

# E PAS E TEMP NEWS

## *T Muscoli e il Cuore*



**e pas e temp**  
NEWS



*oltre la siepe*

.a salute mentale è un diritto di tutti, anche il tuo

L'Associazione culturale di Volontariato E PAS E TEMP - ODV, composta da una novantina di soci, tra cui cittadini volontari, persone utenti del Dipartimento di Salute Mentale di Imola e loro familiari, opera dal 1992 nel settore della salute mentale ed è iscritta al registro regionale delle Associazioni di Volontariato (O.d.V).

Gli scopi dell'Associazione sono quelli di migliorare la qualità della vita delle persone che sono coinvolte nelle problematiche del disagio psichico: i pregiudizi, la mancanza di una rete sociale o la difficoltà nel crearla, l'inserimento lavorativo e la possibilità del riconoscimento della pari dignità in quanto cittadini.

Per conseguire questi obiettivi l'Associazione promuove le iniziative di seguito descritte:

- **Il giornale "E PAS E TEMP news"**, nato nel 1992 e registrato nel dicembre 1997. Raccoglie testimonianze, riflessioni ed esperienze di persone che fanno riferimento alle progettualità di Oltre la Siepe, pone l'accento su temi riguardanti i diritti e la qualità sociale della vita, sottolineando come questi siano elementi legati alla salute, anche mentale.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Familiari insieme"**, sorto nel 1998, è composto da familiari di utenti del D.S.M., che si riuniscono regolarmente per condividere la propria esperienza, scambiarsi informazioni utili a migliorare la qualità di vita propria e quella dei loro familiari.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Ritorno al futuro"**, nato nel 2004, si riunisce settimanalmente ed è composto da cittadini che si confrontano sulle possibilità di un nuovo inserimento a livello sociale e/o lavorativo.
- **Il gruppo di auto-aiuto "Al di là delle voci"**, è nato dalla volontà di persone che, vivendo le problematiche del sentire le voci, cercano il confronto con altri per sperimentare nuove strategie atte a superare i momenti di difficoltà e intraprendere insieme un percorso che porta al cambiamento (email **gruppo.voci.imola@gmail.com**).
- **Il gruppo di auto-aiuto "I muscoli e il cuore"** si rivolge a uomini che vivono delle relazioni fortemente conflittuali con la propria compagna e con i propri figli e non riescono a governare la rabbia. Gli incontri del gruppo rappresentano un'occasione per riflettere sui sentimenti e le emozioni che emergono in queste circostanze. La rabbia e il risentimento non permettono di scegliere liberamente e in maniera consapevole. Riprenderci questa libertà fa star bene noi e gli altri. **Per informazioni chiama al 3383874547.**
- **La compagnia teatrale "Tabù?"** nata da una collaborazione tra l'Associazione e il D.S.M. di Imola, come possibile risposta alla necessità di inventare spazi di socialità che promuovano dinamiche aggregative, coinvolge tutti quei cittadini, con disagio mentale o meno, che colgono un'occasione importante nel fatto di costruire una compagnia teatrale. Si fa portatrice di valori quali la tolleranza, il rispetto, la cittadinanza, a partire dai quali si accolgono le persone interessate a fare un'esperienza creativa.
- **Il gruppo "TAMBù"** un laboratorio di percussioni che si svolge a cadenza settimanale e si propone come animazione musicale in numerose occasioni cittadine.

L'Associazione assolve anche ad una funzione di formazione per giovani studenti del settore sociale, per tirocinanti psicologi e per volontari. Accoglie persone inviate dal D.S.M. con tirocini formativi allo scopo di implementare le proprie attività e in particolare gestire l'archivio storico dell'Associazione. E' punto di riferimento per la progettualità di rete locale "**Oltre la Siepe**".

Fa parte dell'assemblea del volontariato imolese, attiva progetti in collaborazione con il D.S.M. di Imola e con il VOLABO, aderisce all'URASAM e all'UNASAM.

La referente per l'Associazione E PAS E TEMP è Luigia Cimatti email [cimatti.luisa@gmail.com](mailto:cimatti.luisa@gmail.com)

## **Guardarsi dentro, rileggere la propria storia per contrastare la violenza di genere**

Il gruppo di auto mutuo aiuto "I muscoli e il cuore", nasce a Imola nel 2016 grazie all'impegno dell'Ausl di Imola in collaborazione con l'ASP e l'associazione E Pas e Temp. Nasce come strumento per permettere agli uomini autori di violenza di confrontarsi, parlare del proprio disagio, riconoscere e gestire la rabbia, affrontare il delicatissimo tema delle relazioni conflittuali con le proprie compagne. Sono questi gli obiettivi del gruppo di auto mutuo aiuto. Oggi è l'associazione E Pas e Temp che si sta prendendo cura di alimentare e dare continuità a questa esperienza di auto mutuo aiuto mantenendo una importante collaborazione con le istituzioni. Il gruppo "I muscoli e il cuore" si fonda sull'adesione volontaria di persone che desiderano cambiare e non ha carattere di percorso sanitario. Al gruppo si accede gratuitamente. A guidare gli incontri del gruppo è lo psicologo Ennio Sergio, che si occupa da tanti anni di salute mentale di comunità. Lo scopo del gruppo è quello di lavorare sulla violenza di genere in termini nuovi, secondo lo schema dell'auto mutuo aiuto, mettendo al centro la persona con disagio, l'uomo autore di violenza, non solo come soggetto che deve essere aiutato ma anche come un portatore di esperienza che può sostenere gli altri nel cambiamento, e che aiutando gli altri può aiutare anche se stesso. Alle persone che frequentano il gruppo si chiede di mettersi in gioco per cambiare prospettiva, di guardarsi dentro per rileggere la propria storia e superare i problemi che si hanno dentro e che possono sfociare all'esterno coinvolgendo le persone vicine. Un percorso tutt'altro che facile perché la nostra storia antica ritorna sempre nel nostro presente; e se questa storia è problematica, può esserlo anche il presente. Ma non c'è spazio per il vittimismo, nel gruppo, piuttosto si lavora sull'assunzione di responsabilità per arrivare alla consapevolezza del prendersi cura di sé e degli altri.

Dall'inizio del progetto hanno partecipato al gruppo di auto mutuo aiuto più di cinquanta persone; attualmente sono 13 gli uomini che frequentano gli incontri settimanali. Fra questi c'è Stefano, che ha iniziato a frequentare il gruppo per necessità e da qualche anno con coraggio porta la propria esperienza anche negli incontri per addetti ai lavori e per il pubblico; "ci mette la faccia". Per lui il gruppo è un momento speciale dove ci si può aprire agli altri svestendosi dei costrutti e delle aspettative del ruolo del maschio. Nel gruppo non ci sono pazienti e non c'è dottore, ma solo la possibilità di condividere esperienze da elaborare con l'aiuto di altri che hanno avuto esperienze simili. Piano piano ma inevitabilmente il gruppo ti cambia, come un vero e proprio allenamento. Non cancella quanto si è fatto ai danni di un'altra persona ma grazie al gruppo si acquisiscono in maniera naturale strumenti utili per la vita di tutti i giorni, ad esempio a riconoscere e trattare la rabbia. Nel gruppo condividendo storie, esperienze concrete, elaborazioni e riflessioni ci si arricchisce e, mettendo in campo il proprio protagonismo, ci si incammina sulla strada che aiuta a migliorare se stessi e gli altri.

