



Co-funded by
the European Union

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



D.O.N.N.A.

DIGITAL BOOK

SCIENZA, ARTE E NATURA

UN COMPENDIO DI
RAPPRESENTAZIONI VISIVE E
TESTUALI CHE INCLUDE TEORIE,
APPROCCI METODOLOGICI ED
ESPERIENZE PRATICHE.

QUESTO LIBRO È ACCESSIBILE
GRATUITAMENTE GRAZIE AL FINANZIAMENTO
DEL PROGRAMMA ERASMUS+.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



**Co-funded by
the European Union**



“D.O.N.N.A. - DEEP AND CONCRETE OPPORTUNITY FOR
GENDER EQUALITY - NEW PATH FOR INCLUSION
THROUGH NATURE AND ART” REFERENCE NO: 2023-1-
IT02-KA220-ADU-000157558.

A ti, Anaïs,
las alas azules de este viaje
.

INDICE

PREFAZIONE E INTRODUZIONE

1

ARTETERAPIA:
IL METODO INTEGRATO MULTIMODALE
MARCHIO-PATTI

2

TEATRO D'IMPROVVISAZIONE:
LA SUA ESSENZA, I SUOI FONDAMENTI E IL
SUO POTENZIALE DI APPLICAZIONE PER
FAVORIRE L'INCLUSIONE DELLE DONNE

3

OUTDOOR THERAPY:
QUANDO L'ESPERIENZA SI SVOLGE
ALL'APERTO

4

COMPRENDERE LA VIOLENZA MASCHILE
CONTRO LE DONNE. VIOLENZA DI GENERE

5

STRUMENTI PRATICI PER L'APPLICAZIONE E
L'INTEGRAZIONE DELLE METODOLOGIE

6

LA PERCEZIONE DELLE DISPARITÀ DI GENERE:
UN APPROCCIO SOCIOLINGUISTICO RAFFINATO

7

CONCLUSIONE

D.O.N.N.A.

PREFAZIONE

Ciò che leggerete, osserverete e ascolterete rappresenta un insieme di conoscenze, esperienze, emozioni, obiettivi e speranze, accompagnato da un profondo desiderio di porre le fondamenta per un futuro migliore. Oltre a delineare le quattro metodologie adottate nel progetto attraverso un approccio integrato, questo testo si propone di stimolare la creatività: è un manifesto di collaborazione, cooperazione, solidarietà, accoglienza, contatto e crescita tra le persone.

DONNA è evoluto in qualcosa di più di un semplice progetto: è divenuto una comunità e uno spazio condiviso per il confronto e la crescita personale profonda di coloro che vi hanno preso parte. Si tratta di uno di quei processi circolari positivi in cui la conclusione rappresenta solo un ulteriore inizio.

La parola "Sentiero" è presente nel titolo poiché rappresenta l'essenza del camminare insieme, guidati dalla curiosità di chi continua a meravigliarsi e a superare le prime impressioni per scoprire significati nuovi e sorprendenti. Proprio come un sentiero di montagna o la riva di un mare antico, talvolta il percorso è agevole, altre volte arduo. Camminare in DONNA ci ha insegnato a danzare con flessibilità ai venti del nord, del sud, dell'est e dell'ovest. È una danza ricca di colori, emozioni e storie, caratterizzata da un ritmo non lineare, con pause e riprese, creando un'armonia sonora di sfumature.

Concludiamo questa prima fase del nostro viaggio insieme colmi di gratitudine, speranza e, soprattutto, determinazione.



D.O.N.N.A.

INTRODUZIONE

A.M.C. Scoleri, C. Staglianò

Donna Book rappresenta uno dei risultati di un ambizioso progetto, D.O.N.N.A., realizzato nell'ambito del programma Erasmus+ da un partenariato internazionale attivo in vari settori legati al benessere complessivo degli individui, composto da "La Città del Sole" (Italia), "Experientia" (Spagna), "Centrs Marta" (Lettonia) e "Élményakadémia" (Ungheria). Ogni capitolo è dedicato a una delle quattro metodologie specificamente esplorate dalle diverse associazioni, arricchito dalle conclusioni di una ricerca socio-linguistica qualitativa sulla parità di genere. L'obiettivo del libro è fornire uno strumento pratico nel campo socio-educativo, frutto dell'integrazione delle metodologie impiegate nel progetto. Il libro digitale DONNA è stato sviluppato in cinque lingue, quelle parlate in ciascun paese coinvolto nel partenariato, oltre all'inglese. La redazione del progetto è avvenuta dopo un lungo dibattito, riflessione e analisi delle esigenze all'interno del partenariato. Nel 2023, anno in cui è stato proposto il progetto, secondo l'Indice di Uguaglianza di Genere dell'EIGE, che misura l'uguaglianza in vari ambiti come lavoro, denaro, potere, tempo e salute, emerge chiaramente che la situazione non è uniforme: ogni Paese coinvolto nel progetto segue il proprio percorso, influenzato da fattori culturali, politici e sociali. La Spagna si distingue per i risultati più positivi. Le politiche pubbliche e la sensibilizzazione sociale hanno portato a progressi significativi, sebbene la piena uguaglianza non sia ancora stata raggiunta e i risultati ottenuti debbano essere consolidati.

In Italia, negli ultimi anni sono stati realizzati notevoli progressi, ma il Paese continua a rimanere al di sotto della media europea. Le principali difficoltà riguardano il mercato del lavoro, la limitata presenza femminile in ruoli dirigenziali e la complessità nel conciliare vita professionale e familiare. La situazione è ancor più complessa in Lettonia e Ungheria, entrambe posizionate in fondo alla classifica. In Lettonia, nonostante una buona partecipazione delle donne nel mercato del lavoro, persistono significative disuguaglianze salariali e una bassa rappresentanza nei ruoli decisionali. La parità di genere in Europa non segue un percorso lineare. Ogni Paese affronta sfide diverse e i risultati dipendono in larga misura dalla volontà politica, dal contesto socio-culturale e dall'efficacia delle politiche pubbliche. Il conseguimento di una vera parità richiede un impegno costante, caratterizzato da misure integrate, monitoraggio continuo e un profondo cambiamento negli atteggiamenti e nelle strutture sociali.

Dall'analisi del contesto emerge un dato allarmante riguardo alla violenza di genere, in particolare al femminicidio. Nel 2023, l'Italia si è contraddistinta per l'elevato numero di femminicidi, soprattutto all'interno delle relazioni familiari o affettive. Nonostante l'Italia abbia potenziato le sue politiche di protezione negli ultimi anni, la persistenza di violenze mortali indica che le misure preventive e culturali risultano ancora insufficienti. La lotta contro la violenza di genere richiede pertanto sia misure punitive che investimenti significativi nella prevenzione, nell'educazione e nell'autonomia economica delle donne. Il problema rimane grave anche in Spagna, dove l'aumento delle segnalazioni suggerisce due possibilità: un aggravamento della situazione o un numero maggiore di donne che denunciano episodi, o entrambe. Il fenomeno continua a essere rilevante, con un forte impatto sociale e familiare. La situazione è differente in Ungheria e Lettonia, dove i dati risultano frammentari o poco chiari.

L'Ungheria, posizionata tra i paesi europei meno avanzati in termini di parità di genere, presenta un quadro di fragilità strutturale: risorse limitate, stereotipi radicati e una scarsa capacità di monitoraggio. In Lettonia, sebbene manchino dati chiari, il fenomeno riflette le disuguaglianze di genere e una risposta istituzionale debole. Il contesto lettone dimostra che la violenza di genere non è solo una questione di "grandi numeri", ma anche di norme sociali, definizioni legali e capacità del sistema di supporto e individuazione. In generale, in tutti i paesi analizzati, la maggior parte dei femminicidi avviene all'interno della famiglia, spesso per mano di partner o ex partner. Le differenze nelle definizioni legali e nella raccolta dei dati complicano il confronto diretto, ma la stessa realtà emerge ovunque: la violenza contro le donne distrugge le famiglie, segna profondamente le comunità e alimenta la paura sociale. Pertanto, oltre alla repressione, è fondamentale investire nella prevenzione: educare i giovani, promuovere l'autonomia delle donne, riconoscere i segnali di rischio, sostenere le vittime e garantire un cambiamento culturale duraturo. La cultura e le norme sociali influenzano significativamente l'entità del fenomeno. Questo confronto evidenzia che non esistono soluzioni "automatiche": ogni Paese deve adattare politiche integrate ai contesti specifici, ma con tre pilastri comuni: prevenzione, protezione e cambiamento culturale. Solo in questo modo sarà possibile ridurre realmente la violenza contro le donne e promuovere una vera parità di genere.

Queste scoperte hanno portato alla creazione del progetto DONNA.

Il progetto DONNA si propone di potenziare le competenze degli educatori attivi nell'educazione degli adulti, con un focus specifico sulle donne provenienti da comunità emarginate, tra cui migranti, donne rom, vittime di violenza o discriminazione e residenti in contesti patriarcali. L'iniziativa favorisce metodi di educazione non formale integrata, combinando apprendimento online, apprendimento tra pari e pratiche esperienziali per promuovere l'inclusione e l'emancipazione femminile.

Al centro del progetto si trovano i "circoli di donne", spazi sicuri e inclusivi destinati a promuovere la crescita personale, la solidarietà e la partecipazione attiva alla vita comunitaria. Contestualmente, DONNA si propone di migliorare la professionalità degli educatori, offrendo strumenti pratici, corsi online e una guida operativa basata sul libro digitale "DONNA", strutturata attorno a metodologie integrate come l'apprendimento esperienziale all'aperto, l'arte multimodale, l'educazione di genere e l'improvvisazione teatrale applicata. Il progetto comprende anche la campagna artistico-sociale "Colori per l'uguaglianza", finalizzata a sensibilizzare l'opinione pubblica e promuovere l'uguaglianza di genere a livello europeo, in linea con la visione di "Unione per l'uguaglianza". Attivo in Italia, Spagna, Ungheria e Lettonia, DONNA affronta diverse sfide: la violenza di genere, la doppia discriminazione contro le donne rom e le rigide strutture patriarcali che limitano le opportunità di autonomia femminile. Ogni partner apporta competenze specifiche, dalla ricerca accademica alla formazione esperienziale e artistica, per sviluppare strumenti concreti, come venti attività pratiche e corsi online dedicati. In sintesi, DONNA rappresenta un modello innovativo di educazione inclusiva e trasformativa, volto a dare potere a donne e uomini, promuovere relazioni paritarie e favorire un cambiamento sociale sostenibile attraverso la collaborazione, l'arte e la formazione.



I capitoli successivi analizzano le quattro metodologie e la loro specifica attuazione nel promuovere la parità di genere: arteterapia M-P, terapia dell'avventura, teatro di improvvisazione, educazione basata sul genere.

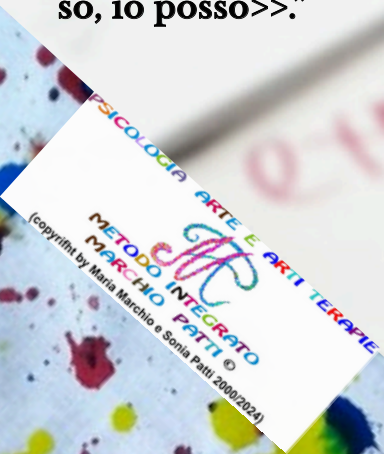
D.O.N.N.A.
CAPITOLO PRIMO

ARTETERAPIA:
IL METODO INTEGRATO MULTIMODALE
MARCHIO-PATTI

S. Patti, M. Marchio

“Perché l'arte?”

“Perché l'arte ti porta a
esprimere <<Io sono, io
so, io posso>>.”



<https://www.cittadelsolenoprofit.it>



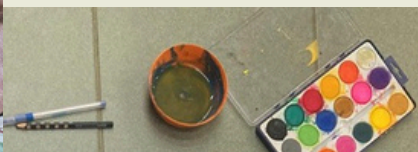
Il Metodo Integrato Marchio-Patti© rappresenta un approccio educativo e riabilitativo di arteterapia multimodale che integra e modula l'impiego di tutte le forme artistiche per favorire il benessere individuale, prevenire il disagio e ripristinare la salute mentale e fisica.

Si tratta di strategie di intervento che, nel rispetto delle caratteristiche individuali e valorizzando i punti di forza del singolo e del gruppo, orientano lo sviluppo di competenze (relazionali, comportamentali, di riconoscimento e gestione delle emozioni, cognitive). In altre parole, queste strategie promuovono la capacità di impiegare le proprie risorse interne in modo flessibile in contesti differenti.

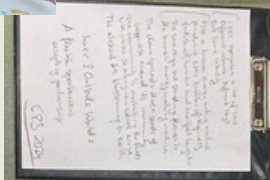
La premessa fondamentale di questo approccio è l'idea che "il corpo è lo strumento di ogni apprendimento". Lo sviluppo personale, pertanto, non si limita a un impegno cognitivo, ma rappresenta un processo attivo che coinvolge sia la mente che il corpo. Di conseguenza, la promozione del benessere richiede il coinvolgimento totale dell'individuo, abbracciando sia la dimensione psicologica che quella fisica.

Questo coinvolgimento è essenziale per lo sviluppo e l'ottimizzazione del potenziale e delle competenze di un individuo. Inizia con la consapevolezza del sé fisico e dei confini corporei, estendendosi fino a includere tutte le forme di percezione spaziale e temporale.

In effetti, la creatività e l'immaginazione corporea multisensoriale influenzano e stimolano le capacità intellettuali e psicosociali dell'individuo, poiché promuovono e affinano la capacità di combinare gli elementi in modi innovativi.

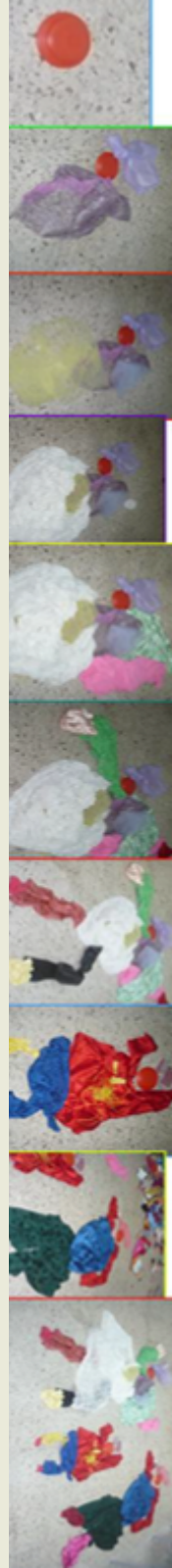


Il Metodo Integrato Marchio-Patti© si propone di generare contesti agevolati dalla creatività, nei quali si realizza uno scambio intra/interpsichico, potenziando le connessioni neuropsicologiche condivise che stimolano il pensiero creativo e divergente.



Questo approccio favorisce l'intelligenza multisensoriale ed emotiva, oltre a relazioni e comportamenti assertivi e positivi. La creatività è un concetto poliedrico che si integra in diverse discipline e settori. Comprende una varietà di competenze, tra cui abilità visuo-percettive, linguistiche e psicofisiche.

