STALKING
COS'È E COME MI POSSO DIFENDERE

DONNA CHIAMA DONNA

Se tu non mi ami, non importa,
sono in grado di amare per tutti e due.
- Ernest Heminguay -

Tu non mi ami più, che importa, dal momento che ti amo ancora, io. Questa mano è abbastanza forte per rispondere di te. Io ti tengo, donna dannata, e ti costringerò a subire il destino che inchioda la tua alla mia sorte. Mi costasse pure la vita, no, io non partirò, e la catena che ci lega, ci legherà fino alla morte.
- Carmen di Georges Bizet -

"Questa storia mi ha creato molta ansia, ero continuamente spaventata, non sapevo mai cosa potesse succedere.
Avevo paura mi facesse del male...anche adesso, a distanza di anni, continuo ad avere pensieri e sogni ricorrenti, mi sembra di rivivere le cose e poi sono molto diffidente, vedo gli uomini come qualcosa di potenzialmente pericoloso... Anche con l'attuale ragazzo, i primi tempi non salivo neanche in macchina, gli davo appuntamento nei locali... Mi è rimasto un senso di angoscia...".

1522

"Ci siamo lasciati dopo quasi otto anni...eravamo arrivati nella fase di fare delle scelte di vita... improvvisamente ha cominciato a fare strani discorsi sul fatto che non voleva sposarsi... Così dopo un po' di tentennamenti l'ho lasciato...
Ma lui non ha accettato la mia decisione e ha cominciato a tormentarmi...
Mi pedinava, si appostava sotto casa, mi insultava davanti alla gente...mi telefonava di notte, lasciava messaggi...tutto quello che facevo lui lo sapeva...ero terrorizzata...mi parlava con un tono che non aveva mai avuto...mi minacciava: "lo rovino te e la tua famiglia...Mi ha anche strattonata e mi ha dato uno schiaffo... Aveva uno sguardo cattivo, vendicativo. Sono andata dai Carabinieri e l'ho denunciato".

" Ci siamo conosciuti nell'estate del 2004. Si è trattato più di un'amicizia via e-mail. Ci siamo sentiti per telefono. Ci siamo visti 3-4 volte, poi abbiamo iniziato a frequentarci. Ben presto ho capito che non era la persona che faceva per me e l'ho lasciato.
Lui deve aver pensato che mi sarebbe passata, ma quando ha visto che rimanevo ferma nel mio proposito ha cominciato a perseguitarmi, mi chiamava continuamente...'Io ti amo, noi ci amiamo, l'amore non è una cosa solo rose e fiori'... Ha minacciato di suicidarsi!
Ad un certo punto ho pensato di farmi odiare e gli ho detto che lo avevo tradito...
E' diventato minaccioso: 'Vengo lì e ammazzo te e quello che ti ha scopato'.
Mi bersagliava di messaggi... per fortuna non ha mai saputo dove abitassi, ma è andato più volte ad aggirarsi intorno alla casa dei miei genitori... Ora per paura di vederlo non esco di casa se non per andare al lavoro... Mi sembra di non vivere più, non so più che fare".

TI RICONOSCI IN UNA DI QUESTE STORIE?
CONOSCI QUALCUNO CHE STA VIVENDO UNA DI QUESTE SITUAZIONI?

A CHE COSA PUÒ SERVIRTI QUESTO OPUSCOLO?

In questa guida puoi trovare informazioni chiare ed utili su un argomento del quale si sente molto parlare, lo stalking, e indicazioni pratiche nel caso ti trovassi in una situazione di difficoltà.

Può succedere, infatti, di vivere delle relazioni in cui le attenzioni ricevute sono considerate pesanti, invasive, eccessive, fino ad essere percepite come persecutorie e invadenti, causando paura, ansia e preoccupazione.

Come in ogni caso di abuso, la cosa principale è riconoscere senza vergogna che si è in una condizione di disagio e attivare le proprie risorse per poter tornare ad una vita serena.

L'opuscolo vuole essere uno strumento al servizio della tua consapevolezza: ti può aiutare a riconoscere il fenomeno dello stalking, a darti indicazioni su quello che puoi fare per proteggerti, a chi ti puoi rivolgere.

