

Guida allo sviluppo delle competenze per i giovani



1

Sommario

Introduzione.....	6
Argomento 1: Comprendere la violenza domestica (DV) per i giovani	7
Introduzione alla violenza domestica.....	7
Riconoscere i segni della violenza domestica	8
L'impatto della violenza domestica sui giovani	8
Sviluppo emotivo e comportamentale.....	9
L'effetto specchio.....	9
Vittimizzazione indiretta	9
Prospettive europee sui giovani e la violenza domestica.....	10
Sensibilità verso gli amici	10
Dove chiedere aiuto: risorse utili.....	11
Conclusione	12
Riferimenti e fonti	13
Argomento 2: Comunicazione e assertività	15
Che cos'è la violenza domestica?.....	15
Impatti sullo sviluppo delle competenze comunicative.....	15
Esempio: relazioni violente tra giovani	16
Caso di studio su un ragazzo adolescente, di 15 anni, "Petrit" e le sue difficoltà a comunicare senza mostrare un comportamento aggressivo nei confronti degli altri quando si cresce in una famiglia violenta	17
Come si può comunicare in modo sano e assertivo senza essere aggressivi?.....	18
Come comunicare in modo assertivo: una guida per adolescenti.....	18
Riferimenti e fonti	22

Argomento 3: Tecniche di risoluzione dei problemi.....	24
Introduzione alle tecniche di risoluzione dei problemi.....	24
Definizioni	24
Introduzione e breve revisione	25
Sviluppo.....	26
Il processo decisionale (DM).....	29
1. <i>Identificazione del problema</i>	29
2. <i>Raccolta delle informazioni</i>	29
3. <i>Identificazione delle alternative</i>	29
4. <i>Valutazione delle alternative</i>	29
5. <i>Processo decisionale</i>	30
6. <i>Implementazione</i>	30
7. <i>Valutazione e monitoraggio</i>	30
Conclusione	30
Riferimenti e fonti	31
Argomento 4: Costruire relazioni sane	32
Introduzione.....	32
Relazioni sane	32
Comprendere l'empatia.....	36
Tipi di empatia.....	36
Empatia e relazioni sane.....	37
Mancanza di empatia	38
Come sviluppare l'empatia	38
Riferimenti e risorse	41
Argomento 5: Ascolto attivo	43
Introduzione.....	43

Il potere della comunicazione: cos'è l'ascolto attivo?	44
Perché la comunicazione è importante?	45
Saper ascoltare	46
Ascolto attivo	47
Origini dell'ascolto attivo: teoria dell'ascolto empatico	48
Come diventare un buon ascoltatore	49
<i>Passaggi dell' ascolto attivo</i>	49
Sentire e ascoltare: le differenze	49
Consigli per mettere in pratica l'ascolto attivo	50
<i>Mostra interesse con segnali non verbali</i>	50
<i>Non interrompere</i>	50
<i>Non arrivare a conclusioni affrettate</i>	51
<i>Non giudicare</i>	51
<i>Entra in gioco l'empatia: convergenza delle emozioni</i>	51
Ostacoli ed errori da evitare	51
Riferimenti e risorse	53
Argomento 6: Cura di sé	55
Panoramica dell'argomento	55
Introduzione: L'importanza della cura di sé nel contesto della violenza domestica giovanile	55
Costruire un kit di strumenti per la cura di sé	56
<i>Obiettivi formativi</i>	56
<i>Perché la cura di sé è importante?</i>	56
<i>Creare un piano di auto-cura personalizzato</i>	57
<i>Il modello personale di piano di auto-cura</i>	58
<i>Strategie per la cura di sé</i>	58
<i>Attività</i>	59
Riconoscere e prevenire la violenza domestica	60

<i>Obiettivi formativi</i>	60
<i>Riconoscere i segnali di allarme</i>	60
<i>Modi sicuri per prevenire o intervenire</i>	61
<i>Strategie per la Prevenzione e l'Intervento</i>	62
<i>Attività</i>	62
Resilienza emotiva: affrontare il trauma	63
<i>Obiettivi formativi</i>	63
<i>Capire il trauma</i>	63
<i>Costruire la resilienza emotiva</i>	64
<i>Strategie di coping</i>	66
<i>Attività di valutazione</i>	66
Risorse e sistemi di supporto	66
<i>Attività di valutazione</i>	67
Conclusione: empowerment attraverso l'azione	67
Riferimenti e risorse	67
Riflessioni finali	69

Introduzione

Ciao a tutti

Prima di iniziare, vorrei chiarire una cosa. Indipendentemente dal fatto che tu abbia subito personalmente violenza domestica, o che tu abbia qualcuno vicino a te che l'ha vissuta o che voglia essere in grado di aiutare qualcuno in futuro, sei nello spazio giusto. Questa è una guida rivolta direttamente a te.

La violenza che avviene all'interno di un contesto domestico è un argomento complesso, ma come ogni altra questione, è fondamentale parlarne. È ormai quasi evidente, nel mondo di oggi, che milioni di adolescenti siano colpiti da questo problema. Il trauma può derivare da una serie di episodi violenti: dalla violenza domestica vissuta in casa alla relazione tossica di un amico o amica. Questa violenza può andare oltre i confini fisici, manifestandosi anche in forme verbali, emotive o in comportamenti di controllo che possono far sentire qualcuno impotente, spaventato o intrappolato.

Ma ecco la buona notizia: hai più forza di quanto tu no stia mostrando adesso. Questa guida cerca di motivarti, permettendoti di potenziarti con gli strumenti giusti per riconoscere situazioni malsane, comunicare in modo efficace, stabilire dei confini e, soprattutto, prendersi cura di te stesso. Imparare a costruire relazioni sane, a far sentire la tua voce quando qualcosa non ti sembra giusto, e a sapere chi contattare se hai bisogno d'aiuto: questa guida conterrà le informazioni necessarie.

Guida pratica, concreta e davvero utili. Esatto, gli esempi pratici insieme alle strategie ti permettono di sentirti capace e sicuro nell'affrontare situazioni difficili. L'obiettivo di questa guida è aumentare la tua comprensione e le tue conoscenze, ma soprattutto riguarda l'adozione di azioni concrete.

Man mano che avanzi in questa guida, individua ciò che è essenziale. Rifletti sul tuo passato, su chi potrebbe aver bisogno del tuo aiuto e ricorda che non sei solo/a. Ci sono persone empatiche nei tuoi confronti, pronte a tenderti una mano. Facciamo questo passo insieme!

Argomento 1: Comprendere la violenza domestica (DV) per i giovani

Introduzione alla violenza domestica

Benvenuti al primo argomento sulla Violenza Domestica (VD). È importante tenere a mente la definizione di VD e, soprattutto, chi ne è colpito. La violenza domestica non riguarda solo il danno fisico; ma anche ciò che un individuo cerca di fare per dominare un altro. Il controllo viene esercitato in diversi modi e ha bisogno di paura, manipolazione e minacce per ottenerlo. Il controllo ha numerose definizioni, e può significare un pestaggio violento, colpire o spingere qualcuno, o anche abuso emotivo, che implica minacce o critiche denigratorie



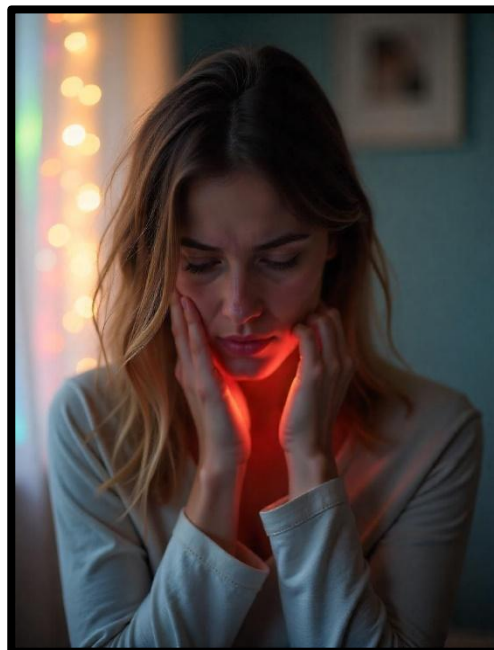
incessanti. O ancora, abuso psicologico, in cui la persona si vede come qualcuno che è sempre spaventato o senza valore, mentre l'altra persona prova piacere o addirittura può minare la libertà di movimento dell'altro. Riconoscere tali comportamenti aiuta la persona a intraprendere azioni appropriate per rimanere al sicuro. L'abuso è dannoso e si fonda sull'idea di disuguaglianza, il che rende più facile essere sostenuti senza che uno ne sia consapevole.

Capire la VD va oltre l'identificazione di azioni di violenza. Include anche la comprensione dell'impatto che tale violenza ha sulla vittima, emotivamente e psicologicamente. La ricerca mostra che le vittime di violenza domestica mostrano segnali di crollo o deterioramento emotivo e mentale che richiederebbero una diagnosi clinica di ansia, depressione o PTSD (Bashir & Rafiq, 2023). Comprendere tali problemi ed essere consapevoli di come possono manifestarsi in o nelle persone intorno a te è fondamentale.

Riconoscere i segni della violenza domestica

La violenza domestica a volte può essere difficile da riconoscere, tuttavia, ci sono segnali rivelatori da tenere in considerazione:

- **Segni fisici:** possono essere lividi o ferite difficili da spiegare. Se un amico o amica ne ha frequentemente, potrebbe essere un campanello d' allarme.
- **Segni emotivi:** ansia, senso di inutilità, depressione e paura provocati da un'altra persona possono rivelarsi dannose quanto la violenza fisica.
- **Cambiamenti nel comportamento:** isolarsi agli altri. Una persona può avere una famiglia o un partner che la costringe a rimanere legata. Se si tratta di una persona timida o tranquilla, potrebbe iniziare a chiudersi in sé stessa.
- **Scuola e vita quotidiana:** potresti non sentirti abbastanza motivato/a per fare attività fisica, frequentare la scuola o persino partecipare a una serie di altre attività a causa della stanchezza.



Se noti uno di questi cambiamenti in te stesso/a o in qualcuno a te vicino, il primo passo è parlarne con una persona di fiducia e chiedere aiuto.

L'impatto della violenza domestica sui giovani

In questa parte, vorrei affrontare un tema importante: gli effetti della violenza domestica (VD) tra i giovani come te. Probabilmente pensi che, se non sei tu a essere picchiato, allora non ti riguarda. Ma non è così. Se vivi in una casa violenta, anche tu sei una vittima e questo può influenzare negativamente la tua crescita emotiva e comportamentale.

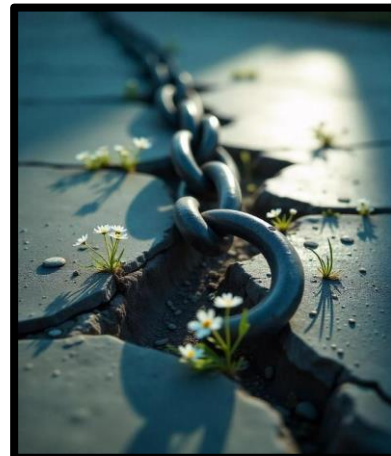
Sviluppo emotivo e comportamentale

Sapevi che quasi 13 milioni di bambini in Europa vivono esperienze di violenza domestica ogni anno? Questi numeri dimostrano quanto il problema sia diffuso. La violenza domestica si manifesta in diversi modi sul piano emotivo. Ad esempio, molti giovani che assistono a violenze familiari soffrono di ansia, depressione e talvolta anche di disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Questi sentimenti creano la tendenza a non sentirsi sicuri o protetti e potrebbero ostacolare la capacità di interagire con gli altri.

Le ricerche dimostrano che i bambini che crescono in ambienti familiari violenti tendono a mostrare comportamenti aggressivi, scarso rendimento scolastico e problemi nella gestione delle emozioni. È importante capire che queste difficoltà possono continuare anche in età adulta, rendendo più complicato costruire relazioni sane e raggiungere il successo personale.

L'effetto specchio

Essere esposti alla violenza può sembrare una cosa comune, ma non lo è affatto. Molti giovani che assistono ad abusi in casa finiscono per avere difficoltà nelle relazioni future: alcuni si ritrovano in relazioni violente, altri iniziano inconsapevolmente a ripetere gli stessi comportamenti. La buona notizia è che aver assistito alla violenza non significa necessariamente che la ripeterai. Capire cosa significa una relazione sana, e ricevere il giusto supporto, può aiutare a interrompere il ciclo della violenza.



Vittimizzazione indiretta

Dobbiamo capire che crescere in un ambiente violento ci rende vittime, anche se non veniamo feriti fisicamente. La paura, il conflitto e il caos costante possono farci sentire impotenti e molto confusi su chi siamo davvero. Molti bambini e ragazzi che vivono in contesti simili provano sensi di colpa, credendo di essere in qualche modo la ragione per

cui si verifica la violenza. Questo carico emotivo può davvero bloccarci e creare problemi per la nostra salute mentale in futuro.

In Europa, le organizzazioni segnalano che i minori che subiscono violenza domestica all'interno delle proprie case soffrono di quella che è nota come privazione emotiva. Ciò significa che, oltre ad affrontare la violenza vera e propria, percepiscono gli adulti indifferenti nei priorî confronti o che non si prendono cura di loro. Tutto ciò rende il percorso ancora più difficile da affrontare e può causare disperazione e senso di isolamento.

