



CASA DELLE DONNE MALTRATTATE

20135 Milano, via Piacenza, 14

Tel. 02. 55015519

Fax 02. 55019609

e-mail: cadm@galactica.it

web.tiscalinet.it/cadmi/guida

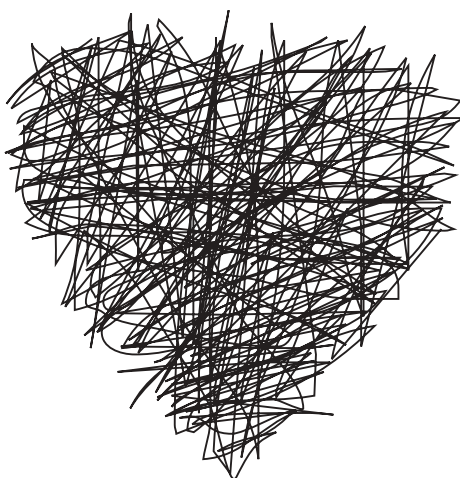
www.cadmi.org



VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

RECIBIR Y DAR AYUDA

Guía para las mujeres que han sufrido violencia y para las personas cercanas a las mismas.



Acciones en el contexto de la Campaña Europea de sensibilización de la opinión pública sobre la violencia contra las mujeres



► INTRODUCCIÓN

Esta publicación es un testimonio de la solidaridad femenina, de esa práctica de hospitalidad y atención que es un instrumento prioritario de la acción de la “Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate”, para la cual la mujer no es una ciudadana “neutra” sino la poseedora de derechos capaz de reconocer la situación de ofensa y de elegir en consecuencia cuando romper vínculos violentos y volver a vivir.

Detrás del trabajo de información hay una realidad de dolor y ansia, de historias dramáticas que sorprendentemente dan un vuelco a la vieja tesis, en parte todavía difundida, que considera al hombre violento como alguien afectado por una patología psiquiátrica, de poca instrucción y con problemas de integración social.

Se responde en cambio con la violencia a un proceso de cambio de la identidad femenina, temiendo perder el poder y los privilegios de un papel masculino consolidado. Los abusos sobre las mujeres son un fenómeno grave que suscita una alarma social cada vez mayor y no sólo en nuestro país.

En este difícil panorama, queremos destacar el aspecto positivo de mujeres que deciden poner fin a la violencia dirigiéndose a otras mujeres. La legislación, las iniciativas de educación sobre el respeto de los derechos de la persona, las campañas de información italianas, europeas y de la ONU, el compromiso de asociaciones contra la violencia

sobre las mujeres, el aporte de hombres sensibles y de sus asociaciones, han cambiado el modo en que la sociedad percibe la violencia. Falta todavía una iniciativa institucional, fuerte y sistemática, que elabore formas de intervención más eficaces, sirviéndose de las competencias adquiridas por el ámbito social privado en años de actividad. Sólo una valiente acción sinérgica puede satisfacer la necesidad de justicia y libertad de las mujeres maltratadas, ayudándolas, junto con otros apoyos, a salir del aislamiento y de la soledad a los que se sienten condenadas.

El Consejo regional, institución que representa a todos los ciudadanos lombardos, se propone contribuir a la impresión y difusión de esta publicación como primer paso, al cual deberán seguir otros pasos en el ámbito legislativo e institucional, con la esperanza de que un día ya no haya necesidad de acciones de este tipo.

De esto hagamos votos para la otra mitad del cielo, presencia importante entorno a nosotros en todo momento de la vida y para la sociedad misma, porque significaría vivir finalmente en un mundo mejor.

Fiorenza Bassoli

Vicepresidente

Consejo regional de Lombardia



► PREMISA

Desde 1988 la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate de Milán, se ha conectado con Asociaciones o Instituciones de otros países (Irlanda, Inglaterra, España, Portugal) para la presentación de un proyecto Daphne. El congreso de Enero de 1999 ha sancionado esta colaboración y se ha comprobado que en lo que se refiere a la violencia contra las mujeres los problemas son similares en los otros países europeos.

Los resultados de una investigación efectuada en Milán y financiada por la Región Lombardia sobre las redes de relación de las mujeres en dificultades, nos ha permitido proponer un nuevo instrumento de ayuda: una guía dirigida a las mujeres pero también interesante y útil para sus familiares, amigos, pareja, etc. Este instrumento informativo y orientador es coherente con el trabajo realizado en estos años, que tiene como presupuesto el de dar un máximo valor a la experiencia de las mujeres y contribuir a volver más disponibles y utilizables los recursos familiares, de amigos, etc.

La colaboración se ha concretado con la Municipalidad de Liverpool y la Safer Merseyside Partnership, una multiagencia constituida por asociaciones de mujeres en el contexto del Domestic Violence Forum de Liverpool, por los servicios sociales y sanitarios, y por las fuerzas de policía de los cinco distritos de competencia de la Municipalidad (Liverpool, Knowsley, Saint Helen, Sefton, Wirral).

Afrontar el tema de la violencia contra las mujeres no significa, sin embargo, negar que también los hombres pueden sufrir violencia o que existan relaciones homosexuales violentas. Se observa, sin embargo, que en la mayoría de los casos la violencia es actuada por los hombres contra las mujeres y tolerada incluso por la parte no violenta de la sociedad. Tomar una posición de condena y actuar en la promoción de una cultura de “tolerancia cero” a la violencia parecerían pasos fundamentales para afrontar el problema. En esta perspectiva, el presente

trabajo pretende ofrecer a las mujeres y a las personas cercanas a las mismas elementos para reconocer las situaciones de violencia, para comprender el propio sentir y encontrar información adecuada. Los pedidos de ayuda de las mujeres a menudo son implícitos y confusos. Esto vuelve difícil para quien está involucrado indirectamente responder de modo eficaz. En efecto, frecuentemente los amigos y parientes, con la intención de apoyar, manifiestan comportamientos que no facilitan o que inclusive obstaculizan el recorrido de salida de la violencia y la superación del trauma. Además, el maltrato y la violencia vividos por la mujer afectan a quien está cerca suyo a diversos niveles. El objetivo es, por lo tanto, dar sostén también a estas relaciones, ofreciendo informaciones y elementos de reflexión para conocer mejor la violencia y los efectos que esta experiencia traumática puede tener. La guía está dividida en dos partes, una dirigida a las mujeres que han sufrido violencia y otra dirigida a la red.

Todo el trabajo está organizado a partir de algunos conceptos clave:





[4]

Comprender el complejo fenómeno de la violencia a las mujeres, quiere decir encarar los estereotipos sobre el tema y proporcionar informaciones correctas.

