

**Come affrontare la violenza domestica:
vademecum per uomini che vogliono
cambiare**



Sommario

1. Come ti senti?
2. In che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?
3. E tu... come sei?
4. Pensi di perdere il controllo?
5. Riconoscere la violenza
6. Perché avviene la violenza?
7. L'importanza delle relazioni
8. Andare per un'altra strada. Altri uomini che scelte hanno fatto?



Cosa sta succedendo nella tua vita?

Forse recentemente hai fatto del male alla tua partner/moglie?

Forse lei ti ha lasciato?

Forse sei sopraffatto da sentimenti di rabbia, senso di colpa, perdita, paura per un futuro senza di lei.

Ti preoccupi per l'effetto che la violenza avrà sui tuoi figli?

Forse non hai mai fatto male alla tua compagna, ma sei preoccupato che potresti farlo.

Se stai leggendo il presente libretto, probabilmente:

- Sei preoccupato che il tuo comportamento abbia conseguenze negative sui tuoi bambini o hai visto i tuoi stessi comportamenti nei tuoi figli (e non ti sono piaciuti);
- Ti senti abbastanza a disagio per alcune cose che hai detto o fatto alla tua partner/moglie;
- Sei preoccupato che lei possa lasciarti oppure
- Lei ti ha appena lasciato e sei preoccupato che non torni. Paolo ha ricevuto l'aiuto di cui aveva bisogno. Ma prima di chiedere aiuto, ha dovuto riconoscere che era lui a dover fare un cambiamento.



Prova a chiederti:

1. La offendi spesso e la critichi molto?
2. Le hai impedito di fare qualcosa che lei voleva fare? Come, per esempio, andare fuori con gli amici, avere un lavoro o studiare?
3. Sei responsabile delle finanze e non permetti alla tua compagna di usare soldi per suo uso personale?
4. Hai mai minacciato di picchiarla o di tirarle qualcosa addosso?
5. L'hai mai accusata ingiustamente di prestare troppa attenzione a qualcun altro?
6. L'hai mai schiaffeggiata, picchiata, spintonata o strattonata?
7. L'hai mai spinta ad avere rapporti sessuali anche se non li desiderava?

Se vuoi che il rapporto con la tua partner e i bambini siano senza paura o violenza, ecco alcune idee da cui cominciare:

Sarai forse tentato di dare la colpa ad altri per quanto sta avvenendo a te. Questo non ti sarà d'aiuto. Cerca di concentrarti su quello che tu puoi far diversamente, non su quello che gli altri possono fare diversamente. Per fare dei cambiamenti permanenti occorre molto tempo. Se la tua compagna e i bambini hanno paura di te ci vorrà tempo prima che riconoscano il cambiamento in te e si sentano al sicuro. Devi accettare che questo non avverrà tanto velocemente e che può essere necessario un tempo lungo.

Se hai preso una
decisione concreta di
cambiare il tuo
comportamento, hai
fatto un passo
fondamentale, hai
appena superato il
primo grosso ostacolo!

Ci è voluto molto
coraggio per arrivare
fino a qui.

Come ti senti?



Molti uomini maltrattanti dicono di avere la sensazione di non farcela, perché vorrebbero cambiare, ma sentono che non riescono a farlo da soli. a volte si sentono sopraffatti da sentimenti di colpa, di vergogna e di rimorso quando vedono lo sguardo di paura e di dispiacere sui visi di quelli che amano. le compagne degli uomini che sono violenti dicono di avere la sensazione di camminare sulle uova, dovendo controllare tutto quello che dicono, vivono con la paura dell'umore con cui il loro compagno verrà a casa. la ricerca mostra i gravi effetti della violenza domestica sui bambini. i bambini che assistono a violenza domestica possono avere un comportamento nervoso e scostante, andare male a scuola, avere problemi di adattamento, bagnare il letto e usare un linguaggio o avere un comportamento violento. alcune persone pensano che gli uomini che si sono comportati in modo violento o aggressivo devono avere un problema psichiatrico o essere "pazzi". alcune volte gli uomini stessi lo pensano. la maggior parte degli uomini che sono violenti con la loro compagna, sono, per tutti gli altri aspetti della loro vita, normali. la maggior parte non sono violenti e controllati fuori dall'ambito domestico. scelgono quando, dove e come essere violenti e abusivi...

