

NON È AMORE se ti fa STARE MALE

Capire, prevenire, intervenire:
breve guida alle relazioni sane



Fondazione
giulia cecchettin

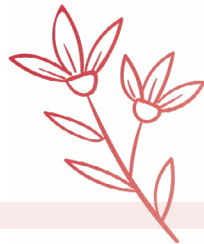
COME RICONOSCERE UNA RELAZIONE TOSSICA

A te che leggi,

l'amore non è controllo.
Non è paura.
Non è ansia.

L'amore fa sentire liberi, rispettati, ascoltati.

Non confondere l'amore
con attenzioni che fanno male.



L'attenzione è tossica quando...

1. **Ti dice come dovresti vestirti, truccarti o comportarti.**
Se qualcuno decide per te come devi essere, non è cura: è controllo.
2. **Controlla il tuo telefono o i tuoi social.**
La fiducia non ha bisogno di password.
3. **Ti isola da amici, familiari o colleghi.**
Chiederti continuamente dove sei e con chi sei non è interesse: è possesso.
4. **Svaluta te o le persone a cui vuoi bene.**
Le battute umilianti non sono ironia.
5. **Minimizza i tuoi sentimenti.**
Se ti dice “esageri”, “sei troppo sensibile”, “non è successo niente”, sta negando ciò che provi.
6. **Minaccia di farsi del male o di farne a te.**
Le minacce non sono una prova d'amore. Sono violenza.

7. **Usa manipolazione emotiva**, come:
 - *Gaslighting*: ti fa dubitare della tua memoria o della tua percezione della realtà.
 - *Love bombing*: ti riempie di attenzioni e promesse per poi cambiare improvvisamente.
8. **Ti manca di rispetto.**
Insulti, urla, umiliazioni, anche “per scherzo”.
9. **Ti allontana dalle attività che ami.**
Hobby, sport, passioni non devono sparire per far spazio a qualcuno.
10. **Non ascolta le tue emozioni.**
Se non puoi parlare liberamente di ciò che provi, qualcosa non va.
11. **Impone decisioni sulla tua vita.**
Scuola, lavoro, amicizie, futuro: le scelte sono tue.
12. **Ti segue o ti controlla ossessivamente.**
Anche online. Questo si chiama stalking.

13. **Controlla il tuo denaro.**

Anche il controllo economico è una forma di violenza.

14. **Non rispetta i tuoi NO.**

I tuoi limiti e il tuo corpo meritano rispetto. Il consenso è fondamentale. Sempre.

15. **Non permette una comunicazione sana.**

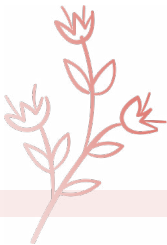
Se ogni confronto diventa colpa tua o finisce con urla e silenzi punitivi, non è una relazione equilibrata.



Fermati un momento e chiediti:

- Mi sento libera o libero di essere me stessa/o?
- Ho paura della sua reazione?
- Mi sento in colpa anche quando non ho fatto nulla?
- Sto cambiando per evitare conflitti?

Se ti riconosci in queste situazioni, non ignorare i segnali.



L'amore sano è...

- Rispetto
- Fiducia
- Ascolto
- Libertà
- Sostegno reciproco
- Possibilità di dire NO senza paura

Chi ti ama **non ti controlla.**

Chi ti ama **non ti fa paura.**

Chi ti ama **non ti spegne.**

Meriti una relazione che ti faccia crescere,
non una che ti faccia dubitare del tuo
valore.

CHIEDI AIUTO

Non sei sola.

Parlane con:

- Un'amica o un amico di fiducia
- Un genitore o un adulto di riferimento
- Un insegnante
- Una psicologa o uno psicologo
- Un centro antiviolenza
- **Chiama il 1522 numero nazionale antiviolenza e stalking attivo **24 ore su 24****
- **Chiama il Centro Antiviolenza Appia Annia Regilla a Roma al numero 352 0075920 attivo **24 ore su 24****

Chiedere aiuto è un atto di forza,
non di debolezza.

I CENTRI *ANTIVIOLENZA*

Possono aiutarti a trovare protezione e a ricostruire la tua autonomia.

Trova il centro antiviolenza più vicino a te
sul sito **1522.eu**.

I centri antiviolenza offrono:

- **Ascolto e consulenza gratuita**
- **Supporto psicologico e legale**
- **Protezione per te e i tuoi figli**
- **Percorsi di uscita dalla violenza**

Se hai bisogno di lasciare immediatamente la tua casa, esistono strutture sicure e protette dove puoi essere accolta:

le Case rifugio.



ICEBERG DELLA VIOLENZA DI GENERE



Fonte: **Amnesty International**

DIVENTARE *TESTIMONI ATTIVI*

Riconoscere la violenza e agire
con il **metodo delle 5D**

La violenza e le molestie possono avvenire ovunque:

nei luoghi pubblici, online, a scuola, al lavoro, nei contesti familiari o sociali.

Spesso chi assiste non interviene.

