



# COME COSTRUIRE UNA SOCIETÀ NON VIOLENTA A PARTIRE DA UNA RIFLESSIONE SULLA VIOLENZA ALLE DONNE ?

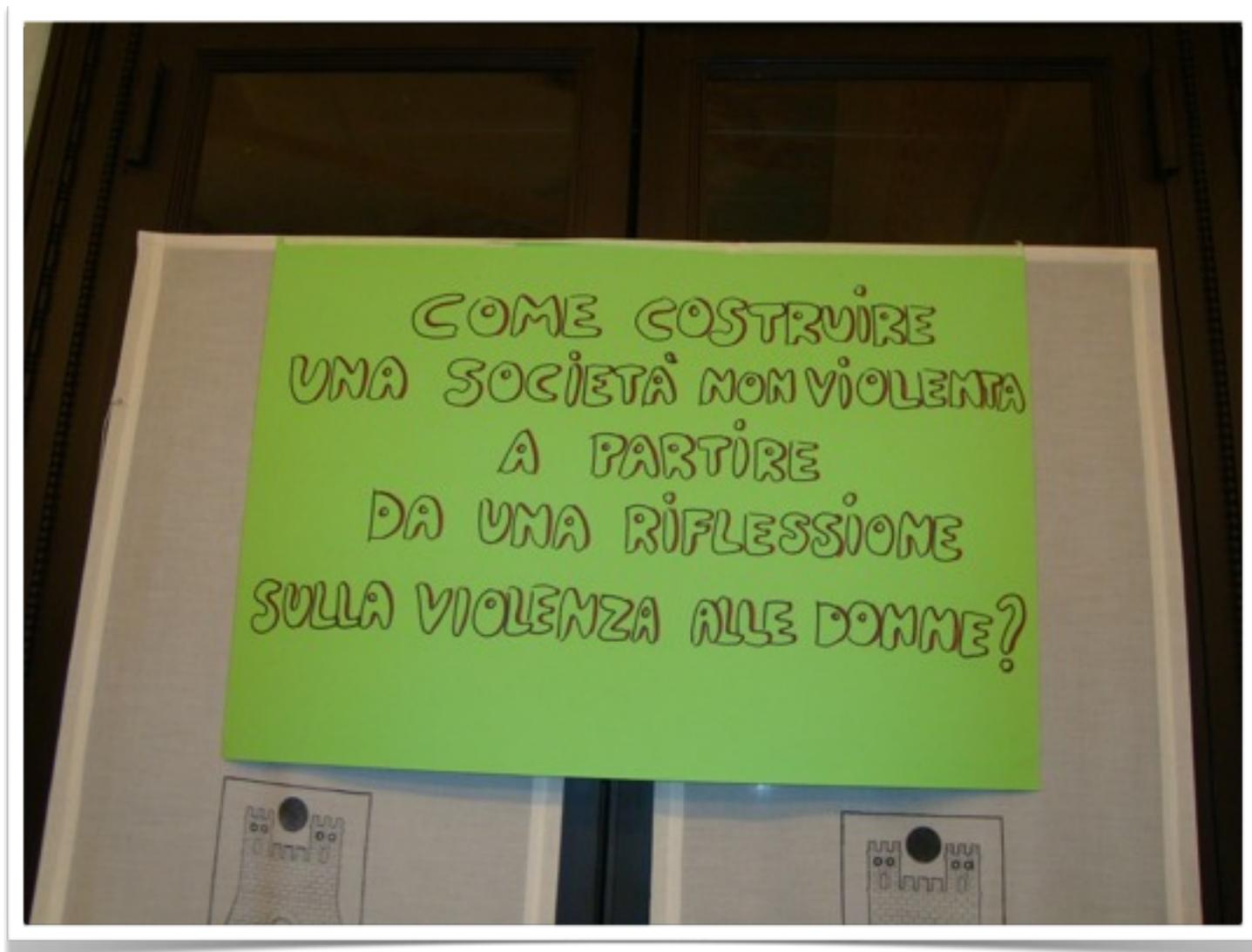


## INSTANT REPORT

SARONNO, VILLA GIANETTI  
27 NOVEMBRE 2011



# Il programma di lavoro



Ore	14.30 - 15.00	Accoglienza
	15.00 - 16.00	Plenaria d'apertura
	16.00 - 17.15	Sessione 1
	17.30 - 18.45	Sessione 2
	19.00 - 20.00	Circolo di chiusura e saluti