Prospettive europee sui giovani e la violenza domestica

L'impatto della violenza domestica sui giovani è sempre più riconosciuto in Europa. Il Consiglio d'Europa ha rilevato la necessità di proteggere i bambini che assistono a violenze domestiche. Si rendono conto che abbiamo maggiori probabilità di essere vittime di violenza e chiedono sistemi di aiuto per assisterci, il che è davvero lodevole.

L'Istituto europeo per l'uguaglianza di genere ha condotto studi che dimostrano gli effetti della violenza domestica sui giovani. La maggior parte di voi che soffre di questa forma di abuso tende ad essere traumatizzata mentalmente e socialmente. Questi risultati sottolineano la necessità di più programmi abilitanti per assisterci e aiutare a dare un senso alla nostra situazione.

10

Sensibilità verso gli amici

Quando sospetti che una persona a te vicina stia subendo violenza domestica, è importante intervenire con delicatezza e rispetto. Ecco alcuni consigli utili:

- **Garantisci la sicurezza:** fai capire al tuo amico/a che ci sei per lui/lei, che può parlare con te senza sentirsi giudicato/a. A volte essere ascoltati è già un grande passo.
- **Mostra empatia:** se il tuo amico/a decide di raccontarti cosa sta vivendo, ascoltalo senza interrompere e con attenzione. Fagli capire che le sue emozioni sono reali e quello che sta affrontando non è colpa sua. Spesso i giovani si sentono

in colpa o si vergognano, e il tuo sostegno può aiutare ad alleggerire quel peso ([Karimyan et al., 2022](#)).

- **Consiglia di parlare con un adulto di fiducia:** invita il tuo amico/a a prendere in considerazione l'idea di parlare con un adulto di fiducia, ad esempio un familiare o un consulente scolastico. Queste figure possono offrire un aiuto professionale e concreto.



Dove chiedere aiuto: risorse utili

Sapere a chi rivolgersi per chiedere aiuto è fondamentale. Se tu o qualcuno che conosci sta vivendo una situazione di violenza domestica, ecco alcune risorse a cui puoi accedere:

1. **Hotline:** le hotline nazionali per la violenza domestica, forniscono supporto e orientamento riservati. Possono aiutarti a capire le varie opzioni e a metterti in contatto con le risorse locali.
 - **Portogallo** - Linea nazionale di supporto alla violenza domestica: **800 202 148**
 - Questa hotline fornisce supporto e assistenza alle vittime di violenza domestica ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
 - **Spagna** - Helpline nazionale per la violenza domestica: **016**
 - Questa linea di assistenza è riservata e disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per le vittime di violenza domestica. Offre supporto, informazioni e orientamento.
 - **Cipro** - Helpline per la violenza domestica: **1440**
 - Questa hotline fornisce supporto e assistenza alle vittime di violenza domestica ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

- **Germania** - Hotline federale per la violenza domestica: **08000 116 016**
 - Questa hotline offre supporto e informazioni riservate alle vittime di violenza domestica ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
 - **Italia** - Numero verde nazionale antiviolenza: **1522**
 - Questa linea di assistenza fornisce supporto e assistenza alle vittime di violenza domestica ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
2. **Risorse scolastiche:** molte scuole hanno consulenti o insegnanti di fiducia a cui rivolgersi. Non esitare a contattarli se hai bisogno di un aiuto o un consiglio.
 3. **Servizi locali:** ci sono organizzazioni locali specializzate nel supporto alla violenza domestica. Spesso offrono consulenza psicologica, assistenza legale e spazi sicuri.
 4. **Risorse online:** siti Web come Loveisrespect.org forniscono informazioni preziose su relazioni sane e su come riconoscere e affrontare la violenza domestica.

Conclusione

Cosa significa tutto questo per te? È importante capire che, se vivi in un ambiente in cui si verifica violenza domestica, questa ti riguarda, anche se non sei tu ad essere la persona direttamente colpita. Riconoscere i segni della violenza domestica è fondamentale per la proteggere te stesso e per il benessere delle persone a te vicine. Essere consapevole di questi segnali, mostrare sensibilità verso gli altri in difficoltà e sapere come accedere all'aiuto può fare una grande differenza nella tua comunità.

Capire l'impatto della violenza domestica può darti la forza di cercare supporto e adottare misure per rompere il ciclo della violenza. Ricorda: non sei solo. Chiedere aiuto è assolutamente normale. Ci sono persone che si prendono cura di te e vogliono sostenerti nei momenti difficili. Insieme, possiamo costruire un ambiente più sicuro e solidale per tutti.

Riferimenti e fonti

Bashir, A., & Rafiq, M. (2023). Dinamiche della violenza domestica in Kashmir: un'interazione di molteplici fattori. *Revisione asiatica del lavoro sociale e delle politiche*, 17(3), 216-227. <https://doi.org/10.1111/aswp.12287>

Cappa, C., & Jijón, M. (2021). COVID-19 e violenza contro i bambini: una revisione dei primi studi. *Abuso e abbandono dei minori*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105053>

Consiglio d'Europa. (2011). La Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica. Estratto da <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/home>

Inganno, J. (2010). Il neurosviluppo dell'empatia nell'uomo. *Neuroscienze dello sviluppo*. <https://doi.org/10.1159/000317771>

Dinić, B., et al. (2016). Empatia e violenza tra pari tra gli adolescenti: effetto di moderazione del genere. *Scuola di Psicologia Internazionale*. <https://doi.org/10.1177/0143034316649008>

13

Dixit, S., Puranik, A., Saroshe, S., Gupta, G., Sirohi, S., & Rohit, B. (2013). Uno studio sulla natura e le cause della violenza domestica tra i partecipanti a un centro di consulenza sulla violenza domestica di un ospedale di livello terziario di una città dell'India centrale. *Giornale internazionale di scienza medica e salute pubblica*, 2(3), 728. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2013.070520133>

Istituto europeo per l'uguaglianza di genere. (2017). I costi della violenza contro le donne. Estratto da <https://eige.europa.eu/publications/costs-violence-against-women>

Agenzia dell'Unione europea per i diritti fondamentali. (2014). Violenza contro le donne: un'indagine a livello dell'UE. Estratto da <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results>

- Foster, R., et al. (2012). L'intervento della polizia negli incidenti di violenza domestica in cui sono presenti bambini: la polizia e le prospettive dei bambini. *Polizia e società*. <https://doi.org/10.1080/10439463.2011.636815>
- Holt, M., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). L'impatto dell'esposizione alla violenza domestica su bambini e giovani: una revisione della letteratura. *Abuso e negligenza sui minori*, 32(8), 797-810. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.12.008>
- Hunt, J., et al. (2017). Esperienze infantili avverse e problemi comportamentali nella mezza infanzia. *Abuso e abbandono dei minori*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.005>
- Karimyan, A., Pourreza, A., Sadeghi, R., Sigaladeh, S. S., & Yaseri, M. (2022). Confronto dei fattori associati alla violenza domestica contro le donne da parte dei loro mariti in base alle caratteristiche demografiche e alle competenze di vita in Iran. *Giornale dell'educazione e della promozione della salute*, 11(1), 304. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1417_21
- McDonald, R., & Grych, J. (2006). Assistere alla violenza domestica: il ruolo delle risposte emotive dei bambini. *Giornale di psicologia familiare*, 20(2), 264-272. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.264>

Argomento 2: Comunicazione e assertività

Che cos'è la violenza domestica?

La *violenza domestica* si riferisce a vari tipi di abuso utilizzati per controllare o danneggiare un partner o un familiare. Include **abusi fisici, emotivi o psicologici, verbali, sessuali, economici e sociali**.

Queste forme di abuso possono verificarsi insieme o separatamente e hanno gravi ripercussioni sulla vittima. L'esposizione alla violenza in diverse forme fin dalla giovane età compromette lo sviluppo delle capacità comunicative dei giovani e la loro capacità di reagire efficacemente a situazioni difficili.

Impatti sullo sviluppo delle competenze comunicative

La violenza domestica influenza il modo in cui gli adolescenti interagiscono con i loro coetanei. La violenza domestica può creare dinamiche di potere disfunzionali che gli adolescenti finiscono per replicare nelle loro amicizie o relazioni romantiche, dando origine a comportamenti abusivi o di controllo.

Gli adolescenti che crescono in ambienti violenti o abusivi spesso sviluppano competenze comunicative alterate, che possono influire gravemente sulla loro capacità di esprimere emozioni e costruire relazioni sane. Il trauma e l'instabilità che vivono influenzano non solo il modo in cui comunicano, ma anche *la loro comprensione della comunicazione stessa*, (delle relazioni e delle dinamiche di potere).



Questi effetti si possono manifestare in diversi modi:

1. **Comunicazione aggressiva:** i giovani possono adottare l'aggressività, le minacce o l'intimidazione come modi validi per esprimersi, portando a scoppi d'ira, violenza fisica ed escalation dei conflitti.
2. **Chiusura e silenzio:** alcuni tendono a chiudersi in sé stessi, evitano il confronto e fanno fatica ad esprimere i propri sentimenti o bisogni, spesso con conseguente isolamento sociale e comunicazione passiva.
3. **Comportamenti passivo-aggressivi:** questi giovani potrebbero sopprimere le emozioni fino a quando la frustrazione esplode all'improvviso, creando modalità di comunicazione incoerenti o imprevedibili.
4. **Comunicazione incoerente o confusa:** crescendo in ambienti instabili, possono inviare segnali contraddittori, avere difficoltà a fidarsi degli altri o sentirsi incompresi, con conseguente frustrazione che alimenta comportamenti aggressivi o di ritiro.
5. **Difficoltà a comprendere le emozioni:** l'alfabetizzazione emotiva è spesso distorta, rendendo difficile identificare e articolare le emozioni, con il rischio di fraintendimenti e atteggiamenti difensivi.
6. **Comunicazione basata sulla paura:** alcuni comunicano spinti dalla paura, usando una eccessiva gentilezza o tattiche manipolative per evitare conflitti, con difficoltà a essere assertivi a causa del senso di colpa o dell'ansia.

16

Questi schemi comunicativi sono profondamente radicati nel trauma vissuto e comprenderli è fondamentale per aiutare gli adolescenti a sviluppare modalità di interazione più sani e costruttivi .

Esempio: relazioni violente tra giovani

Jane, 15 anni, è stata accusata di 5 capi d'accusa di aggressione contro 4 coetanee nell'arco di due settimane. Non frequentava la scuola e aveva difficoltà a dormire e incubi.

Le domande su come si è manifestata la rabbia nella sua famiglia hanno rivelato che era stata esposta a orribili violenze contro sua madre e a dure pratiche educative molto dure. Il suo primo ricordo era di quando si nascondeva sotto il tavolo e guardava suo padre picchiare la madre. Ha detto di non ricordare nessuna festa con la famiglia allargata che non fosse stata segnata da episodi di violenza, e spesso doveva intervenire la polizia. Jane ha affermato che **non voleva essere violenta nei confronti degli altri** e di aver sempre odiato gli abusi di suo padre su sua madre. Ha sottolineato però di **sentirsi costantemente arrabbiata e di non essere disposta a farsi maltrattare dai suoi coetanei**. Le domande sul suo fidanzato hanno rivelato che anche all'interno di quella relazione Jane era **vittima di abusi**. La sua **desensibilizzazione alla violenza** e il desiderio di rimanere nella relazione, l'hanno portata a concludere che il comportamento violento del suo ragazzo non era problematico anche se aveva ricevuto gravi lesioni come la frattura del naso, delle costole rotte e forti lividi.

Una storia di maltrattamenti o di abusi in famiglia durante l'infanzia aumenta significativamente il rischio di avere relazioni sentimentali nocive.

17

Caso di studio su un ragazzo adolescente, di 15 anni, "Petrit" e le sue difficoltà a comunicare senza mostrare un comportamento aggressivo nei confronti degli altri quando si cresce in una famiglia violenta

Petrit, un ragazzo di 15 anni, è cresciuto in un ambiente familiare violento, assistendo regolarmente agli abusi di suo padre nei confronti di sua madre e della famiglia. Ricorda: *"Avevo il terrore di parlare o piangere perché sapevo che sarei stato picchiato anche io"*. Col tempo, Petrit ha preso le distanze dalla paura e ha iniziato a confrontarsi con suo padre, dicendo: *"Ora non ho più paura di lui. Non sopporto quello che fa a mia madre e agli altri"*. Sua madre ha notato questo cambiamento: *"Litiga spesso con il padre, e a volte cerca di proteggermi, arrivando persino a scontrarsi fisicamente con lui"*. Ma questo cambiamento ha causato preoccupazione quando ha iniziato a mostrare aggressività verso gli altri. La madre spiega: *"Quando gli dico qualcosa che non gli piace grida. Diventa irritabile e aggressivo, anche con il fratello più piccolo. A scuola, il suo comportamento è peggiorato"*.

L'insegnante di Petrit ha osservato: *"Era un ragazzo gentile e maturo, ma negli ultimi due anni è cambiato molto. Nessuno riesce più a parlargli"*. Il suo rendimento scolastico è calato drasticamente e, in terza media, ha rischiato l'espulsione dopo un episodio in cui ha accoltellato un compagno durante una lite. A casa, ha anche aggredito suo cugino con un coltello. Petrit giustifica le sue azioni, dicendo: *"Mi provocano per primi. Mi prendono in giro, mi insultano e mi dicono parolacce.. Non lo sopporto"*.

