

- | | |
|--|-----------|
| 1 Cosa sta succedendo nella tua vita? | 2 |
| 2 Come ti senti? | 4 |
| 3 In che modo il tuo comportamento influisce sugli altri? | 5 |
| 4 E tu... come sei? | 7 |
| 5 Hai più controllo di quanto pensi | 8 |
| 6 In che direzione stai andando? | 12 |
| 7 Perché avviene la violenza? | 13 |
| 8 Perché i rapporti sono così importanti? | 15 |
| 9 Altri uomini. Che scelte hanno fatto? Gruppi per uomini | 16 |

Cosa sta succedendo nella tua vita?

Avevo un ottimo lavoro, amici e una famiglia fantastica...o così pensavo. Recentemente, all'improvviso, mia moglie Adriana mi ha detto che se non smetto di trattarla male, lei se ne andrà." Mi rendo conto che non sono stato onesto con me stesso. Ho provato a convincermi che era tutto nella mente di Adriana e che tutta la questione si sarebbe calmata. Ma poi ho visto quanto Adriana si tenesse da parte e ho visto quanto anche mio figlio Luca fosse turbato. La cosa migliore che potevo fare è diventare più consapevole di come stavo trattando Adriana. Forse non la stavo picchiando, ma so che stavo cercando di controllarla e volevo smettere.

Paolo [40 anni]

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. Forse tu stai provando alcune delle stesse cose che ha provato Paolo.

Paolo si è reso conto che il suo comportamento nei confronti di Adriana era abusivo: nonostante non l'avesse mai picchiata questo non significa che non l'avrebbe fatto in futuro. Si è accorto che Adriana e suo figlio Luca si ritiravano sempre più. Adriana ha detto chiaramente a Paolo che se non cambiava il suo comportamento lo avrebbe lasciato e Paolo ha pensato che stavolta faceva sul serio. Tutte le coppie hanno disaccordi e liticano ogni tanto. Paolo e Adriana non erano un'eccezione. Ma, nel momento in cui, Paolo si è reso conto che avrebbe potuto maltrattare Adriana per ottenere quello che voleva è avvenuto un grande cambiamento.

Cosa sta accadendo nella tua vita, adesso?

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 sei preoccupato, fatti queste domande fondamentali:

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 stratonata?
7. L'hai mai spinta ad avere rapporti sessuali anche se non li desiderava?

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

Ci possono essere una vasta gamma di cose su cui tu e la tua compagna non siete d'accordo. Nessuna questione è più importante rispetto alla necessità di eliminare la paura dal vostro rapporto. Non potete risolvere niente se la tua partner non si sente sicura di poter discutere le questioni con te.

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.

Soprattutto:

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.

Questo libriccino ti darà alcune informazioni e idee che potrebbero aiutarti a fare i cambiamenti che hai scelto di fare.

Altri uomini come Paolo e Riccardo hanno fatto percorsi simili. Abbiamo incluso alcune delle loro esperienze. Molti uomini che sono abusivi con le loro compagne descrivono di provare sentimenti di rabbia e avere sempre bisogno di controllare le situazioni, non solo le compagne. Se questo è quello che sta accadendo anche a te, allora sai che è una sensazione scomoda, faticosa ed estenuante.

Lavoro duro, generalmente 10 o 12 ore al giorno. Mi piace ritrovarmi con gli amici quando non lavoro. Forse mi piace troppo. Questo almeno è quello che mi dice la mia compagna, Stefania.

Mi dice anche che sono egoista, insensibile e disinteressato a lei ed ai bambini. A volte mi è difficile reggere lo stress. Lo so che mi arrabbio troppo con lei, e so anche che è arrivato il momento di risolvere le cose, così che posso essere sicuro che Stefania non mi molli per uno meglio. Lo devo a lei ed anche a me stesso.

Riccardo [24 anni]

Come ti senti?

Se qualcuno bussava alla porta mentre stavo spintonando Anna, diventavo subito gentile e servizievole, ma quando se ne andava riprendevo esattamente da dove avevo interrotto.

Marco [37 anni]

Prendersi del tempo per riflettere un "time out" è una delle tecniche migliori, perché riesco a vedere più chiaramente i miei comportamenti. Io e Stefania riusciamo a discutere dei nostri problemi in un modo più aperto. Lei sembra meno spaventata di me. Ho anche notato che è migliorato il rapporto con nostro figlio.

Riccardo [24 anni]

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.



In che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?

3 in che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?