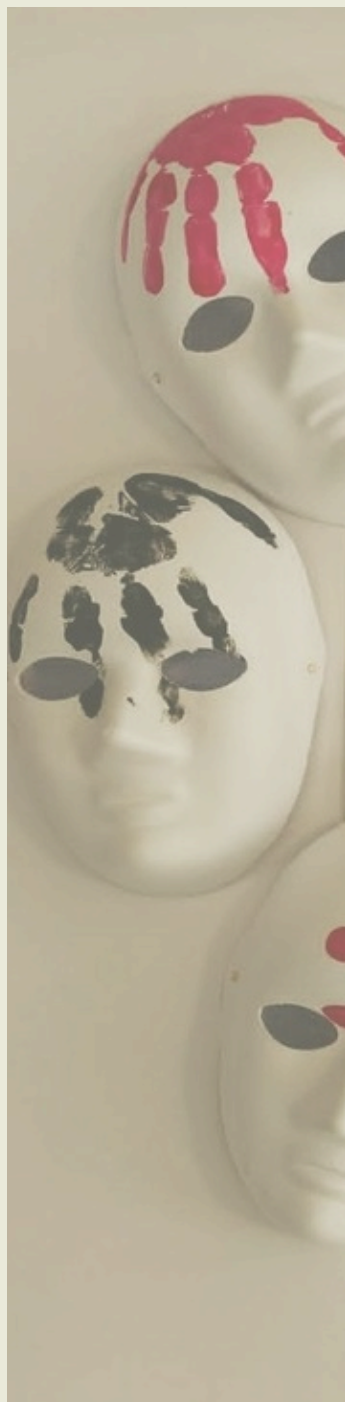
Coinvolge inoltre componenti performative, fattori psicofisiologici e lo sviluppo armonioso e graduale della crescita culturale ed emotiva di un individuo. È stato dimostrato che la pratica di varie forme d'arte stimola quella che le neuroscienze definiscono plasticità cerebrale, ovvero il processo creativo che consente al cervello di modificare la propria morfologia funzionale attraverso l'esperienza e l'apprendimento, facilitando così il superamento di esperienze traumatiche. Nel mondo contemporaneo, dove la tecnologia è onnipresente, è facile reperire immagini online. Ma cosa accade quando si lascia libero sfogo all'immaginazione? Quando si consente alla mente di creare qualcosa di nuovo ed emozionante? Quando si applica la vernice su una tela, si traccia una linea su un foglio di carta, si danza per esprimere un'emozione o semplicemente si segue il ritmo della musica e si produce un suono? Questi momenti in cui si lascia fluire la creatività sono ciò che ci rende umani. Sono ciò che ci trasforma in "sperimentatori", in artisti e in una comunità. Questa sperimentazione è alla base del Metodo Integrato Marchio-Patti©. Si tratta di un tipo di arteterapia che utilizza diverse forme di espressione artistica per aiutare le persone a pensare in modo creativo. Quando stimoliamo il nostro lato creativo, possiamo generare qualcosa di innovativo nella nostra mente e nel nostro corpo, unendo diverse componenti della realtà e oggetti dissimili, e scoprendo connessioni inaspettate ma plausibili tra di essi.



Questa modalità artistica genera prodotti tangibili, ovvero opere di natura intensa e complessa, grazie alla pluralità di tecniche artistiche utilizzate (pittura, argilla, danza, musica, scrittura creativa, fotografia, teatro), attingendo a una vasta gamma di ambiti disciplinari, che spaziano da quello estetico-espressivo a quello antropologico, fino a quello psicologico e pedagogico.

Il Metodo privilegia la coltivazione dell'espressività lungo tutto l'arco della vita, nel contesto dell'apprendimento euristico; si propone di rivelare le conoscenze latenti e le capacità intuitive degli individui, guidandoli verso l'acquisizione di intuizioni evolutive. L'importanza di una comunicazione efficace, correlata al valore che determinate esperienze possono avere all'interno di una comunità, l'opportunità di esprimere la propria creatività e la necessità di lasciare un segno nel mondo, sono tutti aspetti che hanno dimostrato di contribuire allo sviluppo umano. Il desiderio di comunicare la propria "esistenza" è un processo iniziato agli albori dell'evoluzione umana. Questo processo ha facilitato lo sviluppo di un pensiero rappresentativo, creativo e produttivo, promuovendo l'immaginazione e la creatività. Segni e disegni fungono da dispositivi mnemonici, agevolando la comunicazione di informazioni attraverso un sistema simbolico. Il Metodo consente un'archiviazione e un recupero efficienti della conoscenza, garantendone la continuità: si fonda su questo principio evolutivo, con l'obiettivo di favorire l'equilibrio psicofisico dell'individuo. Questo processo implica la rielaborazione e l'esteriorizzazione delle percezioni intra- e intersichiche in modi nuovi e salutari.





Questo processo evolutivo, contraddistinto da meccanismi filogenetici e ontogenetici, rappresenta il quadro di riferimento essenziale per la nostra strategia finalizzata a promuovere il benessere individuale e collettivo.

Nel contesto delle esperienze artistiche e dell'arteterapia, ai partecipanti viene fornita l'opportunità di proiettare la propria immaginazione, che funge da catalizzatore per le azioni successive, agevolando la crescita e, in alcuni casi, la riabilitazione. Lo sviluppo del pensiero visivo e motorio, in termini di tempo e spazio, possiede il potenziale di facilitare un cambiamento di prospettiva riguardo agli eventi passati, all'autovalutazione e alla posizione comunemente assunta nelle relazioni interpersonali.

La trasformazione, agevolata dalla sperimentazione concreta di nuove modalità espressive, può agire da catalizzatore per un processo evolutivo in cui l'individuo comincia ad apprezzare la propria unicità, a riconoscere le proprie capacità di problem-solving e a utilizzarle in modo coerente nel contesto appropriato.

È fondamentale riflettere sul significato di questo processo evolutivo nel supporto alle donne vittime di violenza o a rischio di emarginazione sociale.

Offre l'opportunità di esplorare e rafforzare il concetto psicologico, piuttosto che fisico, del diritto di occupare uno spazio nella vita e nella società secondo le proprie modalità uniche e speciali.

L'esperienza del vivere, dell'esistere e dell'occupare uno spazio interiore ed esteriore (fisico, visivo, uditivo, grafico), la gioia, l'immaginazione poliedrica e il profondo sentimento rappresentano esperienze espressive che riflettono una parte dell'espressione complessiva dell'individuo. In questo contesto, l'atto espressivo artistico si trasforma in un atto di auto-conoscenza e comprensione degli altri. L'impatto della creatività multisensoriale e dell'immaginazione sulle competenze psicosociali degli esseri umani è un fenomeno complesso. È stato dimostrato che tali fattori rivestono un ruolo cruciale nello sviluppo e nel potenziamento della capacità di combinare elementi in modi innovativi.



Il Metodo M-P rappresenta un approccio poliedrico volto a promuovere ambienti favorevoli al benessere mediante l'impiego di creatività, arte e arteterapia. Queste metodologie favoriscono lo scambio intra- e intersichico, consolidando le connessioni neuropsicologiche condivise che incentivano il pensiero creativo e divergente.

Inoltre, il Metodo promuove l'intelligenza multisensoriale ed emotiva, insieme a relazioni e comportamenti assertivi e positivi. L'accento è posto su diverse modalità di lavoro e interazione attraverso processi circolari: grandi gruppi, piccoli gruppi e lavoro individuale. Il riferimento interattivo tra le pratiche consente agli individui di apportare le proprie competenze, valori, talenti e stili cognitivi. In questo contesto, scoprono e creano opportunità di espressione che superano i confini convenzionali. Ricevono e offrono supporto all'interno del gruppo. Il risultato di questo processo è un incremento della fiducia in se stessi e negli altri, nonché l'acquisizione di consapevolezza di sé, del proprio potenziale espressivo e della propria unicità e originalità.



In "FARE ARTE INSIEME©" — termine derivato dall'italiano che si traduce in "arte insieme" — una vasta gamma di discipline artistiche, tra cui arti grafiche e manipolative, teatro-movimento, musica e scrittura creativa, si uniscono per creare un'esperienza estetica unica. L'intreccio di queste discipline si traduce in una performance corale coinvolgente e imprevedibile, che spesso suscita negli spettatori un senso di meraviglia. Questa esperienza indimenticabile, vissuta direttamente o indirettamente, lascia un ricordo indelebile in chi vi partecipa.

Nell'ambito del progetto D.O.N.N.A., l'approccio arte-terapeutico ha promosso l'empowerment femminile, facilitando l'autoconsapevolezza delle partecipanti e la loro capacità di influenzare le proprie vite. Attraverso i linguaggi non verbali delle arti – tra cui pittura, musica, teatro, danza, scultura e artigianato artistico – le persone hanno potuto esplorare le molteplici dimensioni della propria identità, coltivare un senso di autoefficacia e rafforzare la propria autostima. Le arti hanno agito da catalizzatore per l'inclusione sociale e la mitigazione della violenza di genere, decostruendo stereotipi, sfidando paradigmi binari e patriarcali e offrendo libertà di espressione alle persone vulnerabili. Inoltre, queste attività hanno creato spazi sicuri che favoriscono l'esteriorizzazione e l'elaborazione dei traumi legati a discriminazione o abuso. In questo contesto, il Metodo M-P ha fornito strumenti non convenzionali per la costruzione narrativa sia personale che collettiva. Ogni attività, realizzata attraverso un'interazione dinamica tra lavoro individuale, in piccoli gruppi e collettivo, ha incoraggiato il sostegno reciproco e lo sviluppo di un'identità collettiva consapevole. Questa metodologia ha offerto vantaggi specifici per la crescita e l'autodeterminazione di individui socialmente svantaggiati, sia direttamente che indirettamente, formando operatori sociali e operatori giovanili nel riconoscimento dei bisogni, nella valorizzazione delle risorse e nella creazione di ambienti sicuri per l'elaborazione di esperienze di vita difficili. Il Metodo mira a contribuire attivamente alla parità di genere, intervenendo sia a livello individuale che sistemico. Utilizzando linguaggi creativi, si propone di promuovere una cultura di equità e di uguaglianza di diritti e opportunità. All'interno di D.O.N.N.A., così come in altri contesti progettuali, si è intervenuti su molteplici dimensioni: l'espressione psicofisica ed emotiva; l'intersezionalità tra genere e disabilità per colmare le lacune nella rappresentazione;

interculturalità e accoglienza dei migranti; partecipazione attiva delle comunità interessate; dialogo intergenerazionale; e promozione della responsabilità istituzionale pubblica in tema di inclusione universale.

In continuità con l'iniziativa D.O.N.N.A., l'organizzazione La Città del Sole promuoverà ulteriormente questo approccio e queste attività attraverso il progetto T.A.L.E.S. (Percorsi tra Arte e Natura, Apprendimento nelle Pari Opportunità Sociali), cofinanziato dalla Comunità Europea - Erasmus+.

Questo progetto è specificamente orientato al sostegno delle vittime di violenza di genere e alla fornitura di formazione e informazioni specializzate per i professionisti attivi nei settori socio-sanitario, educativo e politico.



In linea con gli obiettivi sociali del Metodo M-P, il progetto D.O.N.N.A. ha lanciato la campagna sui social media "Colori per l'uguaglianza". Questa iniziativa ha previsto sessioni collettive di pittura improvvisata, concepite per favorire la partecipazione attiva e sensibilizzare sull'importanza fondamentale di promuovere una autentica cultura di inclusione sociale.

Questa campagna si proponeva di diffondere un messaggio di pace, uguaglianza ed equità attraverso una serie di azioni sociali in Europa.

Fa parte dell'arteterapia multimodale Metodo Marchio-Patti ed è un'attività di pittura collettiva e improvvisata che coinvolge le comunità locali in cui è promossa: individui di tutte le età partecipano alla creazione di un'opera d'arte estemporanea, in cui l'incontro dei colori diventa una metafora tangibile dell'incontro tra le persone.

Per ulteriori dettagli, si prega di consultare il link sottostante.



Colours for equality campaign - Art for inclusion

Il Metodo Integrato Marchio-Patti© è stato applicato con successo in molteplici ambiti, culturali, sociali ed educativi,...

La Città del Sole di Locri

Riferimenti bibliografici

Andrews B. curatore (di prossima pubblicazione), "Arts Education Futures: Trends Across the Globe" - Contributi di vari autori, incluso un capitolo di Sonia Patti, 'Un approccio multimodale all'arteterapia per il processo di apprendimento: metodo integrato Marchio-Patti©'. Peter Lang, New York.

Bandura A. (1997), Autoefficacia: l'esercizio del controllo. W.H. Freeman and Company, New York.

Colombo B. (a cura di) (2020), Cervello e arte. Dall'estetica alla terapia. Springer Nature Switzerland AG

De Bono E. (2015). Creatività e pensiero laterale. Bur Rizzoli, Milano.

Marchio, M., & Patti, S. (2018). Il colore dei suoni. Metodo integrato Marchio-Patti. Per la scuola primaria. Calabria Letteraria Editrice, Soveria M.lli (CZ).

Marchio, M., & Patti, S. (2020). Psicologia e arti terapie – Metodo integrato Marchio – Patti. Calabria Letteraria Editrice, Soveria Mannelli (CZ).

Patti S. (2022), A scuola con consapevolezza: insegnanti sereni e studenti motivati. Ventuno tecniche di arti terapeutiche per stimolare il piacere di apprendere e insegnare, sia a scuola che nella vita. Calabria Letteraria Editrice, Soveria Mannelli.

Ruggieri V. (1997), L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica. Armando Editore, Roma.

Ruggieri V. (2001), L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'io. Edizioni Magi, Roma.

D.O.N.N.A.
CAPITOLO SECONDO

IMPROVISATIONAL THITS NATURE

I SUOI PRINCIPI E IL POTENZIALE DI
APPLICAZIONE PER PROMUOVERE L'INCLUSIONE
DELLE DONNE EATER.

E. Kovacs, G. Kiss, B. Arany

“C'è molto di più in te di quanto tu possa
immaginare.”



<https://elmenyakademia.hu/>



L'improvvisazione, comunemente nota come teatro d'improvvisazione, è un genere teatrale collaborativo e altamente specializzato. Essa richiede una formazione rigorosa, precisione e concentrazione, simili a quelle delle discipline teatrali professionali.

A volte viene erroneamente percepito come un mero intrattenimento comico o spontaneo, ma in realtà richiede ai partecipanti di operare simultaneamente come attori, registi e narratori, co-creando narrazioni in tempo reale attraverso l'ispirazione e la reattività reciproca.



Questa natura collaborativa è fondamentale, poiché l'improvvisazione fiorisce quando i partecipanti si appoggiano ai contributi reciproci, generando una visione condivisa mentre avanzano. Le applicazioni pratiche dell'improvvisazione teatrale si estendono ben oltre il palcoscenico. Essa è frequentemente impiegata per lo sviluppo personale, favorendo la spontaneità, il lavoro di squadra e la resilienza in contesti quotidiani e professionali.



Grazie alla sua abilità di superare le barriere e di instaurare fiducia, rappresenta un eccellente strumento per affrontare le tematiche dell'inclusione, della parità di genere e dell'integrazione femminile.

Origini e sviluppo

Le origini storiche del teatro d'improvvisazione affondano le radici nella commedia dell'arte italiana, dove gli artisti operavano all'interno di archetipi di personaggi definiti, mentre sviluppavano la trama in modo estemporaneo.

I metodi contemporanei di improvvisazione, introdotti da educatori come Keith Johnston e Viola Spolin, elevano questa pratica a un livello del tutto innovativo. La scuola di Johnston pone l'accento sugli aspetti teatrali dell'improvvisazione, mentre il lavoro di Spolin si focalizza su tecniche educative non formali, non verbali e inclusive, particolarmente efficaci per i gruppi emarginati. L'improvvisazione applicata ha origini nel teatro, ma si estende anche a settori inaspettati come la formazione dei servizi segreti. Storicamente, ha transitato dalle tecniche di spionaggio al palcoscenico, generando un circolo vizioso in cui il teatro ha assimilato e reintrodotta l'improvvisazione in contesti pratici.



Principi e applicazioni

La metodologia sottolinea la spontaneità, l'adattabilità e la resilienza. A differenza di schemi rigidi, l'improvvisazione consente agli individui di rispondere in modo flessibile alle situazioni sociali e professionali. Esercizi come giochi di applausi o interazioni con i partner rivelano modelli comportamentali, aiutando i partecipanti a perfezionare abitudini produttive e a sostituire quelle inefficaci. Si è dimostrata efficace in numerosi ambiti, tra cui l'apprendimento delle lingue, l'oratoria e la gestione dello stress, oltre a promuovere l'inclusione e a superare le barriere sociali.

I principi fondamentali dell'improvvisazione teatrale applicata comprendono l'ascolto attivo, la collaborazione, la presenza nel momento, l'accettazione degli errori e la costruzione di fiducia e sicurezza. Questi principi non sono solo pertinenti alla performance teatrale, ma si traducono anche in competenze di vita preziose, applicabili in contesti diversi, come l'inclusione delle donne.

Ecco una suddivisione dei principi fondamentali:
Ascolto attivo: implica prestare particolare attenzione a ciò che gli altri comunicano e fanno, sia a livello verbale che non verbale. Nell'improvvisazione, comporta l'ascolto attento delle proposte del partner di scena e una risposta autentica.

2. Collaborazione: l'improvvisazione fiorisce attraverso il lavoro di squadra. I partecipanti si fondano sulle idee reciproche, dando vita a una narrazione o a un'esperienza condivisa. Ciò promuove un senso di appartenenza collettiva e di responsabilità per il risultato.