En general, se cree que la violencia a las mujeres:

1 > Sea un fenómeno de entidad limitada.

2 > Concierna únicamente a pocos grupos sociales, desvalidos, emarginados y necesitados. No implique a mujeres viejas.

3 > Sea un problema cultural y, en concreto, propio de comunidades extranjeras.

4 > Sea, dentro de ciertos límites, aceptable, porque por su naturaleza los hombres son más agresivos que las mujeres.

5 > Sea consecuencia de un “problema” específico de quienes ejercen violencia: dependencia de alcohol/drogas
Trastornos de la personalidad

6 > Sea un problema de hombres quienes en su historia familiar fueron víctimas y/o testigos de violencias.

7 > Afecte a mujeres “frágiles”, “víctimas pasivas”, crecidas dentro de un clima familiar violento.

8 > Sean las mujeres quienes lo provocan.

9 > Tengan que solucionarse dentro de las paredes domésticas. De hecho, es muy importante que la familia quede unida, para evitar que los hijos padezcan por la ausencia de uno de los padres.

10 En concreto y en lo que atañe a la violencia sexual, se cree en general que: la mayoría de las veces se deba a extraños

11 Se explique por actitudes provocantes de las mujeres, o por conductas poco prudentes



1 > Se trata de un fenómeno muy amplio, pero oculto y subestimado por ello.

2 > Es transversal y puede afectar a quienquiera. Conciernen a mujeres y hombres de todas las edades, nacionalidades y condiciones sociales.

3 > Está presente en culturas diferentes entre sí y, según la experiencia de CADM, en la mayoría de los casos atañe a hombres de nacionalidad italiana.

4 > Esta explicación halla origen en una estructura de la sociedad en la que los hombres se ven legitimados a detentar el poder y el control sobre su familia y su pareja.

5 > La llevan a cabo hombres que no ostentan problemas específicos. Alcohol, drogas y trastornos psíquicos no son causas, sino elementos que pueden hacer que la situación precipite.

6 > Los estudios revelan que no todos los niños víctimas, o testigos, de la violencia, se convierten en hombres violentos.

7 > Conciernen a mujeres que no reconocen tener recursos y no los utilizan de manera apropiada.

8 > Ningún comportamiento, ni provocación ejercidos por las mujeres justifica la violencia que ellas sufren.

9 > Es importante que la violencia venga al descubierto y que se le haga frente con ayuda externa. Los estudios a este respecto, demuestran que los niños crecen con más serenidad con un padre equilibrado, que no con dos padres conflictivos.

10 > De la experiencia de los Centros Contra la Violencia resulta que, las más de las veces, la violencia se debe a conocidos o a personas miembros de la familia.

11 > Esta explicación es el producto de una cultura que no respeta ni el deseo, ni el consentimiento del otro.

[6]

Física

Toda forma de violencia contra ti, tu cuerpo, tus propiedades.

Por ejemplo:

El te ha empujado, ha roto las fotos de tus familiares, ha cortado tu ropa, ha destruido documentos, tu permiso de estadía, etc.



Psicológica

Todo abuso y falta de respeto que lesiona tu identidad de persona.

Por ejemplo:

Él te critica constantemente, te humilla y te hace hacer el ridículo delante de otros, te insulta, te sigue, controla tus movimientos.

Te impide ver a tus familiares, frecuentar tus amigos.

Amenaza con hacer daño a ti, a tus hijos, a tu familia, te impide tener intereses propios.

Amenaza con suicidarse o con hacerse daño.



Económica

Toda forma de control sobre tu autonomía económica.

Por ejemplo:

Boicotea tus intentos de trabajar o de encontrar trabajo, no te permite tener una cuenta corriente, te mantiene en la ignorancia sobre las entradas familiares, se ha apropiado de tus bienes.



Sexual

Toda forma de inclusión en actividades sexuales sin tu consentimiento.

1- Imposición en la pareja: *tu pareja te impone relaciones sexuales contra tu deseo, te obliga a utilizar material pornográfico, a tener relaciones en presencia de otros o con otras personas.*

2- Violencia sexual de extraños: *imposición de la relación sexual por parte de una o más personas. El caso de un conocido que no acepta que tu le digas que no.*

3- Abuso sexual intrafamiliar: *Un familiar o un amigo de familia te ha obligado a mirar o a participar en relaciones sexuales. Te ha involucrado a lo largo del tiempo, a través del juego, en actividades sexuales.*





► COMPRENDER: LO QUE SUCEDE EN UNA RELACIÓN PELIGROSA

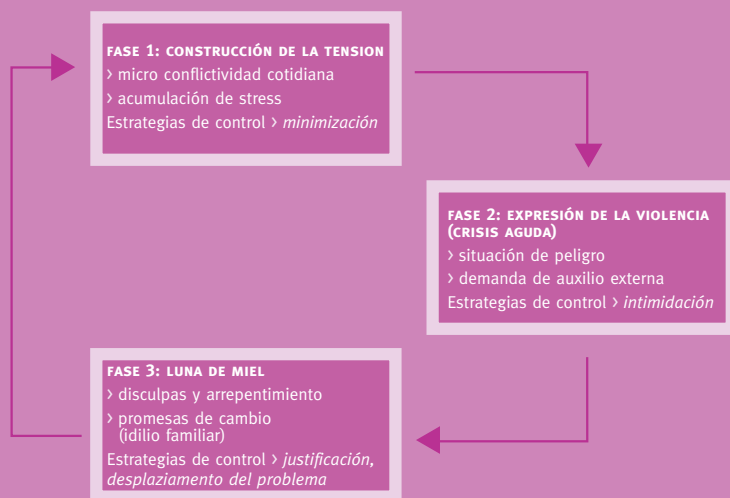
LA VIOLENCIA EN LA PAREJA:

[8]

El clima de violencia en la pareja se desarrolla a lo largo del tiempo de modo gradual a través de peleas que se vuelven cada vez más frecuentes y peligrosas. Los episodios violentos se desencadenan a menudo por motivos banales y son seguidos por las excusas y el arrepentimiento del agresor que asegura que se ha tratado de un episodio extraordinario y promete que no se repetirá nunca más. Comienza así la “*luna de miel*”, un período en el cual la relación, aparentemente más sólida, se reanuda como si no hubiera pasado nada. La mujer, con la esperanza de que mañana será diferente, minimiza las tensiones y oculta a los demás y a sí misma su malestar y la peligrosidad de la situación. Sólo después de un tiempo uno se da cuenta de que no puede controlar el comportamiento cada vez más violento del compañero que, a pesar de los intentos de adecuarse a sus innumerables requerimientos, se instaura de modo gradual a través de peleas, surgidas por motivos banales, que con el tiempo se vuelven más frecuentes e intensas. Es este el “ciclo de la violencia”.