I bambini sanno come si sentono dentro, ma possono trovare difficile dirlo agli adulti perché non sanno come esprimere con le parole ciò che sentono.

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.

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.

CAMBIAMENTI NEL COMPORTAMENTO DI TUO FIGLIO

La maestra di Luca mi ha chiesto se andava tutto bene a casa. L'insegnante era preoccupata del suo comportamento nell'ultimo trimestre di scuola. Mi ha detto che non era più interessato a fare bene i suoi compiti e aveva notato che disturbava in classe. Questo mi ha fatto riflettere... quanto influiva il mio comportamento su mio figlio?

Paolo[40 anni]

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.

Un'intera generazione di bambini/e inclusi i tuoi figli/e trarranno beneficio dal tuo cambiamento e dalle decisioni che prenderai adesso!



in che modo il tuo comportamento influisce sugli altri?

E tu... come sei?

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

La violenza domestica prende molte forme. Queste includono:

- **Violenza fisica**

Prendere a cazzotti, strozzare, picchiare, spingere, stratonare, 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, bestemmia, 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.

Ripensa ad una situazione in cui avevi paura di una persona... davvero paura di danno fisico e di umiliazioni. Ora immagina di dover tornare a casa e dormire con questa persona. La vita della tua compagna è così?

Sì, ci sono state sicuramente volte in cui...sapevo che Stefania non era affatto interessata a fare sesso. Eh, cercavo di convincerla – se questo non funzionava, allora mi arrabbiavo e cominciavo ad urlare contro di lei...qualche volta la prendevo per il collo e la minacciavo...mi rendo conto adesso che non avevo il diritto di pretendere sesso da mia moglie. Non mi meraviglia che mi abbia lasciato. Era come se avessi bisogno di possederla. Era mia e tutto mi sembrava a posto finché lei mi stava intorno e faceva le cose come volevo. Mi rendo conto adesso, che questo non è il senso di un rapporto di coppia.

Riccardo [37 anni]

Non mi sono mai fermato a pensare quanto le avessi reso difficile rimanere in contatto con gli amici ed avere una vita propria. Mi rendo conto adesso di quanto la controllavo, questo la faceva sentire molto sola e isolata – per ben 5 anni.

Paolo [40 anni]

Hai più controllo di quanto pensi

Gli uomini che sono violenti con le loro compagne dicono spesso di “aver perso il controllo” quando è avvenuta la violenza. Eppure molti uomini descrivono come possono “spingere” il loro comportamento a comando se ci sono altre persone intorno.

Hai molto più controllo sul tuo comportamento di quanto dici di avere. Nei fumi della discussione puoi forse non essere molto consapevole delle scelte che fai, tuttavia stai facendo delle scelte. Scegli il modo in cui parli e ti comporti con gli altri. Anche quando sei molto arrabbiato o soffri, hai sempre la scelta di essere abusivo o di trovare un altro modo di affrontare la situazione.

In questa sezione parleremo di come controllare la rabbia. Le tecniche descritte ti aiuteranno, se sei determinato ad usarle. Non risolveranno i tuoi problemi di rabbia, dato che l'unico modo di fare questo è di arrivare alle cause della tua rabbia.

Per ora ti devi concentrare su:

**Cosa posso fare per controllare il mio comportamento violento?
Riconoscere quando si sta accumulando tensione.**

La chiave nel prevenire uno scoppio violento è rendersi conto di quando sta per accadere. In questo modo hai la possibilità di rispondere diversamente. Devi riconoscere i tuoi segnali.

Tipicamente le persone provano:

- Tensione muscolare – in particolare tensione nello stomaco, collo e viso
- Una scarica di adrenalina
- Aumentato o diminuzione del battito cardiaco

Naturalmente alzare la voce o urlare può essere un segnale evidente, ma la rabbia può essere silente, intensa e compressa. Pensa a cosa ti succede quando si accumula la rabbia.

Auto convincersi

Se ti accorgi in tempo sarai in grado di calmarti. La ricerca e l'esperienza hanno mostrato che ripetendoti delle frasi e dei messaggi semplici, che possono essere preparati in anticipo e utilizzati all'occorrenza, si possono prevenire esplosioni violente.

Esempi che le persone hanno usato:

“Devo controllare me stesso non lei”

“In che modo arrabbiarmi mi aiuterà?” (Se porta a violenza, peggiorerà la situazione)

“Voglio essere sempre allo stesso punto fra 10 anni?”