3. Essere presenti: vivere il momento è essenziale. Significa focalizzarsi sulla situazione attuale, piuttosto che proiettarsi nel futuro o rimuginare sul passato. Ciò consente reazioni spontanee e risposte autentiche.





Accettare gli errori: l'improvvisazione promuove una mentalità del tipo "sì, e", in cui gli errori sono considerati opportunità per la creatività e la crescita, piuttosto che elementi da evitare.

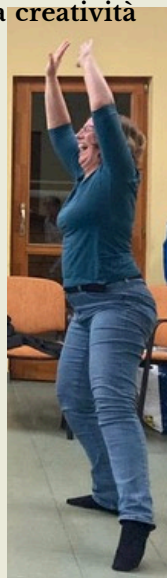
5. Potenziare la fiducia e la sicurezza: mediante la pratica e il rinforzo positivo, l'improvvisazione applicata può supportare gli individui nel sviluppare una maggiore sicurezza in se stessi e fiducia nelle proprie competenze e nei propri collaboratori.

6. Fare una bella figura al partner: questo principio evidenzia l'importanza di sostenere il partner sul palcoscenico e aiutarlo a emergere. Crea un ambiente positivo e di supporto in cui tutti si sentono valorizzati.

7. Apprendimento esperienziale: l'improvvisazione applicata si focalizza frequentemente sull'apprendimento esperienziale, in cui i partecipanti si dedicano attivamente a attività e riflettono sulle proprie esperienze.

8. Bilanciare struttura e spontaneità: sebbene l'improvvisazione promuova la spontaneità, richiede anche di operare all'interno di specifiche strutture o linee guida. Questo equilibrio contribuisce a fornire un contesto per la creatività e l'esplorazione.

In sostanza, l'improvvisazione applicata non si limita a una mera esibizione: si tratta di sviluppare competenze fondamentali per la vita attraverso esperienze ludiche, coinvolgenti e collaborative. L'improvvisazione incoraggia a uscire dalla zona di comfort senza sopraffare i partecipanti. Bilancia sfida e sicurezza, promuovendo la crescita e minimizzando la paura. In situazioni come presentazioni o esami, facilita la gestione dell'ansia, favorisce la fiducia nella propria preparazione e consente di concentrarsi su interazioni autentiche. Questa mentalità aiuta a superare il perfezionismo, ad accettare gli errori e a costruire la fiducia in se stessi.





Utilizzo nell'apprendimento esperienziale per l'inclusione femminile

L'improvvisazione rappresenta un'attività collaborativa in cui i partecipanti apprendono a sostenersi reciprocamente. L'attenzione si sposta dal successo individuale a quello collettivo, favorendo il rispetto reciproco e l'adattabilità. Questa dinamica collaborativa ne accresce l'efficacia nei workshop dedicati all'inclusione sociale, allo sviluppo professionale e alle sfide quotidiane, come il contatto visivo e la comunicazione efficace. Presso l'Academy of Experience in Ungheria, utilizziamo il teatro d'improvvisazione per integrare in modo efficace l'apprendimento esperienziale all'aperto, promuovendo lo sviluppo personale e l'integrazione sociale di gruppi svantaggiati, quali donne, Rom e giovani che crescono al di fuori della famiglia.

Il metodo, così come ci è stato comunicato dalla nostra organizzazione partner, il Grund Theatre of Hungary, funge essenzialmente sia da strumento che da filosofia per affrontare la complessità, costruire resilienza e approfondire le connessioni, rendendolo una risorsa inestimabile per la crescita personale e professionale.

Osservando le problematiche femminili attraverso la lente dei principi dell'improvvisazione, spesso scopriamo che comportamenti che potremmo definire "patriarcali" o "sessisti" derivano più da differenze di status che da un mero fattore di genere. È quindi fondamentale affrontare le cause profonde delle difficoltà comunicative, mettere in discussione i pregiudizi e promuovere il rispetto reciproco, indipendentemente dallo status. L'improvvisazione offre una vasta gamma di strumenti, esercizi e approcci a sostegno di questo obiettivo, che possono essere integrati nelle attività del Gruppo Donne-Uomini per favorire l'inclusione femminile.

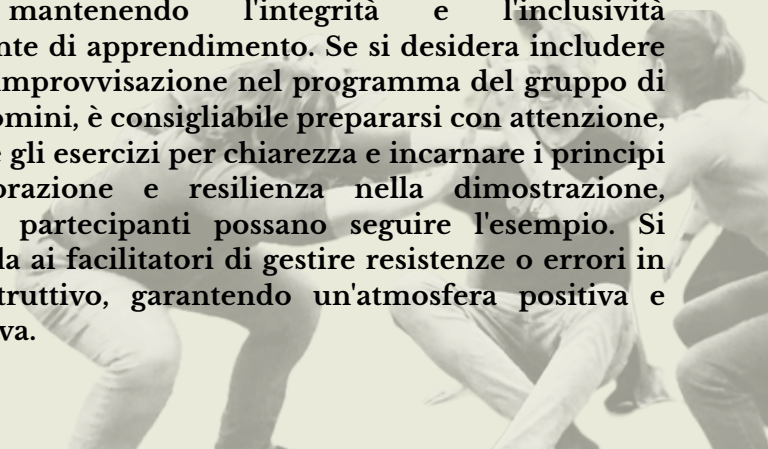
Nel discutere i ruoli di genere, emerge la questione dell'uguaglianza rispetto all'omogeneità. Sia le donne che gli uomini devono essere equamente rappresentati in ruoli diversi, senza rinforzare gli stereotipi. Esiste una distinzione tra dimostrare rispetto e mantenere l'uguaglianza, rispetto al mero rendere i personaggi equivalenti in numero o ruolo. Un obiettivo fondamentale delle attività di improvvisazione relative alle questioni di genere è garantire che ogni ruolo, maschile o femminile, sia rappresentato con dignità e autenticità, evitando cliché o sminuendo l'azione del personaggio.

Questi principi possono essere applicati a situazioni concrete, come l'integrazione delle donne in contesti a predominanza maschile o viceversa, assicurando che il contributo di ciascuno sia rispettato e valorizzato. Tale integrazione rappresenta un progresso non solo verso la parità di genere, ma anche verso la crescita personale e la comprensione reciproca.

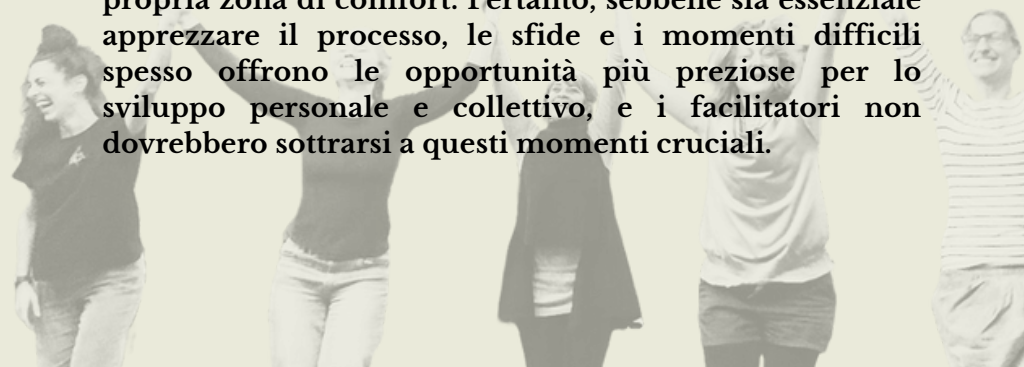


FACILITARE ATTIVITÀ DI IMPROVVISAZIONE ALL'INTERNO DI GRUPPI DI DONNE E UOMINI.

Se state considerando di utilizzare l'improvvisazione teatrale con i gruppi, ci sono diversi aspetti significativi da tenere in conto. Durante le attività di improvvisazione, i facilitatori rivestono un ruolo cruciale nel mantenere un ambiente di supporto e concentrazione. È fondamentale che i facilitatori osservino e affrontino le dinamiche di gruppo più sottili, assicurandosi che ogni partecipante si senta valorizzato e utilizzando approcci strutturati ma flessibili per guidare gli esercizi in modo efficace. Essere presenti e adattabili è essenziale. I facilitatori devono rimanere in sintonia con l'energia e le esigenze del gruppo, integrando la spontaneità pur mantenendo chiari obiettivi. La pratica e una profonda familiarità con gli esercizi consentono ai facilitatori di gestire situazioni inaspettate e di applicare i principi che insegnano. Mentre un gruppo di donne e uomini si propone di promuovere la consapevolezza di sé e la crescita, i facilitatori devono prestare particolare attenzione alle proprie competenze e ai propri limiti nell'affrontare questioni profondamente personali o psicologiche. Per evitare di addentrarsi in questo territorio in un evento prevalentemente educativo, è importante utilizzare scenari fittizi per creare uno spazio sicuro, pur essendo pronti a supportare i partecipanti in caso di stimoli emotivi. In qualsiasi attività di gruppo di donne e uomini basata sull'improvvisazione, principi come accettazione, flessibilità e responsabilità sono più rilevanti di regole rigide. Questo approccio consente a facilitatori e partecipanti di gestire situazioni diverse, mantenendo l'integrità e l'inclusività dell'ambiente di apprendimento. Se si desidera includere attività di improvvisazione nel programma del gruppo di donne e uomini, è consigliabile prepararsi con attenzione, dimostrare gli esercizi per chiarezza e incarnare i principi di collaborazione e resilienza nella dimostrazione, affinché i partecipanti possano seguire l'esempio. Si raccomanda ai facilitatori di gestire resistenze o errori in modo costruttivo, garantendo un'atmosfera positiva e collaborativa.



Può risultare complesso gestire un gruppo con esperienze e paesaggi emotivi eterogenei. Concentrandosi sul presente, applicando i principi fondamentali delle tecniche di improvvisazione e mantenendo la trasparenza riguardo al proprio ruolo (facilitatore dell'apprendimento, non terapeuta), i facilitatori possono creare esperienze impattanti e trasformative. Un'altra sfida per il facilitatore meno esperto può consistere nella necessità di rimanere precisi, anche in un'atmosfera di "divertimento intenso". Ciò implica che, sebbene sia cruciale mantenere un ambiente piacevole e rilassato, la qualità della performance e il coinvolgimento emotivo non devono essere compromessi. È fondamentale riconoscere quando qualcosa non funziona, poiché ciò contribuisce a promuovere la fiducia all'interno del gruppo. Se i partecipanti percepiscono di poter esprimere le proprie preoccupazioni o errori, ciò rafforza la fiducia reciproca. Questo tipo di onestà è considerato essenziale per un apprendimento efficace e per le dinamiche di gruppo. L'apprendimento esperienziale va oltre la comprensione intellettuale e coinvolge livelli di partecipazione fisica, emotiva e mentale. Questo è altrettanto valido nell'apprendimento esperienziale basato sull'improvvisazione. In teatro, le emozioni sono fondamentali per connettersi con il pubblico, e tecniche come l'espressione delle emozioni attraverso semplici azioni o il linguaggio del corpo possono comunicare più delle sole parole. Infine, è importante sottolineare che l'apprendimento e la crescita possono avvenire nei momenti di disagio o quando gli individui escono dalla propria zona di comfort. Pertanto, sebbene sia essenziale apprezzare il processo, le sfide e i momenti difficili spesso offrono le opportunità più preziose per lo sviluppo personale e collettivo, e i facilitatori non dovrebbero sottrarsi a questi momenti cruciali.



References

Johnstone, Keith (1979). Impro: Improvisation and the Theatre. Methuen. Faber and Faber

Spolin, Viola (1999) Improvisation for the Theater. 3rd ed.. Northwestern University Press

<https://www.civilservicecollege.org.uk/applied-improvisation-service>

<https://schott-acting-studio.de>

D.O.N.N.A.
CAPITOLO TERZO

**OUTDOOR THERAPY
QUANDO L'ESPERIENZA SI SVOLGE
ALL'ARIA APERTA**

G. Giusti

"E nella foresta mi avventuro,
per smarrire la ragione e
scoprire la mia anima."

J. Muir



<https://www.asociacionexperientia.org>



Prima di iniziare, unisciti a me: chiudi gli occhi, fai un respiro profondo, fermati per un minuto e osserva il tuo respiro, il tuo corpo, la tua postura. Apri i tuoi sensi, percepisci il terreno sotto di te, la terra sotto i tuoi piedi.

"Com'è essere qui?" Questo invito semplice rappresenta l'essenza della terapia all'aperto e basata sulla natura: un'esperienza immersiva nella presenza.

**"APPRENDERE LA TEORIA
ATTRAVERSO L'ESPERIENZA E
L'AZIONE. SVILUPPARE UN
SENSO DI APPARTENENZA
PARTECIPANDO ATTIVAMENTE
E AUTOGESTENDOSI." P.
GOODMAN**

Quando entriamo nella foresta e ci concediamo di essere presenti, stiamo già affrontando il primo livello della terapia esperienziale: notare, percepire e aprirci a ciò che si manifesta. Questo momento di immersione – di sentire, osservare e rispondere – costituisce il fondamento su cui si basa ogni ulteriore apprendimento. È qui, nel corpo, nei sensi e nelle emozioni, che i semi dell'esperienza affondano le loro radici. Questo capitolo si propone di esplorare l'essenza della terapia esperienziale, presentando le metodologie e gli approcci specifici che definiscono la terapia all'aria aperta, introducendo termini chiave come terapia dell'avventura, terapia basata sulla natura e terapia della natura selvaggia.

Cosa implica il termine "esperienza"?

La parola deriva dal latino *experientia*, da *experiens*, verbo *experiri*: "provare, apprendere attraverso prove ed errori". La sua radice indoeuropea "per" significa "tentare, mettere alla prova". Da questa radice derivano termini come *esperimento*, *esperto*, ma anche *pericolo*. Questa etimologia ci ricorda che l'esperienza implica "rischio", novità e trasformazione.

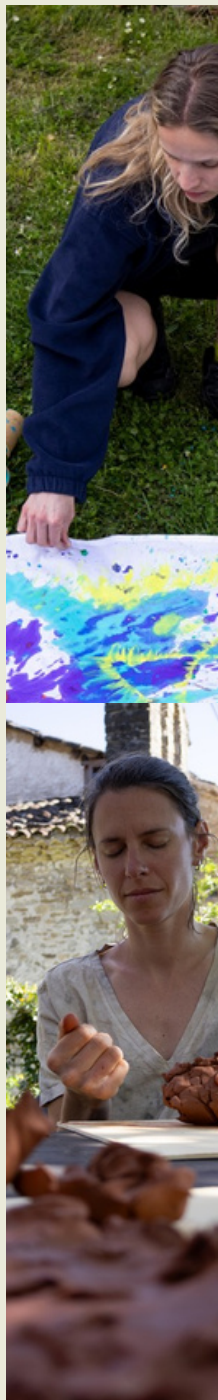
Nella terapia all'aperto ed esperienziale, il processo è incentrato sull'"esperienza" ed è definito come:

- Pre-riflessivo e olistico: si verifica prima del pensiero consapevole, è spontaneo, rappresenta un'attivazione e una stimolazione su molteplici dimensioni.
- Emotivamente e fisicamente percepito: l'esperienza è ancorata nel corpo, nelle percezioni e nelle emozioni, focalizzandosi sul flusso soggettivo e percepito delle sensazioni e dei sentimenti.
- Attivo, multilivello e dialogico: si manifesta a livello cognitivo, emotivo, fisiologico e fisico, modellato attraverso il dialogo con se stessi, il gruppo e il facilitatore.
- Innovativo, stimolante e aperto all'ignoto: integra aspetti di novità, sorpresa e opportunità di sviluppo oltre i confini conosciuti.



