

## **Violenza sulle donne, i nove segnali di allerta. «Ecco quando si deve abbandonare la relazione»**

Dalla gelosia all'intrusione, tutti i campanelli d'allarme. La campagna globale di sensibilizzazione di «YSL Beauté», che ha ideato e sviluppato il progetto «Abuse is not Love».

Nelle [relazioni intime la violenza – quella non fisica – spesso è lì, sotto gli occhi](#). A volte è subdola, poco riconoscibile. Altre volte è vista, sì, ma sottovalutata.

Quali sono i segnali per scovarla? Quali gli atteggiamenti che dovrebbero accendere una luce d'allerta?

È quello il punto: individuare i campanelli d'allarme quando si è ancora in tempo a rimediare, o – se è il caso – ad **abbandonare una relazione**. Prima che la violenza delle parole, quella minacciata o quella psicologica, diventi violenza fisica, **dal ceffone al femminicidio**.

D.i.Re. ha deciso di diventare partner italiano della campagna globale di sensibilizzazione di YSL Beauté, che ha ideato e sviluppato il **progetto «Abuse is not Love»** contro la violenza nelle relazioni intime. D.i.Re – come tutti sanno – è «Donne in Rete contro la violenza», la Rete nazionale dei centri antiviolenza gestite da organizzazioni di donne che – assieme alle sue **tremila attiviste** – lavora per far conoscere i segnali di avvertimento, appunto, all'interno delle relazioni violente.

Non si tratta di indicazioni generiche ma di **nove segni di allerta** precisi. Che sono questi:

- **indifferenza**
- **ricatto**
- **umiliazione**
- **manipolazione**
- **gelosia**
- **controllo**
- **intrusione**
- **isolamento**
- **intimidazione**

**Ogni comportamento che possa essere ricondotto a una di queste parole è un comportamento che nasconde una forma di abuso**, di sopraffazione, e saperlo riconoscere come tale è esattamente il punto che fa **la differenza fra una relazione sana e una no**.

**Attenzione, però**. Non stiamo dicendo che se per una volta il partner si mostra indifferente allora è un partner violento. Né che per definirlo violento serve cogliere tutti e nove i segnali (elencati per gravità crescente). Il buon senso, come sempre, è compagno della comprensione e della consapevolezza. Diciamo invece che è importante – importantissimo – **non trascurare o sminuire nessuno di quei campanelli d'allerta**. Perché individuarli e neutralizzarli è il solo modo per non rimanere intrappolate in una relazione violenta.

L'imperativo è: **capire e agire in tempo**, prima di quel ceffone, prima dello spintone. Prima che tutto precipiti nel buco nero che porta ai femminicidi. Perché **la violenza non è meno violenza se è psicologica, economica, sessuale.**

## UNA RELAZIONE VIOLENTA PUÒ ESSERE RICONOSCIUTA ATTRAVERSO 9 SEGNALI DI AVVERTIMENTO

**N°1**

### **INDIFFERENZA**

Ti ignorano nei giorni in cui sono arrabbiati



**N°2**

### **RICATTO**

Quando ti rifiuti di fare qualcosa



**N°3**

### **UMILIAZIONE**

Cercano di abbatterti



**N°4**

### **MANIPOLAZIONE**

Ti costringono a fare o a dire qualcosa



**N°5**

### **GELOSIA**

Per tutto quello che fai



**N°6**

### **CONTROLLO**

Su dove vai e come appari



**N°7**

### **INTRUSIONE**

Controllano il tuo telefono e i tuoi spostamenti



**N°8**

### **ISOLAMENTO**

Ti allontanano dagli amici e dalla famiglia



**N°9**

### **INTIMIDAZIONE**

Ti danno della pazza e ti intimoriscono



- Se ti **ignora** perché è arrabbiato, perché non ti considera, perché ritiene importante tutto il resto esclusa te...
- Se ti mette davanti a un **ricatto** ogni volta che ti rifiuti di fare qualcosa che lui vuole e tu no...
- Se ti **umilia**, ti ripete che non vali niente, ti ridicolizza, non importa se lo fa in intimità o davanti a tutti...
- Se la sua capacità di **manipolarti** ti costringe a fare o a dire qualcosa che non è quello che volevi davvero fare o dire...
- Se è **geloso** di tutto quello che fai, di tutte le persone che frequenti, di tutto quello che sei... Se ti ripete che la gelosia è un atto d'amore...
- Se **controlla** tutto quel che fai, con chi vai, quanto tempo stai lontana da lui, come ti vesti e come ti trucchi...
- Se lo scopri a controllare il tuo telefono, il tuo computer, se esige la tua password perché vuole avere il diritto di **intrusione**...
- Se ti **isola** allontanandoti dalla famiglia, dagli amici, dai colleghi perché vuole che la tua vita sia una sua esclusiva...
- Se il tuo essere te stesso non gli sta bene e passa alle **intimidazioni**, ti ripete che sei pazza, ti fa paura...

**Se nella tua relazione hai colto uno o più di questi segnali e non riesci a uscirne da sola, chiedi aiuto ai Centri antiviolenza.**