“Non devo sentirmi minacciato, posso rimanere rilassato e calmo.”

Time Out

Se non sei riuscito a calmarti ripetendoti mentalmente le frasi preparate, allora devi usare un time out. Il time out è un termine mutuato dal linguaggio sportivo che indica una sospensione di alcuni momenti per permettere agli allenatori di intervenire per migliorare il gioco. Il time out dovrebbe essere utilizzato ogni volta che senti montare una tensione fisica ed emotiva, che pensi possa portare ad una esplosione di rabbia. Come suggerisce il termine, questo significa lasciare la situazione immediatamente.

Concorda con la tua partner prima possibile l'uso del time out. Cerca di raggiungere una accordo con lei rispetto al tuo uso di un time out. È importante che il time out non venga usato come mezzo per evitare di affrontare questioni importanti del tuo rapporto. Devi essere disponibile a riaffrontare la discussione quando ti sei calmato o trovare uno spazio per discuterlo (per esempio quando sei sobrio, con un terapeuta, ecc.).

Non tornare finché non sei sicuro di riuscire a rimanere calmo. Se non riesci a rimanere calmo, vattene di nuovo.

Quando prendi un time out non puoi bere, prendere droghe o guidare. Devi stare seduto tranquillo o andare a fare una camminata o corsa.

Ti senti sopraffatto e hai paura di perdere il controllo?

Se ti sei appena separato dalla tua partner o il tuo rapporto si sta avvicinando ad una separazione, quasi sicuramente ti sentirai molto stressato, forse totalmente sopraffatto dai tuoi sentimenti. Questo è un momento ad alto rischio per la violenza.

Il tuo comportamento violento avrà effetti continuati nel tempo.

Se sei violento o abusivo adesso, questo ridurrà le tue probabilità di risolvere positivamente le cose con la tua compagna e se vi separerete avrà conseguenze anche sulle modalità di visita con i tuoi figli e con gli accordi per la separazione.

Se ti senti sopraffatto devi trovare un supporto immediato da amici, familiari o un terapeuta. Devi essere onesto con quelli di cui ti fidi, confidando loro quanto sei sconvolto senza dare la colpa alla tua compagna. Il primo passo verso una soluzione positiva è assumerti la responsabilità del tuo comportamento. Questo non è un segno di debolezza. Avere bisogno di sostegno in momenti come questi è naturale e normale.

Il time out è una delle tecniche più importanti che ho imparato per aiutarmi a controllare i miei sbalzi di umore. Stefania ed io adesso possiamo discutere dei nostri problemi senza che io diventi aggressivo e la situazione esploda. Ho notato che anche il mio rapporto con i bambini è migliorato.

Riccardo [24 anni]

5
hai più controllo di quanto pensi

5

hai più controllo di quanto pensi

Considera se può essere opportuno prendere un time out prolungato in questa situazione. Forse andare a stare da un amico può aiutare. Potrebbe essere opportuno prenderti del tempo dal lavoro, anche se risulta complicato e difficile da organizzare, ricordati che non c'è niente di più importante adesso del prenderti cura di te stesso. Questo ti darà tempo di riflettere sul tuo comportamento e di come sta influenzando la tua famiglia.

È importante che Marco dia spazio ad Anna. Anche se si sente disperato deve accettare che il loro rapporto potrebbe essere finito. Riccardo è in una situazione diversa e ha avuto l'opportunità di diventare più consapevole dell'impatto delle sue azioni su Stefania e sui bambini. Paolo sta ancora cercando di venire a capo di tutti i tipi di comportamenti abusivi che sa di aver agito per così tanto tempo. Adriana è disposta a dargli un'altra opportunità, ma il cambiamento di Paolo deve essere autentico altrimenti Adriana se ne andrà.



Come posso essere più consapevole di come sto trattando la mia compagna?

Lo sapevi che quando critichi e svalorizzi la tua compagna, attacchi quelle cose che sono importanti per lei e che la rendono speciale? Queste sono le stesse cose che ammiri in lei quando non la stai tiranneggiando.

L'arroganza, la crudeltà, il comportamento cattivo e vendicativo o utilizzare informazioni personali per fare del male alla compagna danneggiano la relazione e distruggono la fiducia. La fiducia è l'ingrediente più importante per mantenere una relazione basata sull'intimità e la vicinanza.

Ci sono tanti tipi di abusi emotivi e sono sempre distruttivi.