Al gruppo, si accede contattando direttamente  
il **dott. Ennio Sergio**, al numero **+39 3383874547**

# Gruppo di auto mutuo aiuto *I Muscoli* *e il Cuore* **di Imola**



## CHI SIAMO E COME LAVORIAMO

Intervento presentato in occasione del 25 novembre 2020 al convegno realizzato dalla città metropolitana nella giornata mondiale contro la violenza sulle donne

La necessità di dare vita al gruppo di auto mutuo aiuto I Muscoli e il Cuore nasce dalla constatazione che c'è una cultura diffusa che affiora dalle pieghe della nostra quotidianità, una cultura patriarcale e sessista che affonda le proprie radici nei rapporti che hanno segnato la nostra vita familiare, una cultura che si risveglia nelle chiacchierate con i nostri amici, con i nostri colleghi di lavoro, una cultura che viene richiamata nelle relazioni estemporanee con persone che incrociamo nella nostra quotidianità (in un bar della stazione dei treni, in un centro commerciale, in una sala d'aspetto...) o che ritroviamo sui social network e che vediamo riprodursi a ritmo serrato. Una cultura nella quale siamo immersi e che viene utilizzata per giustificare, a livello individuale, la violenza esercitata sulle donne ritardando o ostacolando percorsi di cambiamento. Ci siamo detti: è necessario mettere in campo uno strumento rivolto agli uomini che possa permettere loro di riflettere sulle ragioni della loro violenza. Quello strumento lo abbiamo individuato nel gruppo di auto mutuo aiuto. Uno strumento con il quale abbiamo confidenza da circa trent'anni, che ha accompagnato il processo di superamento degli ospedali psichiatrici di Imola e che utilizziamo ancora oggi. In tutti questi anni abbiamo imparato che le persone non costituiscono solo un problema ma sono anche una risorsa. E così, grazie al contributo dell'Ausl di Imola, dell'ASP e dell'associazionismo imolese è nato, alla fine del 2016, questo gruppo. Nonostante la cornice di riferimento in cui si sviluppa l'azione del gruppo sia definita dal rifiuto alla violenza, verbale, psicologica, fisica, sulle donne, sui figli, e su tutte le persone che incontriamo nella nostra vita, le questioni dalle quali sono partito, non rappresentano il focus delle riflessioni che si fanno nel gruppo di auto mutuo aiuto. Sappiamo bene, nello stesso tempo, quanto sia importante, essenziale, che quella visione muti perché se io non sperassi che quel clima culturale possa cambiare, non potrei immaginare la funzione rigenerativa del gruppo di auto mutuo aiuto. Il gruppo ha bisogno che ci sia un cambiamento a livello culturale, che le azioni per fronteggiare il fenomeno siano sempre più stringenti, affinché gli uomini autori di violenza possano permettersi di incamminarsi sulla strada del cambiamento e del ripensamento. Questo mi ricorda l'esperienza che ho fatto insieme a tante altre persone, alla fine degli anni ottanta e che ha portato al superamento degli ospedali psichiatrici di Imola. Noi allora avevamo chiaro in testa che solo cambiando la cultura della comunità che ospitava i ma-

nicomi, l'atteggiamento che la gente aveva nei confronti della follia, potevamo cambiare le cose. E così è stato. Ciò ci ha permesso di liberare quegli uomini e quelle donne che erano rinchiusi nel manicomio, ma anche di liberarci, e riconoscere che rinchiodando quegli uomini e quelle donne erano stati rinchiusi anche i nostri desideri e le nostre passioni. Anche noi eravamo prigionieri come loro e non lo sapevamo. Noi eravamo persone che non avevano bisogno del manicomio in quanto eravamo capaci di vivere nel nostro manicomio interno di cui custodivamo le chiavi senza sentirne il dolore. La nostra cecità ci faceva immaginare che le persone che stavano dentro fossero persone sbagliate, malate, pericolose da cui difenderci.

Liberando quelle persone ci siamo liberati. Non l'abbiamo fatto solo per loro, l'abbiamo fatto anche per noi. E allora, mi viene da associarmi a chi afferma che quando sosteniamo il percorso emancipativo delle donne, quando ci affianchiamo alla lotta per i diritti e la pari dignità, quando contrastiamo la violenza che si esercita su di esse, noi maschi ci liberiamo, ci liberiamo da quella zavorra che ci impedisce di guardare le catene che non ci fanno andare oltre quello che ci è concesso fare e non fare, rompiamo quello schema che non ci permette di avere accesso alle emozioni e ai sentimenti, che ci educa alla durezza, alla prestazione, all'esercizio del potere, alla prevaricazione ed al dominio sugli altri, ad interpretare le relazioni con le persone come se fosse una continua lotta, convinti che solo così potremmo sentirci ed essere riconosciuti come maschi.

Ci libereremo dall'idea che possiamo essere uomini solo se rinunciando a conoscerci profondamente, a piangere, a soffrire, a mettere da parte il nostro orgoglio, a mostrarci al mondo con umiltà lasciando il passo all'altro, ad ascoltarne le ragioni, ad avvicinarci con compassione all'esperienza del nostro amico/a, del nostro vicino/a.

Il gruppo di auto mutuo aiuto I Muscoli E Il Cuore centra l'attenzione sulle persone che lo frequentano, sulle ferite e sulla sofferenza che si portano dentro e di cui non hanno consapevolezza.

La priorità è aiutare la lettura dell'esperienza soggettiva dell'uomo in difficoltà. Si parla di ciò che sta accadendo alla vita di chi frequenta il gruppo, di ciò che la persona tocca con mano, delle cose "che capitano a me".

Nel gruppo non si parla di colpa, non perché il gruppo abbia un atteggiamento giustificazionista nei confronti di chi ha agito violenza ma perché quando si parla di colpa si parla di qualcosa che non presenta confini precisi, che spesso a seconda dei paradigmi a cui facciamo riferimento si schiaccia sulla persona o si allarga a qualcosa che va al di là della persona e coinvolge il sistema di relazioni nel quale la persona è immerso, se non addirittura la nostra eredità transgenerazionale.

Al termine "colpa" che sottintende un giudizio (che ha un senso in un ambito penale ma che è privo di senso in un gruppo di auto mutuo aiuto), sostituiamo la "ricerca delle

ragioni" che ci hanno fatto agire la violenza nei confronti della compagna o dei figli o di chiunque altro e che sono nascoste dentro la nostra antica memoria.

Nel gruppo si parla di responsabilità, di assumersi l'impegno a non violare il corpo altrui, di rispettare i diritti di chi ci sta di fronte, di riconoscere i suoi bisogni e le sue ragioni, di riflettere sulla sostenibilità di una relazione, di assumersi le conseguenze delle proprie azioni violente, di cercare la responsabilità di quegli atti nelle nostre fragilità anziché attribuirle al comportamento degli altri. L'obiettivo del gruppo, quindi è quello di creare le opportunità, le occasioni, affinché le persone che si affacciano al gruppo possano mettersi in contatto con le loro ferite per intraprendere un percorso di guarigione e di consapevolezza.