Come abbiamo osservato, l'esperienza rappresenta un elemento fondamentale della terapia all'aperto. Ma cosa intendiamo quando parliamo di terapia all'aperto? "Le terapie all'aperto - sarebbe forse più appropriato utilizzare il plurale - sono state definite come approcci terapeutici caratterizzati da tre elementi principali: (a) sono basate su un contesto specifico, prevalentemente all'aperto; (b) prevedono un coinvolgimento corporeo attivo e (c) riconoscono la connessione tra natura e uomo". L'outdoor therapy è un termine generico che abbraccia una vasta gamma di pratiche terapeutiche svolte al di fuori dei tradizionali confini di uno studio. Può avere luogo in diversi ambienti naturali, dai parchi urbani alle foreste e alle montagne isolate. Può includere esperienze semplici e a bassa intensità, come sedersi o camminare in uno spazio verde, così come programmi più avventurosi e immersivi, come il kayak, l'arrampicata su roccia o spedizioni di più giorni nella natura selvaggia. Come abbiamo osservato, l'esperienza rappresenta un elemento fondamentale della terapia all'aria aperta. Ma cosa intendiamo quando parliamo di terapia all'aria aperta? Le terapie all'aria aperta sono state definite come approcci terapeutici caratterizzati da tre elementi principali: (a) sono basate su un contesto specifico, prevalentemente all'aperto; (b) implicano un coinvolgimento corporeo attivo e (c) riconoscono la connessione tra natura e uomo.





L'outdoor therapy è un concetto ampio che include una vasta gamma di pratiche terapeutiche svolte al di fuori dei tradizionali spazi di un ufficio. Può avere luogo in diversi ambienti naturali, dai parchi urbani alle foreste isolate. Può comprendere esperienze semplici e a bassa intensità, come sedersi o camminare in uno spazio verde, così come programmi più avventurosi e coinvolgenti.

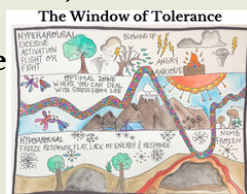
"Terapia basata sulla natura" è un termine generico che si riferisce a approcci terapeutici che integrano deliberatamente ambienti, elementi o esperienze naturali per promuovere il benessere fisico, mentale e sociale o per facilitare il recupero. Questi interventi hanno guadagnato popolarità man mano che la ricerca mette in luce gli effetti rigeneranti e benefici della natura, in particolare in risposta ai moderni fattori di stress e all'urbanizzazione. Queste terapie affondano le radici nell'ecopsicologia e mirano a ristabilire le connessioni tra uomo e natura, con la collaborazione di professionisti qualificati. Tra gli approcci si annoverano, tra gli altri, l'ecoterapia, la terapia forestale, la terapia orticola, la terapia naturalistica e la terapia basata sulle spedizioni.

L'Adventure Therapy è un modello di terapia esperienziale che combina attività strutturate all'aperto, come lo slacklining, la canoa, l'arrampicata su roccia e il kayak, per favorire la guarigione psicologica e la crescita personale, nonché per sostenere il cambiamento. Queste attività sono progettate con l'intento di includere elementi di novità, sfide e opportunità di riflessione.

Nonostante le divergenze, le terapie all'aperto condividono vari principi fondamentali: Ruolo dell'ambiente - La natura non è un elemento secondario; offre stimoli sensoriali, metafore, cicli e sfide che promuovono la riflessione e l'apprendimento. L'ambiente può agire come co-facilitatore della crescita.

Ruolo del gruppo - Le dinamiche di gruppo rivestono un'importanza fondamentale. La cooperazione, la fiducia e la risoluzione condivisa dei problemi vengono promosse attraverso sfide collettive e attività riflessive, consolidando i legami sociali e il senso di appartenenza. Tuttavia, ciò non implica che le dinamiche di gruppo siano sempre in primo piano: talvolta, l'attenzione può spostarsi sul processo individuale, pur all'interno del contesto di gruppo. Ruolo dei facilitatori - I facilitatori orchestrano le esperienze, assicurano la sicurezza, forniscono contenimento emotivo e agevolano la creazione di significato. La loro funzione consiste nel bilanciare sfida e supporto, assistendo i partecipanti nell'integrazione di esperienze fisiche, emotive e cognitive.

La finestra di tolleranza: promuovere la partecipazione ottimale. Sostenere la scelta dei partecipanti e il processo decisionale condiviso può essere realizzato senza ricorrere



alla sfida per scelta, implementando elementi del programma come offrire ai partecipanti opzioni, avere orari flessibili, consentire alle persone di seguire i propri ritmi, incoraggiare piuttosto che forzare, fornire informazioni utili per scelte consapevoli e supportare intenzionalmente gli individui nel definire e compiere scelte per se stessi (Mitten, 1985). La finestra di tolleranza (Siegel, 1999) è un concetto originariamente sviluppato dal Dr. Dan Siegel, MD, per descrivere la zona ottimale di "eccitazione" necessaria affinché una persona funzioni nella vita quotidiana. Quando una persona opera all'interno di questa zona o finestra, è in grado di gestire e affrontare efficacemente le proprie emozioni.

Dove avviene l'outdoor therapy?

Gli spazi esterni rappresentano il contesto fondamentale in cui si svolge la terapia esperienziale. Uscire all'aperto non implica semplicemente un cambiamento dello spazio fisico: è un invito a liberarsi da muri, schermi e ruoli che frequentemente ci vincolano, e a riscoprire noi stessi attraverso il dialogo con l'ambiente che ci circonda.

Gli spazi naturali, quali foreste, montagne, fiumi, campi, così come un parco urbano, un giardino o la spiaggia, forniscono un contesto ampio, neutro e significativo in cui si realizzano le esperienze. Un principio metodologico essenziale è la sicurezza, che comprende sempre sia gli aspetti fisici che quelli emotivi:

Sicurezza fisica: i partecipanti necessitano di attrezzature appropriate, di monitoraggio delle condizioni meteorologiche e di guide esperte. Il rischio è intrinseco all'avventura, ma deve essere gestito con attenzione.

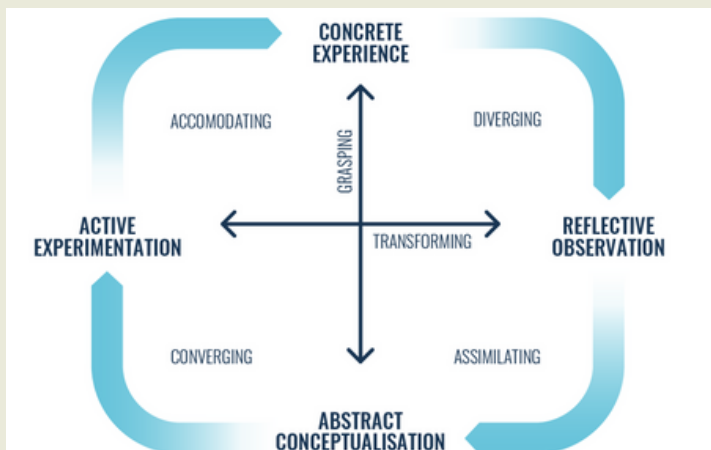
Sicurezza emotiva: i partecipanti devono sentirsi liberi di esprimersi durante l'attività. I facilitatori possono agevolare questo processo mediante accordi di gruppo, attività di rottura del ghiaccio, momenti di verifica emotiva, adattando le attività al gruppo e fornendo attenzione individuale quando necessario.

- La sicurezza rappresenta il fondamento della terapia esperienziale: assicura che le sfide possano essere affrontate, piuttosto che evitate, e che le esperienze siano vissute all'interno di un contesto di sostegno.

IL PROCESSO RIFLESSIVO.

L'esperienza è essenziale, ma non è sufficiente da sola. La riflessione converte l'esperienza in apprendimento. Questo rappresenta il fulcro della metodologia esperienziale.

Pensatori come John Dewey hanno evidenziato che l'esperienza deve essere rielaborata attraverso la riflessione per generare significato. Kurt Lewin e successivamente David Kolb hanno elaborato modelli di cicli di apprendimento esperienziale: azione, riflessione, concettualizzazione, sperimentazione. Senza riflessione, l'esperienza rimane un episodio; con la riflessione, si trasforma in crescita.



Perché la riflessione è fondamentale

Consente ai partecipanti di integrare quanto avvenuto, sia a livello emotivo che cognitivo.

Collega l'azione al significato e il significato al comportamento successivo.

Trasforma le metafore simboliche in riflessioni personali.

- È l'apertura all'assimilazione. La riflessione conclude il ciclo dell'esperienza e apre la via alla trasformazione.

Perché accompagniamo le persone all'aperto per esperienze educative o terapeutiche? L'obiettivo è creare ambienti in cui possano emergere il significato di sé, delle relazioni e della nostra connessione con il mondo. Ogni gruppo arriva con esigenze specifiche: autostima, fiducia, comunicazione, resilienza o semplicemente la possibilità di fermarsi e respirare. La valutazione dei bisogni e l'intenzionalità rappresentano passaggi metodologici fondamentali. In qualità di facilitatori, non selezioniamo un'attività solo perché appare divertente o stimolante.

Il punto non è mai l'attività in sé. La montagna non ha valore superiore rispetto al significato che i partecipanti attribuiscono alla loro scalata. L'avventura è uno strumento, non un obiettivo. Ciò che conta è l'intuizione: scoprire punti di forza latenti, riconoscere le vulnerabilità e trovare il modo di trasferire queste lezioni nella vita quotidiana e professionale.

Crescita umana attraverso una prospettiva femminile

I programmi all'aperto invitano i partecipanti a riscoprire l'autonomia e la fiducia in se stessi attraverso azioni dirette e concrete. Montare una tenda, orientarsi nel percorso o supportare un altro escursionista durante una salita ripida diventa un modo per esercitare simultaneamente cura e leadership. All'interno di DONNA, questa crescita si concentra sui valori dell'ascolto, della reciprocità e del potere condiviso, qualità spesso associate al femminile, ma intrinsecamente umane nella loro essenza.

- Cooperazione anziché competizione. Nei contesti all'aperto, il successo è collettivo. Una canoa non avanza se i pagaiatori non trovano il ritmo insieme; un gruppo non può raggiungere l'accampamento finché non arriva il membro più lento. Queste sfide condivise trasformano la cooperazione in una necessità e, in ultima analisi, in saggezza. I partecipanti vivono in prima persona che il progresso dipende dalla connessione, dalla comunicazione e dall'attenzione.

Creatività e resilienza La natura sorprende costantemente: piove, i piani si modificano, i percorsi si trasformano. In tali circostanze, i partecipanti apprendono la creatività adattiva: costruire un riparo con ciò che è a disposizione, cucinare con ingredienti limitati o scoprire nuovi sentieri quando quelli esistenti



References

Rose, A. (2021). Terapia a través de la aventura: Cuando la montaña nos hizo grandes. Ediciones Desnivel.

Harper, N. J., & Dobud, W. (Eds.). (2021). Outdoor therapies: an introduction to practices, possibilities, and critical perspectives. Routledge.

Harper, N. J., & Rose, K. (2019). Nature-based therapy: a practitioner's guide to working outdoors with children, youth, and families. New Society Publishers.

Mitten, D. (2018). Women and Leadership: Commitments to Nurturing, More-than-Human Worlds, and Fun. , 109-128.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-53550-0_7

Peeters, L., & Ringer, M. (2020). Experiential Facilitation in the Outdoors. , 16-29.

<https://doi.org/10.4324/9780429352027-3>.

D.O.N.N.A.
CAPITOLO QUARTO

COMPRENDERE LA VIOLENZA
MASCHILE CONTRO LE DONNE.
VIOLENZA DI GENERE

I. Lace

Quando lottiamo per la parità di genere,
lottiamo per il diritto di ogni individuo a vivere
senza paura e con pari opportunità.



<https://www.marta.lv/>

Il Centro MARTA in Lettonia, che offre servizi di riabilitazione quotidiana alle donne vittime di violenza prevalentemente maschile, riconosce che la diffusa tolleranza verso la violenza contro le donne è profondamente radicata nel sistema patriarcale. Questo sistema spesso ignora la violenza maschile contro le donne, banalizza la sofferenza e le esperienze femminili e promuove l'impunità per i colpevoli. Per creare una società in cui le persone si impegnino a riconoscere la violenza, a sostenere le vittime di violenza di genere e a chiamare a rispondere i trasgressori, è fondamentale stabilire una comprensione condivisa di ciò che la violenza di genere rappresenta più comunemente: la violenza maschile contro le donne.



La Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'eliminazione della violenza contro le donne (A/RES/48/104) adotta il quadro dei diritti umani e della disuguaglianza di genere, definendo "qualsiasi atto di violenza di genere che provochi, o sia suscettibile di provocare, danni o sofferenze fisiche, sessuali o psicologiche alle donne, comprese le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica che in quella privata". La maggior parte dei paesi europei ha ratificato la Convenzione del Consiglio d'Europa contro la violenza sulle donne e la violenza domestica. Di conseguenza, il Consiglio d'Europa adotta una definizione di violenza contro le donne fondata su una prospettiva di genere (articolo 3):

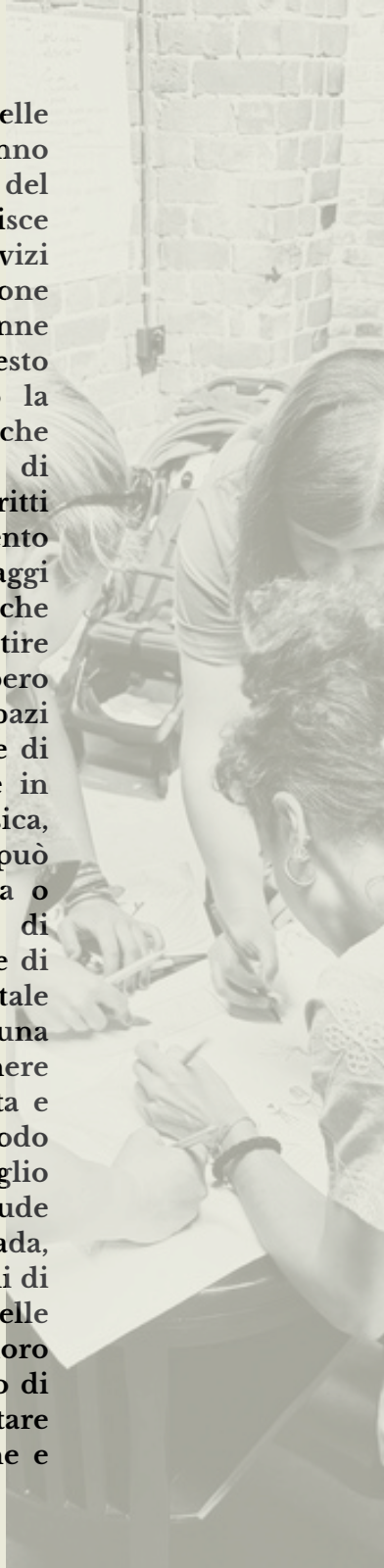


La violenza contro le donne si riferisce a qualsiasi atto di violenza di genere che causi, o possa ragionevolmente causare, danni o sofferenze fisiche, sessuali o psicologiche alle donne, incluse le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella sfera pubblica che privata. La violenza domestica comprende: "...tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare, o tra ex o attuali coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che l'autore condivida o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima".

Il genere è definito come l'insieme di ruoli, comportamenti, attività e attributi socialmente costruiti che una specifica società considera appropriati per donne e uomini. La violenza di genere contro le donne si riferisce a qualsiasi forma di violenza diretta verso una donna in quanto tale o che colpisce le donne in modo sproporzionato. La vittima è definita come qualsiasi individuo soggetto a comportamenti che costituiscono "violenza contro le donne" o "violenza domestica".

La Convenzione stabilisce che il termine "donne" comprende anche le ragazze di età inferiore ai 18 anni (Convenzione di Istanbul).

Ciò è integrato nella legislazione e nelle politiche nazionali dei paesi che hanno firmato e ratificato la Convenzione del Consiglio d'Europa, la quale stabilisce standard minimi per i servizi. I servizi devono operare con una comprensione di genere della violenza contro le donne e della violenza domestica. Questo implica che i servizi riconoscano la violenza come sia causa che conseguenza delle disuguaglianze di genere. Dal punto di vista dei diritti umani, ciò comporta il riconoscimento delle molteplici vulnerabilità e svantaggi che le donne affrontano. Significa anche che i servizi specializzati, per garantire la sicurezza degli utenti, dovrebbero essere gestiti da donne e offrire spazi sicuri riservati alle donne. Le forme di violenza possono essere classificate in vari modi, tra cui violenza fisica, emotiva, sessuale e coercitiva (che può condurre alla violenza di resistenza o alla violenza di difesa). Prima di descrivere dettagliatamente le forme di violenza menzionate, è fondamentale comprendere che il sessismo è una forma di discriminazione di genere presente in tutti gli ambiti della vita e che colpisce donne e ragazze in modo sproporzionato. Secondo il Consiglio d'Europa, il sessismo include comportamenti come insulti per strada, ignorare le donne durante le riunioni di lavoro e fare commenti sull'aspetto delle donne in politica piuttosto che sul loro contributo professionale. L'accumulo di comportamenti sessisti può portare all'accettazione della discriminazione e persino della violenza di genere.