Devi sempre pensare a quello che stai veramente cercando di fare. Sii onesto con te stesso. Anche se gli altri non ti dicono che stai ferendo la tua partner e che quello che stai dicendo le fa del male, **tu lo sai.**

Sii onesto con te stesso, stai davvero cercando di farla stare male, di sentirsi inferiore a te? Il risultato del tuo abuso sarà che la tua partner molto probabilmente si distaccherà da te sempre di più per non essere ferita. È questo quello che vuoi?

Quando ti trovi a voler far del male alla tua compagna, dicendo cose crudeli e che feriscono o usando parole offensive e criticandola in un modo che sai la farà soffrire... **FERMATI!**

Fai cinque respiri profondi, lenti... **RIFLETTI!**

Domandati: Voglio far del male alla persona che per me è più importante?... **CONCENTRATI!**

Ripeti a te stesso: Devo controllare me stesso, non cercare di controllare le persone che amo facendogli del male.

5
hai più controllo di quanto pensi

6

In che direzione stai andando?

Se la violenza nelle relazioni viene ignorata, le cose continuano a peggiorare. Prima o poi succederà ancora... volta... dopo volta.

Forse ti rendi conto che il tuo comportamento è ciclico. Anche la tua partner può conoscere questi cicli. Forse ti trovi a comprare fiori o regali per la tua compagna, scriverle lettere, prometterle che non succederà più. Prometti che cambierai. Poi la violenza ricomincia e inizia un nuovo ciclo.



Perché avviene la violenza?

7

perché avviene la violenza?

C'è molta pressione sociale sugli uomini affinché siano forti, potenti e provvedano adeguatamente ai bisogni della famiglia. Quando si cresce con queste idee di come deve essere "un vero uomo", potrebbe essere difficile cambiare. Storicamente le donne sono state considerate come ausiliarie agli uomini. All'inizio del diciannovesimo secolo era legale per un uomo picchiare la propria moglie, a condizione che non usasse un bastone più largo del suo pollice. Le cose sono cambiate moltissimo. Ora è un reato penale assalire chiunque, inclusa la partner.

una
discussione

violenza
domestica

Lo squilibrio di potere.

Molte coppie in relazioni intime sono in disaccordo su molte cose e leticano. Il disaccordo fa parte dei rapporti normali e sani. I problemi emergono se uno dei due compagni si sente troppo minacciato o spaventato per dire quello che vuole. Il potere non è più distribuito ugualmente.

Rientro a casa – esausto. Stefania mi chiedeva perché ero arrivato tardi e poi mi chiedeva di passare un po' di tempo con i bambini prima di cena così che non si dimenticassero di avere un padre. Per me era rompere le palle, se non era una cosa era un'altra.

Riccardo [24 anni]

Non ci avevo mai pensato molto prima di cominciare il gruppo sulla violenza domestica. Abbiamo parlato di come il comportamento abusivo può essere molto di più del picchiare la compagna. Non è solo fisica la violenza che noi uomini usiamo per controllare le nostre compagne. Non le davo soldi o non la lasciavo vedere gli amici. Mi sono reso conto dei modi in cui ero controllante. Adriana si sentiva intrappolata e come se impazzisse.

Paolo [40 anni]

7 perché avviene la violenza?

Prima davo la colpa al bere, ma qualche volta bevevo con gli amici prima di venire a casa e rompevo le cose e altre volte ero completamente sobrio. Non c'era davvero molta differenza, l'unica differenza era che facevo più danno quando ero ubriaco, ma l'effetto su Stefania ed i bambini era sempre il solito - li terrorizzavo.

