

Noi ci siamo. E tu?



I centri **LDV - Liberiamoci dalla violenza** - nascono per accompagnare gli uomini al cambiamento.

Ascolto, aiuto, estrema riservatezza:

i nostri centri possono sostenerti con un percorso terapeutico guidato da esperti psicologi con esperienza nel lavoro con uomini con comportamenti violenti nelle relazioni di intimità.

La terapia prevede colloqui individuali e/o di gruppo con altre persone che, come te, hanno compreso e deciso di andare oltre.

Perché siamo convinti che non ci si libera mai da soli. Ma insieme, sempre.



In una relazione qualsiasi forma di violenza fa male. Se l'amico sei tu, possiamo aiutarti.



Contatta il **Centro LDV - Liberiamoci dalla violenza** più vicino a te.

Inquadra il Qr code per maggiori informazioni.



Ma essere aggressivo con la propria compagna, è un problema?
Chiedo per un amico.



Potremmo essere tutti quell'amico per cui chiedere un supporto.



Progetto realizzato con il contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le pari opportunità

Il primo passo per superare la violenza?

Riconoscerla.



Con un grande atto di responsabilità verso te stesso e le altre persone.

Insultare, minacciare, manipolare economicamente, costringere in casa o al sesso, picchiare: i modi sono tanti, tantissimi.

E spesso potresti non accorgertene nemmeno, attribuendo a lei colpe che non ha, magari rifugiandoti nell'idea che se la sia cercata o di essere stato provocato. Ma, fidati, non è così che funziona.



Come agisce la violenza.



Sarà difficile, ma hai il coraggio che serve.



Tutto potrebbe essere iniziato con un insulto, uno strattone. O uno schiaffo.

Poi le cose sono degenerare e, senza rendertene conto, il tuo comportamento è stato sempre più violento. La **rabbia** ha iniziato a dominarti, subito dopo aver detto o fatto del male alla tua compagna ti sei sentito in **colpa** ma ciò non è bastato a fermarti una volta per tutte. Forse i tuoi figli hanno iniziato ad aver paura di te e con i tuoi comportamenti violenti hai cominciato a mandare in frantumi la tua vita affettiva e le tue relazioni.

Liberarti dai meccanismi violenti verso la tua compagna è un percorso lungo, difficile. Ma se ci pensi bene, c'è un'alternativa?

No. Però hai tutto il coraggio che serve per riconoscere di non farcela da solo e per non continuare a incolpare le altre persone.

Le cose possono **cambiare** davvero solo nel momento in cui tu decidi di cambiarle. Lo devi a te stesso, lo devi a lei.

Lo devi alle persone a cui vuoi bene.