È importante l'ascolto, senza l'esercizio di alcun giudizio, delle esperienze che portano gli uomini ad avvicinarsi al gruppo, del racconto che fanno di ciò che è accaduto nella forma che le persone riescono a concedersi, consapevoli che, all'inizio, quella forma è l'unica forma possibile. Spesso si tratta di narrazioni vittimistiche o minimizzanti, in cui emerge la convinzione che gli atti violenti perpetrati nei confronti delle proprie compagne siano stati enfatizzati o che siano stati una risposta giustificabile ed inevitabile in conseguenza di uno sgarbo subito, a fronte di un profondo sentimento di delusione provato nei confronti del proprio partner o al mancato riconoscimento del proprio valore. Narrazioni che generano l'idea che quella risposta non possa che essere l'unica risposta possibile alla rabbia che emerge.

È proprio l'importanza che diamo all'ascolto che ci spinge a valorizzare l'esperienza che gli uomini del gruppo maturano nel tempo e che permette loro di rimodularsi, risignificarsi, rivedersi, rileggere la propria vita e di mettersi in contatto con le proprie ferite originarie, con le proprie ombre e di fare luce nella loro vita.

È questa esperienza di consapevolezza che crea le premesse affinché alcune persone, che nel gruppo si definiscono Esperti per Esperienza, riescano a capitalizzare la propria crescita personale e a metterla al servizio del gruppo stesso, facendola diventare una grande risorsa per tutti.

La peculiarità degli Esperti per Esperienza sta nel fatto che utilizzano nella comunicazione il "linguaggio della pancia", parlano un linguaggio quotidiano, un linguaggio nelle cui pieghe la sofferenza ha dimorato per tanto tempo. Per questo motivo, la fatica ed il dolore che impregna il discorso di chi si racconta, per un Esperto per Esperienza, risulta immediatamente comprensibile e gli permette di stabilire una comunicazione autentica e profonda con chi quella sofferenza la sta vivendo in quel momento; di porsi accanto all'altro quando l'altro si definisce addolorato e vittima, tradito o incompreso; di astenersi dal giudizio mettendosi in una posizione di ascolto poiché riconosce come parte della propria storia quel racconto, ne ha familiarità in qualche modo, in

quanto un tempo muoveva i suoi comportamenti; di attendere, di avere pazienza, che quella fase con la quale si esordisce nel gruppo, come è accaduto anche a lui, possa essere superata

Il gruppo di auto mutuo aiuto ha nelle sue corde questa capacità di ascolto incondizionato dell'esperienza a cui vanno incontro gli uomini. "Mi sento preso in carico, scopro che il mondo che c'è lì fuori non sta aspettando che io sbagli per punirmi ma che ci sono persone che possono raccogliere la mia sofferenza, comprenderla e permettermi di migliorare".

Il confronto che si genera nel gruppo, proprio perché tra pari, tra persone che hanno vissuto un'esperienza simile, fa togliere l'elmetto, fa abbassare il fucile, crea un clima di fiducia e rende meno diffidenti. Si crea un clima che permette di riflettere sui propri comportamenti, di mettersi in discussione, di rivedere le posizioni, di alimentare la voglia di cambiare, di assumere quell'antidoto necessario a non ripetere quei gesti automatici che tanto dolore hanno creato a sé e agli altri.

Questo clima porta la persona ad accettare l'aiuto di cui avrà bisogno nel momento in cui dovrà fare i conti con il proprio orgoglio, con i sentimenti di vergogna, di inadeguatezza, con i vissuti di colpa e abbandono, con la paura di essere giudicati, quando, cioè, intraprenderà quel percorso obbligato che lo porterà a scoprire la propria fragilità.

Il gruppo è il luogo in cui si può riaprire un dialogo interiore, congelato da tanto tempo, tra le voci e le presenze che abitano l'esistenza. Voci e presenze possono cominciare a parlarsi, prendere coraggio, smettere di vivere nell'ombra e diventare interlocutori inattesi.

Questo accade perché quelle presenze e quelle voci interne prendono corpo e si animano mentre il gruppo dialoga, si confronta, esprime opinioni e scambia punti di vista.

Il gruppo diventa un palco su cui rappresentare il paesaggio interiore ed i personaggi che lo animano.

Questo processo, che io definirei magico, riesce a fare luce laddove c'era buio ed ombre, dove c'era solo la voce tonante della vittima di un ipotetico pericoloso aggressore esterno, laddove c'era solo la voce del rancore si fanno strada altre voci e cominciano a parlare affinché quella voce risentita, rancorosa, arrabbiata, non eserciti più la dittatura della paura.

Ed è qui che c'è la svolta, si comincia a non preoccuparsi più, o sempre meno, del persecutore di turno.

Succede qualcosa di strano e terribile: ci si accorge improvvisamente delle finzioni in cui si è vissuto, dell'inganno che ha accompagnato la vita.

Emerge il profondo dispiacere per il dolore che hanno subito le persone a cui si teneva di più: "per poter curare le mie ferite ho chiesto ai figli e alle compagne di essere accondiscendenti rispetto ai miei bisogni, obbligandoli

a farlo". È così che si riprende quel dialogo spezzato e si riprende un contatto profondo con se stessi e con gli altri: "I miei figli e mia moglie da personaggi del mio teatro interno che rispondevano alla mia regia e di cui io ero inconsapevole, diventano persone con dei bisogni differenti da quelli che mi aspetto perché io ho cominciato a riconoscere i miei antichi bisogni, per tanto tempo rimasti inascoltati e a distinguerli dai loro".

Parlando nel gruppo, le persone che si assumono la responsabilità del proprio miglioramento, cominciano a realizzare che gli altri non si possono cambiare, che gli altri sono diversi, e che se gli altri non cambiano ciò non può giustificare il rifiuto al proprio cambiamento, alla necessità personale di creare un nuovo orizzonte.

Il cambiamento comincia da sé stessi, comincia quando si accetta l'idea che si può chiedere aiuto e che chiederlo non è una dichiarazione di fallimento.

Dott. Ennio Sergio



## LA STRADA DEL CAMBIAMENTO

Mettersi in contatto e riconoscere i bisogni di chi ci sta di fronte. Dare un nome ai nostri e decentrarsi dalla loro esclusiva soddisfazione. Ciò costituisce una efficace barriera all'emergere della rabbia.

Stefano è una persona che è entrata nel gruppo di auto mutuo aiuto "I muscoli e il cuore" nel 2018. Oggi è co-facilitatore del gruppo e grazie al proprio percorso di miglioramento ha deciso di mettere la propria esperienza al servizio degli uomini che chiedono aiuto e desiderano cambiare. Così racconta la sua esperienza.

Da quando frequento il gruppo, in generale la mia vita è cambiata. Sono cambiati i rapporti con tutte le persone che incontro quotidianamente: i miei figli, i miei amici, i miei colleghi di lavoro, la mia nuova compagna.

Oggi la cosa più basilare che io ritengo molto importante, che ritrovo nel rapporto con i miei figli ma anche nel rapporto con altre persone è il non pensare, come facevo una volta, che il comportamento della persona che mi sta di fronte sia orientato contro di me. Oggi penso che quella cosa la si stia facendo per dei motivi che prescindono da me. In questo modo evito sempre più spesso di rimuginare, di fare pensieri come questi: "perché mi sta dicendo queste cose, perché ha fatto così, perché mi tratta così male, che cosa ha contro di me".

