

La Panchina Rossa: Simbolo di Lotta contro la Violenza sulle Donne



La **"Panchina Rossa"** è un potente simbolo contro la violenza sulle donne, nato per sensibilizzare l'opinione pubblica su un fenomeno purtroppo ancora molto diffuso. Questo progetto ha preso vita in Italia nel 2016, per iniziativa dell'associazione "Acmos" e di altre organizzazioni impegnate nella difesa dei diritti umani e nella promozione della parità di genere. Da allora, in molte piazze, parchi e scuole, una panchina verniciata di rosso è stata installata come monito permanente contro il femminicidio e la violenza di genere.



Origine e Diffusione del Simbolo

Il colore rosso non è stato scelto casualmente: rappresenta il sangue versato dalle donne vittime di violenza, ma anche il desiderio di interrompere questo ciclo e dare visibilità al problema. La panchina rossa è un simbolo silenzioso ma eloquente: una presenza quotidiana che ricorda a tutti che la violenza di genere è una piaga sociale che richiede attenzione e interventi concreti.

L'idea è ispirata alla campagna nata in Argentina, "ZapatosRojos", in cui l'artista Elina Chauvet ha utilizzato delle scarpe rosse come denuncia visiva contro il femminicidio. La panchina rossa, dunque, si pone come erede di questa tradizione di simboli urbani, ma ha assunto un'identità propria e ha trovato ampio spazio anche in altri Paesi



Le Panchine Rosse in Italia

In Italia, la diffusione delle panchine rosse è avvenuta in modo capillare grazie alla collaborazione di enti locali, scuole, associazioni e privati cittadini. Ogni panchina installata porta con sé un messaggio di sensibilizzazione e, spesso, una targa dedicata alle donne vittime di violenza. Questi gesti, seppur simbolici, hanno il potere di tenere viva la memoria di chi non c'è più e di stimolare una riflessione collettiva.

Spesso, le panchine rosse vengono inaugurate durante la Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne, celebrata ogni anno il 25 novembre. Eventi e manifestazioni si accompagnano all'installazione di queste panchine, con l'obiettivo di diffondere una cultura del rispetto e della prevenzione.



Un Richiamo alla Responsabilità Collettiva

Le **panchine rosse** non sono solo un monito, ma anche un invito all'azione. Ricordano che la violenza di genere è un problema che riguarda tutti: non solo le donne vittime, ma anche le

istituzioni, la società civile, e ciascun individuo. Il femminicidio è solo la punta dell'iceberg di una cultura patriarcale che, in molte parti del mondo, continua a perpetuare disparità di potere e soprusi.

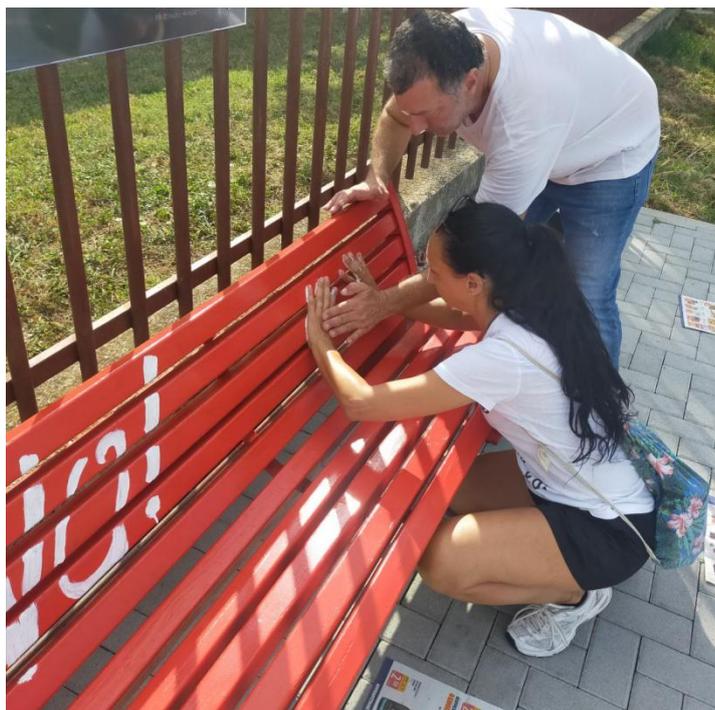
La campagna di sensibilizzazione contro la violenza sulle donne passa attraverso l'educazione, la sensibilizzazione, appunto, e il supporto attivo delle vittime. È fondamentale che istituzioni e cittadini si impegnino nel creare un ambiente sicuro, dove ogni donna possa sentirsi protetta e libera da ogni forma di violenza fisica, psicologica o economica.



