

Laboratorio di prevenzione per la violenza sulle donne

"A Scuola di Rispetto, con Equilibra, per prevenire, perché per occuparsi in modo efficace del presente, alcune volte, bisogna partire dal passato."

Premessa

La violenza sulle donne, come un tornado di dimensioni galattiche, continua, inarrestabile... Ma questi uomini violenti da ragazzi com'erano? E chi sono queste vittime che ignorano l'amore verso se stesse e subiscono? Com'erano da bambine?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2012) ha rilevato che il 35,6% di donne ha subito violenza da parte del partner. Questi dati sono stati confermati anche dalla recente indagine ISTAT (2014), condotta su un campione di donne di età compresa tra i 16 e i 70 anni, la quale ha constatato che il 31,5% ha subito violenza: il 5,2% ha subito violenza fisica o sessuale e il 26,4% violenza psicologica da parte del partner attuale, il 16,1% ha subito stalking nel corso della propria vita.

Per quanto riguarda i minori, numerosi studi ne hanno indagato il coinvolgimento in quanto vittime di violenza assistita e, solo recentemente, soprattutto nel panorama statunitense, sono state realizzate ricerche riguardanti le prime esperienze di relazioni di coppia tra adolescenti e il manifestarsi di episodi di violenza di cui, i dati statistici, mostrano livelli allarmanti (Hagan, Foster, 2001; Gallopin, Leigh, 2009; Kulkarni, 2006). Per quanto riguarda invece la realtà italiana, due interessanti studi hanno indagato sia la violenza diretta (ad esempio, schiaffi e pugni) sia la violenza indiretta (ad esempio, comportamenti di controllo e svalutazione) in un ampio campione di adolescenti nelle Regioni del Veneto e dell'Emilia-Romagna (De Amicis, Mancini e Monacelli, 2011; Mancini e Monacelli, 2009).

La violenza contro le donne può manifestarsi attraverso varie forme: la violenza fisica, che è sicuramente quello maggiormente identificabile, o modalità più sottili, come la violenza economica, psicologica e/o stalking, più difficili da riconoscere, sia da parte della vittima che da parte di altri osservatori, poiché distanti dalla rappresentazione sociale della violenza, che viene spesso esclusivamente identificata con comportamenti come la rabbia, le urla e l'aggressione fisica.

D'altronde, non è solo la violenza fisica a comportare una serie di conseguenze negative per chi la subisce, al contrario, anche la violenza psicologica e lo stalking influiscono negativamente sul benessere¹ della persona, sia a breve che a lungo termine.

¹ L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la Salute non più come semplice "assenza di patologie", ma come "diritto al benessere psicofisico"



In un'ottica preventiva, è dunque necessario accrescere la conoscenza del fenomeno e le capacità di riconoscerne gli indicatori sia da parte dei soggetti coinvolti che da parte degli osservatori esterni.

Inoltre, nel caso dell'adolescente, che sperimenta profonde trasformazioni e instaura le prime relazioni di coppia, risulta di fondamentale importanza fornire i criteri per discriminare il fenomeno della violenza proprio per l'idealizzazione che caratterizza queste prime relazioni affettive, totalizzanti e profondamente coinvolgenti. Date le caratteristiche della specifica fascia d'età, particolarmente importanti risultano gli indicatori per riconoscere la violenza psicologica che si può esprimere attraverso comportamenti controllanti, volti a privare l'altra persona dei propri spazi. Particolare attenzione va poi rivolta all'utilizzo della tecnologia in rapporto alla violenza psicologica, dal momento che, spesso, questa viene agita, e non riconosciuta, attraverso dispositivi come smartphone, social network, ecc., che gli adolescenti utilizzano con modalità pervasiva e quotidiana, e che per propria natura rendono l'"altro/a" sempre disponibile e raggiungibile, facilitandone il controllo e la violenza psicologica che ne potrebbe scaturire.

Il Progetto

Il percorso laboratoriale proposto è promosso e finanziato dall'impegno sociale dell'azienda **Equilibra**, leader in Italia nel settore degli integratori alimentari e della cosmetica naturale. Un brand che da sempre si è occupato di temi sociali e dal 2014, con il **Progetto EssereDonna**, è attiva contro la violenza sulle donne e la violenza di genere.

Quest'anno Equilibra, avvalendosi della collaborazione di Fulvio Rossi, ex Magistrato, Fondatore della *Palestra dei Diritti*, Maestro di Ju Jitsu e Direttore scientifico dell'Osservatorio Internazionale Vittime di Violenza, mira a diffondere la "Cultura del Rispetto" attraverso un progetto pilota che parte dalle Scuole, per prevenire e contenere la violenza contro le donne.