La violenza fisica comporta l'impiego della forza fisica con la capacità di provocare danni o lesioni. Comprende percosse, colpi, accoltellamenti, sparatorie e ogni altra forma di aggressione fisica. La violenza emotiva e psicologica comprende comportamenti che compromettono l'autostima o il benessere emotivo di un individuo. Essa include abusi verbali, intimidazioni, umiliazioni e critiche incessanti. La violenza sessuale comprende qualsiasi atto o comportamento sessuale privo di consenso. Include stupro, aggressione sessuale, molestie e molestie sessuali. La violenza sessuale è un atto perpetrato contro una persona senza il suo libero consenso. La prostituzione è definita come un sistema di violenza e sfruttamento che colpisce in modo sproporzionato donne e ragazze. Il rapporto di Alsalem evidenzia che la prostituzione implica sottomissione e controllo sistematici da parte di attori sia statali che non statali, riducendo donne e ragazze a meri oggetti. Questo sistema si interseca con altre forme di discriminazione strutturale, tra cui sessismo, razzismo e dominazione di classe, e perpetua gravi forme di violenza e sfruttamento sotto il pretesto di transazioni finanziarie e consenso forzato. La violenza economica comporta il dominio sull'accesso di un individuo alle risorse finanziarie, all'occupazione o all'istruzione, frequentemente per preservare potere e controllo su di esso. La violenza informatica si riferisce all'impiego delle tecnologie digitali per arrecare danno o molestare un individuo. Essa comprende il cyberbullismo, le molestie online e la diffusione non consensuale di immagini intime. La violenza informatica, in quanto comportamento online, può comportare o condurre a danni fisici, sessuali, psicologici o economici.

Sebbene l'abuso fisico, sessuale, emotivo ed economico rappresenti manifestazioni evidenti di violenza, è fondamentale riconoscere come possano costituire un paradigma di controllo della violenza. Tale comprensione è alla base del modello di Duluth.

La violenza e l'abuso coercitivi e controllanti rappresentano l'uso sistematico e costante di intimidazione, coercizione e violenza, insieme ad altre tattiche di controllo, per stabilire e mantenere una relazione di dominio su un partner intimo. In questo contesto, un singolo episodio si inserisce in un sistema più ampio e complesso di comportamenti e azioni controllanti, coercitivi e intimidatori. Gli autori di violenza coercitiva e controllante ritengono di avere il diritto di controllare le azioni, i pensieri e i comportamenti del partner e dei figli. Questi atti si distinguono per violenza fisica, violenza sessuale e condotta dominante e degradante, generando paura nella vittima e un significativo divario di potere tra l'autore e la vittima. La vittima si trova in una condizione di scarsa o assente autonomia in tale relazione e spesso avverte un senso di intrappolamento. Gli autori comunicano alle vittime, in modo esplicito o implicito, il messaggio: "Non puoi lasciarmi senza subire conseguenze". Questi atti di violenza ripetuti creano una notevole vulnerabilità nelle vittime, limitando la loro capacità di esprimersi liberamente, di interrompere la relazione o di accedere agli interventi del sistema.

Il grafico "Ruota del Potere e del Controllo" illustra in modo efficace questo tipo di violenza domestica. La "Ruota del Potere e del Controllo" è stata concepita dai Programmi di Intervento contro la Violenza Domestica di Duluth, Minnesota, nel 1984, in collaborazione con donne che avevano subito violenza e abusi coercitivi e controllanti. La violenza domestica resistente comprende l'uso della forza, sia legale che illegale, impiegata dalle vittime per contrastare le tattiche coercitive e controllanti dei loro aggressori o in risposta alla violenza perpetrata da altri uomini nei loro confronti in quanto donne. La maggior parte delle vittime di violenza e abusi coercitivi e controllanti adotta numerose altre strategie per cercare di proteggersi prima di ricorrere alla violenza come forma di resistenza all'oppressione e alla violenza con cui convivono.

Le vittime spesso tentano di negoziare con il loro aggressore, di rivolgersi a familiari e amici, di placare l'abuso o di allontanarsi dal loro aggressore prima di ricorrere a questo tipo di violenza domestica. 3) L'abuso non legato al controllo coercitivo è perpetrato da un partner intimo nei confronti dell'altro e non rappresenta né un tentativo continuo di esercitare un controllo coercitivo, né una reazione a tale controllo. Comprende tutti gli altri atti di violenza domestica, che possono essere classificati in categorie come: a. violenza situazionale, in cui una o entrambe le parti esercitano violenza, ma non fa parte di un modello continuo di coercizione e intimidazione; non è presente alcun elemento di intrappolamento o paura. b. violenza patologica, in cui porre fine o controllare la patologia interromperebbe la violenza (malattia mentale, dipendenza da droghe e alcol senza un modello di coercizione e intrappolamento del partner, danni cerebrali); c. anomia, che si riferisce alla violenza associata a un crollo dell'ordine sociale. Tra gli esempi vi è l'aumento di stupri e abusi sulle donne da parte dei loro partner in condizioni sociali disperate, come quelle vissute durante guerre, disastri naturali e nei campi profughi. In tali situazioni, le donne sono spesso bersaglio a causa dell'asimmetria di genere presente nella



Power and Control Wheel



Ellen Pence; Michael Paymar. Education Groups for Men Who Batter: The Duluth Model, 1993

Abuse Unrelated to Coercive Control

Abuse unrelated to coercive control is used by one intimate partner against the other and is neither an ongoing attempt to exert coercive control nor a response to coercive control. It encompasses all other acts of domestic violence, which can be subdivided into categories such as:

Power and Control Wheel



Ellen Pence; Michael Paymar. Programmi educativi per uomini violenti: il modello Duluth, 1993

Abuso non associato al controllo coercitivo

L'abuso non associato al controllo coercitivo è perpetrato da un partner intimo nei confronti dell'altro e non rappresenta né un tentativo costante di esercitare un controllo coercitivo né una reazione a tale controllo. Comprende tutti gli altri atti di violenza domestica, che possono essere classificati in categorie come:

Violenza situazionale: in cui una o entrambe le parti fanno ricorso alla violenza, ma ciò non rientra in un modello costante di coercizione e intimidazione; non è presente alcun elemento di intrappolamento o paura.

Violenza patologica: in cui porre fine o controllare la patologia porrebbe interrompere la violenza (malattia mentale, dipendenza da sostanze e alcol senza alcun modello di coercizione e intrappolamento del partner, danni cerebrali).

Anomia: violenza connessa a un collasso dell'ordine sociale. Esempi includono l'aumento di stupri e abusi sulle donne da parte dei loro partner in contesti sociali disperati, come quelli vissuti durante guerre, disastri naturali e nei campi profughi. In tali atti di violenza, le donne sono frequentemente bersaglio a causa della sottostante asimmetria di genere nella società, ma gli elementi di tentativo di controllo e affermazione del diritto in una relazione personale non sono necessariamente presenti.

Vorrei condividere una delle storie che il MARTA Centre ha affrontato e supportato, ma in cui il sistema giuridico ha deluso:

Mi chiamo Ilze. Ho 34 anni, vivo a Riga e lavoro in una biblioteca. Apprezzo profondamente il mio lavoro. Sei anni fa ho incontrato Ilgvars, il quale ha manifestato interesse nei miei confronti, corteggiandomi e facendomi complimenti; in breve, mi ha sedotta. Ho avviato una relazione sentimentale con lui, abbiamo iniziato a frequentarci e infine a convivere. Un giorno, mi ha proposto di esplorare il sesso di gruppo. Ero innamorata e ho ceduto alla sua tentazione. Successivamente, mi sono sentita vuota e infelice, ma lui mi ha esortata a ripetere l'esperienza. Ho resistito. Per ottenere ciò che desiderava, ha fatto uso della forza: spingendomi, colpendomi e prendendomi a calci. Mi ha persino bruciata con una sigaretta. In seguito, ho scoperto che il sesso di gruppo a cui mi ha costretto era stato filmato e fotografato. L'ho appreso solo dopo aver concluso la relazione. Si è rivelato che aveva realizzato materiale pornografico con me e lo aveva caricato su siti web dedicati al sesso. Appaio in tutti questi materiali. Mi sento umiliata e in imbarazzo. Inoltre, ha utilizzato la mia email per caricare questo materiale sui siti web, cosa che mi ha fatto... senza che io sapessi di avere accesso. Lo faceva da tre anni.

Poi ha inviato uno dei video al mio collega, cercando di costringermi a riprendere la relazione e ad accettare di essere ripresa nuovamente per poter guadagnare denaro insieme in questo modo. Mi sono recato alla polizia e ho denunciato la violenza fisica subita e il fatto di essere vittima di stalking. La polizia mi ha convocato più volte per colloqui, così come ha convocato lui. Hanno persino avviato un procedimento penale. Nel corso di un anno, sono stato convocato occasionalmente per colloqui. L'ispettore mi ha informato che non avrei ottenuto nulla e mi ha persuaso ad accettare un accordo. Di conseguenza, il procedimento penale è stato chiuso. Ero profondamente deluso. Avevo paura di Ilgvars e mi sono reso conto che nemmeno la polizia poteva proteggermi, che non sarei riuscito a ottenere giustizia. Mi sentivo estremamente scoraggiato. Non riuscivo a dormire la notte e ho iniziato a soffrire di attacchi di panico, avvertendo una sensazione di sprofondamento in un abisso. Ho letto di violenza su internet, di come fermarla, e mi sono imbattuto nel sito web del Centro MARTA. Ho contattato MARTA e ho scoperto di essere in realtà vittima di tratta di esseri umani, che erano stati utilizzati inganno e coercizione contro di me e che qualcuno aveva tratto profitto dal mio sfruttamento. Ho accettato la riabilitazione. MARTA mi ha assistito nell'ottenere un'ordinanza di protezione temporanea contro la violenza e mi ha incoraggiato a denunciare nuovamente alla polizia, questa volta sottolineando che ero vittima di sfruttamento sessuale. Ilgvars ha ripetutamente violato l'ordinanza di protezione temporanea. Inizialmente, ho denunciato l'accaduto alla polizia. Ilgvars ha ricevuto una multa amministrativa, ma ha continuato a terrorizzarmi. Segue ogni mio movimento e sa dove mi trovo. Mi esorta costantemente a riprendere la relazione. Ho denunciato nuovamente la violazione dell'ordinanza di protezione temporanea. È stato condannato a lavori socialmente utili. Ha continuato a terrorizzarmi. L'ho denunciato alla polizia. È stato incarcerato per due giorni e poi rilasciato. Continua a terrorizzarmi. A questo punto, ho così tanta paura che sto cercando soluzioni da sola. Ho accettato di riprendere la relazione, ma non di fare video perché sono estremamente spaventata. Sono disperata.

Il Centro MARTA, in sinergia con i partners, ha esercitato con successo pressioni sui politici, conseguendo l'abrogazione delle multe e dei lavori socialmente utili come sanzione per tali reati a partire da luglio 2024.



Tuttavia, questa persona ha perso fiducia nel sistema giudiziario e non presenterà ulteriori richieste. Pertanto, è fondamentale che la sofferenza delle donne non venga minimizzata e che vi sia una chiara comprensione del fatto che la violenza del partner non è semplicemente un litigio tra amanti, né la prostituzione può essere considerata un lavoro come un altro. Questa consapevolezza è essenziale sia per la società che per il sistema giudiziario, affinché la violenza contro le donne venga riconosciuta come un reato grave e vengano applicate le misure più severe previste dalla legge per garantire che i responsabili ne rispondano.



Fonti

The Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence (Istanbul Convention)

Liz Kelly: Combatting Violence Against Women : Minimum standards for support services. Directorate General of Human Rights and Legal Affairs Council of Europe Strasbourg, September 2008

World Health Organization. "Violence against women prevalence estimates, 2018." (2021)

National Institute of Justice. "Intimate Partner Violence." (2019)

Centers for Disease Control and Prevention. "Preventing Sexual Violence." (2021)

Reem Alsalem A/HRC/56/48: Prostitution and violence against women and girls

United Nations Population Fund. "Gender-Based Violence." (2020)

European Institute for Gender Equality. "Cyber violence." (2021)

Ellen Pence; Michael Paymar. Education Groups for Men Who Batter: The Duluth Model, 1993

Riferimenti bibliografici

What is Gender-based Violence? European Institute for Gender Equality <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

Words Matter: Supporting Gender Equality Through Language and Communication <https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/words-matter>

Gender Matters, a manual on addressing gender-based violence affecting young people <https://www.coe.int/en/web/gender-matters>

Signs of healthy and unhealthy relationships. One Love foundation <https://www.joinonelove.org/relationships/>

Gender Roles in Society | Ria Chinchankar | TEDxYouth@DAA <https://youtu.be/Vz-hIV8o3y8?si=wIoP8FbUWMjawLhE>

D.O.N.N.A.
CAPITOLO QUINTO

STRUMENTI PRATICI PER
L'APPLICAZIONE E L'INTEGRAZIONE
DELLE METODOLOGIE

ONLINE COURSE
EASY TO USE TOOLS COLLECTION
WOMEN CIRCLE GUIDE
COLOURS FOR EQUALITY GUIDE





Online course

D.O.N.N.A

This self-paced course introduces the DONNA's methods from (Art Therapy, Improvisation, Outdoor Therapy, and Gender Equality) helping you design and facilitate inspiring and healing group experiences. A creative self-paced course for everyone interested in learning experiential and art-based methods to foster empowerment, inclusion, and wellbeing - especially within the context of Women's Circles. This course is designed for educators, facilitators, youth and social workers, trainers, artists, and community leaders who wish to bring more creativity, awareness, and equality into their work with women and mixed groups. You will learn:

- how to use art, body, and nature as tools for learning, connection, and healing;
- how to create and facilitate empowering Women's Circles;
- how to promote gender equality and prevent gender-based violence;
- how to translate experiential methods into everyday practice and community work.

To enter the course register with your email address on the Salto website:

<https://hop.salto-youth.net/>

After registration, sign in, go to the Course:

<https://hop.saltonetwork.eu/courses/DONNA>

then join the Course. To enter the DONNA Course in English, use the password: English-1

Course duration: approx. 4-6 hours (self-paced)

Course language: English

Target group: educators, trainers, facilitators, youth and social workers

Course authors: Etelka Kovács, Chiara Staglianò, Cristina Scoleri, Giulia Giusti, Laura Poruka

Course provider: The DONNA partnership (La Città del Sole - IT; Academy of Experience - HU; Asociación Experientia - SP; Marta Centre -LV)

Questo corso self-paced presenta i metodi DONNA (Arteterapia, Improvvisazione, Outdoor training e educazione gender based), fornendo gli strumenti necessari per progettare e facilitare esperienze di gruppo stimolanti e rigeneranti. Si tratta di un percorso creativo autogestito rivolto a chiunque desideri apprendere metodi esperienziali e artistici per promuovere l'empowerment, l'inclusione e il benessere, con particolare attenzione ai Circoli delle Donne. Il corso è destinato a educatori, facilitatori, assistenti sociali e giovanili, formatori, artisti e leader comunitari che intendono integrare maggiore creatività, consapevolezza e parità nel loro operato con donne e gruppi misti. Acquisirete: come utilizzare l'arte, il corpo e la natura come strumenti per l'apprendimento, la connessione e la guarigione;

- come creare e facilitare circoli di donne che promuovano l'empowerment.
- come promuovere l'uguaglianza di genere e prevenire la violenza di genere;
- come tradurre i metodi esperienziali nella pratica quotidiana e nel lavoro collettivo.

Per partecipare al corso, registrati con il tuo indirizzo email sul sito web di Salto:

<https://hop.salto-youth.net/>

Dopo la registrazione, effettua il login e accedi al Corso:

<https://hop.saltonetwork.eu/courses/DONNA>

Quindi, registrati al Corso. Per accedere al Corso DONNA in inglese, utilizza la password: English-1.