Progetti Collegati e Impatto Sociale

Il progetto delle panchine rosse è spesso collegato a una rete di iniziative che mirano a fornire supporto concreto alle donne in difficoltà. Centri antiviolenza, case rifugio e sportelli di ascolto lavorano in sinergia per offrire protezione e aiuto alle vittime di abusi. La visibilità data dalle panchine rosse serve anche a promuovere la conoscenza di queste strutture, affinché chi si trova in una situazione di pericolo sappia dove rivolgersi.

A livello educativo, molte scuole hanno aderito al progetto coinvolgendo studenti e studentesse nella pittura e nell'installazione delle panchine. Questi momenti diventano occasioni preziose per discutere di rispetto, uguaglianza e diritti umani, piantando i semi di una cultura non violenta già nelle nuove generazioni.

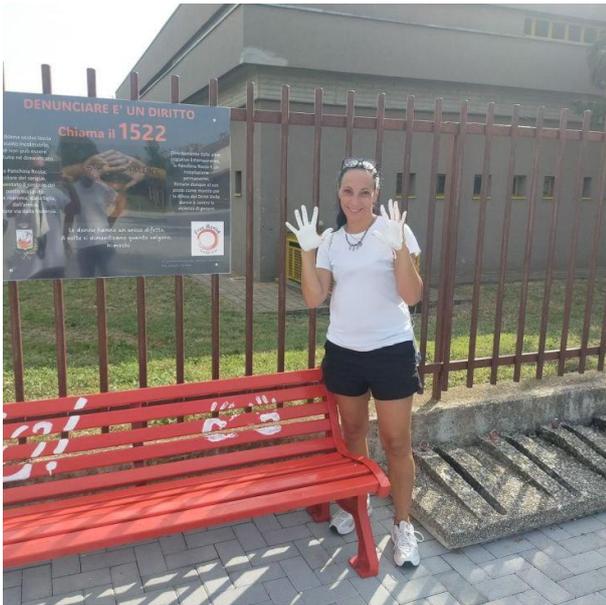


La Panchina Rossa a San Giorgio su Legnano

Una panchina rossa si trova anche nel cuore di **San Giorgio su Legnano**, un omaggio per tutte le ragazze, madri, mogli e figlie che hanno perso la vita per mano di un uomo o che hanno subito violenze.

L'ha voluta la scuola "**FREE MOVING INTERNAL ARTS**", una scuola di arti marziali, **Tai Chi Chuan** e **difesa personale**, per testimoniare un vuoto che non può e non deve essere dimenticato. La panchina invita chi vi passa accanto a fermarsi, riflettere e sconfiggere l'indifferenza.

Fondamentale è stato il ruolo assunto dal sindaco e dalle istituzioni locali, che hanno sostenuto attivamente l'iniziativa. Durante l'inaugurazione, sono stati protagonisti anche momenti di lettura, con brani, monologhi e poesie dedicati alle vittime di violenza.



Impegno e Prevenzione

L'installazione della panchina rossa rappresenta un ulteriore passo in un percorso di crescita verso la costruzione di una comunità che educa, unita nella promozione di una cultura che riconosce i diritti di ciascuno e il valore della vita di ogni persona. La lotta alla violenza sulle donne passa anche attraverso la creazione di legami tra le persone, ispirati a valori come il rispetto.