# Le proposte di discussione

## **SESSIONE 1 (ORE 16.00 - 17.15)**

- 1) COSTRUIRE UNA CASA DELLA PACE
- 2) (IN SPAZIO 8) COME DEFINIAMO COME COSTRUIAMO UNA SOCIETÀ NON VIOLENTA
- 3)
  - (i) PER COSTRUIRE BISOGNA CONOSCERE ;
  - (ii) PRIMA DOBBIAMO RICONOSCERE I VARI TIPI DI VIOLENZA ;
- 4)
  - (i) COME PUÒ TRASFORMARE IL LUOGO DOVE SI VIVE ;
  - (ii) LE DONNE SONO VIOLENTE ? ;
  - (iii) TUTTI ABBIAMO UNA MAMMA, ANCHE I PIÙ VIOLENTI. COME FARE I CONTI ?
- 5) LA VIOLENZA CHE È INSITA NELLA FRUSTRAZIONE DI NON RISPECCHIARSI IN UNO STEREOTIPO TIPO
- 6)
  - (i) EDUCARE ALLA REGOLA AUREA VALIDA PER TUTTO IL MONDO: NON FARE AGLI ALTRI QUELLO CHE NON VORRESTI FOSSE FATTO A TE ;
  - (ii) CHE RUOLO HA LA CULTURA RELIGIOSA
- 7) NON C'È SUPPORTO DELLE ISTITUZIONI

## **SESSIONE 2 (ORE 17.30 - 18.45)**

- 1)
  - (i) TENIAMO IN LINEA CUORE-PANCIA-TESTA PER PROMUOVERE LA PACE
  - (ii) SE NON SEI IN PACE CON TE STESSA E LIBERA NON PUOI COSTRUIRE PACE
- 2) (IN SPAZIO 8)
  - (i) LA VIOLENZA SULLE DONNE È LA STESSA IN TUTTO IL MONDO ? ;
  - (ii) QUANTO CONTANO LE DONNE, MAMME, MAESTRE, NELL'EDUCAZIONE MASCHILE ? ;
  - (iii) PERCHÈ LA DONNA ACCETTA DI SUBIRE VIOLENZA ? ;
  - (iv) HO AVUTO UN MARITO VIOLENTO. VOGLIAMO PARLARNE ?
- 3)
  - (i) DA OGGETTO A ... SOGGETTO ! ;
  - (ii) LA VIOLENZA DELL'IPOCRISIA ;
  - (iii) PARTIRE DAL RICONOSCIMENTO DI DIGNITÀ E DIRITTI
  - (iv) RICONOSCERE I RUOLI E VALORIZZARE LE CAPACITÀ
- 4) PERCHÈ NON PARTIRE DALL'INSEGNARE L'AMORE A PARTIRE DALL' AUTOSTIMA COME BASE TOTALE PER LA VITA ?
- 5) EDUCARE GLI UOMINI A NON ESSERE VIOLENTI. QUANDO? COME DA CHI?
- 6) COME ARMONIZZARE MASCHILE E FEMMINILE A LIVELLO PERSONALE, DI COPPIA, DI SOCIETÀ, DI ISTITUZIONI
- 7) NON DEVI AVERE PAURA DI TIRAR FUORI QUELLO CHE SEI VERAMENTE. PROPOSTE E DISCUSSIONE SULLA VIOLENZA PSICOLOGICA, UNO TRA I TIPI PIÙ INSIDIOSI E SUBDOLI DELLA VIOLENZA



# SESSIONE 1

## GRUPPO 1

### Cosa abbiamo discusso (il tema):

Costruire una casa della Pace

### Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:

Casa della Pace come una Casa

Una casa di incontro, confronto, accoglienza. Un luogo pubblico del rispetto più che insegnato, agito. Una casa dove sperimentare il benessere.

Un luogo dove proporre azioni di pace a tutto campo, uno spazio visibile promotore di esperienze concrete da riportare anche in altri ambiti.