Abbiamo tutti delle alternative.

Puoi pensare che la violenza domestica riguardi solo due persone– te e la tua compagna, ma influisce su tutti i membri della famiglia, particolarmente sui bambini.

Alcune persone pensano che i bambini non si preoccupano dei litigi che avvengono a casa- che presto si dimenticheranno le cose che vedono, come la mamma che viene picchiata o i genitori che urlano e inveiscono uno contro l'altro. I bambini non dimenticano! Soffrono un danno dal vivere con la violenza. Alcuni bambini, soprattutto quelli più grandi, interverranno e proveranno ad aiutare le loro mamme e potrebbero cercare di bloccare un partner violento. Altri rimarranno come paralizzati ed in silenzio rispetto a quanto vedono. I bambini tendono a pensare che il mondo giri intorno a loro. Potrebbero ritenere che la violenza sia colpa loro – che sono loro ad averla causata. Potrebbero sentirsi in colpa o confusi riguardo ai sentimenti di amore nei confronti del padre mentre allo stesso tempo sono intimiditi dalla violenza.

I bambini sono impotenti nel porre fine alla violenza e la loro unica scelta è di vivere con la violenza finché uno degli adulti non prende la decisione di andarsene o cambiare. La casa è generalmente il luogo in cui i bambini si sentono più al sicuro, ma sfortunatamente a volte diventa il luogo in cui hanno più paura.

In che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?

**“Non volevo farle davvero male”,
“I bambini ci hanno visto,
ma non credo che vengano influenzati”**

In che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?

Il comportamento di tuo figlio

Hai notato se il tuo bambino/a ha cominciato a mostrare alcuni dei seguenti comportamenti:

- Maggiore ansia
- Un modo di fare nervoso e intimidito e problemi di adattamento – come avere pochi interessi, pochi amici, scarso rendimento scolastico
- Fa pipì a letto
- È agitato
- Si ammala, inclusi mal di testa, dolori alla pancia, asma e balbettio
- È crudele con gli animali
- Usa un linguaggio ed un comportamento aggressivo nel gioco
- È scappato di casa

I bambini imparano ad affrontare i loro problemi osservando gli adulti. Se i genitori affrontano le discussioni ed il conflitto urlando e insultandosi, allora questo è quello che i bambini imparano. Se i bambini sono puniti con botte o schiaffi, o vedono la madre che subisce questo tipo di violenza, allora imparano e credono che questo sia “normale” e che sia giusto comportarsi così. I modelli di violenza e abuso vengono appresi presto e possono diventare dei modelli per tutta la vita. A mano a mano che i bambini crescono e instaurano rapporti affettivi, possono mettere in atto i comportamenti che hanno imparato. In questo modo, il comportamento violento si passa di generazione in generazione. Assumerti la responsabilità del tuo comportamento per cambiarlo significa che hai buone probabilità di spezzare questo ciclo generazionale

E tu...?

La violenza domestica non è solo picchiare. Include tutti i comportamenti che provocano un danno fisico, psicologico e sessuale, isolamento forzato, deprivazione economica o comportamenti che causano paura nelle vittime.

La violenza domestica prende molte forme. Queste includono:

- **Violenza fisica**

Prendere a cazzotti, strozzare, picchiare, spingere, strattonare, lanciare oggetti o distruggerli, danneggiare oggetti personali, fare del male ad animali domestici o minacciare uno qualsiasi di questi comportamenti.

- **Violenza Sessuale**

Pretendere prestazioni sessuali quando una persona non desidera averne, minacce di violenze fisiche durante i rapporti sessuali, obbligare una persona a partecipare ad atti che non desidera fare, costringere ad avere rapporti sessuali dopo aver maltrattato la partner.

- **Abuso verbale**

Insultare, sminuire, offendere, bestemmiare, usare un linguaggio offensivo in modo continuativo. Isolamento sociale. Non permettere alla compagna di avere amici, isolarla dalla famiglia, negare accesso alla macchina o al telefono.

- **Maltrattamento economico**

Una persona ha il controllo totale sul reddito familiare e fa in modo che l'altro non possa utilizzare il denaro o abbia i soldi solo per le spese di casa e niente per le spese personali.

