



Regione Lombardia

*condannaman
condannaman*



Il manuale delle buone pratiche nelle relazioni





Regione Lombardia

da donna
a donna



Noi sappiamo che ogni giorno molte donne sono vittime di violenza da parte di uomini.

Noi non sappiamo quante donne vivono situazioni di violenza... anche nella nostra città.

Noi incontriamo donne che ci parlano di situazioni di violenza, donne che ci chiedono aiuto, che cercano una via d'uscita, ma spesso non la trovano.

Il progetto che vogliamo sviluppare è diffondere una cultura basata sulla dignità, sul rispetto, sull'uguaglianza che riconosce la diversità, sulla forza della relazione e sulla debolezza della prevaricazione. Per questo crediamo sia necessaria una testimonianza pratica che a poco a poco diventi comportamento sociale per cui la violenza non solo venga condannata dai media, ma venga respinta là dove nasce e dove viene agita, non solo dal singolo ma dalla comunità tutta che si offre in termini di protezione e azione.

Secondo noi l'uso della forza anziché della ragione non può diventare la normalità. Questo problema ci riguarda tutte e tutti.

Associazione Da donna a Donna

Il manuale delle buone pratiche nelle relazioni

Le uscite con le amiche e con gli amici, il modo di vestirsi e di comportarsi, il cellulare, i litigi, il sesso, l'amicizia e l'amore: quali sono gli ingredienti di una relazione sana, divertente e rispettosa delle individualità?

Marco e Giada, il protagonista e la protagonista di questa storia, ci guideranno in un piccolo viaggio all'interno delle relazioni di amore e di amicizia, nella coppia e nel gruppo.

Le amiche di Giada e gli amici di Marco sono le voci protagoniste di tanti piccoli e grandi suggerimenti, "le buone pratiche", da seguire quando una relazione diventa opprimente e violenta, mina la tua autostima e ti rende infelice.

Un filo rosso lega alcune risposte: l'invito a "mettersi nei panni dell'altra" da parte dei ragazzi, così come il tema dell'amicizia e della solidarietà tra giovani donne emerge con forza in tanti suggerimenti. È il valore della relazione tra donne: donne che non vivono in competizione tra loro, ma che possono diventare aiuto e sostegno nel momento in cui si costruiscono relazioni al femminile che siano vere, leali e di reciproca fiducia. Ed è questo quello che auguriamo a tutte le donne di ogni età, non solo alle giovani.

Perciò, per favore, leggi. Anzi, divertiti a leggerlo. Usalo da solo e da sola, in coppia e in compagnia.

Le voci dei nostri protagonisti Marco e Giada sono quelle dei tanti ragazzi e ragazze che, in questi mesi, a Sesto San Giovanni (Milano), hanno risposto ad un questionario sul rispetto nelle relazioni. Sono loro dunque i "ghost writer" di questo manuale.

Sono quindi le parole di ragazzi e ragazze che si rivolgono direttamente ai loro amici e alle loro amiche; non sono gli/adulti/e a prescrivere che fare, ma sono i giovani che parlano ai giovani. Abbiamo riportato le loro parole, sicure che i ragazzi e le ragazze abbiano molto da dire e da ri-dire sulla violenza.



Non posso uscire da sola



**RAGAZZE,
MARCO NON VUOLE CHE VADA
DA SOLA IN DISCOTECA
CON LE MIE AMICHE.
CHE FACCIO?**

Parla con Marco e digli
di avere più fiducia.

Ricordati che ognuno
ha bisogno dei propri spazi.

Ricordati che
essere possessivi
non è un gesto d'amore.

Impara ad amare te stessa
e non farti mettere
i piedi in testa.

Mollalo!

**L'amicizia è una
componente importante
della vita: le uscite
con le amiche non
compromettono la relazione**

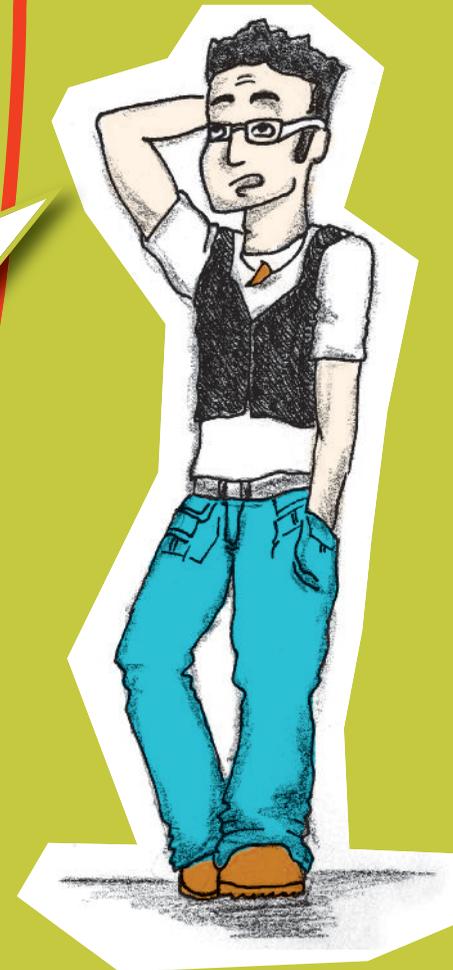
Non essere
un geloso maniaco,
parla delle tue paure.