Questo fenomeno è chiamato **effetto spettatore o testimone** (bystander effect).

Diventare testimoni attivi significa scegliere di non restare indifferenti, agendo in modo sicuro e responsabile.



COME RICONOSCERE LA VIOLENZA

La violenza non è solo fisica. Può essere:

- **Violenza verbale**

Insulti, umiliazioni, minacce

Commenti sessisti, razzisti o omofobi

Battute che mettono a disagio o svalutano

- **Violenza psicologica**

Manipolazione

Controllo e isolamento

Gelosia ossessiva

Ricatti emotivi

- **Violenza fisica**

Spinte, schiaffi, strattoni

Danni a oggetti per intimidire

Aggressioni

- **Violenza digitale**

Diffusione di immagini senza consenso

Messaggi intimidatori

Controllo tramite social o dispositivi

Se una situazione ti mette a disagio o sembra ingiusta, probabilmente lo è.

COSA PUOI FARE

Se assisti o ti trovi di fronte a un episodio di violenza o molestia, è importante ricordare che **non esiste un unico modo giusto di intervenire**. Ognuno può scegliere come agire in base alla situazione, al contesto e alla propria sicurezza.

➔ **Il metodo delle 5D** propone una serie di azioni semplici ed efficaci che possono aiutare a **interrompere e/o segnalare una molestia**.

Si tratta di strategie pensate per **garantire la sicurezza e l'incolumità di chi interviene**, scoraggiare i molestatori, sostenere le vittime e incoraggiare i testimoni a non restare indifferenti.

Queste azioni offrono strumenti concreti per trasformare chi assiste a un episodio di molestia da spettatore passivo a **testimone attivo e solidale**.



1. DISTRAI (*Distract*)

Interrompi la situazione
creando un diversivo:

**Fingi di conoscere la persona
e chiamala via**

Chiedi un'informazione qualsiasi

**Crea un'interruzione
per cambiare l'attenzione**

- Riduce la tensione
- Non richiede confronto diretto



2. DELEGA (*Delegate*)

Chiedi aiuto a qualcuno:

Personale di sicurezza

Insegnanti o responsabili

Colleghi

Altre persone presenti

- Non devi fare tutto da solo o da sola
- Agire insieme aumenta la sicurezza



3. DOCUMENTA (*Document*)

Raccogli prove solo se è sicuro farlo:
Fai video o foto (senza metterti a rischio)

Prendi nota di luogo, ora, descrizione

- Condividi le prove solo con la persona coinvolta o con le autorità competenti
- Non pubblicare sui social senza consenso



4. DAI SOSTEGNO (*Delay*)

Intervieni dopo l'episodio
per sostenere la persona:

“Stai bene?”

“Vuoi che resti con te?”

“Hai bisogno di aiuto?”

- Il supporto emotivo è fondamentale
- Anche dopo, il tuo aiuto conta



5. DICHIARA (*Direct*)

Intervieni in modo chiaro e fermo:

***“Questo comportamento
non è appropriato.”***

“Lasciala stare.”

“Non è divertente.”

- Utile quando ti senti al sicuro
- Non farlo se può metterti in pericolo



PRIMA DI INTERVENIRE: *PENSA ALLA SICUREZZA*

Chiediti:

- È sicuro per me intervenire?
- Posso peggiorare la situazione?
- Quale delle 5D è più adatta ora?

**La tua sicurezza
viene prima di tutto.**



PICCOLI GESTI CAMBIANO LE CULTURE

Intervenire non significa essere eroi.
Significa essere responsabili.

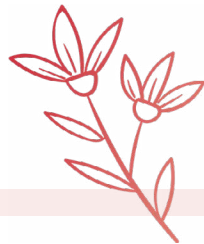
Anche un semplice:

“Non è giusto.”

“Ti accompagno.”

“Sono qui.”

può fare la differenza.



COSTRUIAMO COMUNITÀ PIÙ SICURE

La prevenzione della violenza è un impegno collettivo.

Diventare testimoni attivi significa:

- riconoscere
- non minimizzare
- scegliere di agire
- sostenere chi subisce

Ogni intervento consapevole contribuisce
a creare spazi più sicuri e rispettosi
per tutte e tutti.

Ringraziamenti

Questo opuscolo è stato realizzato grazie al contributo e all'impegno di:

Piera Fresia
Benedetta Bonato
Daniela Miniace
Serena Marini

Un ringraziamento speciale per la collaborazione e la dedizione dimostrate.



Fondazione
giulia cecchettin

Impaginazione a cura di **Marco Puci**.

Unisciti alla *Rete di Giulia*

Prendi posizione, ogni giorno, contro la violenza di genere e per la costruzione di una società più giusta.

➔ **La Rete di Giulia** è il cuore pulsante di **Fondazione Giulia Cecchettin Ets**.

Aderendo con una donazione regolare mensile, fai parte di una comunità che lotta attivamente per un cambiamento sociale duraturo. Ogni contributo amplifica il messaggio di Giulia e porta avanti il suo impegno, per creare finalmente una società equa e libera dalla violenza.