Come nel caso di Jane, la storia di Petrit mostra che crescere in un ambiente violento può generare un senso di persecuzione. Questa desensibilizzazione alla violenza porta a vedere l'aggressione come l'unica forma accettabile di difesa e comunicazione.

Come si può comunicare in modo sano e assertivo senza essere aggressivi?

Come comunicare in modo assertivo: una guida per adolescenti

Imparare a esprimersi in modo chiaro e sicuro è la chiave per costruire relazioni sane, difendersi ed evitare incomprensioni. La sfida è trovare il giusto equilibrio: non essere né troppo aggressivi né troppo passivi. Ecco come puoi comunicare in modo assertivo:

18

1. Identifica e comprendi le tue emozioni

- Prima di poter comunicare in modo assertivo, è importante riconoscere come ti senti. Prenditi un momento per riflettere:
 - o "Mi sento arrabbiato? Ferito? Frustrato? Nervoso?"
 - o Una volta identificata l'emozione, chiediti perché ti senti così e cosa vuoi ottenere.
- Comprendere le emozioni ti aiuta a reagire in modo appropriato e a comunicare in modo più chiaro. Dare un nome alle emozioni ti permette di esprimerle in modo costruttivo.

2. Comunica chiaramente i tuoi sentimenti

- Dopo aver riconosciuto le tue emozioni, il passo successivo è esprimerle in modo calmo e chiaro. Usa parole che spieghino come ti senti e di cosa hai bisogno, senza incolpare gli altri.
 - o Esempio: invece di tenerti tutto dentro, puoi dire: "Mi sento delusa perché le mie idee non sono state ascoltate nel gruppo e vorrei condividerle".
- Essere aperti sulle proprie emozioni aiuta a prevenire incomprensioni e a mantenere la conversazione concentrata sulla risoluzione del problema.

3. Comprendi cosa significa essere assertivi

- Essere assertivi significa esprimere con sicurezza i propri pensieri, sentimenti e bisogni, rispettando anche il punto di vista dell'altra persona.
- Non si tratta di cercare di controllare gli altri o di essere troppo morbidi e lasciare che le persone ti calpestino.
 - o Pensa all'assertività come a un modo per difenderti senza sminuire gli altri.

19

4. Usa frasi in prima person ("io")

- Invece di incolpare o accusare gli altri, concentrati su come ti senti o su ciò di cui hai bisogno. Questo aiuta a evitare conflitti e mantiene la conversazione orientata alla soluzione.
 - o Esempio: invece di dire: "Non mi ascolti mai", prova con : "Mi sento frustrato quando non vengo ascoltato e vorrei che ne parlassimo".

5. Mantieni la calma e la lucidità

- Se sei arrabbiato o turbato, è facile lasciare che le tue emozioni prendano il sopravvento e dire cose di cui ti potresti pentire. Fai un respiro profondo, mantieni la calma ed esprimiti in modo chiaro.

- o Suggerimento: se ti sembra di perdere il controllo, metti in pausa la conversazione e riprendila quando sei più calmo.

6. Stabilisci dei limiti

- Essere assertivi significa anche dire "no" o porre dei limiti quando qualcosa ti mette a disagio. Va bene proteggere i propri confini pur essendo rispettosi.
 - o Esempio: "Non mi sento a mio agio con questo e preferirei che facessimo qualcos'altro".

7. Il linguaggio del corpo è importante

- La comunicazione non verbale (il tuo linguaggio del corpo) è importante tanto quanto le tue parole. Per trasmettere assertività, evitare di essere aggressivi o passivi:
 - o Stai in piedi o siediti dritto (mostra sicurezza)
 - o Mantieni il contatto visivo (mostra coinvolgimento, ma senza fissare)
 - o Rilassa il viso (senza aggrottare le sopracciglia o aggrottare le sopracciglia)

20

8. Esercitati nell'ascolto

- La comunicazione assertiva non riguarda solo esprimersi, ma anche ascoltare. Dimostra rispetto per l'altro ascoltando senza interrompere.
 - o Suggerimento: riassumi ciò che hanno detto per dimostrare che hai capito, ad esempio: "Allora, stai dicendo che ti senti ignorato quando sono al telefono?"

9. Non scusarti troppo

- Sebbene sia importante scusarsi quando necessario, scusarsi costantemente per i propri pensieri o sentimenti può farti sembrare insicuro o passivo.

- o Esempio: invece di dire: "Mi dispiace, ma ho solo bisogno di un minuto", prova: "Ho bisogno di un minuto per pensarci".

10. Evita l'aggressività

- Essere aggressivi significa cercare di dominare o controllare la conversazione, spesso a discapito dell'altro. Evita:
 - o Urlare o alzare la voce
 - o Incolpare o accusare duramente
 - o Usare un linguaggio del corpo minaccioso, come puntare il dito o sovrastare qualcuno
 - o La comunicazione assertiva consiste nel trovare soluzioni, non a vincere una discussione.

11. Mantieni un atteggiamento positivo

21

- La comunicazione assertiva funziona meglio quando è rispettosa e positiva. Anche quando non sei d'accordo o stabilisci dei limiti, cerca di essere gentile.
 - o Esempio: "Capisco perché sei arrabbiato, ma la penso ancora diversamente, e va bene così".

12. Allenati, allenati, allenati

- L'assertività è una competenza e, come ogni competenza, richiede esercizio. Inizia mettendo in pratica questi consigli in piccole situazioni, come chiedere a un amico di uscire o condividere la tua opinione in una discussione di gruppo. Più ti eserciti, più ti sentirai sicuro nell'esprimerti con sicurezza e rispetto anche in situazioni più grandi e importanti.

Essere assertivi ti permette di difenderti rispettando gli altri. È la chiave per costruire una comunicazione sana, con amici, familiari, insegnanti o compagni di classe. Ricorda: è

giusto esprimere i tuoi sentimenti e i tuoi bisogni- hai il diritto di essere ascoltato, e farlo in modo assertivo ti aiuterà ad affrontare le sfide della vita con fiducia.

Questa guida è pensata per aiutare gli adolescenti a trovare il giusto equilibrio nella comunicazione, in modo da potersi esprimere con sicurezza senza risultare nè troppo aggressivi nè troppo passivi.

La rabbia è un'emozione naturale, ma è importante gestirla in modo sano. Ecco alcune strategie per affrontarla in modo costruttivo:

- **Riconosci i fattori scatenanti; Fermati e respira; Pratica tecniche di rilassamento; Canalizza la tua rabbia in modo positivo; Comunica con calma.**

D'altra parte, se hai difficoltà a esprimerti o ti senti spesso trascurato nelle conversazioni, ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a comunicare in modo più efficace:



- **Riconosci i tuoi sentimenti e comunicali; Inizia con piccoli obiettivi di comunicazione; Usa il linguaggio del corpo; Prepara in anticipo quello che vuoi dire.**

Riferimenti e fonti

https://www.academia.edu/57390464/Youth_Exposed_to_Domestic_Violence?sm=b&rhid=30947130700

https://www.academia.edu/75978070/Impact_of_domestic_violence_in_the_manifestation_of_aggressive_behavior_among_adolescent_aged_15

https://youtu.be/tO_7B51OJTY?si=HoFKDv9rf_hyzbsC

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

<https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/risk>

<https://nij.ojp.gov/library/publications/teen-dating-violence-how-peers-can-affect-risk-protective-factors>

https://www.academia.edu/31664068/What_Social_Impact_Does_Exposure_to_Domestic_Violence_Have_on_Adolescent_Males_A_Systematic_Review_of_Literature

https://www.academia.edu/55607985/Dating_violence_among_child_welfare_involved_youth_Results_from_the_Maltreatment_and_Adolescent_Pathway_MAP_Longitudinal_Study

https://www.academia.edu/74005068/Teen_Dating_Violence

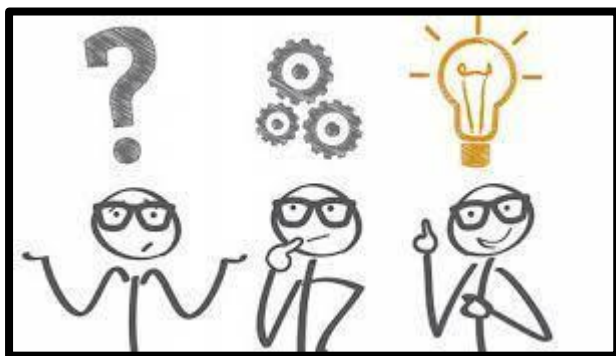
Argomento 3: Tecniche di risoluzione dei problemi

Introduzione alle tecniche di risoluzione dei problemi

Benvenuti nel modulo sulle tecniche di risoluzione dei problemi, una competenza essenziale nella vita professionale e personale. In questo corso esploreremo le metodologie e le strategie più efficaci per affrontare e risolvere i problemi in modo creativo ed efficiente.

La capacità di risolvere problemi è un'abilità molto apprezzata in qualsiasi ambito. Ci permette di identificare le cause alla base delle sfide e di applicare soluzioni innovative e pratiche. In questo modulo, affronteremo i seguenti aspetti chiave:

- **Identificazione del problema:** come riconoscere e definire chiaramente il problema che stiamo affrontando.
- **Analisi delle cause:** tecniche per esplorare e comprendere le radici del problema.
- **Generazione di soluzioni:** metodi creativi per trovare possibili soluzioni.
- **Valutazione e selezione:** come valutare le opzioni e scegliere la soluzione migliore.
- **Implementazione e monitoraggio:** passaggi per mettere in pratica la soluzione scelta e garantirne l'efficacia a lungo termine.

24

Il nostro obiettivo è quello di fornirvi gli strumenti necessari per affrontare i problemi con sicurezza ed efficacia. Alla fine di questo modulo, sarai pronto ad affrontare le sfide con un approccio strutturato e proattivo.

Definizioni

È essenziale inquadrare correttamente la questione. Che cos'è un problema e che cosa non lo è? Ecco alcune citazioni:

- **George Polya (1945):** "Un problema è un compito da svolgere o una situazione che richiede un miglioramento o una correzione". (Polya, G. Come risolverlo. 1945)
- **John Dewey (1938):** "Tutti i problemi hanno una causa e una soluzione". (Dewey, J. Logic: La teoria dell'indagine. 1938)
- **Mario Bunge (1967):** "Un problema è una domanda su una situazione che richiede una spiegazione o una risoluzione". (Bunge, M. Ricerca scientifica: strategia e filosofia. 1967)
- **Karl Popper (1972):** "Un problema è qualsiasi difficoltà che sfida la nostra conoscenza e ci porta a cercare una soluzione". (Popper, K. Conoscenza oggettiva: un approccio evolutivo. 1972)



Una volta chiarite alcune definizioni utili, siamo ora pronti per affrontare il tema principale: studiare alcuni strumenti efficaci per imparare a risolvere i problemi.

Introduzione e breve revisione

In un primo momento, menzioneremo le tecniche di problem-solving (PST) più utilizzate. Esiste un numero quasi infinito di tecniche, ma ne definiremo solo alcune, per la loro semplicità o per la loro ampia diffusione.

Diagramma di Ishikawa (liscia di pesce): conosciuto anche come diagramma causa-effetto, aiuta a identificare le possibili cause di un problema. È rappresentato con una struttura simile a una liscia di pesce, dove ogni "liscia" principale corrisponde a una categoria di potenziali cause.

Metodo dei 5 perché: consiste nel chiedere "Perché?" cinque volte per approfondire la causa principale di un problema. Questo metodo è semplice ma efficace per arrivare al nocciolo del problema.

Analisi SWOT: valuta i punti di forza (Strengths), di debolezza (Weakness), opportunità (Opportunities) e minacce (Threats) relative a un problema. Questa analisi aiuta a visualizzare i fattori interni ed esterni che influenzano la situazione.

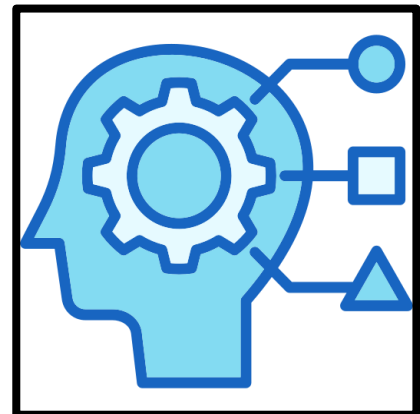
Brainstorming: si tratta di una tecnica creativa in cui un gruppo di persone genera numerose idee in un breve periodo di tempo, senza giudicarle inizialmente. Le idee vengono poi valutate per identificare quelle più praticabili.

Mappa mentale: una mappa mentale è una rappresentazione visiva di idee e concetti legati a un problema. Aiuta a organizzare le informazioni in modo intuitivo e a identificare connessioni e potenziali soluzioni.

Analisi di Pareto: è basata sul principio di Pareto, che afferma che l'80% degli effetti proviene dal 20% delle cause. Questa tecnica aiuta a identificare e dare priorità alle cause più significative di un problema su cui concentrarsi per prima.

Matrici decisionali: utilizzano una tabella per valutare e confrontare diverse opzioni di soluzione in base a specifici criteri. Ciò consente di prendere decisioni più informate ed equilibrate.

Analisi dello scenario: comporta la creazione di diversi scenari possibili su come potrebbe svilupparsi un problema. Questa analisi aiuta a prepararsi a varie eventualità e a pianificare adeguate strategie.



