

# **(Non) È AMORE SE...**



**Piccola guida per adolescenti  
su come dare vita a una relazione d'amore  
senza abusi e prevaricazioni**

Quali sono i tratti distintivi  
di una relazione sana "a due"

Come costruirla insieme

Come riconoscere i segnali di abuso  
e come evitarli

## INDICE

AMORE: RELAZIONI SANE E RELAZIONI D'ABUSO .....	1
UNA SANA RELAZIONE D'AMORE: TRATTI DISTINTIVI .....	3
DA DOVE INIZIARE A COSTRUIRE INSIEME NEL NOME DELL'AMORE? .....	4
CHE COSA NON È UNA RELAZIONE SANA .....	5
RELAZIONE SANA, NON SANA E D'ABUSO: DIFFERENZE A COLPO D'OCCHIO .....	6
ADOLESCENTI E VIOLENZA DI GENERE .....	7
ABUSO: VARIE TIPOLOGIE .....	8
AMORE O ABUSO? ATTENZIONE A QUESTI SEGNALI! .....	10
SE SEI UN RAGAZZO .....	10
SE SEI UNA RAGAZZA .....	12
LIBERI DI DIVENTARE UOMINI (di Lorenzo Gasparri) .....	14
TEST: LA MIA RELAZIONE D'AMORE È SANA?.....	15
HELP ABUSO! CHE COSA FARE? .....	17

*"Amare senza saper amare  
fa male a coloro che amiamo".*  
- Tich Nat Han

*"Il vero amore crea sempre, non distrugge.  
Il vero amore crea un NOI senza distruggere l'IO".*  
- Leo Buscaglia

L'amore è un grande mistero. È il mistero più grande che c'è. E come ciascuno di noi sa, diverse sono le forme in cui l'amore si manifesta. L'amore può essere rivolto ai genitori, agli amici, agli animali, agli oggetti, ai passatempi... Oppure a un altro essere umano di cui ci innamoriamo e con cui scegliamo di stare insieme.

Quando due ragazzi giovani che sentono di amarsi decidono di stare insieme (a qualunque sesso appartengano), danno vita a una "relazione d'amore". E quella relazione è diversa da tutte le altre. È quella che ci fa conoscere l'Amore con la A maiuscola e che fa emergere quei sentimenti che solo i poeti e le canzoni sanno descrivere...

## **AMORE: RELAZIONI SANE E RELAZIONI D'ABUSO**

In verità, è difficile, difficilissimo, definire l'"Amore" perché ciascuno di noi lo vive a modo proprio, con emozioni e sensazioni che sono quasi impossibili da descrivere.

Ma se è difficile dare contorni definiti all'amore in quanto sentimento, al contrario la relazione d'amore che nasce tra due giovani che sentono di amarsi - e che è fatta di gesti, azioni e parole - può essere invece compresa e descritta.

Questa relazione può infatti avere caratteristiche che aiutano la nostra crescita, la nostra felicità e quella di chi amiamo (quella che verrebbe definita una "relazione sana"), o manifestarsi in modi che infliggono dolore e, talvolta, attuano atteggiamenti e azioni crudeli che con l'amore non hanno nulla a che vedere e che hanno invece tutte le caratteristiche di una relazione d'abuso e che prima o poi porteranno alla morte dell'amore stesso...

Nessuno, infatti, in nome dell'amore ha il diritto di fare del male o di mancare di rispetto o di insultare o di limitare la libertà altrui o di ricattare o di forzare qualcuno a fare qualcosa che non vuole. Questo non è amore. È abuso. E l'abuso è il contrario dell'amore.



## **L'abuso è la morte dell'amore.**

Quando vi innamorerete, quando avrete una relazione d'amore (forse la state già vivendo adesso!) è necessario che sappiate riconoscere come dare vita a una vera relazione d'amore che non abbia in alcun modo le caratteristiche dell'abuso e della prevaricazione.

Queste pagine vogliono essere una guida perché voi possiate viverlo sapendo che quello che state creando vi sta facendo del bene, o in caso contrario, perché possiate riconoscere i segnali (anche involontari!) quando questo non stia avvenendo.

Forse quello che leggerete in queste pagine potrebbe non servirvi al momento e potrebbe invece essere d'aiuto a qualche amico o amica che, nei suoi racconti d'amore, descrive comportamenti che vi sembrano eccessivi, o pericolosi o estremi e che in qualche modo stanno ledendo la persona che dicono di amare o loro stessi e a cui, magari, non avete il coraggio di parlare direttamente perché ne temete la reazione...

Così, per aiutarlo/a, potreste regalargli questa piccola guida.

Quello che imparerete qui, vi sarà di insegnamento per tutta la vita e vi permetterà di capire che se è difficile spiegare il sentimento dell'amore, è però possibile dare vita a una relazione a due che ne sia l'espressione e la realizzazione.

Buona lettura e buon viaggio d'amore a tutti!

*(Alessia Giovannini)*



## UNA SANA RELAZIONE D'AMORE: TRATTI DISTINTIVI<sup>1</sup>

Le relazioni d'amore manifestano una varietà di caratteristiche che le possono far rientrare nei parametri di quelle che vengono definite relazioni d'amore "sane"; relazioni d'amore "malsane/disfunzionali" o relazioni "d'abuso". Può essere difficile determinare in quali di queste categorie rientri la vostra relazione, soprattutto se non avete molta esperienza in proposito... Ecco perché di seguito abbiamo scelto di elencarvi una serie di tratti distintivi che possono aiutarvi a capire quali siano le basi di una relazione sana e come sia possibile costruirla insieme.

