

#iolochiedo

**IL CONSENSO È CONDIVISIONE,
È RISPETTO DELL'ALTRO.**

Guida didattica per docenti ed educatori

Per affrontare in classe le tematiche
del consenso e del rispetto nelle relazioni

In collaborazione con



La presente guida è stata curata da Amnesty International Italia e REDU (Rete Educare ai diritti umani) in collaborazione con la Rappresentanza in Italia della Commissione europea e 'Interessere-Mindfulness in azione'.



Progetto grafico di Ornella Fabretti

I testi e le immagini per allestire la mostra **Come eri vestita?** sono stati gentilmente messi a disposizione dall'ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE (www.liberesinergie.org).

NOTE

Questa risorsa è dedicata all'approfondimento del tema del consenso e del rispetto nelle relazioni. Laddove possibile, abbiamo usato un linguaggio *gender sensitive*. A volte però abbiamo evitato l'uso di entrambi i generi (i ragazzi/le ragazze, gli studenti/le studentesse) non certo per perpetuare il sessismo nel linguaggio, ma per evitare di appesantire il testo.

Si invitano inoltre i docenti a valutare e a selezionare in anticipo – sulla base della conoscenza dei ragazzi con cui lavorano – le attività e gli approfondimenti da proporre, anche in considerazione dell'impatto che un processo di conoscenza e riflessione sul consenso consapevole e la violenza contro le donne può avere sui giovani.

2020 ©Amnesty International Italia
Ufficio Educazione e Formazione
Via Goito, 39 00185 Roma
eduform@amnesty.it
www.amnesty.it/educazione

INDICE

Introduzione

- 0.1 Perché una risorsa educativa che parli di “consenso” 7
- 0.2 Perché la campagna #IoLoChiedo 8
- 0.3 Il contributo di ‘Interessere-Mindfulness in azione’ a questa guida 9

Capitolo 1 – Il concetto di violenza sessuale

- 1.1 Scenario di riferimento 11
- 1.2 La storia del reato di violenza sessuale 14
- 1.3 La normativa sul reato di violenza sessuale negli Stati europei 18
- 1.4 Definizione di violenza di genere secondo la ‘Convenzione di Istanbul’ 20

Capitolo 2 – Cosa è il consenso: dalla cultura della violenza contro le donne alla cultura del consenso

- 2.1 La cultura della violenza e lo stereotipo della violenza sessuale 23
- 2.2 La comunicazione del consenso nei rapporti intimi 26
- 2.3 La comunicazione assertiva 28
- 2.4 Cultura e consenso 29

Capitolo 3 – Prevenire la violenza sessuale: un cambiamento salutare verso il consenso consapevole

- 3.1 Il ruolo dell’insegnante consapevole ed il contenimento emozionale 33
- 3.2 Perché la mindfulness nella scuola? 35
- 3.3 Le basi della consapevolezza in relazione 36
- 3.4 Il consenso basato sulla consapevolezza: un processo che produce salute 37

Capitolo 4 – Diritti umani e violenza contro le donne, l’educazione ai diritti umani e le metodologie per un cambiamento culturale

- 4.1 Cosa sono i diritti umani 39
- 4.2 I diritti umani e la violenza contro le donne 40
- 4.3 L’Educazione ai diritti umani 41
- 4.4 Metodologie utili a favore di un cambiamento culturale 43

Capitolo 5 – Proposte pratiche per trattare il tema del consenso

- 5.1 La facilitazione delle attività educative 47
- 5.2 Tavola sinottica delle attività educative 49
- 5.3 Attività educative in schede singole 50
 - Scheda attività 1 – Amy e Faust 50
 - Scheda attività 2 – Cinque secondi per rispondere 54
 - Scheda attività 3 – Donne e uomini 57
 - Scheda attività 4 – Edizione speciale! 59
 - Scheda attività 5 – Fare scelte salutari nel gestire situazioni difficili 62

INDICE

• Scheda attività 6 – Il diamante delle disposizioni più efficaci	66
• Scheda attività 7 – Il caffè del consenso	69
• Scheda attività 8 – Il collage delle emozioni	71
• Scheda attività 9 – In che storia ti sei messo?	74
• Scheda attività 10 – Indovina le emozioni	78
• Scheda attività 11 – La consapevolezza nostra migliore alleata	81
• Scheda attività 12 – Nuvole di espressione	85
• Scheda attività 13 – Siamo veramente tutti d'accordo?	88
• Scheda attività 14 – STOP!	91
• Scheda attività 15 – Un cuore saggio	93
• Scheda attività 16 – Vuoi una tazza di tè?	96
Capitolo 6 – Attivarsi con Amnesty International	
6.1 Cosa si intende per attivarsi per i diritti umani	101
6.2 Attivarsi per la campagna #IoLoChiedo	103
6.3 Un esempio di attivazione: La mostra Com'eri vestita?	104
Bibliografia, sitografia, materiali utili	123

INTRODUZIONE

PERCHÉ UNA RISORSA EDUCATIVA CHE PARLI DI “CONSENSO”

01

Purtroppo, gli stereotipi legati alla violenza e alle differenze di genere spesso non ci permettono di vivere rapporti interpersonali positivi dove ognuno ha il diritto di decidere del proprio corpo e dove i limiti e i confini sono definiti da un consenso chiaro e dichiarato.

Attraverso questa guida vogliamo porre una maggiore attenzione al significato del mutuo consenso e stimolare un processo di sensibilizzazione che possa portare ad un cambiamento – soprattutto a livello culturale – affinché il consenso nelle relazioni sia la NORMA o NORMALITÀ e non un argomento su cui ancora dover dibattere.

Questa guida, curata da Amnesty International Italia e dall’associazione ‘REDU (Rete Educare ai Diritti Umani)’ in collaborazione con la Rappresentanza in Italia della Commissione europea e ‘Interessere-Mindfulness in azione’, fa parte della campagna **#IoLoChiedo** di Amnesty International, ed ha l’obiettivo di diffondere proposte e strumenti finalizzati alla costruzione di una cultura del consenso tra i giovani del nostro Paese.

Attraverso questa risorsa educativa insegnanti, formatori, educatori ed attiviste/i – in particolare coloro che lavorano con i giovani sui temi della violenza e della violenza di genere – potranno approfondire il tema del consenso utilizzando strumenti di stimolo alla riflessione, metodologie, attività pratiche e suggerimenti che potranno essere applicati e trasferiti in diversi contesti formativi ed educativi. Al suo interno saranno presenti anche le indicazioni per allestire la mostra **Come eri vestita?**, che potrà essere utilizzata al fine di supportare ulteriormente le azioni di sensibilizzazione e di apprendimento legate all’obiettivo della mostra stessa, ossia de-costruire alcuni stereotipi relativi alla violenza sessuale, primo tra tutti che l’abbigliamento, l’atteggiamento e il comportamento della donna possano esserne causa e quindi provocare la violenza.

PERCHÉ LA CAMPAGNA #IOLOCHIEDO!

02

Amnesty International Italia vuole far luce su un tema, quello del consenso e della cultura del consenso, che permetta di vivere in una società libera dalla violenza sessuale, in cui tutti comprendano appieno il principio che **ogni individuo è padrone del proprio corpo e può decidere autonomamente e in totale libertà come gestirlo**. Riteniamo che sia importante in questa campagna sensibilizzare, informare e coinvolgere giovani donne e uomini (tra i 16-24 anni); è infatti fondamentale creare consapevolezza nelle nuove generazioni, in quanto si trovano in un periodo della formazione in cui il concetto di consenso deve essere la base su cui costruire la propria identità e decostruire gli stereotipi di genere, a breve e lungo termine.

Per modificare la normativa

In teoria dovrebbe essere tutto molto semplice: se una persona esprime il proprio consenso ad un rapporto intimo non c'è violenza, se non lo esprime ciò dovrebbe costituire reato.

Purtroppo oggi da un punto di vista normativo la questione non è così lineare: in caso di giudizio, se la vittima non ha detto né «sì», né «no», viene dato per acquisito che fosse consenziente, e in Italia, in base all'art. 609-bis del Codice penale in materia di violenza sessuale, si fa riferimento al “modello giuridico vincolato”, che ritiene violenti solo gli atti sessuali nei quali ricorrano i vincoli della costrizione, della violenza e della minaccia.

Questa impostazione del nostro sistema giuridico non tiene conto del fatto che ci possono essere situazioni nelle quali una persona potrebbe non essere in grado né di difendersi, né di esprimere consenso o dissenso, perché magari è talmente terrorizzata da non riuscire né a muoversi, né a parlare. Dunque, non è sempre vero che «chi tace acconsente», e partire da una “presunzione di consenso” può portare ad attribuire alla parte offesa una corresponsabilità nella violenza subita.

Con la campagna **#IoLoChiedo** Amnesty International si pone l'obiettivo di creare anche in Italia una “cultura del consenso” condivisa e diffusa sia a livello giuridico che nella società civile.

Per questo ci proponiamo di informare e sensibilizzare:

- **l'opinione pubblica** sul tema del consenso affinché faccia pressione sul governo per modificare l'attuale normativa, aggiungendo la precisazione che il sesso deve essere sempre volontario e che senza un consenso esplicito si è di fronte a uno stupro;
- **i giovani** perché si attivino e mobilitino per sfidare gli stereotipi di genere e promuovere il consenso affermativo;
- **le associazioni** che operano per la tutela dei diritti umani e che portano avanti a loro volta attività di sensibilizzazione contro la violenza, affinché promuovano una cultura del consenso;
- **i mass media e gli opinion leader** perché aumentino la mobilitazione pubblica verso un messaggio positivo del principio del consenso.

Per diffondere una cultura di rispetto condivisa

La campagna non vuole focalizzarsi solo sull'assenso e nemmeno sulla violenza, ma sottolineare e potenziare il valore che il termine ‘consenso’ porta con sé. Il messaggio che si vuole diffondere è che **un rapporto sessuale deve essere una scelta positiva di entrambi** e che ogni forma di rapporto in cui viene a mancare la base del consenso, deve considerarsi come una violenza sessuale.

03 IL CONTRIBUTO DI 'INTERESSERE-MINDFULNESS IN AZIONE' A QUESTA GUIDA

Purtroppo non sempre i nostri comportamenti sono coerenti con le nostre credenze ed i nostri valori; troppo spesso pur sapendo “cosa” sarebbe giusto fare non sappiamo “come” sia possibile realizzarlo nelle situazioni specifiche. Il contributo di ‘Interessere-Mindfulness in azione’ (www.interessere.info) è partito dalle domande:

- **come** imparare ad ascoltarsi e ad ascoltare quando la comunicazione non è chiara o ha caratteristiche di non rispetto?
- **come** è possibile essere consapevoli delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri nei momenti di difficoltà e non farci trascinare da questi verso comportamenti non salutari?
- **come** imparare a regolare le proprie emozioni e ad esprimersi con chiarezza in situazioni ambigue ed incerte?
- ed infine **come** imparare a fermarsi e a non reagire rabbiosamente quando riceviamo un rifiuto?

La proposta di un brevissimo percorso esperienziale permette di dare una risposta a queste domande e di acquisire degli strumenti concreti, ridefinendo il concetto di consapevolezza come una competenza trasversale che è possibile coltivare e potenziare attraverso semplici pratiche ripetute.

Nella redazione del presente manuale, la presenza di ‘Interessere-Mindfulness in azione’ è stata essenziale e portatrice di innovazione. Infatti, grazie alle esperienze di gestione di percorsi di *mindfulness* con educatori e con giovani, ‘Interessere-Mindfulness in azione’ ha potuto evidenziare l’importanza nella ricerca di consapevolezza delle proprie emozioni, pensieri e azioni in relazione al tema del consenso.

Nel presente manuale il capitolo 3 presenta la *mindfulness* e le sue caratteristiche oltre al suo utilizzo per attivare un percorso di consapevolezza con i giovani, nell’ottica di attivare relazioni salutari.

Oltre al capitolo 3, ‘Interessere-Mindfulness in azione’ ha elaborato anche delle attività educative, reperibili nel capitolo 5, per facilitare il lavoro degli insegnanti nell’utilizzo della *mindfulness* a scuola.

CAPITOLO 1

IL CONCETTO DI VIOLENZA SESSUALE



SCENARIO DI RIFERIMENTO

1.1

La violenza sessuale è purtroppo presente in tutto il mondo e in nessun Paese le persone possono vivere libere da questa minaccia. Pur riconoscendo che ogni forma di violenza sessuale, indipendentemente dal sesso/genere della vittima, è una violazione dei diritti umani, vogliamo concentrarci su una forma di violenza sessuale, vale a dire lo stupro di donne e ragazze, poiché sono loro ad essere principalmente colpite da questa violazione.

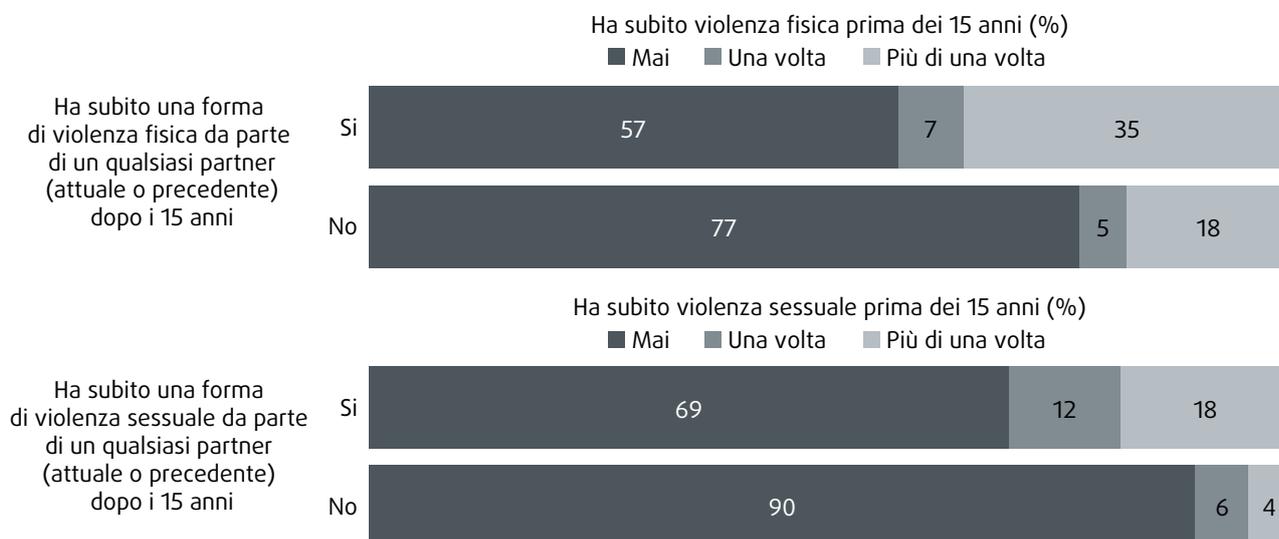
La violenza sessuale è una violazione di diritti umani fondamentali – diritto alla libertà, all'integrità fisica e psichica, all'autonomia sessuale, alla salute, alla sicurezza – di cui si ha testimonianza fin dall'antichità, ma su cui è calato a lungo un velo di tolleranza e di omertà sulla scena pubblica e culturale, fino alla seconda metà del secolo scorso quando un grande movimento – soprattutto femminile – ha portato questo tema alla ribalta del dibattito pubblico.

Nonostante gli obblighi imposti agli Stati dal diritto internazionale, nazionale e regionale in materia di diritti umani sul tema della violenza sessuale, i dati sullo stupro sono ancora tristemente sconcertanti: recenti indagini statistiche hanno rilevato che talune forme di violenza fisica e sessuale come i palpeggiamenti sono in diminuzione, mentre lo stupro è ancora la forma di violenza più persistente.

Dall'indagine pubblicata nel 2014 dall'Agenzia europea per i diritti fondamentali (FRA – European Union Agency for Fundamental Rights) riguardo la violenza contro le donne a livello di Unione europea, emerge che "l'abuso è un fenomeno diffuso che influisce sulla vita di molte donne, ma che non sempre è segnalato alle autorità".

In Europa "una donna su 10 ha subito una qualche forma di violenza sessuale dall'età di 15 anni e una su 20 è stata vittima di stupro. Poco più di una donna su 5 è stata vittima di violenza fisica e/o sessuale inflitta dal partner attuale o precedente e poco più di una donna su 10 indica di aver subito una forma di violenza sessuale da parte di un adulto prima di aver compiuto 15 anni".

Figura 6: Rapporto tra violenza fisica e sessuale prima dei 15 anni ed esperienze di violenza fisica e sessuale da parte di un partner più tardi nella vita (%)^a



Nota: ^a Su tutto il campione intervistato (N = 42 002).

Fonte: Dati dell'indagine della FRA sulla violenza di genere contro le donne, 2012

Secondo l'ISTAT (rilevazione del 2014), in Italia "il 31,5% delle 16-70enni (6 milioni 788 mila) ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale: il 20,2% (4 milioni 353 mila) ha subito violenza fisica, il 21% (4 milioni 520 mila) violenza sessuale, il 5,4% (1 milione 157 mila) forme più gravi di violenza sessuale come lo stupro (652 mila) e il tentato stupro (746 mila)". Nel confronto tra le rilevazioni del 2006 e del 2014 emerge che taluni fenomeni di violenza sono diminuiti, ma sono rimasti costanti gli stupri e i tentati stupri.

Sempre secondo l'ISTAT (rilevazione del 2019), **persiste il pregiudizio che addebita alla donna la responsabilità della violenza sessuale subita.**

Il 39,3% della popolazione si dichiara molto o abbastanza d'accordo con l'affermare che "le donne che non vogliono un rapporto sessuale riescono a evitarlo". Questa idea è più spesso degli uomini (41,9% contro 36,7%) e delle persone con livello di istruzione basso e medio basso. Tra i due sessi, le differenze sono accentuate tra i più giovani, ritiene che "le donne che non vogliono un rapporto sessuale possono evitarlo" il 41,4% dei ragazzi di 18-29 anni contro il 32,4% delle loro coetanee, e tra i più istruiti (il 37,9% dei laureati contro il 28,9% delle laureate). L'idea che il modo di vestire possa provocare una violenza sessuale trova d'accordo il 23,9% della popolazione (il 6% molto e il 17,0% abbastanza), con quote simili tra uomini (23,8%) e donne (23,9%), ma molto differenziate per età e livello di istruzione. Il 32,4% delle persone tra 60 e 74 anni condivide questa affermazione contro il 15,4% dei giovani di 18-29 anni, così come il 39,6% di chi non ha nessun titolo di studio o ha la licenza elementare contro il 10,7% dei laureati. Il 15,1% della popolazione crede che se

una donna subisce una violenza sessuale quando è ubriaca o è sotto l'effetto di droghe sia almeno in parte responsabile, quota che raggiunge il 19,1% tra le persone di 60-74 anni, sia uomini che donne, e il 22,3% di chi ha livelli di istruzione bassi. Tra le donne, in particolare, la differenza è eclatante: ha questa opinione il 23,7% delle donne con nessun titolo o la scuola primaria e il 6,3% delle laureate (per gli uomini si rileva rispettivamente 19,9% e 9,1%). Per il 10,3% della popolazione spesso le accuse di violenza sessuale sono false. Questa opinione è più diffusa tra gli uomini (12,7%) che tra le donne (7,9%), per tutte le generazioni. Le percentuali inferiori caratterizzano le ragazze di 18-29 anni (5%) e i laureati senza differenze di genere (6,3% di entrambi i sessi). Meno frequente è l'idea che di fronte a una proposta sessuale "le donne spesso dicono no ma in realtà intendono sì", sostenuta dal 7,2% della popolazione. Sembra ancor più superato lo stereotipo secondo cui le donne serie non vengono violentate (molto o abbastanza d'accordo il 6,2% della popolazione), sebbene questo resti ancora relativamente diffuso tra le persone di 65-74 anni (9,7%) e tra le persone con nessun titolo o la scuola primaria (14,9%). Infine pochi sono d'accordo, l'1,9%, con l'affermazione che "un marito/compagno che obblighi la moglie/compagna ad avere un rapporto sessuale contro la sua volontà, non commette violenza".

Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

25 novembre 2019



I più comuni stereotipi di genere di donne e uomini in Italia



Pregiudizi sulla violenza sessuale

le donne che non vogliono un rapporto sessuale riescono ad evitarlo	39,3
le donne possono provocare la violenza sessuale con il loro modo di vestire	23,9
se una donna subisce violenza sessuale quando è ubriaca o sotto l'effetto di droghe è almeno in parte responsabile	15,1
spesso le accuse di violenza sessuale sono false	10,3

Come motivano, uomini e donne, la violenza nella coppia

uomini	donne	
68,5	81,3	bisogno di sentirsi superiore alla propria compagna/moglie
74,0	77,0	abuso di sostanze stupefacenti o di alcool
55,2	69,9	non sopportazione dell'emancipazione delle donne
33,5	34,0	motivi religiosi
60,1	67,1	esperienze negative di violenza avute da bambini in famiglia
70,4	84,9	considerazione delle donne come oggetti di proprietà
66,4	74,6	difficoltà a gestire la rabbia

Indagine realizzata in collaborazione con Dipartimento Pari Opportunità, Regioni, Consiglio Nazionale delle Ricerche. * Centri che hanno risposto alla rilevazione

I dati sulla violenza fanno riferimento al 2014; i dati sui centri antiviolenza al 2017; i dati sugli stereotipi al 2018; i dati sugli omicidi volontari sono fonte Ministero dell'Interno I dati sulla violenza fanno riferimento a donne fra 16 e 70 anni; i dati sugli omicidi a tutte le donne; i dati sugli stereotipi a persone fra 18 e 74 anni

LA STORIA DEL REATO DI VIOLENZA SESSUALE

1.2

La storia del reato di violenza parte da lontano e forse è facile intuire dove si “nascondono” gli stereotipi e i miti che riguardano lo stupro e la violenza di genere dei nostri tempi.

Già nel Codice di Hammurabi (1792-1750 a.C.) si trovano riferimenti alla violenza sulle donne che ci fanno comprendere come nel **Medio Oriente antico**, in materia di rapporto uomo-donna, fosse profonda la concezione patriarcale della donna, proprietà prima della famiglia di origine e poi del marito.

Nel **mondo greco** il rapimento seguito da stupro è presente in tutta la mitologia e molti sono anche i riferimenti allo stupro di guerra che vede le donne come parte del bottino spettante ai vincitori, come mezzo di umiliazione delle popolazioni vinte e come possibilità di rideterminare la composizione etnica di una nazione o regione.

Il **diritto romano** conosceva il reato di *stuprum* (che in latino voleva dire onta, vergogna, disonore), nella duplice forma di stupro semplice e di stupro violento. A differenza di quello che potrebbe suggerire oggi questo termine, lo **stuprum semplice** era la mera unione sessuale prima o comunque al di fuori del matrimonio, con donne vergini o vedove, ma di “onorata posizione”, o con fanciulli (il requisito dell’onestà della donna era un elemento essenziale per punire lo stupro semplice, se non per la stessa sussistenza del crimine). Lo **stupro violento**, invece, si basava su un’imposizione alla donna di un atto sessuale mediante il ricorso alla forza ed era vietato dalla *lex Iulia* di Augusto (18 a.C.), con la sanzione della pena di morte per i colpevoli. Tuttavia, perché lo *stuprum* potesse essere considerato violento era necessario che la donna avesse opposto una resistenza fisica attiva e riconoscibile: per non farsi considerare complice dello stupro doveva gridare talmente forte da farsi sentire e la sua resistenza doveva essere decisa, univoca e costante, prima, durante e dopo la violenza. In sostanza, non ci si preoccupava delle offese fatte alle donne in quanto tali, ma dell’oltraggio arrecato alla famiglia o, meglio, all’onore degli uomini, dei padri, dei mariti, dei fratelli, che delle donne erano i titolari di tutela (*pater familias*).

Anche nel **Medioevo**, per la forte influenza del Cristianesimo, il rapporto sessuale veniva concepito come un’attività impudica e peccaminosa, meritevole di tutela da parte dell’ordinamento solo in quanto finalizzata alla procreazione. Il termine *stuprum* continuava a descrivere un rapporto (anche consensuale) che si consumava al di fuori del vincolo nuziale con una donna “di onesti costumi” e, per evitare la sanzione, il reo poteva accordarsi con la famiglia di lei per un **matrimonio riparatore** o per una somma di denaro a titolo di risarcimento. Tale regola, che consentiva allo stupratore di sottrarsi alla punizione, era detta del “*aut nubat aut dotet*” (o si sposi o si doti) e si tramandò nel tempo, venendo poi espressamente sancita da molti Stati italiani preunitari (dal Granducato di Toscana al Regno Pontificio). Per una donna dell’epoca, a causa della mancanza di piena titolarità giuridica e soprattutto di autonomia economica, il fatto di avere subito una violenza sessuale rappresentava spesso la necessità di scegliere tra una delle due alternative: o il matrimonio riparatore o la prostituzione.

Tra i tanti episodi storici che potrebbero essere ricordati, un caso emblematico è del 1612, il processo subito dalla pittrice **Artemisia Gentileschi** (1593–1654), figlia di Orazio Gentileschi, pittore anch’egli. Artemisia fu stuprata da un amico del padre, Agostino Tassi, ma ebbe il coraggio di denunciare la violenza subito. Per dimostrare che non stava mentendo, fu costretta dai giudici del Regno Pontificio a sottostare alla tortura così detta “della Sibilla”, che consisteva nel legare i pollici con delle corde, fino a tagliare la carne, tortura partico-

larmente dolorosa e terribile per una pittrice. Alla fine il Tassi ammise lo stupro e venne condannato, ma a una pena minima e la condanna non fu mai davvero eseguita.

Per tutto il Medioevo e il 1700 si è continuato a considerare quasi ovunque i rapporti intimi tra persone non come espressione della propria libertà personale, ma finalizzati esclusivamente alla procreazione e dunque qualsiasi rapporto sessuale che non fosse indirizzato a tale scopo veniva considerato illecito.

In Italia

Nel 1889, nel neonato Stato unitario, fu emanato un nuovo codice penale: il **Codice Zanardelli**. Nel codice i reati sessuali erano collocati all'interno dei delitti contro il buon costume e l'ordine delle famiglie e venivano previste due fattispecie di reato, la **violenza carnale** (art. 331) e **gli atti di libidine violenti** (art. 333), a seconda se il rapporto fosse stato completo o meno. Per la prima volta, venne inoltre individuata una graduazione della pena a seconda della gravità dell'offesa. Sotto questo profilo, il successivo **codice Rocco** (entrato in vigore il 1° luglio 1930, in pieno regime fascista, e tuttora vigente) ha rappresentato un'innovazione rispetto al passato. I reati sessuali erano sempre collocati all'interno del titolo che riguardava i delitti contro la moralità pubblica e il buon costume, ma al suo interno il capo relativo al reato di violenza sessuale veniva intitolato "Dei delitti contro la libertà sessuale", introducendo per la prima volta il concetto di "libertà". Tuttavia, la tutela accordata alla **libertà sessuale della donna doveva sempre essere considerata nei limiti della sua funzione sociale e del ruolo che assumeva nell'ambito della famiglia e della società** e quindi l'interesse giuridico riguardava oltre alla lesione personale anche le conseguenze pubbliche del fatto criminale.

Prima di arrivare a una legge che consideri il reato di stupro come **reato contro la persona** bisognerà aspettare il 1996: negli anni precedenti le donne italiane porteranno avanti da sole o insieme battaglie fondamentali per il cambiamento culturale del nostro Paese. Nel 1965 in Sicilia, una ragazza di 18 anni, Franca Viola, dopo essere stata rapita si sottrasse al matrimonio riparatore e denunciò il suo rapitore, Filippo Melodia, un esponente della mafia locale. Malgrado i tentativi di screditare la donna e l'ambiente ostile, Melodia fu condannato a 11 anni di carcere. Bisognerà aspettare il **1981 per vedere l'abrogazione definitiva del matrimonio riparatore** dal nostro codice penale, ma è stato sicuramente il coraggio di Franca Viola a dare il via al processo di revisione di questa norma discriminatoria e ingiusta.

Dal 1968 in gran parte del mondo si è sviluppato un movimento globale che ha portato le donne, i giovani e le minoranze a reclamare a gran voce nuove libertà e nuovi diritti. Anche in Italia le donne hanno cominciato ad organizzarsi nel movimento femminista e a rivendicare il proprio riconoscimento nella società. Grazie a queste donne coraggiose e tenaci, anche a livello giuridico, sono state vinte importanti battaglie: nel 1970 è stata approvata la legge sul divorzio, nel 1975 con il diritto di famiglia è stata abolita l'autorità maritale e riconosciuta la parità delle donne all'interno della famiglia, nel 1978 alle donne è stato riconosciuto il diritto ad abortire.

Non bisogna dimenticare in questo percorso lungo e doloroso che ha portato al riconoscimento delle donne come "persone" nei casi di stupro, un episodio che ha sconvolto un Paese intero e che ha portato davanti all'opinione pubblica tutte le ingiustizie e le contraddizioni della società di allora: il cosiddetto "Massacro del Circeo".