Tutte queste tecniche possono essere utilizzate singolarmente o in combinazione, a seconda del tipo di problemi che si intende risolvere.

Sviluppo

Diagramma di Ishikawa (a lisca di pesce)

Il diagramma di Ishikawa, noto anche come diagramma di causa-effetto o a lisca di pesce, è uno strumento visivo utilizzato per identificare e analizzare le cause di un problema specifico. È stato sviluppato da Kaoru Ishikawa negli anni '60.

Come funziona:

1. *Identificazione del problema:* scrivere il problema principale nella "testa" del diagramma.
2. *Categorie di cause:* disegnare i rami principali che si diramano dalla "testa" per classificare le cause (ad esempio, persone, processi, materiali, ambiente, ecc.).
3. *Cause secondarie:* aggiungi sotto rami per approfondire ulteriormente le cause fino ad arrivare alla radice del problema.

Vantaggi:

1. *Visualizza tutte le possibili cause di un problema.*
2. *Facilita l'analisi e la discussione del team.*
3. *Aiuta a identificare la causa principale e non solo i sintomi.*

27

Analisi di Pareto

L'analisi di Pareto, basata sul principio di Pareto (noto anche come regola 80/20), aiuta a identificare le cause più significative di un problema.

Come funziona:

1. *Raccolta dati:* raccogliere dati sulle cause del problema.
2. *Classificazione:* ordinare le cause dal maggiore al minor impatto.
3. *Visualizzazione:* creare un grafico di Pareto, un istogramma in cui le cause sono ordinate in ordine decrescente, accompagnato da una linea cumulativa.

Vantaggi:

1. *Identifica e assegna priorità alle cause più importanti.*
2. *Facilita il processo decisionale concentrandosi sulle aree di maggiore impatto.*

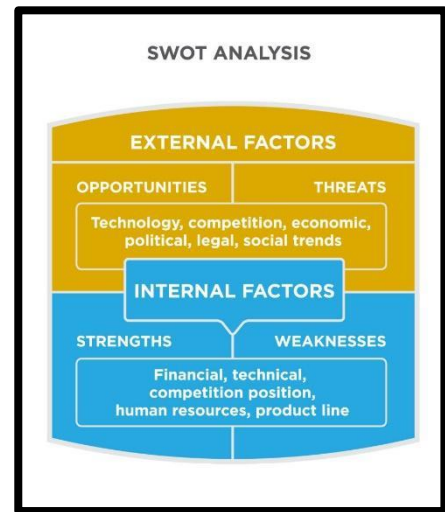
3. *Aiuta a gestire le risorse in modo più efficiente.*

Analisi SWOT

L'analisi SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) è una tecnica utilizzata per valutare i fattori interni ed esterni che influenzano un'organizzazione o un progetto.

Come funziona:

1. *Punti di forza (Strengths)*: identifica i vantaggi interni che si hanno.
2. *Punti deboli (Weakness)*: riconosce le aree interne che necessitano di miglioramenti.
3. *Opportunità (Opportunities)*: esamina i fattori esterni positivi che possono essere sfruttati.
4. *Minacce (Weakness)*: considera i fattori esterni negativi che possono rappresentare un rischio.



Vantaggi:

1. *Fornisce una visione completa della situazione.*
2. *Aiuta a formulare strategie basate su una chiara comprensione delle capacità e del contesto.*
3. *Facilita la pianificazione strategica.*

Brainstorming

Il brainstorming è una tecnica creativa utilizzata per generare numerose idee in un breve periodo di tempo, senza giudicarle inizialmente.

Come funziona:

1. *Preparazione*: definisce chiaramente il problema da risolvere.

2. *Generazione di idee*: i partecipanti propongono idee liberamente, senza critiche.
3. *Valutazione*: dopo la sessione, le idee più valide vengono valutate e selezionate.

Vantaggi:

1. *Incoraggia la creatività e la generazione di idee originali.*
2. *Coinvolge più partecipanti, sfruttando prospettive diverse.*
3. *Genera un ambiente collaborativo e positivo per la risoluzione dei problemi.*

Il processo decisionale (DM)

Le tecniche precedentemente menzionate non possono essere comprese senza un conoscere il processo di implementazione. Infatti, per risolvere i problemi è necessario prendere decisioni. Pertanto, l'implementazione di tecniche di problem-solving non è possibile senza un processo decisionale. Questo processo può essere articolato come segue:

1. Identificazione del problema

L'identificazione del problema è la prima fase del processo decisionale, in cui viene riconosciuta la necessità di decidere. (Simon, H. A. Administrative Behaviour, 1977)

2. Raccolta delle informazioni

Drucker sottolinea l'importanza di raccogliere informazioni pertinenti e accurate prima di prendere una decisione. Ciò include dati oggettivi e soggettivi che possono influenzare la scelta. (Drucker, p. The Effective Executive, 1967)

3. Identificazione delle alternative

Si suggerisce che in questa fase dovrebbero essere generate più opzioni per affrontare il problema, consentendo un confronto più ampio ed efficace. (Marzo, J. G. A Former on Decision Making: How Decisions Happens, 1994)

4. Valutazione delle alternative

Janis (1972) sottolinea l'importanza della valutazione critica di ciascuna alternativa, considerando i pro e i contro, nonché i possibili rischi e benefici. (Janis, I. L. Victims of Groupthink, 1972)



5. Processo decisionale

Herbert A. Simon (1960): introduce il concetto di razionalità limitata, secondo cui la decisione presa è quella che soddisfa adeguatamente i criteri stabiliti, anche se non è ottimale. (Simon, H. A. The New Science of Management Decision, 1960)

6. Implementazione

Kotter (1996) sottolinea l'importanza dell'attuazione efficace della decisione, compresa la pianificazione, l'allocazione delle risorse e il follow-up delle azioni. (Kotter, J. P. Leading Change, 1996)

7. Valutazione e monitoraggio

Deming sottolinea la necessità di valutare continuamente i risultati della decisione per garantire che l'obiettivo desiderato venga raggiunto e apportare eventuali decisioni. (Deming, W. E. Out of the crisis. 1986)

Conclusione

Il problem-solving è una competenza essenziale sia nella vita personale che in quella professionale. Si tratta di una serie di passaggi ben strutturati che aiutano a identificare, analizzare e risolvere i problemi in modo efficace. Tra le tecniche degne di nota troviamo il diagramma di Ishikawa, l'analisi di Pareto, l'analisi SWOT e il brainstorming, ognuna con i propri vantaggi e applicazioni specifiche.

La pratica costante e l'uso di queste tecniche non solo migliorano la nostra capacità di risolvere i problemi attuali, ma sviluppano anche competenze che ci preparano meglio alle sfide future. Adottare un approccio strutturato e metodico alla risoluzione dei

problemi può trasformare le sfide in opportunità e contribuire in modo significativo al successo personale e professionale.

Riferimenti e fonti

Bunge, Mario. *Scientific Research: Strategy and Philosophy*. Berlino; New York: Springer-Verlag, 1967

Deming, W. Edwards. *Out of the Crisis*. Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology, Centro per lo studio dell'ingegneria avanzata, 1986

Dewey, J. *Logic: The Theory of Inquiry*. New York: Holt, Rinehart e Winston, 1938

García Campayo, Javier. *Técnicas de resolución de problemas: En la vida diaria y profesional*. Editorial Siglantana, 2017:

Janis, Irving L. *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign-Policy Decisions and Fiascos*. Boston: Houghton Mifflin, 1972.

31

Kotter, John P. *Leading Change*. Boston: Harvard Business School Press, 1996

Marzo, James G. *A Primer on Decision Making: How Decisions Happen*. New York: Free Press, 1994.

Polya, G. *How to Solve It: A New Aspect of Mathematical Method*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1945

Popper, Karl Raimund. *Objective Knowledge: An Evolutionary Approach*. Oxford: Clarendon Press, 1972.

Simon, H. A. *Administrative Behaviour: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization..* New York: Macmillan, 1947

Argomento 4: Costruire relazioni sane

Introduzione

Che cos'è una relazione sana? Come possiamo costruire relazioni sane nella nostra vita?

Questo argomento si concentrerà sull'esplorazione di cos'è una relazione sana e su come possiamo costruirla. Per comprendere le relazioni sane è necessario esplorare diversi tipi di relazioni ed essere in grado di identificarle. Inoltre, in questo argomento verrà approfondito il concetto di empatia e il motivo per cui è fondamentale per costruire relazioni sane. Verrà anche analizzato come sviluppare l'empatia.

Relazioni sane

Come affermato da Brion-Meisels e Jones (2012) nel loro lavoro, gli adulti che si prendono cura dei bambini e dei giovani svolgono ruolo essenziale nel modellare le loro relazioni e giocano un ruolo fondamentale nella creazione di relazioni sane. Di conseguenza, è importante capire come le persone che si sono prese cura di noi abbiano influenzato la nostra visione delle relazioni. La prima sezione di questo argomento esplorerà lo spettro delle relazioni, basandosi sulle risorse fornite dalla National Domestic Violence Hotline.

32

Violento	Non sano	Sano
<p>Comunica in modo dannoso. Maltratta l'altra persona. Fa accuse infondate. Controlla l'altro. Isola l'altro. Costringe ad attività sessuali o controlla le scelte riproduttive. Controlla le finanze. Manipola i figli.</p>	<p>Non comunica. Irrispettoso. Mancanza di fiducia. Disonesto. Prende il controllo. Isola l'altro. Fa pressioni per avere rapporti sessuali. Ignorare i confini. Disuguale dal punto di vista economico.</p>	<p>Comunica in modo aperto. Rispettoso. Fiducioso. Onesto. Uguale. Stabilisce dei limiti. Pratica il consenso. Supporta nella genitorialità.</p>

La National Domestic Violence Hotline amplia e fornisce spiegazioni per tutti i termini utilizzati nel prospetto sopra riportato.

In una relazione sana, entrambi i partner sono:

- **Comunicativi:** parlano apertamente dei problemi e si ascoltano a vicenda. Rispettano le opinioni dell'altro.
- **Rispettosi:** valorizzano le opinioni, i sentimenti e i bisogni dell'altro e si concedono reciprocamente la libertà di essere te stessi e di essere amati per quello che si è.
- **Fiduciosi:** credono a ciò che l'altro dice e non sentono il bisogno di "dimostrare" la propria affidabilità.
- **Onesti:** sono onesti l'uno con l'altro, ma possono mantenere alcuni aspetti della propria vita privati.
- **Paritari:** prendono decisioni insieme e si attengono l'un l'altro agli stessi standard. Entrambi hanno voce in capitolo sulle decisioni importanti all'interno della relazione. Tutti i partner hanno accesso alle risorse di cui hanno bisogno.
- **Stabilire dei limiti:** si godono il tempo trascorso da soli o con gli altri. Rispettano il bisogno reciproco di tempo e spazio. Comunicano l'uno con l'altro su ciò che li fa sentire a proprio agio.
- **Praticano il consenso:** parlano apertamente delle scelte sessuali e riproduttive. Tutti i partner acconsentono sempre liberamente all'attività sessuale e possono tranquillamente discutere di ciò che li fa sentire a proprio agio o meno.
- **Genitorialità di supporto:** tutti i partner possono essere genitori in modo da sentirsi a proprio agio. Comunicano insieme sulle esigenze dei figli e anche sui bisogni dei genitori.



Per le relazioni non sane uno o entrambi i partner sono:

- **Non comunicativi:** quando sorgono problemi, litigano o non ne discutono affatto.
- **Irrispettosi:** si comportano in modo sconsiderato nei confronti dell'altro.
- **Diffidenti:** rifiutano di credere all'altro o si sentono autorizzati a invadere la sua privacy.
- **Disonesti:** mentono, omettono o alterano i fatti.
- **Prendere il controllo:** agiscono come se i propri desideri e scelte sono più importanti di quelli di un altro.
- **Isolamento:** limitano i contatti con altre persone, di persona o online.
- **Pressione all'attività sessuale:** un partner usa pressioni o sensi di colpa contro l'altro per costringerlo ad atti sessuali o scelte riproduttive.
- **Ignorano i confini:** si presume o si sottintende che solo uno dei partner sia responsabile delle decisioni importanti.
- **Diseguali dal punto di vista economico:** le finanze non vengono discusse. Le decisioni economiche vengono prese unilateralmente o si presume che solo un partner gestisca le finanze.



Nelle relazioni violente, uno o entrambi i partner:

- **Comunicano in modo dannoso:** comunicano in modo offensivo, minaccioso, offensivo o umiliante.

- **Maltrattano l'altro:** non rispettano i pensieri, i sentimenti, le decisioni, le opinioni o la sicurezza fisica dell'altro.
- **Fanno accuse infondate:** accusano l'altro partner di tradimento o di aver infranto i confini della relazione. Il partner violento può degenerare creando situazioni in cui l'altra persona deve "dimostrare" la propria affidabilità, ad esempio consegnando le password dei propri social media.
- **Controllano l'altro:** non c'è uguaglianza nella relazione. Un partner prende decisioni senza il coinvolgimento dell'altro o prende tutte le decisioni in alcuni ambiti della relazione, come ad esempio le finanze.
- **Isolano l'altro:** un partner controlla dove va l'altro, con chi parla o come l'altro partner trascorre il proprio tempo. Questo spesso include l'isolamento fisico o emotivo dalla famiglia e dagli amici.
- **Forzano all'attività sessuale o controllano le scelte riproduttive:** il partner costringe o fa pressioni sull'altra persona per avere rapporti sessuali indesiderati. Può anche controllare le scelte riproduttive sabotando i metodi contraccettivi o facendo pressioni per avere o non avere figli.
- **Controllano le finanze:** il partner controlla il denaro e l'accesso alle risorse, anche impedendo all'altro di lavorare o di accedere al proprio reddito. Avere un dialogo aperto e rispettoso sulle finanze non è possibile.
- **Manipolano i figli:** il partner usa i propri figli per ottenere potere e controllo sull'altro, raccontando loro bugie o critiche infondate sull'altro genitore o sull'altra persona.