La prima casa di pace dovrebbe essere la famiglia.

Anche luogo di rifugio per donne che hanno subito violenza.

Spazio non discriminante o svalutativo, non umiliante, spazio dove c'è ascolto.

Architettonicamente accogliente, con una presenza 24ore su 24 come un camino acceso; poco strutturato, morbido, il clima lo rendono le persone.

Riflettere su un "regolamento" di comportamenti relazionali su cui impegnarsi nella Casa della Pace con l'idea di sperimentarli e ampliare così, nel cammino, il regolamento stesso.

Casa della Pace come strumento per :

organizzare percorsi con e per le persone affinché non si chiudano nel proprio ego ma costruiscano unione e legami.

Spazio aperto dove sperimentare congruità tra pensiero, azione e cuore.

Spazio fisico dove so che posso andare, qui dove abito c'è un punto di riferimento.

Posto di prevenzione, educazione, anche pratico (orto, cucina, artigianato, arte, altro...) che alimenti la comunicazione non verbale (es. casa della Delicatezza in Brasile) e che permetta di sperimentare linguaggi diversi.

Luogo di allenamento al rispetto e a una comunicazione non violenta.

Spazio che possa accogliere anche chi ha fatto violenza.

Aperto a tutti: donne, uomini, bambini, adolescenti, senza differenza di nazionalità.

Senza etichette politiche, religiose o altro.

"L'accoglienza è come un profumo, o lo senti o non c'è."

## **GRUPPO 2 (IN SPAZIO 8)**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Come definiamo, come costruiamo una società non violenta?

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Esiste una società non violenta? Per alcuni solo utopia. per altri in piccoli gruppi.

Non hai mai detto nulla di quello che ho subito per paura del pettegolezzo (vergogna).

Ho sempre avuto paura che la mia sofferenza potesse essere confusa con vittimismo esibizionista.

La persona violenta soffre di una debolezza strutturale, nel rafforzare il rispetto del se e del prossimo, accettando il prossimo e la prossima si educa a considerare un essere umano, non l'oggetto.

### **Proponiamo**

Educhiamoci al rispetto di se e del prossimo

Educhiamoci ai sentimenti e all'autonomia psicologica

Educhiamoci a esprimere i disagi e stati emotivi parlandone in prima persona

Non isoliamo la vittima né il carnefice

## **GRUPPO 3**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Per costruire una società non violenta bisogna imparare a riconoscere i vari tipi di violenza.

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Serve la conoscenza, il rispetto, l'accettazione e l'incontro con le altre culture.

Esistono parametri comuni e caratteristiche comuni nell'inquadrare il tema della violenza, uguali in tutte le comunità umane; non centra niente la classe di appartenenza.

Influisce molto l'educazione, la cultura, l'ambiente.

Alla radice della violenza sta la differenza tra i sessi e l'incapacità di accettare la differenza dell'altro.

Noi donne facciamo fatica a capire che abbiamo autonomia e capacità indipendenti dall'uomo.

C'è poca solidarietà femminile.

Dobbiamo riscoprire i nostri punti di forza.

Abbiamo acquisito delle caratteristiche prettamente maschili (aggressività/competitività).

L'uomo scinde l'aspetto fisico da quello affettivo, noi donne siamo più accoglienti per condizione organica e per i condizionamenti culturali (stile educativo)

Molte volte è come se dovessimo obbedire a un cliché: mancanza di autostima, rispetto verso se stesse.

Dare una valenza positiva al femminile e riscoprire i nostri punti di forza è uno degli obiettivi che dobbiamo porci.

La vittima di violenza "non fisica" fatica a riconoscerla e quindi a difendersi.

L'attuale forma di potere, tipicamente maschile, è una forma di violenza perché fa sì che le donne non si sentano adeguate e quindi non si mettano in gioco.

Fondamentalmente è importante che la donna riesca ad esprimere la libertà del suo essere e non si adegui al dover essere.

## **GRUPPO 4**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Il luogo in cui vivi ti trasforma?

Le donne sono violente?

Tutti anche i più violenti hanno una mamma...come si fanno i conti?