La relazione a cui stai dando vita è benefica per entrambi? Ecco da che cosa ve ne potete accorgere:

- Rispettate il modo di essere di chi amate e, se non siete d'accordo, siete capaci di comunicare senza insultare o aggredire.
- Siete in grado di appoggiare le scelte dell'altro/a anche quando non siete pienamente d'accordo. O, in ogni caso, siete in grado di parlarne senza insultare o umiliare o ricattare o costringere l'altro a fare quello che vorreste.
- Siete in grado di capire che ciascuno ha bisogno dei propri spazi per studiare o per uscire con amici o familiari e, anche se vi dispiace fare le cose separate, riuscite ad accettarlo.
- All'interno della coppia, vi sentite liberi di esprimere come vi sentite e se c'è qualcosa che non va, non avete paura che potreste essere aggrediti, insultati o minacciati.
- Vi sentite al sicuro quando siete insieme.

In linea generale, possiamo dire che un buon partner non è eccessivamente geloso e non vi fa sentire colpevoli quando trascorrete del tempo con la famiglia e con gli amici.

Un buon partner si complimenta, vi incoraggia a raggiungere i vostri obiettivi e non è invidioso dei vostri successi.

Un buon partner non farebbe mai del male a chi ama: non userebbe mai l'aggressione fisica o verbale, non minacerebbe mai e non si sognerebbe mai di umiliarvi sia in privato che pubblicamente.

---

<sup>1</sup> Se non altrimenti indicato, il materiale che segue è stato tradotto e riadattato dal sito [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org), uno dei più importanti referenti per le relazioni d'amore degli adolescenti ("teen dating") e che offre un team qualificato di esperti per la divulgazione, l'aiuto e il sostegno degli adolescenti anche coinvolti in relazioni abusive. Il riadattamento è consentito e incoraggiato dal sito. Visitate [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org) per ulteriori informazioni. Sito in inglese e spagnolo.



## DA DOVE INIZIARE A COSTRUIRE INSIEME IN NOME DELL'AMORE?

La **comunicazione** è la base per costruire una relazione sana. Il primo passo è assicurarsi di volere entrambi la stessa cosa, ovvero il desiderio di contribuire al rispetto reciproco e al bene dell'altro.

Qui trovate una serie di consigli che possono aiutare entrambi a creare una relazione d'amore sana.

- **Parlate.** In un rapporto sano, se qualcosa vi preoccupa, è meglio parlarne invece di tenervelo dentro. Parlare non è sempre facile, ma se riuscite a comunicare, potete anche trovare insieme la soluzione!
- **Rispettatevi.** I desideri e i sentimenti di ciascuno di voi hanno valore. Fate sì che il vostro ragazzo/a noti che vi state impegnando a tenerli in considerazione. Il rispetto reciproco deve essere la base di tutto.
- **Imparate ad accettare i compromessi.** Trovarsi in disaccordo è una parte naturale di un rapporto sano, ma è importante riuscire a trovare un modo per incontrarsi a metà strada. Cercate di parlare con calma di ciò su cui non siete d'accordo, anche se questo significa prendersi del tempo per riflettere e per capire. Non tutti i compromessi sono facili da trovare: talvolta ci vuole tempo!
- **Siate di supporto.** Incoraggiatevi a vicenda: le relazioni sane mantengono sempre uno spazio per sostenersi l'un l'altro, non per buttarsi giù!
- **Imparate a rispettare la privacy dell'altro.** Stare in relazione non significa condividere tutto e stare insieme tutto il tempo. Le relazioni sane hanno bisogno di spazi individuali: tutto questo rafforza la fiducia. Permettere all'altro di coltivare amicizie e rapporti familiari al di là della vostra relazione sono diritti e non concessioni.
- **Sappiate che tutte le relazioni hanno dei momenti "down".**  
Anche le relazioni sane ogni tanto hanno bisogno di un incoraggiamento perché sembrano perdere spinta, ad esempio, quando percepite il partner come distante, o quando la routine diventa soffocante.... In questi casi, trovate un'attività semplice e che piaccia a entrambi, come ad esempio una passeggiata, e approfittatene per parlare del perché vi piace stare in una relazione. Non dimenticate mai di comunicare anche e soprattutto le cose positive!!!



## CHE COSA NON È UNA RELAZIONE SANA?

Le relazioni che non sono sane si basano sul **potere** e sul **controllo**, non sull'uguaglianza e sul rispetto. Nelle fasi iniziali di un rapporto che ha le caratteristiche dell'abuso (di cui però non si è consapevoli...), è facile pensare che certi comportamenti non siano un problema e spesso li si scambia per dimostrazioni di amore... Tuttavia, **possessività, insulti, accuse gelose, urla, umiliazioni, gesti come tirare i capelli, dare spinte o simili comportamenti negativi, alla loro radice non sono altro che tentativi di imporre il proprio potere e controllo**. Ricordate che l'abuso è fortemente lesivo e che meritate di essere rispettati sempre. Non ci sono scuse per chi abusa. Se pensate che il vostro rapporto non sia sano, è importante che diate la priorità alla vostra sicurezza.