Comprendere l'empatia

Secondo il [Cambridge Dictionary, l'](#)empatia è "la capacità di condividere i sentimenti o le esperienze di qualcun altro immaginando come sarebbe trovarsi nella sua situazione".

Fletcher-Watson e Bird (2020) sostengono che l'empatia sia il risultato di un processo in quattro fasi. Il primo passo è osservare o notare lo stato emotivo dell'altra persona, quindi interpretarlo correttamente. Il passo successivo è quello di "sentire" la stessa emozione e, infine, rispondere a quella emozione.



Fonte: <https://www.nvtimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in->

Altri studi, come quello di Decety e Cowell (2014), spiegano che l'empatia nasce dall'interazione di più processi: processi emotivi, ovvero la capacità di condividere i sentimenti di qualcun altro; motivazionali, cioè il bisogno di rispondere ai sentimenti di

dell'altro e infine cognitivi, ovvero la capacità di assumere il punto di vista altrui.

Tipi di empatia

1. **Empatia cognitiva:** è la capacità di comprendere i sentimenti o i punti di vista di un' altra persona. Comprendere l'esperienza dell'altra persona, non implica necessariamente provare le stesse emozioni.
2. **Empatia emotiva:** è la capacità di provare la stessa emozione o un'emozione simile che un altro individuo sta provando, come una connessione emotiva con i suoi sentimenti.
3. **Empatia compassionevole:** è una combinazione di empatia cognitiva ed emotiva. Consiste nel comprendere e sentire le emozioni dell'altro e agire per aiutarlo o supportarlo.

Empatia e relazioni sane

Perché l'empatia è essenziale per relazioni sane?

L'empatia è un requisito essenziale nelle relazioni sane perché permette ai partner di creare una connessione e una comprensione reciproca. Inoltre, possiamo provare empatia per capire i sentimenti del nostro partner e capire noi stessi ed essere empatici nei nostri confronti.

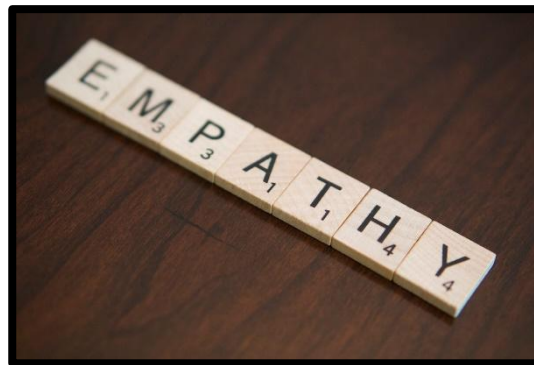
Attenzione:

L'empatia non è un modo per giustificare i comportamenti violenti dei nostri partner.

L'empatia è essenziale per il successo di relazioni sane.

1. **Comprensione e convalida:** l'empatia aiuta i partner a comprendere i sentimenti, i pensieri e i punti di vista dell'altro.
2. **Comunicazione:** una relazione di successo si basa su una comunicazione efficace. L'empatia consente di ascoltare attivamente e rispondere al partner, invece di aspettare semplicemente il turno per parlare.
3. **Risoluzione dei conflitti:** il conflitto è inevitabile in tutte le relazioni. L'empatia consente di affrontare i litigi con compassione e sincerità, facilitando il raggiungimento di un terreno comune e la risoluzione dei problemi, considerando i sentimenti e le esigenze di entrambe le parti.
4. **Costruzione della fiducia:** L'empatia dimostra che sei consapevole e reattivo rispetto alle emozioni del tuo partner. Pertanto, il tuo partner si rende conto che può contare su di te per il supporto emotivo e la comprensione.
5. **Intimità emotiva:** l'empatia promuove la connessione emotiva creando un ambiente sicuro in cui tutti i partner possono comunicare liberamente le emozioni e i pensieri più profondi senza preoccuparsi delle critiche.

6. **Rispetto e cura:** grazie all'empatia le persone si prendono cura del benessere del proprio partner e del rispetto delle proprie emozioni.
7. **Adattabilità:** l'empatia consente ai partner di adattarsi insieme ai cambiamenti della vita, offrendo supporto e comprensione durante le diverse fasi.
8. **Esperienze condivise:** l'empatia consente di condividere in modo più completo sia le esperienze positive che quelle negative del partner.
9. **Soddisfazione a lungo termine:** l'empatia influisce sulla soddisfazione relazionale. Quando entrambi i partner si sentono ascoltati, compresi e supportati e più probabile che si sentano felici e appagati,.
10. **Comportamento esemplare:** l'empatia nelle relazioni è anche un esempio positivo per altri ambiti della vita e per i figli che fanno parte della relazione.



Mancanza di empatia

Al contrario, la mancanza di empatia nelle relazioni può portare ai seguenti problemi:

1. Interruzioni della comunicazione,
2. Carenza di supporto emotivo,
3. Difficoltà nella risoluzione dei conflitti,
4. Riduzione dell'intimità emotiva,
5. Erosione della fiducia,
6. Risentimento e insoddisfazione,
7. impatto sulla salute mentale,
8. Difficoltà nella genitorialità e crescita personale.

Come sviluppare l'empatia

Ecco alcuni modi e video per aiutarti a coltivare l'empatia:

1. **Ascolto attivo:** presta molta attenzione alle parole degli altri senza interrompere o esprimere giudizi. Ascolta attentamente le parole, il tono e i sentimenti per capire meglio il loro punto di vista

Guarda questo video per migliorare l'ascolto attivo: [Active Listening Skills](#)

2. **Mettersi nei panni degli altri:** rifletti su come il loro vissuto, le esperienze e le emozioni possano influenzare la loro prospettiva.

Dai un'occhiata a questo fantastico video su come visualizzare cosa significa mettersi nei panni di qualcun altro: [Putting Yourself in Someone Else's Shoes](#)

3. **Fare domande aperte:** usa domande aperte per incoraggiare le persone a esprimere opinioni e sentimenti.

Guarda questo video sulle competenze relative alle domande a risposta aperta: [Active listening: How to ask open-ended questions](#)

4. **Praticare la consapevolezza (mindfulness):** essere pienamente presenti al momento ti aiuta a osservare e comprendere le tue emozioni, rendendo più facile comprendere le emozioni degli altri.

Guarda questo video sulla consapevolezza: [Practicing Mindfulness](#)

5. **Leggere libri e guardare film:** leggere narrativa e guardare film/spettacoli possono ampliare la tua visione del mondo, aiutandoti a vedere attraverso gli occhi degli altri.

Dai un'occhiata a questo TED talk su letteratura ed empatia: [How literature can help us develop empathy | Beth Ann Fennelly | TEDxUniversityofMississippi](#)

6. **Evitare il giudizio:** non fare supposizioni sulle emozioni o sulle esperienze altrui.

Guarda questo video sulla pratica del non giudizio: [Jon Kabat-Zinn Mindfulness 9 attitudes - non judging](#)

7. **Riflettere sulle proprie emozioni:** riconosci le tue emozioni e i fattori scatenanti.

Dai un'occhiata a questo video su come riflettere sulle tue emozioni: [How to Process Your Emotions](#)

8. **Osservare il linguaggio del corpo:** impara a leggere le espressioni facciali, la postura e i gesti per capire meglio gli stati emotivi degli altri.

Guarda questo video sull'osservazione del linguaggio del corpo: [Reading minds through body language | Lynne Franklin | TEDxNaperville](#)

9. **Fare volontariato e aiutare gli altri:** fare volontariato o aiutare altre persone può rafforzare le tue capacità empatiche.

Guarda questo video di persone che fanno volontariato nella loro comunità locale: [Time to Give 2022: Volunteering is Empathy In Action](#)

10. **Condividere i propri sentimenti:** quando appropriato, esprimi le tue emozioni ed esperienze personali. Questo aiuta a creare un ambiente aperto e solidale.

40

11. **Praticare risposte empatiche:** dimostra empatia rispondendo alle emozioni degli altri con commenti tipo "Capisco come potresti sentirti " piuttosto che "Mi dispiace che tu stia attraversando un momento difficile".

Guarda questo video: [Empathic Responses and the Use of Silence](#)

12. **Non saltare subito alle conclusioni:** alcune persone vogliono essere ascoltate e comprese e non è necessario ricevere consigli o soluzioni. Puoi chiedere di cosa ha bisogno in quel momento.

Guarda questo video di Inside Out: [Communication Skills: Empathetic Listening - Inside Out, 2015](#)

13. **Imparare dagli altri:** trascorri del tempo con persone naturalmente empatiche.

Dai un'occhiata a questo cortometraggio: "[Indifferent: A Captivating Animated Short Film About the Power of Empathy](#)"

14. **Coltivare la curiosità:** avvicinarti a nuove esperienze e imparare a conoscere prospettive e background diversi.

Guarda questo video: [Curiosity Is a Superpower — If You Have the Courage to Use It | Big Think](#)

15. **Praticare empatia ogni giorno:** fai uno sforzo consapevole per sviluppare l'empatia ogni giorno.

Dai un'occhiata a questi esercizi di risorse: [Trading-Places-Worksheet.pdf](#) e [Easing-“Empathy-Distress”-with-Compassion-Worksheet.pdf](#)

Riferimenti e risorse

Brody, J. E. (2018, 10 dicembre). How to Foster Empathy in Children. // *New York Times*.
<https://www.nytimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in-children.html>

Dizionario Cambridge. (2019). EMPATHY | Meaning in the Cambridge English Dictionary..
Cambridge.org. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/empathy>

Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. Trends in Cognitive Sciences, 18, 337–339.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>

Empathy and Human Relationships | Integrative Psych. (n.d.). www.integrative-psych.org.
<https://www.integrative-psych.org/resources/empathy-and-human-relationships>

Fletcher-Watson, S., & Bird, G. (2020). Autism and empathy: What are the real links? Autism, 24(1), 3–6. <https://doi.org/10.1177/1362361319883506>

Healthy Relationships. (n.d.). The Hotline. <https://www.thehotline.org/resources/healthy-relationships/>

Nortje, alicia. (2021, 4 febbraio). *Empathy 101: 3+ Examples and Psychology Definitions*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/empathy-psychology/>

Argomento 5: Ascolto attivo

Introduzione

Se da un lato è essenziale per noi essere ascoltati **quando comunichiamo**, dall'altro è altrettanto importante **ascoltare coloro che si rivolgono a noi**. Non è efficace per nessuna delle parti coinvolte essere inattivi, passivi nella conversazione o distratti. La comunicazione richiede la presenza di una persona che esprime un messaggio e un'altra che lo comprende a fondo. Se siamo distratti o ci concentriamo esclusivamente sulle nostre risposte mentre l'altro parla, non avviene la comunicazione efficace.

È comune pensare all'**ascolto** come a un'attività passiva che avviene naturalmente quando qualcuno parla. Tuttavia, l'ascolto è una **competenza cruciale** che richiede empatia, pazienza e concentrazione. Comprendere le emozioni, le intenzioni e i segnali non verbali è importante per un ascolto efficace tanto quanto ascoltare ciò che viene detto.

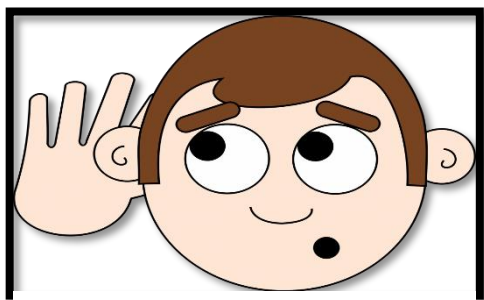


Quando è stata l'ultima volta che hai preso parte a un dialogo significativo? Ti sei sentito davvero ascoltato? O l'altra persona sembrava distratta, in attesa del proprio turno per parlare? Le relazioni possono rafforzarsi o allontanarsi a seconda di come ascoltiamo. Se fatto correttamente, migliora la comprensione, favorisce la fiducia e facilita la risoluzione dei conflitti.

Se impariamo ad ascoltare bene, possiamo creare ambienti più sicuri, in cui le persone si sentono apprezzate e comprese. L'ascolto profondo è uno strumento efficace per creare connessioni e offrire supporto, sia nelle relazioni personali, che sul lavoro o in momenti di crisi.

Il potere della comunicazione: cos'è l'ascolto attivo?

L'**ascolto attivo** significa prestare attenzione alla persona che parla, non solo alle sue **parole**, ma anche ai suoi **gesti, alle espressioni facciali e al tono di voce**. È un modo per mostrare un interesse genuino e capire meglio la persona che abbiamo di fronte.