Infine trovi una piccola agenda da staccare e da portare sempre con te: un' alleata che potrebbe essere utilizzata come diario di bordo (per registrare tutti gli episodi ritenuti persecutori), che potranno fornire del materiale importante in caso di denuncia.

_COS'È LO "STALKING"? p.5
_QUALI SONO LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DI UNA SITUAZIONE DI STALKING? p.6
_ED ORA... COME MI COMPORTO? p.9
_CHE COSA DEVO FARE SE LA SITUAZIONE DIVENTA INSOSTENIBILE? p.10
_CHE COSA DICE LA LEGGE? p.12
_AGENDINA p.15

COS'È LO STALKING?

Deriva dall'inglese "to stalk", è un termine che fa riferimento alla caccia, traducibile con "chi insegue", "chi fa la posta".
Viene indicato anche come "sindrome del molestatore assillante".

E' un insieme di **ATTI PERSECUTORI E COMPORTAMENTI ASSILLANTI,** ripetuti ed intrusivi, mirati alla sorveglianza ed al controllo, alla ricerca di contatto e di comunicazione, messi in atto da una persona conosciuta o meno. Tali comportamenti, non desiderati da chi li riceve, provocano stati continuativi di **ansia, preoccupazione e timore**.

A volte non è facile distinguere attenzioni galanti o amichevoli da comportamenti di tipo persecutorio, poiché **il confine fra corteggiamento e lo stalking, negli stadi iniziali, può essere molto sottile o impercettibile**.

E' importante riconoscere quando viene superato questo limite, perché lo stalking **è un fenomeno che procede in crescendo** per cui è opportuno bloccarlo prima che le molestie diventino vessatorie o pericolose.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DI UNA SITUAZIONE DI STALKING?

Ti senti perseguitata da un ex-fidanzato?
Ti è capitato di essere pedinata?
Qualcuno ti manda lettere d'amore che ti fanno rabbrividire?
Hai ricevuto minacce?

Sicuramente vivi una condizione spiacevole, che in ogni caso dovrebbe essere presa in considerazione.

Per capire se si tratta di una situazione di stalking ne descriveremo le caratteristiche fondamentali e distintive.

1

IL COMPORTAMENTO

Non è tanto il singolo comportamento ad essere rilevante, quanto la modalità ripetuta nel tempo, **assillante**, contro la volontà della vittima.
Lo stalker si manifesta attraverso una serie di azioni come:

- **comunicazioni intrusive**, come ad es. telefonate, lettere, sms, e-mail o perfino graffiti o murales;
- **tentativi di contatto**, sia tramite comportamenti di controllo diretto (pedinare o sorvegliare), sia mediante condotte di confronto diretto (visite sotto casa o sul posto di lavoro, minacce o aggressioni).

2 L'IDENTITÀ DELLO STALKER

Circa il 75% è maschio.

- **Ex-partner: più del 50% degli stalker ha avuto una relazione (reale o immaginata) con la vittima.** C'è chi agisce per recuperare il rapporto precedente o chi non ha accettato l'idea della separazione.Può trattarsi di partner molto gelosi e autoritari o, al contrario, dipersone timide e apparentemente innocue. Entrambi manifestano le loro difficoltà nell'instaurare una sana relazione interpersonale, con azioni invadenti o comportamenti assillanti.
- Alcuni stalker prendono di mira persone sconosciute per stabilire con loro una relazione sentimentale. Ci sono disturbi mentali che inducono chi li soffre a credere con convinzione all'esistenza di una relazione o comunque alla possibilità di stabilirne una.
- Altri ancora mettono in atto condotte di stalking (soprattutto pedinamenti) nelle fasi preparatorie di una aggressione solitamente di tipo sessuale. Questi per fortuna sono i casi più rari.