Prendo spunto da una situazione che mi è capitata con la persona con la quale, da qualche anno, dopo la separazione con l'ex moglie, ho stretto un'importante relazione sentimentale. Può sembrare una sciocchezza ma vi garantisco che per me è molto importante.

Devo premettere che con questa persona mi trovo molto bene: parliamo molto, parliamo di ogni tipo di argomento anche in maniera molto approfondita, non ci nascondiamo niente.

Ricordo che, all'inizio della nostra relazione, durante una conversazione, ad un certo punto mi disse: sai io, quando ho il ciclo mestruale sono intrattabile, sono una iena, quando ho il ciclo non mi state vicino perché sono particolarmente sensibile, me ne rendo conto, te lo dico adesso perché così quando succederà...

Quando mi disse questa cosa io le risposi: cavolo! È la prima volta che trovo una donna, tra quelle che ho conosciuto, che mi dice una cosa del genere... di solito mi ero

fatto l'idea che le donne pretendessero che noi uomini dovessimo capirle senza che qualcuna ce lo spiegasse.

Quando poi, ovviamente, è successo non è che me la sono presa, lo sapevo che era così. Non mi sentivo responsabile del suo disagio e dovevo semplicemente aspettare che le passasse. Così ho imparato a farlo anch'io. Adesso se mi sento in difficoltà e faccio fatica a mantenere rapporti sereni con gli altri cerco di informare gli altri delle mie difficoltà e quando non capisco una cosa la chiedo, adesso io chiedo, non cerco di arrovelarmi nei miei pensieri per capire quello che gira nella sua testa... perché, ve lo assicuro, quello è un turbinio fatto di pensieri tossici che non passa più. E la cosa più terribile è che a volte ti convinci, senza aver verificato le tue conclusioni, di aver capito tutto quando in realtà non hai capito un bel niente.

Sto cercando, insomma, di cambiare il mio modo di comunicare con le persone per mettere in piedi una bella base per un rapporto soddisfacente, sano, intelligente... sono contento!

Ciò mi ha permesso di confessarle che frequentavo il gruppo "i muscoli e il cuore", ovviamente avevo paura della sua reazione... Mi son fatto coraggio, gliel'ho detto ed ho aspettato la sua reazione. Lei ha ascoltato, è una donna alla quale piace molto ascoltare, e non mi ha giudicato... anzi ha apprezzato e mi ha detto: "è giusto che se uno ha dei problemi si faccia aiutare". Ho tirato un sospiro di sollievo, non aveva pregiudizi nei miei confronti... anzi ha aggiunto: "Io ti conosco e so come sei, mi piace così come sei, se hai fatto degli sbagli, bene li hai fatti, però hai avuto anche il coraggio e la forza di metterti in gioco e capirli".

Questo modo di leggere le relazioni mi ha aiutato moltissimo allorché ho dovuto fare i conti con i suoi figli. Devo dire la verità, anche quello è stato, per me, un bel banco di prova. Quando sono andato nella sua casa c'erano i suoi ragazzi, per carità, educati, tutto quanto, però, ad essere sincero, devo dire che non c'è stato subito un gran feeling... perché comunque se mi metto panni dei figli... sai... entra un uomo in casa tua...pensi: "chi è questo qua non l'ho mai visto".

Mi sono chiesto: cosa avrei fatto se ciò mi fosse accaduto prima di frequentare il gruppo, prima del cambiamento. Beh! Sono sicuro che mi sarei sentito rifiutato, sarei andato dritto dalla mia compagna, mi sarei lamentato della freddezza che i suoi figli avevano manifestato nei miei confronti ed avrei dichiarato con tutta la rabbia che avevo in corpo "ma che razza di figli hai!"

Invece cosa ho fatto? Ho detto a me stesso, mettiti nei panni di questi ragazzi e cerca di capire cosa stanno vivendo: uno ha 15 anni, un altro 17 anni. Vedono un'altra persona, che non è il loro padre, che frequenta la loro madre... quali sono i loro pensieri? prima di dare confidenza cosa deve succedere? Anche i suoi figli possono pensare che io sia una brava persona, come

tutti, ma prima di prendere una confidenza ognuno ha i propri tempi... no? Questo modo di affrontare le cose ti fa vivere meglio, per cui oggi posso dire che il rapporto che ho stabilito con loro lo posso tranquillamente considerare un rapporto soddisfacente.

Mi viene in mente un altro episodio: questi ragazzi hanno un cane che quando io entravo le prime volte mi abbaia sempre e allora io lo dicevo alla loro mamma, e lei "non ti preoccupare vedrai che fra qualche tempo diventate amici". La profezia si è avverata ed oggi siamo diventati amici. Anche il cane ha i suoi tempi, vede le stesse persone tutti i giorni poi dal nulla vede un'altra persona ed anche lui si chiede "chi è questo intruso che entra nel mio territorio?", è normale che si comporti così, abbaia, manifesta così il suo disagio.

Alla fine il succo di tutto è proprio nel fare questa operazione nelle varie occasioni, e cioè riuscire a mettersi nei panni delle altre persone con le quali entriamo in relazione. Questo ci permette di mettere una barriera alla nostra rabbia. Oggi sono più consapevole e sento che quando la rabbia cerca di tirare fuori la testa, quella rabbia ha quasi sempre a che fare con un insulto che ho ricevuto, con un sentimento di abbandono, una mancanza di riconoscimento, tutte cose che affondano le loro radici nel mio passato.

A proposito di passato... ogni tanto le mie manie del controllo ritornano. Di questo ne ho parlato con la mia compagna. Le ho detto: guarda che probabilmente se ci fossimo incontrati 10 anni fa non ci saremmo sopportati. Sarei stato il tuo persecutore... Questa cosa mi piace perché con lei riesco a parlare liberamente e poi arriviamo al nocciolo delle questioni, non rimaniamo in superficie, arriviamo in profondità.

In questo clima di libero confronto oggi io riesco a chiedere senza avere paura, non mi aspetto che lei capisca da sola quale è il mio bisogno, spetta a me farle capire la mia difficoltà in modo che mi possa aiutare se può e non pretendere nel caso non potesse.

Prima, invece, ragionavo diversamente. Avrei aspettato che lei capisse e mi sarei arrabbiato nel caso non avesse capito quali fossero le mie necessità. In realtà mi vergognavo di chiederglielo (un uomo non deve chiedere mai). Avevo paura di chiedere perché avevo paura di che risposta mi avrebbe potuto dare, avrebbe potuto non corrispondere a quelle che io mi sarei aspettato. Avevo paura del rifiuto.

Spesso penso che se l'avessi incontrata prima che frequentassi il gruppo, come ero una volta, e fosse arrivata a casa un po' arrabbiata o scontrosa, l'avrei incalzata con mille domande: cosa hai? Perché non parli? Ce l'hai con me? Etc, etc.

In tutti gli anni che ho avuto questa mania del controllo, non stavo bene, mi sentivo soffocare. Ora mi sento più leggero, meno oppresso da questa prigione interiore. Questo, per me è stato un passaggio molto importante. È cambiato, in generale il mio rapporto con le donne. Questo è un tema che nel gruppo è emerso spesso.