Ricorda che un rapporto sano
ha come presupposto
fondamentale la fiducia
e se le vuoi bene
le devi concedere il massimo
della libertà.

**OH, GIADA VUOLE ANDARE
IN DISCOTECA DA SOLA,
CON LE AMICHE...
SE LO SCORDA!**

**Attenzione!
La libertà
non è
una concessione
che tu fai
all'altro/a**

**Come reagiresti
se non ti facesse
andare a giocare
a calcetto?**



Mi controlla il cellulare

Digli di chiedere a te direttamente se ha dubbi.

Cambia Pin e Password.

È troppo possessivo: in un rapporto di coppia, c'è bisogno della propria privacy e dei propri spazi.

E se lo facessi anche tu? Forse capirebbe cosa significano pressione e ossessione.

Arrabbiati: è come quando i genitori ti controllano nelle tue cose e ti dà un fastidio tremendo.

OH, L'HO BEKKATO CHE MI CONTROLLA IL CELLULARE... MA COME SI PERMETTE?

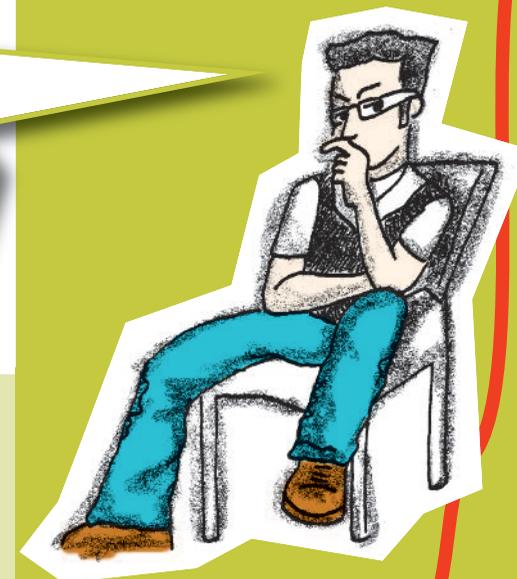
RAGAZZI, IO GLI SMS DI GIADA ME LI LEGGO, MICA SONO FESSO!

Non penso proprio che tu ti fidi molto di Giada. Se ci tieni, sii più sciolto. Vivi e non fare l'investigatore!

È un'azione meschina e da idioti.

Non essere soffocante, fatti i cazzi tuoi

Sei ridicolo a comportarti così, è una cosa da '800!



**Vergognati!
Come ti sentiresti
se lei facesse lo stesso
con te?
La fiducia reciproca
sta alla base
di ogni rapporto**

In una relazione di coppia non devi condividere proprio tutto: alcune cose sono solo private. Il controllo, comunque, non è mai accettabile



Mi ha insultata e stratonata



OH,
IERI ABBIAMO LITIGATO
E LUI MI HA INSULTATA E
MI HA PURE STRATTONATA
...CHE FACCIÓ?

Non sottovalutare la vicenda:
la violenza verbale spesso è il
preludio di una violenza fisica.

Mollalo immediatamente.

Parlane con i tuoi genitori
o con qualcuno che possa
ascoltarti e aiutarti.

Lascialo: la violenza non è
ammisibile in nessun contesto

Guarda che le mani addosso
non si ammettono!

Non tollerare o ignorare un
comportamento del genere.

Stai attenta! Evita di
rimanere sola con lui.

*Prendi le distanze
e metti da parte
i sentimenti:
un gesto simile
può diventare
pericoloso*

**Allontanati da lui,
io come amica
ti starò vicina**

E' sbagliato far valere
le proprie ragioni usando
insulti e violenza fisica.

Quello che hai fatto è stato
un atto violento,
le discussioni non dovrebbero
mai sfociare in atti minacciosi
e insulti.

Se non la smetti
di comportarti così,
rischi di perdermi
come amico.