Tenete sempre a mente questi punti importanti:

- **Una persona può cambiare solo se vuole.** Non potete costringere il vostro partner a cambiare comportamento se non crede che sia sbagliato. Noi abbiamo un unico potere: cambiare noi stessi.
- **Concentratevi sulle vostre esigenze.** Vi state prendendo cura di voi stessi? Il vostro benessere è sempre importante. Tenete sotto controllo lo stress, passate del tempo con gli amici, dormite a sufficienza. Se vi rendete conto che la vostra relazione vi sta prosciugando, vuol dire che qualcosa non va... Non mettete la testa sotto la sabbia, pensando che passerà perché spesso le relazioni, quando cominciano ad avere i tratti dell'abuso, peggiorano anziché migliorare e voi potreste essere in pericolo senza rendervene conto...
- **Stabilite un contatto con chi vi può essere d'aiuto.** Spesso, i responsabili di abusi cercano di isolare i propri partner. Parlate con i vostri amici, familiari, insegnanti e chiunque vi voglia bene per assicurarvi il supporto emotivo di cui avete bisogno. Ricordate che chi vi vuole bene è sempre lì per voi se avete bisogno di parlare.
- **Valutate la possibilità di lasciare il vostro partner.** È una riflessione dolorosa e difficile ma ricordate che meritate di sentirvi al sicuro nella relazione e che non dovete mettere a repentaglio la vostra incolumità per nulla al mondo! Anche quando non potete cambiare il partner, potete comunque fare cambiamenti nella vostra vita per salvaguardare la vostra sicurezza. Valutate la possibilità di lasciare il vostro partner prima che le cose peggiorino: lì fuori c'è certamente qualcuno che potrà amarvi rispettandovi e che abbia a cuore il benessere di entrambi!



## RELAZIONE SANA, NON SANA E D'ABUSO: DIFFERENZE A COLPO D'OCCHIO

RELAZIONE SANA	RELAZIONE NON SANA	RELAZIONE CON TRATTI DI ABUSO
In una relazione sana, voi e il vostro partner...	Potreste trovarvi in una relazione non sana se...	Una relazione mostra evidenti tratti di abuso quando uno di voi...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comunicate</b> – Parlate apertamente dei problemi e vi ascoltate l'un l'altro/a, rispettando le reciproche opinioni.</li> <li>• <b>Vi rispettate</b> – Date valore all'altro/a per quello che è.</li> <li>• <b>Vi fidate</b> – Credete in quello che dice l'altro/a.</li> <li>• <b>Siete onesti</b> – Siete onesti con il partner, pur riservandovi la possibilità di tenere privati alcuni aspetti.</li> <li>• <b>Siete equi</b> – Prendete le decisioni insieme e usate lo stesso metro di giudizio per entrambi.</li> <li>• <b>Vi ritagliate uno spazio personale</b> – Provate entrambi piacere nel passare tempo da soli e riuscite a rispettare l'altro/a quando sente il bisogno di prendersi del tempo tutto per sé.</li> <li>• <b>Fate scelte sessuali insieme</b> – Parlate apertamente insieme delle scelte sessuali. Siete entrambi d'accordo sul fare sesso e siete liberi di parlare di cosa va o non va. Tenete in considerazione che la contraccezione o l'uso di profilattici è sempre espressione di "protezione e rispetto" dell'altro/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Non comunicate</b> – Ogni volta che parlate di problemi litigate, oppure evitate di parlare.</li> <li>• <b>Non rispettate</b> – Uno di voi, o entrambi, non è premuroso nei confronti dell'altro.</li> <li>• <b>Non vi fidate</b> – Non credete in quello che dice l'altro/a.</li> <li>• <b>Non siete onesti</b> – Uno dei due, o entrambi, non dice la verità.</li> <li>• <b>Cercate di prendere il controllo</b> – Uno dei due, o entrambi, crede che i propri bisogni e desideri abbiano la priorità o cerca di manipolare l'altro/a per fargli fare cose "insieme" solo per avere maggiore controllo.</li> <li>• <b>Vi sentite soffocati oppure non passate tempo con gli altri</b> – Entrambi gli estremi sono da considerarsi come "non funzionali"</li> <li>• <b>Subite pressioni per quanto riguarda il sesso</b> – Uno dei due cerca di convincere l'altro/a che dovrebbe fare sesso, o ancora più sesso di quanto ne stia già facendo.</li> <li>• <b>Ignorate le conseguenze del sesso</b> – Fate sesso consenziente tra di voi, ma non parlate delle conseguenze che ciò potrebbe avere, soprattutto se non usate alcuna precauzione o protezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comunica in modo violento oppure offensivo.</b></li> <li>• <b>C'è violenza fisica:</b> spintoni, oggetti rotti o lanciati.</li> <li>• <b>Tratta male l'altro/a</b> – Uno di voi, o entrambi, non rispetta i sentimenti e l'incolumità fisica dell'altro e il maltrattamento è evidente.</li> <li>• <b>Accusa ingiustamente l'altro/a di flirtare o tradire</b> – Come conseguenza, il partner che accusa potrebbe ferire l'altro/a verbalmente o fisicamente.</li> <li>• <b>Nega che il proprio comportamento sia lesivo,</b> magari dandone la colpa all'altro/a.</li> <li>• <b>Controlla l'altro/a</b> – Non c'è uguaglianza nella relazione: uno dei due fa il bello e il cattivo tempo.</li> <li>• <b>Isola l'altro/a</b> – Uno dei due controlla dove va l'altro/a, con chi parla, chi frequenta e fa continue scenate o minacciando ripercussioni su di sé o sull'altro/a tentando di isolarlo/a.</li> <li>• <b>Viola la privacy dell'altro/a:</b> Obbliga ad avere le password dell'altro/a o controlla di nascosto cellulare e messaggi</li> <li>• <b>Costringe l'altro/a a fare sesso.</b> Usa ricatti emotivi per convincere l'altro/a a fare sesso o induce l'altro/a a bere alcolici o assumere droghe per avere un controllo sull'altro/a e la sua sessualità.</li> </ul>