Per cui molti di noi continuano a cercare un rapporto con le donne basato sulla paura di stare da soli: le donne devono rispondere al nostro bisogno di non farci sentire soli e abbandonati. Una visione della donna di tipo utilitaristico, strumentale.

Io con la mia nuova compagna non volevo una cosa così. Ho cambiato il mio modo di vivere e il rapporto con le donne. Nelle precedenti relazioni ciò che mi preoccupava era che le mie ex compagne stessero con me, che non mi abbandonassero, che mi dessero conforto sessuale. Adesso la penso diversamente e questo grazie anche a tutti i discorsi che nel gruppo abbiamo fatto in questi anni, dai quali emerge questa grande solitudine degli uomini e la paura di rimanere da soli.

Io e la mia compagna siamo due persone molto passionali, adoriamo il contatto fisico ma non necessariamente in un contatto fisico che debba sfociare in un rapporto sessuale, può essere anche stare semplicemente abbracciati, accarezzarci, stare insieme, sentirci, poi se viene la voglia di fare sesso bene, altrimenti non c'è problema. C'è una sorta di attenzione reciproca... non insisti se percepisci che uno dei due non è predisposto. È inutile andare a chiedere una cosa ad una persona che forse ti avrebbe detto sì ma malvolentieri oppure ti avrebbe detto no rimanendoci male... non la chiedi più quella cosa perché capisci.

Mi ricordo poi degli episodi che hanno a che fare con il riconoscimento del bisogno dell'altro e non solo con la soddisfazione del mio bisogno: ad esempio quando lei torna dal lavoro stanca e mi dice "ciao, vado a fare la doccia" non è che mi metta a dire "vai a farti la doccia? ma non vedi quante cose ci sono da fare? Chi è che deve farle queste cose qui? oppure non è che mi viene di sentirmi rifiutato o trascurato perché ha voluto andare a farsi la doccia, perché si è presa del tempo per sé. Riconosco il suo bisogno di riprendersi dopo una intensa giornata di lavoro, di stare con sé stessa, di ritrovare un ordine, di rinfrescarsi, di ritrovare una condizione di benessere. Oggi riesco ad andare al di là della soddisfazione del mio bisogno perché credo che se l'altra persona sta bene con se stessa anch'io posso stare bene. Una cosa che ho notato nel nostro rapporto è che facciamo le cose in maniera incondizionata, cioè voglio dire: non è che se io faccio una cosa per lei poi mi aspetto che lei faccia una cosa per me, io la faccio e basta. La faccio perché ho semplicemente la voglia di fare una cosa che penso le faccia piacere.

A volte penso "quanto tempo ho perso" e mi chiedo se avessi potuto fare qualcosa per cambiare prima la mia vita", poi mi rispondo che le cose accadono quando debbono accadere e che sta a noi cogliere le opportunità che la vita ci offre". La mia vita mi ha offerto la grande opportunità di incontrare il gruppo ed io, fortunatamente, l'ho colta.



# Metterci la faccia



Manifesto di "Uomini come tanti", regia di Maria Grazia Contini, documentario, 2023

Nel gruppo è nata una consapevolezza nuova: offrire una occasione ad altri uomini, che vivono le stesse problematiche, di dare una risposta al loro malessere, di indicare una strada. È diventata pratica comune nel gruppo quella di testimoniare il loro cambiamento, far divenire quell'esperienza soggettiva un capitale sociale. È sempre più frequente la disponibilità degli uomini che frequentano il gruppo di portare la loro testimonianza, di "metterci la faccia", partecipando a convegni, eventi pubblici, interviste sui quotidiani e sui media nazionali in quanto persone che hanno intrapreso un percorso impegnativo che sta migliorando la loro esistenza e quella delle persone che condividono la loro quotidianità. Essere parte della rete di associazioni che nella città metropolitana di Bologna si occupano di contrastare la violenza di genere ha permesso all'esperienza de "i muscoli e il cuore" di incrociare Maria Grazia Contini, documentarista, autrice di numerosi libri sul tema della pedagogia e dell'educazione ed inaugurare un fruttuoso rapporto di collaborazione che ha portato alla realizzazione di un docufilm "uomini come tanti". Un progetto lungo ed impegnativo che si è avvalso anche dell'esperienza maturata in questi anni dal nostro gruppo di auto mutuo aiuto, e della partecipazione diretta alle riprese delle persone che lo frequentano.

Uomini come tanti è stato proiettato il 13 novembre, per la prima volta, presso la Cineteca di Bologna, nell'ambito della rassegna "Visioni Italiane 2023" ed in seguito a Roma il 12 dicembre. Di seguito abbiamo raccolto articoli e interviste che parlano di noi, del gruppo di auto mutuo aiuto di Imola "I MUSCOLI E IL CUORE" e del nostro impegno volto a metterci in contatto con le nostre ferite interiori, gestire la rabbia, contrastare la violenza di genere e permettere anche ad altri uomini in difficoltà di darsi una possibilità.

## UOMINI CHE HANNO USATO VIOLENZA: COSA SUCCEDDE NELLA LORO MENTE

di Emanuela Giampaoli - Repubblica Bologna - 12.11.2023

I film di Yuri Ancarani e Maria Grazia Contini raccontano l'altra parte della storia dando voce a chi ha capito di aver sbagliato. E di non poter essere perdonato

Raccontare l'altra parte della storia. In fondo lo fanno anche le cronache. Ma indagare che cosa scatta nella mente di un uomo violento non lo fa quasi nessuno. Ora ci provano due documentari, entrambi all'interno del cartellone di Visioni Italiane, il festival della cineteca, al via domani. Da un lato c'è "uomini come tanti" di Mariagrazia Contini, docente dell'Alma mater in pensione, che da qualche anno si dedica con fortuna e passione all'audiovisivo, dall'altro "il popolo delle donne" del ravennate Yuri Ancarani, già presentato alle giornate degli autori della mostra del cinema di Venezia. Due opere, a loro insaputa, complementari.

"Uomini come tanti" lo si vede domani alle 18 al Lumière. "Mi interessava – spiega Contini – concentrarmi sugli autori delle violenze piuttosto che sulle vittime, allargare il campo di indagine". Il film è un racconto a più voci: tre storie diverse, narrate in prima persona dai protagonisti stessi, contrappuntate da materiali d'archivio. Il primo a prendere la parola è Sergio, omicida, reo-confesso che una mattina ha ucciso, davanti a lei, l'amante della compagna. "Trovare uomini disposti a parlare è stata la parte più difficile, la disponibilità di



Proiezione di "Uomini come tanti", regia di Maria Grazia Contini, "il popolo delle donne", regia di Yuri Ancarani.