CICLO DE LA VIOLENCIA

(L. Walker - 1979)



EL ABUSO SEXUAL INTRAFAMILIAR:

El abuso sexual dentro de la familia puede producirse con modalidades violentas, o sea a través de la imposición y la fuerza o bien con modalidades seductoras, a través del juego y de actitudes ambiguas de interés y afecto.

MODO VIOLENTO



Jerarquía autoritaria
en las relaciones

MODO SEDUCTOR



Sientes la violencia
en el aire



Violencia explícita



Roles familiares
confusos



El silencio se obtiene
con chantaje



El silencio se obtiene
con chantaje
psicológico

[10]

Las mujeres pueden vivir situaciones personales que, agregándose a los problemas de violencia, crean ulteriores obstáculos e impiden pedir ayuda al exterior. Algunos ejemplos pueden ser:

- › Una mujer inmigrante sin permiso de estadía podría tener más dificultades para pedir ayuda para si y para sus hijos por temor a ser expulsada si hace pública su condición de clandestina.
- › Una mujer homosexual podría temer ser juzgada por sus inclinaciones sexuales, sentirse más aislada, y recibir un tratamiento diferente con respecto a una mujer heterosexual.
- › Una mujer con problemas de adicción (alcohol, drogas ligeras o pesadas, problemas a menudo ligados a la situación de violencia) o bien con problemas de salud mental, podría pensar que nadie le va a creer y por lo tanto nadie la va a ayudar.
- › Una mujer discapacitada, que decide revelar al exterior su situación, podría pensar que se va a quedar sola y que va a perder su único aparente sostén, dado que quien se ocupa de ella es quien ejerce la violencia. Además, puede temer que, si no tiene el apoyo de alguien, le quiten sus hijos.

En realidad, tanto en Italia como en el exterior, es posible dirigirse a los Centros antiviolencia para afrontar la situación global y encontrar ayuda.



▶ **TU SENTIR:** **REACCIONES NORMALES A EVENTOS ANORMALES**

[11]

EL MALTRATO

- › Tal vez consideras que eres la única que ha vivido situaciones de este tipo.
- › Posiblemente piensas que no hay soluciones.
- › Piensas que te has equivocado y estás convencida de que eres una mala madre y una pésima esposa.
- › Tal vez trates de entenderlo y de justificar su violencia, porque él ha tenido una infancia difícil o un padre violento.
- › Sientes vergüenza y te parece que nadie te puede comprender.
- › Tal vez después de haber hecho alusión a la situación que estás viviendo, te parece que una amiga se ha distanciado de ti.
- › Tal vez estás enojada contigo misma.
- › Te sientes sola y tienes poco contacto con familiares y amigos.
- › Tal vez te sientes confusa e incapaz de concentrarte.
- › A menudo te sientes ansiosa y tienes miedo por ti y por tus hijos.
- › Crees que él tiene el control total de la situación.
- › Probablemente consideras que lo que estás viviendo es normal, que ya forma parte de tu vida.
- › Te parece que nadie toma posición o se pone de tu parte.
- › Es probable que tengas miedo de afrontar la vida sin él.
- › Tal vez tienes miedo de que tus hijos puedan sufrir.
- › Quizás tienes miedo de que él se vuelva más violento si tu decides dejarlo.
- › Es posible que estés preocupada por él y por lo que le puede suceder.
- › Tal vez alguien te haya dicho que “tienes que soportar” por el bien de la familia.

Mujeres que han vivido situaciones de violencia dentro de la pareja experimentan sentimientos y temores de este tipo. Los hombres que maltratan tienden a aislar, desvalorizar y humillar a las mujeres víctimas de su violencia. Esto lleva a las mujeres a convencerse de que son inadecuadas, culpables y que se merecen el maltrato. Además, es difícil romper una relación en la cual han creído e invertido afectivamente, sobre todo si están solas y sin apoyo. “Darle otra posibilidad” se convierte en un modo de intentar salvar la relación y mantener unida a la familia. Es importante que cada mujer recuerde:

"Tu no eres un problema, tu tienes un problema".

EL ABUSO SEXUAL INTRAFAMILIAR

- › Tal vez te preguntas: ¿por qué justamente a mí?
- › No logras explicarte por qué tu madre no te ha protegido
- › Tal vez te preguntas por qué, a pesar de todo lo que te ha hecho, todavía lo quieres.
- › Tienes sólo flash back o pesadillas recurrentes, pero no recuerdas precisos.
- › Tal vez has pensado que esto era sólo una fantasía tuya y no un hecho real.
- › Tal vez no recuerdas períodos enteros de tu infancia o de tu pasado.
- › Tal vez tienes miedos inexplicables, miedo de las relaciones con los hombres.
- › Tal vez te sientes sucia.
- › Te sientes en culpa por lo sucedido.
- › Temes que, revelando lo que has sufrido, pueda suceder algo irreparable a tu familia.

Las mujeres jóvenes que han sufrido un abuso experimentan sentimientos de este tipo. Se sienten profundamente traicionadas por quien ha abusado de ellas y por quien, como la madre, ha estado ausente y ha sido incapaz de protegerlas. Es frecuente que tengan sentimientos ambivalentes de afecto y hostilidad hacia el abusador, vivido como una presencia afectiva importante.

- › Tienes miedo de que “los otros” puedan abandonarte o no tratarte como antes.
- › Tienes problemas con tu cuerpo y con la sexualidad.
- › Tal vez has vivido otras situaciones en las cuales has advertido el riesgo de una ulterior violencia.
- › Tal vez sientes que has vivido relaciones de pareja problemáticas.
- › Consideras que ya no podrás tener una vida “normal”.

No poder defenderse de personas de la propia familia o de conocidos genera inseguridad y lleva a las jóvenes a crecer sin tener confianza en los demás. Se sienten “diferentes” de sus coetáneas y culpables por lo que sucedió. A veces para ellas vivir “situaciones de riesgo” es un modo para intentar alejar los temores y experimentar la propia capacidad de reaccionar y oponerse a las imposiciones y a la violencia. Por esto es fundamental que logres hablar con alguien que pueda comprenderte.

