

Se si decide di interrompere la relazione, il rischio non è ancora superato, soprattutto quando l'ex-compagno non riesce ad accettare l'abbandono, cova frustrazione, rabbia e rancore.

Ecco i pericoli che persistono anche quando la relazione è terminata.

1. Quando il tuo ex continua a provare gelosia e senso di possesso nei tuoi confronti, impedendo ad altre persone di avvicinarsi.
2. Quando ti pedina o si presenta inaspettatamente nei luoghi dove lavori o studi.
3. Quando contatta le tue amicizie, per avere tue notizie.
4. Quando comincia a controllare le tue attività sui social media.
5. Quando continua a intimidirti e a minacciarti di persona o online, attraverso il cellulare o i social media.
6. Quando diffonde false informazioni sul tuo conto o immagini, anche intime.
7. Quando tu inizi ad avere attacchi di ansia, depressione o sensi di colpa per averlo lasciato, tanto che la tua stessa salute fisica e mentale è messa a rischio.
8. Quando ti chiede insistentemente di rivederlo per chiarimenti o per rimettersi insieme.

Se ciò dovesse accadere e provi sempre più paura, allora significa che sei davvero in pericolo!

Non esitare a chiedere aiuto. Mettiti in salvo il più presto possibile!



**Isolamento, controllo e paura:
guida all'autovalutazione del rischio nelle relazioni tossiche**

Quali sono i segni di un rapporto tossico? La violenza non è solo fisica, sessuale o economica, bensì anche psicologica e digitale. Si esprime in molti modi con un crescendo di minacce e di pratiche di controllo, **che creano paura**. Le proprie scelte non sono più libere, bensì condizionate. «Molti femminicidi sono avvenuti anche senza previa violenza fisica o sessuale, ma attraverso l'aumento di minacce verbali e pretese di controllo, rafforzate attraverso internet e i social media», spiega Marina Calloni, docente di Filosofia politica e sociale all'Università di Milano-Bicocca e direttrice del centro di ricerca ADV (Against Domestic Violence) e del network UN.I.RE (Università in rete contro la violenza di genere). **Come si può auto-valutare il rischio che si corre?** E quando chiedere aiuto (la fine della relazione purtroppo non coincide spesso con la fine dei rischi, anzi...)?

Ecco "quando" un amore è tossico.

1. Quando il rapporto è visto come possesso esclusivo, per cui la gelosia diventa ossessiva e si cerca sempre di giustificarla.
2. Quando viene richiesta la tua presenza, continua ed esclusiva.
3. Quando vieni sospettata continuamente.
4. Quando continui a essere rimproverata.
5. Quando vengono controllate le tue amicizie, impedendoti di frequentare altre persone.
6. Quando vieni sempre più costretta all'isolamento, aumentando la dipendenza dal compagno.
7. Quando viene travisato il tuo linguaggio per farti sentire in torto.
8. Quando il tuo compagno comincia a controllare i tuoi messaggi, il cellulare e le tue attività sui social media.
9. Quando pretende che tu ti vesta in un certo modo, secondo le sue preferenze.
10. Quando rimane indifferente rispetto a tuoi bisogni o desideri.
11. Quando fa commenti spiacevoli sul tuo corpo o sui tuoi comportamenti, anche in presenza di altri.

12. Quando ti impedisce di studiare e di fare carriera.
13. Quando ti vengono date false informazioni per farti dubitare di te stessa, della tua memoria, della tua percezione, facendoti sentire disorientata, con dubbi sulla tua stessa identità.
14. Quando comincia a intimidirti e minacciarti.
15. Quando vieni umiliata e ti vengono rivolte critiche avvilenti, con sarcasmo, commenti sgradevoli ed espressioni offensive.
16. Quando cominci ad avere attacchi di ansia, disturbi da stress post-traumatico, depressione, intenti suicidari, tali da mettere in pericolo la tua stessa salute fisica e mentale.

«L'uomo che ha questi comportamenti è un narcisista patologico», spiega Calloni. «Si sente grandioso con un continuo bisogno di ammirazione, senza provare empatia. Le altre persone sono oggetti da ridurre in proprio potere, strumentalizzandole. Ma non farti ingannare! Questo non è amore».

La violenza di genere ha diverse fasi, secondo un **andamento ciclico** che va da un graduale aumento della tensione fino all'aggressione, per poi virare verso il pentimento, o un tentativo di riconciliazione con promesse di cambiamento o una colpevolizzazione della donna come responsabile di quanto accaduto. Ma al *love bombing* seguono nuove aggressioni e minacce.

Se si **comincia ad avere paura**, è perché il rischio di peggiori conseguenze sta aumentando e il pericolo è reale. L'appello della professoressa Calloni che si occupa da anni di violenza di genere è di **chiedere aiuto**. «Rivolgiti a centri antiviolenza, a servizi sociali specializzati o telefona al **1522**, il numero antiviolenza e antistalking, attivo 24 ore su 24 e sempre gratuito. Oppure, rivolgiti alle forze dell'ordine per querela e richiesta di protezione».



Il **Signal for Help** è un segno internazionale di richiesta di aiuto in caso di violenza e può salvare una vita.