- **Maltrattamento psicologico e emotivo**

Include le umiliazioni, gli insulti, le critiche continue, le offese di tutti i tipi e l'abuso verbale.

picchiare
[pic-chià-re]
v.tr. colpirla, ferirla, percuoterla
Questa è violenza.

perseguitare
[per-se-gui-tà-re]
v.tr. affliggerla, tormentarla,
non concederle tregua.
Questa è violenza.

minacciare
[mi-nac-cià-re]
v.tr. farle temere un male futuro,
per costringerla a fare qualcos'altro.
Questa è violenza.

isolare
[i-lo-là-re]
v.tr. impedirle di avere
rapporti con gli altri.
Questa è violenza.

umiliare
[u-mi-lià-re]
v.tr. avvirla, mortificarla, indicandole
difetti o errori
Questa è violenza.

PENSI DI PERDERE IL CONTROLLO?

La violenza è un'azione controllata dotata di direzione e intenzione.

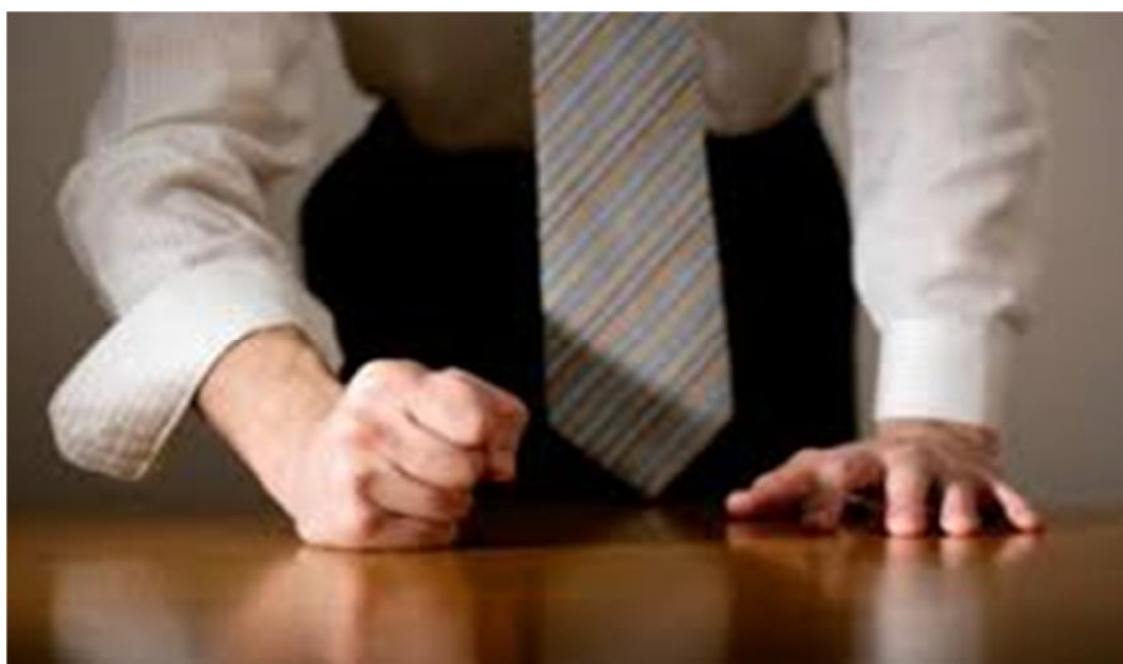
La violenza non colpisce casualmente in una direzione fortuita ma è un'azione scelta proattivamente, diretta ad una determinate persona in una specifica situazione.

Attraverso la violenza si esercita un controllo sulla donna.

Pensi di perdere il controllo?