LA VIOLENCIA SEXUAL

- › Tal vez sientes pánico y confusión.
- › Tal vez tienes vergüenza por lo que te ha sucedido.
- › Tal vez sientes rechazo por tu cuerpo.
- › Probablemente estás enojada contigo misma por no haber sido suficientemente prudente.
- › Tal vez te has preguntado si has sido tú la que ha provocado la violencia.
- › Tal vez no te has dado cuenta de lo que estaba sucediendo.
- › Tal vez te has sentido juzgada y no creída por las personas a las cuales has contado lo sucedido.
- › Tal vez ahora tienes miedo de salir o de quedarte sola.
- › Tal vez ahora tienes dificultad para vivir la intimidad con tu pareja.
- › Tal vez necesitas una vida sexual intensa para confirmar cada vez tu “normalidad”.

Sufrir violencia sexual significa vivir sentimientos y emociones de este tipo. Las mujeres que han sufrido violencia tienen la sensación de haber perdido el control de su vida, la autonomía y la confianza en si mismas y en los demás. Es importante que toda mujer se reconozca a si misma la posibilidad de expresar su deseo sexual y rechazar la imposición del otro para no sentir el peso del sentimiento de culpa.



Tal vez has notado que tu hijo/a

- › Tal vez has notado que tu hijo/a durante las escenas violentas “se ha puesto en el medio” y ha tratado de defenderte.
- › Te has dado cuenta desde hace un tiempo de que le cuesta concentrarse y tiene dificultades en la escuela.
- › Te parece que tiene problemas de alimentación.
- › Tal vez no duerme tranquilo/a, tiene pesadillas recurrentes y ha comenzado a hacerse pis en la cama.
- › Has notado que a menudo está agitado/a y tiene miedo de quedarse solo/a.
- › Probablemente te parece que está enojado/a contigo.
- › Tal vez has visto o te han referido comportamientos agresivos con sus coetáneos en casa o en la escuela.
- › Te parece que también para él/ella la violencia forma parte de la normalidad.

Estos pueden ser indicadores importantes sobre los cuales reflexionar. En las familias violentas, aún cuando los niños no sufran maltrato se encuentran expuestos a fuertes presiones. A menudo las mujeres, incluso para proteger a sus hijos, tratan de ocultar y minimizar, pero esto no modifica el clima de tensión y sufrimiento. Para un niño, ser testigo de hechos violentos puede ser tan devastador como ser víctima directa. Por esto es importante encontrar una ayuda adecuada.





[15]

La violencia produce un trauma profundo que afecta todos los aspectos de la vida, de la persona y de las relaciones. Las mujeres encuentran estrategias para defenderse del dolor que, aparentemente eficaces en un primer momento, pueden después convertirse en verdaderos problemas. A veces, por ejemplo, tratan de calmar el ansia y las preocupaciones tomando alcohol, drogas o excediéndose con los psicofármacos, pero con el tiempo esto puede disminuir la energía necesaria para afrontar la situación.

Son frecuentes:

- › Apatía
- › Dificultades de atención y de concentración
- › Inestabilidad emotiva
- › Ansia
- › Abuso de alcohol, drogas, psicofármacos
- › Temor y desconfianza hacia los demás
- › Dificultades en relación con la sexualidad

Con el tiempo, si no se ha recibido el apoyo adecuado, se pueden desarrollar consecuencias y perturbaciones más evidentes y definidas, tales como:

- › Ataques de pánico
- › Fobias
- › Perturbaciones de la alimentación
- › Perturbaciones del sueño (pesadillas, sueños recurrentes)
- › Perturbaciones psicosomáticas
- › Dependencia de sustancias (alcohol, drogas, psicofármacos)

EN CASO DE MALTRATO

- › Tal no se da cuenta de perder el control y niega su responsabilidad.
- › Casi siempre, después de los episodios de violencia, llora, te pide perdón y te promete que no volverá a suceder.
- › Tal vez te dice que no quiere hacerte daño, pero que tú lo obligas porque lo provocas con tus palabras o tus comportamientos.
- › Tal vez te repite que si tú fueras más comprensiva todo esto no sucedería.
- › Tal vez te convence de que su violencia es culpa del alcohol o de su infancia “difícil”.
- › Probablemente él tiene necesidad de ayuda para comprender porqué no controla sus reacciones, pero no puedes ser sólo tú la que lo ayudas.

Los hombres que maltratan utilizan la fuerza para afrontar las discusiones en el seno de la pareja. Sienten amenazado su poder y temen perder el control de su familia. La violencia, por lo tanto, representa un modo para imponerse en la relación con la pareja y con los hijos. A veces esto es lo que han vivido en su familia de origen. Naturalmente esta puede ser una explicación, pero no una justificación de la violencia. Reconocer la propia violencia y admitir que se tiene un problema, tal vez debido a un antiguo y profundo sufrimiento, es el primer paso para afrontar dicho problema. Por esto es importante encontrar a alguien con quien hablar para ser ayudado.

EN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

- › Tal vez él te ha dicho que tu también lo querías.
- › Tal vez te ha repetido que tu lo has provocado.
- › Probablemente te ha dicho que tu no te has opuesto.
- › Tal vez te ha culpado por haber aceptado sus “avances”.
- › Tal vez considera que no se ha tratado de violencia porque no ha usado la fuerza ni te ha obligado con armas.

La violencia representa un modo para afirmar la propia fuerza. A menudo los hombres justifican de esta manera sus conductas violentas y desplazan sobre las mujeres toda la responsabilidad de lo sucedido.

EN CASO DE ABUSO SEXUAL DENTRO DE LA FAMILIA



- › Tal vez él te ha repetido que esto sucede en todas las familias.
- › Es probable que te haya dicho que esto significa que te quiere.
- › Tal vez ha aprovechado la ausencia de tu madre.
- › Más de una vez ha desvalorizado la figura de tu madre para alejarla de ti.
- › Tal vez te ha hecho prometer que mantendrías el secreto.
- › Te ha convencido de que, hablando, harás sufrir a las personas que quieres.

Quien abusa sexualmente utiliza estas modalidades para crear el clima y las condiciones para poner en práctica sus conductas violentas.

- › Probablemente tu madre te dice que no entendía lo que estaba sucediendo.
- › Tal vez también tu madre es víctima de la violencia de tu padre o la ha sufrido en su familia cuando era niña.
- › Probablemente tu madre no ha creído o ha minimizado lo que has tratado de decirle.

La regla fundamental de la familia en la cual se produce el abuso es el secreto.

Todos los componentes de la familia “tratan de no ver”, intentando así borrar lo sucedido y eliminar el profundo sufrimiento producido. En particular para la madre, “ver” significaría ponerse en discusión como mujer, como madre y aceptar las consecuencias que pueden derivar de esta situación (separación, desmembramiento de la familia, proceso, encarcelamiento del abusador, etc.).