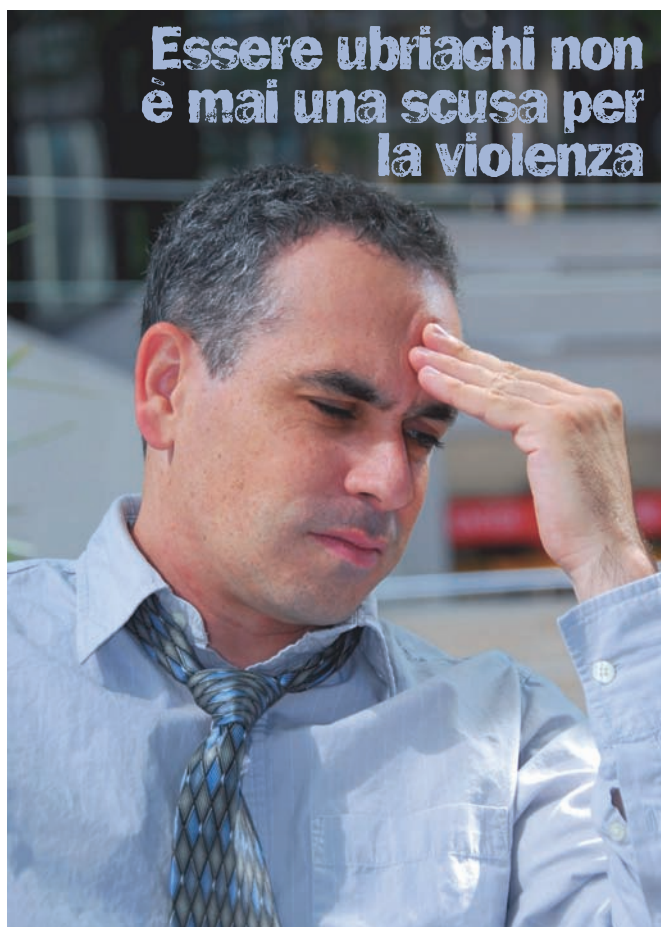
Riccardo [24 anni]

Un giorno mi sono reso conto che dovevo fare di più. Chiedere scusa e promettere che la violenza non sarebbe mai più accaduta non era sufficiente. Ho dovuto assumermi la responsabilità della mia violenza e lavorare duramente per cambiare i miei atteggiamenti e comportamenti. Sono sollevato di essere riuscito a venirme a capo. Sarei stato distrutto se avessi perso la mia famiglia e mi fossi sporcato la fedina penale.

Riccardo [24 anni]

Alcool, droghe e violenza.

Alcuni uomini credono che diventano violenti solo dopo aver bevuto. Questo non significa che l'alcool causa la violenza. E' solo più facile evitare di assumersi la responsabilità per la violenza. In altre parole, il bere dà una scusa comoda per dire: "Non sono stato io, è stato l'alcool". Alcuni uomini che danno la colpa all'alcool per la violenza, sono violenti anche quando non bevono. D'altra parte ci sono molti uomini che non bevono mai e non prendono mai droghe, eppure sono violenti lo stesso. Ci sono anche molti altri uomini che si divertono a bere, ma che non sono mai violenti. Se pensi di bere troppo e che il tuo problema sia solo una difficoltà legata all'alcool o ad altre droghe, allora ti devi rendere conto che la violenza è un problema diverso. Hai bisogno di aiuto per entrambe questi problemi.



Perché i rapporti sono così importanti?

8

perché
i rapporti
sono così im-
portanti?



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.

Altri uomini. Che scelte hanno fatto?

In questa guida avete letto le storie di Riccardo, Marco e Paolo. Scopriamo insieme cosa hanno fatto e come se la sono cavata.

Riccardo ha partecipato a due programmi di riabilitazione sulla violenza nell'arco di un anno. Ha cambiato la sua vita in modo piuttosto radicale. Ora è contento di passare molto più tempo a casa con Stefania ed i bambini. Stefania sente che il cambiamento fatto da Riccardo è stabile. È sorpresa da quanto sia migliorato il livello della comunicazione fra di loro. Ora riescono a discutere senza che Riccardo perda completamente le staffe. Riccardo sa che ha ancora molto lavoro da fare per essere sicuro di non ritornare al suo vecchio "sé".

Marco sta facendo una terapia con un professionista privato, una volta la settimana da tre mesi. Nel frattempo Anna ha chiesto un ordine di protezione nei suoi confronti. Fino ad adesso è riuscito a dare ad Anna il suo spazio e a non chiamarla o visitarla facendosi aiutare dai suoi fratelli. La famiglia di Marco ha fatto fatica a credere al suo comportamento. Marco si è reso conto che stava facendo una cosa, ma raccontava tutt'altro alla sua famiglia. Aveva detto che era colpa di Anna per come lei lo aveva trattato e loro gli avevano creduto. Il terapeuta ha detto che forse Marco potrà ancora vedere Anna in futuro, ma che c'è molto lavoro da fare nel frattempo. Sarà comunque sempre una decisione che spetta ad Anna, che dipenderà da quanto lei riuscirà a sentirsi sufficientemente sicura da stare di nuovo in una stanza con Marco e in questo caso dovrebbe apportare delle modifiche all'ordine di protezione.

