

## **VERIFICA SE CI SONO INDICATORI DI VIOLENZA NELLA TUA RELAZIONE DI COPPIA**

Segna tra questi comportamenti quelli che frequentemente ricorrono nella tua relazione.

### **VIOLENZA VERBALE**

Lui...

- \* Ti ingiuria
- \* Ti schernisce
- \* Ti fa oggetto di ironia pesante
- \* Ti fa continue accuse
- \* Urla contro di te o contro i figli
- \* Ti lancia invettive
- \* Fa osservazioni pesanti nei tuoi confronti
- \* Ti rivolge gesti umilianti

### **TATTICHE DI PRESSIONE**

Lui...

- \* Ti spinge a prendere decisioni che non condividi colpevolizzandoti nel caso tu non sia d'accordo
- \* Utilizza l'intimidazione
- \* Tiene il broncio
- \* Minaccia di negarti il denaro
- \* Manipola i bambini
- \* Ti dice cosa devi fare

### **DIRITTO DI ABUSO**

Lui...

- \* Proclama sempre di essere nel giusto (le affermazioni insistenti sono "la verità")
- \* Pretende da te l'obbedienza
- \* Prende da solo le grandi decisioni
- \* Usa la "logica"

### **MANCANZA DI RISPETTO**

Lui...

- \* Ti interrompe sempre quando parli
- \* Cambia argomento
- \* Non ti ascolta o non risponde
- \* Rigira il senso delle tue parole
- \* Ti butta giù di fronte all'altra gente
- \* Parla male dei tuoi familiari e dei tuoi amici
- \*

## **MANIPOLAZIONE DELLA FIDUCIA**

Lui...

- \* Dice bugie
- \* Dice che tu menti
- \* Ti sottrae informazioni
- \* Ti inganna sempre
- \* È estremamente geloso

## **INFEDELTA' AI MUTUI PATTI DELLA RELAZIONE**

Lui...

- \* Non mantiene le promesse
- \* Non rispetta gli accordi
- \* Non assume mai un'onesta parte di responsabilità
- \* Rifiuta di aiutarti nelle faccende di casa e nella cura dei bambini

## **PRIVAZIONE EMOTIVA**

Lui...

- \* Non esprime sentimenti
- \* Non dà sostegno e attenzione
- \* Non ti fa mai complimenti
- \* Non rispetta i sentimenti, i diritti, le opinioni

## **MINIMIZZAZIONE, DENIGRAZIONE, BIASIMO**

Lui...

- \* Prende alla leggera il suo comportamento
- \* Non prende mai sul serio il disagio che tu gli rappresenti
- \* Dice che nella vostra coppia l'abuso non esiste
- \* Dice che la colpa è tua

## **CONTROLLO ECONOMICO**

Lui...

- \* Interferisce nel tuo lavoro o ti impedisce di lavorare
- \* Rifiuta di darti i soldi per il menage quotidiano
- \* Pretende di appropriarsi dei tuoi
- \* Prende le chiavi della tua macchina o comunque fa in modo che tu non possa usarla

## **COMPORAMENTI AUTODISTRUTTIVI**

Lui...

- \* Abusa di alcol o di droghe
- \* Minaccia di uccidersi o di farsi comunque del male
- \* Deliberatamente fa o dice cose che hanno conseguenze negative (per esempio, ingiuria il suo datore di lavoro, al punto di farsi licenziare, oppure è aggressivo con altre persone, anche sconosciute, mettendosi nei guai con la giustizia)

## **ISOLAMENTO**

Lui...

- \* Ti impedisce o ti rende difficile vedere amiche/amici o parenti
- \* Fa davanti a loro cose che ti imbarazzano
- \* Ti dice dove puoi o non puoi andare

## **VESSAZIONI**

Lui...

- \* Se non vive ancora con te, o non ci vive più, viene a casa tua o ti telefona anche se tu gli hai detto che non vuoi che lo faccia
- \* Ti controlla e ti imbarazza in pubblico
- \* Rifiuta di andarsene quando tu glielo chiedi
- \* Se sei straniera, proclama di poterti mandar via dall'Italia se solo lo vuole
- \* In ogni caso, minaccia di parlare con l'assistente sociale o con i giudici e di farti togliere i bambini

## **INTIMIDAZIONI**

Lui...

- \* Si arrabbia con te e/o ti fa gesti minacciosi
- \* Ostenta la sua forza fisica per intimidirti
- \* Si mette di fronte alla porta della stanza o di casa durante le discussioni per farti capire che non puoi sfuggirgli
- \* Se siete in macchina e discutete, comincia a guidare pericolosamente

## **DISTRUZIONE**

Lui...

- \* Distrugge le cose che hai, tipo i soprammobili
- \* Dà pugni sul muro
- \* Lancia cose rompendole

## **VIOLENZA SESSUALE**

Lui...

- \* Usa la sessualità per punirti o degradarti
- \* Ti impone comportamenti sessuali che successivamente disprezza
- \* Usa la forza, la violenza o la coercizione per ottenere sesso o servizi sessuali specifici

## **VIOLENZA FISICA**

Lui...

- \* Fa azioni violente contro di te, i bambini, gli animali domestici, o altre persone
- \* Schiaffeggia, prende a pugni, ti afferra violentemente, ti prende a calci, ti soffoca, ti spinge, ti bastona, ti morde, ti brucia, ti colpisce in generale
- \* Minaccia di spararti