Spesso gli uomini violenti nei confronti delle loro compagne dichiarano di “aver perso il controllo” quando è avvenuta la violenza. Eppure, molti di essi, descrivono come “spegnere” il loro **comportamento** se ci sono altre persone intorno. Hai molto più controllo sul tuo comportamento di quanto dici di avere e pur non avendone molta consapevolezza fai delle scelte invece di altre. Così, anche quando sei molto arrabbiato puoi scegliere di essere abusivo e violento o di trovare un altro modo di affrontare la situazione. Puoi imparare a controllare la rabbia con delle tecniche che ti aiuteranno ad evitare i comportamenti violenti. Non risolveranno però i tuoi problemi connessi con la rabbia, dato che l'unico modo per farlo è arrivare alle cause che l'hanno determinata, aiutato da operatori e professionisti competenti. Per ora è importante

**CONCENTRARSI SUL COMPORTAMENTO VIOLENTO E
IMPARARE A CONTROLLARLO**



CONCENTRATI SUL COMPORTAMENTO VIOLENTO E IMPARA A CONTROLLARLO



1. IDENTIFICA I
SEGNALI DI
ALLARME
2. FERMATI!
3. ELIMINA LA
SITUAZIONE
4. CALMATI
5. RITORNA E
CERCA DI
CONTINUARE
L'INTERAZIONE
IN MODO
CALMO E
RISPETTOSO



Riconoscere la violenza

Spesso la violenza nelle relazioni intime viene ignorata.

Penserai che non accadrà più, ma, prima o poi succederà ancora...volta dopo volta.

Forse ti rendi conto che il tuo comportamento è ciclico. Sei amorevole e pieno di attenzioni verso di lei; le prometti che non accadrà più. Che cambierai. Poi la violenza ricomincia ed esplode nuovamente.



PERCHÉ AVVIENE
LA VIOLENZA

RUOLI DEI SESSI

MODELLO
MASCILE DI
RIFERIMENTO

SQUILIBRIO DI
POTERE

GARANZIA
DI
GRATIFICAZIONE
IDENTITA'
INFLUENZA

Perché avviene la violenza



L'importanza delle relazioni

Ripensa all'ultima volta che hai avuto un litigio con la tua partner.

Come ti sei sentito dopo?

Come ti sei sentito per il resto della giornata?

La ricerca dimostra che avere un rapporto sano e di sostegno è il fattore che maggiormente incide sul nostro benessere e felicità. E' più importante del benessere economico, dello stato sociale o del lavoro. La nostra capacità di affrontare sfide quotidiane potrebbe essere negativamente influenzata dal fatto di non avere un rapporto personale e positivo. Un rapporto forte e stabile vi aiuterà a godervi una migliore qualità della vita complessiva. Far funzionare i vostri rapporti personali è quindi molto importante.



Andare per un'altra strada.

Altri uomini che scelte hanno fatto

Quali sono le opzioni?

Cercare aiuto per cambiare il modo in cui ti comporti non è facile. Ci vuole molto coraggio per assumerti la responsabilità di quello che hai fatto alla tua compagna ed ai tuoi bambini. Non c'è niente che ti impedisca di cambiare il tuo comportamento abusivo. È venuto il momento per raccogliere la sfida? Chiedere aiuto non è una soluzione facile e rapida. Ci vuole un duro lavoro in un arco di tempo lungo, se sei veramente serio nel cambiare il tuo comportamento in modo definitivo. Molti uomini dicono che non hanno bisogno di aiuto, che possono risolvere la questione per conto proprio o con la loro compagna. La violenza domestica non si può risolvere “con la propria compagna”. Si tratta di avere il coraggio di affrontare il fatto che hai fatto del male a quelli che ami, e fare qualcosa per cambiare te stesso. Se vuoi prenderti la responsabilità delle tue azioni, hai diverse opzioni per ricevere aiuto. Puoi prendere un appuntamento con un/a professionista formata sulla violenza per parlare individualmente con te, oppure puoi cercare un programma per uomini che stanno cercando di cambiare il loro comportamento violento. Questi programmi prevedono in genere gruppi con altri uomini che stanno cercando di fare i conti con gli stessi tipi di problemi che stai affrontando anche te. Ad alcuni il lavoro in gruppo non piace, ma per la maggioranza delle persone è un modo efficace di affrontare questo problema, più del lavoro individuale.

**TUTTE LE FORME DI VIOLENZA DOMESTICA SONO INACCETTABILI
ED ALCUNE FORME SONO UN CRIMINE.**



Associazione A Voce Alta Salerno

Via M. Gaudiosi, 6 - Salerno

“La violenza è una scelta che è possibile cambiare”

Contattaci

 **3285632104**  **avocealtasalerno@gmail.com**

www.avocealtasalerno.it