Durata del corso: circa 4-6 ore (al proprio ritmo)

Lingua del corso: inglese

Gruppo target: educatori, formatori, facilitatori, operatori giovanili e sociali

Autrici: Etelka Kovács, Chiara Staglianò, Cristina Scoleri, Giulia Giusti, Laura Poruka
Fornitore del corso: Il partenariato DONNA (La Città del Sole - IT; Academy of Experience - HU; Asociación Experientia - SP; Marta Centre - LV)

D.O.N.N.A.

Easy To use tools COLLECTION



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union

DONNA ha un'ampia varietà di prodotti intellettuali, tra cui la raccolta di "Easy to use tools". Questo set include 20 schede metodologiche pratiche destinate ai professionisti dei settori socio-psicologico ed educativo.

Nelle pagine seguenti sono forniti otto esempi; la raccolta completa è disponibile per il download gratuito a questo link.

<https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/53all1.pdf>





Colour and meet



OBJECTIVES

Verbal and non-verbal communication
Flexibility of the point of view

MATERIALS

A3-A4 thick sheets
Pens
Watercolours
Tempera paints

STEPS

It is a meeting of colours as a metaphor for the meeting of people, which then evolves into a meeting of creative minds building a story.

1. The group is divided into small groups of three people. Each group is given a fairly thick A3 sheet, some A4 papers and tempera paints or watercolours (better avoiding the black colour due to its covering power).
2. Each participant chooses a colour and everyone starts working on the A3 sheet. Without any clear ideas or plans, using their hands to apply the colour.
3. During the colouring activity, colours will meet, making new ones, will combine and new unplanned or unexpected shapes will be made.
4. After this phase, the facilitator gives time for observation and working out the shapes and images that have been created.
5. If needed, someone can add a little black, making sure that it does not cover but highlights some recognised shape.
6. Starting from their images, each subgroup will write a short story on the papers provided.
7. The first emotional sharing takes place in the subgroup, no specific questions are asked.
8. Participants return to the large group and share their experience and their productions with others.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

PSICOLOGÍA PARTE C- NIT TERANIE
MÉTODOS INTEGRADOS
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA, ANTHROPOLOGÍA
Año 1º de Añ Terapias
(copyright by Maria Marchio & Sonia Páez 2000/2017)





Taking care



OBJECTIVES

Mutual listening
Creating emotional space

MATERIALS

Sheets of paper, pens, colours,
white paper poster board
Music

STEPS

Sitting in a circle with a sheet of paper and a pen.

1. The facilitator guides participants through a moment of conscious breathing: «Close your eyes and put one hand on your chest and the other one on your tummy. Take a deep breath in three stages and feel the flow of air passing through: during inhalation, first through the nose, then the chest and finally the tummy; during exhalation, the air is expelled through the mouth and travels in the opposite direction, deflating first the tummy, then the chest and finally the mouth (5 minutes)
2. The participants write a thought, a sentence, a memory or an emotion they have experienced on the sheet of paper.
3. In turn, following clockwise order, each one is invited to read and share reflections, emotions and personal experiences.
4. On the white paper poster board, put on the floor, everyone is invited to express emotions through a graphic form they prefer.
5. Final reflection about all the process.

The facilitator can add some music to make this experience more comfortable.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

PSICOLOGÍA PARTE C- NIT TERANIE
MÉTODOS INTEGRADOS
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA, ANTHROPOLOGÍA
Año 1º de Añ Terapias
(copyright by Maria Marchio & Sonia Páez 2000/2017)



Colour and meet



OBJECTIVES

Verbal and non-verbal communication
Flexibility of the point of view

MATERIALS

A3-A4 thick sheets
Pens
Watercolours
Tempera paints

STEPS

It is a meeting of colours as a metaphor for the meeting of people, which then evolves into a meeting of creative minds building a story.

1. The group is divided into small groups of three people. Each group is given a fairly thick A3 sheet, some A4 papers and tempera paints or watercolours (better avoiding the black colour due to its covering power).
2. Each participant chooses a colour and everyone starts working on the A3 sheet. Without any clear ideas or plans, using their hands to apply the colour.
3. During the colouring activity, colours will meet, making new ones, will combine and new unplanned or unexpected shapes will be made.
4. After this phase, the facilitator gives time for observation and working out the shapes and images that have been created.
5. If needed, someone can add a little black, making sure that it does not cover but highlights some recognised shape.
6. Starting from their images, each subgroup will write a short story on the papers provided.
7. The first emotional sharing takes place in the subgroup, no specific questions are asked.
8. Participants return to the large group and share their experience and their productions with others.



Enriching lives, opening minds.



PSICOLOGIA PARA CADA TERAPIA
MÉTODOS INTEGRADOS
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA, ANTHROPOLOGÍA, ARTES Y ALI TERAPIA
(copyright by María Marchio & Sonia Páiz 2000/2017)





Taking care



OBJECTIVES

Mutual listening
Creating emotional space

MATERIALS

Sheets of paper, pens, colours,
white paper poster board
Music

STEPS

Sitting in a circle with a sheet of paper and a pen.

1. The facilitator guides participants through a moment of conscious breathing: «Close your eyes and put one hand on your chest and the other one on your tummy. Take a deep breath in three stages and feel the flow of air passing through: during inhalation, first through the nose, then the chest and finally the tummy; during exhalation, the air is expelled through the mouth and travels in the opposite direction, deflating first the tummy, then the chest and finally the mouth (5 minutes)
2. The participants write a thought, a sentence, a memory or an emotion they have experienced on the sheet of paper.
3. In turn, following clockwise order, each one is invited to read and share reflections, emotions and personal experiences.
4. On the white paper poster board, put on the floor, everyone is invited to express emotions through a graphic form they prefer.
5. Final reflection about all the process.

The facilitator can add some music to make this experience more comfortable.



Enriching lives, opening minds.



PSICOLOGIA PARA CADA TERAPIA
MÉTODOS INTEGRADOS
PSICOLOGÍA, PEDAGOGÍA, ANTHROPOLOGÍA, ARTES Y ALI TERAPIA
(copyright by María Marchio & Sonia Páiz 2000/2017)



Mistake Me!



OBJECTIVES

Reframing mistakes
Creating a joyful atmosphere

MATERIALS

None

STEPS

We use improvisation theater techniques to practice making "mistakes" and to present them as experiments, natural outcomes of actions.

1) "Count with me!"

1. Form pairs. Count to 3 one person only saying one number, then the other continues and so on: A-1; B-2; A-3; B-1; A-2; B-3; etc.
2. Level up: instead of "2", clap. Ex: A-1; B-clap; A-3; B-1; A-clap; etc.
3. Now instead of "3" do a jump: A-1; B-clap; A-jump; B-1; A-clap; etc.

2) "Team fitness"

1. Form trios. Trios must take up three different body positions as quickly as possible without verbal agreement: 1 person has to lie down, 1 has to sit, 1 has to stand. When the facilitator says "GO", the team that takes up this position fastest, wins. They cannot discuss who is going to do what, and they must change positions in every round. If 2 members are in the same position it's an error.

3) "What's this?"

1. Form pairs. One is a "Pointer" the other a "Talker". Pointer quickly points at objects, Talker quickly says what it is. Then switch roles.
2. The Pointer shows 1) the window, 2) the floor, 3) the table. The Talker starts when the Pointer shows the 2nd object (floor), but says "window" (the first object). For the third object (table), she says "floor", always one step behind. Then switch roles.
3. The Pointer shows an object and the Talker can say anything except what the real name of the object is.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Partnership



OBJECTIVES

Build connection and attentiveness to each other
Sacrifice ego

MATERIALS

None

STEPS

1. Pass the Clap:

In a circle, the facilitator starts with turning to the person on the left (A), locking eye contact, and try to clap once simultaneously. Then A turns to the person on the left (B), locks eye contact and together they try to clap at the same time. Keep passing the clap around the circle. Start slowly and increase speed gradually. Later introduce clapping back to invert the flow, and finally, clap across the circle. It is ok if the claps are not synchronized. Focus on the eye contact. The goal is not to trick or surprise each other. Focus on being kind to each other, connect, and collaborate. The group should be aware of where the clap is, and make sure that it is passed around the circle equally.

2. Tug-of-War:

Form two teams. Play a fake Tug of War (without a rope, just miming) encouraging the acting as a unit over the desire to win, having the courtesy to loose, in order to portray an interesting story. Play a best of 3 game and experiment how you can build up the drama. Then divide the group in smaller teams and explore different competitions people can portray, i.e. arm wrestle, chess, ping ping etc. Make the games look realistic. Highlight the elements that can make a fake competition realistic, i.e. expressions, emotional reactions, matching energy, patience and connection with our partner.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Mistake Me!



OBJECTIVES

Reframing mistakes
Creating a joyful atmosphere

MATERIALS

None

STEPS

We use improvisation theater techniques to practice making "mistakes" and to present them as experiments, natural outcomes of actions.

1) "Count with me!"

1. Form pairs. Count to 3 one person only saying one number, then the other continues and so on: A-1; B-2; A-3; B-1; A-2; B-3; etc.
2. Level up: instead of "2", clap. Ex: A-1; B-clap; A-3; B-1; A-clap; etc.
3. Now instead of "3" do a jump: A-1; B-clap; A-jump; B-1; A-clap; etc.

2) "Team fitness"

1. Form trios. Trios must take up three different body positions as quickly as possible without verbal agreement: 1 person has to lie down, 1 has to sit, 1 has to stand. When the facilitator says "GO", the team that takes up this position fastest, wins. They cannot discuss who is going to do what, and they must change positions in every round. If 2 members are in the same position it's an error.

3) "What's this?"

1. Form pairs. One is a "Pointer" the other a "Talker". Pointer quickly points at objects, Talker quickly says what it is. Then switch roles.
2. The Pointer shows 1) the window, 2) the floor, 3) the table. The Talker starts when the Pointer shows the 2nd object (floor), but says "window" (the first object). For the third object (table), she says "floor", always one step behind. Then switch roles.
3. The Pointer shows an object and the Talker can say anything except what the real name of the object is.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Partnership



OBJECTIVES

Build connection and attentiveness to each other
Sacrifice ego

MATERIALS

None

STEPS

1. Pass the Clap:

In a circle, the facilitator starts with turning to the person on the left (A), locking eye contact, and try to clap once simultaneously. Then A turns to the person on the left (B), locks eye contact and together they try to clap at the same time. Keep passing the clap around the circle. Start slowly and increase speed gradually. Later introduce clapping back to invert the flow, and finally, clap across the circle. It is ok if the claps are not synchronized. Focus on the eye contact. The goal is not to trick or surprise each other. Focus on being kind to each other, connect, and collaborate. The group should be aware of where the clap is, and make sure that it is passed around the circle equally.

2. Tug-of-War:

Form two teams. Play a fake Tug of War (without a rope, just miming) encouraging the acting as a unit over the desire to win, having the courtesy to lose, in order to portray an interesting story. Play a best of 3 game and experiment how you can build up the drama. Then divide the group in smaller teams and explore different competitions people can portray, i.e. arm wrestle, chess, ping ping etc. Make the games look realistic. Highlight the elements that can make a fake competition realistic, i.e. expressions, emotional reactions, matching energy, patience and connection with our partner.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



NATURE IS A MIRROR



MATERIALS

OBJECTIVES

To see ourselves reflected in nature
To identify our qualities and
acknowledge them

Many natural elements
and objects (prepared or
collected)

Pens and papers

STEPS

- We meet in a circle, we invite the group to turn around and close their eyes -if they want- after a little grounding meditation, the participants can turn towards the center and open their eyes.
- They will find in the middle lots of elements (shells, feathers, rocks, gems, cortex, wood...) and they are invited to pick one each, the one that attracts them.
- Now they can go and find an intimate space to explore the element, to get in touch with it, to smell it, to feel it, to imagine its journey until now... and they will write a story about it, describing the element and its details (in 3rd person, for example "this shell is old, and young, it's bright and dark..."). This moment can last about 20'.
- After this, they will receive the instruction to write again the same story switching the subject to the 1st person: from "it" to "I" ("I am old and young, bright and dark"). They will have 10-15' for this.
- At the end, the circle meets again, and they are invited to read their stories. The facilitator can ask: "How does it sound to them? How do they feel reading it out loud? How do they resonate with the element?"

This is a projective activity. We project who we are.

Recommended with participants who already know each other a bit.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



IT COMES THE NIGHT



MATERIALS

Eye-Masks for all the
participants
A rope
A bell to mark the tree
(optional)

OBJECTIVES

Group cooperation: to share a common goal
To reflect upon how we deal with
uncertainty

STEPS

This is a cooperative challenge for the group.

Setting:

Find a nice place for the activity (wild but not dangerous... safe!)

Choose a tree and collocate a rope around it at about 5m distance.

Define a starting point (20m from the tree aprox). Distance can vary.

Intro:

"We are in an enchanted forest, the night is coming, and the group has to reach the sacred tree as soon as the sun goes down. In 5 minutes it will be dark (everybody will wear masks), and the group from the starting point will have to touch the tree."

Rules:

During these 5 minutes they can move around the space BUT NOT IN THE AREA WITHIN THE ROPE.

No artificial material can be used.

And... "It comes the night".

The group moves, facilitators observe and take care for safety, until the end.

Final reflection can be a space to express emotions and feelings (before-during-after the activity), and a way to explore what orients us in uncertain moments.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



NATURE IS A MIRROR



MATERIALS

OBJECTIVES

To see ourselves reflected in nature
To identify our qualities and
acknowledge them

Many natural elements
and objects (prepared or
collected)

Pens and papers

STEPS

- We meet in a circle, we invite the group to turn around and close their eyes -if they want- after a little grounding meditation, the participants can turn towards the center and open their eyes.
- They will find in the middle lots of elements (shells, feathers, rocks, gems, cortex, wood...) and they are invited to pick one each, the one that attracts them.
- Now they can go and find an intimate space to explore the element, to get in touch with it, to smell it, to feel it, to imagine its journey until now... and they will write a story about it, describing the element and its details (in 3rd person, for example "this shell is old, and young, it's bright and dark..."). This moment can last about 20'.
- After this, they will receive the instruction to write again the same story switching the subject to the 1st person: from "it" to "I" ("I am old and young, bright and dark"). They will have 10-15' for this.
- At the end, the circle meets again, and they are invited to read their stories. The facilitator can ask: "How does it sound to them? How do they feel reading it out loud? How do they resonate with the element?"

This is a projective activity. We project who we are.

Recommended with participants who already know each other a bit.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



IT COMES THE NIGHT



MATERIALS

Eye-Masks for all the
participants
A rope
A bell to mark the tree
(optional)

OBJECTIVES

Group cooperation: to share a common goal
To reflect upon how we deal with
uncertainty

STEPS

This is a cooperative challenge for the group.

Setting:

Find a nice place for the activity (wild but not dangerous... safe!)

Choose a tree and collocate a rope around it at about 5m distance.

Define a starting point (20m from the tree aprox). Distance can vary.

Intro:

"We are in an enchanted forest, the night is coming, and the group has to reach the sacred tree as soon as the sun goes down. In 5 minutes it will be dark (everybody will wear masks), and the group from the starting point will have to touch the tree."

Rules:

During these 5 minutes they can move around the space BUT NOT IN THE AREA WITHIN THE ROPE.

No artificial material can be used.

And... "It comes the night".

The group moves, facilitators observe and take care for safety, until the end.

Final reflection can be a space to express emotions and feelings (before-during-after the activity), and a way to explore what orients us in uncertain moments.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



STAND IN LINE



OBJECTIVES

Reflect on how gender and gender roles affect our lives, choices, attitudes and behavior as women or men/girls and boys.

MATERIALS

6x44 sheets (numbers 1 to 6 on each)

STEPS

1. The leader places the slips with numbers 1-6 on the floor in one row.
2. The leader reads one statement.
3. Participants stand by the number that most accurately describes their position. No. 1 means I completely agree, but no. 6 - completely disagree. No. 2, 3, 4, 5 indicate how much I agree/disagree.
4. Leader allows participants to explain their position. They can do it one by one or in a group with those who have also stopped at the corresponding number. In that case, each group presents its common position. If someone is alone at the number, let them join one of the nearest groups.