Sergio fa parte del suo percorso di acquisizione di consapevolezza di sé, della sua storia, del suo atto violento. Ma, anche della volontà di esporsi e chiedere perdono ai figli della vittima". La seconda storia è quella di Stefano, scovato nel gruppo di auto-aiuto "i muscoli e il cuore" di Imola per uomini violenti. "Quando ero giovane - spiega Stefano - volevo la più bella, come un trofeo. Quando l'ho conquistata ho pensato fosse di mia proprietà". Non ha mai alzato le mani, ma lei non poteva uscire di casa da sola, vedere le amiche, nemmeno la spesa al supermercato con la mamma. "Stefano - osserva Contini - è l'autore della violenza quotidiana, domestica, che può anche non condurre a situazioni estreme, spesso nemmeno denunciata, ma che implica sofferenze per le partner e il conseguente fallimento delle relazioni". Marco è l'ultimo, a suo carico nessuna violenza, se non di una forma "sottile", riconducibile a freddezza emotiva. Suo padre ha ucciso sua madre e lui confessa il suo terrore di poter replicare il comportamento paterno insieme al bisogno di una richiesta di perdono mai arrivata. "Volevo anche scardinare il concetto di violenza come componente della mascolinità - conclude Contini: l'uomo che non deve chiedere mai, è spesso infelice, intrappolato. Nessuna assoluzione naturalmente, ma un grande lavoro da fare, a partire dall'educazione delle nuove generazioni". Yuri Ancarani nel suo "Il popolo delle donne", che presenta al Lumière mercoledì 15 novembre alle 20.45, si fonda su una lunga intervista alla psicanalista milanese Marina Valcarenghi, che per prima ha portato l'analisi nelle carceri di Opera e Bollate per curare stupratori e omicidi. La psicoterapeuta ripercorre la storia italiana a partire dal 1946 con l'ingresso della costituzione: "ha dato la parità di diritti e di doveri e poi è proseguita nei movimenti del 1968 che hanno portato ad altre conquiste. Tutto questo è successo in trent'anni, ovvero in poco tempo, rovesciando il rapporto tra uomo e donna nella società e nella famiglia creando un disorientamento profondo nel mondo maschile. Le donne, da parte loro, portavano un bagaglio di insicurezza. L'insicurezza è direttamente proporzionale alla violenza. Questo però non si cancella cambiando una legge. Più una donna è passiva più dà all'uomo l'impressione che è lui che comanda". Per questo anche le donne, secondo Valcarenghi, devono cambiare, imparare a reagire prima che sia troppo tardi.

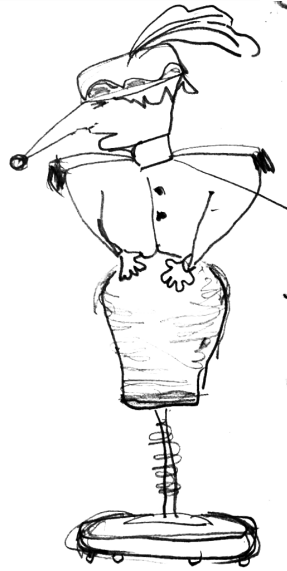
**Le storie di Stefano e Giovanni, sono state raccontate dalla pagine del quotidiano Repubblica e da quelle de il resto del carlino. Quelle di Marco e Paolo hanno trovato spazio in due trasmissioni televisive su rete 4: Zona bianca e Sempre carta bianca.**

## **LA CONFESSIONE DI UN UOMO PENTITO:**

“Credevo fosse mia e sfogavo su di lei tutta la mia rabbia e mania di controllo”

di Caterina Giusberti - Repubblica Bologna  
21.11.2023

Stefano da 5 anni frequenta un gruppo di auto mutuo aiuto per uomini:



“Non poteva uscire con le amiche e dal lavoro se non mi chiamava almeno 20 volte erano urli. La mia era una gelosia malsana, ma non ne ero consapevole. Ho chiesto aiuto e sono riuscito ad uscirne”

«La mia prima moglie non poteva fare un passo senza che io la controllassi. Non poteva andare fuori con le amiche, non poteva andare a trovare sua madre, quando era a lavorare doveva chiamarmi venti volte al giorno o erano urli. Se andava a fare la spesa dovevo sapere quando usciva, cosa aveva comprato. Era una mania. Con la mia seconda moglie sbattevo le porte, battevo i pugni sul tavolo, la spingevo, sono arrivato a metterle le mani addosso».

Stefano lavora in un'azienda di telecomunicazioni, ha 47 anni e da cinque frequenta a Imola un gruppo di auto mutuo aiuto per uomini che hanno usato violenza nei confronti della propria compagna o dei propri figli, fondato e coordinato dallo psicologo Sergio Ennio.

### **Come è arrivato qui?**

«La mia ex diceva che avevo difficoltà a gestire la rabbia, allora mi decisi a parlare con la psicologa del consultorio e lei mi indicò questo gruppo. La mia era soprattutto violenza verbale, mi arrabbiavo spesso, ero molto nervoso, sbattevo le porte, davo pugni sui tavoli, siamo finiti a spinte. Ricordo che quando io e mia moglie litigavamo mia figlia si tappava le orecchie con le mani e andava a chiudersi in camera».

### **Cosa doveva controllare?**

«Esigevo un controllo a 360 gradi. La mia era una gelosia malsana. Dopo il mio primo matrimonio ho pensato: adesso è mia. Invece mi ha lasciato dopo un anno e mezzo. Non posso biasimarla».

### **Poi?**

«Con la mia seconda moglie ho ricominciato. Purtroppo siamo arrivati a denunce e contro denunce. E ad usare i figli per mettersi uno contro l'altra».

### **Parlava con qualcuno di questi problemi?**

«Non ne ero consapevole. Per me erano gesti naturali, non pensavo fossero malsani.

Mi piaceva tenere tutto sotto controllo, era una parte del mio carattere, un bisogno da soddisfare, una specie di mania, come per qualcun altro può essere tenere in ordine la casa. Le chiedevo: che cosa hai comprato? A che ora sei tornata? Perché hai scelto quel tipo di carne? Ma stavo sempre male. Non mi bastava mai».

#### **Questo percorso l'ha aiutata?**

«Sono molto più empatico, riesco a dare il giusto peso alle cose. Questo percorso mi ha fatto capire che tutta questa rabbia derivava anche dai miei vissuti, dalle litigate tra mia madre e mio padre, ad esempio. Lui ha avuto un ictus e quando si è ammalato per la nostra famiglia è stato difficile andare avanti, perché mia mamma non lavorava. È una cosa che mi ha segnato, provavo rabbia. Ma viviamo in una società in cui se un uomo parla di queste cose è un debole».

#### **Controllava anche i soldi?**

«Sì, con la mia prima moglie quando abbiamo messo tutto in comune volevo che i soldi venissero gestiti come meglio credevo. Ma questo aspetto c'è stato molto di più con la seconda, perché aveva il vizio del gioco e ha perso moltissimi soldi».

#### **Ha mai pensato di farle più male?**

##### **Di arrivare a uccidere?**

«Ucciderla no, farle più male non saprei. Spesso non ci accorgiamo di quanto la nostra mimica facciale cambi quando ci arrabbiamo. È pesante che una persona veda come ti trasformi: è questa la prima forma di violenza. Si parla sempre della fine, ma bisognerebbe capire anche l'inizio. La donna che finisce in ospedale è solo la punta dell'iceberg».

#### **Ha imparato delle strategie per controllare la rabbia?**

«Ho imparato che se sono stanco le mie difese psicologiche si abbassano. Quando sento montare la rabbia adesso abbandono la discussione, mi sposto in un'altra stanza e faccio in modo che si depositino le cose. Perché se si sta lì il fuoco aumenta e diventa un incendio».