Chi pratica l'**ascolto attivo** sa mettersi nei panni dell'altro e farlo sentire ascoltato e compreso. Questo aiuta a migliorare la comunicazione, evitare malintesi e rendere le conversazioni più chiare e significative. Per vivere in modo più sereno e raggiungere i nostri obiettivi, è

fondamentale la comunicazione efficace. Questa abilità è essenziale non solo sul lavoro, ma anche nelle nostre relazioni con i nostri partner, figli, amici e con tutti coloro che incontriamo nella vita quotidiana.

Perché funzioni, dobbiamo davvero ascoltare gli altri, prestare attenzione ed essere presenti. In questo modo, possiamo apprezzare diversi punti di vista senza saltare alle conclusioni. L'ascolto attivo è così importante perché migliora le nostre capacità comunicative, ci aiuta a creare connessioni significative e ci fa sentire veramente compresi. Spesso chiamato anche come ascolto empatico, va oltre il semplice ascolto delle parole: ci aiuta a capire le motivazioni, le aspettative e i sentimenti della persona che abbiamo di fronte. Praticando l'ascolto attivo, diventiamo persone migliori, coltivando una mentalità più aperta verso gli altri e approfondendo la nostra empatia e comprensione. Questo tipo di ascolto si basa sull'empatia, l'accettazione e la cooperazione e genera cambiamenti positivi non solo nelle relazioni, ma anche nella nostra salute mentale e fisica.

L'ascolto attivo implica:

- Essere presenti: metti da parte il telefono e altre distrazioni e concentrati su chi parla.

- Mostra interesse: espressioni come "Capisco" o "Dimmi di più", insieme ad annuire e al contatto visivo, fanno sentire l'altra persona importante.
- Porre domande: usa domande aperte come "Come ti sei sentito in quel momento?", se qualcosa non è chiaro.
- Riassumere: per dimostrare di aver capito, ripeti i punti principali: "Allora, stai dicendo che ti sei sentito ignorato quando è successo?"

Perché la comunicazione è importante?

Le competenze comunicative sono uno strumento indispensabile per riconoscere, sostenere e accompagnare le vittime di violenza domestica nel loro percorso verso la sicurezza e l'autonomia. Comunicare in modo efficace significa saper ascoltare con empatia, comprendere le emozioni e i bisogni della vittima e rispondere in modo appropriato.



45

Spesso le vittime di violenza si trovano intrappolate in una situazione di isolamento affettivo e sociale, che le porta a sentirsi sole e incomprese. In questo contesto, la capacità di ascoltare in modo attivo e senza giudizio diventa cruciale per creare uno spazio sicuro in cui potersi esprimere liberamente.

Comunicare con empatia significa anche saper esprimere le proprie emozioni e opinioni in modo chiaro ed efficace, senza offendere o addirittura attaccare l'interlocutore. Infatti, prima di poter comunicare liberamente agli altri le proprie idee, è importante riuscire a soddisfare il bisogno di essere ascoltati in modo efficace. Un approccio comunicativo empatico permette di instaurare un rapporto di fiducia, condizione essenziale per offrire un supporto significativo. Questo processo non si limita a fornire conforto emotivo; aiuta anche le vittime a prendere coscienza delle proprie possibilità e a considerare strategie

concrete per uscire dalla situazione di abuso. Un'interazione basata sull'ascolto attivo permette alle vittime di sentirsi apprezzate e rispettate, incoraggiandole a riprendere il controllo della propria vita senza sentirsi ulteriormente giudicate o sminuite.

Ora, ti invitiamo a fare una riflessione molto importante, a cui a volte non prestiamo attenzione: ***ti è mai capitato di essere coinvolto in una conversazione in cui l'altra persona non ti stava davvero ascoltando? Come ti sei sentito/a?... Prova a pensarci!.***

Siamo certi che a tutti sia successo almeno una volta nella vita, ed è per questo che è importante migliorare le nostre capacità di comunicazione e di ascolto!

Inoltre, una comunicazione efficace è fondamentale per contrastare il senso di colpa e di vergogna, sentimenti comuni tra le vittime di violenza domestica. Attraverso un linguaggio inclusivo e un atteggiamento accogliente, la vittima può essere aiutata a comprendere che la responsabilità della violenza non è mai sua, ma dell'aggressore. Questo passaggio è essenziale per rompere il circolo vizioso della colpevolizzazione e promuovere l'autodeterminazione.



Infine, le competenze comunicative permettono di costruire un ponte tra la vittima e le risorse di supporto disponibili, come i centri antiviolenza, i professionisti della salute mentale o i servizi legali.

Offrire informazioni chiare e accessibili in modo che la vittima possa comprendere e accettare, è essenziale per facilitare l'accesso all'aiuto. In definitiva, la capacità di comunicare in modo empatico e professionale può fare la differenza tra lasciare una vittima intrappolata nel silenzio e nel dolore, o guidarla verso una nuova possibilità di libertà e sicurezza.

Saper ascoltare

Imparare ad ascoltare e sviluppare capacità di ascolto attivo diventa un importante strumento di supporto per le vittime di violenza. Molte vittime hanno difficoltà ad aprirsi, a raccontare il loro stato d'animo, le loro paure e i loro disagi.

Ciò è talvolta dovuto a un senso di vergogna o alla paura di essere giudicati, di ricevere giudizi affrettati o di trasformare le relazioni generando un senso di pietà e commiserazione nell'interlocutore. Le vittime di violenza domestica devono affrontare numerosi ostacoli che complicano la loro capacità di comunicare e chiedere aiuto.

Spesso, per le vittime diventa difficile aprirsi agli altri e raccontare la propria storia a causa dei sensi di colpa e della paura del giudizio. Per aiutare le vittime attraverso l'ascolto, è importante tenere presente che spesso le vittime credono di essere responsabili della violenza o temono di essere giudicate o credono di non aver fatto abbastanza per prevenire la violenza o intervenire, nel caso di vittime indirette.

Tra gli ostacoli ci sono anche le barriere relazionali: mancanza di fiducia nelle persone, manipolazione psicologica subita, pregiudizi sociali. Tutti questi fattori sottolineano l'importanza di sviluppare competenze comunicative empatiche.

Ascolto attivo

L'ascolto attivo è una tecnica comunicativa utile a stabilire armonia con il proprio interlocutore basata sull'accettazione e sull'empatia. E' utile non solo per promuovere la capacità di esprimere correttamente ed efficacemente le proprie emozioni o argomenti, ma anche per saper ascoltare e cogliere le ragioni e i sentimenti dell'altro, instaurando quel contatto autentico che può diventare la base per relazioni arricchenti ed efficaci.



47

Ascoltare attivamente significa connettersi con l'altro attraverso la meta-comunicazione, cogliendo ogni aspetto del messaggio: postura, tono di voce, esitazioni ed emozioni che trapelano da ciò che viene detto. Gli ostacoli più frequenti all'ascolto attivo sono le aspettative dell'interlocutore, i pregiudizi o lo stato emotivo dell'ascoltatore.

Video di ascolto attivo <https://youtu.be/rzsVh8YwZEQ?feature=shared>

Origini dell'ascolto attivo: teoria dell'ascolto empatico

Le radici dell'ascolto attivo risiedono nelle **teorie dell'ascolto empatico** sviluppate dallo psicologo americano **Thomas Gordon**, noto per il suo lavoro sulla comunicazione interpersonale. Gordon ha introdotto il concetto di ascolto empatico nel contesto delle relazioni familiari e lavorative, sottolineando l'importanza di ascoltare non solo le parole, ma anche i sentimenti e i bisogni sottostanti.

Gordon sostiene che l'ascolto attivo ha diversi elementi fondamentali:

- **Parafrasi e riflessione:** ripetere con parole proprie ciò che è stato detto, confermando di aver compreso sia il contenuto che le emozioni. Ad esempio, se un interlocutore esprime frustrazione, l'ascoltatore potrebbe rispondere: *"Capisco che ti senti sopraffatto perché hai troppe responsabilità"*. Questo aiuta a chiarire il messaggio e a dimostrare empatia.
- **Riconoscimento delle emozioni:** cogliere le emozioni dietro le parole e restituirle all'interlocutore è fondamentale perché permette a chi parla di sentirsi compreso, riducendo la tensione emotiva e creando una connessione profonda che favorisce il dialogo
- **Assenza di giudizio:** astenersi da valutazioni, consigli o critiche premature. L'ascolto empatico richiede la sospensione del giudizio per permettere all'interlocutore di esprimersi liberamente senza timore di critiche. Gordon riteneva che i consigli non richiesti spesso bloccano la comunicazione e causassero l'arresto dell'oratore.
- **Utilizzo di segnali non verbali:** l'ascolto empatico non si limita alle parole. Gordon ha sottolineato l'importanza dei segnali non verbali come il contatto visivo, i cenni del capo e una postura aperta, che rafforzano il messaggio di disponibilità e attenzione.

L'ascolto empatico non è utile solo in contesti di conflitto, ma ci permette anche di comprendere meglio gli altri e costruire relazioni sane e rispettose. Il legame tra l'ascolto

empatico di Rogers e l' **ascolto attivo** risiede nell'importanza della partecipazione attenta e consapevole dell'ascoltatore, che va oltre il semplice sentire.

Come diventare un buon ascoltatore

Questo video mostra gli elementi principali per migliorare le proprie capacità comunicative utili per praticare l'ascolto attivo e suggerisce alcuni passaggi per praticare l'ascolto attivo.

Video: https://youtu.be/z_-rNd7h6z8?feature=shared

Passaggi dell' ascolto attivo

- 1 Stay **focused** and be **patient**
- 2 Really Listening
- 3 Provide a **period of silence** to allow the other person to speak again
- 4 **Repeat** the other person **words** or making them part of a **paraphrase**
- 5 **Understand** the **emotion** behind the words

49

Sentire e ascoltare: le differenze

La differenza tra sentire e ascoltare sta nel grado di coinvolgimento e consapevolezza.

Sentire è un processo passivo e automatico: il nostro apparato uditivo percepisce i suoni senza richiedere attenzione o sforzo mentale. Ad esempio, possiamo sentire un treno che passa senza prestare particolare attenzione.

Ascoltare, invece, è un processo attivo che richiede concentrazione, attenzione e l'intenzione di capire ciò che viene detto. Non significa solo percepire i suoni, ma anche

interpretare il messaggio, cogliere le emozioni e rispondere in modo appropriato. Significa andare oltre le parole

L'ascolto è alla base della comunicazione efficace e della costruzione di relazioni significative, in quanto dimostra empatia e interesse verso l'altro.

Ascoltare è importante perché è un'attività che insegna più di altre e ci connette alla vita.

Ascoltare	Sentire
Processo attivo	Processo passivo
Richiede attenzione e concentrazione	Avviene automaticamente, senza sforzo
Mira a comprendere il messaggio	Limitato alla percezione del suono
Coinvolge l'empatia	Coinvolge solo il senso dell'udito
Esempio: "Ascolto il mio amico per capire come si sente".	Esempio: "Fuori sento il rumore della pioggia".

Consigli per mettere in pratica l'ascolto attivo

50

Mostra interesse con segnali non verbali

Questo è un primo passo per far capire al tuo interlocutore che non sei disinteressato alla situazione personale e agli effetti emotivi che comporta. Quando parli con un amico che potrebbe essere vittima di violenza domestica, cerca di adottare una postura rilassata che comunichi disponibilità all'ascolto.

Non interrompere

La tua compagna di classe è particolarmente silenziosa e quando ti avvicini per chiederle cosa c'è che non va, ti risponde che non è proprio una buona giornata, per vari motivi, rimanendo vaga. Ricorda che anche le vittime indirette di violenza non si aprono facilmente agli altri, quindi potrebbe capitare che la tua amica non spieghi il vero motivo del suo sconforto.

Lascia parlare il/la tuo/a amico/a, senza interromperlo/a o, prima e prima di intervenire con il tuo contributo, prenditi una pausa di riflessione per dimostrare che hai pensato a ciò che ha detto.

Non arrivare a conclusioni affrettate

Se il/la tuo/a amico/a, tua sorella o qualcuno che conosci ti sta raccontando una storia caratterizzata da qualsiasi forma di violenza che non riesce a liberarsi, cerca di offrire il tuo sostegno o consiglio solo dopo aver ascoltato e riflettuto su quanto è stato detto. Fai attenzione a non imporre il tuo punto di vista come l'unica soluzione corretta.

Non giudicare

L'elemento più importante per consentire al tuo interlocutore di aprirsi e condividere l'esperienza della violenza (diretta/indiretta) è non avere un atteggiamento giudicante. Se il tuo compagno di squadra ti sta parlando dei continui episodi di violenza psicologica che vive in casa, cerca di astenerti da giudizi del tipo "sei debole, io avrei reagito così...".

In questo modo eviterai di far sentire sbagliato o inadatto il tuo interlocutore e soprattutto non ostacolerai la comunicazione.

Entra in gioco l'empatia: convergenza delle emozioni

Cerca di creare una convergenza tra le emozioni del tuo interlocutore e le tue. Le emozioni sono gli elementi fondamentali per comprendere il senso e il significato del messaggio

Non sminuire il senso di disagio o qualsiasi altra emozione manifestata dalla persona che si sta aprendo con te.