## ADOLESCENTI E VIOLENZA DI GENERE

In base alla “Dichiarazione sull’eliminazione della violenza contro le donne” emanata dall’ONU nel 1993 è violenza di genere **«qualsiasi atto di violenza per motivi di genere che provochi o possa verosimilmente provocare danno fisico, sessuale o psicologico, comprese le minacce di violenza, la coercizione o privazione arbitraria della libertà personale, sia nella vita pubblica che privata».**

*Quindi la violenza di genere è una violenza riconosciuta dalla comunità internazionale come una violazione fondamentale dei diritti umani basata sulla disparità di rapporti tra uomini e donne. Comprende tutti gli atti di violenza domestica, molestie e aggressioni sessuali, stalking, fino a mutilazioni genitali, infanticidio, tratta e sfruttamento sessuale, omicidio.*

Secondo un sondaggio ISTAT ([www.istat.it/it/archivio/violenza](http://www.istat.it/it/archivio/violenza)) sulla portata del fenomeno relativo alla violenza di genere, 5 ragazzi maschi su 10 hanno affermato di non trovare sbagliato, in alcune occasioni, picchiare o maltrattare le loro ragazze. 2 ragazze su 5, inoltre, considerano alcune manifestazioni aggressive come una delle modalità in cui i ragazzi possono esprimere il loro amore.

I dati rilevati all’interno del lavoro svolto dall’Osservatorio sulle Tendenze e sui Consumi degli Adolescenti, presieduto dalla dott.ssa Maura Manca, su adolescenti di età compresa tra i 13 e i 20 anni, evidenziano come circa l’80% degli adolescenti sia a conoscenza di fenomeni di maltrattamento tra partner e quasi il 40% dichiara di avere un amico/a che subisce o ha subito qualche forma di prevaricazione nella coppia. Il 13% dei ragazzi ha paura o ha avuto paura qualche volta del fidanzato/a, il 23% si è sentito intrappolato/a nella relazione sentimentale e il 13% si è sentito/a maltrattato/a. Un dato allarmante è costituito dal fatto che il 63% si sente solo ad affrontare queste difficoltà perché a scuola se ne parla molto poco e si ha paura che i genitori non possano comprendere.

### **I fattori di rischio che predispongono alla violenza di coppia sembrano aumentare quando i ragazzi:**

- ritengono la violenza accettabile
- sviluppano sintomi ansioso-depressivi
- abusano di droghe o sostanze
- hanno una sessualità precoce e più partner
- vedono i loro amici essere violenti con i partner
- sono testimoni di violenza in famiglia



Data l'importanza che le relazioni rivestono in questa delicata fase della vita, lo sviluppo emotivo degli adolescenti sarà fortemente influenzato dalle prime esperienze di coppia e di innamoramento. Le relazioni abusanti o violente potranno, dunque, determinare serie conseguenze per il loro benessere sia nel presente che in futuro. I sintomi sviluppati possono riguardare ansia e depressione, comportamenti devianti (uso di alcool e droghe, comportamenti antisociali) e, nei casi più gravi, possono condurre al suicidio.

(Fonte: [www.AdoleScienza.it](http://www.AdoleScienza.it))

## **ABUSO: VARIE TIPOLOGIE**

Non esiste una sola forma di quello che viene definito "abuso". Purtroppo, ne esistono varie tipologie. Esplorate questa sezione per imparare i diversi modi in cui può verificarsi un abuso così da poterli identificare meglio. **Ricordate che ogni tipo di abuso è grave e nessuno merita di sperimentarlo in qualsiasi forma.**

### **Abuso emotivo / abuso verbale**

Comportamenti non fisici come minacce, insulti, monitoraggio costante o "controllo", messaggi eccessivi, umiliazioni, intimidazione o isolamento.

### **Stalking**

Essere ripetutamente sorvegliati, seguiti o molestati.

### **Abuso fisico**

Ogni uso intenzionale della forza fisica con l'intento di causare paura o lesioni, come colpire, spingere, mordere, strangolare, calciare o utilizzando un'arma.

### **Abuso digitale**

L'uso di tecnologia come post o messaggi e il social networking per ingannare, molestare, aggirare o intimidire un partner. Spesso questo comportamento è una forma di abuso verbale o emotivo perpetrato attraverso la tecnologia.



## Abuso sessuale

Si intende per abuso sessuale ogni tipo di contatto sessuale non consensuale. Le vittime possono essere maschi o femmine. L'abuso sessuale da parte del partner o di una persona intima può includere l'uso di parole dispregiative, il rifiuto di utilizzare metodi contraccettivi, causare deliberatamente dolore fisico al partner durante i rapporti sessuali, contagiare deliberatamente il partner con malattie infettive o infezioni di tipo sessuale oppure utilizzare oggetti, giochi o altre cose che causano dolore o umiliazione senza il consenso del partner.

## Violenza sessuale

Si definisce **violenza sessuale** qualsiasi attività sessuale con una persona che non voglia o sia impossibilitata a consentire all'atto sessuale a causa di alcool, droga o altre situazioni di **inferiorità**.