## **VIOLENZA SULLE DONNE UOMINI CHE CAMBIANO**

**"Ero fatto solo di rabbia,  
ho imparato a gestirla"**

Giovanni, 48 anni, operaio, parla del percorso intrapreso "gli psicologi e il gruppo sono stati la mia salvezza se mi viene il nervoso vado a fare un giro nel parco" di Monica Raschi - il Resto del Carlino  
05.11.2013

La violenza che nasce dal dolore e dall'abbandono provato quando era solo un bambino e si proietta sul presente, arrivando alla compagna. Il codice rosso violato, il carcere, la comunità, i gruppi di autoaiuto coordinati dall'Ausl e la rinascita, fuori dal tunnel della rabbia sorda che si trasformava in aggressione.

Giovanni, 48 anni, operaio, residente nella provincia di Bologna è talmente sicuro ormai di se stesso che vorrebbe indicare anche il suo cognome: non lo facciamo solo perché ci sono dei figli e uno è minorenne.

#### **Giovanni, ci racconta come nasce la sua rabbia così distruttiva?**

«Sono stato messo in collegio a due anni e sono uscito a 14 anni: per me è stato un abbandono che non ho mai perdonato i miei genitori. E che ha fatto nascere in me una rabbia senza fine. Ho iniziato fin da piccolo a dovermi difendere da tutto. Questa aggressività è rimasta. Almeno fino a poco tempo fa. Ma questa non è stata l'unica ragione».

#### **Cosa c'è di altro?**

«Sono stato sposato 22 anni e con la mia ex moglie ho avuto tre figli, poi abbiamo divorziato: non c'era più nessun tipo di rapporto, nessun feeling. E io avevo trovato un'altra donna. Gli ho chiesto solo di lasciarmi vedere i ragazzi. Naturalmente lei non l'ha fatto e prima ancora di ogni pronunciamento del tribunale ha iniziato a non farmeli più vedere. Da lì sono partiti un dolore e una frustrazione che hanno dato origine a una rabbia incontenibile».

#### **Ha aggredito la sua ex moglie?**

«No. Sono però andato dai miei suoceri, dove c'era il bambino piccolo perché volevo vedere come stava. Continuava a bussare alla porta ma non aprivano e sono arrivati i carabinieri. Ho portato questo furore nella casa della mia nuova compagna».

#### **In quale modo?**

«Anche qui c'era qualcosa che non riuscivo a gestire ed era l'atteggiamento della figlia della mia compagna. Dal mio punto di vista non stava facendo abbastanza per costruirsi una vita, pur avendo già più di venti anni. E la madre continuava a difenderla. Sono

entrato in una forte crisi ed ho ripreso a bere, cosa che avevo fatto in passato poi avevo smesso. tutto questo è sfociato, ancora una volta, in un'aggressività che non riuscivo a gestire».

#### **Ha iniziato a picchiarla?**

«Gli ho buttato tutti i vestiti in strada, poi mi sono licenziato dal lavoro che era anche ben pagato perché ero in un'agenzia di onoranze funebri e facevo le notti. Poi facevo il matto: andavo contromano per strada con lei sopra e le urlavo che adesso avrebbero fatto due funerali. Poi una volta l'ho anche presa per il collo e lo scaraventata sul letto, chiudendo la porta con una tale violenza che è saltata via dei cardini».

#### **A quel punto che cosa è successo?**

«Lei mi ha denunciato ed è scattato il codice rosso. Io sono andato a casa ugualmente e sono arrivati i carabinieri. Ho menato anche loro, chiaramente sono stato arrestato. È successo due anni fa e sono finito in carcere. Ed ho iniziato a pensare».

#### **A cosa?**

«Che lei non centrava nulla, che io l'amavo e che questo doveva finire. Ma il carcere non serve a nulla per queste cose, quindi ho fatto richiesta di entrare in una comunità per fare un percorso sia per smettere di bere ma soprattutto per imparare a gestire la mia rabbia, la mia impulsività che scattava con niente, anche per un piatto di pasta un po' scotto».

#### **Questo percorso lo hai aiutato?**

«Tantissimo, ci sono psicologi ma anche persone come me che parlano della loro esperienza. Lo frequento da un anno e quando non riesco perché sono impegnato con il lavoro mi dispiace moltissimo».

#### **Che cosa le hanno insegnato?**

«Ho imparato a capire che il passato è passato, quello che è successo allora non può riflettersi sul mio presente e sulle persone che amo. C'è il problema del figlio minore che ancora non riesco a vedere, mentre gli altri sono maggiorenni e ci frequentiamo. Ma il piccolo ancora no. Un tempo sarei andato dove si trova e pur di vederlo avrei cercato di spaccare tutto. Adesso no: mi sono affidato a un avvocato e sarà lui a decidere che cosa bisogna fare».

#### **Con la sua compagna come va?**

«Guardi qualche piccola arrabbiatura c'è, ma tutto all'interno della normalità di una vita di coppia. Quando sento che mi viene il nervoso conto fino a 10, poi esco di casa e vado a fare un giro nel parco. Amo molto il verde, i boschi: mi fanno stare bene. A

dicembre faremo il rogito per una casa in campagna».

#### **Mi sembra che la strada che ha intrapreso stia dando ottimi risultati.**

«Sì. A prescindere dall'acquisto dell'abitazione, voglio dire che la mia casa adesso è la mia compagna: lei è la mia vera casa».

#### **CRESCIUTO NELLA VIOLENZA: SI PUÒ CAMBIARE?**

di Gabriele Madala - rete4 - Zona bianca

26.11.2023

Marco qualche volta ha agito in maniera violenta, ma ha cominciato un percorso di recupero. Quelle che sentiremo sono parole molto forti che però ci aiuteranno a capire molte cose. Guardate.

«Mio padre era... arrivava a casa troppo nervoso, quindi bastava poco, bastava una forchetta messa male mentre mangiavamo e scoppiava un casino. Il tono della voce cominciava ad alzarsi fino a scoppiare in violenza fisica, fino a che un giorno... è una mia... è il mio incubo peggiore. Era su tutti i giornali. Mio padre aveva ammazzato mia madre. È come se ti trasmettesse nel sangue quei modi, quel modus operandi. Per te quella quotidianità è normale. Io sono stato con la mia ex compagna violento psicologicamente parlando. Cioè "ti do un pugno", battevo... per lei era un incubo, ma io non me ne rendevo conto».

#### **Quand'è che ti è capitato di essere aggressivo? Violento?**

«La mia ex compagna stava scendendo dalle scale, l'ho tirata su, l'ho presa per una mano, l'ho tirata su e l'ho attaccata al muro dicendole "Io non sono come mio padre", ma quello per me era già stata una cosa che non mi perdonerò mai, non mi perdonerò mai».

#### **Ti è capitato anche con relazioni precedenti?**

«Con una con una mia ex sì, una volta le ho dato uno sberlone e me ne pento amaramente. Sono cose che... che quando hai la consapevolezza non sai come recuperare. Non arriverà mai quel giorno in cui dici: ok, ho ripreso la mia strada. Arrivi sempre con quell'incubo, un fantasma che hai accanto a te».

#### **Che però oggi riesci a controllare.**

«Be... c'è stato un percorso».