A veces las madres son mujeres que a su vez han sufrido abusos sexuales o han conocido la violencia en su familia de origen. A menudo, también en la relación de pareja viven situaciones de maltrato físico o psicológico. Tal vez todo esto las lleva a no ser capaces de aceptar y manejar un dolor tan grande, no pudiendo, por lo tanto, ayudar a sus hijas. Por esto sería importante, antes que nada, buscar una ayuda externa para sí mismas.



[18]

Afrontar las situaciones de violencia es sumamente complejo, pero **salir de la violencia es posible.**

Si has vivido situaciones de este tipo probablemente necesitas que alguien te escuche, te comprenda y te crea. Esto te permitirá con el tiempo superar la vergüenza, afrontar el sentimiento de culpa y comenzar a poner orden en tu vida. Puedes decidir tener un encuentro para comprender lo que estás viviendo, saber donde encontrar ayuda y no tener que afrontar sola esta difícil situación. Estos son los primeros pasos que puedes comenzar a dar por ti misma:

- › Reconocer que vives o has vivido una situación de violencia.
- › Reconocer que la violencia nunca es justificable.
- › Reconocer que tú nunca eres responsable de la violencia que sufres.
- › Reconocer que es normal que te sientas deprimida y triste. Pero recuerda que siempre es posible encontrar una solución.
- › Hablar de lo que estás viviendo con alguien que consideres te puede comprender y ayudar.
- › Dirigirte a los centros que se ocupan de violencia. Aquí puedes encontrar información, ayuda y asesoramiento específico.

Si, escuchándote a ti misma, has logrado comprender tus necesidades más importantes, *puedes consultar* la lista de direcciones que se encuentran en la Parte III de la guía.



PARTE II

[19]

Esta segunda parte se dirige en particular a amigos, familiares y parejas de las mujeres que han sufrido violencia.

A menudo quien está involucrado indirectamente sufre el reflejo del trauma. Descubrir que se tiene necesidad de un sostén para si mismo y para ayudar a la mujer cercana, es un pasaje fundamental para afrontar la situación.

[20]

- › Tal vez alguna vez has intuido algo y te preguntas qué le ha sucedido.
- › Tal vez la has sentido llorar más de una vez o la ves triste y agitada.
- › Tal vez has visto marcas en su cuerpo y ella te ha contado que ha tenido un accidente o que se ha caído.
- › Tal vez has notado que desde hace un tiempo te evita y/o se ha alejado de ti.
- › Tal vez estás convencida/o de que éstas son fantasías tuyas y de que te preocupas excesivamente.
- › Ella te dice que tiene miedo y teme por sí y por sus hijos.
- › Alguien te ha contado algo, pero querrías que también ella te hablara de su situación.
- › Tal vez estás sorprendida/o porque los conoces desde hace tiempo y nunca hubieras pensado que podían vivir una situación de este tipo.
- › Te ha contado que fue obligada por un conocido a tener una relación sexual pero se pregunta si esto es una violación.
- › Tal vez, para explicarte alguna de sus dificultades, ha hecho alusión a que “algo” ha sucedido en el pasado.

En las situaciones de violencia la vergüenza y el miedo, a menudo, impiden a la mujer hablar con alguien y pedir ayuda. A veces no se confía para no hacer sufrir a las personas que quiere. Es probable que quien está cerca suyo intuya la situación, pero tenga dificultades para encontrar el momento y las palabras justas para afrontar el argumento. Cuando la violencia es un evento del pasado, lo que resulta evidente son las dificultades (de relación, sexuales, etc.) que la mujer vive cotidianamente. Es importante no subestimar la propia intuición y manifestar a la mujer la propia disponibilidad para escuchar. En otros casos, las mujeres hablan, aunque con dificultad, de sus experiencias de violencia: de este modo *están pidiendo ayuda*.

EL MALTRATO EN LA PAREJA

- › Tal vez estás trastornada/o por lo que has descubierto de su situación.
- › Tal vez estás enojada/o con ambos.
- › Tal vez sientes necesidad de hacer algo concreto por ella.
 - › Tal vez piensas que ella tiene alguna responsabilidad si él la maltrata.
 - › Tal vez pienses que ella es masoquista por aceptar, sin rebelarse nunca, una relación tan negativa.
 - › Te puede suceder que pienses que tu cultura y tu experiencia te protegen contra situaciones de violencia.
- › Probablemente su miedo te asusta y te sientes impotente y desalentada/o.
- › Tal vez su sufrimiento te deprime porque ella no parece reaccionar.
 - › Tal vez te parece inútil todo lo que haces, has decidido no ocuparte más.
 - › Tal vez temas que también tu vida, tu familia, estén en peligro.
 - › Tal vez piensas que sabes cual es la solución mejor para ella, por ejemplo la denuncia.
 - › Probablemente pienses que también tú tienes necesidad de ayuda.
- › Tal vez no entiendas cómo ella, después de tantos años, puede todavía permanecer allí y continuar amándolo.

Encontrarse cerca de una mujer que ha sufrido violencia significa afrontar sentimientos y reacciones de este tipo. Puede suceder que uno se sienta lejano de todo lo que está sucediendo, o bien tan involucrado y confundido que no logre tener una iniciativa.

Las situaciones de maltrato son complejas y es normal sentirse impotentes y desalentados por no lograr parar la violencia. A menudo se advierte la necesidad de una solución concreta y tempestiva, pero a veces esto no es prioritario para la mujer.

Puede parecer incomprensible el hecho de que la mujer todavía no haya decidido interrumpir el ciclo de la violencia. Esto a menudo provoca en quien le está cerca rabia y frustración.

Es importante considerar que toda mujer tiene necesidad de tiempo para decidir qué hacer. Recordar todo esto ayuda a no juzgarla de modo negativo y a no culpirla.

Protegerla significa no sustituirla.

EL ABUSO SEXUAL INTRAFAMILIAR

[22]

- › Tal vez te sientes desorientada/o por lo que ella te ha dicho, ves su sufrimiento pero no crees que haya sucedido realmente.
 - › Probablemente estás tan trastornado que no logras ni siquiera soportar la idea de que haya podido suceder.
- › Tal vez pienses que en el abuso ella haya sido cómplice de alguna manera.
 - › Probablemente no te explicas cómo puede haber querido a la persona que ha abusado de ella.
 - › Tal vez te parece inconcebible que otro hombre pueda haber ejercido tal violencia.

