

VERONICA CAMANDONA

**TENERE
L'ALTRO
CAPO DEL
FILO**



**VADEMECUUM
PER SOSTENERE
NELLA
VIOLENZA DI
GENERE**



TENERE L'ALTRO CAPO DEL FILO



Tenere l'altro capo del filo significa esserci senza stringere, accompagnare senza sostituirsi.

Quando una persona vive una situazione di violenza, ha bisogno di sentire che qualcuno resta dall'altra parte del filo: una presenza discreta ma stabile, che non tira con forza, non decide per lei, ma resta lì pronta a rispondere, ad ascoltare, a tendere la mano se e quando sarà il momento.

Questo vademecum nasce per aiutarti a farlo: per imparare a sostenere senza invadere, ad essere un punto fermo mentre l'altra ritrova la propria direzione.



INDICE



POSSIBILITÀ DI RELAZIONE

1. Il movimento centrifugo

2. Il movimento centripeto

3. L'invischiamento connivente

4. Essere testimoni consapevoli

4.1. Ascolta in modo consapevole
e nomina la violenza

4.2. Informa sulle opportunità

4.3. Offri aiuto pratico



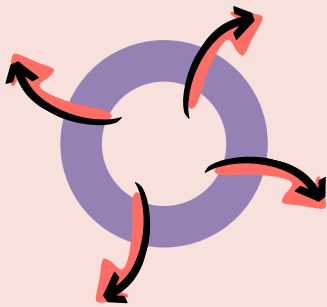
veronicacamandona.com

POSSIBILITÀ DI RELAZIONE

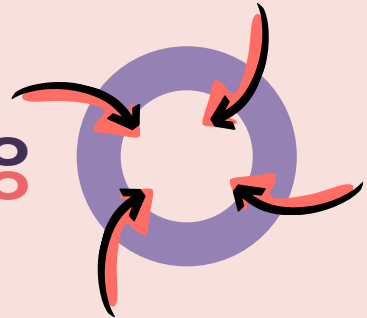




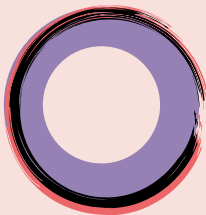
La coppia dentro la quale si manifestano situazioni di violenza di genere è sempre inserita in un contesto sociale: persone amiche, colleghe, parenti... che possono **scegliere di gravitare intorno la coppia in 4 modi diversi.**



**MOVIMENTO
CENTRIFUGO**



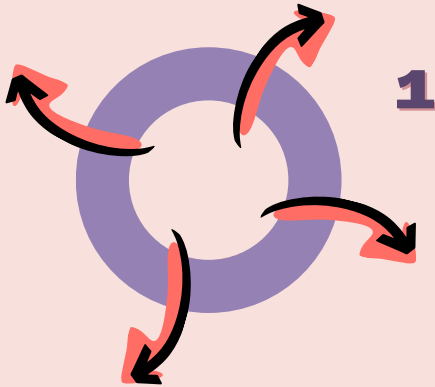
**MOVIMENTO
CENTRIPETO**



**INVISCHIAMENTO
CONNIVENTE**

**ESSERE
TESTIMONI
CONSAPEVOLI**





MOVIMENTO CENTRIFUGO

“Tra moglie e marito,
non mettere il dito”

Chi, pur intuendo la situazione, **non vuole saperne**: vicini che sentendo le liti rinunciano ad avvicinarsi o a chiamare le forze dell'ordine perché sono “affari privati in cui è meglio non essere coinvolti”.

Pensieri

“Che se la vedano tra loro”

“Se non le stesse bene, si ribellerebbe”

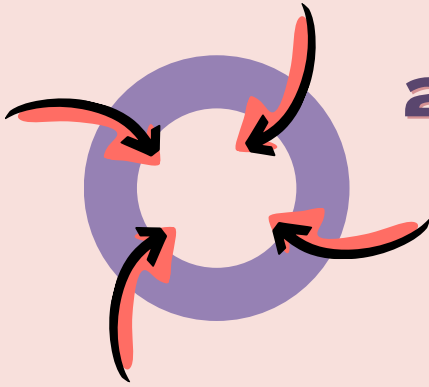
“Non saprei come affrontare la situazione, né cosa fare”

Emozioni

Paura di esporsi al pericolo

Rabbia per l'apparente accettazione della situazione

Senso di impotenza



2

MOVIMENTO CENTRIPETO

“Per il tuo bene, ti prendo e ti porto via”

Tentativi aperti di forzare i confini della coppia, in esplicito contrasto, irrompendo nello spazio decisionale della persona che subisce, facendole pressioni per interrompere e/o denunciare.