Tra il 29 e il 30 settembre del 1975 tre ragazzi della 'Roma bene', Angelo Izzo, Andrea Ghira e Gianni Guido rapiscono, stuprano e seviziano Rosaria Lopez e Donatella Colasanti, due ragazze che avevano invitato nella villa di Ghira al Circeo, con la scusa di una festa. Dopo avere abusato di loro con estrema violenza e efferatezza le chiudono nel portabagagli della loro auto. Rosaria Lopez è morta, ma Donatella Colasanti riesce a scappare e denuncia i suoi aguzzini. Nel 1976 inizia il processo presso il tribunale di Latina, la RAI filma tutto il dibattimento e il Paese vede con i propri occhi e con grande chiarezza che il processo non è nei confronti degli imputati, ma contro la vittima dello stupro e che "se violenza c'era stata", a provocarla era stato l'atteggiamento sveniente da parte della ragazza.

Con “Processo per stupro”, che diventa un documentario seguitissimo e che infiamma il dibattito sui diritti delle donne in ogni famiglia e in ogni casa italiane, si squarcia finalmente il velo di omertà sul pregiudizio sociale che accompagnava i processi per violenza sessuale.

Il Parlamento a questo punto non può rimanere sordo alla **rabbia urlata dalle femministe** dentro e fuori i tribunali e condivisa progressivamente dall'**opinione pubblica** italiana e così inizia, anche in Italia, un lento processo di riforme a favore dei diritti delle donne.

Nel **1981 vengono aboliti il delitto d'onore** (che riduceva in modo molto significativo le pene per chi provocava la morte della “coniuge, della figlia o della sorella” come reazione alla scoperta di una relazione illegittima o di un altro comportamento che recasse “offesa all'onore suo o della sua famiglia”) e il **matrimonio riparatore**, che consentiva allo stupratore di estinguere il reato sposando la propria vittima. Ma, per arrivare a considerare il reato di violenza sessuale come **reato contro la persona** bisognerà aspettare ancora, fino alla **legge n. 66 del 15 febbraio 1996**, con la quale viene finalmente tutelata la libertà di autodeterminazione sessuale di ogni singolo individuo. La legge 66 ha inoltre riunificato le due fattispecie di violenza carnale e atti di libidine violenti, presenti nel codice Zanardelli e nel codice Rocco, nella figura unica di violenza sessuale, in questo modo non è più necessario scendere nei particolari delle modalità dell'esecuzione della violenza. Ha inoltre previsto la configurabilità del reato nei confronti di persone in **stato di inferiorità psichica o fisica** (solo se lo stupratore abusa di tali condizioni) e ha introdotto la nuova fattispecie di **violenza sessuale di gruppo**. In tema di consenso però, malgrado la Commissione Pagliaro negli anni '80 avesse tentato di inserire il concetto di consenso per il reato di violenza sessuale, la legge 66, pur prevedendo finalmente la norma sulla violenza sessuale nei reati contro la persona, ancora una volta non fa riferimento alla mancanza di consenso, ma per la sussistenza del reato richiede le condizioni della violenza, della minaccia, dell'abuso delle condizioni di inferiorità psichica o fisica o dell'inganno.

Il vero cambiamento c'è stato nel 2013, quando è stata recepita – sia pure con due anni di ritardo rispetto all'adozione da parte del Consiglio d'Europa – la **'Convenzione di Istanbul sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica'**.

La Convenzione qualifica la violenza contro le donne come una violazione dei diritti umani e costituisce il primo strumento internazionale giuridicamente vincolante volto a creare un quadro normativo completo contro qualsiasi forma di violenza di genere.

Agli obblighi imposti dalla Convenzione ha dato attuazione il decreto anti-femminicidio (n. 93 del 14 agosto (convertito dalla legge n. 119 del 2013) che, sempre nel 2013, ha introdotto una serie di misure sia di carattere preventivo che repressivo.

Nel 2015 è stato approvato il primo 'Piano straordinario contro la violenza sessuale e di genere', seguito nel 2017 dal 'Piano strategico nazionale sulla violenza maschile contro le donne'. Nuove leggi – su indennizzi economici, congedi dal lavoro, tutela per gli orfani di femminicidio – hanno ampliato gli strumenti a favore delle donne, anche se l'attuazione e la richiesta di applicazione di queste misure molte volte risultano di difficile realizzazione per le vittime.

Tabella riassuntiva storica delle norme in materia di violenza sessuale

Periodo storico	Tipologia di azione normativa	Criteri di determinazione della violenza contro le donne
1792-1750 a.C.	Codice di Hammurabi	La donna risulta come proprietà prima della famiglia di origine e poi del marito.
Tempo dei Romani	lex Iulia di Augusto (18 a.C.) Reato di <i>stuprum</i> – stupro semplice e stupro violento	<i>Stuprum semplice</i> : unione sessuale prima o comunque al di fuori del matrimonio. Stupro violento: imposizione alla donna di un atto sessuale mediante il ricorso alla forza è vietato dalla legge.
Medioevo	Principio del “aut nubat aut dotet” (o si sposi o si doti)	<i>Stuprum</i> : un rapporto (anche consensuale) che si consumava al di fuori del vincolo nuziale con una donna “di onesti costumi” e, per evitare la sanzione, ci si poteva accordare con la famiglia di lei per un matrimonio riparatore o per una somma di denaro a titolo di risarcimento.
1889	Codice Zanardelli Violenza carnale (art. 331) e atti di libidine violenti (art. 333)	Per la prima volta viene individuata una graduazione della pena a seconda della gravità dell’offesa, ma è prevista violenza sulla vittima e non dissenso.
1930	Codice Rocco “Delitti contro la libertà sessuale” Violenza carnale (artt. 519) e atti di libidine (artt.521)	La libertà sessuale della donna veniva considerata nei limiti della sua funzione sociale e del ruolo che assumeva nell’ambito della famiglia e della società.
Anni '80	Commissione Pagliaro Tentativo di introduzione del principio del consenso nel codice penale	Per la prima volta la Commissione “Pagliaro” propone, senza risultato, di introdurre il concetto di consenso nei casi di violenza sessuale
1996	Legge n. 66 del 15 febbraio 1996	Lo stupro si inserisce nei delitti contro la persona. Si sono riunificate le due fattispecie di violenza carnale e atti di libidine violenti nella figura unica di “violenza sessuale”. Viene introdotto il reato di violenza sessuale di gruppo.
2013	Ricezione della ‘Convenzione di Istanbul’ da parte dell’Italia	Prevenzione e lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica. Si definisce la violenza contro le donne come una violazione dei diritti umani.
2015-2017	Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri emana “Piano straordinario contro la violenza contro le donne”	Nuove leggi – su indennizzi economici, congedi dal lavoro, tutela per gli orfani di femminicidio – hanno ampliato gli strumenti a favore delle donne.
2017-2019	Piano strategico nazionale sulla violenza maschile contro le donne	Nuove leggi – su indennizzi economici, congedi dal lavoro, tutela per gli orfani di femminicidio – hanno ampliato gli strumenti a favore delle donne.

LA NORMATIVA SUL REATO DI VIOLENZA SESSUALE NEGLI STATI EUROPEI

1.3



La Convenzione di Istanbul, approvata nel 2011 dal Consiglio d'Europa, sottolinea (art.36) la necessità di una **definizione giuridica di stupro basata sulla mancanza di consenso** che imponga alle parti contraenti di criminalizzare qualsiasi atto non consensuale di natura sessuale.

Ad oggi sono 34 gli Stati membri che hanno ratificato la Convenzione, ma solo Austria, Montenegro, Portogallo e Svezia hanno emendato i rispettivi codici penali per definire lo stupro come “mancanza di consenso”, mentre nei restanti Paesi sono ancora in corso discussioni sulle modalità di emendare la propria normativa al riguardo. In Germania ad esempio la nuova normativa prevede che venga considerato valido anche il dissenso a parole. Per molti osservatori però, questo elemento, pur costituendo un passo avanti rispetto al passato, è ancora molto carente perché non protegge le vittime che non possono esprimere adeguatamente il dissenso, come le donne sotto effetto di alcol e droga.

In un articolo pubblicato su “EU Observer”, la Segretaria generale del Consiglio d'Europa Marija Pejčinović Burić ha dichiarato: “*Sono troppo pochi i nostri Stati membri che trattano questo reato con la dovuta serietà, poiché le definizioni giuridiche di stupro non sono basate sulla mancanza di consenso. Ciò pone sulle persone che hanno subito uno stupro, prevalentemente donne, l'onere di dimostrare di essere vittime*”. La Segretaria generale ha inoltre osservato che l'attività di monitoraggio da parte del ‘Gruppo di esperti sulla lotta contro la

violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica' (GREVIO) ha riscontrato come **numerosi sistemi di giustizia penale in Europa mantengano definizioni di stupro basate sulla forza**. Queste definizioni giuridiche spesso richiedono prove che l'autore del reato abbia fatto uso di coercizione o che la vittima non abbia opposto resistenza. Ciò è chiaramente sbagliato.

Il sesso senza consenso è stupro. Le leggi europee devono riflettere questo concetto.

La Convenzione di Istanbul è un importante primo strumento internazionale, ma alla ratifica devono seguire norme globali e giuridicamente vincolanti da parte di ogni Stato membro per prevenire la violenza di genere, proteggere le vittime e punire i responsabili.

Alcuni Stati hanno tuttavia indicato la strada da percorrere:

SVEZIA

Nel 2018 le norme svedesi sono state riscritte al fine di eliminare un precedente requisito per la definizione di stupro, secondo il quale doveva essere provato l'utilizzo della forza sulla vittima. La nuova legge criminalizza i rapporti o qualsiasi altro atto sessuale con una persona "che non vi partecipi volontariamente". I casi in cui non vengono prese misure ragionevoli per stabilire che l'atto sessuale è stato compiuto nonostante la mancanza di consenso da parte della vittima, corrispondono ora a "responsabilità penale per negligenza".

SVIZZERA

A gennaio 2019 la Corte suprema federale elvetica ha stabilito che togliere il preservativo senza permesso durante un rapporto fino ad allora consenziente costituisce una violenza sessuale. L'uomo che lo ha fatto è stato condannato a 12 mesi con la condizionale. Si tratta di una sentenza destinata a fare scuola: *«Anche in questo caso dipende da una violazione del consenso — spiega Anna Lorenzetti*: si basa sul fatto che la donna aveva dato il suo assenso al sesso perché era protetto, ma non lo avrebbe fatto in caso contrario. E che quindi quell'atto è stato estorto sulla base di un presupposto non vero»*.

FRANCIA

La legge francese stabilisce che affinché l'espressione del consenso sia considerata valida non debbano essere state esercitate violenza, pressioni fisiche o psicologiche; che l'uomo (nella maggior parte dei casi) non abbia abusato della sua posizione di superiorità o minacciato rappresaglie in caso di rifiuto, e che la vittima non fosse incosciente o sotto effetto di alcol e droghe.

*Anna Lorenzetti, è ricercatrice di Diritto costituzionale presso l'Università degli Studi di Bergamo, Dipartimento di Giurisprudenza, dove insegna nel corso di 'Analisi di genere e Diritto antidiscriminatorio'.

DEFINIZIONE DI VIOLENZA DI GENERE SECONDO LA CONVENZIONE DI ISTANBUL

1.4

La Convenzione di Istanbul (2011) all'Art.3 definisce che:

- a) con l'espressione "**violenza nei confronti delle donne**" si intende designare una violazione dei diritti umani e una forma di discriminazione contro le donne, comprendente tutti gli atti di violenza fondati sul genere che provocano o sono suscettibili di provocare danni o sofferenze di natura fisica, sessuale, psicologica o economica, comprese le minacce di compiere tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica, che nella vita privata;
- b) l'espressione "**violenza domestica**" designa tutti gli atti di violenza fisica, sessuale, psicologica o economica che si verificano all'interno della famiglia o del nucleo familiare o tra attuali o precedenti coniugi o partner, indipendentemente dal fatto che l'autore di tali atti condivida o abbia condiviso la stessa residenza con la vittima;
- c) con il termine "**genere**" ci si riferisce a ruoli, comportamenti, attività e attributi socialmente costruiti che una determinata società considera appropriati per donne e uomini;
- d) l'espressione "**violenza contro le donne basata sul genere**" designa qualsiasi violenza diretta contro una donna in quanto tale, o che colpisce le donne in modo sproporzionato;
- e) per "**vittima**" si intende qualsiasi persona fisica che subisce gli atti o i comportamenti di cui ai precedenti commi a e b;
- f) con il termine "**donne**" sono da intendersi anche le ragazze di meno di 18 anni.

Secondo la definizione ONU art.1, 1993, la violenza sulle donne è «ogni atto di violenza fondato sul genere che comporti o possa comportare per la donna danno o sofferenza fisica, psicologica o sessuale, includendo la minaccia di questi atti, coercizioni o privazioni arbitrarie della libertà, che avvengano nel corso della vita pubblica o privata».



CAPITOLO 2

**COSA È IL CONSENSO: DALLA CULTURA
DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE
ALLA CULTURA DEL CONSENSO**



LA CULTURA DELLA VIOLENZA E LO STEREOTIPO DELLA VIOLENZA SESSUALE

2.1

La cultura della violenza nei confronti delle donne è una cultura in cui lo stupro e altre forme di violenza sessuale sono comuni, e in cui gli atteggiamenti prevalenti delle persone e dei media, le norme e le pratiche normalizzano, giustificano, o incoraggiano la violenza.

Invece di analizzare le statistiche e i dati scientifici vengono prese in considerazione supposizioni, stereotipi o pregiudizi rispetto a come sono le donne, a quello che fanno e a cosa vogliono. Questo atteggiamento è pericoloso perché legittima in qualche modo la violenza e stabilisce che sia “normale” pensare che:

- sia lecito insistere per ottenere il consenso
- non ci sia bisogno di continuare a confermare il consenso e le volontà de* partner
- se non si afferma un “no” è possibile continuare
- basta ricevere un “sì” senza considerare il linguaggio non verbale
- “conquistare” significhi insistere a tutti i costi
- il silenzio può essere un consenso
- non opporre resistenza può essere un consenso
- una gonna corta o un vestito sexy può dimostrare consenso
- essere sexy dimostra un consenso
- “non sono sicura” dimostra un consenso
- il diritto degli uomini ai rapporti sessuali è importante tanto, se non di più, della libertà di scelta delle donne sui loro corpi.

Nel 1975, per la prima volta, la studiosa e femminista statunitense Susan Brownmiller definisce questi atteggiamenti **miti dello stupro**. Per miti dello stupro si intendono quegli stereotipi che molte società, anche le più moderne, conservano nel profondo come residuo della concezione patriarcale dei rapporti uomo-donna, quelle convinzioni che tendono sostanzialmente a trovare giustificazioni per la violenza sessuale, finendo per addossarne la responsabilità e la colpa alla vittima stessa.

Nel 1994 il tema dei “miti dello stupro” è stato ripreso dalle studiose Lonsway e Fitzgerald che ampliano il concetto, definendoli come gli “atteggiamenti e le convinzioni, generalmente falsi, ma diffusi e persistenti, che permettono di negare e di giustificare l’aggressione sessuale maschile contro le donne”. [Lonsway KA, & Fitzgerald LF. Rape Myths. In Review. Psychology of Women Quarterly. 1994;18:133–164]

Questi atteggiamenti e queste convinzioni possono essere riuniti in tre categorie:

NON È SUCCESSO NIENTE. Un certo numero di miti veicola l’idea che spesso le donne accusino ingiustamente gli uomini di stupro. Un altro mito molto diffuso consiste nell’affermare che la vittima esagera e nel minimizzare i fatti.

ERA CONSENZIENTE O LE È PIACIUTO. Sono i miti secondo i quali quando una donna dice “no” vuole in realtà dire “sì”. Già nel diritto romano c’era la massima “*vis grata puellis*”, un certo grado di violenza è gradita alle donne, come dire che la violenza è sessualmente eccitante per le donne. Se la vittima era davvero contraria al rapporto sessuale avrebbe potuto opporre resistenza. Questo autorizza l’uomo ad esasperanti proposte e ad usare anche metodi violenti (l’uomo è cacciatore e la violenza è un eccesso di un istinto naturale). Se lo stupro è avvenuto in un luogo dove ci si reca per sedurre (ad esempio in un bar o in occasione di un appuntamento galante), il mito è molto più forte.

SE L'È CERCATO. Sono i miti come: “camminava sola di notte” o “era vestita in modo provocante”. Una delle domande che spesso vengono fatte alle vittime durante il processo è: “ma com’eri vestita?”.

La funzione principale di questi miti è quella di rendere la vittima colpevole e di deresponsabilizzare lo stupratore. Infatti, è stato chiaramente dimostrato che le persone che credono a questi miti tendono a biasimare la vittima e a cercare scusanti per gli stupratori.

Partendo dai miti dello stupro è possibile delineare il profilo della “perfetta vittima di stupro”, e definire comportamenti o situazioni che possono “causare” un’aggressione sessuale. Questo atteggiamento nei processi per stupro sminuisce la gravità dell’aggressione sessuale, tende a colpevolizzare la vittima e a mistificare la verità dei fatti.

Una perfetta vittima di violenza sessuale non dovrebbe:

Bere alcolici, fare festa e divertirsi

Avere un atteggiamento di eccessivo godimento nella vita sociale, festeggiare allegramente e bere in compagnia sembra poter giustificare atteggiamenti favorevoli allo stupro, anche senza un consenso esplicito.

Vestirsi in un certo modo, indossare abiti corti o tacchi alti o vestirsi in modo sexy

Il modo in cui le persone si vestono, secondo queste false credenze, indicherebbe un chiaro segnale di assenso.

#i?lochiedo

Una vittima per essere credibile e creduta deve invece:

Essere triste, piangere o essere sconvolta dopo lo stupro

Non sempre le donne vittime di violenza hanno le stesse reazioni e a volte le donne che non reagiscono come ci si aspetta non vengono credute.

Riferire subito dopo lo stupro

La maggior parte delle vittime non racconta subito la violenza subita. Spesso lo fanno dopo diverse settimane, mesi o addirittura anni dopo lo stupro. E, sebbene le loro esperienze siano ancora valide e importanti, non vengono prese in considerazione perché riportate “troppo tardi”.

Riportare segni evidenti della violenza sul proprio corpo e reagire con la forza fisica

La maggior parte delle vittime quando subisce violenza sessuale non reagisce con atteggiamenti di difesa fisica o verbale in quanto si immobilizza con il tipico atteggiamento del “freezing”*. Una donna che non riporta segni evidenti di violenza secondo i “miti dello stupro” può mentire o mistificare la realtà.

Non conoscere lo stupratore

La maggior parte delle violenze avviene in contesti familiari e amicali e spesso le vittime rimangono nella relazione per svariati motivi: non sanno dove andare, sono in una relazione di forte dipendenza affettiva, soggiogate o manipolate, oppure perché subiscono un potere di ruolo (datore di lavoro, figura religiosa di riferimento, insegnante, genitore, etc). Malgrado le statistiche indichino che la maggior parte delle donne conosce il proprio stupratore, si tende a indagare più all'esterno che nell'ambito familiare o sociale della vittima.

Ricordare tutti i dettagli ed essere in grado di raccontare l'intera storia senza dimenticare nulla

A causa di traumi le vittime non possono essere in grado di ricordare alcuni (o molti) dettagli. Alcune parti della storia possono essere troppo intime o motivo di vergogna ed imbarazzo per essere esplicitate e raccontate. Le lacune e i vuoti di memoria a volte vengono usati come pretesto per dire che la vittima sta mentendo.

*Per *freezing* si intende una particolare risposta di paura che si manifesta attraverso bradicardia e immobilizzazione, appare come un totale o parziale “congelamento” della persona in situazioni di emergenza e può avere una durata complessiva tra pochi secondi e 30 minuti.

LA COMUNICAZIONE DEL CONSENSO NEI RAPPORTI INTIMI

2.2

Per non cadere nello stereotipo e contribuire alla creazione di una cultura in cui le donne vengono rispettate e ascoltate, è fondamentale comprendere fin da piccoli i confini del proprio corpo, l'importanza della *privacy* e il rispetto di sé stessi e degli altri.

Ciascuno di noi attraverso la conoscenza e la consapevolezza di sé stesso e dei propri confini può:

- capire i propri diritti e i diritti degli altri
- riconoscere i propri e gli altrui desideri, bisogni e limiti
- comprendere le proprie responsabilità
- avere potere di scelta e controllo su sé stesso
- riuscire a esprimere il consenso o il dissenso in maniera rispettosa e esplicita

« Ogni individuo deve sentirsi libero di stare con le
persone che desidera e nelle modalità che desidera, »
ma sempre nel dovuto rispetto per i diritti degli altri.

Dobbiamo cominciare a riflettere su come la nostra società ci ha abituati a stare in una relazione, ma anche a come è possibile sviluppare competenze per conoscere i “confini” nelle relazioni intime. “...se non si fissano dei limiti chiari, se non si è in grado di esprimere i propri desideri e di dire all'altro <tu inizi dove io finisco>, nessun posto appartiene a qualcuno”. (M. Elkaim)

Il primo passo sarà quello di conoscere le proprie emozioni ed entrare in contatto con esse, essere in grado di sapere e sentire cosa vogliamo e cosa no, avere abbastanza informazioni per poterlo decidere e sapere come comunicarlo al proprio partner.

Il concetto di consenso si basa sulla comunicazione verbale e non. Inoltre **non si tratta soltanto di chiedere un permesso, ma anche di ascoltare la risposta.**

Crediamo sia importante stimolare i giovani a scoprire, decidere e comunicare ciò che desiderano (polo positivo) in una relazione intima e non solamente ciò che non desiderano (polo negativo), in una prospettiva “sex positive”.

Insegnare il consenso dalla prospettiva positiva del sesso non solo stimola ma rende più forti nell'evitare le esperienze sessuali indesiderate o peggio la coercizione. Si prendono decisioni informate sul proprio corpo e sulle esperienze realmente volute.

Cosa potrebbe aiutarci a sviluppare una maggiore consapevolezza del nostro corpo per una risposta sana e diretta durante uno scambio relazionale?

- Ascoltare il nostro corpo... Può darsi che il nostro corpo si esprima attraverso dei segnali che dovremmo saper decifrare come: un cambiamento nella respirazione, un senso di stanchezza o di nausea, un dolore in alcune parti del corpo. Questi sono tutti segnali importanti da ascoltare prima di agire.
- Prendersi del tempo... Potrà essere opportuno prima di dare una risposta prendere del tempo, fermarsi a riflettere, capire attraverso il corpo, la mente e le emozioni. Potrà bastare anche un respiro profondo e qualche minuto per ascoltarsi e farsi una domanda. Potrebbe anche non esserci una risposta, potrebbe succedere che non ci si senta pronti per prendere una decisione e dare una risposta in quel momento, a questo punto sarà necessario prendere più tempo, anche allontanandosi e tornando sull'argomento in un secondo momento.

Rispetto al consenso negli adolescenti, molto interessante è lo studio di Righi, Bogen, & Kuo del 2019 che ha voluto indagare come un campione di 33 adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni definisce il concetto di consenso. Sono state condotte delle interviste semi strutturate mirate a esplorare la percezione che i ragazzi hanno degli appuntamenti e del comportamento sessuale. I risultati hanno mostrato che gli adolescenti concordano nell'affermare che il consenso si esprima da una parte attraverso la comunicazione verbale dello stesso (dicendo sì), dall'altra attraverso l'interpretazione di segnali non verbali come il silenzio, lo scambio di sguardi, o l'atto di togliersi i vestiti. È stato rilevato inoltre che le femmine devono esprimere il proprio consenso in misura maggiore rispetto ai maschi, in quanto questi ultimi solitamente svolgono il ruolo di iniziatori dell'atto sessuale e reputano quindi la mancanza di un "no" esplicito come segnale che la partner è consenziente. Infine, è stato rilevato che entrambi i sessi concordano nel ritenere che non sia necessario ottenere il consenso se ci sono stati precedenti rapporti sessuali, anche se ciò comporta andare contro la volontà del momento. In conclusione, possiamo dire che quanto emerso da questa indagine evidenzia un forte bisogno di attenzione della comunicazione del consenso, oltre alla necessità di esprimere le proprie decisioni durante i rapporti intimi.

LA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

2.3

In questo senso risulta importante porre l'attenzione su competenze e abilità che possano sviluppare una **comunicazione assertiva** efficace tra i giovani.

Il termine assertività deriva dal latino “asserere” e significa asserire, affermare con tenacia ciò che si sostiene. Essere assertivi significa ‘tenere un comportamento efficace ed adeguato per ottenere il risultato desiderato, comunicarlo con autenticità, senza essere sottomessi o aggressivi, mantenendo il rispetto di sé e del proprio interlocutore’ (Giusti, Montanari, Montanarella, 1995).

Così definita, l'assertività rappresenta un costrutto prevalentemente sociale: una modalità d'azione comunicativa e comportamentale funzionale per esprimere in modo autentico ed efficace se stessi, nel rispetto del bisogno di interazione e integrazione con gli altri.

All'assertività è attualmente attribuita una struttura multidimensionale, di cui fanno parte diversi fattori, espressione ciascuno di specifiche abilità.

Possiamo individuare sei componenti, ciascuna delle quali rappresenta un insieme di competenze cognitive, emotive e comportamentali:

1. Immagine positiva di sé

2. Contatto con gli altri

3. Libertà espressiva

4. Gestione delle richieste

5. Gestione del *feedback*

6. Gestione del conflitto

Essere assertivi significa saper comunicare senza troppe paure e senza troppe riserve mentali e possedere quel coraggio e quella decisione che derivano da una buona stima di sé. Non essere imbrigliati da sentimenti di inferiorità e neppure compiacersi narcisisticamente di se stessi o vivere il rapporto con altri in modo ostile. (Bonenti, Meneghelli, 1992).

Per potersi esprimere in modo assertivo, le persone devono riconoscere i propri bisogni tanto importanti quanto quelli degli altri, fare affidamento sulle proprie capacità e possedere una sensazione generale di adeguatezza personale: saper ‘esprimere chi siamo in piena autonomia’ (Townend, 1991).

Come potenziare lo stile assertivo

Lo stile assertivo può essere appreso e/o potenziato attraverso questi passaggi:

- Conoscere, esprimere e riconoscere, agire/cambiare, accettare.
- Conoscere noi stessi, i nostri pensieri e le nostre emozioni.
- Riconoscere l'espressione situazionale delle emozioni e degli stili comportamentali propri e altrui.
- Modificare tramite azioni comportamentali e/o verbali il nostro stile di interazione.
- Accettare sé stessi e accogliere l'altro per quello che è.

2.4

CULTURA DEL CONSENSO

Come abbiamo potuto vedere dalla storia, non sempre le donne hanno potuto decidere liberamente del proprio corpo e della propria sessualità e la convinzione che qualcun altro possa farlo per loro è spesso considerata un luogo comune.

Ma come mai, malgrado il grado di libertà personale e di autonomia raggiunto dalle donne, le statistiche ci descrivono percentuali ancora così alte di violenze ed abusi sessuali?

Forse è bene prima di tutto chiarirci sul termine e sottolineare come “consenso” non è solo una parola ma un processo continuo e dinamico fra due persone, che c’è differenza tra consenso e dissenso e che il dire “no” non basta.

Il consenso è molto di più dell’assenza di un “no”. È la possibilità di un sì vero, è la presenza di un agire umano che mutua nel tempo e che stimola il desiderio in una relazione in continuo cambiamento.

Possiamo dare diverse definizioni di consenso:

a) *letterale*: secondo il dizionario Treccani il termine consenso si definisce come “il consentire a che un atto si compia, permesso, approvazione”;

b) *accademica*: gli studiosi di psicologia dell’Università del Kansas, Susan E. Hickman and Charlene L. Muehlenhard (1999) definiscono il consenso come “la comunicazione verbale o non verbale, data liberamente, del desiderio di impegnarsi in un’attività sessuale”. Ciò significa che il consenso deve essere privo di qualsiasi coercizione o forzatura da parte della partner.

c) *normativa*: secondo la **Convenzione di Istanbul (2011)**, il consenso è un accordo volontario e non permanente per impegnarsi in una particolare attività sessuale, può essere revocato in qualsiasi momento e può essere concesso liberamente e sinceramente solo laddove il libero arbitrio di una delle parti consenzienti non sia sopraffatto da circostanze coercitive e quando la persona è in grado di fornire il proprio consenso.

Il consenso è **necessario** affinché possa accadere legalmente un rapporto fisico tra persone con piacere e con intenzione reciproche; diventa **libero** se è una decisione che viene presa senza pressioni o manipolazioni, né sotto effetto di droghe o di alcol; è **specifico** nel senso che se acconsento ad una cosa non vuol dire che acconsento ad altre; può cambiare nel tempo anche rispetto a cose dette e fatte in altri momenti; perché ci sia consenso occorre ricevere tutte le **informazioni** necessarie, senza omissioni o bugie.

Quindi non si dà il consenso soltanto per compiacere il partner o perché gli è stata fatta una **promessa** o perché è un **dovere**, oppure perché abbiamo ricevuto una **pressione psicologica** o una manipolazione a seguito di un’insistente richiesta.