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Il primo luogo in cui l'individuo riceve l'imprinting è la famiglia e da lì si passa al macro ( la società). La donna nella sua conflittualità interiore deve poter scegliere la pace come soluzione. L'autostima è la base della propria sicurezza ed essa si sviluppa nel riconoscimento reciproco.

Anche l' ambiente ha bisogno della sua stima per crescere ed essere accogliente e richiede contaminazione e impegno collettivo per migliorarlo.

Contaminarlo anche se negativo.

Ma non è solo il singolo ad agire è necessario l'intervento delle istituzioni come organo normativo ed educativo.

E' necessario lavorare sui giovani per attuare un vero cambiamento culturale testimoniando con la propria vita.

Ci siamo interrogati su come le donne agiscono la violenza ed è emerso che spesso si esprime attraverso la competizione, l'invidia e l'incapacità di fare gruppo.

### **PROPOSTA:**

incontrarsi e lavorare insieme su obiettivi comuni e concreti

e creare aperture anche all'esterno del gruppo "contaminando l'ambiente circostante"

## **GRUPPO 5**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

La violenza che nasce dalla frustrazione di non riconoscersi in uno stereotipo

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

la società è rigida e induce a riconoscersi in un modello ben preciso. Se non ti riconosci in una qualche casella si generano malessere e frustrazione.

L'assenza di stereotipi di difesa altrettanto forti da contrapporre può rendere più difficile lo sfuggire da "stereotipi positivi".

La violenza è una forma di "linguaggio istintuale". Il riconoscere che la violenza è un "modo distorto di comunicare" può aiutare a rapportarci con essa.

Il "modello vincente" è uno stereotipo di per sé. Ognuno ne ha uno suo.

Avere consenso è ricercato perché crea benessere. La violenza è causata anche dall'immaturità.

La violenza è insita nel modello gerarchico di vita, e viaggia di pari passo con sopraffazione della libertà dell'altro.

## **GRUPPO 6**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Abbiamo discusso del principio generale “Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te.

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Ci siamo detti che, per poter portare un cambiamento nelle persone, occorre intervenire a livello scolastico su bambini e ragazzi, magari attraverso il gioco dei ruoli.

Una struttura importante è la famiglia, forse più della stessa scuola. In altri termini, l'educazione deve cominciare da piccolissimi. In tal modo si può tirar fuori dal bambino le gemme preziose (le qualità buone) che si trovano dentro di lui.

Ma attenzione: la famiglia non è di per sé una soluzione ai problemi della violenza. La violenza anzi accade spessissimo dentro la famiglia! Né di per sé costituisce una soluzione la scolarizzazione, poiché anche lo studio e il sapere può essere usato per trovare soluzioni “razionali” alla violenza.

Un altro strumento può essere lo psicologo: ma attenzione: pensare di usare lo psicologo per un... “corso laico prematrimoniale” è un'azione insufficiente, perché arriverebbe troppo tardi. Lo psicologo va usato con i bambini/ragazzi, sfruttando le tecniche della drammatizzazione. Va da sé che le maestre tesse dovrebbero sottoporsi a sedute di psicoterapia.

Parallelamente vanno attivate azioni di comunicazione su larga scala, comunicazione continua e martellante. Parlare della violenza è fondamentale, per poter superare la vergogna e così poter continuare a parlarne (per sconfiggerla). Parlarne significa fare pubblicità!

Altra proposta: creare gruppi di auto-mutuo aiuto (che hanno costi molto bassi rispetto allo psicologo) per trattare della violenza (violenza/donna e violenza/generale). Anche i condannati per violenza dovrebbero naturalmente frequentarli.

I centri di ascolto non dovrebbero essere esattamente quelli della Chiesa, perché farebbero necessariamente capo, consapevolmente o meno, ad una cultura

discriminatoria (la discriminazione e il sessismo mina l'uguaglianza ed è terreno su cui può crescere la violenza).

