

**Salute mentale, violenza e migrazioni**  
*Storia di F. vittima di violenza domestica e stalking*

Carpi (MODENA) - 14 ottobre 2021

Sono di origine marocchina, sono qui in Italia da quasi 20 anni. Ho passato quasi 10 anni sottomessa a violenza, limitata in tutta la mia libertà. Sono stata controllata in tutto per 10 anni, poi non ho più sopportato di essere schiava in tutti i sensi. Avevo anche un figlio di 9 anni e avevo tanta paura di affrontare tutto da sola. Poi pensandoci ho chiesto aiuto alla assistente sociale, ad un'educatrice della Comunità Papa Giovanni XXIII e ai carabinieri. Avevo bisogno di una persona che stesse sempre con me perché ero sempre stata in casa e non sapevo dove andare, non sapevo con chi parlare, cosa dovevo fare. La Comunità Apg23 mi ha accompagnato perché non avevo soldi, né lavoro, né la macchina. Avevo bisogno di tutto, loro mi hanno dato questo appoggio. Mio marito mi controllava sempre, una violenza anche fisica, mi picchiava sempre. Mi controllava e mi picchiava perché aveva paura che io facessi entrare in casa altri uomini. Io avevo bisogno di un'educatrice della Apg23 per andare a fare la denuncia ai Carabinieri.

Mi seguiva, mi controllava il telefono, mi seguiva per vedere se accompagnavo mio figlio a scuola, mi diceva di accendere la TV perché così era sicuro che io fossi in casa, non avevo amici, non potevo avere amicizie perché ero sempre in casa. Solo il sabato potevo uscire con lui per andare a fare la spesa. Se io spostavo delle cose in casa, lui mi chiedeva spiegazioni perché secondo lui era perché avevo degli uomini in casa. Non ho pensato di scappare, ma ho chiesto un aiuto per risolvere il problema e per proteggere mio figlio da questo ambiente. Non volevo che lui crescesse vedendo che lui mi sgridava sempre e mi picchiava.

Insieme a questa educatrice sono andata dall'assistente sociale e dai Carabinieri. Grazie a loro sono riuscita a mandarlo fuori di casa. Ho fatto di tutto e di più per poter rimanere in casa. Lui mi ha minacciato e mi ha fatto soffrire molto, voleva che io me ne andassi via di casa. Solo grazie all'aiuto che ho ricevuto sono riuscita a rimanere a casa, perché loro mi avevano consigliato così. Poi finalmente il Tribunale mi ha dato ragione e sono riuscita a restare nella mia casa.

Dopo le udienze, il Tribunale ha decretato che mio marito uscisse di casa e siccome è stato molto violento, lo hanno allontanato da tutti i luoghi che io e mio figlio frequentiamo.

A quell'epoca non c'era il Codice rosso e quindi la mia battaglia è stata lunga, è durata quasi un anno. Poi ho iniziato un'altra battaglia: trovare un lavoro, crescere mio figlio da sola, perché qui in Italia non c'è nessuno dei miei parenti. L'unico aiuto che ho trovato è questa educatrice che è diventata un'amica di famiglia.

Ho fatto tanti lavori, per sostenere me e mio figlio. Ho lavato le macchine, ho fatto la badante, ho fatto la bidella, la mediatrice culturale. Alla fine una signora, che io ringrazio tanto, mi ha dato un lavoro fisso in un'azienda.

Ancora oggi, appena sento dei rumori, mi viene subito l'ansia, mi assale la paura che sia lui che è venuto per farmi del male. Psicologicamente sono distrutta, sono rovinata, sento sempre la stessa paura, la stessa sfiducia, sento ancora le umiliazioni che lui mi diceva. A volte mi sembra di non essere più una donna, ma penso di essere solo una schiava, sottomessa, per rispondere solo ai suoi bisogni.

Il mio matrimonio l'ho desiderato, ma lui appena siamo arrivati qui in Italia è cambiato al 100%. Era geloso anche prima, ma qui è diventato anche pericoloso. Quando abbiamo iniziato a vivere insieme ho scoperto che lui era violento e che non si fidava di me, mi chiamava mille volte al giorno per sapere cosa stavo facendo. Io ho perso la fiducia negli uomini e soffro ancora.

L'uomo, appena c'è l'atto di matrimonio, diventa titolare del corpo della donna. Per ciò dopo avvengono anche delle violenze sessuali all'interno del matrimonio. Quello che mi ha aiutato tanto è

la mia fede in Dio e capire che quello non era il mio destino. Grazie a tanti amici che mi hanno aiutato, anche se sono straniera mi hanno dato tanto aiuto. La Comunità Papa Giovanni XXIII che mi ha aiutato tanto soprattutto attraverso questa educatrice che è diventata un'amica di famiglia.

Pian piano ho fatto conoscenza di altre persone e poi ho trovato lavoro tramite loro. È importante avere un'autosufficienza economica perché ti aiuta a riacquistare la tua dignità.

Ho potuto fare la patente. Mio figlio è cresciuto e ora lavora anche lui. Abbiamo sistemato tante cose grazie all'aiuto delle persone che sono attorno a me.

Ho anche sentito che dovevo aiutare altre donne che stanno passando la stessa mia esperienza, perché io so bene cosa vuol dire essere sottomessa, subire violenza, avere paura. Sono sempre pronta ad aiutare altre donne che sono in difficoltà.

Durante quegli anni di offese, botte, violenze sessuali, umiliazioni e poi durante gli anni in cui pian piano ho ricostruito la mia vita questa frase mi ha aiutato molto, tradotta dall'arabo suona così: «La pazienza possiede le chiavi della felicità e del buonumore», cioè bisogna avere tanta pazienza per arrivare al tuo obiettivo.