Il consenso lo *può dare* solo chi è:

- maggiorenne
- in uno stato di coscienza non alterata da alcool o droghe
- non minacciato (e non si trova in uno stato di *freezing*)

#io lo chiedo
anche se
siamo già
a casa sua

**IL CONSENSO È CONDIVISIONE,
È RISPETTO DELL'ALTRO**



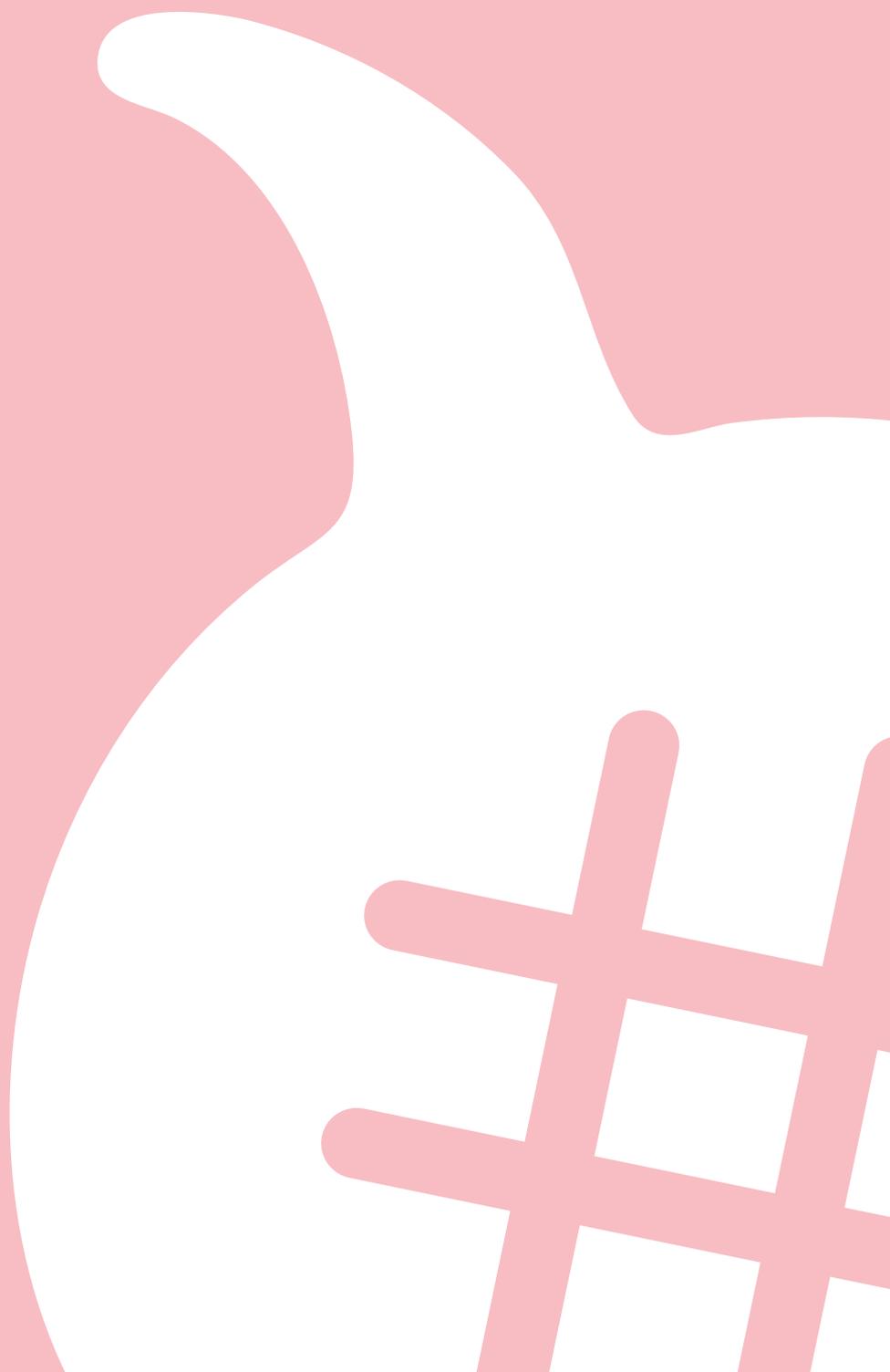
#i?lochiedo
anche se
sembra
starci

IL CONSENSO È **CONDIVISIONE**,
È **RISPETTO** DELL'ALTRO



CAPITOLO 3

PREVENIRE LA VIOLENZA SESSUALE:
UN CAMBIAMENTO SALUTARE VERSO
IL CONSENSO CONSAPEVOLE



IL RUOLO DELL'INSEGNANTE CONSAPEVOLE ED IL CONTENIMENTO EMOZIONALE 3.1

Come la capacità di essere presenti a se stessi momento per momento senza giudizio, di ascoltarci ed ascoltare, di imparare a fermarci – coltivate attraverso la *mindfulness* – può favorire la regolazione emozionale ed aiutarci a fare scelte consapevoli di cui non dovremo poi pentirci?

È possibile apprendere ed allenare queste capacità?

E come queste capacità permettono di fare quelle scelte consapevoli necessarie a prevenire la violenza sessuale?

Questo capitolo introduce il tema del “come”; troppo spesso infatti ci vengono indicate, come fossero prescrizioni, delle regole di comportamento – logiche, morali e benefiche – che non riusciamo a coniugare con il nostro modo di sentire e di reagire alle situazioni che la vita ci presenta.

Vogliamo provare ad **esplorare il modo in cui imparare ad agire in modo coerente con il nostro sistema di valori e la nostra immagine di noi stessi.**

Il ruolo dell'insegnante consapevole ed il contenimento emozionale

Per fare questo dobbiamo chiederci: quando diventiamo capaci di autoregolare le nostre emozioni nel corso dello sviluppo? Come impariamo a prenderci la responsabilità di capire cosa sta accadendo nelle nostre vite per prendere decisioni ed orientare le nostre emozioni? Impariamo tutto questo durante l'adolescenza, proprio quando il sistema nervoso è ancora immaturo, incapace di calmarsi e di regolare stati emozionali molto forti. In questa fase, come nell'infanzia, la stabilità degli adulti di riferimento rappresenta un contenitore fondamentale in cui poter elaborare le emozioni violente.

Ecco perché è indispensabile una competenza di base degli adulti di riferimento che ha a che fare con un saper essere, un modo di essere padroni delle proprie emozioni sul quale gli adolescenti possano sintonizzarsi. In particolare quelli più vulnerabili, che spesso vivono in ambienti caratterizzati dalla disregolazione emozionale.

L'espressione facciale degli adulti, il loro tono di voce, la stabilità del loro stato mentale, la capacità di essere interamente presenti alla relazione è per gli adolescenti un accesso importante alla regolazione emozionale ed alla capacità di elaborare le proprie emozioni.

Nel contesto dell'insegnamento c'è molto di più dello scambio di semplici informazioni cognitive: in classe vengono trasmesse moltissime informazioni non verbali, in un ciclo continuo di *feedback*, sia attraverso il “contagio emotivo” che attraverso l'azione dei neuroni specchio.

Quando entriamo in classe, prima che sia detta una sola parola, gli studenti intuiscono lo stato d'animo degli insegnanti e registrano quando non sono totalmente presenti a se stessi. In particolare lo fanno i ragazzi “con bisogni speciali”, bambini ed adolescenti ad alto rischio, che da sempre sono più abituati a monitorare l'ambiente che li circonda: adulti “assenti” o “sregolati” sono stati troppo spesso i protagonisti delle loro vite.

Lo stesso vale per gli insegnanti: ogni insegnante è in grado di riconoscere e monitorare nel tempo il clima della classe.

In questo contesto così complesso e variabile, è importante essere in grado di fermarsi e riconoscere il proprio stato d'animo. Questa è una delle abilità che può essere appresa attraverso lo **sviluppo della consapevolezza o *mindfulness*.**

Allenarsi nelle pratiche di *mindfulness* permette ad insegnanti (e studenti) di sviluppare doti di sensibilità, solidità, capacità di comunicazione consapevole, autenticità, capacità di espressione, tolleranza, curiosità ed empatia, che influenzano poi il contesto del loro essere insieme.

La nostra abilità di sentire cosa succede nelle altre persone è, infatti, direttamente proporzionale alla nostra capacità di fermarci per riconoscere cosa sta succedendo in quel preciso momento a noi. È questo che ci rende più sensibili e sviluppa la nostra intuizione.

In ogni processo di insegnamento/apprendimento ancorarsi nella presenza mentale è importante tanto quanto la conoscenza dei contenuti da trasmettere.

Il contenimento emozionale

Tutti abbiamo un umanissimo bisogno di essere accolti, compresi e sostenuti. E tutti proviamo una gioia profonda, un senso di benessere, quando sperimentiamo il “dono” dell'accoglienza. Se all'inizio della vita umana l'essere nutriti equivale all'essere amati, è pur vero che il bisogno biologico legato all'alimentazione è associato ad un altro bisogno, anch'esso fondamentale: quello di essere accettati, riconosciuti, apprezzati e sostenuti per quello che si è.

« *Holding* » (letteralmente «sostegno») è una funzione di primaria importanza nello sviluppo psichico. Il termine fu introdotto dal pediatra e psicoanalista inglese Donald Winnicott per definire la capacità della madre (o, più in generale, della figura che si prende cura del bambino, il « *caregiver* ») di agire da «contenitore» delle angosce del bambino, di costituire un contesto fisico ma soprattutto psichico in cui il bambino si possa sentire accolto, rassicurato e incoraggiato nelle prime espressioni di sé.

L'ipotesi da cui partiva Winnicott (1965) è che non bisogna considerare il bambino nella fase della dipendenza assoluta soltanto come un individuo che ha fame e le cui pulsioni istintuali possono essere soddisfatte o frustrate, ma come un essere immaturo sempre sull'orlo di una “impensabile” angoscia. «Esistono alcuni tipi di angosce impensabili ciascuna delle quali costituisce l'elemento centrale di un aspetto dello sviluppo normale: angoscia di “andare in pezzi”, di “cadere per sempre”, angoscia di “essere senza alcuna relazione con il corpo”, angoscia di “essere senza orientamento”».

Se la funzione di contenimento è carente, il *caregiver* sarà incapace di rispondere in modo adeguato alle emozioni negative del bambino, ignorandole o lasciandosene coinvolgere a tal punto da rimanere a sua volta invischiato, in una sorta di corto circuito emotivo. È possibile ipotizzare una continuità, anche se tutt'altro che lineare, tra l'esperienza relazionale del bambino e le strutture psicologiche che si evolvono dall'infanzia all'età adulta.

Scrive lo psichiatra Jeremy Holmes (1993): «Dall' *holding* materno deriva (per l'individuo)... la capacità di autoriflessione e la possibilità di concepire se stesso e gli altri (e di rispettarne i sentimenti n.d.r.)».

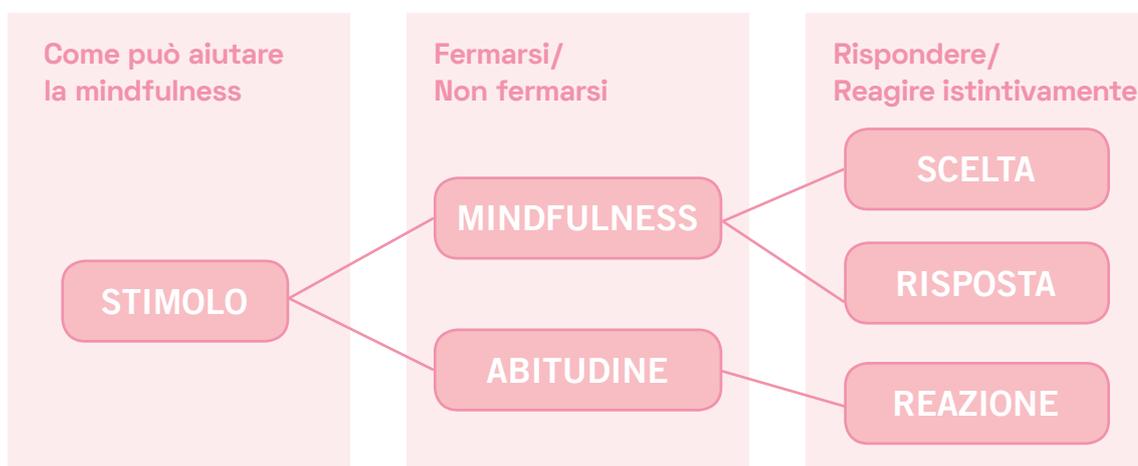
La meta-competenza della *mindfulness* promuove, in età successive, le stesse **capacità di auto-regolare i propri stati emotivi, di prendersi cura e sostenere psicologicamente se stessi e gli altri, di relazionarsi in modo rispettoso della individualità altrui, di immaginare il dolore che possiamo provocare con parole ed atti violenti.**

3.2

PERCHÉ LA MINDFULNESS NELLA SCUOLA?

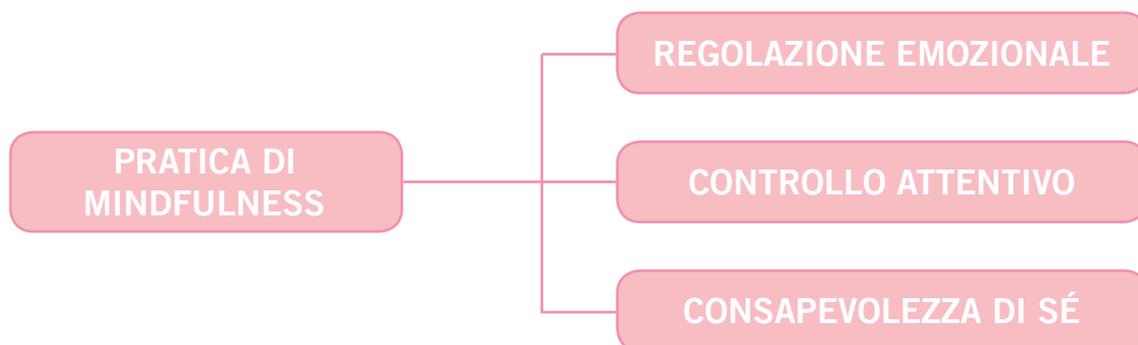
Nel contesto scolastico, molto spesso può accadere che non ci sia tempo per prestare attenzione ad aspetti essenziali del vivere: non impariamo a conoscere come funziona la nostra mente ed il nostro cuore, come possiamo essere in grado di dirigere l'attenzione, di prendere decisioni consapevoli o di provare empatia nelle nostre relazioni.

La pratica di *mindfulness* include un esplicito *training* dell'attenzione che insegna come focalizzarla e dirigerla per **ridurre la reattività delle nostre risposte**, permettendo ad un cuneo di consapevolezza di insinuarsi tra stimolo e risposta, questo ci rende **possibile prevedere le conseguenze delle nostre parole e delle nostre azioni** e scegliere di agire secondo opzioni diverse, difficilmente distinguibili quando siamo preda degli istinti, che rendono automatici i nostri comportamenti, sottraendoci la possibilità di scegliere.



In particolare la formazione psico-emozionale alle pratiche *mindfulness* permette di sviluppare tre abilità specifiche: il controllo attentivo, la regolazione emozionale e la consapevolezza di sé. (Tang ed al. 2015).

TRE ABILITÀ COLTIVATE DALLA PRATICA DI MINDFULNESS



Questo insegna la *mindfulness*: come orientare la propria attenzione per fermarsi e come calmarsi attraverso il respiro, per fare in modo che paura, rabbia o eccitazione non prendano il controllo dei nostri comportamenti.

Imparare a fermarsi nelle situazioni di pericolo permette di interrogarsi sui propri sentimenti e sui sentimenti degli altri, per scegliere le strategie di comportamento più adeguate.

LE BASI DELLA CONSAPEVOLEZZA IN RELAZIONE

3.3

La consapevolezza è prestare attenzione intenzionalmente allo scorrere dell'esperienza momento per momento, in modo non giudicante, per riuscire a rispondere piuttosto che reagire automaticamente (Jon Kabat-Zinn, 2003).

Ogni mente ha bisogno di un'altra mente per potersi sviluppare in un gioco continuo di proiezioni e introiezioni; all'inizio della vita ogni bambino evacua le sue angosce nella mente del *caregiver* che le bonifica e le restituisce trasformate in semi di pensiero possibile, insieme al modo con cui sono stati trattati.

Questa funzione mentale trasformativa viene introiettata insieme ai contenuti trasformati e costituisce il modello che permette di affrontare e trasformare l'esperienza.

Attraverso la relazione si co-crea la capacità crescente della mente di godere di uno stato di sicurezza.

L'insegnante *mindful* può offrire lo stesso tipo di **contenimento** insieme ad un modello di trasformazione delle emozioni difficili in stati d'animo pensabili ed elaborabili. È sufficiente testimoniare, attraverso la **qualità della propria presenza**, come inserire un momento di consapevolezza tra lo stimolo e la risposta ci protegga da automatismi distruttivi.

Per questo è importante che chi propone la *mindfulness* la incarni, non è una tecnica che si può o meno applicare, è un **modo di essere** che si può imparare facilmente e che deve essere allenato.

Per questo serve un allenamento – come per imparare a suonare uno strumento o a fare uno sport – per imparare ad orientare intenzionalmente la nostra attenzione.

Ognuno poi potrà assumersi la responsabilità di allenare questa meta-competenza in modo che possa venire in soccorso quasi in modo spontaneo nel momento del bisogno. Le audio-guide indicate nelle schede n.5, n.11 e n.15 nella seconda parte di questo manuale, sono un prezioso strumento per allenare queste abilità.

Il compito degli adulti è quello di incarnarne i benefici, offrendo presenza stabile, ascolto profondo ed empatia. Solo così la proposta delle pratiche di *mindfulness* diviene credibile.

3.4 IL CONSENSO BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA: UN PROCESSO CHE PRODUCE SALUTE

Per questo consideriamo possibile che il consenso basato sulla consapevolezza – di chi lo dà e di chi lo riceve – sia l'esito di un salutare processo di assunzione di responsabilità rispetto alle proprie emozioni ed ai propri pensieri.

Ma affinché la proposta di assunzione di responsabilità non risulti prescrittiva è necessaria un'assunzione di responsabilità che si sviluppa attraverso una chiara conoscenza di come fare a gestire istinti ed emozioni difficili.

Gli adolescenti spesso crescono in contesti familiari che non insegnano **come** contenere paura, rabbia o eccitazione e, tantomeno, **come** tollerare le frustrazioni.

Per loro spesso può essere difficile tollerare la critica o il rifiuto e accettare la propria vulnerabilità. Nel tempo hanno imparato a costruire delle dimensioni difensive che non permettono più loro di ascoltarsi. Occorre dis-imparare questa abitudine e **allenarsi invece a riaprire i sensi e il cuore, per riportare intenzionalmente l'attenzione all'esperienza che si attraversa momento per momento**, con la qualità di accoglienza che la *mindfulness* propone. Questa capacità fa scaturire la libertà di agire con la consapevolezza delle cause e conseguenze di ciò che fanno.

All'interno della campagna **#IoLoChiedo** questo significa:

- aprire uno spazio di ascolto di sé e dell'altro per imparare a gestire emozioni difficili come la paura, la rabbia o l'eccitazione;
- apprendere forme di comunicazione consapevole che permettano di accertarsi che vi sia consenso;
- esprimere con chiarezza i propri sentimenti riguardo al consenso all'atto sessuale;
- imparare a riconoscere con chiarezza i primi segnali di pericolo quando la situazione si fa violenta e segnalarlo altrettanto chiaramente, infine essere in grado di elaborare la frustrazione derivante dall'eventuale rifiuto.

Come tutti i percorsi in cui siamo chiamati a sviluppare nuove comprensioni e abitudini, si tratta di un processo: sapere tutto questo a livello cognitivo, spesso, non è sufficiente per evitare di cadere nella trappola della reazione istintiva. È qui che si inserisce il "potere" della consapevolezza: allenare nuove abitudini e risposte che facciano sorgere, in luogo delle abitudini non salutari consolidate e della pulsione non regolata degli istinti, il rispetto per sé e per l'altro e la libertà di scelta.

CAPITOLO 4

**DIRITTI UMANI E VIOLENZA CONTRO
LE DONNE, L'EDUCAZIONE AI DIRITTI
UMANI E LE METODOLOGIE PER UN
CAMBIAMENTO CULTURALE**



COSA SONO I DIRITTI UMANI

4.1

I diritti umani sono l'elemento fondamentale che consente a ogni persona di **vivere con dignità in quanto essere umano**. Soltanto grazie a essi è possibile costruire la libertà, la giustizia, la pace ed è rispettandoli che l'individuo e la comunità possono svilupparsi integralmente.

L'evoluzione dei diritti umani ha le sue radici nei grandi avvenimenti della storia umana, in particolare nella lotta per la libertà e l'uguaglianza, ovunque nel mondo. I principi basilari dei diritti umani — come il rispetto per la vita e per la dignità umana — sono inoltre presenti nella maggior parte delle religioni e delle filosofie.

Dal 1948 sono affermati nella Dichiarazione universale dei diritti umani (Dudu) che, insieme ad altri documenti e convenzioni internazionali, stabilisce cosa i governi devono o non devono fare per garantire i diritti di ogni persona.

Caratteristiche dei diritti umani

I diritti umani sono:

- **naturali**: non devono essere acquistati, guadagnati o ereditati, perché appartengono a ogni individuo sin dalla nascita;
- **universali**: sono gli stessi per tutti gli esseri umani, senza distinzione di origine etnica, sesso, orientamento sessuale, religione, opinione politica o di altro genere, origine nazionale o sociale;
- **inalienabili**: non possono essere sottratti e nessuno ha il diritto di privarne un'altra persona, per nessuna ragione. Gli individui conservano i diritti umani persino quando le leggi dello Stato non li riconoscono o li violano;
- **indivisibili**: devono infatti essere intesi come un insieme e concorrono tutti assieme alla costruzione della libertà, della sicurezza e di un dignitoso tenore di vita per ogni individuo. Se un diritto è minacciato, sono minacciati tutti gli altri.

Categorie di diritti

I diritti umani sono generalmente suddivisi in tre categorie:

- **Diritti civili e politici**: sono “orientati alla libertà” e comprendono il diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della persona; alla libertà dalla tortura e dalla schiavitù; alla partecipazione politica; alla libertà di opinione, espressione, pensiero, coscienza e religione; alla libertà di associazione e riunione.
- **Diritti economici e sociali**: sono “orientati alla sicurezza” e comprendono il diritto al lavoro; all'educazione; a un soddisfacente tenore di vita; al cibo; a un'abitazione e alla salute.
- **Diritti ambientali, culturali e allo sviluppo**: comprendono il diritto di vivere in un ambiente pulito e protetto dal degrado e i diritti allo sviluppo culturale, politico ed economico.

Quando affermiamo che ogni individuo deve godere del riconoscimento dei propri diritti, affermiamo anche che ogni individuo ha la **responsabilità di rispettare i diritti degli altri**.

I DIRITTI UMANI E LA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

4.2

La violenza contro le donne costituisce un grave attacco all'integrità fisica, mentale e all'autonomia sessuale della vittima. È una **violazione dei diritti umani in sé stessa** e compromette anche una serie di altri diritti umani, come il diritto alla vita, la salute fisica e mentale, la sicurezza personale, la libertà, l'uguaglianza all'interno della famiglia e davanti alla legge, indipendentemente dall'identità di genere, il diritto di essere liberi da discriminazioni e torture e altri maltrattamenti. Le vittime non riescono ad accedere alla giustizia e ai risarcimenti, perché spesso non conoscono i propri diritti e si trovano di fronte a molteplici ostacoli come stereotipi di genere, idee discriminatorie sulla violenza sessuale, accuse di colpevolezza, dubbi sulla credibilità, sostegno inadeguato e legislazione inefficace.

Il diritto internazionale e regionale sui diritti umani impone agli Stati di agire per prevenire e proteggere le donne e le ragazze dalla violenza di genere, di indagare e punire tutti gli atti di tale violenza e fornire un risarcimento alle vittime.

Come descritto nel primo capitolo della presente risorsa, la storia ci mostra come la violenza sulle donne sia stata trattata come "normalità" e non come violazione dei diritti di un essere umano. Per considerare la violenza sulle donne una violazione dei diritti umani, bisogna arrivare al 2011, anno nel quale il Consiglio d'Europa ha redatto la "Convenzione di Istanbul" sulla prevenzione e la lotta alla violenza contro le donne e la violenza domestica. Solo nel 2017 l'Unione europea ha ratificato la Convenzione, che ben si collega agli articoli 3 e 6 della **Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea**, che promuove il diritto all'integrità fisica e psicologica delle persone e ribadisce il diritto alla libertà e alla sicurezza di ogni persona..

La Convenzione di Istanbul non solo si riferisce al diritto all'integrità fisica e psicologica delle donne ed al loro diritto alla libertà e alla sicurezza, ma fa un passo avanti a favore dell'emancipazione.

La Convenzione offre infatti un quadro di riferimento in cui si riconosce che le **violenze sulle donne sono una violazione dei diritti umani e una forma estrema di discriminazione fondata sul genere**.

4.3

L'EDUCAZIONE AI DIRITTI UMANI

L'Educazione ai diritti umani (EDU) è per Amnesty International “una pratica volontaria e partecipativa volta all’*empowerment* delle persone, dei gruppi e delle comunità attraverso la promozione di conoscenze, capacità e comportamenti coerenti con i principi internazionalmente riconosciuti in materia di diritti umani.”

I processi e le azioni nell'Educazione ai diritti umani promossi da Amnesty International rispondono a cinque obiettivi fondamentali:

1. affrontare le cause fondamentali delle violazioni dei diritti umani;
2. prevenire le violazioni dei diritti umani;
3. combattere la discriminazione;
4. promuovere l'uguaglianza;
5. migliorare la partecipazione ai processi decisionali democratici.

Amnesty International ritiene che l'Educazione ai diritti umani sia fondamentale per la sensibilizzazione e l'*empowerment* delle persone, in modo che non solo comprendano meglio i propri diritti, ma che partecipino in maniera attiva alle decisioni che le riguardano e siano coinvolte in attività individuali e collettive per la promozione, la difesa e la realizzazione dei diritti umani.

Educazione ai diritti umani significa educare le persone **RIGUARDO** le norme e i principi in materia di diritti umani, i valori che li sottendono e come possono essere effettivamente raggiunti e tutelati.

L'Educazione ai diritti umani avviene inoltre **ATTRAVERSO** i diritti umani; i processi educativi e formativi devono rispettare i diritti di educatori e discenti.

L'Educazione ai diritti umani sottolinea inoltre l'apprendimento **PER** i diritti umani: i partecipanti sono effettivamente messi in grado di godere ed esercitare i propri e rispettare e tutelare i diritti degli altri.

In genere, quindi, i processi e le attività di Educazione ai diritti umani si concentrano su:

- mettere in discussione attitudini, valori e comportamenti e stimolare il cambiamento;
- creare capacità di pensiero e analisi critica;
- sensibilizzare e aumentare la consapevolezza;
- promuovere l'impegno e la passione costanti per i diritti umani;
- attivarsi per promuovere, tutelare e realizzare i diritti umani.

Nell'Educazione ai diritti umani le attività e i processi di *empowerment* e trasformativi devono essere pianificati e realizzati in modo tale da contribuire ai seguenti obiettivi generali proposti dalla Dichiarazione delle Nazioni Unite sull'educazione e la formazione ai diritti umani (Articolo 4):

- a. accrescere la consapevolezza, la comprensione e l'accettazione degli *standard* e dei principi universali sui diritti umani, nonché delle garanzie a livello internazionale, nazionale e regionale per la tutela dei diritti umani e delle libertà fondamentali;
- b. sviluppare una cultura universale dei diritti umani, in cui ognuno sia consapevole dei propri diritti e delle proprie responsabilità rispetto ai diritti degli altri, e promuovere lo sviluppo della persona come membro responsabile di una società libera, pacifica, pluralista e inclusiva;
- c. perseguire l'effettiva realizzazione di tutti i diritti umani e promuovere la tolleranza, la non discriminazione e l'uguaglianza;
- d. garantire pari opportunità per tutti attraverso l'accesso a un'educazione e a una formazione ai diritti umani di qualità senza alcun tipo di discriminazione;
- e. contribuire alla prevenzione delle violazioni dei diritti umani e alla lotta e allo sradicamento di tutte le forme di discriminazione, di razzismo, di stereotipizzazione e di incitamento all'odio, nonché degli atteggiamenti e dei pregiudizi dannosi che ne sono alla loro base.

4.4 METODOLOGIE UTILI A FAVORE DI UN CAMBIAMENTO CULTURALE

Le metodologie partecipative ed esperienziali

Le attività di Educazione ai diritti umani, nel capitolo 5 della presente proposta, si basano sui principi fondanti dell'educazione non formale e dell'educazione esperienziale.