Come sottolinea la scuola "**FREE MOVING INTERNAL ARTS**", la difesa personale deve essere costruita e insegnata in termini di prevenzione. Non basta augurare che crescano rispetto e non violenza, né sperare che i "cattivi" cambino. La vera prevenzione parte da noi stessi: imparare a difendersi è molto più che frequentare un semplice corso di difesa personale. I corsi offerti dalla scuola "**FREE MOVING INTERNAL ARTS**" non insegnano tecniche inutili, ma costruiscono un vero modello di comportamento, che favorisce una consapevolezza più profonda e una capacità reale di protezione.



Conclusione

Ogni panchina rossa installata è una testimonianza viva e permanente della necessità di riflettere, agire e lottare per una società più giusta e paritaria, dove il rispetto e la dignità di ogni individuo siano valori inalienabili.

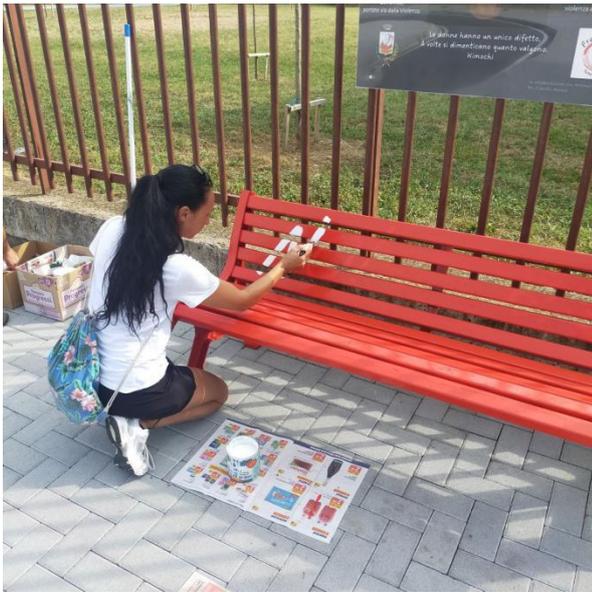
Per concludere, mi piace ricordare una frase di **William Shakespeare** che risuona con forza in questo contesto: **"In piedi, Signori, davanti a una Donna"**. Un monito a riconoscere il valore e la dignità di ogni donna, ogni giorno.



<https://www.legnanonews.com/photogallery/panchina-rossa-contro-la-violenza-sulle-donne-san-giorgio-su-legnano/>



www.freemovinginternalarts.it



Un sentito ringraziamento alla scuola **FREE MOVING INTERNAL ARTS**, all'ex sindaco Walter Cecchin, che ha presieduto l'inaugurazione della Panchina Rossa nel 2019 insieme a Linda Morelli, e all'attuale sindaco Claudio Ruggeri, insieme al Comune di San Giorgio su Legnano (Milano). Un ringraziamento speciale va anche ad Antonio Andriani, l'artigiano che ha restaurato la panchina, e a Ilaria Valassina, che con grande dedizione si è impegnata come tramite tra la scuola **FREE MOVING INTERNAL ARTS**, il Comune e Antonio Andriani, oltre che a essere "la mano" che ha firmato la panchina.



La scuola **FREE MOVING INTERNAL ARTS**, insieme ad Antonio, si impegna a prendersi cura della Panchina Rossa, restaurandola e mantenendola in buone condizioni nonostante le intemperie o gli atti di vandalismo. Questo impegno nasce dalla consapevolezza che non è sufficiente posizionare una panchina rossa una sola volta per fare bella figura: bisogna costantemente rinnovare questa attenzione per dimostrare una presenza costante e continua nel tempo. La manutenzione della panchina diventa quindi un simbolo di dedizione e impegno nel mantenere viva la memoria e l'importanza del suo significato, perché una cosa curata... dura di più!

Ilaria Valassina e Stefano Bernacchi

www.freemovinginternalarts.it