



CENTRO LDV

Ambulatorio Psicologo | 3° piano - Stanza 317

CASA DELLA SALUTE NAVILE

Via D. Svampa 8, Bologna
(dietro la nuova sede del Comune di Bologna di
Piazza Liber Paradisus)

Aperto il giovedì dalle ore 14.30 alle ore 18.30

È possibile contattare il Centro LDV:

- telefonicamente al numero **366 4342321**
lunedì e venerdì dalle 13.30 alle 15.00
- via e-mail all'indirizzo ldv@ausl.bologna.it



**LIBERIAMOCI
DALLA
VIOLENZA**
*centro di
accompagnamento
al cambiamento
per uomini*

CI SONO MOMENTI IN CUI...

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

LA VIOLENZA È IL PROBLEMA NON LA SOLUZIONE

Forse è cominciato con un insulto, qualche strattone. Uno schiaffo. 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 alterato", "Era una brutta giornata", "Avevo bevuto un goccio di troppo". 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.

RICONOSCERE LA VIOLENZA PER SUPERARLA

Molti uomini non ammettono di avere un problema con la violenza. Possono insultare o umiliare la compagna. Possono minacciarla, rinchiuderla 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 DALLA 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 gratuito 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.



**LIBERIAMOCI
DALLA
VIOLENZA**
*centro di
accompagnamento
al cambiamento
per uomini*