I processi di apprendimento non formale devono essere:

- **volontari**
- fondati sulla **centralità** di coloro che apprendono e sui loro bisogni
- organizzati in base a **chiari obiettivi** formativi
- **partecipativi**
- basati **sull'esperienza e sull'azione**
- **olistici**
- legati all'apprendimento di **competenze** che preparano ad affrontare la vita

Inoltre, nella presente guida, le attività educative trovano la loro ragione d'essere nell'apprendimento esperienziale per cui i discenti hanno la possibilità di:

- **fare un'esperienza**
- **rivedere l'esperienza**, evidenziando cosa è successo durante l'attività
- **riflettere sull'esperienza**, analizzando le dinamiche e dando un significato a quanto accaduto
- **generalizzare**, cercando di collegare quanto appreso con quanto accade nel mondo reale
- **applicare**, utilizzando quanto appreso per modificare i propri atteggiamenti e comportamenti e per agire.

Inoltre, le attività educative proposte si basano sul concetto fondamentale che i partecipanti possono acquisire le conoscenze, le capacità e i comportamenti necessari alla promozione e alla protezione dei diritti umani, solo se diventano parte attiva del processo di apprendimento. Le metodologie partecipative trattano i partecipanti come soggetti attivi, considerati esseri umani creativi e intelligenti con un potenziale infinito per divenire agenti di cambiamento. Tentano di coinvolgere, motivare e ispirare i ragazzi, fornendo loro gli strumenti affinché si attivino a livello collettivo o individuale, un risultato diretto dei processi di riflessione e analisi critica a cui partecipano.

Le metodologie partecipative mirano infine a ottenere una trasformazione sociale. In quest'ottica è necessario tenere a mente alcuni principi tra loro interconnessi.

La **promozione della sensibilizzazione e dell'empowerment**: le attività e i processi educativi sono spesso volani per la realizzazione e la comprensione e un'opportunità per approfondire l'apprendimento e rafforzare l'impegno e la passione per i diritti umani e la giustizia sociale.

La **produzione di un cambiamento di attitudini, valori, comportamenti e relazioni umane**: l'apprendimento viene messo in pratica poiché i partecipanti compiono uno sforzo cosciente per divenire agenti del cambiamento e della giustizia sociale. La trasformazione ha inizio da sé stessi.

Il **consolidamento dell'organizzazione e dell'azione della comunità**: le metodologie partecipative non riguardano solamente ciò che avviene nelle attività svolte durante le ore di lezione, riguardano anche le azioni collettive al di là della formazione, che possono trasformare le situazioni di ingiustizia nelle vite reali.

L'obiettivo è quello di **attivarsi per influenzare i responsabili dei processi decisionali** a livello locale, nazionale e internazionale. I ragazzi comprendono l'importanza e apprendono l'uso di alcune pratiche efficaci e coordinate volte a influenzare e a cambiare, in modo duraturo, situazioni in cui sono violati i diritti umani delle persone.

PRINCIPI DELLE METODOLOGIE PARTECIPATIVE NELL'EDUCAZIONE AI DIRITTI UMANI

- a. L'apprendimento inizia con la **condivisione delle esperienze e dei punti di vista** dei partecipanti, in contrapposizione a una teoria pre-stabilita o a un insieme di conoscenze.
- b. L'**approccio educativo è incentrato sul discente** e mira a rafforzarne l'autostima, la fiducia in sé stesso e l'elaborazione di un concetto di sé positivo e realistico.
- c. Una volta che i partecipanti hanno condiviso e analizzato in maniera critica le proprie esperienze, vanno alla **ricerca di elementi e schemi comuni**.
- d. Successivamente vengono introdotte nuove informazioni provenienti da diverse fonti (esperti esterni, testi specialistici, documentari, ecc.) per **approfondire l'analisi e stimolare la creazione collettiva di nuove idee** e la reinterpretazione delle conoscenze esistenti.
- e. A questo punto i **partecipanti mettono in pratica quanto appreso**. Attuano nuove capacità, sviluppano strategie e piani d'azione per trasformare quegli aspetti delle loro realtà che hanno identificato come ingiusti e di ostacolo al godimento dei diritti fondamentali.

#i?l✓chied♥



CAPITOLO 5

PROPOSTE PRATICHE PER TRATTARE
IL TEMA DEL CONSENSO



LA FACILITAZIONE DELLE ATTIVITÀ EDUCATIVE

5.1

Le attività educative, nel presente capitolo, sono state pensate per essere autoconsistenti ma anche per far parte di un percorso formativo che ogni facilitatore può mettere a punto in base ai bisogni e agli interessi dei discenti ed al contesto di riferimento. Ogni attività dovrà essere adattata dai facilitatori al proprio contesto di riferimento, in considerazione della numerosità e degli interessi dei partecipanti, dei tempi e degli spazi a disposizione.

Realizzare un percorso formativo che porti alla realizzazione della mostra **Com'eri vestita?**

Se volesse realizzare un percorso formativo sul tema del consenso consapevole, declinato in più attività che terminano con la realizzazione della mostra **Com'eri vestita?**, potreste voler iniziare con il proporre quelle attività che permettono l'esplorazione delle proprie emozioni, vedi "Il collage delle emozioni (pag. 71) e delle proprie relazioni, vedi il percorso di *mindfulness* che si sostanzia di tre attività quali "La consapevolezza nostra migliore alleata" (pag. 81), "Un cuore saggio" (pag. 93) e infine "Fare scelte salutari nel gestire comunicazioni difficili" (pag. 62).

Si potrebbe poi passare a riflettere su stereotipi, pregiudizi e ruoli sociali con l'attività "Donne e uomini" (pag. 57) per andare avanti con attività legate al tema del consenso consapevole e dei diritti umani come "Il caffè del consenso" (pag. 69) oppure "Il diamante delle disposizioni più efficaci" (pag. 66). Il percorso si potrebbe concludere con attività tipo "Vuoi una tazza di tè" (pag. 96) o ancora "Nuvole di espressione" (pag. 85) in cui i partecipanti trattano in modo specifico il tema del consenso consapevole. Infine si potrebbe proporre ai partecipanti di attivarsi nel contesto scolastico realizzando la mostra **Com'eri vestita?** (pag. 104).

Ogni facilitatore dovrà comunque pianificare con cura le attività educative, anche se gestite singolarmente:

- riflettendo sui propri stereotipi e pregiudizi in relazione alle tematiche che si vogliono trattare;
- documentandosi sui temi che vuole trattare e ricercando informazioni che lo sostengano nelle attività di *debriefing*;
- scegliendo le attività educative in base alla tipologia dei partecipanti, dei loro bisogni e delle loro potenzialità;
- adattando le proposte;
- mantenendo un approccio inclusivo e congruente;
- utilizzando un linguaggio semplice e comprensibile, dando indicazioni chiare sulle azioni e le fasi delle diverse attività;
- utilizzando la forma esortativa più che quella direttiva nella conduzione delle attività;
- chiedendo *feedback* durante le attività, per essere sicuri che tutti i partecipanti siano coinvolti;
- proponendo metafore o immagini per facilitare la comprensione;
- offrendo suggerimenti ed esempi di sensazioni, emozioni, pensieri durante le attività di *debriefing*;
- facendosi accompagnare da colleghi ed esperti, nel caso in cui le tematiche approcciate, richiedano *expertise* e competenze variegata.

Suggerimenti per le attività di mindfulness

Se il facilitatore vuole utilizzare le attività di *mindfulness*, è necessario ricordare che le tre proposte educative fanno parte di un **percorso unico** e quindi le attività devono essere realizzate secondo questo ordine:

prima >> “La consapevolezza nostra migliore alleata” (pag. 81)

seconda >> “Un cuore saggio” (pag. 93)

terza >> “Fare scelte salutari nel gestire comunicazioni difficili” (pag. 62)

Si ricorda inoltre che **ogni incontro** deve iniziare con tre inviti di campana; si deve salutare esprimendo la gioia di incontrare i partecipanti; si devono chiedere notizie sull’impegno a casa e finire con tre inviti di campana.

Se desiderate condurre le attività di *mindfulness* come se fossero un percorso a sé stante, ricordate ai partecipanti che il suono della campana segna l’inizio e la fine del tempo della *mindfulness*; l’uso del diario e dell’impegno personale a casa non sono dei compiti ma al contrario degli strumenti per lo sviluppo della consapevolezza personale; la posizione da tenere durante le attività di *mindfulness* prevede che si sia saldamente ancorati alla terra sui tre punti di appoggio, con una percezione di elevazione verso l’alto, sentendosi stabilità e maestosi come una montagna: la schiena deve essere eretta ma flessibile, si autosostiene, la mente ed il corpo sono rilassati e attenti, gli occhi chiusi.

Quando proponete le riflessioni guidate, ricordatevi di iniziare con tre suoni di campana, invitate i partecipanti ad un momento di concentrazione, chiedete loro di chiudere gli occhi e di seguire le indicazioni della vostra voce. Parlate lentamente, lasciando ad ognuno il tempo di fare proprie le indicazioni ricevute. Terminate con tre suoni di campana e iniziate la condivisione dell’esperienza.

Quando proponete momenti di condivisione dell’esperienza, ricordatevi di utilizzare le tre regole della comunicazione consapevole: ascolto profondo, parola consapevole, tre respiri dopo ogni intervento per sentire cosa ci suscitano le parole appena ascoltate; stimolate i partecipanti ad offrire esempi semplici ed appropriati per descrivere cosa hanno sperimentato; lasciate esprimere numerosi commenti se riferiti al senso di benessere sperimentato sottolineando le risposte. Questo aiuta i partecipanti a diventare consapevoli della sensazione di apertura, morbidezza, recettività, gentilezza, vigilanza, recettività data dalla presenza mentale; rispettate i ritmi individuali, lasciando le pause necessarie; incoraggiate e indicate i piccoli progressi; ribadite che non c’è un modo giusto o sbagliato di essere consapevoli e che ogni emozione, pensiero e sensazione emersa va bene e non è sbagliata.

Per concludere le attività, ricordatevi di fare un commento per enfatizzare le scoperte, e le nuove cose imparate; verbalizzate quanto è avvenuto; ponete domande semplici, dirette, mirate a rinforzare la motivazione e ad introdurre la richiesta di impegno a casa (è importante concentrarsi? Perché? In quali situazioni può esserci di aiuto?); suggerite occasioni, situazioni, momenti per ripetere l’esperienza fuori dall’aula; proponete impegno individuale a casa con le audioguide¹; ricordate il prossimo appuntamento; offrite le domande guida per la compilazione del diario relative al tema dell’incontro del giorno.

1. Scaricabili al link <https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> digitando la password: amnesty2020

5.2

TAVOLA SINOTTICA DELLE ATTIVITÀ EDUCATIVE

Di seguito, potete trovare le attività educative divise per metodo educativo e tematica, e in ordine alfabetico.

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	TEMATICA TRATTATA	METODO	PAGINA
Amy e Faust	Violenza di genere	Gioco di ruolo	50
Cinque secondi per rispondere	Identità di genere	Lavoro individuale e di gruppo	54
Donne e uomini	Identità di genere, stereotipi e pregiudizi, ruolo sociale	Lavoro individuale e di gruppo	57
Edizione speciale!	Violenza di genere e media	Video	59
Fare scelte salutari nel gestire le comunicazioni difficili	La libertà della scelta	<i>Mindfulness</i>	62
Il diamante delle disposizioni più efficaci	Disposizioni e misure contro la violenza nei confronti delle donne	Lavoro individuale e di gruppo secondo il modello del diamante	66
Il caffè del consenso	Consenso consapevole, violenza di genere, diritti umani, abuso sessuale	World café	69
Il collage delle emozioni	Emozioni, comunicazione non verbale e para-verbale	Lavoro di gruppo creativo: utilizzo del collage	71
In che storia ti sei messo?	Relazioni violente e relazioni sane	Lavoro individuale, mappe mentali e discussione in plenaria	74
Indovina le emozioni	Emozioni, linguaggio non verbale	Mimo	78
La consapevolezza nostra migliore alleata	La consapevolezza ovvero prestare attenzione alla nostra esperienza in modo da imparare a rispondere invece di reagire	<i>Mindfulness</i>	81
Nuvole di espressione	Consenso consapevole	Marionette	85
Siamo veramente tutti d'accordo?	Consenso, ruolo sociale, pregiudizi	Dibattito	88
STOP!	Limiti, prossimità fisica	Attività in movimento	91
Un cuore saggio	La regolazione emozionale	<i>Mindfulness</i>	93
Vuoi una tazza di tè?	Consenso consapevole	Recitazione	96

ATTIVITÀ EDUCATIVE IN SCHEDE SINGOLE

5.3

Scheda attività 1

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	AMY E FAUST ¹
TEMA	Violenza di genere
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sensibilizzare i partecipanti a riconoscere fenomeni di violenza di genere nel quotidiano • attivare processi di riflessione su relazioni sane e non sane, identificandone le caratteristiche
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	80 minuti oppure due sessioni da 40 minuti cadauna
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 1: La Storia di Amy e Faust (una copia per ogni partecipante) • Lavagna a fogli mobili • Pennarelli
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fotocopiate “La Storia di Amy e Faust” per ogni partecipante. Verificate di avere a disposizione una stanza libera da tavoli e con sedie da poter spostare a seconda del bisogno.</p> <p>INTRODUZIONE (30 MINUTI) Accogliete i partecipanti e invitateli a sedersi in cerchio. Introdurrete l'attività dicendo che realizzerete una <i>performance</i> teatrale con l'aiuto di alcuni volontari tra i partecipanti. Gli altri avranno il ruolo di osservatori.</p> <p>Individuate, secondo i criteri che ritenete più opportuni per la classe, 7 volontari che riceveranno “La storia di Amy e Faust” e avranno 15 minuti per prepararsi a metterla in scena.</p> <p>Nel frattempo con gli altri partecipanti predisponete la sala come se fosse un teatro. Gli osservatori, dovranno comprendere i temi e le dinamiche che vengono trattati e messi in atto nella storia.</p> <p>REALIZZAZIONE (50 MINUTI) Invitate gli “attori” in scena e date il via alla rappresentazione de “La storia di Amy e Faust” (20 minuti). Al termine della rappresentazione, fate uscire dal ruolo i partecipanti e invitateli a raggiungere i propri compagni di classe e a sedersi in cerchio per il <i>debriefing</i> (30 minuti). Per questa fase, potete usare le seguenti domande:</p>

1. Riadattata dall'attività “Georg and Evelyn” del manuale ICARO, scaricabile dal sito da www.educareaidirittiumani.net.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quanto è sana la relazione che è stata rappresentata? • È giusto minacciare qualcuno per ottenere quello che si vuole? • È giusto accettare atti di violenza fisica o psicologica, verbale e non verbale, per amore? • È giusto cambiare completamente la propria vita per mantenere una relazione “felice”? • Quali sono i segni che indicano che si tratta di una relazione violenta? • Conoscete relazioni simili a quella di Amy e Faust? • Cosa si può fare per evitare relazioni violente? • Cosa si può fare per aiutare persone che vivono relazioni violente? <p>Chiudete l'attività parlando del consenso consapevole e dando informazioni su servizi e presidi presenti nel vostro territorio a cui le persone possono rivolgersi nel caso in cui stiano vivendo una relazione violenta.</p> <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Prima di condurre l'attività, verificate che nel gruppo ci sia una relazione di fiducia, in cui le storie e le emozioni di tutti vengono accolte.</p> <p>Altrimenti, prima di condurre questa attività, potete condurre altre per preparare il gruppo e creare un clima di fiducia e accettazione.</p> <p>Prima di condurre le attività, informatevi su servizi territoriali che sostengono le persone che vogliono uscire da relazioni violente. Conducete l'attività in <i>team</i>, in modo da avere più strumenti per accogliere eventuali storie personali o emozioni.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • investigando sul fenomeno della violenza nei confronti delle donne nel proprio ambiente; • proponendo i temi in famiglia e con gli amici, per attivare un confronto. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104; • chiedendo alla dirigenza scolastica di attivare uno sportello a scuola in cui si offre ascolto a tutti coloro che sentano di aver osservato o vissuto una relazione violenta; • chiedendo al docente di italiano/psicologia di analizzare un fatto di cronaca e rifletterci insieme; • invitando un'associazione che si occupa di diritti delle donne a parlare nella propria scuola.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 1: La storia di Amy e Faust</p>

Allegato 1 – La storia di Amy e Faust

LA STORIA DI AMY E FAUST

FAUST: Aspetta un secondo, non uscire. Come ti sei vestita? Intendo quella gonna mi sembra troppo corta e poi abbinata con quel top...Sai, lo dico per te! Gli altri potrebbero farsi una cattiva idea su di te. Secondo me è meglio se ti cambi.

AMY: Sinceramente mi piace la mia gonna...ma ti amo e non voglio discutere per questioni di stile. Mi vado a cambiare.

FAUST: Brava Amy. E poi sai, adesso che sei un po' ingrassata, quella gonna ti fa sembrare un palloncino. In fondo, credo che tu stia meglio con i pantaloni.

AMY: Eh...in fondo hai proprio ragione. Devo scegliere vestiti che valorizzino il mio corpo e soprattutto dovrei mettermi a dieta!

NARRATORE: Amy è uscita con le sue amiche e si sta divertendo molto. Ad un certo punto dà un'occhiata al cellulare e vede che Faust le ha mandato cinque messaggi. Che amore!

Dopo mezz'ora i messaggi sono addirittura 32!

LAURA: Amy, scusami, il telefono vibra in continuazione e Faust ti ha già mandato più di 30 messaggi. Mi pare che ti stia controllando, non trovi?

AMY: Ma dai, lo fa solo per amore. Si vede che tu ancora non sei innamorata. Si prende molta cura di me e mi vuole un mondo di bene.

NARRATORE: Arriva Georg un vecchio compagno di scuola di Amy. Si aggrega al gruppo di Amy e tutti insieme sembrano divertirsi molto. Ad un tratto Amy si sente stringere un braccio con forza. Si volta e vede Faust.

AMY: Ehi...???? Ah...sei tu! Ciao, amore che bella sorpresa!

FAUST: Ma che fai? Mi avevi detto che uscivi con le tue amiche e quello sicuramente non è una donna! Sei sicura di dirmi sempre la verità?

AMY: Ma certo! È Georg, non lo riconosci? Un mio vecchio compagno di scuola. Ci stavamo raccontando cose molto interessanti e divertenti.

FAUST: Ma dai, veramente? Me lo giureresti sul nostro amore?

AMY: Certo amore mio! Te lo giuro. Non devi essere geloso, lo sai che amo solo te!

FAUST: Hai ragione. Visto che io ti amo moltissimo, a questo punto direi che possiamo rientrare a casa insieme. È tardi e domani devi lavorare. Credo che tu abbia già passato molto tempo con le tue amiche. Andiamo!

AMY: Lo sai che amo solo te! Vorrei rimanere, mah... ok... verrò via con te!

NARRATORE: Laura, Georg e le altre due amiche osservano la coppia senza parole. Non sanno come comportarsi. La coppia esce dal pub. Gli amici sono preoccupati, Amy acconsente sempre alle proposte di Faust. Chissà? Sarà amore vero?

FAUST: (mentre rientrano a casa): Amy senti, mi sembra che tu esca troppo spesso con le tue amiche e i tuoi amici. Non ti basta la nostra relazione? Noi due da soli!!!

In fondo, è meglio se rimani a casa da sola con me. Io così potrei proteggerti e coccolarti.

Tutte le volte che esci, potresti tradirmi. Devi essere più amorevole con me, perché io so cosa ti serve. Altrimenti sento che potrei arrabbiarmi? Mi capisci vero?

AMY: Hai ragione. Non voglio essere la causa della tua infelicità e della tua rabbia. Non uscirò più con le mie amiche. Starò a casa ad aspettare solo te.

NARRATORE: Amy è confusa. Ama molto Faust, e per questo non riesce a dirgli mai di no. Del resto, vorrebbe anche continuare a vedere amiche e amici. Non vuole far arrabbiare Faust e vuole una relazione felice. Come fare? E soprattutto: questa è una relazione felice?

Scheda attività 2

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	CINQUE SECONDI PER RISPONDERE
TEMA	Identità di genere
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • stimolare la riflessione sull'identità di genere • facilitare la presa di coscienza di quanto stereotipi e pregiudizi influenzino i nostri pensieri ed i nostri comportamenti
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	75 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna a fogli mobili • Fogli A4 • Pennarelli • Penne • Allegato 2: Scheda quiz (una copia per ogni partecipante)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere a disposizione una stanza in cui disporre delle sedie in cerchio. Verificate di avere a disposizione una scheda del quiz ed una penna per ogni partecipante.</p> <p>INTRODUZIONE (5 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi in cerchio comodamente e informateli che somministrerete un quiz a cui tutti dovranno rispondere individualmente in silenzio. Avranno solo 5 minuti.</p> <p>REALIZZAZIONE (70 MINUTI) Una volta distribuite le schede e le penne a ogni partecipante, iniziate il <i>countdown</i>. Trascorsi i 5 minuti, chiedete ai partecipanti di formare delle coppie e di confrontare le risposte date, sottolineando gli elementi in comune e le differenze. Dopo 10 minuti, chiedete ai partecipanti di formare dei gruppi di sei persone e di confrontarsi nuovamente, sottolineando gli elementi in comune e le differenze. Al termine, trascorsi 15 minuti, chiedete ai gruppi di fornirvi i risultati del loro confronto, che potreste suddividere in risposte comuni e risposte diverse. Prendete nota dei risultati su un cartellone.</p> <p>Una volta terminata l'attività di raccolta dei risultati dei quiz, iniziate le attività di <i>debriefing</i> (25 minuti).</p>

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato difficile/facile dare delle risposte individuali? • Quali considerazioni avete fatto per attribuire un'affermazione a F, M, N? • Ci sono dei tratti distintivi comuni? Quali? • Cosa avete notato quando avete confrontato le vostre risposte con quelle degli altri partecipanti? • Secondo voi, ci sono dei comportamenti tipicamente maschili o femminili o neutri (che appartengono ad entrambi)? Da cosa dipendono? • Secondo voi, i vostri nonni e genitori avrebbero risposto nello stesso modo alle domande? Perché sì, perché no? • Quale pensate sia l'influenza delle convenzioni sociali, degli stereotipi e dei pregiudizi, nell'attribuire ruoli e comportamenti a uomini e donne? • Quali possono essere le conseguenze nell'attribuire ruoli e comportamenti prestabiliti a uomini e donne in termini di realizzazione dei diritti umani di ognuno? <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Nel condurre questa attività, cercate di creare un ambiente sereno e accogliente, in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimersi.</p> <p>A termine dell'attività cercate di stimolare il collegamento fra l'attribuzione di ruoli sociali a uomini e donne e il godimento dei diritti umani di ognuno.</p> <p>Cercate di portare esempi presi da casi reali del contesto in cui vivete (ad esempio casi di diversi salari per uomini e donne nello svolgere le stesse mansioni e ruoli in azienda).</p> <p>Prendete spunto dalle reazioni ed interessi dei partecipanti per realizzare un'eventuale ulteriore attività di approfondimento sui diritti umani.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sottoponendo il quiz ai propri amici, genitori e parenti, per confrontare le loro risposte e riflessioni e capire se ci sono differenze legate al sesso e all'età, rispetto a quanto hanno risposto loro; • partecipando ad altre attività educative su identità di genere e stereotipi; • leggendo articoli o testi specifici; • partecipando a seminari o corsi online.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 2: Scheda quiz</p>

Allegato 2 – Scheda quiz

SCHEDA QUIZ

Rispondi mettendo una crocetta corrispondente al genere (F) femminile, (M) maschile e (N) neutro nel caso in cui l'affermazione possa riferirsi sia al femminile che al maschile:

1. Serve una scarpiera più grande: non so più dove sistemare le mie scarpe. F M N
2. Ci vediamo al bar, ti offro un caffè. F M N
3. Ieri, ho lavorato tutto il pomeriggio per mettere a posto la lavatrice. F M N
4. Finalmente, domani vado dal parrucchiere. F M N
5. Ho fatto l'abbonamento in palestra per farmi i muscoli. F M N
6. Sono a dieta da una settimana. F M N
7. Ci vediamo sabato mattina per giocare a tennis. F M N
8. Il film di ieri sera era molto romantico. F M N
9. Il mio passatempo preferito è lo *shopping*. F M N
10. Domani devo chiedere un permesso a lavoro, perché devo portare mio figlio dal dentista. F M N
11. I professori mi hanno detto che Mario è molto migliorato. F M N
12. Devo andare a casa a preparare la cena. F M N
13. Domani parto per Parigi per un *meeting* internazionale. F M N
14. Ieri ho lasciato la macchina in carrozzeria. F M N
15. Da 10 anni ho smesso di fumare. F M N

Scheda attività 3

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	DONNE E UOMINI ¹
TEMA	Stereotipi di genere
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sensibilizzare i partecipanti rispetto agli stereotipi di genere e al loro ruolo nell'impostazione e nelle scelte che riguardano la loro vita
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	75 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Sedie • Lavagna a fogli mobili • Pennarelli
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere a disposizione una stanza in cui le sedie si possano muovere. Create un cerchio con le sedie, dove inviterete i partecipanti a sedersi.</p> <p>INTRODUZIONE (15 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi e dopo aver dato loro il benvenuto, introducete gli obiettivi della sessione. Iniziate chiedendo loro di pensare ad un personaggio maschile e ad uno femminile dei fumetti che amano di più. Raccogliete i nomi dei personaggi su un cartellone o lavagna a fogli mobili, avendo diviso il foglio in due spazi: uno su cui appuntare i nomi dei personaggi femminili e uno su cui appuntare i nomi dei personaggi maschili. A seguire, chiedete ai partecipanti di elencare le caratteristiche dei personaggi maschili e di quelli femminili che segnerete su un nuovo cartellone, dividendo sempre il foglio in due parti una per le DONNE e una per gli UOMINI.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Al termine del <i>brainstorming</i>, dividete i partecipanti in gruppi di lavoro (5 persone per gruppo) e chiedete loro di riflettere sulle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> • Cosa pensi delle caratteristiche dei personaggi maschili e femminili elencate nel <i>brainstorming</i>? • Cosa si deve fare per essere “una brava donna” e un “bravo uomo”? • La tua famiglia, i tuoi amici, la scuola che immagine hanno di “una brava donna” e di un “bravo uomo”? • Cosa si deve provare come “donna” e cosa si deve provare come “uomo”? </p>

1. Riadattata dell'attività educativa “Heroines and Heroes” del manuale per l'Educazione ai diritti umani *Compass*, <https://www.coe.int/en/web/compass/heroines-and-heroes>.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Dopo 20 minuti, chiedete ai gruppi di ritornare in plenaria e di presentare in sintesi le loro riflessioni.</p> <p>Dopo le presentazioni delle riflessioni dei gruppi sul tema, avviate l'attività di <i>debriefing</i> (20 minuti).</p> <p>Per condurre il <i>debriefing</i> potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • L'attività che cosa ci ha fatto scoprire? • Quanto gli stereotipi di genere sono radicati nella nostra cultura? • Cosa accade quando una persona attua un comportamento diverso da quanto previsto dalla società? • Quanto gli stereotipi influenzano i nostri comportamenti anche nelle scelte che facciamo nella vita di relazione? • Cosa posso fare per vivere in modo autentico ed ascoltando i miei desideri e quello che sono? • Che impatto hanno gli stereotipi di genere sul godimento dei diritti umani di ognuno? <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Per essere pronti per facilitare l'attività, suggeriamo di prendere visione del capitolo 2 del presente manuale.</p> <p>Durante la realizzazione dell'attività, cercate di creare un'atmosfera accogliente in modo che i partecipanti si sentano liberi di esprimersi e di partecipare.</p> <p>Sarebbe utile gestire l'attività in <i>team</i> in modo da poter sostenere al meglio i partecipanti durante i lavori di gruppo.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • partecipando ad attività educative che possano aiutarli ad approfondire le relazioni e la comunicazione, come ad esempio le attività di <i>mindfulness</i> descritte nel presente manuale; • riproponendo l'attività ad amici e genitori; • approfondendo le tematiche, leggendo articoli o manuali come, ad esempio, il manuale per l'Educazione ai diritti umani con i giovani, <i>Compass</i>, del Consiglio d'Europa (https://www.coe.int/en/web/compass). <p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104; • facendo un'indagine sugli stereotipi di genere a scuola e pubblicandola sul sito e sul giornale della scuola; • chiedendo all'insegnante di lettere di dedicare una lezione agli stereotipi di genere nella letteratura; • proponendo alla classe o alla scuola la proiezione di un film sul tema e organizzando un dibattito sul consenso consapevole.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	

Scheda attività 4

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	EDIZIONE SPECIALE!
TEMA	Violenza di genere e media
OBIETTIVI	<p>L'attività si pone l'obiettivo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sensibilizzare i partecipanti a riconoscere le modalità comunicative utilizzate dai media per riportare fatti di violenza nei confronti delle donne • sensibilizzare i partecipanti ad utilizzare un linguaggio adeguato nella trattazione di episodi di violenza nei confronti delle donne
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	80 minuti oppure due sessioni di 40 minuti cadauna
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 3: Stralcio dell'arringa (una copia per ogni gruppo) • Tavoli e sedie • PC • Proiettore
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Ricordate di preparare copie dell'Allegato 3 – “Stralcio dell'arringa” dell'avv. Angelo Palmieri, difensore degli imputati al processo del “Massacro del Circeo” (1 copia per ogni gruppo).</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI) Accogliete i partecipanti e invitateli a sedersi in cerchio. Introdurrete l'attività, dicendo che saranno divisi in gruppi di lavoro (5 persone in ogni gruppo) e che dovranno realizzare uno spot del “TG edizione speciale” per presentare quanto riportato in un'arringa di difesa in un processo su un caso di violenza nei confronti delle donne. Ogni spot dovrà essere registrato in un video di massimo 2 minuti.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Distribuite ad ogni gruppo una copia dell'Allegato 3 e verificate che siano in possesso di un cellulare per le riprese. Date loro 30 minuti per fare il video del “TG edizione speciale”. Dopo i 30 minuti, salvate i video sul PC e proiettateli uno ad uno. Chiedete ai partecipanti di prendere nota di quello che osservano in termini di linguaggio verbale, non verbale e paraverbale utilizzato dai conduttori del “TG Edizione speciale”.</p> <p>A termine della proiezione iniziate il <i>debriefing</i> (30 minuti). Potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato facile/difficile fare il video? • Quale strategia avete usato e come vi siete divisi i ruoli? • Quale stile comunicativo avete scelto? • A cosa avete dato risalto? • Come hanno raccontato lo stesso contenuto gli altri gruppi?

