

25 novembre 2025

Giornata internazionale per l'eliminazione
della violenza contro le donne

CRAI + Pangea^{*}

IL PREZZO DA PAGARE



Insieme contro la violenza

CRAI

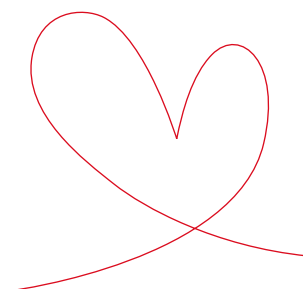


Il prezzo da pagare

Ogni giorno, in Italia, molte donne pagano un prezzo invisibile ma altissimo: quello della violenza in tutte le sue forme.

Con la campagna “Il prezzo da pagare”, **CRAI e Fondazione Pangea ETS uniscono le forze per dare voce a chi troppo spesso non ne ha**. Un impegno concreto di sensibilizzazione e informazione per promuovere una cultura del rispetto, dell’ascolto e dell’uguaglianza.

Riconoscere il prezzo che una donna è costretta a pagare — in termini di libertà, dignità, sicurezza o indipendenza — è il primo passo per costruire una società più giusta.





CRAI: prossimità, responsabilità, comunità

Essere un supermercato di prossimità significa molto più che trovarsi vicino a chi fa la spesa. Per **CRAI** vuol dire essere parte attiva delle comunità, ascoltare i bisogni delle persone e prendersi cura di loro ogni giorno, dentro e fuori dal punto vendita.

Prossimità, per CRAI, è vicinanza umana: è esserci nei momenti quotidiani, ma anche in quelli che contano, promuovendo valori di solidarietà, rispetto e inclusione.

Con **oltre 1.500 punti vendita diffusi in tutta Italia**, dalle grandi città ai piccoli centri, CRAI sostiene un modello di consumo sostenibile, locale e umano, valorizzando i territori e le persone che li abitano.

Quest'anno, con la campagna **"Il prezzo da pagare"**, CRAI sceglie di raccontare le varie forme della violenza in modo diretto e immediato, mettendole nero su bianco attraverso un simbolo quotidiano e universale: **lo scontrino**.

Un gesto semplice, ma capace di far riflettere sul valore della libertà e sul costo invisibile che troppe donne sono ancora costrette a pagare.

Attraverso **iniziative di solidarietà, progetti educativi e attività di responsabilità sociale**, CRAI si impegna ogni giorno a sostenere chi ha più bisogno, a supportare la crescita delle realtà locali e a promuovere uno stile di vita più sano, consapevole e sostenibile.

Perché costruire un futuro migliore significa, prima di tutto, **prendersi cura delle persone. Ogni giorno.**



Foto di Mathilde Langewin su Unsplash

Pangea: la vita riparte da una donna

Da più di vent'anni, **Fondazione Pangea ETS** lavora per restituire autonomia, sicurezza e dignità alle donne vittime di violenza, in Italia e nel mondo. Attraverso una rete di centri antiviolenza, percorsi per la riconquista dell'autonomia e una presa in carico personalizzata, Pangea offre ascolto, sostegno legale, reinserimento lavorativo, bilancio di competenza per ricostruire la propria indipendenza.

Nata all'inizio degli anni Duemila, la fondazione ha promosso programmi di cooperazione internazionale e di microfinanza in Afghanistan e India. In Italia, con il Progetto REAMA aiuta le donne che vivono una condizione di violenza, le protegge, con i loro figli e figlie in Case Rifugio a indirizzo segreto, accompagnandole verso un futuro libero dalla violenza. Inoltre, grazie al percorso di inserimento lavorativo, Pangea le aiuta a reinserirsi nel mondo del lavoro per essere economicamente indipendenti.

L'impegno di Pangea parte da un principio semplice e potente: **la vita riparte da una donna**. Ogni donna che torna a vivere, a lavorare, a scegliere, diventa la prova concreta che la violenza può essere spezzata, e che la libertà femminile è una forza capace di trasformare intere comunità.