Claims:

- Every woman has a maternal instinct
- Men are the strong sex, women are the beautiful sex
- A man must be able to provide financially for his family
- To get their way, women choose to use trickery and manipulation
- To get their way, men choose to use force and aggression
- By dressing provocatively, women expose themselves to the risk of becoming a victim of sexual violence
- A man can also be raped
- Men tend to get involved in risky situations more clearly than women
- Prostitution is a job like any other
- Women and men have more similarities than differences, etc.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



WHAT IS GENDER?



OBJECTIVES

To talk about the prevailing gender and gender roles in society, understanding - What does it mean to "be a woman" or "to be a man"?

MATERIALS

A1 flipchart sheet or virtual platform Jamboard.

STEPS

1. Draw two columns on a sheet or virtual sheet of paper - in the first column write a man, and in the second - a woman.
2. Invite the participants to make a list of things related to the idea that means to be a man. Named things - positive or negative - records in the corresponding column or on the virtual sticky notes. Invite the participants to mention both biological and social traits.
3. Repeat the same for the female column.
4. Take a moment to look at some of the qualities that were mentioned in each of the columns.
5. Swap column names. Ask members, or men characteristic features could be mentioned for women and vice versa.
6. Use the questions below to create a discussion about the qualities which cannot be mentioned for both men and women and why. Recall that the characteristics that are biological and cannot be adapted either both men and women have gender characteristics, and characteristics that are social and can be used to talk about both men and women, are genders properties.

Questions:

What does it mean to be a man? What does it mean to be a woman? Do you think that men and women are raised the same? What is the role of a man in a partnership? What is the role of a woman? How does a man express his emotions? Is it different from how a woman expresses her emotions? Why do you think it is different? How can you challenge unequal views of how should a man behave? How can you challenge everyday the unequal views of how women should be treated?

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



STAND IN LINE



OBJECTIVES

Reflect on how gender and gender roles affect our lives, choices, attitudes and behavior as women or men/girls and boys.

MATERIALS

6x44 sheets (numbers 1 to 6 on each)

STEPS

1. The leader places the slips with numbers 1-6 on the floor in one row.
2. The leader reads one statement.
3. Participants stand by the number that most accurately describes their position. No. 1 means I completely agree, but no. 6 - completely disagree. No. 2, 3, 4, 5 indicate how much I agree/disagree.
4. Leader allows participants to explain their position. They can do it one by one or in a group with those who have also stopped at the corresponding number. In that case, each group presents its common position. If someone is alone at the number, let them join one of the nearest groups.

Claims:

- Every woman has a maternal instinct
- Men are the strong sex, women are the beautiful sex
- A man must be able to provide financially for his family
- To get their way, women choose to use trickery and manipulation
- To get their way, men choose to use force and aggression
- By dressing provocatively, women expose themselves to the risk of becoming a victim of sexual violence
- A man can also be raped
- Men tend to get involved in risky situations more clearly than women
- Prostitution is a job like any other
- Women and men have more similarities than differences, etc.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



WHAT IS GENDER?



OBJECTIVES

To talk about the prevailing gender and gender roles in society, understanding - What does it mean to "be a woman" or "to be a man"?

MATERIALS

A1 flipchart sheet or virtual platform Jamboard.

STEPS

1. Draw two columns on a sheet or virtual sheet of paper - in the first column write a man, and in the second - a woman.
2. Invite the participants to make a list of things related to the idea that means to be a man. Named things - positive or negative - records in the corresponding column or on the virtual sticky notes. Invite the participants to mention both biological and social traits.
3. Repeat the same for the female column.
4. Take a moment to look at some of the qualities that were mentioned in each of the columns.
5. Swap column names. Ask members, or men characteristic features could be mentioned for women and vice versa.
6. Use the questions below to create a discussion about the qualities which cannot be mentioned for both men and women and why. Recall that the characteristics that are biological and cannot be adapted either both men and women have gender characteristics, and characteristics that are social and can be used to talk about both men and women, are genders properties.

Questions:

What does it mean to be a man? What does it mean to be a woman? Do you think that men and women are raised the same? What is the role of a man in a partnership? What is the role of a woman? How does a man express his emotions? Is it different from how a woman expresses her emotions? Why do you think it is different? How can you challenge unequal views of how should a man behave? How can you challenge everyday the unequal views of how women should be treated?

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

ALTRI PRODOTTI INTELLETTUALI

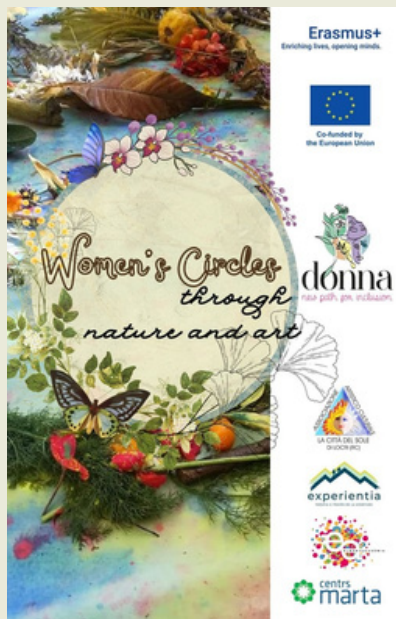


GUIDA AI COLORI PER L'UGUAGLIANZA.

Colours for Equality si propone di stimolare la riflessione e la consapevolezza del valore intrinseco che ciascuno di noi apporta al mondo, senza eccezioni! Così come dall'unione dei colori primari scaturiscono nuove tonalità, dall'incontro tra le persone emergono nuovi e pacifici modi di vivere nel rispetto reciproco.

<https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/WP2-O4->

[Colours%20for%20equality_compressed.pdf](https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/WP2-O4-Colours%20for%20equality_compressed.pdf)

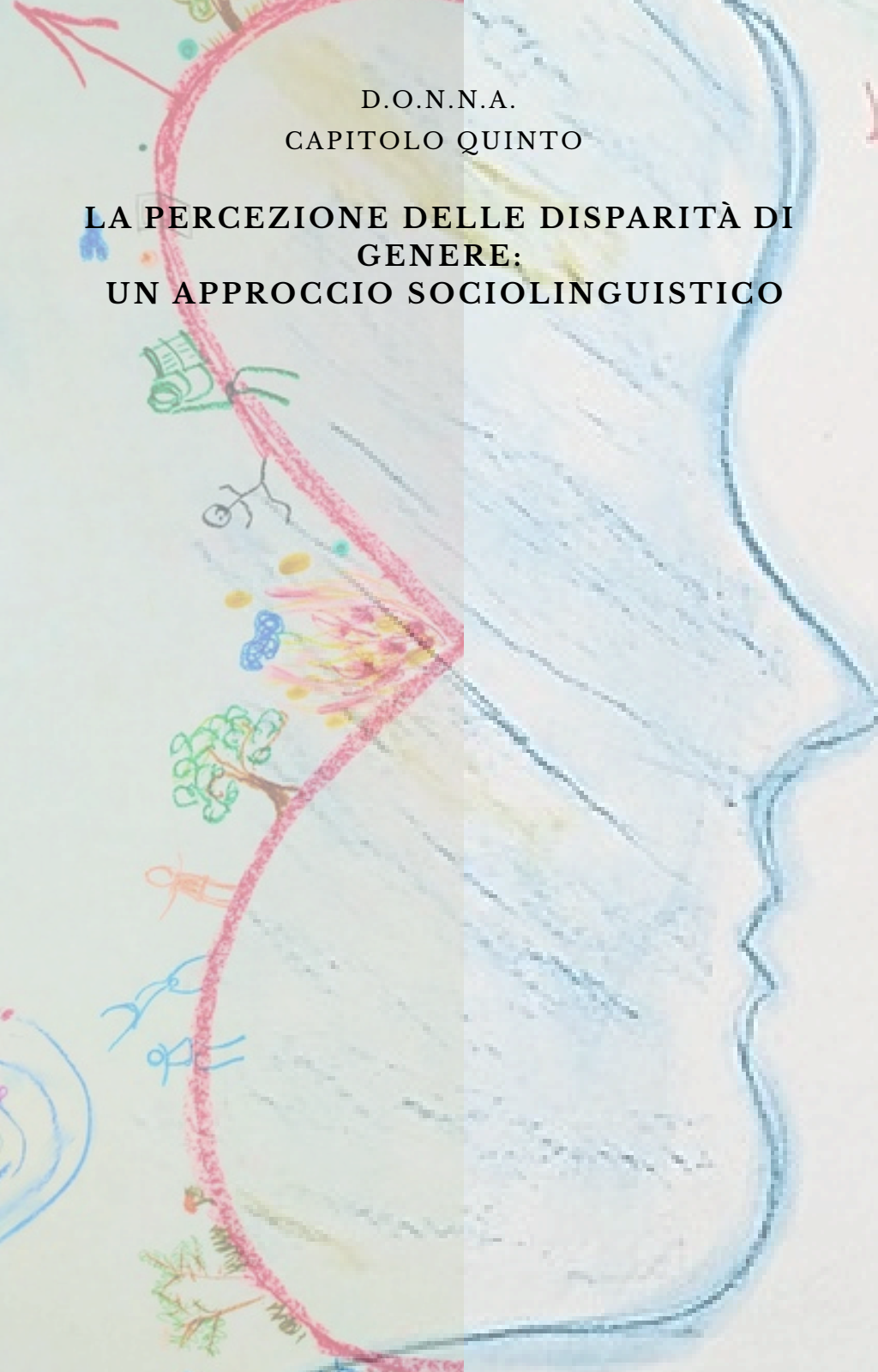


GUIDA DEL CIRCOLO FEMMINILE

Il cerchio delle donne è una pratica ancestrale finalizzata a favorire il benessere della comunità e dell'individuo.

Questa guida teorica e pratica illustra come facilitare un cerchio di donne, unendo l'approccio artistico a quello naturalistico.

<https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/53all2.pdf>



D.O.N.N.A.
CAPITOLO QUINTO

**LA PERCEZIONE DELLE DISPARITÀ DI
GENERE:
UN APPROCCIO SOCIOLINGUISTICO**

ANALISI QUALITATIVA DELL'INDAGINE: UGUAGLIANZA DI GENERE ED EMANCIPAZIONE FEMMINILE

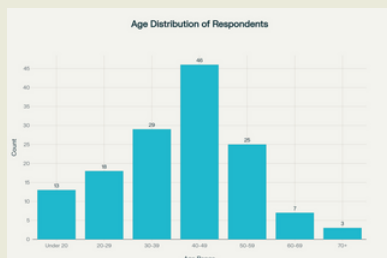
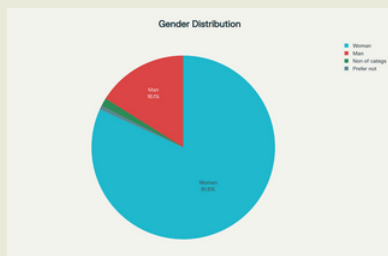
Questa analisi esamina un'indagine qualitativa approfondita sulla parità di genere e l'emancipazione femminile, condotta nel giugno 2025, con 143 intervistati provenienti da diversi paesi europei. L'indagine ha impiegato domande aperte per catturare prospettive sfumate su ostacoli, sfide e soluzioni relative alla parità di genere. Attraverso una codifica tematica sistematica e un'analisi delle parole chiave, questo rapporto presenta i risultati principali che rivelano sia i progressi sia le sfide persistenti nel conseguimento dell'equità di genere. La struttura delle domande, insieme ai dati raccolti per la redazione di questo rapporto, è disponibile in allegato.

Nota sulla raccolta e l'analisi dei dati.

I dati per questo sondaggio sono stati raccolti tramite Google Moduli. Le risposte qualitative sono state analizzate con l'ausilio di strumenti di intelligenza artificiale per identificare temi, generare approfondimenti e visualizzare i dati. Le nuvole di parole sono state create utilizzando un generatore di nuvole di parole online gratuito (www.freewordcloudgenerator.com) per rappresentare in modo efficace la frequenza delle parole chiave e l'enfasi tematica.

Metodologia del sondaggio e profilo degli intervistati

Il sondaggio ha raccolto le risposte di 143 partecipanti, con un'attenzione mirata alle diverse prospettive. La composizione degli intervistati era prevalentemente femminile (81,8%, n=117), con il 16,1% di uomini (n=23) e il 2,1% che si identificava come non binario o preferiva non rivelare il proprio genere. Questa distribuzione riflette l'origine del sondaggio all'interno di reti di empowerment femminile, sebbene ciò suggerisca che i risultati siano principalmente influenzati dalle esperienze vissute dalle donne.



Distribuzione di genere e distribuzione per età degli intervistati (N=141)

L'età media degli intervistati era di 40,7 anni, con un'ampia gamma di età all'interno della demografia adulta. L'indagine è stata prevalentemente condotta in Italia, con 93 partecipanti (65%), affiancati da intervistati provenienti da Ungheria (5), Lettonia (3), Spagna (2) e numerosi altri paesi a livello globale. I profili professionali erano vari, comprendendo studenti, insegnanti, psicologi, ricercatori, coordinatori sociali ed educatori. Questa composizione multidisciplinare ha arricchito l'analisi, integrando diverse prospettive professionali sulle dinamiche di genere.

Quadri concettuali fondamentali: uguaglianza di genere vs. emancipazione femminile

Visualizzazione delle parole chiave relative alla parità di genere estratte dalle risposte al sondaggio tramite cloud.



Visualizzazione delle parole chiave relative all'emancipazione femminile basate sulle risposte al sondaggio.



Alla richiesta di definire l'uguaglianza di genere attraverso parole chiave, gli intervistati hanno evidenziato il rispetto (26 menzioni), i diritti (17), la libertà (16) e l'emancipazione (13) come concetti fondamentali. La predominanza del termine "rispetto" suggerisce che molti percepiscano l'uguaglianza di genere principalmente come una questione di riconoscimento sociale e trattamento dignitoso, piuttosto che come una parità esclusivamente strutturale. È interessante notare che gli intervistati di lingua italiana hanno fornito termini equivalenti ("diritti", "rispetto", "uguaglianza"), indicando una concezione coerente tra i diversi gruppi linguistici.

L'emancipazione femminile, al contrario, si è focalizzata su libertà (22 menzioni), lavoro (16), diritti (12), potere (12) e indipendenza (11). Il passaggio verso "libertà" e "potere" nel contesto dell'emancipazione suggerisce che le intervistate percepiscono questo processo come attivo e trasformativo, piuttosto che come una mera condizione di parità di trattamento. L'accento posto sul "lavoro" in entrambi i concetti riflette il riconoscimento che l'agenzia economica è fondamentale sia per l'uguaglianza che per l'emancipazione. Il passaggio verso "sorellanza" e "sostegno" nelle parole chiave dell'emancipazione mette in evidenza anche la dimensione collettiva e relazionale del progresso femminile.

Principali barriere alla parità di genere

Gli intervistati hanno individuato stereotipi e pregiudizi di genere come i principali ostacoli (39 menzioni), seguiti dalla penalizzazione della maternità/famiglia (33 menzioni). Questi due temi hanno nettamente superato gli altri ostacoli, indicando che costituiscono barriere fondamentali che influenzano altre disuguaglianze.

Stereotipi e pregiudizi si sono manifestati nelle risposte come preconcezioni radicati sulle capacità e i ruoli femminili. Tra le prospettive espresse dagli intervistati figuravano: "Spesso gli uomini ritengono di essere più intelligenti delle donne semplicemente a causa del genere. Non esiste una vera motivazione; è solo pregiudizio" e descrizioni di pregiudizi inconsci che influenzano l'assunzione, la promozione e le interazioni quotidiane sul luogo di lavoro. Gli intervistati hanno osservato che gli stereotipi persistono anche tra le donne, creando barriere interiorizzate all'avanzamento.

La penalizzazione della maternità e della famiglia si è rivelata una barriera distintiva e pervasiva. Gli intervistati hanno evidenziato come l'avanzamento di carriera possa entrare in conflitto con le responsabilità familiari, costringendo spesso le donne a scegliere tra sviluppo professionale e vita familiare. Questa penalizzazione si manifesta su più livelli: discriminazione esplicita basata sulle responsabilità di cura assunte, limitata flessibilità sul posto di lavoro per i genitori e aspettative sociali che attribuiscono alle donne la responsabilità primaria delle faccende domestiche e della cura dei figli.