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

- Cosa accade nelle trasmissioni TV, quando si riportano fatti di violenza nei confronti delle donne? Quale linguaggio viene usato? Vi vengono in mente degli esempi?
- Pensate che i media influenzino la nostra percezione dei fatti?
- Se sì, come?
- Cosa possiamo fare per essere capaci di comprendere al meglio i fatti?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

Prima di condurre l'attività, verificate che nel gruppo ci sia una relazione di fiducia e un ambiente sereno.

Altrimenti, prima di condurre questa attività, potete condurre altre per preparare il gruppo e creare un clima di fiducia e accettazione.

Prima di questa attività, potreste aver voluto preparare il gruppo, lavorando sulla comunicazione verbale, non verbale e paraverbale attraverso alcune proposte educative di questo manuale.

In ogni caso, ricordare ai partecipanti cosa significhi comunicazione verbale, non verbale, paraverbale:

Verbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo di parole siano esse scritte che orali.

Non verbale: comunicazione che avviene attraverso la postura e la mimica facciale, il modo di vestire, l'aspetto, l'atteggiamento, la prossemica.

Paraverbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo del timbro, del tono, del volume della voce e del ritmo con cui si scandiscono le parole.

Fate degli esempi pratici in modo da rendere più chiara la distinzione dei diversi elementi che permettono la comunicazione. Se lo ritenete utile, potete far riferimento anche al "quadrato della comunicazione" di Von Thun, come da seguente video:

https://www.youtube.com/watch?v=JZMPNG_uZco

Per condurre al meglio questa attività, infine, vi ricordiamo di prendere visione del capitolo 1 e del capitolo 2 del presente manuale.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leggendo online articoli di giornale su episodi di violenza sulle donne; • informandosi su eventuali servizi esistenti di sostegno alle vittime di violenza, nel proprio territorio; • parlando in famiglia e con gli amici di come i media trattano episodi di violenza sulle donne. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mostrando i video realizzati ad altri compagni di scuola in modo da stimolare un dibattito sulla violenza nei confronti delle donne e su come viene riportata dai media; • invitando un/una giornalista durante l'assemblea di Istituto per parlare di come i media riportano fatti di violenza sulle donne; • chiedendo ai docenti di approfondire la tematica del consenso consapevole attraverso altre attività educative del presente manuale; • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 3: Stralcio dell'arringa</p>

Allegato 3 – Stralcio dell'arringa

«Avete cominciato a scimmiettare l'uomo. Voi portavate la veste, perché avete voluto mettere i pantaloni? Avete cominciato con il dire «Abbiamo parità di diritto, perché io alle 9 di sera debbo stare a casa, mentre mio marito, il mio fidanzato, mio cugino, mio fratello, mio nonno, mio bisnonno vanno in giro?» Vi siete messe voi in questa situazione. E allora ognuno purtroppo raccoglie i frutti che ha seminato. Se questa ragazza si fosse stata a casa, se l'avessero tenuta presso il caminetto, non si sarebbe verificato niente.»

Le domande sono insistenti, insolenti, morbose, vanno a scavare nei comportamenti della ragazza, le chiedono se abbia avuto rapporti con il suo conoscente, uno degli imputati, prima dell'evento delittuoso. Le parole dei legali arrivano a definirla addirittura come una prostituta:

«Qui si tratta di una ragazza, senza offesa, perché signori miei, io non ho una cattiva opinione affatto delle prostitute [...] qui si tratta di una ragazza che ha degli amanti a pagamento.»

Stralcio dell'arringa dell'avv. Angelo Palmieri, difensore degli imputati al processo del "Massacro del Circeo" tratto da <https://visiones.net/2019/11/03/1977-processo-per-stupro/>

Scheda attività 5

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	FARE SCELTE SALUTARI NEL GESTIRE LE COMUNICAZIONI DIFFICILI
TEMA	La libertà della scelta
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • imparare a fermarsi e ad ascoltarsi • sviluppare consapevolezza delle proprie emozioni
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	90 minuti oppure due sessioni da 45 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 4: Il diario (una copia per ogni partecipante) • “Scheda delle comunicazioni difficili”, Audioguida e trascrizione della “Pratica con emozioni difficili” (scaricabili al link https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE</p> <p><i>“Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio: in questo spazio si trova la nostra libertà e il potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà”</i> Victor Frankl, Man's Search for Meaning, 1946</p> <p>Prima di condurre quest'attività, accertatevi di aver sperimentato in prima persona la <i>mindfulness</i> e riflettuto sulla “reazione automatica”.</p> <p><i>Normalmente, la nostra reazione automatica alla situazione si verifica così rapidamente che non abbiamo alcuno spazio fra le due. È come se fossero incollate insieme.</i></p> <p><i>Ma quando riusciamo, grazie all'allenamento, a portare consapevolezza a una situazione, allora diventa sempre più spesso possibile creare spazio sufficiente tra la situazione e la reazione. Questo cambia tutto: è a quel punto che la nostra reazione automatica diventa invece una risposta: sulla base della consapevolezza di come stiamo, delle cause e delle conseguenze possiamo fare scelte più salutari e rispettose di noi stessi e degli altri.</i></p> <p>Ricordatevi che prima di condurre quest'attività dovete condurre l'attività “La consapevolezza nostra migliore alleata” (pag. 81) ed anche l'attività “Un cuore saggio” (pag. 93). Infatti, le tre attività di <i>mindfulness</i> sono pensate per essere parte di un percorso unico.</p> <p>Per questa attività, organizzate la stanza in modo che ci siano sedie per tutti i partecipanti e assicuratevi di aver predisposto tutti i materiali utili per la facilitazione.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI)</p> <p>Invitate i partecipanti a sedersi comodamente sulle sedie che avete preparato nella stanza. Informateli che sperimenteranno qualcosa di nuovo e che lavorerete sulla “reazione automatica”. Fate degli esempi per rendere chiaro il tema.</p>

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

REALIZZAZIONE (80 MINUTI)

FASE 1: RIFLESSIONE GUIDATA (15 minuti)

Invitate i partecipanti a stare comodi e a chiudere gli occhi, fare qualche respiro consapevole e seguire la riflessione guidata che voi proporrete, come di seguito:

“Immagina che per qualche istante qualcuno faccia qualcosa che ti fa molto arrabbiare... una discussione con un amico, qualcuno che ti colpisce, qualcuno che ti sta urlando contro, qualcuno che non è d'accordo con te. E ora immagina la tua reazione abituale – la reazione del “pilota automatico”. Cosa dici, come agisci? Gridi, imprechi, dici cose di cui ti pentirai più tardi? Immagina di avere una di queste reazioni.

Ora torna indietro e immagina la situazione di nuovo, ma soffermandoti sul momento precedente alla tua reazione. Per prima cosa osserva dove senti la rabbia nel tuo corpo. Vedi se puoi identificare dove è.

Nota anche i pensieri associati a questa rabbia. Sono pensieri di vendetta, odio, malevolenza, delusione?

Puoi guardare tutto questo come se stessi osservando semplicemente?

“Hmm, è interessante, sono davvero arrabbiato, sono veramente sconvolto, il mio petto è stretto e il mio corpo è teso...”. Riesci a percepire come ti senti? Adesso fai tre respiri consapevoli e, quando vuoi, inizia a sgranchirti le braccia e le gambe e poi, piano piano apri gli occhi. Guardati intorno e riprendi contatto con il tuo corpo e con l'ambiente.”

FASE 2: LE COMUNICAZIONI DIFFICILI (45 minuti)

Invitate adesso i partecipanti a compilare, in 5 minuti, individualmente, la “Scheda delle comunicazioni difficili” alla luce dell'esperienza appena vissuta.

Una volta che i partecipanti hanno compilato la scheda, chiedete loro di fare dei gruppi di massimo cinque persone ciascuno e di riflettere su: elementi in comuni e differenze, come si pongono di solito, come parlano e come ascoltano.

Date loro 15 minuti.

Al termine del lavoro di gruppo, invitate di nuovo i partecipanti in plenaria e chiedete un *report* ad ogni gruppo. Ogni gruppo avrà a disposizione massimo 3 minuti.

Via via che i gruppi fanno il *report* di quanto discusso e quanto notato, annotate su un cartellone gli elementi salienti relativi al tema delle relazioni, della comunicazione, delle emozioni.

Terminati i *report*, invitate i partecipanti al *debriefing*.

Per il *debriefing*, potete usare le seguenti domande:

- Com'è stata l'esperienza?
- Cosa avete scoperto?
- C'è stata differenza fra la prima e la seconda fase dell'attività?
- Che cosa è cambiato?
- Cosa ci dice questa attività su di noi e sulle nostre reazioni?

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Al termine del <i>debriefing</i>, osservate con i partecipanti le cause e le conseguenze delle reazioni automatiche. Chiudete l'attività facendo una sintesi di quanto emerso e sottolineando che “Proprio quando la relazione non si svolge secondo i nostri desideri o le nostre aspettative, possiamo fermarci a prendere contatto con le nostre risorse e intenzioni di quel dato momento, per essere in grado di rispondere – anziché reagire – in modo adeguato alle circostanze momento per momento. Se riusciamo a fermarci per riconoscere le sensazioni piacevoli o sgradevoli che l'esperienza presente ci suscita, abbiamo il potere di ridurre l'automatismo della nostra reazione, che allora avrà meno intensità e meno presa su di noi”.</p> <p>Invitiamo i partecipanti a notare quanta parte delle comunicazioni difficili è causata non dal comportamento dell'altro, ma da una nostra attitudine automatica a reagire sempre nello stesso modo.</p> <p>FASE 3: SENSAZIONI FISICHE (20 minuti)</p> <p>La conclusione della sessione come sempre prevede un'attività di <i>mindfulness</i>: la “Pratica con le emozioni difficili” che dovrà essere accompagnata da un momento di <i>debriefing</i> della durata di circa 20 minuti.</p> <p>Per la realizzazione di questa fase, seguite quanto nel link https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020.</p> <p>Al termine delle attività, consegnate ai partecipanti il diario che sarà loro utile per sviluppare ulteriori riflessioni sul tema a casa.</p> <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Per essere pronti per facilitare l'attività, suggeriamo di prendere visione del capitolo 3 del presente manuale.</p> <p>Durante la realizzazione dell'attività, cercate di creare un'atmosfera accogliente in modo che i partecipanti si sentano liberi di esprimersi e di partecipare.</p> <p>Sarebbe utile gestire l'attività in <i>team</i> in modo da poter sostenere al meglio i partecipanti durante i lavori di gruppo.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuando la riflessione sul tema della reazione automatica nelle relazioni a casa; • usando il diario (vedi Allegato 4); • osservando con attenzione le relazioni in famiglia e nei gruppi di amici, cercando di cogliere le reazioni automatiche. <p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • invitando un esperto per attivare un percorso di <i>mindfulness</i> con i propri compagni di classe; • continuando a partecipare ad attività legate alle emozioni con il proprio gruppo classe, secondo quanto descritto nel presente manuale; • attivare uno sportello di ascolto nella propria scuola, con l'aiuto dello psicologo di Istituto, dove sostenere gli altri studenti nel creare relazioni sane, usando quanto appreso.

ALLEGATI: AD ESEMPIO
SCHEDE, DESCRIZIONI
DI RUOLO, ETC...

Allegato 4: Il diario

Allegato 4 – Il diario

IL DIARIO

1. Ti viene in mente una situazione passata in cui la *mindfulness* avrebbe potuto esserti di aiuto?
2. Puoi identificare qualunque situazione nella tua vita in cui ti sarebbe stato utile dare una risposta piuttosto che reagire?
3. In che modo la presenza della consapevolezza potrebbe cambiare queste reazioni?

#i?lochiedo

Scheda attività 6

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	IL DIAMANTE DELLE DISPOSIZIONI PIÙ EFFICACI
TEMA	La Convenzione di Istanbul: le misure contro la violenza nei confronti delle donne
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • far conoscere la "Convenzione di Istanbul" • far conoscere i principi fondamentali dei diritti umani
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	100 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli A3 (1 per gruppo) • Allegato 5: Schema a diamante (una copia per ogni partecipante) • Pennarelli e penne • Tavoli (1 per gruppo) • Allegato 6: Scheda delle misure della Convenzione di Istanbul¹ (una copia per ogni partecipante)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Ricordatevi di fotocopiare la "Scheda delle misure della Convenzione di Istanbul" per ogni partecipante. Accertatevi di avere a disposizione un tavolo per ogni gruppo (di massimo 5 persone) e sedie sufficienti per tutti i partecipanti.</p> <p>INTRODUZIONE (20 MINUTI) Accogliete i partecipanti, invitateli a sedersi comodamente sulle sedie e informateli sul tema dell'attività: esercitarsi a valutare l'efficacia delle misure previste a tutela delle donne contro gli episodi di violenza.</p> <p>REALIZZAZIONE (80 MINUTI) Distribuite ai partecipanti una copia dell'Allegato 5 e dell'Allegato 6 chiedendo a ognuno di leggere le nove disposizioni¹ contenute nell'Allegato 6 e, dopo aver riflettuto, di inserire nello schema del diamante (Allegato 5) la lettera corrispondente alla disposizione ritenuta più efficace, dall'alto verso il basso (in alto quella più efficace, in basso quella meno)². Si consiglia di lavorare prima a matita. Dopo 10 minuti, chiedete ai partecipanti di formare gruppi di 5 persone. Ogni gruppo avrà 20 minuti di tempo per confrontare i diamanti individuali e per realizzare un diamante comune. Il diamante del gruppo dovrà essere rappresentato su un foglio A3, in cui i partecipanti andranno a riprodurre lo schema del diamante, scrivendo in ogni casella una disposizione in ordine di priorità decisa dal gruppo.</p>

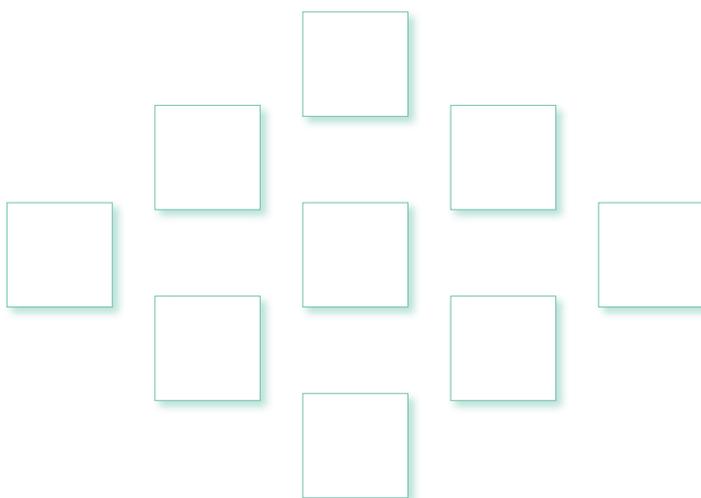
1. Versione semplificata dalla Convenzione di Istanbul

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=0900001680462537>.

2. Lo schema del diamante è ripreso da Compass – Manuale per l'educazione ai diritti umani con i giovani del Consiglio d'Europa. Il manuale è scaricabile da <https://www.coe.int/en/web/compass>.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Una volta terminata l'attività di gruppo, invitate i partecipanti a sedersi in cerchio e a turno a presentare il proprio cartellone e il proprio lavoro (massimo 5 minuti a gruppo), spiegando come hanno lavorato e come hanno deciso le priorità da dare.</p> <p>Al termine dei <i>report</i>, effettuate un <i>debriefing</i> (20 minuti). Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato difficile/facile dare priorità alle disposizioni elencate nella carta? Perché sì, perché no? • Come è andato il lavoro di gruppo? • Quale strategia avete utilizzato per decidere le priorità nel gruppo (consenso, maggioranza etc)? • Di che cosa trattano le disposizioni? • Da quale documento sono stati estratti? • Conoscete la Convenzione di Istanbul? Che cosa dice? Perché è utile conoscerla? <p>Al termine del <i>debriefing</i>, se lo ritenete opportuno, introducete brevemente la 'Convenzione di Istanbul' e fornite un quadro delle normative in vigore in Italia sul tema della violenza nei confronti delle donne. Potete far riferimento al capitolo 1 per recuperare informazioni utili sulla storia del reato di violenza sessuale in Italia e a livello internazionale.</p> <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Cercate di condurre quest'attività con altri colleghi in modo da poter sostenere al meglio l'attività nei gruppi, ove vi siano richieste, domande e dubbi.</p> <p>Se al termine dell'attività i partecipanti hanno difficoltà a collegare i diritti umani con la violenza nei confronti delle donne, introducete voi i collegamenti e stimolateli ad approfondimenti durante attività successive o suggerendo video e articoli utili. Vi potrebbe essere utile la lettura del capitolo 1 del presente manuale per prepararvi alla facilitazione dell'attività.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leggendo articoli sulla Convenzione di Istanbul o prendendo visione del testo integrale della Convenzione; • parlando della Convenzione con i propri familiari e amici, spiegando l'importanza di tale documento internazionale per il contrasto della violenza nei confronti delle donne. <p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • proponendo di facilitare, come <i>peer educator</i>, l'attività con altri studenti di altre classi o durante l'assemblea d'Istituto; • creando dei poster esplicativi della Convenzione di Istanbul, con cui decorare le pareti dei corridoi a scuola; • facendo una ricerca su quanto studenti e docenti, genitori e staff della scuola conoscono in relazione al tema ed elaborando un lavoro che potrebbe essere diffuso durante una giornata a porte aperte.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 5: Schema a diamante Allegato 6: Scheda delle misure della Convenzione di Istanbul</p>

Allegato 5 – Schema a diamante



Allegato 6 – Scheda delle misure della Convenzione di Istanbul

A	Il Governo si impegna ad includere nei programmi scolastici attività su temi quali la parità tra i sessi, i ruoli di genere non stereotipati, il reciproco rispetto, la soluzione non violenta dei conflitti nei rapporti interpersonali, la violenza contro le donne basata sul genere e il diritto all'integrità personale.
B	Il Governo si impegna a formare il personale che si occupa delle vittime di violenza e anche degli autori degli atti di violenza.
C	Il Governo si impegna a realizzare o sostenere programmi di recupero di coloro che hanno commesso violenze sulle donne.
D	Il Governo si impegna a sostenere i media e le aziende che si occupano di comunicazione ad attuare politiche interne per prevenire la violenza contro le donne e rafforzare il rispetto della loro dignità.
E	Il Governo si impegna ad adottare misure per l'eliminazione di pregiudizi, costumi, tradizioni e qualsiasi altra pratica basata sull'idea dell'inferiorità della donna o su modelli stereotipati dei ruoli delle donne e degli uomini.
F	Il Governo adotta misure necessarie per promuovere programmi e attività destinati ad aumentare il livello di autonomia e di emancipazione delle donne.
G	Il Governo promuove e tutela il diritto di tutti gli individui, e nello specifico delle donne, di vivere liberi dalla violenza, sia nella vita pubblica che privata.
H	Il Governo condanna ogni forma di discriminazione nei confronti delle donne e adotta misure necessarie per la prevenzione.
I	Tutte le misure di tutela delle vittime di violenza devono essere garantite senza alcuna discriminazione fondata sul sesso, sul genere, sulla razza, sul colore, sulla lingua, sulla religione, sulle opinioni politiche o di qualsiasi altro tipo, sull'origine nazionale o sociale, sull'appartenenza a una minoranza nazionale, sul censo, sulla nascita, sull'orientamento sessuale, sull'identità di genere, sull'età, sulle condizioni di salute, sulla disabilità, sullo status matrimoniale, sullo status di migrante o di rifugiato o su qualunque altra condizione.

Scheda attività 7

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	IL CAFFÈ DEL CONSENSO
TEMA	Consenso consapevole, violenza di genere, violenza sessuale, diritti umani
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sostenere i partecipanti nell'esplorare i concetti di consenso consapevole, violenza di genere, violenza sessuale, diritti umani
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	120 minuti (l'attività può essere realizzata anche in due sessioni di un'ora cadauna)
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tavoli • Sedie per tutti i partecipanti • 4 fogli A3 • Pennarelli • 1 campanella
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE</p> <p>Fate in modo di avere predisposto una stanza come se fosse un caffè, con quattro tavoli e sedie per tutti i partecipanti. Preparate i quattro fogli A3, scrivendo quanto segue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tavolo 1: IL CONSENSO CONSAPEVOLE È... • Tavolo 2: I DIRITTI UMANI SONO... • Tavolo 3: L'ABUSO SESSUALE ACCADE SE... • Tavolo 4: LA VIOLENZA DI GENERE È... <p>Collocate su ogni tavolo un cartellone e lasciate in dotazione di ogni tavolo pennarelli colorati.</p> <p>INTRODUZIONE (15 MINUTI)</p> <p>Accogliete i partecipanti ed invitateli a sedersi comodamente e a rilassarsi intorno ad un tavolo. Informateli che avranno la possibilità di occupare tutti i tavoli e di discutere di tutte le tematiche indicate sui cartelloni. Ogni tema sarà trattato per 15 minuti. Al termine del tempo, i partecipanti potranno scrivere le proprie conclusioni sul cartellone usando i pennarelli colorati.</p> <p>Terminata questa prima fase, i partecipanti saranno invitati dal suono della campanella a muoversi negli altri tavoli, fino a quando tutti i partecipanti avranno potuto discutere dei quattro temi.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI)</p> <p>Date il via alle attività e verificate che i partecipanti discutano dei temi indicati nei cartelloni sui tavoli. Siate disponibili per chiarire dubbi o domande nel caso avessero difficoltà a comprendere quanto proposto.</p> <p>Al termine del primo turno, invitate i partecipanti a lasciare i tavoli e ad occupare le sedie attorno ad altri tavoli. Per prima cosa, invitateli a leggere quanto hanno scritto gli altri e poi a continuare il cartellone con le proprie riflessioni.</p>

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Al termine dei quattro turni, chiedete ad ogni gruppo (per tavolo) di analizzare i contributi emersi sul cartellone e di preparare una sintesi da presentare agli altri. Concedete 10 minuti per strutturare la sintesi.</p> <p>Una volta terminata l'attività, invitate i partecipanti a sedersi in cerchio e, a turno, a presentare la sintesi di quanto elaborato, dando cinque minuti ad ogni gruppo per il <i>report</i> in plenaria.</p> <p>Al termine, avviate la fase di <i>debriefing</i> (15 minuti). Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • È stato difficile/facile? • I <i>report</i> sui quattro temi sono risultati chiari? • Come si collegano i diritti umani con la violenza di genere? • Come possono aiutarci i diritti umani a prevenire e a contrastare la violenza di genere? <p>A termine del <i>debriefing</i>, se lo ritenete opportuno, introducete brevemente la Dichiarazione universale dei diritti umani (versione semplificata per ragazze/i) scaricabile al link: https://www.amnesty.it/entra-in-azione/progetti-educativi/ e la Convenzione di Istanbul scaricabile al link: https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=0900001680462537 e fornite un quadro delle normative in vigore in Italia, utilizzando anche quanto presente nel capitolo 1 e 2 del presente manuale.</p> <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Cercate di condurre quest'attività insieme ad altri colleghi in modo da poter sostenere al meglio l'attività nei gruppi, ove vi siano richieste, domande e dubbi.</p> <p>Se, al termine dell'attività, i partecipanti hanno difficoltà a collegare i diritti umani con la violenza di genere, introducete voi i collegamenti e stimolateli ad approfondire il legame durante attività successive e/o suggerendo video o articoli utili.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provando ad analizzare ulteriormente i temi leggendo articoli o esplorando meglio la Dichiarazione universale dei diritti umani, la sua storia e la Convenzione di Istanbul; • parlando delle tematiche trattate in famiglia o con gli amici; • facendo attività di volontariato in associazioni che promuovono i diritti umani e la non violenza. <p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo ai docenti di pianificare e realizzare altre attività educative sui temi trattati come ad esempio: "Vuoi una tazza di tè?" (pag. 96) sul tema del consenso consapevole oppure "Donne e uomini" (pag. 57) su stereotipi e pregiudizi; • partecipando alla campagna #IoLoChiedo; • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104; • analizzando fatti e attualità sui temi legati alla violenza di genere, agli abusi sessuali, ai diritti umani e al consenso consapevole, durante le assemblee di Istituto.

Scheda attività 8

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	IL COLLAGE DELLE EMOZIONI ¹
TEMA	Emozioni ed intelligenza emotiva
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sostenere i partecipanti nell'individuare le proprie e le altrui emozioni • aiutare i partecipanti nel riconoscere e decifrare la comunicazione verbale, non verbale e paraverbale
TARGET GROUP	Giovani di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	90 minuti (oppure due sessioni di 45 minuti cadauna)
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli A3 • Riviste • Penne e pennarelli • Matite colorate • Forbici • Colla
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere a disposizione una stanza con dei tavoli e delle sedie per formare dei gruppi di lavoro.</p> <p>Prima di iniziare, assicuratevi di avere tutti i materiali necessari per l'attività e per ogni singolo gruppo.</p> <p>INTRODUZIONE (20 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi in cerchio comodamente e informateli che lavorerete sulle emozioni e su come si comunica con il corpo e con le espressioni facciali. Prima di iniziare l'attività, accertatevi che i partecipanti abbiano chiara la differenza fra rabbia, paura, tristezza e gioia.</p> <p>REALIZZAZIONE (70 MINUTI) Dividete i partecipanti in gruppi di cinque persone. Ogni gruppo riceverà un cartellone (foglio A3), pennarelli, matite, colla, forbici e riviste. Dovranno dividere il foglio A3 in quattro sezioni (una per ogni emozione: rabbia, paura, tristezza e gioia) e creare per ognuna un collage di immagini/disegni. Date ad ogni gruppo 30 minuti per la realizzazione del proprio cartellone. Una volta pronto, invitate i ragazzi ad attaccare il cartellone al muro insieme agli altri. Si creerà così una mostra delle emozioni.</p> <p>Una volta che la mostra è completa, invitate i partecipanti a visitarla, osservando i cartelloni degli altri e prendendo nota degli elementi che li hanno colpiti di più. Una volta terminata la visita chiedete ai ragazzi di sedersi in cerchio per la fase di <i>debriefing</i> (25 minuti).</p>

1. Riadattata dall'attività "Il collage delle emozioni" del manuale ICARO scaricabile dal sito www.educareaidirittiumani.net.

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

Per questa fase, potete utilizzare le seguenti domande:

- Come state?
- È stato difficile/facile?
- Qual era lo scopo di questa attività?
- Come avete percepito quali emozioni stessero provando le persone delle immagini che avete scelto?
- Quali espressioni facciali avete notato?
- Quali posture del corpo avete notato?
- Cosa vi ha colpito degli altri cartelloni?
- Perché è importante riconoscere il linguaggio del corpo?
- Oltre al linguaggio del corpo, che cosa è importante nella comunicazione?
- Quanto e come la comunicazione non verbale e paraverbale ci aiuta a comprendere le emozioni degli altri?
- Nel chiedere il consenso e nel dare consenso, quale ruolo giocano il linguaggio verbale, non verbale e paraverbale?
- Cosa dobbiamo saper leggere per essere sicuri di aver ricevuto il consenso e cosa dobbiamo essere capaci di esprimere per lanciare chiari messaggi di consenso?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

Prima di introdurre questa attività, proponete un lavoro introduttivo con i partecipanti sulla comunicazione verbale, non verbale e paraverbale.

Potete ricordare ai partecipanti i diversi tipi di comunicazione:

Verbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo di parole siano esse scritte che orali

Non verbale: comunicazione che avviene attraverso la postura e la mimica facciale, il modo di vestire, l'aspetto, l'atteggiamento, la prossemica

Paraverbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo del timbro, del tono, del volume della voce e del ritmo con cui si scandiscono le parole.