## Violenza sessuale

è un termine molto generico che include diversi comportamenti come:

- lo stupro, anche se l'autore è il partner o il marito;
- qualsiasi contatto sessuale indesiderato;
- l'esposizione non gradita di un corpo nudo, l'esibizionismo e il voyeurismo;
- l'abuso sessuale di un minore;
- l'incesto;
- la molestia sessuale;
- atti sessuali su clienti o dipendenti perpetrati da terapeuti, medici, dentisti, capi, colleghi o altre figure professionali.

La **violenza sessuale** è un **atto di potere** e non sempre vengono utilizzate la forza fisica o le minacce contro la vittima, perché la violenza può essere molto sottile (come nel caso in cui l'autore dell'atto utilizzi la propria età, fisicità o status sociale per spaventare o manipolare la vittima).

(Fonte: [www.istitutobeck.com](http://www.istitutobeck.com)).



## AMORE O ABUSO? ATTENZIONE A QUESTI SEGNALI!

È inutile negarlo: *i ragazzi maschi rischiano di più delle ragazze di attuare comportamenti controllanti e violenti mentre le ragazze sono, statisticamente, più a rischio di subire abusi.*<sup>2</sup>

Vediamo insieme quali possono essere i comportamenti che hanno tratti d'abuso.

### SE SEI UN RAGAZZO...

Forse non vuoi arrabbiarti così spesso, forse lo fai involontariamente ma ti capita di aggredire, insultare, umiliare o dare degli ordini alla tua ragazza... Se sei un ragazzo, faresti bene a tenere bene a mente i segnali di pericolo che sono elencati qui sotto e, nel caso riconoscessi di attuarne più di uno e ti capita spesso, chiedi aiuto a un adulto! In particolare:

- Anche se involontariamente, ti trovi spesso ad essere insensibile, irrispettoso o diffidente.
- L'aggredisci verbalmente e ti arrabbi sconsideratamente quando non sei d'accordo con lei.
- Anche se quando sei arrabbiato non la tocchi fisicamente, spesso dai pugni sul muro e o te la prendi con gli oggetti per sfogare la tua rabbia.
- Ti capita di insultarla, di deriderla o di sminuire i suoi sentimenti o le cose che per lei sono importanti.
- La umili su Facebook o davanti ai tuoi amici.
- Sei eccessivamente geloso delle sue amicizie, del tempo passato in famiglia e dei suoi spazi "senza di te". Le imponi di non vedere i suoi amici o se glielo permetti, poi ti vendichi trattandola male o mostrando indifferenza e allontanandoti.
- Non ti fidi di lei e la costringi spesso a mostrarti il cellulare o il suo profilo Facebook.

---

<sup>2</sup> Anche le ragazze possono mostrare comportamenti violenti e di abuso ma le statistiche - vedi il paragrafo "Adolescenti e violenza di genere" - ci dicono che sono i maschi ad essere più a rischio di perpetrarli. In ogni caso, le indicazioni di questi due paragrafi che per semplicità si riferiscono ai ragazzi e alle ragazze in maniera distinta, sono validi per entrambi i sessi.

- Dai in escandescenze se fa amicizia con un ragazzo sui Social o se parla con un ragazzo che tu non conosci e le proibisci di farlo ancora altrimenti "sono guai".
- La minacci di lasciarla se non farà quello che reputi giusto e se oserà contraddire le tue regole
- Le dici di non raccontare alle sue amiche quello che avviene tra di voi
- Insisti per avere un contatto sessuale con lei anche se lei dice di no e "per farla sciogliere" un po', le offri spesso da bere o scherzosamente le blocchi mani, braccia o movimenti per convincerla
- Ti capita sempre più spesso di pensare che la ami così tanto che senza di lei potresti fare delle pazzie e ti accorgi che questo amore, anche se è violento, è "più forte" di te.

## MASCHI: PERCHÈ SI DIVENTA CONTROLLANTI E VIOLENTI...

"Gli adolescenti possono diventare controllanti e violenti - e quindi perpetrare comportamenti di abuso - per molte ragioni. Alcuni crescono in culture che esortano gli uomini ad essere forti e alcuni ragazzi si convincono che essere forti significhi esercitare l'aggressività o il controllo. Altre volte i ragazzi prendono delle abitudini che vengono scambiate per segnali d'amore, mentre sono forme di controllo: come chiedere alle loro fidanzate la password di Facebook o fare scenate di gelosia con spintoni e maltrattamenti. La gelosia può essere l'inizio di una strada che può portare fino all'abuso fisico, perché presuppone un'incapacità di controllare gli impulsi e, in particolar modo, la rabbia e la frustrazione. E, secondo gli studi, i ragazzi che appoggiano i comportamenti violenti degli amici hanno molto più probabilità di diventare violenti a loro volta."

- dr. Emilio Ulloa, esperto di "teen dating violence", Università di San Diego - California

## SE SEI UNA RAGAZZA....

Non è facile per una ragazza capire quando il comportamento del partner sta oltrepassando i limiti consentiti e comincia ad avere i tratti dell'abuso. Le motivazioni sono tante (e sarebbe lungo spiegarle qui...) ma, in linea generale, possiamo dire che molto spesso **si tende a scambiare per "troppo amore" quelli che sono invece comportamenti abusivi e pericolosi**. Per nessuno è facile accettare che la persona che ti ama sta diventando pericolosa e ti sta facendo del male... Eppure, succede. Utilizza questi segnali di avvertimento per capire se la tua relazione sta andando nella direzione sbagliata:

- Il tuo partner controlla il tuo cellulare o i tuoi account Social senza autorizzazione.
- Tende ad umiliarti costantemente.
- Mostra una gelosia estrema: fa scenate, urla, spacca cose o ti sequestra il cellulare e vuole sapere esattamente dove vai o con chi.