3 LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE

Chi è vittima di stalking viene sottoposta a **pressione psicologica** e vive in una condizione eterna di allerta per la paura di un pericolo imminente.
Limita progressivamente la sua libertà personale e si ritrova costretta a modificare le proprie abitudini quotidiane, per evitare i contatti indesiderati.
Il suo umore è condizionato dai comportamenti insistenti dello stalker, tanto da vivere in uno stato di stress dovuto sia alla percezione dei comportamenti persecutori come sgraditi e intrusivi, sia alla preoccupazione e all'angoscia per la propria incolumità.

4 L'EVOLUZIONE DEL FENOMENO

Lo stalker **può cominciare col manifestare attenzioni lusinghiere** per passare, anche lentamente, a comportamenti più fastidiosi. Se all'inizio si tratta solo di regali indesiderati, questi diventano poi inspiegabilmente insulti o graffiti osceni.
Passando per gli atti di violenza contro cose (per es. l'automobile) o persone (per es. familiari o il nuovo partner), lo stalker può arrivare a pedinamenti spinti e addirittura a casi di aggressione violenta.

ED ORA... COME MI DEVO COMPORTARE?

Poiché non tutte le situazioni di stalking sono uguali, non è possibile generalizzare sulle modalità di difesa, che devono essere adattate alle circostanze e alle diverse tipologie di persecutori.
Si possono tuttavia dare dei suggerimenti in linea generale:

- **Non vergognarti**: non sei tu la causa di ciò che stai subendo.
- **Non isolarti**: frequenta le amiche e condividi con loro le tue esperienze.
- **Prendi consapevolezza del problema:** è il primo passo per risolverlo. A volte si tende a sottovalutare il rischio e a non prendere le dovute precauzioni. **E' importante, invece, informarsi sull'argomento e adottare un atteggiamento teso a scoraggiare, fin dall'inizio, comportamenti di molestia assillante.**
- **Impara a "dire no"** in modo chiaro e fermo, evitando improvvisate interpretazioni psicologiche o tentativi di comprensione che potrebbero giustificare o rinforzare i comportamenti persecutori dello stalker.
- **La tua arma migliore è l'indifferenza**. Infatti la maggior parte delle ricerche ha rilevato che, sebbene per la vittima risulti difficile gestire lo stress senza reagire, il suo aggressore viene incentivato a continuare sia dai comportamenti di paura della vittima, sia da quelli reattivi.
- **Sii prudente**: quando esci di casa evita di seguire sempre gli stessi itinerari e di fermarti in luoghi isolati e appartati.
- Se ti senti seguita o in pericolo, **chiedi aiuto. In fondo all'opuscolo trovi sia gli indirizzi utili** per ottenere spiegazioni e ascolto, sia i numeri da chiamare in caso di emergenza.
- **Tieni sempre a portata di mano un cellulare** per chiamare in caso di emergenza.
- **Tieni un diario**: puoi riportare gli eventi più importanti, quelli che più ti infastidiscono (telefonate, sms). Ti sarà molto utile in caso di denuncia: ti verrà chiesto infatti di **esporre gli eventi nella maniera più chiara e particolareggiata possibile**.

CHE COSA DEVO FARE SE LA SITUAZIONE DIVENTA INSOSTENIBILE

RICEVO TROPPE TELEFONATE O SMS.
In caso di molestie telefoniche, adotta una seconda linea e utilizza progressivamente solo quest'ultima.
Registra le chiamate (anche quelle mute): ricorda che per far questo è necessario, al momento della telefonata, rispondere e mantenere la linea per qualche secondo (senza parlare), in modo da consentire l'attivazione del sistema di registrazione dei tabulati telefonici.

RICEVO NUMEROSE MAIL DI CONTENUTO SGRADEVOLE
Conserva eventuali lettere o e-mail a contenuto offensivo o intimidatorio. Non rispondere, per non dare l'opportunità allo stalker di continuare il ciclo della corrispondenza.

MI HA FERITO
In qualsiasi occasione tu subisca delle percosse, più o meno gravi, ricordati che non c'è nessuna giustificazione alla violenza.
Recati al più presto al Pronto Soccorso, fatti medicare e racconta quello che ti successo. Il medico compilerà un certificato (referto) che attesta il motivo dell'intervento sanitario.