Fate degli esempi pratici in modo da rendere più chiara la distinzione dei diversi elementi che permettono la comunicazione. Se lo ritenete utile, potete far riferimento anche al "quadrato della comunicazione" di Von Thun, come da seguente video:

https://www.youtube.com/watch?v=JZMPNG_uZco

Durante la realizzazione dell'attività rimanete a disposizione dei partecipanti, se avessero necessità di chiarimenti e di ulteriori esempi per comprendere bene come identificare le emozioni, il linguaggio verbale, non verbale e paraverbale.

In generale cercate di rimanere sempre in ascolto dei partecipanti, aiutandoli a verbalizzare le loro emozioni in un ambiente protetto e sereno.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provando ad esplorare meglio le proprie emozioni, partecipando ad attività di <i>mindfulness</i> (come quelle presentate nel presente manuale); • iniziando a parlare delle proprie emozioni, nominandole con consapevolezza, in famiglia e con gli amici; • chiedendo un incontro con lo psicologo dell'Istituto per poter affrontare meglio dubbi sulle proprie emozioni e su come essere efficaci nel leggere il consenso degli altri e nel dare il proprio consenso. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provando a fare attività di <i>peer education</i>, riproponendo l'attività con i propri coetanei durante il consiglio di classe o l'assemblea di Istituto; • chiedendo al docente di riferimento e/o allo psicologo di Istituto di condurre altre attività educative in aula che approfondiscano il tema del consenso consapevole; • creando dei poster su emozioni e comunicazione da appendere a scuola in modo da informare gli altri studenti della loro importanza in relazione al consenso consapevole; • preparando dei bigliettini con frasi-stimolo su quanto appreso da regalare ad ogni studente, docente, staff della scuola durante gli intervalli.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	



Scheda attività 9

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	IN CHE STORIA TI SEI MESSO? ¹
TEMA	Relazioni violente e relazioni sane
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • aiutare i partecipanti a riconoscere una relazione violenta • sostenere i partecipanti nell'identificare comportamenti adeguati a stabilire una relazione sana e sicura
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	100 minuti (oppure due sessioni di 50 minuti cadauna)
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Lavagna a fogli mobili • Pennarelli • Allegato 7: Questionario n.1 (una copia per ogni partecipante) • Allegato 8: Questionario n.2 (una copia per ogni partecipante) • Penne • Post-it
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere una stanza con delle sedie che si possano disporre in cerchio. Accertatevi di avere tutti i materiali necessari, prima di iniziare l'attività.</p> <p>INTRODUZIONE (15 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi in cerchio comodamente ed informateli che lavorerete sulle relazioni sane e su quelle violente. Fornite informazioni più specifiche, se i partecipanti non hanno mai avuto modo di lavorare con voi su tematiche simili. I ragazzi che non vivono al momento una relazione sentimentale possono rispondere ai questionari provando a immaginare di averne una o tenendo a mente relazioni di loro amici/amiche che conoscono bene.</p> <p>REALIZZAZIONE (85 MINUTI) Consegnate ad ogni partecipante una copia del Questionario n.1, e chiedete di compilarlo in silenzio individualmente. Avranno 10 minuti di tempo. Una volta terminato il lavoro, raccogliete i questionari. Consegnate poi a ogni partecipante una copia del Questionario n.2 e chiedete, anche in questo caso, di compilarlo in silenzio individualmente. Avranno 10 minuti di tempo. Mentre i partecipanti compilano il Questionario n.2, voi potete rappresentare su un cartellone l'esito del primo questionario (quante e quali risposte per ogni domanda) usando le mappe mentali, in modo da avere un valido documento su cui riflettere in seguito. Man mano che i partecipanti terminano la compilazione del secondo questionario anonimo, dite loro di consegnarvelo, per poter rappresentare su un cartellone le risposte della classe ai vari quesiti, sempre usando le mappe mentali.</p>

1. Riadattata da "Are you in an abusive relationship?" del manuale ICARO, scaricabile dal sito www.educareaidirittiumani.net.

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

Al termine dei questionari, iniziate ad analizzare i due cartelloni dove avete riportato le risposte attraverso le mappe mentali e chiedete ai partecipanti di commentarle con voi, andando ad estrarre gli elementi che caratterizzano una relazione violenta e i diversi ruoli nella relazione violenta (20 minuti).

A termine del lavoro in plenaria, chiedete ai partecipanti di scrivere su un post-it un elemento che secondo loro caratterizza una relazione sana. Raccogliete i post-it su un cartellone e commentateli con i partecipanti (20 minuti).

Una volta terminata l'attività, invitate i partecipanti a svolgere la fase di *debriefing* (25 minuti).

Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:

- Come state?
- È stato difficile/facile?
- Cosa avete imparato da questa attività?
- Nei gruppi che conoscete e frequentate pensate che ci siano relazioni violente?
- Se sì, quali sono le caratteristiche che notate?
- Come si può uscire da una relazione violenta?

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

Considerate di svolgere l'attività in gruppi con cui avete già stabilito una relazione di fiducia e avete già fatto un lavoro sui temi legati al "consenso consapevole".

Adattate le domande dei questionari a seconda delle caratteristiche dei gruppi con cui lavorate e delle loro storie personali.

Prima di introdurre questa attività, ad ogni modo, accertatevi di conoscere bene i temi e possibilmente conducete l'attività insieme ad altri colleghi o allo/a psicologo/a della scuola.

Potrebbero emergere dei vissuti personali, che devono accolti e gestiti adeguatamente dal facilitatore.

Al termine dell'attività cercate di informare i partecipanti su servizi e strumenti che si possono attivare, nel caso in cui si trovino a vivere una relazione violenta. Potete segnalare numeri o siti utili, come ad esempio:

- Emergenza Sanitaria 118
- Polizia di Stato 113
- Carabinieri 112
- Il Telefono Rosa per assistenza giuridica e psicologica 24 ore al giorno: 06-37518282
- Il numero 1522 di pubblica utilità voluto dal Dipartimento delle pari opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri, per sostenere e ascoltare le donne in difficoltà (<https://www.1522.eu/>)
- Centri anti violenza in Italia <https://www.direcontrolaviolenza.it/i-centri-anti-violenza-in-italia/>

Se non avete ancora utilizzato le mappe mentali, potete far riferimento all'Allegato 9, in cui si riporta un esempio di mappa mentale sul tema della solidarietà.

La mappa mentale è un modo di rappresentazione grafica dei pensieri, secondo il cognitivista Tony Buzan.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>La mappa mentale, pone al centro la tematica di cui si tratta e rappresenta nei diversi rami (di primo livello) che partono dal centro elementi di specificità che possono a loro volta specificarsi ulteriormente con altri rami di secondo livello.</p> <p>Nell'esempio della mappa sulla solidarietà, al centro è stato posto il tema e poi sono stati disegnati diversi rami, fra cui il ramo "sicurezza" come elemento di primo livello, che poi si specifica in altri rami (elementi di secondo livello) quali: "protezione", "assicurazione", "soccorso".</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo un colloquio personale allo psicologo dell'Istituto nel caso in cui vogliano approfondire aspetti personali legati alle loro relazioni; • sviluppando maggiore consapevolezza sulle proprie emozioni e sulla tipologia di relazioni che stabiliscono solitamente, attraverso attività di <i>mindfulness</i> che possono reperire online. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104; • approfondendo i propri vissuti con il gruppo classe. In questo caso, potete proporre le attività educative che utilizzano la <i>mindfulness</i> (pag. 48); • dopo la visione del film "A letto con il nemico" o di un altro titolo che tratta le stesse tematiche, i partecipanti possono organizzare un dibattito in classe e nella scuola.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 7: Questionario n.1 Allegato 8: Questionario n.2 Allegato 9: Mappa mentale sul tema della solidarietà²</p>

Allegato 7 – Questionario n.1

QUESTIONARIO 1

Il questionario è anonimo. Ti preghiamo di rispondere barrando SÌ o NO alle seguenti domande:

- | | | |
|--|----|----|
| • A volte hai paura delle reazioni del tuo partner quando non sei d'accordo con lui/lei? | SÌ | NO |
| • Ti scusi con il tuo partner quando ti tratta male? | SÌ | NO |
| • Il tuo partner ti ha mai minacciato? | SÌ | NO |
| • Il tuo partner ti ha mai proibito di vedere i tuoi amici o le tue amiche? | SÌ | NO |
| • Ti è mai capitato di dare un bacio a qualcuno che non ti interessava? | SÌ | NO |
| • Sei mai stato costretto dal tuo partner a fare qualcosa che non volevi? | SÌ | NO |
| • Hai mai paura di dire di no alle richieste del tuo partner? | SÌ | NO |
| • Hai bisogno del permesso del tuo/tua partner per vedere i tuoi amici o le tue amiche? | SÌ | NO |
| • Il tuo partner è d'accordo se vai in vacanza con i tuoi amici e amiche? | SÌ | NO |

2. Elaborata da Ettore Ferrusi e reperibile online per uso pubblico.

Allegato 8 – Questionario n.2

QUESTIONARIO 2

Il questionario è anonimo. Ti preghiamo di rispondere barrando SÌ o NO alle seguenti domande:

- | | | |
|--|----|----|
| • Sei mai geloso/a o possessivo/a nei confronti del tuo partner? | SÌ | NO |
| • Ti arrabbi velocemente? | SÌ | NO |
| • Il tuo partner ti ha mai minacciato? | SÌ | NO |
| • Critichi spesso il tuo partner? | SÌ | NO |
| • Ti arrabbi quando bevi bevande alcoliche? | SÌ | NO |
| • Lanci degli oggetti quando sei arrabbiato/a? | SÌ | NO |
| • Hai mai ferito fisicamente il tuo partner o l'hai mai minacciato/a? | SÌ | NO |
| • Hai mai seguito il tuo partner a sua insaputa o controllato dove fosse? | SÌ | NO |
| • Hai mai fatto pressione sul tuo partner per fargli fare qualcosa che non voleva? | SÌ | NO |
| • Hai mai guardato i messaggi del cellulare del tuo partner, a sua insaputa? | SÌ | NO |
| • Hai mai proibito al tuo partner di vedere i suoi amici e le sue amiche, senza di te? | SÌ | NO |

Allegato 9 – Mappa mentale sul tema della solidarietà



Scheda attività 10

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	INDOVINA LE EMOZIONI ¹
TEMA	Emozioni, comunicazione non verbale e linguaggio del corpo
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere l'importanza della comunicazione non verbale e del linguaggio del corpo nella lettura e nella comprensione delle emozioni proprie e degli altri
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	70 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 10: Carte delle emozioni (una emozione per ogni partecipante)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere una stanza libera da tavoli e create un'atmosfera rilassata e confortevole. Disponete le sedie a semicerchio in modo da creare una sorta di teatro, dove i partecipanti potranno mettere in scena le emozioni. Valutate se le schede delle emozioni allegate sono adeguate al vostro gruppo. Altrimenti modificatele. Ritagliate una carta delle emozioni per ogni partecipante. Se le carte non sono sufficienti per tutti i partecipanti, aggiungete ulteriori emozioni a vostra discrezione.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi comodamente e a rilassarsi. Informateli che farete un'attività sulle emozioni e sul linguaggio del corpo. La loro creatività sarà necessaria.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Chiedete ai partecipanti di rimanere in silenzio e di prendere una carta delle emozioni. Una volta che tutti i partecipanti hanno una carta delle emozioni, date loro 10 minuti per prepararsi a mimarla. Naturalmente, i partecipanti non devono rivelare la carta delle emozioni in loro possesso.</p> <p>Una volta pronti, chiedete a un volontario di mimare l'emozione che ha trovato nella carta. Ricordate che non si possono usare le parole, ma solo il linguaggio non verbale. Ogni partecipante ha 5 minuti di tempo per mimare la propria emozione. Gli altri partecipanti devono provare ad indovinare di quale emozione si tratta. Invitate i partecipanti a mimare la propria emozione, rendendo l'atmosfera dinamica e divertente.</p> <p>Una volta che avete fatto mimare almeno una decina di emozioni, chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio per il <i>de-briefing</i> (20 minuti)</p>

1. Riadattata da "Leggere le emozioni" del manuale ICARO, scaricabile dal sito www.educareaidirittiumani.net.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • È stato difficile/facile? • Cosa è stato più difficile (mostrare le emozioni di fronte al gruppo, trovare idee su come mostrare le emozioni, etc...)? • Quali emozioni sono più facili da mostrare e riconoscere? • Quali emozioni sono espresse in un modo simile, per cui si deve fare attenzione a non confonderle? • Come riconosci i diversi stati emotivi, nella vita di tutti i giorni? • Quali informazioni ci fornisce il linguaggio non verbale? • Perché è importante saper leggere il linguaggio non verbale nelle relazioni interpersonali? • Per esprimere il nostro assenso e il nostro dissenso, pensate che il linguaggio non verbale possa avere un peso? • Come possiamo usarlo per dare e ricevere consenso consapevolmente? <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Cercate di sostenere i partecipanti che hanno difficoltà nel trovare idee su come rappresentare le emozioni.</p> <p>Date la possibilità a coloro che vogliono di rappresentare le emozioni di fronte agli altri, senza forzarli e salvaguardando i più timidi.</p> <p>Al termine dell'attività, se necessario, proponete nuovamente il concetto di comunicazione verbale, non verbale, paraverbale.</p> <p>Potete usare le seguenti definizioni:</p> <p>Verbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo di parole siano esse scritte che orali</p> <p>Non verbale: comunicazione che avviene attraverso la postura e la mimica facciale, il modo di vestire, l'aspetto, l'atteggiamento, la prossemica</p> <p>Paraverbale: comunicazione che avviene attraverso l'utilizzo del timbro, del tono, del volume della voce e del ritmo con cui si scandiscono le parole.</p> <p>Fate degli esempi pratici in modo da rendere più chiara la distinzione dei diversi elementi che permettono la comunicazione. Se lo ritenete utile, potete far riferimento anche al "quadrato della comunicazione" di Von Thun, come da seguente video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JZMPNG_uZco</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osservando in classe e in famiglia come viene usato il linguaggio del corpo e quali messaggi si inviano. Al termine delle osservazioni, i partecipanti potrebbero raccontare in un video di un minuto quanto osservato e condividere il video in classe, nell'approfondire il tema con i propri docenti.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo ai docenti di continuare ad approfondire il tema del consenso consapevole, attraverso attività educative del presente manuale; • creando post sulla pagina Facebook della scuola su comunicazione verbale, non verbale e paraverbale e l'importanza di saper usare i vari canali comunicativi per inviare messaggi efficaci; • chiedendo allo/a psicologo/a della scuola di condurre una sessione specifica su "emozioni e comunicazione"; • proponendo di vedere un film come "INSIDE OUT" durante l'assemblea d'Istituto per aprire un confronto sulle emozioni.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 10: Carte delle emozioni</p>

Allegato 10 – Carte delle emozioni

da fotocopiare e ritagliare



OFFESO/A	ENTUSIASTA	ADIRATO/A	CONFUSO/A
SBALORDITO/A	ARRABBIATO/A	ANSIOSO	SODDISFATTO/A
TRISTE	DELUSO/A	ANNOIATO/A	ECCITATO/A
FELICE	ALLEGRO/A	IMPAURITO/A	IMBARAZZATO/A

Scheda attività 11

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	LA CONSAPEVOLEZZA NOSTRA MIGLIORE ALLEATA
TEMA	La consapevolezza è prestare attenzione alla nostra esperienza in modo da imparare a rispondere invece di reagire
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • conoscere esperienzialmente cos'è la <i>mindfulness</i> • sperimentare l'esperienza sensoriale e la consapevolezza del corpo • riconoscere il respiro come ancora per l'attenzione, un sostegno che aiuta ad essere centrati e non travolti da quello che viviamo
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	50 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Un piatto con dell'uva passa per ogni partecipante • Allegato 11: Il diario (una copia per ogni partecipante) • Materiali per la fase "Pratica del corpo e dei suoni" e per il <i>follow up</i> dell'attività, scaricabili al link: https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE</p> <p><i>"Per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere siamo svegli"</i> Henry David Thoreau, Riprendere i sensi di Jon Kabat-Zinn, 2003.</p> <p>Prima di condurre quest'attività, accertatevi di aver sperimentato in prima persona la <i>mindfulness</i> e riflettuto sul significato di "consapevolezza".</p> <p><i>La consapevolezza è prestare attenzione alla nostra esperienza in modo da imparare a rispondere invece di reagire. È una qualità di quiete e chiarezza interiore che è sempre disponibile, anche quando la nostra vita o le circostanze sembrano fuori dal nostro controllo e caotiche. È possibile essere consapevoli di ogni aspetto della nostra esperienza, compresa qualunque cosa sperimentiamo attraverso i sensi, i nostri pensieri e le nostre emozioni.</i></p> <p>Se decidete di realizzare questa attività, ricordatevi che fa parte di un percorso di apprendimento in cui si devono prevedere almeno tre sessioni, della durata di 50 minuti ciascuna. Dopo questo primo incontro, sarà utile condurre un secondo incontro come da scheda "Un cuore saggio" (pag. 93) e un terzo ed ultimo incontro come da scheda "Fare scelte salutari per gestire le emozioni difficili" (pag. 62).</p> <p>Per questa attività, organizzate la stanza in modo che ci siano sedie per tutti i partecipanti e assicuratevi di aver predisposto tutti i materiali utili per condurre l'attività.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI)</p> <p>Invitate i partecipanti a sedersi comodamente sulle sedie che avete preparato nella stanza. Informateli che sperimenteranno qualcosa di nuovo e che lavorerete sulla "consapevolezza".</p>

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

Invitate i partecipanti ad alzare la mano se non hanno mai:

- Detto qualcosa che avrebbero desiderato poter ritirare?
- Fatto qualcosa di cui più tardi si siano pentiti?
- Provato uno stato d'animo spiacevole di irritazione o di noia, senza sapere perché?
- Provato uno stato d'animo spiacevole, ma senza essere nemmeno sicuri di quale emozione fosse?
- Sentito che gli serviva una pausa e desiderato che tutti li lasciassero da soli?
- Avuto difficoltà ad addormentarsi perché la mente non era tranquilla o il corpo si sentiva irrequieto?
- Scoperto di essere distratti in classe quando l'insegnante chiamava?
- Notato che si riesce molto meglio nello sport o nella musica quando si è davvero concentrati?

Dopo questo esercizio fate notare ai partecipanti che:

“Le nostre emozioni cambiano continuamente. Emozioni difficili come la rabbia, la paura, la preoccupazione, l'eccitazione e lo stress in realtà rilasciano sostanze chimiche nel nostro cervello che ci impediscono di riflettere e possono farci reagire e dire o fare cose che non avremmo voluto.

La consapevolezza blocca la produzione incontrollata di questi neuro-trasmittitori.”

Ci aiuta a regolare le nostre emozioni e a fare scelte diverse, più autentiche e libere.

La consapevolezza è un nostro potere che possiamo mettere in atto nella nostra vita.

Anche se la consapevolezza può aiutare in tutti questi modi, le pratiche che proponiamo sono in realtà abbastanza semplici, ma non è facile ricordarsene quando più ne abbiamo bisogno. Per questo serve un allenamento, come per imparare a suonare uno strumento o a fare uno sport.”.

REALIZZAZIONE (40 MINUTI)

FASE 1: ESPERIENZE SENSORIALI (20 MINUTI)

Invitate i partecipanti a rimanere seduti in cerchio e a rilassarsi, se lo desiderano chiudendo gli occhi.

Informateli che avranno la possibilità di utilizzare il loro tatto e il loro gusto, toccando e assaporando gli alimenti che ognuno avrà a disposizione in un piatto. Esortateli a guardare gli alimenti, come se li vedessero per la prima volta, con occhi nuovi, come quelli di un bambino, o come se quello che hanno in mano fosse qualcosa che viene da un altro pianeta e non hanno mai visto.

Invitate i partecipanti a fare esperienza dell'uva passa con i cinque sensi, prima la vista, poi il tatto, l'udito, l'olfatto, e il gusto, concentrandosi sulle sensazioni che provano e comunicando a voce alta le loro scoperte.

A questo punto, fate ripetere liberamente l'esperienza senza guidarne le diverse fasi, semplicemente osservando le proprie reazioni.

Una volta terminata l'esperienza, potete condurre il *debriefing*.

Per il *debriefing* potete usare le seguenti domande:

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

- Come è stata la vostra esperienza?
- Cosa avete scoperto?
- Quali differenze avete notato fra la prima e la seconda volta che avete esplorato il chicco di uva passa?
- Se c'è un ricordo, come era fatto? A quale emozione lo avete collegato?
- Dopo il secondo chicco d'uva passa, quali differenze c'erano secondo voi tra l'esperienza del primo e del secondo chicco d'uva passa?
- E in conclusione, perché, secondo voi, abbiamo fatto quest'esperienza?

Al termine del *debriefing*, potete ricordare ai partecipanti che se vogliamo essere spinti meno dai pensieri e dalle emozioni difficili, una cosa che è possibile fare è **aprire i sensi**.

Potete sottolineare anche che la consapevolezza è prestare attenzione a tutto ciò che sta succedendo nella nostra esperienza, in particolare attraverso le sensazioni fisiche di temperatura, pressione, tensione e la propria percezione. Ricordate che, in breve, la consapevolezza è prestare attenzione a tutto ciò che sta succedendo nella nostra esperienza, in particolare attraverso il corpo e la percezione sensoriale. Imparare a stare nell'esperienza con tutti i sensi attivi ci apre una dimensione di maggiore calma, chiarezza e centratura.

Ogni giorno possiamo far pratica di consapevolezza. Informate i partecipanti che nella sessione di oggi proverete a fare pratica del suono.

FASE 2: LA PRATICA DEL CORPO E DEI SUONI (20 minuti)

Dopo la prima fase, potete introdurre un'attività di *mindfulness* "La pratica del corpo e dei suoni" che dovrà essere accompagnata da un momento di *debriefing*.

Per la realizzazione di questa fase, seguite le indicazioni presenti nel link indicato nella sezione materiali.

Al termine delle attività, consegnate ai partecipanti il diario che sarà loro utile per sviluppare ulteriori riflessioni sul tema a casa invitandoli a scaricare l'audio della pratica proposta e ad ascoltarlo quotidianamente fino al prossimo incontro

SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI

Prima di ipotizzare la facilitazione di attività di *mindfulness*, si suggerisce ai facilitatori di farne esperienza. Aver sperimentato su di sé attività di *mindfulness* permette di essere più consapevoli e sensibili nella facilitazione.

Si suggerisce inoltre di facilitare le attività in *team* in modo da cogliere eventuali vissuti dei partecipanti e gestirli in modo adeguato.

Si suggerisce di mantenere un atteggiamento di apertura e di sospensione del giudizio durante la gestione delle attività.

Quando si svolgono attività con degli alimenti, si suggerisce di verificare in anticipo la presenza di eventuali allergie e/o intolleranze alimentari tra i partecipanti.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuando la riflessione sul tema della consapevolezza a casa; • ascoltando l'audio e leggendo la poesia “<i>L'alchimia dell'attenzione</i>” di Steve Taylor scaricabili da https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020; • usando il diario (vedi Allegato 11). <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • invitando un esperto per attivare un percorso di <i>mindfulness</i> con i propri compagni di classe; • continuando a partecipare ad attività legate alle emozioni con il proprio gruppo classe, secondo quanto descritto nel presente manuale; • facendo un video spot sulla consapevolezza e quanto imparato nelle attività educative che usano la <i>mindfulness</i>. I video possono essere salvati sul sito della scuola e presentati ad altri studenti in modo da sensibilizzarli al tema e alla pratica; • creando un post sulla pagina Facebook della scuola sul tema della consapevolezza e del consenso.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 11: Il diario</p>

Allegato 11 – Il diario

IL DIARIO

1. Dove hai trovato più facile seguire il tuo respiro?
2. Cosa hai scoperto prestando attenzione ai suoni?
3. Pensi di poter praticare la consapevolezza per qualche minuto ogni giorno?
4. Quale orario del giorno potrebbe funzionare meglio per te?
5. Quanti pensieri credi che una persona abbia in un giorno?

Scheda attività 12

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	NUVOLE DI ESPRESSIONE ¹
TEMA	Consenso consapevole
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sostenere i partecipanti nella comprensione di che cosa sia il consenso consapevole e di come questo si possa dare, richiedere, ricevere
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	75 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 12: Scheda con le nuvole di espressione (una copia per ogni gruppo) • Marionette da mano: due per ogni gruppo • Fogli A4 • Penne e pennarelli
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere una stanza libera da tavoli, le sedie disposte in cerchio. Ricordatevi di avere materiale sufficiente per tutti i gruppi di lavoro. Rivedete, prima della realizzazione dell'attività, il tema del consenso consapevole come trattato nel capitolo 2 del presente manuale.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi comodamente. Create un'atmosfera collaborativa e serena, in modo che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio. Introdurrete il tema del consenso consapevole e informate i partecipanti che durante l'attività useranno la loro creatività.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Dividete i partecipanti in gruppi (con un massimo di cinque persone per gruppo). Ogni gruppo avrà in dotazione: <ul style="list-style-type: none"> • una scheda con le nuvole di espressione, ovvero con delle frasi, domande, affermazioni che il gruppo strutturerà in un dialogo basato sul consenso; • due marionette da mano, che saranno le protagoniste del dialogo basato sul consenso; • un foglio A4 e una penna per trascrivere un dialogo basato sul consenso. Ogni gruppo ha il compito di strutturare un dialogo basato sul consenso a partire dalle frasi contenute nella scheda con le nuvole d'espressione. Una volta organizzato il dialogo, il gruppo dovrà prepararsi per metterlo in scena, di fronte alla classe, utilizzando le due marionette da mano. Per la preparazione del lavoro, concedete ai gruppi 20 minuti.</p>

1. Riadattata dall'attività "Il consenso è tuo" di Amnesty International Italia.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Una volta trascorsi i 20 minuti, richiamate i gruppi in plenaria e date il via alle rappresentazioni che avranno una durata massima di 5 minuti cadauna.</p> <p>Una volta terminata l'attività, invitate i partecipanti per la fase di <i>debriefing</i> a sedersi in cerchio (25 minuti).</p> <p>Per il <i>debriefing</i>, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • È stato difficile/facile comporre il dialogo basato sul consenso? • Che strategia avete trovato per lavorare insieme e costruire un dialogo che rappresentasse il pensiero del gruppo? • I dialoghi che avete sentito sono tutti dialoghi che si basano sul consenso? Quali sono gli elementi distintivi? • Nella vita di tutti i giorni, i dialoghi basati sul consenso vengono utilizzati regolarmente? • Pensate che sia utile chiedere e dare consenso consapevole o dissentire nelle relazioni interpersonali? • Come possiamo esprimere il consenso e il dissenso in modo rispettoso? • Essere consapevoli dei propri e degli altrui desideri, bisogni, limiti aiuta a tessere relazioni sane? • Cosa mi dice questa attività sulle relazioni che ho e che posso intraprendere in futuro? <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Considerate di svolgere l'attività in gruppi con cui avete già stabilito una relazione di fiducia e avete già fatto un lavoro sui temi e sulle emozioni. I partecipanti saranno più a loro agio nel mettere a punto delle <i>performances</i> sul tema del consenso consapevole. Cercate di condurre quest'attività con altri colleghi o con lo/a psicologo/a della scuola. Potrebbero emergere dei vissuti personali, che devono essere accolti e gestiti adeguatamente dal facilitatore.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • facendo delle ricerche sul tema del consenso consapevole; • parlandone in famiglia e con gli amici; • sperimentando nella propria vita come attuare dei dialoghi basati sul consenso, in relazioni interpersonali. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riproducendo le rappresentazioni con le marionette da mano per altre classi o durante l'assemblea di Istituto, stimolando in seguito un dibattito sul consenso consapevole; • creando poster sul tema con cui decorare i corridoi dell'Istituto o l'Aula Magna; • partecipando alla realizzazione della mostra Com'eri vestita?, si veda pagina 104.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 12: Scheda con le nuvole di espressione</p>

Allegato 12 – Scheda con le nuvole di espressione

Con piacere!

Facciamo
solo quello che fa
stare bene entrambi

Non mi va!

Ciao!

Ehi come stai?

Magari
un'altra volta.
Oggi non ho voglia.

Sì!

Certo!

Facciamolo!

Speravo che
tu me lo
chiedessi!

Che ne
pensi se
facciamo...?

Ti va di
stare un po' insieme?

Vorrei baciarti!

Non sembri a tuo agio,
stai bene?

No!

Non mi fa impazzire,
perché invece non facciamo...?