### "LUI È CONTROLLANTE E VIOLENTO, MA POI SI PENTE SEMPRE:

No, ragazza mia, non puoi. Non puoi perché tu non sei la causa della sua rabbia e della sua violenza. La sua incapacità di controllare gli impulsi violenti ha origini lontane e devi sapere che lui stesso è... vittima di se stesso, perché è "posseduto" da una parte di sé che non riesce a controllare e che può prendere il sopravvento e diventare pericolosa per entrambi. Ti invitiamo a leggere i consigli per una donna, contenuti nel sito [www.centrouominimaltrattanti.org](http://www.centrouominimaltrattanti.org), un sito di riferimento per uomini maltrattanti e per le loro "vittime": Ecco qui qualche stralcio.

"Ogni donna ha il diritto di vivere liberamente, senza paura e di poter fare le sue scelte. Non è mai giusto per un uomo:

- *Fare del male fisicamente - o minacciare di farlo*
- *Spaventare, intimidire o fare paura*
- *Insultare, far vergognare, o umiliare*
- *Danneggiare la tua proprietà o le cose a cui tieni*
- *Cercare di controllare il tuo aspetto, dove vai, chi vedi, o quello che fai*
- *Controllare i tuoi spostamenti, dove vai, cosa fai*
- *Constringerti ad atti sessuali che tu non desideri*
- *Controllare le finanze o prendere prestiti a nome tuo e senza il tuo permesso*
- *Fare qualsiasi cosa che ti faccia sentire in pericolo, violata o non ti fa vivere liberamente.*

Tutte le coppie possono essere in disaccordo e litigano ogni tanto, ma tutti i comportamenti sopra descritti sono forme di violenza e di comportamenti controllanti. Se il tuo partner/compagno, ha questi atteggiamenti descritti o se sai che li ha utilizzati con altre compagne, sappi che non ti meriti di essere trattata così!



- Perde le staffe facilmente anche per delle piccole cose. Poi si pente e dice che non lo farà più, ma la storia si ripete.
- Quando si arrabbia, anche se non ti tocca, dà pugni sul muro o spacca quello che gli è a portata di mano.
- Ti isola dalla famiglia o dagli amici.
- Ti accusa di cose che non hai mai fatto.
- Ha frequenti sbalzi d'umore e ti accusa di essere la causa di ogni suo male o malumore.
- Ti dice che cosa devi fare e non fare.
- Insiste nel voler fare sesso anche se tu non vuoi e ti aggredisce verbalmente e si arrabbia sconsideratamente se dici di no o se cambi idea dopo aver detto di sì.

## IO SO CHE LO POSSO AIUTARE, DEVO SOLO RESISTERE..."

### *Non è mai colpa tua.*

È probabile che tu abbia fatto enormi sforzi per cercare di proteggere te stessa ed i tuoi figli/e. Probabilmente sei stata molto coraggiosa in alcune occasioni e ti sei fatta valere in molti modi.

Ma indipendentemente da quello che dici e fai, non sei mai responsabile del comportamento abusivo del tuo partner. La responsabilità è solo di chi agisce la violenza!

Questo tipo di comportamento è molto comune. Gli uomini spesso danno la colpa a qualcuno o qualcos'altro per il loro comportamento. Fa parte della loro modalità di non assumersi la responsabilità delle loro azioni.

Quali che siano le giustificazioni, dobbiamo tutti ricordarci che ci sono altri uomini con lo stesso tipo di educazione o che fanno uso di alcool o che si sentono stressati, che non sono violenti e controllanti. Uomini che sono sinceramente rispettosi delle donne della loro vita e che non danno loro la colpa o non le puniscono per qualcosa che va storto.

Il comportamento violento può essere fisicamente pericoloso. Oltretutto, la violenza ed il comportamento controllante del tuo compagno/partner o ex mette a rischio la tua salute fisica, emotiva e mentale. Inoltre ti può far sentire impotente, senza valore o inadeguata.

È importante ricordare che la violenza e l'abuso raramente si fermano senza un intervento esterno. In genere è più probabile che la violenza peggiori. Gli uomini devono essere motivati al cambiamento e hanno bisogno di sostegno di personale qualificato per far sì che questo accada".

Vai alla sezione di questa guida "HELP ABUSO: CHE COSA FARE" a pag 17 per sapere come muoverti!

## LIBERI DI DIVENTARE UOMINI di Lorenzo Gasparrini

*Lorenzo Gasparrini è un filosofo, attivo in diversi blog e in diverse associazioni. Il suo ultimo libro è "Diventare uomini. Relazioni maschili senza oppressioni", edizioni Settenove, 2017.*

**Ecco i suoi consigli ai ragazzi che stanno per diventare uomini, su come dare vita a una sana relazione d'amore.**

**Condividi.** Se la relazione che stai vivendo è speciale, lo è perché quello che fate *insieme* è migliore di quello che faresti da solo – ma non è detto che ogni tua idea debba piacere a lei, e viceversa. Ma è importante condividerla: ci si conosce davvero solo condividendo quello che succede, quello che pensate, quello che provate.