El abuso sexual dentro de la familia tiene mecanismos muy complejos y por esto es realmente difícil comprender los sentimientos, a menudo contradictorios, y las reacciones de quien está involucrado. Incluso las jóvenes que han sufrido un abuso experimentan sentimientos ambivalentes de afecto y hostilidad, que no logran explicarse, hacia el abusador y hacia su propia madre. Es fundamental saber que en estas situaciones las niñas y las adolescentes nunca tienen la posibilidad de elegir. Además, como hombre, es sumamente difícil aceptar que otro hombre pueda tener atenciones sexuales hacia su propia hija, hermana o nieta. Esto puede llevar a interrogarse sobre la violencia de los hombres.

SI ERES SU COMPAÑERO:

- › Tal vez necesitas saber qué ha sucedido en su pasado.
- › Tal vez estás preocupado porque ella no vive serenamente la sexualidad.
- › Tal vez te has sentido rechazado.
- › Tal vez necesitas ser reasegurado.
 - › Tal vez sientes que tienes la responsabilidad de hacerla feliz.
 - › Probablemente te preocupa el futuro con ella.

A menudo el compañero siente que la relación entra en crisis a causa del evento acaecido, tiene dificultad para comprender las reacciones y ciertos comportamientos de la mujer. En particular, con respecto a la sexualidad, es frecuente que tenga necesidad de comprender las razones de su malestar, que se reflejan en la relación de pareja. Es importante encontrar un espacio de ayuda para la pareja, para mejorar la calidad de la relación y hacer que ésta se vuelva más satisfactoria. También puede ser útil que el compañero hable con alguien que lo ayude a entender y a obtener la información que necesita.

- › Tal vez no logras creer lo que tu hija te ha revelado.
- › Te preguntas cómo es que no te has dado cuenta de nada.
- › Probablemente piensas que en tu familia una cosa de este tipo no podía suceder.
- › Tal vez te preguntas por qué tu compañero y tu hija te han hecho una cosa así.
- › Tal vez tengas miedo de lo que le sucederá a tu familia.
- › Probablemente te sientes en culpa por no haberla protegido.
- › Tal vez querrías ayudarla, pero te sientes incapaz de hacerlo.
- › Tal vez te preguntas cómo ha podido sucederle también a ella.

A menudo las madres de las jóvenes que han sido víctimas de un abuso, experimentan sentimientos contradictorios tales como dolor, rabia, impotencia, desaliento. En la familia todos se sienten amenazados y temen lo que sucederá a futuro. En particular, para la madre, significa ponerse en discusión como madre, como mujer y poner en tela de juicio su elección sentimental.



LA VIOLENCIA SEXUAL EXTRAFAMILIAR

- › Tal vez piensas que si no hubiera salido de casa a esa hora, no le habría pasado nada.
- › Probablemente te sientes impotente o frustrada/o porque ella no ha ido a denunciar el hecho y no quiere hacerlo.
- › Tal vez te perturba el hecho de que te haya dicho que su marido no respeta su deseo y le impone comportamientos sexuales que ella no acepta.

Ante hechos de violencia sexual cometidos por desconocidos o dentro de la pareja, es frecuente tener sentimientos contradictorios. Es difícil salir de los estereotipos sobre la violencia sexual y tener una actitud realmente libre de prejuicios. La mujer misma ha tenido necesidad de tiempo para comprender lo que le ha sucedido, aceptar sus propias reacciones (dolor, culpa, rabia, miedo). Podría ser útil saber que la cercanía y presencia como amiga/o, familiar y compañero es importante para que no se sienta sola. Sin embargo, debe ser ella quien decida qué hacer.

- › Tal vez sientes rabia porque estas cosas todavía suceden.
- › Probablemente como mujer sientes temor de que alguien te pueda hacer a ti lo que le han hecho a ella.
- › Tal vez piensas que si te hubiera pasado a ti no tendrías la fuerza necesaria para superarlo.
- › Tal vez piensas que es un hecho tan grave que no te sientes capaz de estar cerca de ella.

Como mujer, acoger el dolor de otra mujer que ha sido víctima de violencia sexual puede significar identificarse con ella y por lo tanto “vivirlo en la propia piel”. A veces esto puede llevar a alejarse de ella para no sufrir.

SI ERES SU COMPAÑERO:

[26]

- › Tal vez te sientes invadido por la rabia y el dolor y no logras ocuparte de ella.
- › Tal vez tendrías ganas de hacérselas pagar a quien le ha hecho daño.
- › Probablemente te preocupa la salud física y psicológica de tu compañera.
- › Tal vez piensas que espera de ti una ayuda más importante y por esto sientes una gran responsabilidad.
- › Tal vez la ves sufrir y querrías reconfortarla.
- › Tal vez estás confundido porque ella te dice que tiene miedo, no quiere salir de casa pero tampoco quedarse sola.
- › Tal vez te sientes rechazado por ella y condicionado por su experiencia.
- › Probablemente te sientes en crisis dado que también tú eres un hombre.

Ser el compañero de una mujer que ha sufrido violencia sexual significa afrontar la rabia por lo sucedido y la sensación de haber sufrido una profunda injusticia. A esto se agrega a menudo una sensación de impotencia por el sufrimiento de la mujer, que a veces no se siente capaz de hablar con su compañero y tiende a cerrarse en su dolor o a buscar otras personas menos comprometidas con las cuales hablar. A menudo al compañero le resulta difícil aceptar que para la mujer la denuncia no es la solución. No es obvio que para ella satisfacer la “necesidad de justicia” sea una prioridad. Por lo tanto puede ser importante darse la posibilidad de hablar con alguien del propio sufrimiento y de las propias dificultades.



► ¿QUÉ HACER?

[27]

POR ELLA

Las situaciones de violencia, como ya hemos visto, repercuten en la vida y experiencia de quienes están cerca de la mujer. Ayudarla quiere decir sobre todo adoptar algunas actitudes que se revelan **beneficiosas para ella.**

Por esto es importante:

- › Creerle.
- › Estar disponible a escucharla.
- › Recordar que escuchar es la primera acción concreta para afrontar y resolver la situación de violencia.
- › Mantener la reserva sobre todo lo que te cuenta.
- › No juzgarla y no culparla aún cuando no estés de acuerdo.
- › Ayudarla a reconocer que ha sufrido una violencia, sin minimizar la situación.
- › Respetar sus tiempos de decisión y acción.
- › No imponerle consejos.
- › No sustituirla en sus decisiones.
- › Darle referencias de Centros y estructuras a las cuales dirigirse y acompañarla si ella te lo pide.