Ostacoli ed errori da evitare

Concludiamo con i tre principali ostacoli che ostacolano l'ascolto attivo e rendono più difficile capire veramente gli altri:

- **Distrazione**

- **Interpretazione**
- **Valori personali**

Una delle maggiori sfide per l'ascolto attivo è la **distrazione**. Invece di concentrarsi sulla persona che parla e sul suo messaggio, l'attenzione dell'ascoltatore spesso si sposta altrove. Può trattarsi di distrazioni esterne, come rumori o altre persone, o interne, come pensieri personali non collegati alla conversazione. Poiché l'ascolto attivo richiede la massima attenzione, la distrazione è il suo nemico principale.

Un altro ostacolo comune è **l'interpretazione**. Come esseri umani, tendiamo naturalmente a interpretare tutto ciò che sentiamo e vediamo in base alle nostre esperienze e convinzioni. Questo può portarci a rispondere sulla base di supposizioni personali piuttosto che capire veramente ciò che l'altra persona sta cercando di comunicare.

Infine, ascoltare attivamente significa **evitare il giudizio**. Una parte fondamentale di questo è mettere da parte i valori e i pregiudizi personali per essere aperti a prospettive diverse. La vera comprensione deriva dall'ascolto senza filtrare tutto attraverso le nostre convinzioni, ma piuttosto abbracciando il punto di vista di chi parla.

52

Per concludere, ecco un elenco dello psicologo Thomas Gordon, che riassume le reazioni che rendono più difficile l'ascolto:

- **Dare ordini**
- **Rimproverare o minacciare**
- **Offrire consigli o soluzioni**
- **Cercare di persuadere con argomenti logici**
- **Moralizzare**
- **Non essere d'accordo, giudicare o rimproverare**
- **Essere d'accordo o elogiare eccessivamente**
- **Deridere o ridicolizzare**
- **Interpretare o analizzare**
- **Rassicurare, simpatizzare o confortare troppo in fretta**

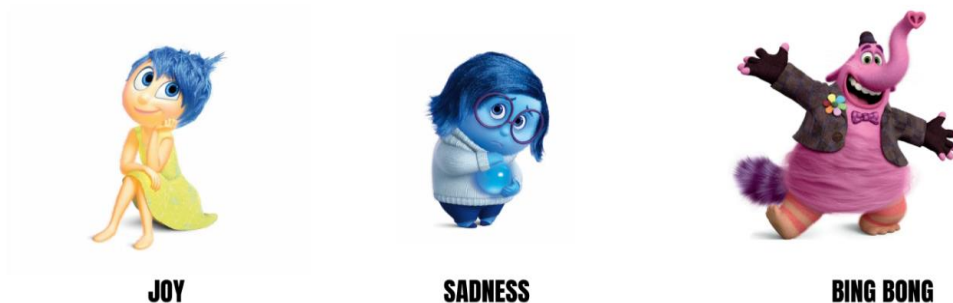
- **Interrogare o fare troppe domande**
- **Distrarsi, scherzare o cambiare argomento**

Esempio pratico:

Questo video è un chiaro esempio di due diversi approcci al sentimento di tristezza vissuta da un personaggio.

Guarda la clip del film Inside Out e prova a rispondere alle domande

Vídeo: <https://youtu.be/t685WM5R6aM?feature=shared>



JOY

SADNESS

BING BONG

https://pixar.fandom.com/wiki/Category:Inside_Out_Characters

53

- Quale dei due approcci, secondo te, crea un maggiore senso di comprensione e vicinanza al sentimento di disperazione del personaggio?
- Tra Gioia e Tristezza quale dei due personaggi è più empatico?
- E chi può quindi offrire una forma migliore di aiuto e comprensione?

Riferimenti e risorse

Gordon Training International. (2024, 10 settembre). *Origins of the Gordon model - Gordon Training International*. <https://www.gordontraining.com/thomas-gordon/origins-of-the-gordon-model/>

S, S. (2021, 9 febbraio) *Difference Between Active Listening and Passive Listening (with Barriers to Active Listening, Examples and Comparison Chart) - Key Differences*. Key Differences. <https://keydifferences.com/difference-between-active-listening-and-passive-listening.html>

Kramer, A. (2002). Domestic violence: how to ask and how to listen. *Nursing Clinics*, 37(1), 189-210.

Baker, L. L., & Jaffe, P. (2011) Youth exposed to domestic violence. W. Ross MacDonald School Resource Services Library.

Optimal Lifestyle. (2014, April 14). Active Listening. How to be a great listener. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8

Academy of Social Competency. (2018, April 10). Communication skills: Empathetic listening - Inside Out, 2015 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>

LearnFree. (2019, January 29). Active listening [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEQ>

Argomento 6: Cura di sé

Panoramica dell'argomento

Benvenuti al tema della cura di sé in relazione alla violenza domestica (VD). La violenza domestica può avere un profondo impatto sul benessere dei giovani. Questo topic fornisce ai giovani le competenze, le strategie e le risorse per gestire il proprio benessere emotivo e fisico, consentendogli di riconoscere, prevenire e intervenire in situazioni di violenza domestica.



Alla fine, tu, in qualità di partecipante, potrai:

- Comprendere i principi della cura di sé e perché sono essenziali.
- Sviluppare strategie pratiche per far fronte agli effetti della violenza domestica.
- Scoprire come riconoscere i segni della violenza domestica e agire in sicurezza.
- Ottenere l'accesso a risorse affidabili per ulteriore formazione e supporto.

55

Introduzione: L'importanza della cura di sé nel contesto della violenza domestica giovanile

La cura di sé svolge un ruolo fondamentale nel percorso di recupero e di empowerment dei giovani vittime di violenza domestica. Dare priorità al benessere mentale, emotivo e fisico, consente alle persone di ritrovare un senso di controllo e stabilità. In questo contesto, la cura di sé svolge diverse funzioni cruciali, ognuna delle quali contribuisce al benessere generale e alla resilienza dell'individuo.

1. **Resilienza emotiva:** la violenza domestica lascia spesso cicatrici emotive, come i paura, senso di colpa o vergogna. Le pratiche di cura di sé, come la scrittura di un

diario o la consapevolezza, aiutano i giovani a elaborare queste emozioni e a ricostruire la fiducia.

2. **Gestione dello stress:** i giovani in situazioni di abuso spesso sperimentano stress cronico, che può avere impatti a lungo termine sulla salute mentale e fisica. Le attività di cura di sé, come l'esercizio fisico, la meditazione o l'arte, aiutano a ridurre i livelli di stress e promuovono il benessere.
3. **Rompere l'isolamento:** la violenza domestica spesso isola le vittime dalle loro reti di supporto. La cura di sé può includere il contatto con amici, consulenti o gruppi di supporto, favorendo la connessione e riducendo il senso di solitudine.
4. **Riconquistare la propria autonomia:** per i giovani la cui autonomia è stata minata dalla violenza, la cura di sé rappresenta un modo per prendere decisioni in funzione al proprio benessere, recuperando il controllo della propria vita.
5. **Guarigione e recupero:** impegnarsi nella cura di sé supporta sia il coping a breve termine che la guarigione a lungo termine, fornendo una base per costruire un futuro sano e libero dalla violenza.

Costruire un kit di strumenti per la cura di sé

Obiettivi formativi

- Comprendere cosa comporta la cura di sé e la sua importanza per la salute mentale.
- Creare un piano personalizzato di auto-cura.

La cura di sé è una pratica olistica che nutre il benessere fisico, emotivo e mentale. Per i giovani che affrontano gli effetti della violenza domestica, la cura di sé diventa uno strumento vitale per gestire lo stress, costruire la resilienza e promuovere un senso di empowerment.

Perché la cura di sé è importante?

1. **Benefici per la salute mentale:** la cura di sé regolare può ridurre i sintomi di ansia, depressione e stress post-traumatico.
 - **Esempio:** un giovane che si sente sopraffatto dalle pressioni scolastiche e domestiche potrebbe trovare sollievo dedicando 15 minuti al giorno alla meditazione o agli esercizi di respirazione, ritrovando calma e concentrazione.
2. **Equilibrio emotivo:** la cura di sé promuove la consapevolezza e la regolazione emotiva, aiutando le persone a elaborare sentimenti complessi.
 - **Esempio:** tenere un diario su esperienze difficili può aiutare a chiarire le emozioni e creare uno spazio sicuro per la riflessione.
3. **Connessione con la salute fisica:** attività come l'esercizio fisico regolare e una corretta alimentazione hanno un impatto diretto sul benessere mentale.
 - **Esempio:** impegnarsi in una routine come fare stretching mattutini o una colazione equilibrata può dare un tono positivo alla giornata.

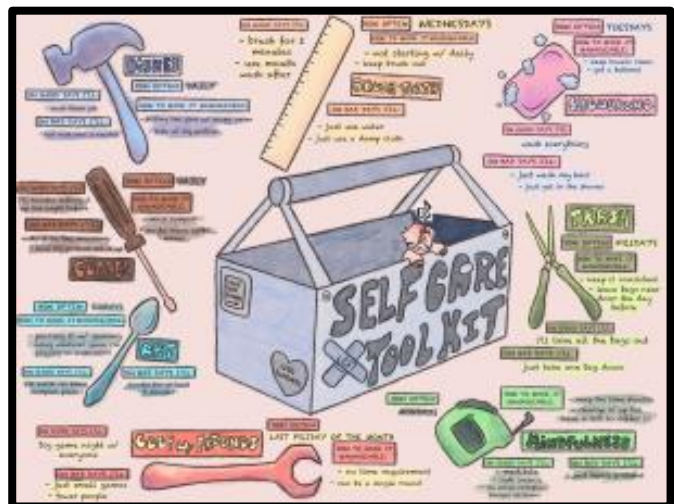
Creare un piano di auto-cura personalizzato

1. **Cura di sé fisica:** identifica le attività che promuovono la salute fisica.
 - **Esempi:** fare passeggiate serali, praticare uno sport preferito o stabilire un programma di sonno regolare.
 - **Caso:** un giovane stressato emotivamente potrebbe porsi l'obiettivo di bere più acqua e fare brevi passeggiate ogni giorno.
2. **Cura di sé emotiva:** riconoscere i modi per affrontare i bisogni emotivi.
 - **Esempi:** praticare la gratitudine, disegnare o ascoltare musica rilassante.
 - **Caso:** usare l'arte come canale di sfogo per esprimere e affrontare sentimenti di tristezza o rabbia.
3. **Cura di sé sociale:** Costruire e mantenere relazioni positive.

- **Esempi:** trascorrere tempo con gli amici, unirsi a un gruppo di supporto o confidarsi con un adulto di fiducia.
- **Caso:** per combattere i sentimenti di isolamento, programmare una chiamata settimanale con un caro amico può essere un ottimo modo per favorire la connessione e il supporto durante i momenti difficili.

Il modello personale di piano di auto-cura

- **Cura di sé fisica:** elenca le attività in cui puoi realisticamente dedicarti, come passeggiate regolari, yoga o mantenere una dieta equilibrata.
- **Cura di sé emotiva:** identifica metodi per elaborare le tue emozioni, come tenere un diario o parlare con un adulto di fiducia.
- **Cura di sé sociale:** pianifica di metterti in contatto con amici che ti sostengono, unirti a un gruppo della comunità o trascorrere del tempo di qualità con i tuoi cari.
- **Pratiche quotidiane:** inserisci piccole abitudini costanti, come esercizi di consapevolezza o riflessioni sulla gratitudine.
- **Strategie di emergenza:** crea un elenco di contatti, come numeri di linee telefoniche di aiuto e gli adulti fidati, insieme a spazi sicuri a cui puoi accedere quando necessario.



Strategie per la cura di sé

- **Salute fisica:** impegnarsi in un regolare esercizio fisico, seguire una dieta equilibrata e dare priorità al sonno.

- **Salute emotiva:** pratica la consapevolezza, scrivi in un diario o persegui hobby creativi.
- **Connessioni sociali:** coltiva relazioni di supporto e cerca amici fidati o mentori per la conversazione.

Attività

Mappa della cura di sé. Crea una mappa visiva che elenchi le tue cinque principali attività di cura di sé nelle seguenti categorie:

- Fisico
- Emotivo
- Sociale

Risorse video:

- Adolescenti: La mia cura di sé:

<https://youtu.be/fmpAduavOg?si=10j4FgNcMlzVI1Rj>

- Youth Voice: Come praticare la cura di sé:

<https://youtu.be/tm9oJi5HAkk?si=ybKRIRv2dRV7e-sc>

Riconoscere e prevenire la violenza domestica

Obiettivi formativi

- Imparare a riconoscere i segnali di allarme della violenza domestica nel tuo ambiente.
- Esplorare modi sicuri per prevenire o intervenire in situazioni pericolose.

Riconoscere i segnali di allarme

La violenza domestica può assumere molte forme e riconoscere precocemente i segnali è fondamentale per garantire la sicurezza di se stessi e degli altri. Ecco alcuni indicatori chiave a cui prestare attenzione:

- **Segnali emotivi:** una persona vicina a te può sperimentare improvvisi sbalzi d'umore, mostrare un'eccessiva paura del proprio partner o membro della famiglia o mostrare una mancanza di fiducia nel prendere decisioni. Ad esempio, un amico potrebbe esitare a esprimere le proprie opinioni per paura di ritorsioni da parte del partner.

- **Segnali fisici:** lesioni frequenti e inspiegabili come lividi o ustioni possono essere indicative di abuso. Ad esempio, se qualcuno afferma costantemente di essere "goffo" ma ha ferite visibili, potrebbe essere motivo di preoccupazione.
- **Segnali comportamentali:** l'isolamento da amici e familiari, l'improvviso ritiro dalle attività che una volta piacevano o l'eccessivo controllo del partner su ogni aspetto della vita sono segnali evidenti da non sottovalutare.