DECIDO DI RIVOLGERMI ALLE FORZE DELL'ORDINE.
Se senti violata la tua privacy, se ti senti perseguitata, se ti riconosci negli esempi riportati in questo opuscolo forse è il momento di chiedere rinforzi. Se hai già messo in atto tentativi di dissuasione e non sono serviti a nulla, hai la possibilità di presentare querela o richiedere un ammonimento del soggetto autore di stalking. Rivolgiti al Comando Arma dei Carabinieri o Ufficio di Polizia più vicini.
Ricordati che, anche se la situazione migliorasse, hai diritto a difenderti da possibili aggressioni future. Hai tempo fino a 6 mesi.

VOGLIO RICHIEDERE UN AMMONIMENTO

E' un provvedimento amministrativo (e non penale) di competenza del Questore, che invita il presunto stalker ad interrompere il comportamento persecutorio nei confronti della vittima.

Questo provvedimento viene messo in atto su richiesta della persona che si ritiene danneggiata, dopo che il questore abbia valutato se questa sia effettivamente vittima di comportamenti persecutori.

LA SITUAZIONE NON È MIGLIORATA

Se non noti nessun cambiamento nei comportamenti assillanti dello stalker, (ti senti ancora osservata, non è diminuito il numero degli sms) **puoi riferirlo alle Autorità competenti**: il molestatore verrà perseguito penalmente senza la necessità che tu presenti querela.

Il Giudice può inoltre vietare di avvicinarsi ai luoghi frequentati dalla persona "offesa", oppure di comunicare con la vittima e con prossimi congiunti. Nei casi più estremi può ricorrere alla custodia cautelare.

1522

CHE COSA DICE LA LEGGE?

Nonostante il ritardo legislativo rispetto ai paesi europei e statunitensi, l'Italia ha introdotto una legge anti-stalking che tuteli le vittime:

LEGGE 23 APRILE 2009, N.38: "Misure urgenti in materia di sicurezza pubblica e di contrasto alla violenza sessuale, nonchè tema di atti persecutori"

