# Hai mai sentito queste frasi?

"**NON ESCI** con quei tacchi"

"Devo **SEMPRE** sapere dove sei"

"Sei una **BUONA A NULLA**"

"I tuoi soldi sono nostri,
**I MIEI SOLDI SONO MIEI**"

"A letto **DECIDO IO** cosa si fa"

"Se non lasci il lavoro,
**NON SEI UNA BUONA MADRE**"

"**STAI ZITTA**"

**Alcune frasi sembrano innocenti ma sono in realtà un segno di violenza**





**Soroptimist International d'Italia**
**CLUB** VENEZIA

**NUMERI UTILI**

CHIAMA 1522

CHIAMA 112

Soroptimist International d'Italia
CLUB VENEZIA




*"La violenza di genere si manifesta in molte forme e affonda le sue radici nella disuguaglianza di genere, che è la differenza percepita di valore e potere tra uomini e donne."*

# È sottile la differenza tra conflitto e violenza...

Il conflitto e la violenza all'interno di una relazione sono fenomeni distinti, anche se possono sembrare simili a prima vista:

## il conflitto

- si caratterizza per la presenza di divergenze o disaccordi tra le parti coinvolte, ma ciò non implica necessariamente un'escalation negativa
- nel conflitto sano e costruttivo, il consenso è presente: le persone sono consapevoli delle loro differenze e cercano di risolverle attraverso il dialogo
- c'è un certo equilibrio di potere, e le parti hanno la possibilità di alternare ruoli e posizioni, ottenendo risultati variabili, ovvero ciascuno può avere ragione in alcune situazioni
- le conseguenze del conflitto sono generalmente limitate e riparabili, non lasciando danni significativi o duraturi
- il controllo è assente o bilanciato, in modo che nessuna delle parti tenti di dominare l'altra



## la violenza

- è caratterizzata dall'assenza di consenso: una delle due parti è forzata o costretta a subire un comportamento che non accetta
- c'è una marcata disparità di potere, con una persona che domina e l'altra che è vittima
- gli esiti della violenza sono sempre a vantaggio della parte dominante, e le conseguenze per la vittima sono gravi e durature, spesso comportando danni psicologici, emotivi o fisici
- nella violenza è presente un controllo costante da parte dell'aggressore, tanto che la vittima vive in uno stato di paura continua

*In sintesi, mentre il **conflitto** può essere una componente normale e gestibile delle relazioni, la **violenza** rappresenta un abuso di potere che ha effetti distruttivi e duraturi su chi la subisce.*



Se nelle parole scritte in questo pieghevole "riconosci" situazioni che stai vivendo o a te vicine, chiama il **1522** o contatta un centro antiviolenza vicino.
Potrai parlare con esperti che sapranno dare utili suggerimenti.

IN CASO DI PERICOLO IMMEDIATO:
chiama le Forze dell'Ordine al **112.**



# Violenza è anche...

**Violenza fisica e sessuale**

Danni al corpo o a cose care; contatti fisici intimidatori; attività sessuali senza consenso.

**Violenza psicologica**

Intimidazioni, umiliazioni, svalutazioni, ricatti, controllo delle scelte personali e isolamento dalle relazioni sociali.

**Violenza economica**

Controllo del denaro, impedire l'uso delle risorse finanziarie e condizionamento delle scelte lavorative o dei percorsi di studio.

**Atti persecutori o Stalking**

Comportamenti ripetuti e persecutori, molestie, messaggi e telefonate, attenzioni indesiderate.

**Violenza digitale o Cyberviolenza**

Insulti, umiliazioni e minacce, pubblicazione di informazioni personali, contenuti online o tramite strumenti tecnologici.