Scheda attività 13

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	SIAMO VERAMENTE TUTTI D'ACCORDO?
TEMA	Violenza sessuale e consenso consapevole
OBIETTIVI	<p>L'attività si pone l'obiettivo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sviluppare il pensiero critico, soprattutto in relazione al consenso consapevole • riflettere e sviluppare la capacità di analizzare gli stereotipi ed i pregiudizi collegati a situazioni di violenza sessuale e al consenso consapevole
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	45 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolo di nastro o di spago • Fogli A3 • Pennarelli • Allegato 13: Scheda con frasi-stimolo, da ricopiare su fogli A3
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere a disposizione una stanza libera, senza sedie né tavoli, dove i partecipanti possano muoversi liberamente. Preparate due cartelloni su fogli A3 con scritto SONO D'ACCORDO ed uno con scritto NON SONO D'ACCORDO. Affiggete i due cartelloni ai due lati opposti della stanza e dividetela in due con uno spago o un nastro. Ricopiate le frasi-stimolo su fogli A3 in modo che mentre le leggete i partecipanti possano anche vederle.</p> <p>INTRODUZIONE (5 MINUTI) Informate i partecipanti sullo sviluppo dell'attività dicendo loro che leggerete delle frasi-stimolo e che dovranno prendere una posizione, senza parlare e confrontarsi con gli altri, posizionandosi appunto o nella sezione SONO D'ACCORDO o in quella NON SONO D'ACCORDO. Non sarà possibile stare in mezzo e non prendere una posizione.</p> <p>REALIZZAZIONE (60 MINUTI) Raggruppate i partecipanti al centro della stanza e leggete la prima frase-stimolo, mostrandola scritta su un foglio A3. Una volta terminata la lettura chiedete ai partecipanti di posizionarsi in silenzio. Una volta che ogni partecipante ha preso una posizione, chiedete a dei volontari di motivare la loro posizione agli altri, cercando di convincere coloro che stanno dalla parte opposta. Al termine di ogni motivazione o spiegazione, i partecipanti potranno decidere di cambiare posizione. Dopo aver sentito alcune motivazioni da entrambi i lati, procedete con le frasi-stimolo successive.</p> <p>Una volta terminata l'attività di posizionamento, chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio e iniziate le attività di <i>debriefing</i> (20 minuti).</p>

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • È stato difficile/facile posizionarsi? • Che tipo di informazione avete utilizzato per prendere delle decisioni e per posizionarvi? • Che cosa ci dice questa attività in relazione alle modalità con cui prendiamo decisioni? • Che cosa ci dice questa attività sulle informazioni di cui abbiamo bisogno per prendere decisioni consapevoli? • Cosa possiamo imparare da questa attività? • Cosa possiamo fare per contrastare il fenomeno della violenza sessuale? • Il consenso consapevole che ruolo può avere nel contrasto del fenomeno? <p>A termine dell'attività, se i partecipanti non lo avessero fatto, esplicitate il collegamento fra violenza sessuale e consenso consapevole, stimolando i partecipanti a saperne di più e a creare iniziative nella propria scuola affinché sia gli studenti che i docenti e lo staff siano consapevoli delle tematiche e si attivino per contrastare il fenomeno della violenza sessuale.</p> <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Prima di condurre l'attività, documentatevi sui temi usando le informazioni presenti nei capitoli 1 e 2 del presente manuale. È preferibile condurre l'attività in <i>team</i>, soprattutto nella gestione del <i>debriefing</i> in cui è essenziale lasciare spazio di espressione a tutti i partecipanti e sintetizzare gli apprendimenti, evidenziando quali azioni possano essere sviluppate come seguito dell'attività sia a scuola che in famiglia o con gli amici.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • monitorando i media e verificando l'uso di stereotipi e pregiudizi nelle narrazioni legate ad episodi di violenza sessuale; • segnalando alle autorità competenti discorsi che stimolano la violenza; • confrontandosi con i propri coetanei o in famiglia utilizzando le frasi-stimolo utilizzate in aula. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104; • facendo delle interviste a compagne/i usando le frasi-stimolo e chiedendo il loro parere. Le interviste possono essere utilizzate nell'incontro successivo come mappatura delle opinioni dei giovani nel contesto di riferimento; • organizzando un <i>flash mob</i> o un'altra manifestazione a scuola per sensibilizzare compagne/i; • progettando e esponendo manifesti e striscioni per sensibilizzare e richiamare l'attenzione su un particolare tema relativo ai diritti sessuali e riproduttivi.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 13: Scheda con frasi-stimolo</p>

Allegato 13 – Scheda con frasi-stimolo

FRASI-STIMOLO

- IN ITALIA, TUTTE LE VIOLENZE SESSUALI SONO COMMESSE DA STRANIERI
- ESSERE SPOSATI È SEMPRE GARANZIA CHE NELLA COPPIA NON CI SARÀ MAI VIOLENZA SESSUALE
- LA VIOLENZA SESSUALE IN REALTÀ È UN ATTO SESSUALE APPASSIONATO CHE NON POSSIAMO CONTROLLARE
- DAL MOMENTO CHE HA CONSENTITO A FARE SESSO LA SETTIMANA SCORSA, ANCHE OGGI SARÀ D'ACCORDO
- ATTI DI VIOLENZA SESSUALE AVVENGONO SOLO LA NOTTE, IN ZONE BUIE E OSCURE
- QUANDO UNA RAGAZZA SI METTE LA MINIGONNA E I TACCHI ED ESCE DA SOLA LA SERA, È NORMALE CHE QUALCUNO PRIMA O POI LA VIOLENTI

Scheda attività 14

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	STOP! ¹
TEMA	Assertività e conoscenza dei propri limiti
OBIETTIVI	L'attività si pone l'obiettivo di: <ul style="list-style-type: none"> • sostenere i partecipanti nella sperimentazione dei propri limiti • sostenere i partecipanti nell'espressione di messaggi che rappresentino i propri desideri e le proprie scelte
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	50 minuti
MATERIALI E RISORSE	
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere una stanza libera da tavoli e senza sedie. Sarebbe ottimale, poter svolgere l'attività in una palestra o all'aria aperta.</p> <p>INTRODUZIONE (15 MINUTI) Invitate i partecipanti a disporsi in cerchio. Informateli che sperimenteranno, durante l'attività, i propri limiti in relazione alla "prossimità fisica".</p> <p>REALIZZAZIONE (35 MINUTI) Dividete i partecipanti in due gruppi ed invitateli a disporsi in due file, una di fronte all'altra. I partecipanti di una fila staranno fermi, mentre quelli della fila di fronte si muoveranno verso i loro corrispondenti. Ogni partecipante si fermerà solo quando il proprio corrispondente dirà STOP! Ripetete l'attività due o tre volte in modo che tutti i partecipanti possano sperimentare sia "il muoversi verso gli altri" sia "l'accogliere gli altri" nel proprio spazio personale.</p> <p>Una volta terminata l'attività, invitate i partecipanti a sedersi in cerchio per la fase di <i>debriefing</i> (20 minuti).</p> <p>Per il <i>debriefing</i>, potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • Com'è stata l'attività? • In quale ruolo vi siete sentiti più a vostro agio? • Che cosa ci dice questa attività su di noi e sul modo con cui comunichiamo il nostro assenso e dissenso? • Nella vita quotidiana, ci viene facile dire di "no" quando non siamo d'accordo? • Nelle relazioni interpersonali è semplice dare il proprio consenso consapevolmente e in modo autentico? • Cosa possiamo imparare da quest'attività sul consenso consapevole?

1. Riadattata dall'attività "Where are your boundaries?" del toolkit Let's talk about yes di Amnesty International.

<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • facendo delle ricerche sul tema del consenso consapevole; • parlandone in famiglia e con gli amici; • sperimentando nella propria vita come attuare dei dialoghi basati sul consenso, in relazioni interpersonali. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • proponendo l'attività ad altri studenti della scuola ed attivando percorsi di <i>peer education</i>; • chiedendo ai docenti di approfondire il tema del consenso consapevole con altre attività educative, tratte dal presente manuale; • realizzando la mostra Come eri vestita?, si veda pagina 104.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	

Scheda attività 15

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	UN CUORE SAGGIO
TEMA	La regolazione emozionale
OBIETTIVI	<p>L'attività si pone l'obiettivo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sviluppare la capacità di scomporre l'esperienza in sensazioni, emozioni e pensieri: piacevoli e spiacevoli • comprendere il funzionamento della mente: attaccamento e avversione • comprendere la differenza tra reazione e risposta
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	50 minuti
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Allegato 14: Il diario (una copia per ogni partecipante) • Audioguida, trascrizione della pratica "Lasciar essere" e poesia "Nulla due volte" di Wislawa Szymborska scaricabili al link: https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE</p> <p><i>"È molto utile rendersi conto che le emozioni che abbiamo, la negatività e la positività, sono esattamente ciò che ci serve per essere pienamente umani, pienamente svegli, pienamente vivi"</i> Pema Chödrön, "Il cuore saggio" di Jack Kornfield.</p> <p>Prima di condurre quest'attività, accertatevi di aver sperimentato in prima persona la <i>mindfulness</i> e riflettuto sul tema delle relazioni.</p> <p><i>Le relazioni, stare insieme agli altri, essere riconosciuti, compresi, visti è qualcosa di vitale per tutti noi. Molto spesso, però, non ci rendiamo conto che il nostro modo di entrare in relazione con l'altro è condizionato da molti elementi esterni e interni a noi. Questo fa sì che noi non entriamo davvero in relazione con l'altro, bensì con la rappresentazione dell'altro che abbiamo creato dentro di noi sulla base delle nostre aspettative, bisogni, percezioni. Ognuno di noi ha un proprio modo di entrare in relazione con l'altro, ma il fatto che non siamo consapevoli di queste modalità può creare problemi nella relazione.</i></p> <p>Ricordatevi che prima di condurre quest'attività dovete condurre l'attività "La consapevolezza nostra migliore alleata" (pag. 81) e poi farla seguire dall'attività "Fare scelte salutari per gestire emozioni difficili" (pag. 62). Infatti le tre attività di <i>mindfulness</i> sono pensate per essere parte di un percorso unico.</p> <p>Per questa attività, organizzate la stanza in modo che ci siano sedie per tutti i partecipanti e assicuratevi di aver predisposto tutti i materiali utili per la facilitazione.</p> <p>INTRODUZIONE (10 MINUTI)</p> <p>Invitate i partecipanti a sedersi comodamente sulle sedie che avete preparato nella stanza. Informateli che sperimenteranno qualcosa di nuovo e che lavorerete sulle "relazioni".</p>

**STEP BY STEP
DESCRIZIONE
DELL'ATTIVITÀ**

Iniziate chiedendo ai partecipanti di scrivere per 5 minuti senza interruzioni sul loro quaderno le risposte spontanee che emergono alle seguenti domande, che rimarranno strettamente riservate:

- Quali sono gli ostacoli più frequenti che incontriamo nelle relazioni con i coetanei?
- Quanto è facile per noi aprirci all'altro e mostrare la nostra vulnerabilità?

Chiudete effettuando un breve *debriefing*, chiedendo:

- Come state?
- Cosa avete scoperto sulle relazioni?

REALIZZAZIONE (40 MINUTI)

FASE 1: LE EMOZIONI NELLE RELAZIONI (20 minuti)

Invitate i partecipanti alla seconda fase dell'attività, per cui saranno incoraggiati a trovare una posizione comoda, a chiudere delicatamente gli occhi, a mettersi in ascolto. Iniziate la riflessione guidata, invitando i partecipanti a ricordare l'ultima persona con cui sono entrati in relazione prima dell'inizio di questo incontro e a riconoscere, fra le emozioni che verranno citate, quelle di cui hanno fatto esperienza.

Iniziate a citare le emozioni, come segue: felice, triste, gioioso, spaventato, eccitato, ansioso, sereno, annoiato, tranquillo, impaziente, dubbioso, forte, debole, depresso, curioso, serio, preoccupato, solo, solitario, speciale, invidioso, geloso, dispettoso, deluso, arrabbiato, odioso, grato, amabile.

Al termine della riflessione guidata, invitate i partecipanti ad aprire gli occhi, a guardarsi intorno e a riconnettersi con l'ambiente e il gruppo, rimanendo in silenzio.

Quando sono pronti, invitateli alla fase di *debriefing*. In questa fase potrete chiedere:

- Come state?
- Com'è stata la vostra esperienza?
- Cosa avete scoperto?
- Ricordate in quale parte del corpo risuonano le emozioni che avete riconosciuto di aver provato?
- Cosa ci dice questa esperienza di noi?
- Cosa ci dice questa esperienza del modo in cui noi entriamo in relazione?

Concludete, puntualizzando che è importante sviluppare la capacità di ascoltare le proprie sensazioni, emozioni e pensieri riverberati nel corpo e nel respiro mentre entriamo in relazione con l'altro: questo è l'esercizio della pratica. La consapevolezza ci insegna come fermarci, basta anche solo un attimo per recuperare equilibrio e riuscire ad osservare come ci sentiamo: questo è il primo passo per imparare a rispondere in modo diverso e più sano di quanto abbiamo fatto in passato.

FASE 2: PRATICA LASCIAR ESSERE (20 MINUTI)

Invitate i partecipanti alla parte finale dell'attività "Pratica lasciar essere" che dovrà essere accompagnata da un momento di *debriefing*.

Per la realizzazione di questa fase potrete utilizzare i materiali scaricabili dal link

<https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> digitando la password: amnesty2020

Al termine delle attività, consegnate ai partecipanti il diario che sarà loro utile per sviluppare ulteriori riflessioni sul tema a casa.

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Prima di ipotizzare la facilitazione di attività di <i>mindfulness</i>, si suggerisce ai facilitatori di farne esperienza. Aver sperimentato su di sé attività di <i>mindfulness</i> permette di essere più consapevoli e sensibili nella facilitazione.</p> <p>Si suggerisce inoltre di facilitare le attività in <i>team</i> in modo da cogliere eventuali vissuti dei partecipanti e gestirli in modo adeguato.</p> <p>Si ricorda che questa attività è una delle tre attività del percorso sulla <i>mindfulness</i> e deve essere realizzata in collegamento con le altre due.</p> <p>Si raccomanda di mantenere un atteggiamento di apertura e di sospensione del giudizio durante la gestione delle attività.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuando la riflessione sul tema delle relazioni e delle emozioni a casa; • ascoltando l'audioguida della pratica proposta e leggendo la poesia "Nulla due volte" di Wislawa Szymborska, scaricabili dal link https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/ digitando la password: amnesty2020; • usando il diario (Allegato 14); • partecipando ad attività educative sulle emozioni (vedi quanto disponibile nel presente manuale). <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo allo psicologo dell'Istituto di approfondire il tema della consapevolezza nelle relazioni durante un'assemblea di classe o di Istituto; • proiettando il film "Inside out" oppure "The giver: Il mondo di Jonas" o altro ancora sul tema delle emozioni durante un'assemblea di classe o di Istituto per continuare a riflettere e discutere sulle emozioni e sulle relazioni; • creando un articolo in italiano e in inglese per il giornalino della scuola, con l'aiuto dei docenti di inglese e italiano, sul tema delle relazioni e della consapevolezza delle proprie emozioni.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 14: Il diario</p>

Allegato 14 – Il diario

IL DIARIO

1. Riesci a riconoscere più spesso le tue emozioni?
2. A cosa serve essere *mindful* nelle relazioni?
3. Cosa ti piacerebbe cambiare nel tuo modo di entrare in relazione?

Scheda attività 16

TITOLO DELL'ATTIVITÀ	VUOI UNA TAZZA DI TÈ?
TEMA	Consenso consapevole
OBIETTIVI	<p>L'attività si pone l'obiettivo di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • far sperimentare ai partecipanti cosa significhi dare il consenso consapevolmente • permettere ai partecipanti di riflettere sul consenso consapevole nelle varie azioni quotidiane e anche in relazione alle decisioni sulla propria vita di relazione
TARGET GROUP	Partecipanti di età compresa fra i 14 e i 18 anni
DURATA (MINUTI)	90 minuti (oppure due sessioni da 45 minuti cadauna)
MATERIALI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> • Sedie e tavolo • Post-it • Penne • Lavagna a fogli mobili • Video proiettore e PC • Allegato 15: Scenario 1 (una copia per il primo gruppo) • Allegato 16: Scenario 2 (una copia per il secondo gruppo) • Allegato 17: Scenario 3 (una copia per il terzo gruppo)
STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ	<p>PREPARAZIONE Fate in modo di avere a disposizione una stanza in cui le sedie si possano muovere. Create un cerchio con le sedie, dove inviterete i partecipanti a sedersi, per la prima parte dell'attività.</p> <p>INTRODUZIONE (15 MINUTI) Invitate i partecipanti a sedersi e dopo aver dato loro il benvenuto, introducete gli obiettivi della sessione. Iniziate con un <i>brainstorming</i> sul consenso consapevole, chiedendo ai partecipanti di scrivere su un post-it la loro definizione di "consenso consapevole" e poi di attaccarla sulla lavagna a fogli mobili. Quando tutti avranno portato un contributo, fate una sintesi delle varie definizioni.</p> <p>REALIZZAZIONE (75 MINUTI) Dividete i partecipanti in tre gruppi e date loro il descrittivo di uno dei tre scenari, da rappresentare in massimo 5 minuti. Una volta distribuite gli scenari ai tre gruppi, concedete 20 minuti per prepararsi. Mentre i gruppi si preparano per la messa in scena, organizzate lo spazio come se fosse un teatro. Invitate i partecipanti a rappresentare i propri scenari a turno. Mentre i partecipanti mettono in scena la propria <i>performance</i>, gli altri prendono nota di ciò che vedono.</p> <p>Terminate le rappresentazioni, fate uscire i partecipanti dai loro ruoli di attore e invitateli per l'attività di <i>debriefing</i> (20 minuti).</p>

<p>STEP BY STEP DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ</p>	<p>Per condurre il <i>debriefing</i> potete utilizzare le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come state? • Cosa hanno rappresentato i tre scenari? E nello specifico cosa si è rappresentato in ognuno di essi? • È stato difficile/facile entrare nei ruoli? • Che cosa ci dice questa attività in relazione alle modalità con cui prendiamo decisioni o influenziamo le decisioni degli altri? • Che cosa ci dice questa attività sulle informazioni di cui abbiamo bisogno per prendere decisioni consapevoli? • Che cosa possiamo imparare da questa attività? • Fate vedere il video “Consent it’s simple as tea” https://www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o collegando l’esperienza con il tema del “consenso consapevole” e con le realtà dei partecipanti. <p>SUGGERIMENTI PER I FACILITATORI</p> <p>Cercate di condurre l’attività in <i>team</i> in modo da poter gestire al meglio eventuali vissuti personali che possano emergere. Cercate di usare un linguaggio semplice e rispettoso delle diversità. Siate accoglienti e sospendete il giudizio, durante la realizzazione dell’attività e durante le <i>performance</i> dei partecipanti, invitando tutti a concentrarsi sui temi, collegandoli con le realtà che vivono.</p>
<p>COSA POSSO FARE: IDEE PER L'AZIONE</p>	<p>I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche personalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • postando il video “Consent it’s simple as tea” sui social, per stimolare i propri compagni e amici; • facendo vedere il video in famiglia e stimolando una discussione sul tema del consenso consapevole; • proseguendo nella partecipazione ad attività educative che possono essere svolte in classe o fuori dalla scuola, legate alle tematiche trattate. <p>I partecipanti potrebbero volersi attivare nei propri contesti scolastici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiedendo ai docenti di poter partecipare con la propria classe all’attività “Siamo veramente tutti d’accordo?” a pag. 88 per approfondire il tema; • partecipando ad attività di <i>mindfulness</i> per lo sviluppo di maggiore consapevolezza personale; • mostrando il video nelle proprie classi o durante un’assemblea d’Istituto, stimolando la discussione sul tema del consenso consapevole; • organizzando un’assemblea d’Istituto sul tema del consenso consapevole, facendo intervenire degli esperti esterni; • facendo azioni di sensibilizzazione nella scuola, affiggendo manifesti o poster con frasi-stimolo.
<p>ALLEGATI: AD ESEMPIO SCHEDE, DESCRIZIONI DI RUOLO, ETC...</p>	<p>Allegato 15: SCENARIO 1 Allegato 16: SCENARIO 2 Allegato 17: SCENARIO 3</p>

Allegato 15 – Scenario 1

SCENARIO 1

Con Maria ci troviamo di solito al bar “SOTTOCASA” alle 17.00 e beviamo il tè. Oggi ci siamo visti al solito posto alle 17.00, ma dopo aver accettato di bere il tè, Maria ha detto che ci aveva ripensato e che non lo voleva più.

Ho insistito affinché bevesse il tè, anche perché lo avevamo ordinato al cameriere, ma Maria ha detto che non ne voleva sapere e se ne è andata arrabbiata. Io sono rimasto al bar senza capire cosa fosse successo. Secondo me, le donne sono strane.

Allegato 16 – Scenario 2

SCENARIO 2

Rosa è venuta a trovarmi e le ho offerto un tè verde, sapendo che lei va matta per tutti i tipi di tè, ma soprattutto per il tè verde. I miei fratelli più piccoli giocavano nella loro cameretta ed i miei genitori stavano mettendo in ordine il garage. Potevamo quindi goderci il tè in santa pace.

Rosa mi ha detto che forse avrebbe voluto un tè ma non era sicura. Io ho deciso di prepararlo comunque e di offrirglielo. Sicuramente lo avrebbe bevuto.

Quando ha visto il tè, mi ha detto che non lo voleva proprio bere. All’inizio ho provato a convincerla spiegando che avevo fatto il tè verde solo per lei. Poi mi sono arrabbiato e l’ho obbligata a bere il tè, dal momento che lei dice sempre che il tè verde è il suo preferito ed io avevo fatto di tutto per accontentarla. Ha bevuto il tè piangendo. Credo che Rosa sia stata molto maleducata e che io mi sia comportato bene perché ho preparato tutto con molta cura e attenzione.

Allegato 17 – Scenario 3

SCENARIO 3

Teresa è venuta a trovarmi domenica mattina alle 10.00. Mi ha detto di essere stanca e quindi le ho offerto un tè. So che ama particolarmente il tè ai mirtilli e gliene ho preparato uno.

Mentre preparavo il tè, ho sentito uno schianto. Sono tornato nella stanza ed ho trovato Teresa distesa in terra. Era svenuta. Ho pensato che fosse uno scherzo ed ho portato il tè.

Poi ho chiesto se volesse berlo, visto che lo avevo preparato proprio per lei. Ma lei non rispondeva.

Allora l'ho adagiata sul divano e le ho fatto bere il tè, ma il tè le si è versato sulla maglietta. Teresa fa sempre di tutto per farmi arrabbiare e anche questa volta ci è riuscita. Il tè lo avevo preparato con tanta passione per lei e lei è stata proprio un'ingrata.

CAPITOLO 6

ATTIVARSI CON AMNESTY INTERNATIONAL



COSA SI INTENDE PER ATTIVARSI PER I DIRITTI UMANI

6.1

Siamo un movimento di persone determinate a creare un mondo più giusto, in cui ogni persona possa godere dei diritti umani sanciti dalla Dichiarazione universale dei diritti umani. Per questo, attivarsi con Amnesty International significa essere in prima linea tutti i giorni affinché i diritti umani vengano garantiti a tutti.

Amnesty International agisce facendo pressioni sui governi direttamente interessati. Ad esempio, se ha notizia che un prigioniero sta per essere torturato, si rivolge al direttore del carcere in questione affinché vengano rispettati gli *standard* internazionali e la tortura non sia praticata o sia immediatamente interrotta.

La nostra organizzazione per i diritti umani crede che il cambiamento nella vita delle persone possa essere favorito, oltre che dai cambiamenti legislativi come questo, anche attraverso la garanzia dell'*accountability* a tutti i livelli. Per il nostro movimento è fondamentale che, in caso di violazione di uno o più diritti, i responsabili vengano identificati e perseguiti.

Il terzo e ultimo pilastro del cambiamento è rappresentato dalla mobilitazione delle persone, e qui interviene la grande importanza dell'educazione ai diritti umani. Attraverso la presenza e il lavoro con e nelle scuole e università proponiamo dei percorsi dedicati agli educatori e studenti, gettando così le basi per un cambiamento trasversale che possa influenzare tutti i livelli della società e portare ad un cambiamento culturale che garantisca la tutela dei diritti umani.

Tutte queste azioni, e soprattutto tutti questi cambiamenti nella vita delle persone sono possibili grazie agli attivisti di Amnesty International: una comunità di oltre 5 milioni di persone che ogni giorno scelgono di dare forza e sono il motore del nostro movimento.

Entrare a farne parte significa scegliere di cambiare la vita di persone e comunità vicine e lontane, e migliorarla.

Come attivarsi

Sul territorio ci sono persone che hanno scelto, nelle loro città o nei loro Paesi, di “accendere una candela invece che maledire l'oscurità”, aprendo un gruppo territoriale, un gruppo giovani o un gruppo universitario. La tengono accesa costantemente incontrandosi, confrontandosi sui diritti umani e organizzando mobilitazioni, interventi educativi nelle scuole ed eventi di sensibilizzazione. Ci mettono la faccia, il cuore, le loro competenze, le loro relazioni, il loro tempo. Sono il punto di riferimento e gli esperti nelle loro comunità in materia di diritti umani.

Dietro ogni riunione, ogni tavolino di raccolta firme, ogni conferenza, ogni incontro educativo in una scuola, dietro ogni iniziativa sul territorio c'è la tenacia di chi sa che la propria azione ha lo straordinario potere di rafforzare i diritti umani di ogni essere umano, in particolare dei più vulnerabili.

I gruppi sono organizzati in 16 circoscrizioni che corrispondono perlopiù alle regioni italiane e che facilitano il lavoro dei gruppi presenti sul loro territorio, svolgendo un'intensa attività organizzativa, strategica, formativa e di rappresentanza.

Cosa è un Gruppo Amnesty?

Un Gruppo Amnesty è un insieme di persone, generalmente da cinque a quindici, che, organizzandosi, cerca di portare a termine delle attività finalizzate alla tutela dei diritti umani e alla diffusione della loro cultura. Si tratta di attività volte a diffondere in modo capillare i messaggi dell'organizzazione, sensibilizzando i più e facendo entrare in azione nuove persone.

Cosa è un Gruppo Giovani?

Un Gruppo Giovani è un insieme di ragazzi, di solito di almeno 5, che decide di attivarsi per la difesa dei diritti umani. Può essere costituito all'interno di una scuola, tra ragazzi appartenenti alla stessa classe o allo stesso istituto, ma non solo, è anche formato semplicemente da un insieme di amici come da un *team* sportivo.

Cosa rappresenta la costituzione di un Gruppo Giovani?

Permette ai ragazzi di lavorare alla tutela dei diritti umani in autonomia e di fare promozione della cultura dei diritti nel proprio ambiente circostante.

Cosa fa un Gruppo Giovani?

Organizza attività di promozione e sensibilizzazione in tema di diritti umani, partecipa alle iniziative nazionali ed internazionali, raccoglie i fondi e prende parte agli eventi di mobilitazione.

Cosa fa un attivista nel Gruppo?

In funzione della propria disponibilità, delle conoscenze e delle competenze o della semplice voglia di fare, l'attivista trova una sua dimensione specifica. Chi organizza concerti o iniziative di raccolta di fondi, chi prende parte a conferenze oppure organizza incontri nelle scuole, chi accoglie i nuovi arrivati, chi amministra le finanze del gruppo, chi, come il/la responsabile, coordina le attività.

Gruppi e circoscrizioni

Per entrare in un gruppo, bastano poche azioni:

- consultare la mappa sul sito di Amnesty per trovare il gruppo più vicino;
- contattare la circoscrizione di riferimento;
- scrivere ad action@amnesty.it

Se non esiste un gruppo vicino, è semplice crearlo: il primo passo è scrivere a action@amnesty.it.

6.2

ATTIVARSI PER LA CAMPAGNA #IOLOCHIEDO

Le firme, le lettere e i messaggi restano per Amnesty International una delle forme di attivismo più diffuse ed efficaci. Una delle frasi preferite dagli attivisti di Amnesty l'ha detta il Dalai Lama "Se pensate che le cose piccole non diano fastidio, provate a dormire con una zanzara". Immaginate quanto possano dare fastidio a un Capo di governo o ad un'azienda che stanno violando i diritti umani ricevere milioni di firme o di lettere che dicono: "Sappiamo benissimo quello che state facendo, state violando i diritti umani e vi chiediamo di smettere immediatamente".

Accanto alle azioni di *lobby*, in cui Amnesty fa pressione su governi o aziende affinché vengano rispettati o introdotti i diritti umani, esistono anche le azioni di solidarietà che hanno un'importanza altrettanto grande. Nel mondo ci sono milioni di persone che si trovano in prigione solo per aver espresso la propria opinione e milioni di famiglie che chiedono giustizia per i propri cari vittime di violazioni di diritti umani. Scrivere una lettera per queste persone, farle sentire meno sole e dargli la speranza che Amnesty International farà di tutto per aiutarli, è un altro aspetto fondamentale del nostro lavoro.

E una lettera o un'azione di solidarietà la intendiamo tale anche se effettuata dai più giovani, da chi si affaccia oggi nel mondo dei diritti umani.

Per la legge italiana sulla *privacy* i minori non possono firmare con il proprio nome e il proprio cognome, per questo da qualche anno, per permettere anche a chi ha meno di 18 anni di esprimere la propria opinione abbiamo pensato delle azioni dedicate. Queste azioni, chiamate "Azioni giovani", sono completate all'interno delle scuole, raccolte e consegnate alle autorità o alle vittime di violazioni dei diritti umani insieme alle firme raccolte attraverso le petizioni.

