

Questa brochure è un invito a riflettere sul rispetto che dobbiamo a noi stessi e agli altri; sulle relazioni che ci fanno sentire liberi, non in trappola; sulle persone che ci fanno stare bene, non inadeguati o inferiori.

A volte, ciò che sembra amore può nascondere altro: il controllo può sembrare attenzione, la gelosia può essere scambiata per passione, le umiliazioni possono essere mascherate da scherzi.

E, poco alla volta, senza accorgercene, possiamo ritrovarci in una relazione che ci toglie energia, autostima e libertà. Questa brochure vuole aiutarti a riconoscere i segnali, anche quelli più sottili, per proteggerti. Perché ciascuno di noi merita una relazione che faccia stare bene, che rispetti chi siamo, che non ci chieda di rinunciare a noi stessi.

L'amore vero non controlla. Non isola. Non fa paura.

Una relazione sana offre libertà, rispetto e sicurezza.

La violenza può colpire chiunque, senza alcuna distinzione. Imparare a riconoscerla è il primo passo per fermarla.

Progetto a cura della Prof.ssa Antonella Petrella e del Prof. Alessandro Germani dell'Università Giustino Fortunato.

Immagine di copertina gentilmente concessa dal Dott. Alberto Zuccalà.

Coordinamento a cura della Commissione Orientamento, Placement e Public engagement e dello Sportello Antiviolenza d'Ateneo.

Se sei in pericolo o non puoi parlare, usa questo gesto che comunica silenziosamente che hai bisogno di aiuto:



UNIFORTUNATO.EU



UNIVERSITÀ GIUSTINO FORTUNATO

D.M. 13 aprile 2006 - G.U. n° 104 del 6/05/2006 - TELEMATICA

SPORTELLO ANTIVIOLENZA

**NO, TU NON
MI AMI!**



**ALBERTO
ZUCCALÀ**

NO, TU NON MI AMI

Per riconoscere le relazioni tossiche e proteggere te stesso/a

Ti è mai capitato di...

- sentirti in colpa perché non hai risposto subito a un messaggio?
- rinunciare a un'amicizia per evitare una lite?
- pensare: "Forse il problema sono io"?

Questi possono essere segnali di una relazione tossica. L'amore vero non controlla, non isola, non fa paura e non colpevolizza. Una relazione sana ti fa sentire libero/a, rispettato/a e al sicuro.

QUANDO QUELLO CHE SEMBRA AMORE NON LO È

Fraasi che sembrano amore e risposte che possono far riflettere:

"Dove sei? Perché non rispondi subito? Quando ti chiamo devi rispondermi"

"Ero impegnato/a. Se mi ami, non mi controlli ma ti fidi di me"

"Ti scrivo continuamente perché tengo a te e non posso farne a meno"

"Io ho diritto e ho bisogno dei miei spazi"

"E' normale che io sia tanto geloso/a di te perché ti amo"

"L'amore non si misura con la gelosia ma con la fiducia"

"Perché esci senza di me?"

"Le mie amicizie non si discutono"

"Non voglio che parli con quella persona"

"L'amore non è imporre divieti e isolare"

"Se ti dico di non fare quella cosa, lo faccio per il tuo bene"

"Decido io cosa è bene per me"

"Non mettere quel vestito perché è troppo vistoso"

"Scelgo io cosa indossare"

"Senza di me non sei nessuno"

"Io valgo, con o senza te"

"Sei troppo sensibile, piangi sempre"

"Ho il diritto di esprimere quello che sento"

"Dai, era solo una battuta, stavo scherzando"

"Se mi ha dato fastidio, per me non era uno scherzo"

"Era solo una spinta"

"Nessuno ha il diritto di toccarmi"

"Mi hai fatto arrabbiare, è colpa tua se ho reagito così"

"Niente giustifica la violenza"

"Se mi ami davvero, fai quello che ti chiedo"

"Nessuno può ricattarmi e costringermi a fare quello che non voglio"

"Se mi lasci mi/ti faccio del male"

"L'amore non ricatta e non minaccia"

VIOLENTOMETRO

SEI VITTIMA DI VIOLENZA DI GENERE SE:

■ Ti ignora	▶ Fai attenzione Il rapporto con il tuo partner potrebbe peggiorare! Parlane con i tuoi familiari e amici Richiedi un supporto psicologico
■ Ti inganna	
■ Ti sminuisce	
■ Ti umilia	
■ Ti controlla	
■ Ti ricatta	▶ Chiedi supporto Chiama il numero di pubblica utilità 1522 Rivolgiti ad un centro antiviolenza
■ Ti isola	
■ Ti provoca sensi di colpa	
■ Ti perseguita	
■ Ti maltratta	
■ Con lui non ti senti al sicuro	▶ Chiama 112 Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare. Se sei ferita chiama 112 o recati al pronto soccorso
■ Ti colpisce/ferisce	
■ Ti minaccia di morte	
■ Ti minaccia con armi	
■ Ti costringe ad avere rapporti sessuali	
■ Pensi che potrebbe essere capace di ucciderti o farti del male	

contenuto tratto dal sito ufficiale dell'Arma dei Carabinieri

“ La violenza non nasce all'improvviso. Cresce piano: da svalutazioni e umiliazioni, a continuo controllo, fino a minacce e aggressioni verbali e fisiche. **”**