#### **Quando tu sei stato violento fisicamente, hai rischiato di andare oltre?**

«Sempre. Certo, è un attimo. Quando perdi il controllo ci vuole poco, molto poco. È una linea molto sottile. Il comandante dei carabinieri mi ha convocato nella stazione,

ho rivissuto in un decimo di secondo quello che quando ero bambino succedeva ai miei genitori e sono crollato. Sono crollato. Volevo farla finita. E lui mi ha detto: ascolta, tu hai bisogno di aiuto, vai là. E sono arrivato in un'associazione di aiuto che frequento tuttora, volontariamente. È la mia seconda famiglia. Ti devi riprogrammare, è un reset. Non è facile, è un lavoro continuo. Ma non è fatica. Oggi è un sollievo. Io oggi ho un rapporto civile con la mia ex compagna, con mio figlio. Voglio essere il padre che non ho avuto. Voglio essere il padre che non ho avuto. Oggi».

Dopo la cura e la condanna, Paolo e sua moglie oggi sono tornati insieme.

«Abbiamo delle discussioni adesso, no? Se le avevo prima, anni fa, le mettevo le mani addosso e diventavo violento. Ma adesso non è un mio pensiero. Il fatto di farsi aiutare non solamente per ricucire un rapporto fino ad allora malato, no. È anche il fatto di lavorare su se stessi. E questa è una cosa che io non capivo, dicevo: ma possibile? perché è sbagliato? il mio comportamento? Ho fatto il percorso e posso dire che se ne può venir fuori. Bisogna essere consapevoli».

## FACCIA A FACCIA CON UOMINI CHE HANNO AGITO VIOLENZA

di Giulia Carrarini - rete4 - È sempre Cartabianca  
19.12.2023

Paolo è un uomo con un passato di violenze contro la moglie.

«Le davo degli schiaffi e poi delle vessazioni.»

### Cosa intende per vessazioni? psicologiche?

«Oltre che psicologiche anche... le sputavo addosso. un gesto molto brutto. Ero molto geloso. Una gelosia che non doveva esserci. Dicevo "io non è che non ho fiducia in te ma non ho fiducia negli altri". Una cosa stupida che mi faceva arrabbiare: il taglio dei capelli. Qualche volta che lei li ha tagliati più corti sono stato violento. Come tutti gli uomini violenti io davo la colpa a lei. Era lei che mi faceva arrabbiare, che mi istigava a essere violento... però io nello specchio non mi specchiavo.»

### Quando hai cominciato a capire che il tuo era un comportamento violento, che c'era un problema?

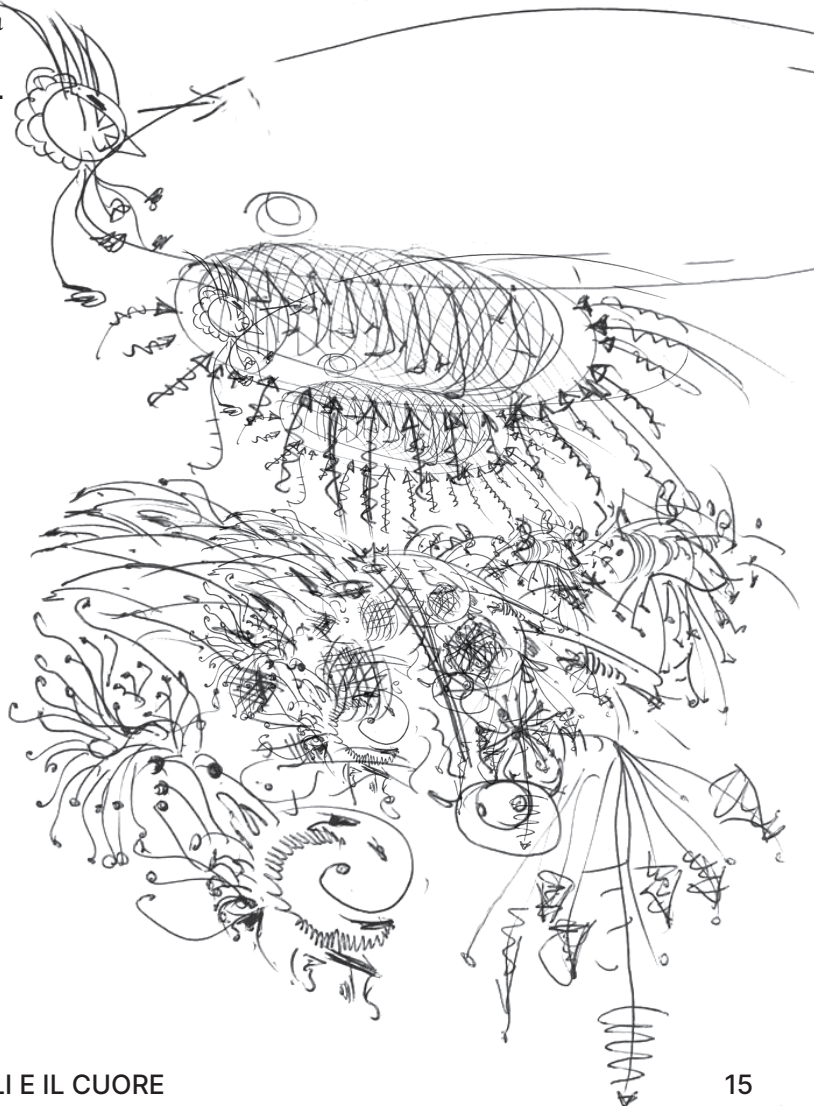
«Devo entrare nei particolari? Diciamo che le ho messo le mani alla gola e le ho fatto molto ma molto male. Le grida che lei ha fatto... lei non ha detto "aiuto aiuto", no. Però per me è stato come... delle grida che lei mi diceva... "mi stai facendo male perché?" è scattata la molla e mi sono lasciato convincere a chiedere aiuto».

Paolo allora ha cominciato un percorso di riabilitazione con psicologi specializzati.

«Poi mia moglie, spinta anche da altre persone è andata a denunciarmi ai carabinieri».

### Tu alla fine Paolo sei stato condannato?

«Sì, ho avuto un anno e mezzo con la condizionale».



# Il 5×1000 a E Pas e Temp

Caro amico,  
con la prossima dichiarazione dei redditi scegli  
di destinare il 5xmille a E Pas E Temp.  
Questo non comporta un aumento delle tue tasse.  
Sostenerci è semplice:  
FIRMA a vantaggio di E Pas e Temp  
indicando il codice di seguito.

## codice fiscale: 90008160377

Grazie per il tuo sostegno!

Il contributo volontario annuale  
è di soli 12 euro  
E PAS E TEMP  
Piazzale Giovanni  
dalle Bande Nere n.11 Imola,  
tel. 0542-604822  
Cell. e SMS 370-3241438  
(non è attiva la segreteria telefonica).  
cimatti.luisa@gmail.com  
Sito: [www.epasetemp.it](http://www.epasetemp.it)  
Per donazioni  
IBAN: IT44Z0760102400000028611408

A Franco Basaglia  
Il vento, la bora, le navi  
che vanno via  
il sogno di questa notte  
e tu  
l'eterno soccorritore  
che da dietro le piante  
onnivore  
guardavi in età giovanile  
i nostri baci assurdi  
alle vecchie cortecce della vita.  
Come eravamo innamorati, noi,  
laggiù nei manicomi  
quando speravamo un giorno  
di tornare a fiorire  
ma la cosa più inaudita, credi,  
è stato quando abbiamo scoperto  
che non eravamo mai stati malati.  
Alda Merini