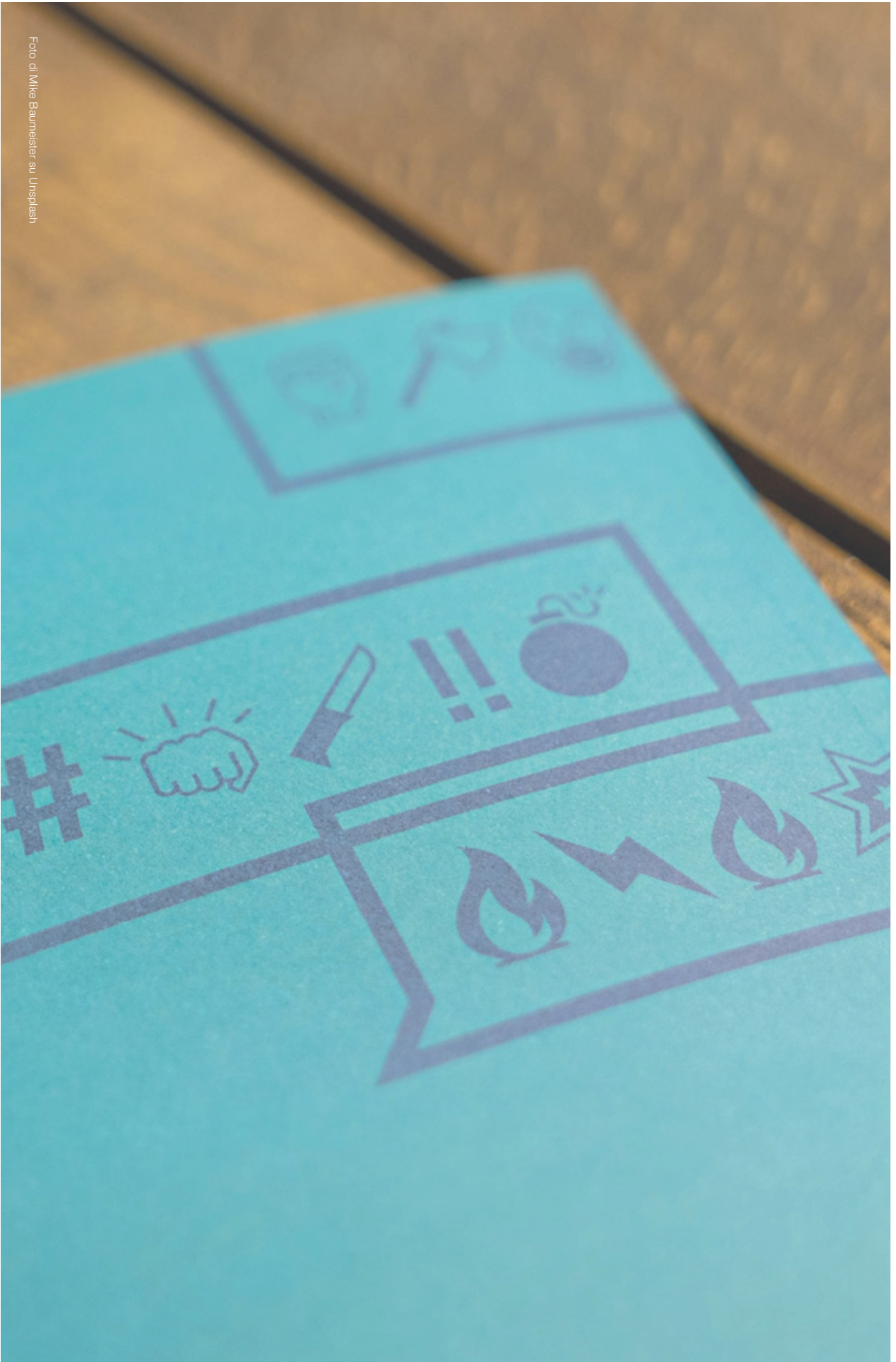


Foto di Mike Baumeister su Unsplash

Le molte forme della **violenza**

La violenza non è mai un episodio isolato: è un sistema di comportamenti che mira a esercitare potere, controllo e paura. Riconoscerne le varie forme è essenziale per poterle superare. Ogni tipo di violenza agisce su un piano diverso ma con lo stesso obiettivo: limitare la libertà, l'autonomia e la dignità delle donne.



