ASSOCIAZIONE DI DONNE CONTRO LA VIOLENZA ALLE DONNE

Differenza Donna

CORSO DI FORMAZIONE BASE PER ATTIVISTE E OPERATRICI DEI CENTRI ANTIVIOLENZA

ESERCITAZIONE DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

"LA MIA SALVAGUARDIA: RICORDI, PENSIERI, PERSONE, PAROLE"

SCRITTURE DELLE PARTECIPANTI

le madri, i padri…da piccola

{Appena ho letto il titolo, nella mia mente si è palesata un nome “mamma”…… lei è la rappresentazione assolta della mia tutela, protezione, affetto. Il mio nido sicuro!

{Ricordo una madre che mi raccontava la sua storia di giovane femminista e mi diceva che dovevo ricordare anch’io…. mi ricordo l’abbraccio e le parole delle mie amiche quando mi sono sentita una donna spezzata

{..mi sottraggo a dinamiche e relazioni in cui non mi sento a mio agio… nel rapporto con mia madre dopo una malattia…ho dovuto imparare a contenerla anche con molta durezza per impedire che le sue paura e la sua angoscia diventasse la mia….. devo tirare fuori le unghie e fare appello ad una grande determinazione…ribadire ad alta voce ciò che sono e che voglio

{ “Hai sempre lottato per la tua libertà. Fin da piccola non accettavi divieti, punizioni e restrizione” disse mia madre….. Mi resi conto all’improvviso di quello che stava succedendo….io non ero quella. Non pensavo quelle cose. Non meritavo di sentirmi così. Volevo molto di più dalla vita… sicuramente qualcosa di diverso. All’improvviso tutto mi era chiaro, avevo la forza di vedere, di sentire, di reagire. Il cambiamento faceva paura, perché lui mi aveva insegnato ad avere paura. Ma cosa c’è di più spaventoso della paura di vivere? Eccomi, senza paura, finalmente e nuovamente libera, consapevole, padrona di me stessa.

{Ho imparato molto tardi…. i limiti della società patriarcale… gli stereotipi di genere…. Attraverso gli studi accademici ho scoperto la storia delle donne…ho sempre pensato di essere libera e forte… ho visto lentamente emergere le mie debolezze…. ho capito …che derivavano da rapporti con mio padre e i miei ex-fidanzati….i loro sguardi, parole, gelosia, controllo hanno condizionato le mie scelte ed ostacolato il mio percorso. Loro dicevano di farlo per il mio bene ed io ci credevo incondizionatamente. Mi sono sempre guardata attraverso i loro occhi e questo ha inciso profondamente sulla mia autostima…la strada è tutta in salita, è un percorso lungo, difficile, pieno di ostacoli ma sento dentro di me un'energia positiva mai avuta prima…

{…nel corso degli anni…a sei anni pensare salvaguardare me e mio fratello difronte al "dolore" della separazione dei miei genitori…poi al liceo dall'ansia e dallo stress…. un trasloco difficile di tre anni fa…ho cercato di proteggermi a volte a fatica

{…mi viene in mente il mio essere bambina, ragazza e oggi donna….essere stata da sempre libera, con un cuore grande, ottimista, spontanea a anche molto diretta…i miei dicevano: "cerca di riflettere su ciò che fai, perché ciò che fai lo fai per te e ciò che hai l'avrai costruito con le tue mani"…..mi hanno sempre spinta a provarci…c'è stata una buona educazione e una base sicura pronta ad accogliermi e a proteggermi…

{Quando ero piccola mi vergognavo spesso… sempre. Gli adulti mi facevano paura…mi sono difesa creandomi un mondo tutto mio… immaginavo di essere una star…non sapevo tutelarmi. A parte mio padre, non sentivo nessuno dalla mia parte

{….sull'autobus da piccola…cercavo un posticino al riparo utilizzavo strategie buffe per non permettere a nessuno di raggiungermi….mi proteggevo come volevo e come sapevo… nessuno me lo aveva insegnato

crescendo

{….sin da piccola…prudente…voglia di sperimentare il rischio ma paura di farmi male. Alle volte ho sperimentato, altre mi sono tirata indietro…

{….(aspettavo su un marciapiede)… ad ogni semaforo rosso le macchine si fermavano e molti sguardi erano su di me..sorrisi, commenti e sguardi impertinenti...suggerivano: sul marciapiede ci stanno le
prostitute…ho preso una rivista come schermo… come donna voglio essere libera di attendere una persona sul marciapiede…

{La mia salvaguardia sono stati da sempre i miei sentimenti continuamente contrastanti…il dolore mi salvaguardia dall'euforia, l'euforia dalla troppa razionalità…

{…inizialmente mi sono resa conto che dovevo salvaguardarmi come individuo, essere umano poi è arrivata la consapevolezza della salvaguardia come donna…significa amarmi, accettarmi, vivermi. Avere il coraggio di coltivare idee, pensieri e progetti…non tornare troppo tardi la sera ma non oscurarmi…il rispetto di me, la non voglia di compiacere nessuno…

esserci

{La parola salvaguardia e tutela mi fanno pensare ad un'assenza; a qualcosa che non mi è stato donato…ho imparato a mie spese…da questa assenza ho imparato che c'è un "noccioletto" dentro di noi che nessuna esperienza negativa però può svilire del tutto…la cura di me stessa

{Ri-appropiarmi del mio tempo, fermarmi, decidere di trascorrere almeno un'ora al giorno nel verde della natura…. risveglio dei sensi, percezione di me stessa, di ogni minima parte di me stessa mi rende viva…consapevole

{La cultura è un'opportunità…anche la mia…. la mia salvaguardia è Roma

{…essere e rimanere sempre se stessi…a volte la vita, le esperienze e le persone possono spingerci ad assumere connotazioni…. che non ci appartengono…bisogna non essere vulnerabili

{…qualsiasi azione è la piena realizzazione di me stessa… sentirmi libera, essere consapevole di seguire un percorso che è mio, tutto mio. Ho capito che l'amore può spingerti a fare dei sacrifici davvero importanti rispetto ai propri desideri, rispetto al tipo di rapporto perfetto che uno vorrebbe. Salvaguardarmi in questo caso significa essere ben consapevoli di scegliere di sacrificarsi, ma sempre tenendo ben presenti dei limiti ben precisi, forse quello più generale, il limite di sentirsi pienamente se stesse in tutto il proprio valore

sole no, insieme si

{…la parola è stata NO…prima di imparare a dire questa parola mi sentivo "costretta" a dover fare tutto quello che mi dicevano… (dire NO) vuol dire poter scegliere…padrona della mia vita e devo ringraziare i Centri.

{…ho riflettuto sul tema quando…ho cominciato a frequentare un gruppo di donne per confrontarci e operare su questioni di genere…parlavo delle "altre donne" ma sempre più mi rendevo conto che parlavamo…di me…inzia un processo di cambiamento…di scelta selettiva con consapevolezza…

creare la nostra genealogia

{La salvaguardia della mia integrità, sia fisica che spirituale è un percorso che dura da quando ho ricordi….. ho imparato la pazienza…una strategia politica "personale" che vale più delle rivendicazioni urlate…spero di passare un testimone a mia figlia efficace…