Oltre a questi temi predominanti, l'istruzione e la rappresentanza nella leadership (16 menzioni) e la discriminazione sul posto di lavoro insieme alla disparità retributiva (15 menzioni) hanno costituito ulteriori barriere strutturali. Gli intervistati hanno sottolineato l'effetto del "soffitto di cristallo" e la sottorappresentazione nelle posizioni decisionali. Sono stati altresì segnalati i problemi di salute mentale (12 menzioni), che evidenziano il peso emotivo e psicologico derivante dall'affrontare la discriminazione di genere.

Sfide ignorate e oneri invisibili

Alla domanda specifica riguardante le sfide trascurate dalla società, gli intervistati hanno spostato l'attenzione, identificando le penalizzazioni legate alla maternità e alla famiglia come la questione più trascurata (45 menzioni), seguita dalla violenza di genere (20 menzioni). Questa riformulazione è significativa: mentre gli stereotipi sono riconosciuti come ostacoli, gli intervistati ritengono che la società non riconosca appieno l'onere sistemico che grava sulle donne nel conciliare lavoro e famiglia e, in particolare, le minacce alla sicurezza che esse devono affrontare.

La violenza di genere si è manifestata come una sfida critica e spesso trascurata, con le intervistate che hanno descritto sia la violenza fisica sia l'abuso psicologico. Una delle intervistate ha osservato: "Affrontare un uomo che la priva della sua libertà attraverso l'abuso psicologico". L'attenzione è stata rivolta alle dimensioni psicologiche ed emotive della violenza, suggerendo che le intervistate riconoscono come l'abuso si estenda oltre il danno fisico, includendo il controllo, l'intimidazione e la limitazione dell'autonomia.

La salute mentale e i carichi emotivi (13 menzioni) sono stati frequentemente sottolineati come sfide trascurate. Gli intervistati hanno descritto il "carico mentale", ovvero il carico cognitivo associato alla gestione degli impegni, all'anticipazione dei bisogni e alla memorizzazione dei dettagli domestici, una forma di lavoro invisibile ma estenuante che ricade principalmente sulle donne. Un'intervistata ha dichiarato: "Carico mentale a casa: oltre alle faccende domestiche, le donne spesso si destreggiano tra la gestione degli impegni, l'anticipazione dei bisogni e la memorizzazione dei dettagli - un carico cognitivo estenuante che raramente viene riconosciuto. Tassi più elevati di stress, ansia e burnout". Altre dimensioni trascurate includevano la mancanza di tempo, la pressione per soddisfare gli standard di bellezza e l'esitazione a parlare per timore di essere etichettate come "aggressive" o "isteriche", termini utilizzati per delegittimare la difesa dei diritti delle donne.

Cambiamenti favorevoli: sviluppi nell'ultimo decennio

Alla domanda sui cambiamenti nei ruoli delle donne negli ultimi dieci anni, 67 intervistate (46,9%) hanno segnalato cambiamenti positivi, mentre solo 18 (12,6%) hanno indicato l'assenza di cambiamenti o un declino. Le intervistate hanno riconosciuto che le donne ora beneficiano di una maggiore partecipazione nel lavoro e nella politica, di un accesso migliorato all'istruzione e di maggiori tutele legali. Una intervistata ha osservato: "Negli ultimi dieci anni, il ruolo delle donne è cambiato in modo significativo: maggiore partecipazione al lavoro e alla politica, sebbene la piena parità non sia ancora stata raggiunta. Migliore accesso all'istruzione, ma presenza limitata nei ruoli di leadership". Tuttavia, le intervistate hanno sottolineato che i progressi rimangono incompleti e distribuiti in modo disomogeneo. Molte hanno notato che il miglioramento dei diritti legali e delle opportunità formali non si è tradotto pienamente in un cambiamento culturale. Il concetto di "femminilità" è stato osservato come più flessibile, ma persistono aspettative e doppi standard. Come ha riassunto una intervistata: "Molte donne ora conoscono i propri diritti e lottano per ottenerli, sono più consapevoli del fatto che possono fare ciò che vogliono e che i ruoli tipicamente femminili sono solo qualcosa da dimenticare", eppure questa consapevolezza coesiste con le persistenti barriere sistemiche.

Soluzioni e direzioni future

Gli intervistati hanno sottolineato diversi ambiti di intervento per favorire la parità di genere. Le categorie di soluzioni più frequentemente citate sono state:

Sostegno alla maternità e alla flessibilità familiare (29 menzioni): gli intervistati hanno richiesto politiche che promuovano l'equilibrio tra lavoro e vita privata, accordi lavorativi flessibili, condivisione delle responsabilità genitoriali e il riconoscimento del lavoro di cura come attività di valore. Le soluzioni proposte includevano il congedo parentale obbligatorio e modifiche nella cultura aziendale per normalizzare la flessibilità oraria.

Sostegno sociale e sorellanza (26 menzioni): gli intervistati hanno evidenziato il potere delle donne nel sostenere altre donne tramite il mentoring, le reti e l'azione collettiva. Questo tema riflette la consapevolezza che le soluzioni individuali risultano inadeguate senza solidarietà e supporto comunitario.

3. Formazione e sviluppo della leadership (24 menzioni): gli intervistati hanno supportato programmi educativi volti a potenziare la fiducia delle donne e le loro competenze di leadership, a garantire una maggiore rappresentanza nei processi decisionali e a promuovere un reclutamento attivo delle donne nei percorsi di leadership.

4. Riforma della discriminazione sul luogo di lavoro (12 menzioni): tra le soluzioni concrete si annoverano controlli sulla parità salariale, criteri di promozione trasparenti e meccanismi di responsabilità in caso di discriminazione.

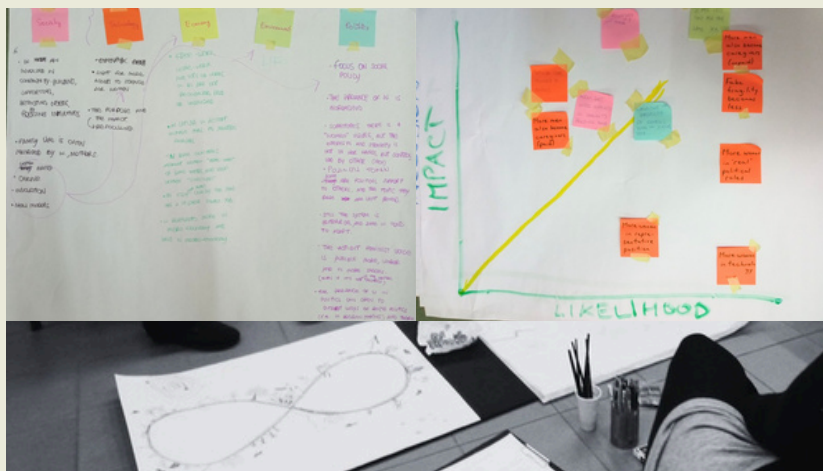
5. Modifiche legali e sistemiche (11 menzioni): gli intervistati hanno richiesto un potenziamento delle tutele legali, in particolare riguardo ai diritti sul luogo di lavoro, alla prevenzione della violenza e al diritto di famiglia.

Il ruolo degli uomini nella promozione della parità di genere.

Alla domanda su come gli uomini possano contribuire, gli intervistati hanno evidenziato diverse azioni fondamentali. Molti hanno sottolineato che gli uomini devono interrogare i propri pregiudizi e preconetti, ascoltare le esperienze delle donne senza adottare un atteggiamento difensivo e utilizzare il loro potere strutturale per promuovere un cambiamento sistemico. Un intervistato ha osservato: "Spesso sono loro a votare le leggi e a detenere potere nelle organizzazioni: devono impiegare attivamente quel potere per sostenere l'uguaglianza". Gli intervistati hanno richiesto il coinvolgimento maschile nelle responsabilità genitoriali e domestiche, riconoscendo che i cambiamenti culturali richiedono agli uomini di adottare comportamenti che sovvertono i ruoli di genere tradizionali. Inoltre, hanno sottolineato l'importanza per gli uomini di esprimersi contro comportamenti sessisti tra i loro coetanei e di creare ambienti inclusivi in cui le donne si sentano sicure e valorizzate.

Conclusioni

Questa indagine qualitativa rivela un panorama complesso della parità di genere, caratterizzato da progressi tangibili e da barriere persistenti, spesso invisibili. Gli intervistati dimostrano una comprensione approfondita di come la disuguaglianza di genere si manifesti attraverso molteplici meccanismi, dalla discriminazione esplicita agli stereotipi interiorizzati, fino alla distribuzione iniqua del lavoro di cura. L'analisi mette in evidenza un'intuizione fondamentale: le barriere alla parità di genere non sono monolitiche e le soluzioni devono affrontare più livelli simultaneamente. Sebbene siano necessarie riforme legali e politiche, gli intervistati hanno sottolineato che il cambiamento culturale è altrettanto cruciale. L'accento sulle penalizzazioni legate alla maternità e alla famiglia come barriera primaria e sfida trascurata suggerisce che questo rappresenti un punto di leva essenziale per l'intervento. In particolare, l'indagine rivela una forte propensione per un cambiamento sistemico fondato sulla solidarietà. Il frequente riferimento al sostegno sociale, alla sorellanza e all'azione collettiva indica che gli intervistati considerano la parità di genere non come un risultato individuale, ma come una trasformazione comunitaria che richiede un impegno trasversale tra i sessi e i settori della società. L'appello alla partecipazione attiva degli uomini riflette il riconoscimento che un cambiamento sostenibile richiede che tutti i membri della società interrogino e trasformino le norme di genere.



D.O.N.N.A.
CAPITOLO SESTO

CONCLUSIONE
S. Patti



Fin dalla sua concezione embrionale – originata durante l'ispirante progetto Erasmus+ Wanderlust in Hearthland – D.O.N.N.A. ha cercato di mettere in evidenza il potere trasformativo dell'integrazione tra arte e natura. Entrambe le dimensioni pongono l'individuo in diretto contatto con la meraviglia: quella meraviglia che scaturisce dall'inaspettato, dalla flessibilità psicofisica ed emotiva necessaria per vivere in contesti sociali sani. Fin dall'inizio, abbiamo sostenuto un approccio multidisciplinare e sensoriale capace di smantellare pregiudizi radicati e promuovere una autentica cultura dell'uguaglianza. Da questa convinzione è emerso il progetto di un percorso che unisce arteterapia, teatro d'improvvisazione, terapia dell'avventura ed educazione di genere: un modello educativo in cui l'inclusione non è un traguardo statico, ma un processo dinamico e creativo che si rinnova continuamente ad ogni incontro.

D.O.N.N.A. è caratterizzato da una sinergia metodologica che unisce il potenziale espressivo delle arti terapeutiche e del teatro, la dimensione esperienziale dell'educazione all'aria aperta e l'adattabilità dell'educazione di genere. Insieme, questi elementi formano un "quarto spazio educativo", in cui il corpo non è semplicemente uno strumento, ma il contesto stesso in cui gli stereotipi di genere vengono decostruiti attraverso il movimento e l'azione in ambienti non strutturati. Il linguaggio non verbale ha agito come un ponte: un canale di comunicazione pre-simbolico capace di oltrepassare le barriere linguistiche e cognitive, facilitando così l'inclusione e trasformandola in una realtà vissuta e sensoriale piuttosto che in un'intenzione puramente programmatica.

Le arti terapie hanno avviato un processo di risignificazione. Attraverso la pratica creativa, il trauma della discriminazione e il peso degli stereotipi di genere possono essere esternalizzati e "trasformati" in un oggetto artistico, una sequenza teatrale-movimentata o un testo narrativo. Questo processo ha consentito ai partecipanti di percepirsi come autori di nuove possibilità di significato.

Il teatro improvvisato ha interrotto gli automatismi. L'assenza di un copione ha innescato risposte ancorate al "qui e ora", permettendo ai partecipanti di liberarsi da schemi comportamentali predefiniti – frequentemente associati a pregiudizi di genere – e di adottare risposte genuine e creative.

L'ambiente naturale della terapia d'avventura ha demolito le tradizionali gerarchie scolastiche. Il contatto con la natura ha promosso la cooperazione anziché la competizione, fornendo un terreno neutrale per riscoprire la nostra comune umanità e il nostro legame con l'ecosistema.

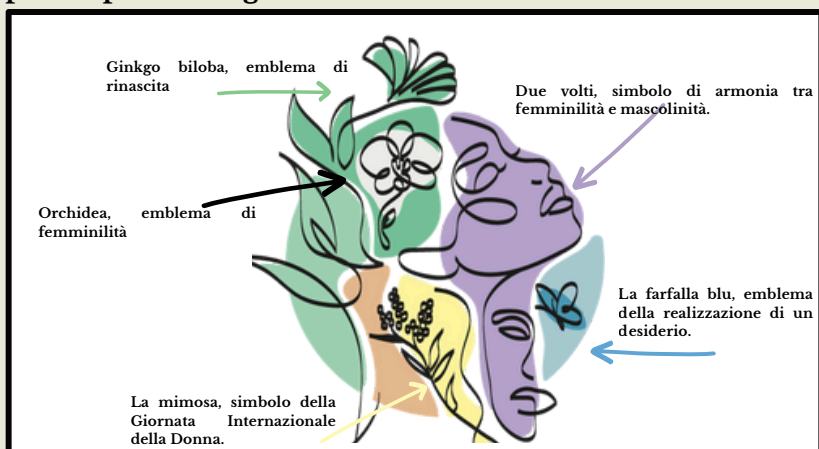
L'educazione di genere ha costituito un approccio pedagogico innovativo che ha favorito l'inclusione, la consapevolezza e lo sviluppo critico. Superando rigidi stereotipi e ruoli di genere, ha consentito ai partecipanti di esplorare identità, emozioni e prospettive senza essere limitati da aspettative di genere.

Se l'ambiente naturale stimolava il senso di avventura, il teatro improvvisato affinava la reattività, le arti terapie offrivano opportunità espressive e l'educazione di genere promuoveva un senso di interconnessione e responsabilità reciproca. Questa integrazione si manifestava sia a livello esterno che interno: ogni partecipante era in grado di coniugare l'esperienza emotiva con l'azione, sviluppando un profondo senso di identità e appartenenza, una maggiore consapevolezza della propria relazione con se stesso e con gli altri, e una resiliente capacità di autoaffermazione. Corpo, Natura e Spontaneità si univano in spazi aperti, privi di rigidi confini, consentendo libertà di espressione attraverso molteplici linguaggi. Questa integrazione metodologica sosteneva l'elaborazione emotiva e permetteva ai partecipanti di superare i condizionamenti sociali che spesso relegano gli individui in posizioni rigide, plasmate da culture patriarcali e competitive.

L'attenzione è stata rivolta al processo anziché al prodotto, abbandonando le logiche di collaborazione fondate sulle prestazioni in favore di approcci inclusivi e accoglienti.

In una prospettiva orientata a contrastare le disuguaglianze, ciò implica legittimare ogni espressione individuale come valida e necessaria, enfatizzando le risorse anziché i limiti. La bellezza non risiede nel canone, ma nell'autenticità del gesto, sfidando radicalmente la nozione stessa di normalità o la superiorità di un genere o di un modello sociale rispetto a un altro.

Dalla Consapevolezza all'Azione Civica, D.O.N.N.A. si è proposta come un atto politico che sfida la disuguaglianza di genere e promuove cittadini capaci di esprimere il dissenso in modo creativo, contribuendo alla creazione di comunità in cui l'inclusione è una pratica quotidiana anziché un concetto astratto. La co-creazione diventa una potente metafora della cultura inclusiva: ogni identità, nella sua unicità, arricchisce una narrazione collettiva in cui la disuguaglianza non ha spazio, poiché ogni contributo è fondamentale per lo sviluppo dell'azione. Educare all'espressività, celebrare l'errore come opportunità di crescita e promuovere la solidarietà e l'incontro significa, in ultima analisi, educare alla democrazia. Significa apprendere a navigare nell'incertezza, a negoziare continuamente il proprio ruolo in relazione agli altri e a sfidare le rigide strutture di disuguaglianza nella società reale, favorendo una cultura del rispetto basata sull'ascolto attivo ed empatico e sulla partecipazione significativa di tutti.



Titty Ammendolea Designer



Cofinanziato dall'Unione Europea.

Tuttavia, le posizioni e le opinioni espresse sono unicamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura europea (EACEA).

Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



**METODOLOGIE INTEGRATE
PER FAVORIRE L'INCLUSIONE
SOCIALE E LA PARITÀ DI
GENERE.**