Violenza **fisica**

Violenza **psicologica**

Violenza **economica**

Violenza **sessuale**

Violenza **digitale**

Violenza **istituzionale**

Violenza fisica

È la **forma più visibile**, ma non per questo la più semplice da denunciare. Comprende percosse, spinte, calci, morsi, ustioni, uso di armi, tentativi di strangolamento o omicidio. È spesso accompagnata da violenza psicologica o economica, che ne amplificano gli effetti distruttivi.

Nel 2025, oltre la metà delle chiamate ricevute dal **numero 1522**, il numero nazionale, gratuito e attivo 24/7, per chiunque abbia bisogno di aiuto contro la violenza e lo stalking, ha riguardato episodi di violenza fisica.¹ Le operatrici del servizio sottolineano che, nella maggior parte dei casi, **la violenza fisica rappresenta solo la fase finale** di un processo di abuso più lungo, preceduto da umiliazioni, minacce e isolamento. Le conseguenze, fisiche e psicologiche, possono durare anni e richiedono percorsi integrati di sostegno.

Violenza psicologica

Si manifesta attraverso minacce, umiliazioni, isolamento, colpevolizzazione, svilimento e controllo costante. È la forma più **diffusa e subdola**, perché logora l'autostima e la percezione di sé, fino a rendere la vittima dipendente dall'aggressore.

Secondo il **Libro Bianco** per la formazione sul fenomeno della violenza maschile contro le donne e la violenza domestica — documento redatto dal Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri nel 2025 — quasi l'80% delle donne che si rivolgono ai servizi antiviolenza riferisce forme di abuso psicologico.² Nel 2025, circa tre chiamate su quattro al 1522 hanno riguardato violenza psicologica.¹ Il cosiddetto gaslighting, cioè la manipolazione mentale continua, è una delle forme più pericolose: distrugge la fiducia in sé e porta la vittima a dubitare della propria realtà.

Violenza economica

È una forma di controllo che limita la libertà attraverso il denaro: negare l'accesso ai conti, impedire di lavorare, appropriarsi dei guadagni o usarli come strumento di ricatto. Colpisce non solo chi è in difficoltà economica, ma anche donne con professioni indipendenti o manageriali, come evidenziato dal Libro Bianco.²

Secondo la Relazione trimestrale del Servizio 1522, nel 2025 numerose richieste di aiuto hanno riguardato situazioni di violenza economica, spesso intrecciate con abusi psicologici e fisici.¹ La dipendenza economica è tra i principali ostacoli all'uscita dalla violenza: senza risorse proprie, molte donne si trovano costrette a rimanere con il maltrattante. Per questo, i Centri Antiviolenza e Fondazione Pangea sostengono percorsi di autonomia e reinserimento lavorativo.

Violenza sessuale

È qualsiasi atto o contatto sessuale **imposto contro la volontà della persona**. Non riguarda solo lo stupro, ma anche molestie, coercizioni, manipolazioni affettive e violenze coniugali.

Il Libro Bianco per la formazione ricorda che la violenza sessuale rappresenta una delle esperienze più traumatiche, sottostimate e cariche di pregiudizi, anche per paura o vergogna di denunciare.³ Nel 2025, poco meno del 10% delle chiamate al 1522 ha riguardato violenza sessuale.¹ Molte donne scelgono di non denunciare per timore di non essere credute o per paura di ritorsioni. I Centri Antiviolenza e Fondazione Pangea offrono supporto legale e psicologico per affrontare questo percorso con sicurezza e tutela.

Violenza digitale

Comprende la diffusione non consensuale di immagini intime, le molestie online, la sorveglianza tramite dispositivi e la manipolazione attraverso i social media. È una forma di violenza in rapida crescita, che spesso si intreccia con lo stalking.