Questo primo progetto pilota vedrà coinvolte 5 regioni: **Piemonte – Toscana – Lazio – Campania – Calabria**.

Gli incontri saranno inseriti nell'ambito delle attività scolastiche che si svolgeranno dal mese di ottobre al mese di maggio. Saranno coinvolte Scuole Medie Inferiori e Superiori, con l'assenso e la partecipazione dei dirigenti scolastici, che avranno a loro disposizione per l'intero anno scolastico una pianificazione di 14 ore per ciascuna scuola.

In una scuola del Lazio, ancora da definirsi, saranno filmate tutte le fasi del suddetto laboratorio dalla nota regista televisiva Manuela Tempesta, per redigere un documentario che insieme alle relazioni preparate dagli insegnanti, formeranno una **richiesta da presentare al Ministero della Pubblica Istruzione e al Ministero delle Pari Opportunità** al fine di riuscire a portare nelle scuole italiane "**lezioni di Rispetto**", per dare un'opportunità in più ai ragazzi, una speranza che consenta al fenomeno della violenza di non essere più sottovalutata o ignorata ma tempestivamente riconosciuta ed affrontata. Tale richiesta sarà supportata da una relazione, redatta dall'equipe di psicologi, contenente i risultati ottenuti dal Questionario somministrato agli studenti (ex ante e ex post) che ha l'obiettivo di validare scientificamente l'intervento².

² Il Questionario somministrato valuterà la **conoscenza del fenomeno della violenza** e la **capacità di riconoscere gli indicatori** prima e dopo l'intervento evidenziando il relativo incremento e le competenze acquisite.

Destinatari

I partecipanti al progetto sono gli studenti delle **Scuole Medie Inferiori e Superiori** delle Regioni Piemonte, Lazio, Toscana, Campania e Calabria. Essendo un progetto pilota, verranno selezionate tre classi per ognuna di queste 5 Regioni.

Obiettivo Generale

L'obiettivo generale del progetto è aumentare la consapevolezza dei giovani sul fenomeno della violenza con particolare riguardo alla violenza contro le donne, sensibilizzando i giovani (futuri uomini e donne di domani) e informandoli dei propri diritti in modo che questi possano tutelarsi, sia psicologicamente, sia fisicamente, nei diversi casi di violenza o abuso di cui possono essere vittime.

Obiettivi Specifici

1. Sensibilizzare gli studenti sui temi della violenza in ogni contesto (familiare, lavorativo, sociale):
 - *Avviare una riflessione condivisa sul significato della violenza in ogni contesto, esplorando le rappresentazioni che gli studenti hanno del fenomeno, con gli obiettivi di giungere ad una definizione condivisa di “violenza” e di andare oltre gli stereotipi che definiscono la “persona violenta”.*
2. Analizzare la violenza come violazione di diritti umani.
 - *Sviluppare la consapevolezza rispetto alle conseguenze sull'altro dei comportamenti violenti promuovendo valori prosociali, tra cui l'empatia e la capacità di assumere la prospettiva dell'altro.*
3. Fornire nozioni fondamentali sulla violenza di genere, sulle sue connotazioni (fisica, psicologica, economica, sessuale) e sulle sue modalità attuative.
 - *Ridefinire la violenza contro le donne a partire dalle rappresentazioni che gli studenti hanno del fenomeno per promuovere una riflessione critica che comprenda tutte le forme di violenza possibili all'interno di una relazione di coppia, non solo quella fisica ma anche la violenza psicologica ed economica.*
 - *Fornire nozioni fondamentali sulle tipologie di violenza riconosciute in ambito internazionale (violenza fisica, psicologica, economica e sessuale) descrivendo le modalità attuative di ognuna.*
4. Segnalare i danni alla salute - definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità non come assenza di patologie, ma come diritto al benessere psicofisico - arrecati dalla violenza, diretta o assistita.
 - *Descrivere le conseguenze bio-psico-sociali a breve e lungo termine sia della violenza fisica, sia della violenza psicologica ed economica.*
5. Favorire l'acquisizione di strumenti che consentano di cogliere gli indici di allarme (cd. segnali rilevatori: fisici, emotivi, comportamentali).
 - *Incrementare la capacità di riconoscere situazioni e modalità relazionali violente attraverso attività che permettano l'identificazione con il vissuto emotivo della vittima.*
 - *Fornire indici rilevatori di una possibile situazione di abuso: segnali fisici, psicologici e*

comportamentali della vittima.