Esempio di Scenario: noti che un amico che prima era estroverso e indipendente ora evita gli incontri sociali e cerca sempre l'approvazione del partner prima di parlare. Questo cambiamento comportamentale può indicare controllo o manipolazione.

61

Modi sicuri per prevenire o intervenire

1. Stabilire un piano di sicurezza:

- Aiuta la persona a identificare luoghi sicuri dove andare, come la casa di un amico o un rifugio comunitario.
- Incoraggiali a memorizzare numeri di contatto importanti, come un adulto fidato o una hotline, nel caso in cui perdano l'accesso al loro telefono. Questo li rassicurerà sul fatto che non sono soli e che c'è sempre qualcuno a cui rivolgersi per chiedere aiuto.

Esempio: suggerisci di creare una "parola in codice" che possono utilizzare in un messaggio o in una chiamata per segnalare che sono in pericolo.

2. Impegnati in conversazioni non giudicanti:

- Avvicinati all'individuo con empatia. Evita di incolparli o di farli vergognare.
- Usa domande aperte come: "Ho notato che ultimamente sei arrabbiato. Vuoi parlarne?"

Esempio: se un compagno di classe sembra distante, chiedigli: "Di recente non sembri te stesso. C'è qualcosa che vuoi condividere?"

3. Segnala i problemi in modo sicuro:

- Se sospetti un abuso ma la persona non vuole chiedere aiuto, consulta un adulto di fiducia, un consulente scolastico o una hotline locale per un consiglio.
- In caso di emergenza, chiama le forze dell'ordine per garantire l'immediata sicurezza della persona.

Esempio: noti segni di abuso nella casa di un vicino (ad es. urla, oggetti rotti) e contatti con discrezione una hotline per la violenza domestica per chiedere assistenza.

Strategie per la Prevenzione e l'Intervento

1. **Pianificazione della sicurezza:** identifica adulti fidati, crea un elenco di contatti di emergenza e trova spazi sicuri in cui rifugiarti quando ti senti minacciato.
2. **Confini e comunicazione:** insegna ai coetanei a rispettare i confini e a comunicare in modo assertivo.
3. **Segnalazione di abusi:** capire come segnalare i problemi alle autorità o alle linee di assistenza in modo confidenziale.

Attività

"Cosa faresti?"

- Leggi tre ipotetici scenari di violenza domestica e scrivi la tua risposta. Includi chi contatteresti, quali misure adotteresti e come proteggeresti te stesso o gli altri.

Risorsa video: Riconoscere gli abusi nei giovani e nei bambini
<https://www.instagram.com/lunacentreyyc/reel/DDpTZrzAENQ/>

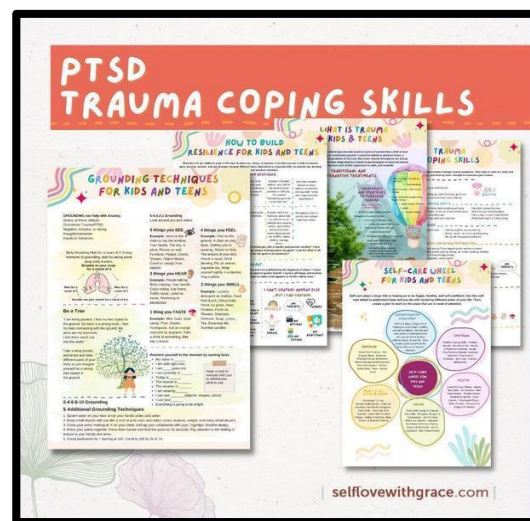
Resilienza emotiva: affrontare il trauma

Obiettivi formativi

- Comprendere come il trauma colpisce il cervello e il corpo.
- Imparare le strategie per costruire la resilienza emotiva.

Capire il trauma

Il trauma ha effetti profondi e duraturi sia sul cervello che sul corpo. Quando un giovane subisce violenza domestica, il suo sistema di risposta allo stress viene ripetutamente attivato, portando a cambiamenti significativi e spesso dannosi alla salute emotiva e fisica. Riconoscere e affrontare questi impatti è fondamentale per promuovere la guarigione e la resilienza.



1. Comprendere gli effetti del trauma sul cervello e sul corpo:

- **Lotta, fuga o congelamento:** il trauma può attivare in modo significativo l'amigdala, il centro di risposta del cervello alla paura, causando sensazioni persistenti di ansia e paura. Questo stato elevato può avere un profondo impatto sulla vita quotidiana.
- **Memoria e concentrazione:** il trauma spesso si traduce in una riduzione delle dimensioni dell'ippocampo, la zona del cervello che gestisce la memoria, che contribuisce direttamente alle difficoltà di concentrazione e conservazione della memoria.
- **Regolazione emotiva:** anche la corteccia prefrontale, responsabile del processo decisionale e del controllo emotivo, è colpita da un trauma. Di

conseguenza, i giovani possono avere difficoltà a gestire le proprie emozioni, come la rabbia o la tristezza, in particolare dopo aver subito un abuso prolungato.

Esempio: pensa a un adolescente esposto alla violenza domestica. Potrebbe avere reazioni esagerate a rumori forti e potrebbe avere difficoltà a concentrarsi sui compiti scolastici, anche in un ambiente sicuro.

2. Effetti sul corpo:

- **Stress cronico:** l'esposizione continua allo stress può aumentare i livelli di cortisolo, provocando sintomi fisici come mal di testa, mal di stomaco e affaticamento.
- **Impatto sul sistema immunitario:** lo stress continuo indebolisce il sistema immunitario, aumentando la vulnerabilità a malattie e infezioni.
- **Manifestazioni fisiche:** i giovani spesso sperimentano tensione muscolare, battito cardiaco accelerato o mancanza di respiro di fronte a situazioni scatenanti.

64

Esempio: un giovane potrebbe sentirsi fisicamente male quando si trova di fronte a ricordi delle sue esperienze traumatiche. Riconoscere questi effetti è fondamentale per comprendere e sostenere coloro che hanno subito un trauma.

Costruire la resilienza emotiva

Costruire la resilienza è essenziale per affrontare e superare efficacemente le situazioni difficili. Ecco alcune strategie costruttive per migliorare la resilienza emotiva:

1. Tecniche di radicamento:

- **Metodo 5-4-3-2-1:** Questo metodo ti invita a concentrarti su ciò che ti circonda identificando cinque cose che puoi vedere, quattro cose che puoi toccare, tre cose che puoi sentire, due cose che puoi annusare e una cosa che puoi

assaggiare. Questa pratica aiuta a centrare i tuoi pensieri e a mantenerti radicato nel momento presente.

- **Esempio:** se ti senti sopraffatto dai ricordi, l'utilizzo di questa tecnica può aiutarti a ritrovare un senso di controllo e calma.

2. Esercizi di respirazione profonda:

- **Integrare la respirazione diaframmatica** nella tua routine può ridurre significativamente i sentimenti di panico e ansia. Esercitati inspirando contando fino a quattro, trattenendo per quattro conteggi e poi espirando per quattro conteggi.
- **Esempio:** un giovane che deve affrontare una conversazione difficile con un membro della famiglia potrebbe utilizzare questo metodo per gestire efficacemente il proprio nervosismo.

3. Scrittura riflessiva:

- **Impegnarsi nella scrittura riflessiva** può essere un modo potente per elaborare le emozioni e fare chiarezza sui propri pensieri.
- **Esempio:** dopo una giornata impegnativa, un giovane potrebbe scrivere delle proprie esperienze e concentrarsi su ciò per cui è grato, promuovendo una mentalità positiva.

4. Connessioni sociali positive:

- **Costruire e coltivare relazioni** con amici fidati, mentori o gruppi di supporto può fornire una preziosa convalida emotiva e incoraggiamento.
- **Esempio:** un/a sopravvissuto/a alla violenza domestica potrebbe trovare forza unendosi a un gruppo di supporto tra pari dove può condividere le proprie esperienze in un ambiente sicuro e comprensivo.

5. Affermazioni e visualizzazione:

- **Sviluppare una serie** di affermazioni positive, come "Sono forte" o "Merito sicurezza e felicità", può aumentare l'autostima. Inoltre, visualizzare un luogo sicuro e tranquillo può aiutare ad alleviare lo stress.
- **Esempio:** prima di andare a letto, un giovane può ripetere le affermazioni e visualizzare una spiaggia serena per favorire il rilassamento e alleviare l'ansia. La resilienza implica lo sviluppo della capacità di riprendersi o adattarsi a situazioni difficili. Di seguito sono riportate le strategie per costruire la resilienza emotiva.

Strategie di coping

- **Tecniche di radicamento:** pratica la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo e il metodo di messa a terra sensoriale 5-4-3-2-1.
- **Cerca un aiuto professionale:** comprendi l'importanza della terapia e della consulenza.
- **Affermazioni positive:** sviluppa un elenco di affermazioni che ti responsabilizzino e ti incoraggino.

66

Attività di valutazione

Rispondi per iscritto a queste domande:

1. Quale strategia di coping ti colpisce di più e perché?
2. Come puoi sostenere un amico che potrebbe subire un trauma?

Risorse e sistemi di supporto

Organizzazioni chiave:

- **Hotline nazionale per la violenza domestica:** www.thehotline.org
- **RAINN (Rete Nazionale Stupro, Abuso e Incesto):** www.rainn.org
- **Assistenza telefonica internazionale per l'infanzia:** www.childhelplineinternational.org
- **L'amore è rispetto:** www.loveisrespect.org

- **Headspace (app Mindfulness):** www.headspace.com

Ulteriori letture e video:

- "Perché lo fa?" di Lundy Bancroft (Libro)
- "Esercizi di consapevolezza per affrontare lo stress"
<https://www.youtube.com/watch?v=S4XYInu3NEg>

Attività di valutazione

Seleziona una risorsa o un'organizzazione e scrivi un riassunto di una pagina su come potrebbe aiutare qualcuno colpito da violenza domestica.

Conclusione: empowerment attraverso l'azione

I giovani hanno il potere di creare ambienti sicuri e solidali dando priorità al loro benessere e parlando contro gli abusi. Praticando la cura di sé e riconoscendo i segni della violenza domestica, puoi proteggerti e aiutare gli altri a superare le sfide in sicurezza.

67

Valutazione finale: Scrivi tre modi in cui applicherai ciò che hai imparato per migliorare il tuo benessere e sostenere gli altri.

Riferimenti e risorse

Hotline nazionale per la violenza domestica <https://www.thehotline.org/>

RAINN (Rete Nazionale Stupro, Abuso e Incesto) <https://www.rainn.org/>

Spazio di testa <https://www.headspace.com/>

L'amore è rispetto <https://www.loveisrespect.org/>

Hotline nazionale per la violenza domestica. (n.d.). *Cura di sé per i sopravvissuti*. Estratto da The Hotline. <https://www.thehotline.org/>

<https://selflovewithgrace.com/products/ptsd-trauma-coping-skills-printable-handouts-bundle-for-kids-teens-young-adults> (prodotto a pagamento)

Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A., & Hamby, S. L. (2015). *Prevalence of childhood exposure to violence, crime, and abuse: Results from the National Survey of Children's Exposure to Violence*. JAMA Pediatrics, 169(8), 746-754.

Murray, C. E., & Crowe, A. (2016). *Overcoming trauma: Self-care for domestic violence survivors*. In *Trauma Counselling: Theories and Interventions* (2nd ed.).

Riflessioni finali

Ciao!

Permettimi di dirti una cosa: se sei arrivato a leggere fino a questo punto, meriti una pacca sulla spalla. Questo manuale è pensato per chi ha davvero a cuore qualcosa. Può essere il tuo benessere, quello di qualcun altro, oppure il desiderio di imparare a combattere la violenza domestica e promuovere relazioni di supporto—ed è qualcosa di davvero ammirevole.

La realtà è che un numero significativamente alto di giovani si trova ad affrontare, direttamente o indirettamente, situazioni di violenza domestica. Ricorda sempre: non sei senza potere e non sei solo. Le strategie di comunicazione, risoluzione dei problemi, cura di sé e definizione dei propri limiti presenti in questa guida sono strumenti di empowerment. Serve solo il tuo impegno, e potrai aiutare te stesso e chiunque altro ne abbia bisogno.

Avere domande, sentirsi sopraffatto o fare fatica a volte è perfettamente umano. Ciò che conta è riconoscere che l'aiuto esiste, ed è sempre un passo positivo cercare supporto. Parlare con un amico, un mentore o anche un professionista può fare una differenza enorme quando si affrontano delle difficoltà.

Tutto parte dalla comprensione, e diventa realtà attraverso l'azione. Ogni volta che scegli di parlare per te stesso, ascoltare con attenzione o offrire sostegno a chi ne ha bisogno, stai facendo la differenza. Hai il potere di spezzare i cicli negativi e costruire relazioni migliori e più sane, per te e per le persone intorno a te.

Quindi, continua a imparare, a crescere e, soprattutto, ricorda che meriti rispetto, sicurezza e felicità. Se hai bisogno di un promemoria, sappi che hai già dentro di te tutto ciò che serve per superare qualsiasi ostacolo.

È tanto da gestire—quindi prenditi cura di te, e ricorda: le vette delle tue speranze ti stanno aspettando per essere raggiunte!