Marco, il tuo comportamento
non è giustificabile.

**HO PERSO LE STAFFE IERI
CON GIADA.
L'HO INSULTATA
E PURE SPINTA!"**

**Giada dovrebbe
lasciarti!
Se non hai rispetto
di lei non la meriti.
Come reagiresti tu,
se io o un altro amico
ti trattassimo
in questo modo ?**



Mi critica in continuazione

Le svalorizzazioni sono strumenti subdoli per ferire una persona

Vestire, parlare e muoversi fanno parte della tua personalità. Tu ti piaci, noi amiche ti apprezziamo, dov'è il problema?



Giada, non pensare minimamente a cambiare il tuo modo di essere e di vestirti!

Sei sicura che Marco sia innamorato proprio di te?

Questa è violenza psicologica: prova a parlargli e se la cosa non si risolve, meglio separarsi, bisogna reagire dall'inizio.

Lascialo, perché questo tipo di umiliazione influisce sulla sicurezza in te stessa.

Vai con Luca che ti apprezza per come sei!

Rispondi alle critiche e fregatene!

Questo è un modo di pensare maschilista.

Cambiare vestito? Se non gli va bene, che cambi ragazza!

**MARCO
MI CRITICA CONTINUAMENTE:
NON GLI VA MAI BENE
COME MI VESTO, COME PARLO
E COME MI MUOVO!**

**OH, NON MI PIACE COME
SI COMPORTA GIADA
QUANDO STIAMO
CON GLI ALTRI E LE ALTRE...
E POI, DEVE IMPARARE
A VESTIRSI COME
DICO IO!"**

Smettila di pressare Giada, lasciala respirare, una è libera di vestirsi come vuole.

Smettila, perché non è rispettoso nei confronti di Giada ed è un comportamento da immaturi.

Guarda che bisogna sempre avere rispetto dei gusti altrui.

Non sei per niente gentile, forse sei invidioso e un tantino ignorante.



**Immaginati
a posizioni invertite:
come ti sentiresti
al suo posto?**

Sta girando via mms la foto di una nostra amica nuda

È da denunciare
chi l'ha messa in giro:
è una mancanza di rispetto
nei confronti di tutte.

Parliamone con gli insegnanti.

Diciamo a chi lo riceve
di cancellarlo.



*Non è
uno scherzo,
è violenza!*

**Dobbiamo
cancellare la foto:
pensate a come
ci sentiremmo
se in quella foto
ci fossimo noi?**

Non è divertente sputtanare
così una persona!

È un gesto irrispettoso
e vergognoso: chi l'ha fatto,
la smetta e si scusi con lei!

Questi gesti sono perseguibili
per legge, pensateci.

In una relazione ci vuole...

RISPETTO

Parità.

Fiducia reciproca.

Comunicazione e dialogo.

Lealtà, sincerità.

Comprensione dei bisogni dell'altra/o.

Non vietare esperienze di vita all'altra/o.

Avere possibilità di scelta.

*Non imporre
il cambiamento
all'altra/o*

Parlare di tutto, senza paura di essere ignorate/i o mal giudicate/i.

Imparare ad accettare le diversità: nella relazione esiste anche l'altro/a, che quasi mai è uguale a noi.

Non sminuire o deridere gli/le altri/e.

Non essere prepotenti.

Lasciare spazio alla persona.

Non costringere le persone a fare ciò che non vogliono fare.

Il rispetto... quando si litiga

No alle parolacce,
alle parole offensive,
evitare vaffanculo,
puttana e altre volgarità.

Accettare critiche
e idee diverse.

Ascoltare veramente.

Non urlare.

Non rinfacciarsi mai le cose,
né usare i problemi confidati
in passato per ferire
o umiliare.

Discutere costruttivamente,
spiegare il proprio disagio,
cercare di farsi capire.



*Ascoltare l'altro/a
lasciandogli/le
il tempo necessario
per esprimere le
proprie sensazioni,
emozioni e ragioni*

Non mettere le mani addosso,
non mortificare
e ferire volutamente l'altra/o
sui punti deboli.

Concepire la possibilità
di avere torto.

Concedersi a vicenda
il giusto spazio per esprimere
il proprio punto di vista.

Comprendersi a vicenda
nella differenza.

Saper fare pace,
chiedere scusa.

Il rispetto... quando si fa sesso

Mai umiliare.

Non essere violenti/e.

Rispettare i tempi
e i desideri dell'altra/o.

Essere delicati/e, assicurarsi
che vada tutto bene e che
non si provochi sofferenza
emotiva o fisica nell'altro/a.

