



# LIBERIAMOCI DALLA VIOLENZA

*centro di  
accompagnamento  
al cambiamento  
per uomini*



## Riconoscere la violenza per superarla

Molti uomini non ammettono di avere un problema con la violenza. Possono insultare o umiliare la compagna. Possono minacciarla, rinchiodarla in casa. Strattonarla o picchiarla, costringerla a fare del sesso quando lei non vuole. E, nonostante tutto questo, continuano a pensare di non essere violenti. O si rifugiano nell'idea di essere stati "provocati". Non si può risolvere un problema se si continua a negarlo.

## Riconoscersi responsabili verso se stessi e verso gli altri

Liberarsi dalla violenza richiede un impegno lungo e faticoso. Ma è l'unica strada per affrontare realmente le difficoltà e trovare delle soluzioni alternative. Possiamo domandarci quello che noi possiamo fare per cambiare le cose. Lo dobbiamo a noi stessi, lo dobbiamo alle persone a cui vogliamo bene.

## Liberiamoci della violenza (LDV)

Presso **LDV**, il Centro di accompagnamento al cambiamento per uomini, puoi trovare ascolto ed aiuto nella massima riservatezza. Il Centro offre un percorso terapeutico guidato da psicologi con esperienza nel lavoro con i problemi della violenza. Il Centro propone colloqui individuali e incontri di gruppo con persone che affrontano le tue stesse difficoltà. Non ci si libera mai da soli, ma insieme agli altri.

### Ci sono momenti...

- In cui ti sei sentito in preda alla rabbia e ti sei trovato a sfogarla sulle persone a te vicino?*
- In cui ti sei pentito di quello che avevi appena fatto o detto alle persone a cui vuoi più bene?*
- In cui ti sei accorto che la tua compagna o i tuoi figli avevano paura di te?*
- In cui hai temuto di aver rovinato tutto?*

## La violenza è il problema non la soluzione

Forse è cominciato con uno schiaffo e un insulto. Qualche strattone. Poi sono arrivate le botte e anche peggio. Forse all'inizio hai pensato: *"Ora finalmente starà un po' zitta". "Finalmente mi starà ad ascoltare". "Mi lascerà in pace".* O forse hai tentato qualche giustificazione: *"Non ci far caso, ero arrabbiato", "Era una brutta giornata".* Poi ti sei accorto che non era un semplice incidente. Che i problemi anziché scomparire peggioravano sempre più. E i danni sugli altri erano sempre più evidenti. Sei arrivato fino al punto di riconoscere che questi comportamenti violenti potrebbero mandare in pezzi la tua vita e le tue relazioni?

## Occorre molto coraggio per chiedere aiuto

Contrariamente al senso comune, occorre molto coraggio per chiedere aiuto. Per non fingere che sia sempre colpa degli altri. Per non credere di bastare a se stessi. Occorre molta forza per non dare nulla per scontato e accettare il fatto che anche noi possiamo cambiare. E che il nostro cambiamento potrebbe migliorare le cose. Ci sono persone che possono accompagnarci lungo strade nuove in cui noi stessi e le persone alle quali vogliamo bene potranno tornare a respirare.



**Rimini**  
Consultorio Celle  
Via 23 Settembre, 120 - scala d

**Ravenna**  
Consultorio  
Via Pola, 15

**Cesena**  
Consultorio  
P.zza Magnani, 147

**Forlì**  
Consultorio  
Via Colombo, 11

**Alle sedi consultoriali possono accedere tutti gli utenti dell'A.USL della Romagna**

È possibile contattare i Centri LDV:

- **telefonticamente**  
al numero **366.1449292**  
per appuntamenti telefonare il giovedì dalle ore 14.00 alle 17.00
- **via e.mail**  
all'indirizzo: **ldv@auslromagna.it**