## **GRUPPO 7**

**Cosa abbiamo discusso (il tema):** “NON C'È IL SUPPORTO DELLE ISTITUZIONI”.

**Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Siamo partite col ricordare gli incontri che ci sono stati a Saronno presso l'auditorium dell'Aldo Moro per il tentativo di voler costituire il Telefono Rosa come rete di supporto alle donne che subiscono violenza. Ci siamo soffermate sul fatto che, in quegli incontri, tra le tante problematiche affrontate sul tema, era emerso come molte donne non vadano fino in fondo nel loro percorso di denuncia della violenza subita. Perché? I motivi sono tanti, ma senza dubbio c'è anche la sensazione di sentirsi abbandonate dalle istituzioni. Ci siamo dette che in realtà non si può parlare sempre di assenza delle istituzioni, anche perché oggi c'è un'attenzione maggiore nei confronti del problema rispetto a quanto ce ne sia stata in passato, ma che il problema è rappresentato dal fatto che spesso il personale all'interno delle istituzioni non è adeguatamente formato e spesso vittima anche del maschilismo, perciò anche le denunce presentate rimangono inevase. Siamo giunte alla conclusione che le donne oggi necessitano in prima istanza della possibilità di potersi rivolgere ad organismi di donne come centri di ascolto o centri antiviolenza. Riteniamo soprattutto che la messa in rete delle istituzioni, come nel caso della Rete Rosa di Saronno, possa essere una risposta davvero efficace. Il problema è quello del mantenimento della Rete, affinché garantisca quanto sopra detto. Abbiamo affrontato poi il tema delle donne di altra cultura, in particolare quelle appartenenti al mondo musulmano. Paradossalmente il loro contatto con donne del mondo occidentale se da un lato permette loro di scoprire comportamenti violenti nella loro storia, dall'altro le mette maggiormente a rischio. Altro punto toccato è stato quello dei casi di minori inseriti nelle scuole, tema che ha messo in luce la difficile situazione delle bambine e delle adolescenti nonché degli insegnanti. I comportamenti

repressivi da parte delle famiglie a partire dalla pubertà le espongono alla reclusione, al disadattamento sociale e al disagio psichico e tutto ciò può sfociare in comportamenti malsani. Quanto detto non trova nell'attualità adeguata attenzione da parte dell'istituzione scolastica né risorse necessarie per poter provvedere in merito. Lo stesso si può dire per minori italiani vittime della violenza familiare. Abbiamo rilevato che rispetto a ciò le risorse e gli interventi a supporto delle figure istituzionali sono fortemente deficitari.

# SESSIONE 2

## GRUPPO 1

**Cosa abbiamo discusso (il tema):** tenere in linea cuore-pancia-testa per promuovere pace

Per costruire la pace bisogna essere in pace con se stessi e liberi

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Siamo partiti dal perdono come capacità di riconoscere debolezze proprie e altrui dandoci la possibilità di ripartire in un percorso di crescita e dare all'altro ( persona , istituzione e società) la possibilità di riscattarsi.

La contaminazione di energie positive, di azioni coerenti tra pensiero e azione creano energie positive che contagiano il comportamento di altri.

L'esempio nelle situazioni quotidiane più ricorrenti supera la dicotomia tra un piano solo verbale e un gesto generatore di pace. La compassione come possibilità di creare e sentire empatia ci aiuta a entrare in relazione con l'altro, accogliendolo nella sua interezza.

Un esempio: al bar e due clienti chiedono un caffè a un cameriere, il quale con indifferenza, maleducazione e sgarbo non adempie il suo dovere.

Un cliente stufo di aspettare il caffè lo aggredisce con lo stesso atteggiamento e con parole maleducate. L'altro si interroga sul perché di questo atteggiamento ( problemi personali, di salute, lutti...fallimenti ) gli sorride e gli dice " Non è senz'altro una bella giornata per te, ma me lo faresti lo stesso un caffè?"

"disorientando il cameriere e favorendo in tal modo un suo atteggiamento positivo e risolutivo.

Questo favorisce la reciprocità e il decentramento del proprio punto di vista.

Cogliere differenze, angolature e situazioni contrastanti ridimensiona l'assolutezza e le definizioni di qualsiasi relazione o situazione; amplia lo spazio d'azione, gli orizzonti cognitivi ed emotivi rendendoci più accoglienti e propositivi.

Unire le forze di pace, rende forte la pace qui e altrove, oggi e domani..