POR TI

Sostener ésta situación es difícil, te das cuenta de que tienes reacciones que no esperabas, te sientes confundida/o e impotente, tienes necesidad de hablar con alguien. Por esto es importante:

- › Pensar que éstas son reacciones normales, la situación es anormal.
- › Saber que sola/o no puedes resolver la situación.
- › Dirigirte a los Centros que se ocupan de violencia para obtener información, hablar con alguien y **pedir ayuda para ti.**



LISTA DE DIRECCIONES: CENTRO DE ANTIVIOLENCIA EN ITALIA:

Abano Terme (PD)

Pronto Donna

Tel. 049 8245233

Ancona

Donne e giustizia

Tel. 071 205376

Casa Rifugio "Zefiro"

Tel. 071 2075383

Aosta

Centro Donne contro la
violenza

Tel. 0165 238750

Arezzo

Associazione Pronto Donna

Tel. 0575 355053

Ascoli Piceno

Telefono Donna

Tel. 0736 277210

Avellino

Associazione
"Filo di Arianna"

Tel. 0825 32227

Bari

Centro Antiviolenza Aracne

Tel. 080 5218389

A.I.E.D.

Tel. 080 5219441

Bergamo

Associazione Aiuto donna
- uscire dalla violenza - Onlus

Tel. 035 212933

Bologna

Casa delle Donne per
non subire violenza

Tel. 051 265700

Gruppo Giustizia UDI

Tel. 051 232313

SOS Donna

Tel. 051 434345-434972

Bolzano

Casa alloggi protetti del
KFS Verein haus

Centro di accoglienza
presso Associazione
Donne aiutano donne

Tel. 0471 970350

Associazione GEA

Ufficio 0471 513399

Emergenza 0471 502450

Brescia

Associazione Casa delle
donne

Tel. 030 2400636

Brindisi

Io Donna per non subire
violenza

Tel. 0831 522034

Brunico (Bz)

Casa Alloggi Protetti del
KFS Verein haus

Tel. 0474 553314

Cagliari

Centro d'Ascolto
Associazione
La Luna Nera

Tel. 070 652525

Caserta

Associazione Spazio
Donna - Telefono Rosa -
Nido Rosa

Tel. 0823 354126

Tel. 0823 492600

Cesena

Telefono Donna

Tel. 0547 300800

Chieti

Telefono Rosa

Tel. 0871 347999



Comiso (RG)

**Centro Donna
Antiviolenza**
Tel. 0932 749111

Como

**Associazione Telefono
Donna Como**
Tel./Fax: 031 304585

Cosenza

**Telefono Rosa Centro
contro la violenza alle
donne "Roberta Lanzino"**
Tel. 0984 36311

Crema

**Associazione Donne
contro la Violenza-
ONLUS**
Tel.: 0373 80999

Cuneo

Telefono Donna Cuneo
Tel. 0171 631515

Faenza (RA)

SOS Donna
Tel. 0546 22060

Ferrara

Centro Donna Giustizia
Tel. 0532 247440

Firenze

**Centro Donne contro la
violenza "Catia Franci"
Associazione Artemisia**
Tel. 055 602311
Tel. 055 601375
(Abuso minori)

Foggia

Telefono Donna
Tel. 0881 770602

Forlì

**Centro Donna presso
Comune di Forlì**
Tel. 0543 712660-61-62

Filo Donna

Tel. 0543 552855

Genova

**Centro accoglienza per
non subire violenza**
Tel. 010 2461716

Gradisca d'Isonzo

UDI-Unione Donne Italiane
Tel. 0481 960260

Grosseto

**Ass. "Olimpia De Gouges"
Centro Accoglienza
donne maltrattate**
Tel. 0564 410923

Imola (BO)

**Ass "La Cicoria" Contro
la violenza alle donne**
Tel. 0542 604608

Latina

Centro Donna "Lilith"
Tel. 0773 664165

L'Aquila

**La Biblioteca delle Donne
Melusine**
Tel. 0862 65985

La Spezia

**Telefono Donna
Associazione Codice
Donna**
Tel. 0187 703338

Lecco

**Associazione Telefono
Donna - UDI**
Tel. 0341 363484

Livorno

**Centro Tutela Giuridica
per donne e minori - UDI**
Tel. 0586 887009
0586 885283

Mantova

Telefono Rosa
Tel./Fax: 0376 225656

Merano

**Associazione per le
Donne, contro la violenza
- Fur Frauen Gegen
Gewalt**
Emergenza:
Tel. 0473 222335

Messina**CEDAV Centro Donne Antiviolenza**

Tel. 090 715502

Mestre**Centro Antiviolenza**

Tel. 041 5349215

Associazione Donne con le Donne

Tel. 041 950181

Associazione le Moire

Tel. 041 962545

Milano**Associazione Casa di accoglienza delle donne maltrattate Onlus**

Anno di fondazione: 1986

Dirección:

Via Piacenza, 14

Tel.: 02 55015519

02 55015638

Fax: 02-55019609

Dirección e-mail:

cadm@galactica.it

Cooperativa Sociale Cerchi d'acqua

Tel.: 02 54107608

SVS- Soccorso Violenza Sessuale presso Clinica Mangiagalli

Tel. 02 57992489

Modena**Associazione Casa delle Donne contro la Violenza**

Tel: 059 361050

Associazione Gruppo Donne e Giustizia

Tel. 059 361861

Monza**Associazione CADOM - Centro Aiuto Donne Maltrattate - Monza e Brianza - Onlus**

Tel. 039 2840006

Fax 039 2841351

Napoli**Sportello Rosa - FILCAMS - CIGL**

Tel. 081 2449811

Onda Rosa

Tel. 081 5750717

Centro Antiviolenza:

Tel. 081 5755015

Novara**Centro Servizi Donna**

Tel. 0321 378407-37

Nuoro**Onda Rosa - Sportello Antiviolenza**

Tel. 0784 38883

Padova**Centro Antiviolenza**

Tel. 049 8766270

Centro Veneto Progetti Donna

Tel. 049 8753627

Palermo**Le Onde - Centro di Accoglienza e Casa delle Moire UDI**

Tel. 091 327973

Parma**Associazione Centro Antiviolenza**

Tel. 0521 238885

Lunaria Soc. Coop. Soc.