**Chiedi il consenso.** Qualunque cosa ti viene in mente di fare *a lei*, chiedi se le piace, se non le piace, se non lo ha mai provato prima, e decidete insieme cosa fare. Ricorda che non hai il diritto di decidere per lei, mai.

**Ascolta.** Sei in relazione con un essere umano, complesso come te, con una sua storia come te, con altre relazioni vive come te – e *completamente diverso da te*, perché è una donna. Ascolta il suo punto di vista sul mondo, sicuramente arricchirà il tuo.

**Esprimiti.** Non avere segreti, non ti vergognare, non avere paura, ma racconta tutto quello che senti e che provi. Se è una relazione speciale è proprio perché solo in questa non devi tacere su nessun desiderio, *ma decidere se e come viverlo insieme.*

**Non agire per sentito dire.** Il mondo ci racconta continuamente come dovremmo essere uomini, e come dovremmo esserlo con le donne. Ma tu non sei "un uomo" e lei non è "una donna". Avete un nome, una storia, emozioni, desideri, un linguaggio che sono unici come ogni altro essere umano. Non accettare che altri, una tradizione, un'abitudine, uno stereotipo, una moda decidano per te o per voi.  
*Non devi dimostrare nulla a nessuno.*

**Accetta le decisioni altrui, fanno parte della tua vita come il sole il cielo e il mare.** *La rabbia non servirà a ridarti nessuna delle cose che perdi* – neanche un grande amore. Al massimo ti rovinerà i bei ricordi, e renderà indelebili quelli brutti. Non usarla mai, è una falsa soluzione rapida che porta veri dolori lunghissimi. Respira, rialzati, datti una spolverata e ricomincia.

**Per quanto possa sembrarti strano, tutto questo è libertà:  
*libertà in una relazione. Goditela!***





## TEST: LA MIA RELAZIONE D'AMORE È SANA?

Vuoi sapere se la tua relazione d'amore è sana?

Fai il test degli esperti di [LovelsRespect.org](http://LovelsRespect.org)!

Rispondi alle domande barrando sul **SI** o sul **NO**:

### LA PERSONA CON CUI STO:

1	Mi dà il suo sostegno nelle cose che faccio.	SI	NO
2	Mi incoraggia a provare nuove cose.	SI	NO
3	Gli/Le piace ascoltarmi quando ho qualcosa in mente.	SI	NO
4	Capisce che ho bisogno anche dei miei spazi.	SI	NO
5	Non piace molto ai miei amici.	SI	NO
6	Dice che sono impegnata/o in troppe cose contemporaneamente.	SI	NO
7	Mi messaggia o mi chiama tutto il tempo.	SI	NO
8	Pensa che perdo troppo tempo a curare il mio aspetto fisico.	SI	NO
9	Diventa estremamente geloso/ o possessivo/a.	SI	NO
10	Mi accusa di flirtare o di tradirlo/a.	SI	NO
11	Mi controlla costantemente o vuole che gli/le dica sempre dove sono e con chi.	SI	NO
12	Controlla come mi vesto o quello che indosso.	SI	NO
13	Cerca di controllare ciò che faccio e con chi mi vedo.	SI	NO
14	Cerca di impedirmi di vedere o di parlare con la mia famiglia o con i miei amici.	SI	NO
15	Ha forti oscillazioni d'umore, il minuto prima si arrabbia e mi urla contro e quello successivo è dolce e si scusa.	SI	NO
16	In sua compagnia mi sento a disagio o come se stessi camminando "sulle uova".	SI	NO
17	Mi butta giù, mi insulta o mi critica.	SI	NO
18	Mi fa sentire come se non facessi nulla di giusto e mi accusa dei suoi problemi.	SI	NO
19	Mi dice che, se mi lasciasse, non mi vorrebbe nessuno.	SI	NO
20	Minaccia di fare del male a me, ai miei amici o alla mia famiglia.	SI	NO
21	Minaccia di farsi del male a causa mia.	SI	NO
22	Minacce di distruggere le mie cose (telefono, vestiti, computer, auto, ecc.).	SI	NO
23	Mi afferra per i capelli, mi strattona, mi mette le mani al collo, tenta di soffocarmi, mi dà dei pugni, mi schiaffeggia, mi getta addosso degli oggetti o mi fa male in qualche modo.	SI	NO
24	Rompe e getta oggetti per intimidirmi.	SI	NO
25	Urla o mi umilia di fronte ad altre persone.	SI	NO
26	Mi spinge o mi costringe a fare sesso o a fare cose che non voglio fare	SI	NO

## **PUNTEGGIO**

DOMANDE 1-4: SEGNA 1 PUNTO PER OGNI NO

DOMANDE 5-8 : SEGNA 1 PUNTO PER OGNI SI

DOMANDE 9-26: SEGNA 5 PUNTI PER OGNI SI

Fai la somma totale del punteggio e poi controlla a quale profilo corrisponde il tuo punteggio totale.

## **PROFILI**

### **0 PUNTI**

Hai un punteggio di zero? Non ti preoccupare - è una buona cosa! Sembra che il tuo rapporto sia sano! Mantenere una relazione sana richiede impegno e tu ci stai riuscendo: sii orgoglioso/a di te!