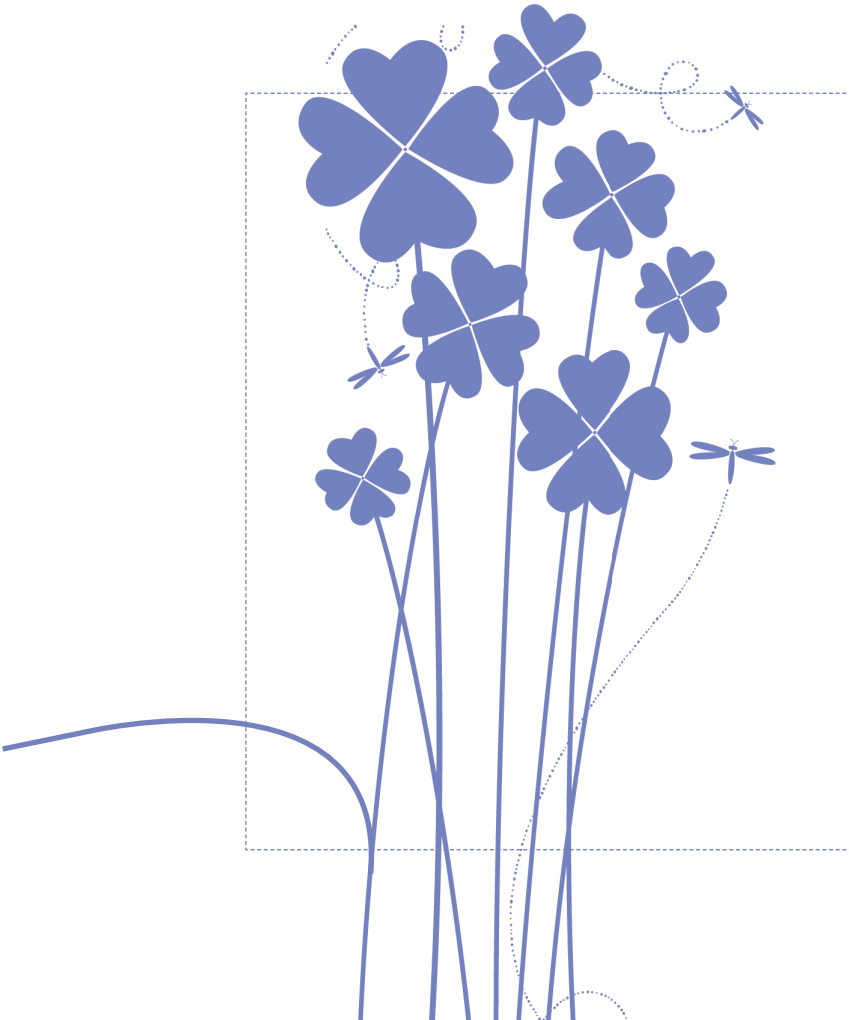
612-BIS. ATTI PERSECUTORI.
Salvo che il fatto costituisca più grave reato, è punito con la reclusione da sei mesi a quattro anni chiunque, con condotte reiterate, minaccia o molesta taluno in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura ovvero da ingenerare un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o di persona al medesimo legata da relazione affettiva ovvero da costringere lo stesso ad alterare le proprie abitudini di vita.
La pena è aumentata se il fatto è commesso dal coniuge legalmente separato o divorziato o da persona che sia stata legata da relazione affettiva alla persona offesa. La pena è aumentata fino alla metà se il fatto commesso è a danno di un minore, di una donna in stato di gravidanza o di una persona con disabilità di cui **all'articolo 3 della legge 5 febbraio 1992, n. 104**, ovvero con armi o da persona travisata.
Il delitto è punito a querela della persona offesa. Il termine per la proposizione della querela è di sei mesi. Si procede tuttavia d'ufficio se il fatto è commesso nei confronti di un minore o di una
persona con disabilità di cui **all'articolo 3 della legge 5 febbraio 1992, n. 104**, nonché quando il fatto è connesso con altro delitto per il quale si deve procedere d'ufficio (1).

AGENDINA

Portala sempre con te: non pesa e ti fa sentire più leggera.
Sarà un utile strumento per registrare i comportamenti persecutori subiti e per monitorarne l'escalation.
Sarà soprattutto un diario quotidiano per il tuo umore.
Vediamo come si usa:
Nella pagina iniziale scrivi gli antefatti: com'è iniziata questa storia? Come hai conosciuto chi adesso ti molesta? Conosci il suo indirizzo, i suoi contatti?
L'agenda dura 6 mesi: sta a te farla partire dal mese in cui decidi di iniziare ad usarla, scrivendolo nella casella in alto.
Nella casella di ogni giorno scrivi dei piccoli appunti che ti aiutino a ricordare quello che succede: quante telefonate hai ricevuto, se ci sono stati dei momenti in cui ti sei sentita seguita o in pericolo, se ci sono stati avvenimenti in cui hai visto violata la tua privacy.

Puoi usare dei codici per velocizzare gli appunti:
Maggio
1 Matt: 23 sms 2 email, dopo 14: ok2

L'agendina è utile per te: non sempre è facile ricordare i dettagli, alle volte inoltre si preferisce dimenticare una brutta giornata.
E' utile per chi ti aiuterà : in caso di denuncia avrai un dettagliato resoconto che aiuterà le forze dell'ordine e/o gli sportelli di ascolto ad identificare e punire le condotte persecutorie.



A CHI MI POSSO RIVOLGERE?

113 Polizia
112 Carabinieri
118 Pronto Soccorso
1522 Numero verde Antiviolenza

0444 542377 Donna Chiama Donna
ViaTorino 11, Vicenza
donnachiamadonna@gmail.com

0444 3212299 Volere è potere
v.le Europa 32, Vicenza
volereèpotere@gmail.com

Questo opuscolo è stato realizzato a cura dell'associazione Donna Chiama Donna grazie ai proventi ricavati dalla rappresentazione de "I monologhi della Vagina", V-Day 2011 – Vicenza.