Tel. 0521 776549

Pavia**Associazione Donne contro la violenza**

Tel.: 0382/32136

Perugia**Servizio Telefono Donna**

Tel. 075 5043953

075 5043956

Pescara**Telefono Rosa**

Tel. 085 4210089

Pieve Emanuele**Associazione Donne Insieme Contro la violenza**

Tel. 02 90422123

Piombino**Centro Donna**

Tel. 0565 49419



Pisa

Telefono Donna
Tel. 050 561628

Poiano di Valpantena (VR)

Telefono Rosa
Tel. 045 550770

Pordenone

Voce Donna
Tel. 0434 554450

Potenza

Telefono Donna
Tel. 0971 55551

Prato

**Centro Antiviolenza
Donna "La Nara"**
Tel. 0574 34472

Ravenna

Linea Rosa
Tel. 0544 216316

Reggio Emilia

**Associazione
Non da sola**
Tel. 0522 332117

Casa delle Donne
Tel. 0522 921380
Tel. 0522 920882

Roma

Telefono Rosa
Tel. 06 37518261-62

**Differenza Donna -
Centro Provinciale
Antiviolenza**
Tel. 06 5810926

**Differenza Donna -
Centro Comunale
Antiviolenza**
Tel. 06 23269049

**Centro Accoglienza per
donne in difficoltà
"Le Maree"**
Tel. 06 65793064

Rovereto

**Punto Approdo Luoghi
Protetti**
Tel. 0464 421707

Salerno

**Associazione Spazio
Donna - Linea Rosa**
Tel. 089 254242

S. Benedetto del Tronto (AP)

Centro Antiviolenza Donna
Tel. 0735 753935

Sassari

Associazione Aurora
Tel. 079 210311

Savona

Telefono Donna
Tel. 019 8313399

Siena

Donna chiama Donna
Tel. 167 248200

Siracusa

Telefono Donna
Tel. 0931 61000

Torino

Telefono Rosa
Tel. 011 530666
Tel. 011 5628314

Casa delle Donne
Tel. 011 8122519

**Ass. Donne contro la
violenza**
Tel. 011 882436

Trento

**Associazione laica
famiglie in difficoltà**
Tel. 0461 235008
0461 233528

**Linea telefonica per
donne che subiscono
violenza**
Tel. 0461 428021

Treviso

Telefono Rosa
Tel. 0422 583022

Trieste

**Associazione Centro
Antiviolenza GOAP**
Tel. 040 310981

Udine

IOTUNOIVOI
Tel. 0432 235163

Zero Tolerance contro la violenza sulle donne
Tel. 800 531135

Varese

Associazione EOS - Centro di Ascolto e Accompagnamento contro la violenza, le molestie sessuali e i maltrattamenti alle donne e ai minori
Tel. 0332 231271

Venezia

Associazione Lidodonna
Tel. 041 5266543

Verona

Vedi Piano di Valpantena

Viareggio

Casa delle Donne
Tel. 0584 52645

Vicenza

Donna chiama Donna
Tel. 0444 542377

Ass. Luna e l'altra
Tel. 0444 542616

Vigona (PD)

Ass. Pronto Donna
Tel. 800 551822

CASAS DE ACOGIDA ASOCIADAS A CENTROS DE ANTIVIOLENCIA

Ancona

Casa Rifugio "Zefiro"
Tel. 071 2075383

Bologna

Casa delle Donne per non subire violenza
Tel. 051 265700

Bolzano

Casa Alloggi protetti del KFS Verein Haus
Tel. 0471 970350

Associazione GEA

Tel. 0471 513399
Emergenza
Tel. 0471 502450

Brunico

Casa Alloggi protetti del KFS Verein Haus
Tel. 0474 553314

Caserta

Associazione Spazio Donna
Tel. 0823 354126
0823 492600

Cosenza

Telefono Rosa Centro Contro la

violenza alle Donne "Roberta Lanzino"
Tel. 0984 36311

Ferrara

Centro Donna Giustizia
Tel. 0532 247440

Firenze

Centro Donne contro la violenza "Catia Franci" Associazione Artemisia
Tel. 055 602311

Genova

Centro Accoglienza per non subire violenza
Tel. 010 2461716

Milano

Associazione Casa di accoglienza delle donne maltrattate Onlus
Anno di fondazione: 1986
Indirizzo:
Via Piacenza, 14
Tel.: 02 55015519
02 55015638
Fax: 02-55019609
Indirizzo e-mail:
cadm@galactica.it

Proyectos:
"Salir de la violencia se puede": acogimiento de



mujeres solas y con menores de edad.
“Salir del desierto”:
acogimiento de jóvenes mujeres que han sufrido violencia intrafamiliar.

Merano

Associazione per le Donne contro la violenza fur frahuen gegen gewalt
Tel. 0473 222335

Mestre

Centro Antiviolenza
Tel. 041 5349215

Modena

Ass. Casa delle Donne Contro la violenza
Tel. 059 361050

Palermo

Le Onde - Centro accoglienza e casa delle Moire - Udi
Tel. 091 327973

Parma

Ass. Centro Antiviolenza
Tel. 0521 238885

Pavia

Associazione Donne Contro la Violenza
Tel. 0382 32136

Ravenna

Linea Rosa
Tel. 0544 216316

Reggio Emilia

Casa delle Donne
Tel. 0522 921380
Tel. 0522 920882

Roma

Casa di Accoglienza Centro Comunale di Torrespaccata
Tel. 06 23269053

Casa di Accoglienza Villa Pamphili
Tel. 06 5811473
06 5810926

Differenza Donna Centro Accoglienza per donne in difficoltà “Le Maree”
Tel. 06 65793064

Trieste

Associazione Centro Antiviolenza GOAP
Tel. 040 310981

Trento

Associazione Laica Famiglie in Difficoltà
Tel. 0461 235008

P.S.:
Desgraciadamente no ha sido posible hallar las actuales referencias de algunas asociaciones, grupos de mujeres y servicios.

Sentir	
› Reacciones normales a eventos anormales	21
El maltrato en la pareja	21
El abuso sexual intrafamiliar	22
Si eres su compañero	23
Si eres su madre	24
La violencia sexual extrafamiliar	25
Si eres su compañero	26
Que hacer	
› Por ella, por ti	27
PARTE III › Listado de los centros antiviolencia y de las casas de acogida en el territorio nacional	28



Colaboraron en la realización del proyecto en 1999:



Comunidad Europea



Por la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano
Marisa Guarneri, Simona Scalzi, Francesca Scardi, Rossella Ricci, Paola Bocciarelli, Maria Grazia Gualtieri, Maria Silvia Mari, Daria Marinangeli, Daniela Lagomarsini



Por el Safer Merseyside Partnership
Norma Stoddart, Tina Hall, Steve Kelly, Alan Ferreira, Carol Perry



Fondazione Cariplo Milano

Pat Carra por los dibujos

Se agradece:

CDIE - Centro di Iniziative Europee di Milano

La agencia Quindicizerotre

Proyecto gráfico y compaginación 2002: Esseblu (Milano)

Por la reimpresión del 2002 damos las gracias:



Consiglio Regionale della Lombardia