Non fare sesso per fare
contento il/la partner.

Il corpo della donna
non deve essere considerato
proprietà dell'uomo.

Imparare a parlare
di ciò che piace o no.

Non dire parole che
potrebbero offendere l'altro/a
o metterlo/a in imbarazzo.



Usare
le precauzioni

Non pretendere qualcosa,
ma chiedere.

Sentirsi liberi/e, non obbligati/e
a una prestazione
o a fare qualcosa.

Si gioca in due. Si fa attenzione
anche al piacere dell'altro/a e
rimane l'accordo che si prova una
nuova esperienza solo quando
l'idea fa sorridere tutti e due.

Sapersi fermare se l'altro/a
manifesta una problematica.

Non pensare solo a se stessi,
trovare il giusto equilibrio fra
cercare e dare soddisfazione.

Dare il giusto valore
alla parte emotiva.

Se qualcosa non va, se ne parla.

Igiene e preliminari.

Il rispetto... quando si e' in gruppo

Non denigrare l'altra/o per intrattenere gli amici e le amiche.

Non ferire mai: le parole possono ferire più dei gesti, soprattutto in pubblico.

Non umiliare una persona davanti agli/altri/e, non svelare i suoi segreti.

Fare in modo che nel gruppo nessuno prevarichi.

Non attaccare gli/le altri/e per sentirsi più "fighi".

I ragazzi non devono fare battute a sfondo sessuale o utilizzare luoghi comuni sulle donne che tolgono loro dignità.



*Consentire
che ognuna/o
nel gruppo
esprima liberamente
la sua personalità*

I ragazzi non devono toccare le amiche, anche se con fare scherzoso: c'è sempre un limite tra confidenza e mancanza di rispetto.

Prendere insieme decisioni che vanno bene a tutti/e.

Coinvolgere entrambi i sessi nelle stesse discussioni, rispettare idee e personalità.

Divertirsi tutti/e insieme cercando di coinvolgere tutti/e.

Non creare sottogruppi o isolare un singolo individuo.

Evitare di urtare la sensibilità altrui, essere sinceri/e e leali.

Grazie

Quando abbiamo preparato le domande dei questionari non sapevamo bene cosa aspettarci e come i giovani e le giovani avrebbero risposto. Nel corso delle interviste ci hanno sorprese e colpite la grande collaborazione e l'interesse con cui è stata accolta la nostra iniziativa. Ci teniamo dunque a ringraziare tutte e tutti coloro che hanno permesso la realizzazione di questo manuale: gli intervistati!

Grazie a...

- chi dopo aver compilato il questionario ha chiamato altri amici e amiche per farlo compilare anche a loro...
- alla ragazza che è venuta a chiederci di poter avere un questionario da compilare visto che lo stavano compilando tutte le sue amiche...
- al ragazzo che si è fermato a chiacchierare e a raccontarci di una forma di violenza assistita nel suo gruppo di amici...
- al ragazzo che ha avuto il coraggio di dire: "Bè, questo è capitato a tutti almeno una volta nella vita"...
- alla ragazza che ha compilato il questionario discutendone domanda per domanda col ragazzo che era seduto vicino a lei...
- alla ragazza che ci ha chiesto se poteva fotocopiare il suo questionario compilato per poterne parlare e confrontarsi la sera col suo ragazzo...
- a quei ragazzi che, compilando il questionario, si confrontavano tra loro, usando un tono scherzoso, ma parlando di un argomento che spesso viene taciuto...
- alla ragazza che, alla fine della compilazione del questionario, ci ha detto: "Io ne sono uscita da poco, se vi avessi conosciuto prima..."
- alle ragazze che, restituendoci il questionario, ci hanno raccontato della loro cara amica che è vittima di violenza e che, una volta superata, ci è ricaduta nuovamente poco tempo fa...
- alla ragazza che ci ha giurato di non avere proprio tempo per compilare il questionario e poi ce lo ha riportato compilato dicendo: "Sono situazioni reali, purtroppo, succedono..."
- alla ragazza che ci ha detto: "A me è successo, ne sono uscita e ora sto aiutando un'amica ad uscirne"
- alla ragazza che ci ha detto: "Io non l'ho denunciato, ero troppo piccola, ma se tornassi indietro non gliela farei passare liscia"...

**... perche' parlare di violenza
e' gia' un modo per combatterla!**



da donna
adonna



Regione Lombardia

RISPETTO



tra me e te
ci vuole rispetto!

Associazione da donna a donna

Via Tonale, 14 • Sesto S. Giovanni (MI)
e-mail: as.dadonna@tiscali.it • www.asdadonna.org