Paolo ha letto molto prima di andare ad un gruppo di uomini sulla violenza domestica. Ha trovato che leggere gli è stato di grande aiuto nel prepararlo ad affrontare alcune delle questioni discusse nel gruppo. Non è più così geloso di Adriana e la incoraggia ad impegnarsi in attività fuori casa. Loro figlio si sente molto più sicuro. Adriana e Paolo hanno deciso di avere un altro bambino.

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.

Potete chiamare il numero di aiuto **“Centro di ascolto Uomini Maltrattanti”** e parlare anonimamente con un professionista formato, che ascolterà la tua storia e ti darà qualche indicazione sul cosa puoi fare.

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

Tutta la violenza domestica è sbagliata ed alcune forme di violenza domestica sono considerati reati penali. Esempi di forme di violenza domestica che sono reati penali includono minacce di fare del male, spingere, schiaffeggiare, strozzare, picchiare o altre forme di aggressioni, anche il sesso quando l'altra persona non vuole o i comportamenti persecutori.

Se c'è una denuncia rispetto al tuo comportamento, la polizia farà delle indagini. In alcuni casi il reato è perseguibile d'ufficio, quindi le indagini saranno portate avanti anche se la tua moglie/companagna non desidera denunciarti o procedere con il processo.

Esiste anche la possibilità che la tua compagna possa chiedere un ordine di allontanamento per cui puoi essere obbligato a lasciare la tua casa con le forze di polizia.

9

**altri uomini
che scelte
hanno fatto?**

Gruppi per uomini

Pensavo che forse, potevo andare al gruppo ed ascoltare e basta. Ho ascoltato, ma ho anche trovato utile parlare della mia situazione.

Sento che, molto lentamente, sto diventando sempre più consapevole delle conseguenze del mio comportamento. Sono contento che ho preso la decisione di chiedere aiuto – se fossi rimasto come ero, avrei distrutto tutto quello che era importante per me. Ho dato ad Adriana, ai miei figli ed a me stesso la possibilità di essere felice.

Paolo [40 anni]

“Che cosa dirò?”
“Che succede se mi rendo ridicolo?”
“Posso fidarmi di questi sconosciuti?”
“Sarò criticato e mi sentirò peggio di quanto già non mi senta?”
“Mi costringeranno a fare cose che non voglio fare?”

La maggior parte degli uomini che frequenta un gruppo sulla violenza domestica ha questi tipi di sentimenti e pensieri. Per alcuni questi pensieri sono talmente duri da affrontare che non ce la fanno a cominciare neanche la prima sessione. Alcuni vengono per un paio di settimane e poi smettono. Molti uomini riescono a completare il programma e vanno via grati di aver preso la decisione di farsi aiutare. È importante ricordarti che è un lavoro di lungo periodo.

Molti uomini che frequentano i gruppi sono colpiti dal sostegno e dall'incoraggiamento che hanno ricevuto dagli altri uomini del gruppo. Gli uomini che affrontano il problema della violenza spesso si sentono soli, diversi ed anche pazzi. Sapere che non sei solo fa tanta differenza ed è un grosso aiuto.

Se volete aiuto o ulteriori consigli sulla violenza domestica, per piacere chiamate la linea di aiuto per uomini del **Centro di ascolto Uomini Maltrattanti**.

www.centrouominimaltrattanti.org



Si ringrazia la Asl 10 e l'Associazione Artemisia per il sostegno nel progetto e il gruppo di lavoro del *Centro di ascolto Uomini Maltrattanti* per il duro lavoro, la motivazione e l'impegno che ha reso possibile questo progetto, Nina Peci per il lavoro grafico e l'impegno per il Centro.

Testi e traduzioni: Alessandra Pauncz, adattato dal materiale di sensibilizzazione della *Campagna Freedom from fear*, Government of Western Australia, Australia

Progetto Grafico e Stampa: Media Studio - Firenze

Foto: foto pagg. 5 e 12 di Elena Tosi

Finito di stampare nel mese di settembre 2009

Contattaci allo:



Il Centro è aperto:

Lunedì 11-14

Martedì 9-17 / 19-22

Mercoledì 9-18

Giovedì 9-12

Centro
di Ascolto



Uomini
Maltrattanti

Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti

presso **Fili e Colori** - Via Enrico Il Navigatore, 17 - 50127 Firenze

www.centrouominimaltrattanti.org



COME AFFRONTARE LA
VIOLENZA DOMESTICA

Centro
di Ascolto



Uomini
Maltrattanti

**piccola
guida per
uomini che
vogliono
cambiare**