Nello specifico le azioni sul tema del consenso sono pensate per facilitare un cambiamento di prospettiva e sono state ideate per essere un potente strumento di interazione sul tema, per persone di ogni età. Per attivarsi con la propria scuola, la propria squadra, il gruppo scout o gli amici e le amiche scrivete a: action@amnesty.it e vi saranno inviati i materiali per entrare in azione e unirvi alle migliaia di persone che chiedono che, anche in Italia, si costruisca una cultura del consenso basata sui diritti umani e sul rispetto reciproco.

UN ESEMPIO DI ATTIVAZIONE: LA MOSTRA COM'ERI VESTITA?

6.3

Cosa è la mostra Com'eri vestita?

What Were You Wearing?, in italiano **Com'eri vestita?**, è la mostra che racconta storie di abusi poste accanto agli abiti in esposizione che intendono rappresentare, in maniera fedele, l'abbigliamento che la vittima indossava al momento della violenza subita.

Si tratta di un progetto che nasce nel 2013 grazie a Jen Brockman, direttrice del Centro per la prevenzione e la formazione sessuale dell'Università del Kansas, e di Mary A. Wyandt-Hiebert responsabile di tutte le iniziative di programmazione presso il Centro di educazione contro gli stupri dell'Università dell'Arkansas e diffuso in Italia grazie al lavoro dell'ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE che ne propone un adattamento al contesto socio-culturale del nostro Paese.

L'idea alla base del lavoro è quella di sensibilizzare il pubblico sul tema della violenza sulle donne e smantellare il pregiudizio che la vittima avrebbe potuto evitare lo stupro se solo avesse indossato abiti meno provocanti. Da qui il titolo emblematico 'Com'eri vestita'. I visitatori possono identificarsi nelle storie narrate e al tempo stesso vedere quanto siano comuni gli abiti che le vittime indossavano. "Bisogna essere in grado di suscitare delle reazioni, all'interno dello spazio della mostra, simili a quelle riportate", afferma Brockman, per indurre le visitatrici a pensare: "ho questi indumenti appesi nel mio armadio!" oppure "ero vestita così questa settimana".

In tale contesto si rendono evidenti gli stereotipi che inducono a pensare che, eliminando alcuni indumenti dagli armadi o evitando di indossarli, le donne possano automaticamente eliminare la violenza sessuale. "Non è l'abito che si ha indosso che causa una violenza sessuale – aggiunge Brockman – ma è una persona a causare il danno. Essere in grado di donare serenità alle vittime e suscitare maggiore consapevolezza nel pubblico e nella comunità è la vera motivazione del progetto".

Come allestire la mostra

L'allestimento della mostra **Com'eri vestita?** può essere un momento in cui i ragazzi, che hanno partecipato alle attività educative sul consenso consapevole, agiscono quanto appreso per sensibilizzare i loro coetanei, i docenti, i genitori e lo staff della scuola sul tema della violenza nei confronti delle donne e del consenso consapevole.

L'aver partecipato ad attività educative sul tema del consenso consapevole, sulla violenza nei confronti delle donne intesa come violazione dei diritti umani, permetterà ai ragazzi di essere più padroni delle tematiche e più preparati per la gestione della mostra **Com'eri vestita?**.

Per poter allestire la mostra, potete utilizzare la scheda tecnica alla pagina seguente.

Per ulteriori informazioni su come allestire la mostra, potete scrivere a: eduform@amnesty.it e campaign@amnesty.it

OBIETTIVI

La mostra ha l'obiettivo di smantellare il pregiudizio che le vittime di stupro avrebbero potuto evitarlo se solo avessero indossato abiti diversi



DURATA

Da una giornata a qualche settimana

MATERIALI E RISORSE UTILI

- Abiti diversi in relazione alle storie di abuso che saranno presentate nella mostra
- Schede delle storie stampate su foglio A3 – 1 scheda per ogni storia
- Colla, nastro adesivo o puntine per fissare le storie al muro
- Corridoio o aula magna di una scuola

COSA FARE: DESCRIZIONE STEP BY STEP

PREPARAZIONE

Abbiate cura di:

- preparare i ragazzi alla realizzazione e gestione della mostra, spiegando che il loro ruolo sarà quello di accompagnare i visitatori e facilitare la comprensione della tematica trattata dalla mostra;
- predisporre la mostra in modo che ad ogni abito corrisponda una storia;
- stimolare i ragazzi a ricercare abiti che possano abbinarsi alle storie che saranno esposte;
- accompagnare i ragazzi nella preparazione della mostra da un punto di vista tecnico, scegliendo i luoghi dove è maggiore la visibilità;
- organizzare una giornata di inaugurazione ufficiale, in cui i ragazzi saranno le guide e potranno illustrare ai visitatori l'obiettivo della mostra e discutere con loro sugli stereotipi, i pregiudizi e la violenza nei confronti delle donne;
- pubblicizzare la giornata di apertura attraverso i canali comunicativi della scuola, chiedendo ai ragazzi di attivarsi nel divulgare l'iniziativa.

REALIZZAZIONE

La mostra può rimanere aperta per più di una giornata e i ragazzi possono fungere da guida sia per la giornata di apertura che nelle giornate successive, facendo dei turni.

È utile che, durante la realizzazione della giornata di inaugurazione ufficiale, siate presenti ad accompagnare i ragazzi nella guida degli ospiti nel caso in cui possano emergere conflitti o situazioni difficili da un punto di vista emotivo.

In seguito, potete far in modo che i ragazzi si alternino nel fare da guida alla mostra durante gli intervalli delle ore di lezione.

A termine della mostra potete chiedere ai visitatori di lasciare una loro impressione e una riflessione sul tema. Potete ipotizzare di far compilare una scheda di gradimento anonima ai visitatori oppure di chieder loro di lasciare un messaggio o una riflessione su un cartellone che avrete precedentemente incollato ad una parete libera nel luogo della mostra.

FOLLOW UP

A termine della mostra è utile fare un incontro con i ragazzi che hanno avuto la funzione di guida per riflettere sull'esperienza e sul suo valore, analizzando insieme anche i *feedback* dei visitatori.



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.1

Dopo una giornata passata a cercare un lavoro mi sono messa a letto a guardare il cellulare. Una coppia di coniugi mi avevano affittato un posto letto in cambio di qualche lavoro domestico.

Elenco vestiti necessari

**- Pigiama a cuori con pantalone nero
(Jessica)**

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? *WHAT WERE YOU WEARING?*

Dopo una giornata passata a cercare un lavoro mi sono messa a letto a guardare il cellulare. Una coppia di coniugi mi aveva affittato un posto letto in cambio di qualche lavoro domestico.

Ero così giovane...

E' entrato in camera e ha iniziato a toccarmi, mi teneva le mani, ma io scalcio e gli ho detto che l'avrei denunciato, che avrei parlato con la moglie e lui, invece di fermarsi, ha tirato fuori un coltello e, minacciandomi, ha fatto ciò che voleva.

Ricordo il soffitto sopra di me e un grande vuoto dentro, ripercorro la mia breve vita e vedo solo sofferenza.

After a day spent looking for a job I went to bed and I was looking at my cell phone.

A couple rented me a bed in exchange of some houseworks.

I was so young...

He entered my room and started touching me, he was holding my hands but I was kicking him, I said I would have reported him, that I would have told his wife, but he didn't stop, instead he pulled out a knife and threatening me he did what he wanted to.

I remember the ceiling over me and a huge hole inside.

When I go through the memories of my short life I only see pain.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.2

Ero a scuola per un corso pomeridiano, ero una ragazza introversa e silenziosa.

Elenco vestiti necessari

- Maglione grigio di lana
- Jeans larghi

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Ero a scuola per un corso pomeridiano, ero una ragazza introversa e silenziosa. Mi vestivo con maglioni e pantaloni larghissimi, almeno due taglie più grandi, mi nascondevano ed era quello che volevo.

Quando sono andata in bagno lui mi ha seguita,
ma non me ne sono accorta subito,
mi ha violentata e mi ha lasciata per terra nel bagno della scuola.

*I was at school for an afternoon class, I was an introvert and quiet girl.
I used to wear jumpers and large trousers, at least two sizes larger than mine,
I used to hide myself and that's exactly what I wanted.*

*When I went to the toilet he followed me but I didn't realize that immediately,
he raped me and left me on the school's bathroom floor..*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  @liberesinergie



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.3

Era un mio compaesano, voleva aiutarmi perché non avevo il permesso di soggiorno e l'idea di pulire la sua casa e curare i suoi figli mi rendeva felice.

Elenco vestiti necessari

- Maglione rosso a collo alto
- Jeans sbiaditi

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Era un mio compaesano,
voleva aiutarmi perché non avevo il permesso di soggiorno
e l'idea di pulire la sua casa e curare i suoi figli mi rendeva felice.

Dormivo per terra perché non c'era posto per me, diceva,
non mi pagava e mangiavo gli avanzi.

Quando la moglie usciva, iniziava il mio calvario:
mi violentava e, ogni volta che cercavo di scappare, mi picchiava.
La prima volta che è successo indossavo un paio di pantaloni e un maglione.

*He was from my same country,
he wanted to help me because I didn't have a residency permit
and the idea of cleaning his house and taking care of his children made me happy.
I used to sleep on the floor because, he said,
there wasn't space for me,
he didn't pay me and I used to eat leftovers.
When his wife was not at home my ordeal begun: he used to rape me and
everytime I tried to run away he would beat me.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n. 4

Ero salita da lui dopo una bella serata passata insieme, volevamo conoscerci meglio e bere qualcosa. Era un tipo brillante e divertente.

Elenco vestiti necessari

- Vestito blu estivo

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Ero salita da lui dopo una bella serata passata insieme,
volevamo conoscerci meglio e bere qualcosa.
Era un tipo brillante e divertente.
All'improvviso ha chiuso la porta a chiave e ha iniziato a insultarmi,
mi ha sputato addosso.
Ho reagito cercando di allontanarlo,
l'ho pregato di lasciarmi andare, l'ho scongiurato di non farmi del male.
Non mi ha ascoltata.
Era estate, avevo un vestito blu.

*I went to his place after a pleasant night spent together, we wanted to get know
each other better and drink something.
He was a brilliant and funny man.
Suddenly he locked the door with the key and started to offending me
And spitting over me.
I reacted trying to push him away, I begged him to let me go,
I implored him not to hurt me.
He didn't listen to me.
It was summer, I was wearing a blue dress.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.5

Mi chiese un' informazione, voleva sapere dove fossero i box, glieli indicai ma lui insisteva dicendo che era straniero e non capiva, mi pregò di accompagnarlo e così feci...

Elenco vestiti necessari

- Maglietta a maniche lunghe in cotone blu
- Jeans chiari

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Mi chiese un'informazione, voleva sapere dove fossero i box, glieli indicai, ma lui insisteva dicendo che era straniero e non capiva, mi pregò di accompagnarlo e così feci, avrei perso tempo a spiegare e poi sarei arrivata tardi al lavoro...

Nel corridoio buio che separa i box mi ha violentata, avevo dei jeans con un difetto nella cerniera... e una maglietta blu.

He asked me for information, he wanted to know where the garage was, I pointed at it but he insisted saying that he was a foreigner and that he didn't understand, he begged me to go with him and so did I, I would have lost too much time explaining and I would have been late for work...

In the dark aisle that divides the garages he raped me, I was wearing blue jeans with a broken zipper... and a blue jumper.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.6

Mi hanno costretta a sposarlo, era un uomo vecchio e per questo matrimonio ho interrotto gli studi anche se mi piaceva andare a scuola...

Elenco vestiti necessari

- Vestito da sposa bianco/fucsia

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Mi hanno costretta a sposarlo, era un uomo vecchio
e per questo matrimonio ho interrotto gli studi anche se mi piaceva andare a scuola.

Tutto sembrava un gioco, la festa di nozze, le luci e tutti che ballavano.

La prima notte mi ha violentata,
c'era sangue ovunque, ero spaventata e urlavo, volevo tornare dai miei genitori,
ma lui mi ha tirato uno schiaffo così forte che ho perso i sensi.

Ogni notte, senza una parola, mi ha violentata e ogni notte ho pregato di morire.

*They forced me to marry him, he was an old man
and I stopped studying because of this wedding even if I liked going to school.*

Everything looked like a game, the wedding party, the lights and that everyone was dancing.

*The first night he raped me,
there was blood everywhere, I was scared and I was screaming I wanted to go back to my parents,
but he slapped me in the face so strongly that I passed out.*

Every night, without a word, he raped me and every night I prayed to die.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.7

Lavoravo in un'impresa di pulizie e la sera col mio carrello passavo negli uffici vuoti. Avevo un grembiule azzurro, la mia divisa, stavo cambiando lo straccio per pulire i pavimenti...

Elenco vestiti necessari

- Camice azzurre

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Lavoravo in un'impresa di pulizie
e la sera col mio carrello passavo negli uffici vuoti.
Avevo un grembiule azzurro, la mia divisa,
stavo cambiando lo straccio per pulire i pavimenti...
Non ricordo molto, solo una mano sulla bocca che mi impediva di respirare,
questo senso di soffocamento che mi annebbiava la mente e mi impediva di muovermi.
Lui addosso a me, contro la scrivania, ricordo il dolore che sentivo ovunque.
Era il mio datore di lavoro.

*I was working for a cleaning company,
every evening I used to pass with my cleaning cart in every empty office.
I was wearing a light blue smock, my uniform, I was changing the mop to clean the floor...
I don't remember much about it, just a hand over my mouth that didn't
allow me to breath, that feeling of suffocation fogged my mind and kept me from moving.
He was over me, against the desk, I remember the pain I felt everywhere.
He was my employer.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.8

Lo conoscevo, faceva parte della mia compagnia, era considerato lo “sfigato”, timido e riservato ma molto rispettoso. Ho accettato il passaggio a casa, non era tardi.

Elenco vestiti necessari

- Top nero (nascondere le spalle)
- Gonna a fiori

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Lo conoscevo, faceva parte della mia compagnia,
era considerato lo “sfigato”, timido e riservato, ma molto rispettoso.
Ho accettato il passaggio a casa, non era tardi.
Si è fermato in un parcheggio isolato e ha chiuso tutte le portiere,
era una belva con uno sguardo feroce, l’ho spinto via quando ha cercato di
baciarmi, ho urlato, ma lui era sempre più violento, il suo corpo mi bloccava...
Mi ha stuprata e ciò che ricordo è la mia voce rotta dal pianto.
Non ha avuto pietà prima e nemmeno dopo quando mi ha lasciata davanti
a casa piegata in due dal dolore e dalla vergogna.

*I knew him, he was a member of my group of friends,
he was known as a “nerd”, shy and reserved, but very respectful.
I agreed for a ride home, it wasn’t late.
He stopped the car in an isolated parking area, he locked all the doors, he was
a beast with a fierce gaze, I pushed him away when he tried to kiss me,
I screamed but he kept getting more violent, his body was blocking mine...
He raped me and what I remember is that had my voice broken by tears
He didn’t feel pity neither before nor after he left me in front of my
house, bent over in pain and shameful.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.9

**Sembrava un anziano saggio e dolce,
parlavamo spesso insieme. Lo andavo a
trovare e gli portavo le sigarette o il
cioccolato, era una
persona sola, niente amici nè parenti.**

Elenco vestiti necessari

-Vestito lungo a fiori

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Sembrava un anziano saggio e dolce, parlavamo spesso insieme.
Lo andavo a trovare e gli portavo le sigarette o il cioccolato,
era una persona sola, niente amici né parenti.
Pensavo di fare una buona azione dandogli qualche attenzione, ma
quel pomeriggio mi saltò addosso e iniziò a toccarmi ovunque.
Provai schifo, vergogna, ribrezzo e mi interrogai a lungo sul mio
comportamento e sui vestiti che indossavo:
un vestito sotto il ginocchio a fiori

*He looked like an old, wise, sweet man, we often talked together.
I used to meet him and bring him cigarettes or chocolate, he was a lonely man,
without friends or family.
I thought it was good to give him some attention,
but that afternoon he jumped over me and started to touch me everywhere.
I felt disgusted, ashamed and I asked myself for a long time
about what I was wearing:
an under-knee dress with flowers.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  @liberesinergie



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.10

Una vita nel buio, una vita di impegno per essere considerata alla pari degli altri e finalmente una laurea in Legge.

Elenco vestiti necessari

- Camicia bianca
- Giacca e pantalone grigio con bastone da non vedente

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Una vita nel buio,
una vita di impegno per essere considerata alla pari degli altri
e, finalmente, una laurea in Legge.
Un tailleur grigio, camicia bianca
e così inizio il lavoro da sempre sognato,
ma un collega mi ha violentata e, nel buio del mio mondo, mi ha sussurrato:
sei una povera cieca...

*A life of darkness,
a life of challenges to be considered equal to others
and, finally, I got my Bachelor in Law.*

*A grey suit and a white shirt,
that's how my dream job started,
but a colleague raped me in the darkness of my world while whispering:*

You are a poor blind woman.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.11

... festeggiavo un esame universitario particolarmente impegnativo, avevo un tubino nero appena comprato e con me c'erano le mie amiche. Ballavamo e ridevamo.

Elenco vestiti necessari

- Tubino nero

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

... Festeggiavo un esame universitario particolarmente impegnativo, avevo un tubino nero appena comprato e con me c'erano le mie amiche. Ballavamo e ridevamo.

Eravamo felici. Ero felice.

Lui si è avvicinato, aveva modi gentili, abbiamo ballato insieme e poi siamo usciti per fumare una sigaretta. Nel giro di pochi minuti si è buttato sopra di me, era così forte che non riuscivo a muovermi.

Un solo pensiero nella mia testa:
"ora mi uccide".

*...I was partying after a pretty difficult exam.
I was wearing a black dress that I just bought and I was with some friends of mine.
We were dancing and laughing.
We were happy. I was happy.
He came close to me, he was kind, we danced together and then we went out to smoke a cigarette.
In a few minutes he jumped over me, he was so strong that I couldn't move.
There was only one thought in my mind:
"now he kills me".*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.12

**Mia madre mi lasciava spesso dagli zii
la domenica pomeriggio così
potevo giocare con mio cugino.**

Elenco vestiti necessari

- Maglietta rossa
- Gonna scozzese rossa

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Mia madre mi lasciava spesso dagli zii la domenica pomeriggio così potevo giocare con mio cugino.
Ma quel pomeriggio la zia non c'era e nemmeno il cugino,
ma lo zio disse alla mamma che erano su in casa.

Avevo una bellissima gonna scozzese con un maglione rosso con i bottoni a forma di cuore.

Mi hanno chiesto: COM'ERI VESTITA?
Abbracciavi spesso lo zio? Tenevi le gambe composte quando giocavi?
Non ho mai risposto. Mi sono sempre vergognata.

*My mother used to leave me at my uncles' on saturday afternoon so that I could play with my cousin.
But that afternoon my aunt and my cousin weren't at home
although my uncle told my mother they were.*

I was wearing a beautiful scottish skirt and a red jumper with heart shaped buttons.

*They asked me: WHAT WERE YOU WEARING?
Were you used to hug your uncle? Did you close your legs while playing?*

I have never answered. I have always been ashamed.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  @liberesinergie



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.13

Avevo 15 anni e lui era un amico dei miei genitori, una sera, tutti insieme siamo andati a una festa; mi sono poi accorta di aver dimenticato alcuni addobbi e lui si è offerto di accompagnarmi a casa per recuperarli.

Elenco vestiti necessari

- Vestito a fiori azzurro

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Avevo 15 anni e lui era un amico dei miei genitori, una sera tutti insieme siamo andati a una festa;
mi sono poi accorta di aver dimenticato alcuni addobbi e
lui si è offerto di accompagnarmi a casa per recuperarli.
Ha cambiato strada e da quel momento ho capito che stava succedendo qualcosa di brutto.
Si è fermato in una zona isolata e mi ha stuprata.
Ricordo di averlo supplicato di smetterla, di aver pianto, ma ero bloccata da tutta quella violenza.

Di ritorno alla festa ha fatto finta di niente, ha riso, scherzato e ballato;
mi sono sentita sporca e umiliata come mai nella mia vita.

*I was 15 and he was my parents' friend, one evening, all together, we went to a party;
suddenly I realized that I forgot some decorations and
he offered to come home with me to pick them up.
He changed direction and in that moment I realized that something bad was happening.
He stopped in an isolated area and he raped me.
I remember begging him to stop and crying, but I was paralyzed because of all that violence.*

*Returning to the party he acted like nothing happened, he laughed, joked and danced;
I felt dirty and humiliated like never before.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.14

Ci siamo allenate per tutto il pomeriggio perché in quel fine settimana ci sarebbe stata la partita e volevo fare bella figura.

Elenco vestiti necessari

**- Tuta da ginnastica
(felpa e pantalone blu)**

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Ci siamo allenate per tutto il pomeriggio perché in quel fine settimana ci sarebbe stata la partita e volevo fare bella figura. Avevo una tuta blu e stavo rientrando a casa, erano le sette di sera, mi hanno caricata su un furgone, volevo essere gentile e dargli delle indicazioni stradali...

Mi hanno violentata e picchiata, poi buttata in un prato come si fa con un sacco di foglie secche.

In ospedale, con prognosi di 15 giorni, un giornalista mi ha chiesto COM'ERO VESTITA e mio padre l'ha preso per un braccio e l'ha buttato fuori dalla stanza.

*We trained all afternoon
because that weekend there would have been the match and we wanted to make a good impression.
I was wearing a blue gym suit and I was going back home, they forced me into a van, I just wanted
to be kind giving them directions.*

They raped me and beat me, then they threw me into a meadow like you do with lots of dry leaves.

*In the hospital, with a two weeks prognosis,
a journalist asked me WHAT I WAS WEARING
and my father took him by his arm and brought him out of the room.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.15

Facevo la domestica e la baby sitter, lui era un padre amorevole e un marito attento. Non c'era posto, mi disse, dovevo dormire nella vasca da bagno, mi ero appena licenziata e così ho accettato.

Elenco vestiti necessari

- Felpa nera
- Jeans chiari

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Facevo la domestica e la baby sitter, lui era un padre amorevole e un marito attento.
Non c'era posto, mi disse, dovevo dormire nella vasca da bagno.

Mi ero appena licenziata e così ho accettato.

La moglie era uscita per accompagnare il figlio a scuola.

Stavo rifacendo il letto quando mi sono ritrovata con la faccia sul materasso, mi spingeva e mi tirava i capelli, non riuscivo a respirare sotto il peso del suo corpo.

Non mi ha detto una parola, muto,
mi ha violentata, mi ha picchiata e non ha detto una sola parola.

I was hired to help in the house and baby sit, he was a loving father and a caring husband.

He said there wasn't space, I had to sleep in the bathtub.

I just quit my previous job so I agreed.

His wife just left to bring their son at school.

I was making the bed when I found myself with the face on the mattress, he was pushing me and pulling my hair, I couldn't breath under his body weight.

*He didn't say a word, mute, he raped me,
he beat me without saying a word.*



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.16

Finito il lavoro, peraltro un lavoro che mi piaceva molto, sono salita in auto per rientrare a casa. Saranno state le 22.30, era buio e sono riuscita a parcheggiare vicino a casa.

Elenco vestiti necessari

- Gonna
- Camicia bianca
- Giacca nera in pelle

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Finito il lavoro, peraltro un lavoro che mi piaceva molto, sono salita in auto per rientrare a casa.

Saranno state le 22,30, era buio e sono riuscita a parcheggiare vicino a casa.
Pochi metri... cerco le chiavi e in un attimo vengo sbattuta per terra, la borsa e le chiavi, tutto in giro e lui che mi sta sopra e mi schiaccia il viso sul marciapiede.

Urlo e provo a dimenarmi, tutto inutile, non mi sente nessuno.
Ricordo le luci dei lampioni e quella breve, ma infinita, distanza che mi separava dal portone della mia casa.

Indossavo una gonna, una camicetta e una giacca.

I was just finished working, moreover a job that I really liked, I went to my car to go home.

*It was 22.30 p.m., it was dark and I succeeded in parking in front of my house.
A few metres... I was looking for my keys and suddenly I got knocked out on the ground,
my bag, my keys everything all around and he was on me pushing my face on the sidewalk.
I screamed and I struggled myself, it was useless, no one heard me.*

I remember the lights of the street lamps and that short, but endless, distance that was separating me from my front door.

I was wearing a skirt, a blouse and a jacket.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  @liberesinergie



ASSOCIAZIONE LIBERE SINERGIE



Testo storia n.17

Una famiglia di borghesi intellettuali, impegnati nel sociale con tanti amici che frequentavano casa nostra e con i quali si facevano lunghe discussioni filosofiche.

Elenco vestiti necessari

- Maglione a collo alto
- Pantaloni blu

www.liberesinergie.org

COME ERI VESTITA? WHAT WERE YOU WEARING?

Una famiglia di borghesi intellettuali, impegnati nel sociale con tanti amici che frequentavano casa nostra e con i quali si facevano lunghe discussioni filosofiche.

Un clima gioioso e ricco di pensieri nuovi. Una casa grande e con molte stanze. Ha aspettato il momento giusto e il caro amico di famiglia mi ha spinta dentro una di queste stanze e mi ha violentata.

L'ho detto a mio padre, lui l'ha picchiato e l'abbiamo denunciato.

Per molto tempo mi sono isolata da questa mia famiglia, a lei ho dato la colpa, ma poi ho capito chi era il colpevole vero.

COM'ERO VESTITA? Pantaloni e un maglione a collo alto.

A wealthy and intellectual family, involved in social activities, lots of friends that spent time in our house with whom we had philosophical discussions.

A joyful environment full of new thoughts. A huge house full of rooms.

He waited for the right time and, then, my family's dear friend pushed me inside one of those rooms and he raped me.

I told my father; he beat him and we reported him.

For a long time I isolated myself from my family, I put the blame on it, but then I understood who the real guilty one was.

WHAT I WAS WEARING? Trousers and a sweater with high collar.



Web www.liberesinergie.org

Email: info@liberesinergie.org

  [@liberesinergie](https://www.facebook.com/liberesinergie)

BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA, MATERIALI UTILI

Come sopravvivere alla propria famiglia

Elkaim M., Le Comete Franco Angeli, 2010

Compass. Manuale per l'Educazione ai diritti umani con i giovani

Manuale del Consiglio d'Europa tradotto in italiano da REDU, Rete educare ai diritti umani, www.educareaidirittiumani.net

Consent it's simple as tea

<https://www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o>

Convenzione di Istanbul

<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=0900001680462537>

Gender matters, manual on gender based violence affecting young people

Manuale del Consiglio d'Europa, <http://www.eycb.coe.int/gendermatters/contents.html>

Gli stereotipi sui ruoli di genere e l'immagine sociale della violenza sessuale

Indagine ISTAT, 2018, <https://www.istat.it/it/files/2019/11/Report-stereotipi-di-genere.pdf>

ICARO, violence makes us ugly. Manuale educativo contro la violenza fra i giovani

Manuale tradotto in italiano da Redu, Rete educare ai diritti umani www.educareaidirittiumani.net

Il bambino, la famiglia ed il mondo esterno

Winnicott D.W, Magi Edizioni, 2005

In difesa delle donne. Leggi, aiuti e risorse contro la violenza di genere in Italia

Guida del Senato della Repubblica, Andrecciuoli C., Maragnani L. (a cura di), 2018 https://www.senato.it/application/xmanager/projects/leg18/attachments/documento/files/000/029/237/Guida_In_difesa_delle_donne.pdf

John Bowlby and Attachment Theory

Holmes J., Routledge, 2014

L'Assertività: Vincere quasi sempre con le tre A

Giusti E. Testi A., Sovera Edizioni, 2006

La mia parola contro la sua. Quando il pregiudizio è più importante del giudizio

Di Nicola P., Harper Collins Italia, 2018

Let's talk about yes

toolkit for activists, Amnesty International, 2020

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3018972020ENGLISH.PDF>

Prima sì poi ah sii

Campagna di Amnesty International Svizzera

<https://www.amnesty.ch/it/news/2019/prima-si-poi-ah-siii-nuova-campagna-di-amnesty-svizzera-con-barbara-miller>

Riprendere i sensi

Kabat-Zinn, J., Corbaccio, 2006

Saying yes: il consenso sessuale si esplicita attraverso la comunicazione verbale della propria volontà

State of mind il giornale delle scienze psicologiche

<https://www.stateofmind.it/2020/05/consenso-sessuale-adolescenti/>

Spontaneous sexual consent: an analysis of sexual consent literature

Beres M.A., *Feminism & Psychology*. Vol. 17(1): 93-108, 2007

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0959353507072914>

The neuroscience of mindfulness meditation

Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., & Posner I.M.,. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225), (2015)

Violenza contro le donne: un'indagine a livello di Unione europea. Panoramica dei risultati

FRA, European Union Agency for Fundamental Rights, 2014

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_it.pdf



Amnesty International Italia
Via Goito, 39 – 00185 Roma
www.amnesty.it