La problematica di questo movimento è che viene meno il riconoscimento della capacità di proteggersi da sola, riproducendo seppur non intenzionalmente, una dinamica simile a quella da cui la si vuole salvare.

Pensieri

“Bisogna tirarla fuori di lì, da sola non riesce”

“Il fine giustifica i mezzi”

“Tanto le istituzioni non fanno nulla finché non è troppo tardi. Bisogna intervenire”

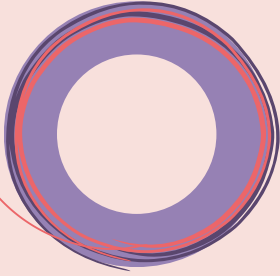
Emozioni

Frustrazione e rabbia

Paura che si aggravi

Sfiducia nelle istituzioni e servizi





3

INVISCHIAMENTO CONNIVENTE

“Lo conosco bene e
non lo farebbe mai”

Posizione di **complicità** con chi agisce la violenza, di chi normalizza o minimizza, oppure di chi per preservare il rapporto con le persone può portare a negare quanto sta accadendo.

Pensieri

“Violenza è una parola grossa, lo conosco da anni e non è violento!”

“è aggressivo perché ha delle preoccupazioni in questo periodo, sa benissimo di essere la persona più importante per lui”

“Capita a tutte le coppie di scontrarsi, è inevitabile”

Emozioni

Identificazione con l'aggressore

Giustificazione della violenza

Normalizzazione della violenza



4.ESSERE TESTIMONI CONSAPEVOLI

- 4.1. **ASCOLTA** IN MODO
CONSAPEVOLE E NOMINA LA
VIOLENZA
- 4.2. **INFORMA** SULLE
OPPORTUNITÀ
- 4.3. **OFFRI** AIUTO PRATICO



4.1.

ASCOLTA IN MODO CONSAPEVOLE E NOMINA LA VIOLENZA

● ASCOLTA

Del tutto normale avere reazioni impulsive e di protezione, ma interrompere o esprimerti in modo drastico rischia di provocare un atteggiamento di chiusura in chi sta parlando, mostrati presente e paziente. Spesso solo sapere di potersi confidare ad alta voce è di aiuto per analizzare la propria situazione.

● CREA UN LUOGO ACCOGLIENTE E PRIVATO

Rinforza rispetto la sua scelta di parlarne con te: ci vuole molto coraggio ad aprirsi. Fai comprendere che sei consapevole di quanto parlarne sia doloroso. Rassicura che non rivelerai a partner quanto ti ha confidato: ciò potrebbe esporre a ulteriori rischi.

● NON GIUDICARE

La tua opinione è importante, ma attenzione a non formulare giudizi sulla situazione, né su chi sta parlando.





● CREDICI

Quando ti parla di ciò che sta vivendo fai sentire l'altra persona creduta e compresa. Non mettere in dubbio quanto racconta. La tua priorità è creare un clima di fiducia. Non sei un giudice, non è compito tuo ricercare la verità. Non mettere in discussione ciò che ti condivide: potrebbe chiudersi nei tuoi confronti.

● NON COLPEVOLIZZARE

Confidandosi potrebbe prendersi la colpa della violenza, esplicita che non c'è niente di sbagliato nella sua persona o per ciò che sta vivendo: la violenza è una scelta e responsabilità di chi la compie, indipendentemente da quel che fa o non fa chi la subisce. Allo stesso tempo non colpevolizzare se non reagisce come vorresti (es. lasciando partner).

● VALIDA I SUOI VISSUTI

Focalizza il discorso sulle sue impressioni, emozioni e pensieri e legittimali anche se possono sembrare contrastanti o non li condividi. Non stupirti se ci sono sentimenti ambivalenti come amore e odio, volontà di chiudere e di riconciliazione. Mostrale che puoi comprenderla e che rispetti la complessità dei suoi vissuti.





● RISPETTA TEMPI E SPAZI

Chi sta parlando potrebbe non sentirsi di raccontare tutto per la prima volta, cerca quindi più momenti di confronto regolari nel tempo. Serve tempo per rendersi conto di cosa si sta vivendo e ancor di più per prendere decisioni. Manifesta una vicinanza rispettosa: la tua presenza sarà fondamentale per rompere silenzio e isolamento ma attenzione a non assumere un atteggiamento intrusivo e/ pressante.

● NON SOSTITUIRTI

Non offrire ricette già stabilite ma concentrati su cosa avrebbe bisogno l'altra persona e fatti guidare rispetto a ciò che lei ritiene prioritario. Chiedile esplicitamente se c'è qualcosa che potresti fare. Aspetta e rispetta le sue decisioni, non contattare al posto suo il centro anti-violenza, non fare nessuna azione di tua iniziativa, non pianificare senza coinvolgerla, non rispondere a umiliazioni, se assisti ad un maltrattamento non agire al suo posto se non è necessario (è difficile, lo so) ma può essere più utile affiancarti e assecondare la sua reazione. Non sottovalutare la sua opinione.





