

Azioni concrete contro la violenza

proposte dal pubblico negli spettacoli di teatro forum "Il limite ignoto"

Cosa possiamo fare:

Con chi agisce violenza

- **Aiutare a riconoscere** i propri comportamenti, senza complicità né giudizi.
Non serve fare il detective, ma un amico con la giusta curiosità, che aiuta a scovare i momenti DOVE SI E' ANDATO OLTRE
- **Contrastare lo scarico di colpa:** la violenza non è mai giustificata.
Niente scuse facili. Se inizia con "Eh ma lei...", fermalo subito! "Stop! TU COSA SENTIVI, COSA PENSAVI, COSA HAI FATTO?"
- **Aprire un dialogo:** fare domande, ascoltare, stimolare empatia.
Non fargli lo psicodramma né il prete, *ma aiutalo a riflettere*: "Secondo te a lei questa cosa COME L'HA FATTA SENTIRE?"
- **Partire da sé:** condividere esperienze simili aiuta a evitare reazioni difensive.
Attenzione, non è un monologo, ma una chiacchierata tra amici: "ANCHE IO UNA VOLTA..."
- **Evitare etichette** e demonizzazioni.
Aiutalo a trovare modi per cambiare. CREA UN SEGUITO PIACEVOLE
- **Attenzione al linguaggio:** frasi come "se fosse tua madre/sorella" rafforzano un immaginario di donne nostre, 'sacre', da proteggere, contrapposte ad altre su cui tutto è permesso. Non serve una classifica di donne di serie A e B, serve rispetto per chiunque, SENZA FAVORITISMI!
- **Indicare risorse:** questionari online e centri specializzati per chi vuole smettere di agire violenza.
Se serve, TI DO UNA MAPPA con utili punti di riferimento per il cuore e la testa.

Risorse

[Mappa dei centri per uomini che agiscono violenza](#)

[Questionario per valutare la propria violenza](#)

Con chi esperisce violenza

- **Restituirle potere** fin da subito.
Chiedile: “Vuoi un bicchiere d’acqua?”, “Ti va se resto?”, “Vuoi parlarne?”. E poi, rispetta la risposta.
- **Rispettare i suoi tempi**: se non vuole parlare ora, va bene così.
Se non vuole raccontare, non è il momento del documentario.
- **Evitare domande invadenti** se non ha rivelato la violenza.
Certamente non la rivelerà se si sente sotto pressione.
- **Partire da sé**: condividere esperienze può creare intimità e fiducia.
Condividere qualcosa di tuo può aiutarla a non sentirsi sola. “A ME è SUCCESSO...” Ma attenzione: non rubarle la scena!
- **Offrirle ascolto**. Non mettere in dubbio il suo racconto. Non è mai colpa sua.
Ascolta. Anche se ti viene voglia di commentare, fermati e ascolta ancora di più.
- **Chiederle “cosa posso fare per aiutarti?”**
Non darle consigli non richiesti, anche se ti senti molto saggià oggi. Chiedile: “VUOI CHE FACCIA QUALCOSA PER TE?”. E accetta anche un “no”.
Evita di fare promesse che non puoi mantenere. A volte, la cosa più potente che puoi fare è semplicemente “esserci”. “CI SONO” è una frase che rassicura.
- **Aiutarla a esplorare come si sente**, senza giudicare né lei né lui.
Aiutala a capire come si sente, senza fare l’analista. “COME TI SENTI QUANDO SUCCEDDE QUESTO? SUCCEDDE SPESSO? COME TI FA SENTIRE?”
- **Offrire opzioni, non soluzioni**.
Ricordale che NON È OBBLIGATA A NULLA, ma che può scegliere tra varie opzioni. E non sarai tu a scegliere quella più giusta per lei.
- **Incoraggiarla a parlare con persone fidate e professioniste dei Centri Anti Violenza**, rassicurandola che non la giudicheranno mai, la ascolteranno e cercheranno di capire insieme cosa fare. SARÀ SEMPRE LEI A DECIDERE. I Centri Anti Violenza sono lì per supportarla e non lasciarla da sola con il peso di tutto.
- **Informarsi**, anche contattando un Centro Antiviolenza.
Non fare la persona esperta, ma l’alleata. Se non sai cosa fare, puoi consultare il Centro Antiviolenza per capire come aiutarla davvero.

Risorse

Chiama il 1522 - numero verde nazionale

Visita il sito: <https://www.1522.eu/mappatura-1522/>