## **GRUPPO 2 (IN SPAZIO 8)**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

1. perché una donna accetta di subire violenza?
2. ho avuto un marito violento: ne vogliamo parlare?
3. la violenza è uguale in tutte le parti del mondo?
4. l'importanza delle donne nell'educazione dei figli maschi

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

La figura materna può essere stata poco rassicurante

Si ripropongono gli esempi familiari anche nelle relazioni esterne

Le donne sono spesso complici delle situazioni di violenza

omertà per paura del giudizio altrui

Non esiste: "è il suo modo di volerti bene"!

La parte violenta è la parte più debole e fa leva sui sentimenti dell'altro che tende a giustificarlo.

Non si considerano le difficoltà pratiche che si trovano all'esterno quando si decide di allontanarsi dal luogo di violenza. L'autostima è talmente bassa e ferita che chi subisce violenza pensa di non essere in grado di staccarsi dal violentatore

Non si vuole mostrare la propria debolezza/fragilità agli altri e ai figli soprattutto

Paura della perdita.

## **GRUPPO 3**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Rispettare i ruoli e riconoscere le capacità.

Donna soggetto od oggetto?

La violenza dell'ipocrisia.

Dignità e diritti

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

“La donna è sempre stata il più fedele animale domestico dell'uomo” (da uno scritto di Anna Kuliscioff) e su questo concetto si è sempre basata la prevaricazione dell'uomo sulla donna alla quale sono stati sempre assegnati solo ruoli subalterni. Storicamente la discriminazione esisteva anche in famiglia, precludendole ruoli sociali di rilievo. I progressi ottenuti sono insufficienti devono esserci pari opportunità reali.

Le donne fanno solo rivendicazioni o anche proposte concrete di rinnovamento?

I diritti vanno garantiti a tutti indipendentemente dalle proprie convinzioni religiose o politiche.

I più giovani stanno superando la distinzione fra i ruoli almeno in famiglia. Evitare l'accettazione sociale di comportamenti scorretti che vengono percepiti come “furbi” e gratificati (es. evasione fiscale, discriminazioni in genere, ecc.). Fino a quando la parola “furbo” non tornerà ad essere un insulto, non cambierà nulla: la furbizia è prevaricazione a spese di altri.

Una società non violenta deve essere eticamente corretta.  
Le donne dovrebbero evitare l'assuefazione al “ruolo familiare”.

Educare i figli, anche quelli maschi, alla non violenza e al rispetto degli altri indipendentemente dal genere.

Violenza è non riconoscere agli altri i diritti che si rivendicano per sé (dignità, rispetto, libertà di scelta) nella famiglia, nella scuola, nella società, nelle istituzioni.

Capire perché al mondo femminili certi ruoli sono negati (a volte le donne stesse non li rivendicano perché culturalmente condizionate).

Il ruolo della donna è sminuito se non guadagna. La maternità penalizza sul lavoro perché la società non riconosce che la maternità produce “capitale umano”.

Le istituzioni hanno un ruolo fondamentale: è violenta l'ipocrisia delle istituzioni che esaltano la famiglia e poi scaricano sulla donna i ruoli e i carichi assistenziali.

**Proposte:**

tenere vivo il tema della parità di genere, ridurre il carico di cura delle donne mettendo a disposizione servizi per la famiglia, cambiare la cultura corrente.

## **GRUPPO 4**

SESSIONE NON SVOLTA

## **GRUPPO 5**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Come educare gli uomini a non essere violenti quando, dove, come

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Abituare i bambini a riconoscere la propria emotività in modo da esprimere le proprie paure e debolezze in ogni ambiente, familiare, scolastico, nella società. Concretamente la proposta è di educare alla comunicazione fin dai primissimi anni mediante l'utilizzo di giochi di ruolo, per far prendere consapevolezza di cosa vuol dire "mettersi nei panni degli altri".

Questa modalità di educazione dovrebbe essere una "materia di insegnamento" nei programmi scolastici.

Vanno formati anche gli insegnanti.

Come donne si potrebbe formare dei gruppi che vadano nelle scuole a proporre giochi di ruolo viste le scarse risorse e la preparazione sul tema.

L'esempio è sicuramente l'insegnamento migliore anche attraverso l'eliminazione della competizione tra uomini e donne che genera un eterno conflitto.