Nel 2025, il 10% delle donne che hanno contattato il 1522 ha segnalato episodi di **stalking o molestie digitali**.¹ Il Libro Bianco parla di cyberviolenza di genere, definendola una nuova frontiera dell'abuso che unisce tecnologie e controllo.⁴ Educazione digitale, contrasto all'impunità online e collaborazione con le piattaforme sono essenziali per proteggere le vittime e prevenire nuove forme di abuso.

Violenza istituzionale

Accade quando le istituzioni — sanitarie, giudiziarie, sociali o di pubblica sicurezza — **non garantiscono** alle vittime **protezione**, credibilità o supporto adeguato. Può manifestarsi attraverso tempi lunghi nei procedimenti, mancanza di formazione, **stereotipi di genere** o atteggiamenti di colpevolizzazione verso chi denuncia.

Questa forma di violenza non è diretta come quella fisica o psicologica, ma può essere altrettanto devastante, perché rende più difficile il percorso di uscita e può generare una seconda ferita: quella della vittimizzazione secondaria.⁵ Contrastarla significa formare il personale pubblico, uniformare i protocolli e garantire tempi certi di risposta, per restituire fiducia alle vittime.



Le conseguenze e i percorsi di uscita

Uscire dalla violenza non significa solo allontanarsi dal maltrattante, ma ricostruire la propria autonomia, fiducia e dignità.

Realtà come **Fondazione Pangea ETS** offrono ascolto, supporto legale e psicologico, oltre a percorsi di reinserimento lavorativo e di indipendenza economica.

Attraverso programmi personalizzati, Pangea accompagna le donne passo dopo passo, aiutandole a ritrovare stabilità, sicurezza abitativa e forza interiore.

La libertà economica, la serenità familiare e il riconoscimento sociale sono le basi per una rinascita autentica.

Il cammino non è semplice, ma ogni donna che riesce a liberarsi dalla violenza diventa un esempio e una speranza per le altre.

Un impegno collettivo

Combattere la violenza di genere non è solo un dovere civile, ma un impegno collettivo. Significa costruire comunità in cui il rispetto e la parità siano valori condivisi e praticati ogni giorno. Ogni gesto di **consapevolezza**, ogni parola di sostegno, ogni denuncia ascoltata è un passo verso una società più libera, in cui nessuna donna debba più pagare il prezzo della violenza.



Il progetto REAMA di Pangea: il sostegno concreto che aiuta a rinascere

CRAI supporta con convinzione il **progetto REAMA**, la rete nazionale di centri antiviolenza, case rifugio e professioniste specializzate, nata dall'impegno di Fondazione Pangea ETS. Un aiuto che si concretizza nel supporto diretto dello **Sportello Antiviolenza**, che ascolta, aiuta e protegge le donne che vivono una condizione di violenza.

Se vivi una condizione di violenza o ne sei testimone scrivi a:

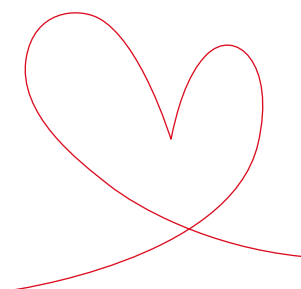
sportello@reamanetwork.org



tel. +39 349 344 2257



dal lunedì al venerdì - dalle 9:00 alle 17:00



Fonti

1. Associazione Differenza Donna APS, Relazione trimestrale circa l'oggetto e i risultati dell'attività del Servizio 1522. Marzo-Aprile-Maggio 2025, Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità, Roma, 2025.
2. Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità, Libro bianco per la formazione sul fenomeno della violenza maschile contro le donne e la violenza domestica, Roma, 2025, sezioni 2.5–2.6.
3. Ibidem, sez. 2.4 “La violenza sessuale”.
4. Ibidem, sez. 2.7 “Cyberviolenza (CyberVAWG o violenza informatica)”.
5. Ibidem, parte III, cap. “La violenza istituzionale e la vittimizzazione secondaria”, pp. 130–151.



crai.it