### **1-4 PUNTI**

Se hai segnato uno o due punti, potresti aver notato un paio di cose che non vanno nel tuo rapporto, ma questo non significa necessariamente che siano segnali di pericolo! Continua a tenere d'occhio la tua relazione e rileggi di quando in quando questa guida per avere un'idea della direzione in cui stai procedendo!

La cosa migliore da fare, nel frattempo, è parlare con il tuo partner e fargli/le sapere cosa ti piace e che cosa no. Incoraggiarlo/a a fare lo stesso! Ricorda che la comunicazione è sempre importante quando si costruisce una relazione sana. Ti consigliamo di leggere insieme a lui/lei questa guida!

### **5-6 PUNTI**

Se hai segnato 5 o più punti, c'è un'alta possibilità che tu sia in una relazione d'abuso: i segnali sono allarmanti! Rileggi bene questa guida e parlane con un adulto. Non sottovalutare i segnali: questo punteggio è un piccolo allarme rosso!

### **7 PUNTI E OLTRE**

Attenzione, allarme rosso! L'abuso non è un'eventualità ma una realtà! Parlane subito con qualcuno e chiedi aiuto, potresti trovarti in pericolo senza rendertene conto!



## HELP ABUSO!!! CHE COSA FARE?

### HO PAURA DI ESSERE IN UNA RELAZIONE DOVE SUBISCO ABUSI...

Se ti accorgi che sei in una relazione d'abuso o vuoi aiutare qualcuno che ne è vittima, la prima cosa è NON agire da soli: parlane con un adulto di cui ti fidi, un genitore, un insegnante, un'amica o amico di famiglia. Chiedigli di aiutarti a contattare il **114**, il numero di "Telefono Azzurro" sempre attivo, dove ti daranno indicazioni specifiche su che cosa fare.

Se sei una **ragazza**, può esserti utile parlare con una operatrice esperta di violenza domestica. Per sapere dove si trova il più vicino servizio contro la violenza puoi telefonare al **NUMERO VERDE 1522**.

Oppure puoi cercare a:

[www.casadonne.it/comecitrovi/mappa.html](http://www.casadonne.it/comecitrovi/mappa.html)

o [www.antiviolenzadonna.it](http://www.antiviolenzadonna.it)

In ogni caso: chiedi aiuto!!!

### HO SCOPERTO DI ESSERE IN UNA RELAZIONE DOVE SONO IO A METTERE IN ATTO COMPORTAMENTI D'ABUSO...

È importante che tu ne parli con un adulto di cui ti fidi e che tu chieda aiuto: da solo/a non potrai cambiare! I comportamenti violenti o controllanti POSSONO essere modificati e gestiti SOLTANTO con un aiuto specifico (percorsi di psicoterapia, gruppi di ascolto etc.) e sono reversibili se affrontati in tempo.

Contatta il "Telefono Azzurro" al **114** dove troverai personale competente e se sei un ragazzo, puoi chiedere aiuto a un adulto e insieme potete mettervi in contatto con il centro Uomini Maltrattanti, [www.centrouominimaltrattanti.org](http://www.centrouominimaltrattanti.org), dove troverai del personale specializzato abituato a prendersi carico di uomini e ragazzi, autori di comportamenti violenti. Puoi chiamare anche il loro numero di cellulare, sempre attivo: **339-8926550**.

Che cosa devi aspettarti se chiami? Spiegano dal sito:

"Quando si chiama il Centro d'ascolto uomini maltrattanti:

- verrai trattato con rispetto.
- non sarai considerato come una persona cattiva per il tuo comportamento.
- i nostri consulenti telefonici faranno del loro meglio per assicurare che te e le persone che subiscono comportamenti violenti possiate ottenere tutto l'aiuto, il sostegno e la sicurezza che meritate.
- l'operatore telefonico, se vuoi può fissarti un incontro con un operatore del centro che valuterà insieme a te cosa fare per affrontare la tua situazione".



## I 4 DONI DEL VERO AMORE

di Tich Nat Han

Il vero amore  
contiene l'elemento della  
**gentilezza amorevole**,  
che è la capacità di offrire felicità.

Per rendere felice una persona bisogna esserci.  
Si dovrebbe imparare a guardarla, a parlarle.  
Rendere un'altra persona felice  
è un'arte che si impara.

Il secondo elemento  
che compone il vero amore  
è la **compassione**, la capacità  
di togliere il dolore,  
di trasformarlo nella persona che amiamo.

Anche in questo caso bisogna  
guardare l'altro in profondità  
per riuscire a vedere che tipo  
di sofferenza lo stia tormentando.  
Quando ci sentiamo compresi e sostenuti,  
siamo in grado di affrontare più facilmente  
le difficoltà della vita,  
perché sentiamo che qualcuno  
è dalla nostra parte.

Il terzo elemento del vero amore è la **gioia**.  
Il vero amore vi deve portare gioia e felicità,  
non sofferenza giorno dopo giorno.

Il quarto e ultimo elemento è la **libertà**.  
Se amando sentite di perdere la vostra libertà,  
di non avere più spazio per muovervi,  
quello non è vero amore.

Ideazione, realizzazione, ricerca e adattamento testi: Alessia Giovannini  
Traduzione testi dall'inglese: Alessia Giovannini, Emmanuele Bernardini, Annalaura Macchia,  
Grafico editoriale: Enzo Fortarezza

Realizzato per l'evento: **"IO NON HO PAURA"** - Donne e uomini in azione per la prevenzione  
della violenza su donne e bambini - Roma, 26 novembre 2017