Il padre ha un ruolo fondamentale nell'educare i figli maschi attraverso il proprio modello di comportamento.



## **GRUPPO 6**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Come armonizzare maschile e femminile a livello personale, di coppia, di società, di istituzioni

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Il confronto tra i 2 generi è imprescindibile per la costruzione dell'identità di ognuno e per il suo benessere, anche se è sicuramente faticoso.

Il rischio da evitare è che ogni genere si connoti ( si “tipicizzi” ) a discapito dell'altro, denigrando l'altro.

Si può provare un senso di paura e di invidia per il vissuto di estraneità verso un altro mondo cui si crede o si teme di non poter attingere.

Ben venga una società dove ci sia un'equa con-divisione del potere e dei compiti declinata senza stereotipi o semplici generalizzazioni.

Tutti scontiamo l'essere impregnati di stereotipi ( femminismo, machismo.....), che limitano la nostra vera natura e la comprensione autentica dell'altro.

Le donne subiscono l'esclusione dal mondo del lavoro, non hanno riconoscimenti sociali, sono oggetto di violenza; gli uomini sono incastrati, spesso loro malgrado, in ruoli rigidi.

La violenza è spesso l'esito di questi ruoli forzati, spesso è agita per incapacità e paura a declinare i propri sentimenti e le emozioni in maniera più autentica ma anche riconosciuta dal sociale (perché un uomo non può piangere?!)

e' necessario che ognuno si spogli dei propri stereotipi negli aspetti più concreti e quotidiani ma anche quelli più profondi a livello emotivo e ideali.

Il possesso come forma di mercificazione delle relazioni può spesso essere alla base della violenza.

### **CHE FARE?**

Parlare di questi argomenti il più possibile e nei diversi ambiti in cui si vive, famiglia, amici, mondo del lavoro....

non temere di essere in pochi, di essere impopolari o di pensare che non possa interessare anche ad altri che forse hanno meno coraggio a parlarne.

Incrementare i gruppi di auto-mutuo aiuto anche per questi argomenti con e per le persone che vivono questi problemi.

Rompere il silenzio e l'incomunicabilità.

Esportare queste riflessioni.

Vivere l'amore secondo la definizione di Bonhoeffer "amore è volontà di vivere in armonia con tutti gli uomini"

## **GRUPPO 7**

### **Cosa abbiamo discusso (il tema):**

Non aver paura di tirar fuori quello che se veramente. Proposte e discussione sulla violenza psicologica.

### **Cosa ci siamo detti / cosa proponiamo:**

Ci siamo detti che la violenza psicologica mina l'autostima. Nel momento in cui viene subita si è vulnerabili. Occorre capire come uscirne. E' difficile comprendere di esserne vittima, e questa situazione induce ad avere una visione distorta della realtà.

La cosa di cui abbiamo più paura è quella di perdere le persone o le cose a cui teniamo, con le quali siamo in un rapporto di dipendenza. Si può perdere tutto ma non noi stessi. E' importante crearsi una rete di amici e conoscenze che aiutino a fortificarci nel momento di cambiamento, che è molto delicato. E' lecito in questo caso avere paura (sana) di quelle persone o situazioni che possano ostacolare il nostro processo di cambiamento. I momenti di sofferenza sono l'anticamera di ciò che può essere una grande rinascita. Soltanto superando questo sentimento possiamo liberarci ed affrontare la situazione.

La violenza psicologica subita dalle donne è una squalifica da parte dell'uomo, che molte volte proietta sulla donna le proprie paure.

### **PROPOSTA:**

Per uscirne occorre prendere coscienza di se.

È fondamentale aprire un canale di comunicazione con la controparte, possibilmente stabilendo un dialogo empatico.

Prendere contatto con le proprie fragilità, agire in base a ciò che desideriamo noi stessi e non per ciò che crediamo gli altri desiderino da noi.

Nel momento in cui si subisce violenza psicologica occorre trasmettere all'altro un' iniezione di fiducia.

**HA FACILITATO**

**Ellen Bermann (Transition Italia) - [ellen.bermann@gmail.com](mailto:ellen.bermann@gmail.com)**

**assistita da Graziella e Andrea**