), persino da un parente (0,2%), da un collega o un datore di lavoro (1,1%). Gli autori di stalking sono all'85,9% maschi.

Dal 2009 in Italia lo stalking è un reato (art.612-bis del codice penale – “atti persecutori”).

## **STUPRO**

Atto sessuale NON consensuale caratterizzato dall'uso della violenza e del potere di una persona su un'altra che subisce.

Chi aggredisce e chi è aggredito:

- la persona subisce la violenza dopo aver negato il proprio consenso: con le parole, con un gesto, con un comportamento non verbale;
- chi commette violenza dispone della persona che la subisce attraverso la forza fisica, la coercizione, l'insistenza o le minacce;
- la persona vittima di violenza potrebbe essere in una situazione psicofisica inadeguata a intendere oppure non è completamente cosciente (ad esempio, per assunzione volontaria o involontaria di alcool e/o droghe);
- a volte, la persona è addormentata o incosciente.

Lo stupro, atto di umiliazione e sottomissione, impone l'uso illecito della propria forza, della propria autorità ed è un mezzo di sopraffazione. A tutti gli effetti è un atto di potere sulla persona che lo subisce, che viene umiliata e annientata. Non hanno rilevanza l'età, la sua bellezza, la sua avvenenza, il suo abbigliamento o il suo atteggiamento: l'aggressore agisce con l'obiettivo di affermare su di lei il proprio potere, non per piacere sessuale.

La maggior parte delle vittime di stupro è di sesso femminile.

La vittima di un'aggressione sessuale reagisce manifestando shock, confusione, sensazione di estraniamento, paura e ansia. In alcuni casi, la vittima nega l'evento doloroso o tende a minimizzare

l'esperienza vissuta (soprattutto, se conosce l'aggressore). Emozioni e reazioni possono essere molto intense e imprevedibili e possono sfociare in disturbi psichici come ansia, depressione, rabbia, condotte di evitamento e limitazione degli spostamenti, problematiche sociali e relazionali, disturbo post traumatico, problematiche sessuali e abuso di sostanze. La reazione allo stupro è personale e può essere diversa a seconda della persona. Non esiste una reazione "giusta".

## VICTIM BLAMING

Azione, parola o sguardo che colpevolizza chi ha subito un atto di violenza. Il Victim Blaming è una tattica manipolatoria dell'esecutore: sottostima l'impatto della violenza giustificandola con una possibile responsabilità della vittima, portandola a credersi corresponsabile di ciò che le è successo. Un comportamento "sbagliato", uno sguardo "ambiguo", la gonna troppo corta si trasformano in motivazioni legittime dell'azione violenta. Il Victim Blaming giustifica dunque l'aggressore e il suo comportamento: perché provocato, stuzzicato, in parte voluto. Attualmente è un fenomeno che si è esteso, ne abbiamo esperienza giornaliera e non è più solo l'esecutore della violenza a metterlo in atto.

lo riconosciamo dai titoli di giornali, dalle reazioni verbali: "Te la sei cercata", "Sei stat\* ingenu\*", "Cosa ci facevi da sol\* per strada a quell'ora?", "Se bevi così te lo devi aspettare", "Certo, se te ne vai in giro vestit\* in quel modo!", "Le brave ragazze non frequentano certi posti".

Questo fenomeno è grave in quanto ha una grande ripercussione sulla persona che ha subito un atto violento:

- ritarda i tempi di rielaborazione e di riconoscimento del sé ferito e bisognoso di aiuto;
- fa sentire la persona inappropriata e inopportuna, aumentandone il senso di colpa;- amplifica gli effetti della violenza (è una violenza secondaria);
- diminuisce la possibilità che una persona chieda aiuto o sporga denuncia e aumenta la possibilità che lo stesso reato venga ripetuto su altre persone.

Non esiste responsabilità in chi subisce una violenza, esiste solo la responsabilità e la colpa di chi decide di commetterla.

L'équipe del progetto Stand UP

**STANDUP**  
contro le molestie in luoghi pubblici

di L'ORÉAL  
PARIS

con  
RIGHT  
TO  
BE

Associazione  
ALICE  
Onlus