6. Favorire la individuazione dei percorsi di prevenzione, di sostegno e di tutela delle vittime.
 - *Incrementare le conoscenze dei servizi di prevenzione, sostegno e tutela delle vittime offerti dal territorio (centri antiviolenza, case di accoglienza, servizi di accoglienza telefonica) attraverso l'implicazione diretta degli studenti. Produrre materiale utile per fornire sostegno e tutela alle vittime attraverso l'implicazione diretta degli studenti per la divulgazione all'interno dell'Istituto scolastico.*
 - *Divulgare le conoscenze acquisite e le informazioni raccolte a tutti i soggetti dell'Istituto (studenti delle altre classi, docenti, personale amministrativo, ecc.)*
7. Illustrare il quadro normativo nazionale e comunitario disciplinante la materia e informare gli studenti sui loro diritti.
8. Informare gli studenti sulle tecniche difensive del Metodo Globale di Autodifesa (M.G.A.)
 - *Trasformare la distanza di chi necessariamente si avvicina per aggredire la vittima, da sfavorevole per l'agredito, a sfavorevole per l'aggressore.*
 - *Usare tutto il corpo per liberarsi da prese che sono concentrate solo su un punto dell'agredito.*
9. Trattare la tematica di come affrontare e superare il pericolo, in caso di aggressioni, con specifico riguardo alle violenze subite nelle relazioni di intimità.
 - *Sottrarsi ad aggressione di soggetto "più potente".*
 - *Proteggere la testa, le articolazioni e il corpo.*
10. Praticare lo studio delle tecniche del Metodo Globale di Autodifesa (M.G.A.) concretamente eseguibili per sottrarsi alla violenza ed evitarne o contenerne i danni, nel rispetto dei limiti posti dall'ordinamento giuridico.
 - *Sottrarsi alle aggressioni non contrastando gli attacchi, ma schivandoli senza bloccarne la traiettoria.*
 - *Appropriarsi dell'energia dell'aggressore indirizzandola nel vuoto.*
 - *Contrastare le aggressioni di gruppo e la violenza su terzi.*

Metodologia degli interventi

L'intervento si dividerà in due momenti, uno teorico-esprienziale e uno pratico-esprienziale:

1. La metodologia proposta, per i momenti teorico-esprienziali, si fonda sull'educazione socio-affettiva, i presupposti teorici di questa corrente psico-pedagogica vanno ricercati nella Psicologia Umanistica e gli autori di riferimento di questo orientamento sono A.H Maslow e C. Rogers.
L'educazione socio-affettiva è un modello d'intervento psico-pedagogico che tende a migliorare nell'individuo la conoscenza di sé e facilita nel gruppo classe la comunicazione tra i membri. La metodologica fa sperimentare il coinvolgimento e la partecipazione diretta degli alunni, tramite tecniche stimolanti di attivazione (brainstorming, circle time, giochi interattivi, proiettivi, ecc.). Il metodo proposto consente inoltre il potenziamento di competenze molto importanti per la vita relazionale: l'empatia, il sapersi mettere nei panni dell'altro, il saper individuare i messaggi di

disagio o le richieste d'aiuto, il rispetto delle posizioni altrui, aiuta a prendere contatto con le proprie emozioni e a esprimerle. È inoltre un valido mezzo per la prevenzione della devianza giovanile.

2. La metodologia proposta, per i momenti pratici-esperienziali, si fonda su tecniche difensive, secondo i criteri guida del Metodo Globale Autodifesa – M.G.A. (che attinge dalle discipline federali del judo, aikido, ju jitsu, karate e lotta della FIJLKAM-CONI), attraverso la canalizzazione degli attacchi nelle giuste direzioni, gli squilibri ed il controllo dell'aggressore, effettuati con modalità comportanti leve e torsioni praticate sulle articolazioni del polso, del gomito, della spalla, curando in ogni caso di neutralizzare le aggressioni senza causare lesioni personali.

Contenuti e attività³

Le attività, rivolte all'intera classe, si svilupperanno in base alla tassonomia degli obiettivi.