● **ESPRIMITI SUL COMPORTAMENTO, NON SULLA PERSONA**

Aiuta a riraccontare la storia: fa compromessi con sé per accontentare partner? Cerca di essere accondiscendente a tutte le sue richieste per paura di ripercussioni? Sta modificando i suoi comportamenti per questo? Si priva di amici e amiche? Anche se è meglio evitare di essere allarmista, non legittimare mai la violenza ma nominala chiaramente. Ricorda che con partner ha un legame affettivo dunque esprimi un chiaro giudizio negativo rispetto al comportamento violento ma non su chi l'ha agito. Evita insulti e parole di disprezzo. Se ti percepirà ostile nei suoi confronti, potrebbe chiudere i contatti con te.

● **RINFORZA L'AUTOSTIMA E LA RETE SOCIALE**

Aiuta a riacquistare la sua autostima: sottolinea i suoi punti di forza e le sue capacità e pensate insieme alle strategie che potrebbe usare; e poi aiuta a coltivare relazioni: potrebbe provare solitudine e isolamento, favorisci le condizioni perché possa creare o riprendere la sua rete sociale;





● VALUTA IL RISCHIO

Mentre ascolti, cerca di capire da quanto tempo dura la situazione, se è aumentata nel tempo la gravità se è in una situazione di pericolo. Non sottovalutare le sue paure, non sminuirle per farle coraggio anche se conosci partner e ti sembra impossibile. Esprimi la tua preoccupazione in modo diretto ma senza trasmettere la tua eventuale paura e/o spaventarla.

● SE CI SONO MINORI

Senza farla sentire una “cattiva mamma” ricorda che interrompere un rapporto violento non significa privare dell’altro genitori, ma proteggerli da un clima di tensione e violenza.





4.2. INFORMA SULLE OPPORTUNITÀ



● STRUTTURARE STRATEGIE

Aiuta a pensare a cosa sta già facendo per proteggersi e cos'altro potrebbe essere utile prepararsi:

- come avere il numero del centro anti-violenza della sua zona;
- una borsa per l'emergenza,
- individuare un luogo sicuro in cui allontanarsi;

● NON ESSERE L'UNICO PUNTO DI RIFERIMENTO

Ricorda che la violenza di genere è un problema complesso e occorre che ci siano delle figure competenti per garantire la sicurezza. Bisogna che si crei una vera e propria rete di aiuto. Sostienila nelle titubanze di poter chiedere aiuto.





4.3. OFFRI AIUTO PRATICO



- Manifesta la tua disponibilità ad **accompagnare** ad un centro antiviolenza o ad altri servizi;
- Offriti come un **supporto concreto** nella gestione quotidiana. Preparare il pranzo, dai una mano con minori, animali domestici...;
- Se vuoi e puoi, offri la tua **ospitalità** a casa o a trovare una sistemazione in caso di emergenza;
- Suggerisci di preparare una **borsa** in caso di emergenza e offriti di tenerla a casa tua.
- Accordatevi su una parola, una frase o un gesto di sicurezza da usare come **segnale di emergenza**. Qualcosa che per altre persone non sia interpretabile come tale.
- **Continua ad essere la persona amica di sempre.** Non cristallizzare le conversazioni sul tema della violenza, create o mantenete momenti di svago, non far sentire come che la sua vita e identità sono ridotte alla situazione che sta vivendo, è molto di più, ricordaglielo e faglielo sperimentare.

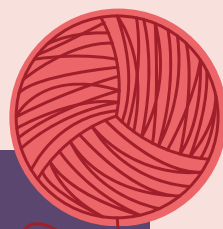


Se senti che **la situazione è pericolosa** o ti fa paura, chiama subito il **112**.

Per ascolto, orientamento e sostegno puoi contattare il **1522** o rivolgerti ai **Pronto Soccorso** e ai **Centri Antiviolenza** del tuo territorio.

Non sei sola: ci sono servizi pronti ad aiutarti in ogni momento.

TENERE L'ALTRO LATO DEL FILO



Questo contenuto è ispirato e rielaborato a partire da:
Bonura, L. Che genere di violenza. Erickson, 2016.

I materiali presenti in questa sezione sono scaricabili
gratuitamente per uso personale.

© Veronica Camandona. Tutti i diritti riservati.

Vietato l'uso commerciale o la modifica senza
autorizzazione.



www.veronicacamandona.com