- 1) Per quanto riguarda le **attività teorico-esperienziali**, le esercitazioni includono giochi interattivi, discussione e riflessione in gruppo, giochi psico-pedagogici e il progetto si articola in tre fasi:
 - I Fase: INTRODUZIONE E RIFLESSIONE CONDIVISA SULLA VIOLENZA
 - Presentazione “Cosa mi aspetto”
 - Esercitazione “La sedia vuota”
 - Esercitazione “Episodi che mi feriscono”
 - II Fase: VIOLENZA CONTRO LE DONNE, CONOSCERLA E RICONOSCERLA
 - Proiezione audio-visiva
 - Brainstorming
 - Slide informative
 - Carte stimolo
 - III Fase: SINTESI FINALE E MAPPATURA DEI SERVIZI SUL TERRITORIO
 - Produzione dispense da divulgare nella scuola
 - MONITORAGGIO E VERIFICA DELL'INTERVENTO:
 - Questionario ex ante costruito ad hoc
 - Questionario ex post costruito ad hoc
 - Valutazione della partecipazione degli studenti durante l'intervento
 - Completezza della mappatura
 - Completezza delle dispense prodotte insieme agli studenti
- 2) Per quanto riguarda le **attività pratico-esperienziali**, le esercitazioni includono le tecniche difensive secondo i criteri del Metodo Globale di Autodifesa e il progetto si articola in sei fasi:
 - I Fase: PROSSEMICA: LE DISTANZE INTERPERSONALI E LE VIE DI FUGA
 - Allenamento: la distanza di sicurezza

³ Per le attività di dettaglio si rimanda al documento allegato di “Microprogettazione”

- Scintai: gli spostamenti del corpo
- II Fase: LE SCHIVATE E LE LIBERAZIONI
 - Le rotazioni: schivate di pugni, schiaffi e calci
 - Tai Sabaki: spostamento del corpo con sua rotazione
 - Tenkai: rotazione di 180 gradi dei piedi sullo stesso asse
 - Liberazione: da prese ai polsi al collo e al corpo
- III Fase: GLI SQUILIBRI E IL CONTROLLO
 - Le cinque tecniche del Metodo Globale Autodifesa
 - Appropriarsi dell'energia dell'aggressore
- IV Fase: LE CADUTE E LE DIFESE DA TERRA
 - Rotolamento per non subire impatti violenti
 - Utilizzo delle braccia e delle gambe per contrastare le aggressioni
- V Fase: GLI ATEMI
 - Percussioni per contenere l'aggressività o allentare una presa al corpo
 - I punti sensibili e dolorosi del corpo umano: il rispetto del principio di proporzionalità della legittima difesa
- VI Fase: LA LEGITTIMA DIFESA SOLIDARISTICA
 - Tecniche di difesa altrui
 - Interventi che non coinvolgano il difensore

Durata

La durata totale sarà di 14 ore per ciascuna scuola e si articolerà in due diversi momenti⁴:

- 1) Intervento Psicologico (tre fasi teoriche-esperienziali) 7 ore
- 2) Difesa personale (sei fasi pratico-esperienziali) 7 ore

Gli incontri saranno modulati in relazione alla disponibilità del dirigente scolastico, in base all'inserimento delle ore dei corsi, inserendoli nel corrente programma scolastico e verificando la disponibilità delle strutture disponibili.

Risorse

Personale:

- **5 Psicologi** con il compito di condurre le attività e le esercitazioni, contenere i vissuti emotivi e facilitare le riflessioni, osservando le dinamiche interpersonali, evidenziando i punti in comune e le divergenze interne al gruppo, prendendo appunti e integrandoli per i debriefing di ogni attività esperienziale.

⁴ Il progetto potrà essere modificato e adattato secondo le esigenze della classe

- **5 Insegnanti qualificati FIJLKAM** abilitati all'insegnamento del Metodo Globale autodifesa
- **1 Project Manager:** Dott.ssa Silvia Bassi

Logistica e Materiali:

- Aula Palestra
- Aula d'Informatica
- Computer
- Proiettore e Casse audio
- Cancelleria,
- Materiale cartaceo costruito ad hoc per le attività (Carte Stimolo, Schede di Lavoro, Dispense, Questionari)

Valutazione dell'efficacia e Monitoraggio

1. Per la verifica dell'efficacia dell'intervento sulla popolazione target di riferimento verrà somministrato agli studenti un Questionario che valuterà la conoscenza del fenomeno della violenza e la capacità di riconoscere gli indicatori. Il questionario (ex ante ed ex post costruito ad hoc) indagherà nello specifico, la violenza psicologica perché più sottile e più difficile da riconoscere.
2. Il monitoraggio verrà effettuato attraverso l'osservazione diretta delle attività svolte in aula e in palestra. Sarà così possibile, in itinere, apportare eventuali e opportuni aggiustamenti alla modalità di svolgimento delle attività, sia per quanto riguarda la partecipazione attiva degli studenti, sia per quanto riguarda il raggiungimento dell'obiettivo generale dell'intervento.
3. Per valutare il gradimento degli studenti rispetto alle attività svolte e all'intervento verrà somministrato un questionario.