



Mai più indifese

DIFENDERSI È UN DIRITTO, IMPARARE A FARLO È UN DOVERE DI OGNI DONNA

Quale donna almeno una volta nella vita non ha subito una qualche forma di molestia fisica o psicologica, o non è incappata in qualche forma di sopruso, ingiustizia o discriminazione di genere nel mondo lavorativo, sociale, familiare o affettivo?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che il 35% delle donne nel mondo ha subito molestia almeno una volta nella vita, e anche i dati Istat in Italia riferiti al 2015 ci ricordano che il 31% delle donne ha subito qualche forma di abuso in un'ampia fascia di età che varia dai 16 ai 70 anni.

MOLESTIE E MOLESTATORI

Vediamo innanzi tutto cosa si intende per molestia, come fare a riconoscerla e come prevenire certe situazioni a rischio e, quando non sia possibile evitarle, come poterle fronteggiare nel modo più efficace.

Le molestie rappresentano un'ampia gamma di atteggiamenti e comportamenti rivolti da un autore verso **una vittima che non desidera riceverli** e che non è assolutamente consenziente. Vengono compiute con lo scopo di imporre controllo e dominio sulla vittima e per minare la dignità e l'autostima di una



persona, attraverso un clima intimidatorio, ostile, umiliante, denigratorio e avvilito. Queste azioni arrecano sempre un danno psicofisico in chi le subisce, generando insicurezza, confusione, disorientamento tali che la vittima anche se non consenziente, spesso ha difficoltà a reagire e ad esprimere in modo repentino, chiaro e deciso il proprio dissenso o punto di vista.

Gli autori di molestie possono essere persone sconosciute alla vittima o rientrare nella cerchia di amici, conoscenti, parenti, colleghi, responsabili di lavoro o anche lo stesso partner o ex partner. Nelle forme meno gravi si tratta in genere di aggressori con scarse abilità sociali e con una marcata immaturità psico-sessuale, fino a comprendere nei casi più gravi forme significative di disturbi di personalità.

Tra le molestie rientrano tutte le espressioni verbali e non verbali forti, volgari e spinte che alludono alla sfera sessuale, l'invio di materiale pornografico indesiderato, o quegli atti di corteggiamento e di richiesta di appuntamenti romantici reiterati nel tempo e rifiutati da chi li riceve.

Anche la richiesta di abbracci o di contatto fisico non graditi o nei casi più vili di palpeggiamenti, tocamenti o sfregamenti agiti da sconosciuti o da conoscenti, ma comunque indesiderati, rientrano tra molestie eseguite con lo scopo di soddisfare il proprio istinto sessuale e di umiliare e non rispettare il corpo della donna.

Molestia è anche la richiesta di prestazioni sessuali ricattatorie in cambio di qualcosa; una situazione molto frequente nei contesti lavorativi, dove la donna per paura di perdere il lavoro o di non ottenere un avanzamento di carriera, si trova spesso costretta a cedere a questi sgradevoli e subdoli ricatti. Altri tipi di molestia attengono a critiche, umiliazioni, svalutazioni, discriminazioni sessuali o atti di bullismo, fino agli atti più gravi di stalking, violenza e maltrattamenti.

Chi subisce molestia anche in forma lieve o una sola volta, sperimenta sempre e comunque disagio psicofisico. La paura di non essere credute, di essere giudicate negativamente o di incappare in qualche ritorsione o spiacevole conseguenza, spesso getta le donne in un silenzio paralizzante, impedendo di reagire repentinamente o di chiedere aiuto. Spesso è difficile per le donne riuscire a discriminare il confine tra molestia e attenzioni speciali, anche perché per questioni educative e culturali la donna fin da piccola viene ancor oggi abituata a sopportare, a pazientare, a comprendere, a giustificare, a sacrificarsi e a rispondere garbatamente.

Ecco perché è assolutamente fondamentale a livello socio-culturale portare avanti opere di **prevenzione e sensibilizzazione** aiutando le donne fin da giovani, partendo dalle scuole e dalla famiglia, a coltivare la propria identità, la propria autonomia emotiva, la propria capacità di agire e reagire in modo costruttivo alle aggressioni o alle situazioni a rischio, oltre ad aiutarle a riconoscere precocemente quali sono i segnali di rischio che si possono incontrare per strada o all'interno di una relazione ed a porsi di conseguenza in una posizione di legittima difesa.

Per molte donne e ragazze risulta difficile riconoscere a se stesse il diritto di difendersi e di tutelarsi; questo perché la propria storia di vita, l'educazione ricevuta e le diverse esperienze negative possono creare schemi mentali che fanno pensare erroneamente di non essere sufficientemente amabili, degne, in diritto di essere rispettate, di vivere una vita sicura o di essere meritevoli di aiuto e di tutela. Naturalmente questi schemi sono il più delle volte inconsci ed automatici e predispongono alcune donne ad essere maggiormente a rischio di incappare in situazioni in cui sarà più difficile per le vittime svincolarsi precocemente.

UN LABORATORIO PER LE DONNE

Da queste considerazioni e dalla riflessione sul fatto che la vita per una donna è comunque fonte di potenziali pericoli, a prescindere anche dai propri schemi, è nato il laboratorio di gruppo "Mai più indifese" per la prevenzione e la cura della vittimizzazione femminile. Il laboratorio mira ad offrire alle donne strumenti efficaci per imparare a difendersi fisicamente e psicologicamente da qualunque tipo di aggressione, per strada o nelle relazioni interpersonali.

Il laboratorio di gruppo è frutto della sinergia delle competenze teoriche, professionali e sportive di **Giampaolo Salvatore**, psichiatra, psicoterapeuta, criminologo e istruttore di arti marziali, e di **Chiara Gambino**, psicologa, psicoterapeuta, mediatrice familiare e fondatrice del gruppo di meditazione e di pratiche yogiche "La pace inizia con me". Tale laboratorio è stato concepito per le donne che sentono la necessità di prendere posizione, anche preventivamente, rispetto alla tendenza ad assumere il ruolo di vittima passiva; ruolo che non si manifesta solo subendo violenza fisica da parte di un partner, o di sconosciuti, ma anche attraverso forme indirette e sottili di manipolazione psicologica, come la minaccia di abbandono o l'impossibilità di esprimere il proprio punto di vista e di negoziare le proprie scelte e i propri bisogni nella relazione.

Nel suo insieme, il laboratorio è concepito per aiutare le utenti a:

Riconoscere le diverse forme di manifestazione della vittimizzazione;

- divenire consapevoli, non solo sul piano della riflessione psicologica ma anche su quello dell'esperienza corporea, della loro tendenza a percepirsi vulnerabili, passive, remissive, e a porsi quindi in una posizione di sottomissione nella relazione o di oscillare tra posizioni passive e posizioni aggressive;

- Ricostruire la storia che le ha portate a maturare questa percezione;

- Trovare in se stesse le risorse per gestire funzionalmente il proprio senso di vulnerabilità e su questa base rivoluzionare un copione di vita che fa di loro potenziali vittime;

- Accedere a parti nuove di sé, che sono solo in potenza e dar loro respiro;

- Trovare il senso del diritto, finora inibito, a realizzare i propri piani di vita, a sviluppare le risorse e potenzialità sul piano fisico e psicologico.

Un laboratorio innovativo e diverso dai soliti corsi di autodifesa, che si pone come un'occasione utile e preziosa per ogni donna, in quanto lavora sul triplice fronte fisico, psichico ed energetico, e che si articola in quattro moduli di intervento: psicoeducazione sulle dinamiche di vittimizzazione e inferiorizzazione nelle relazioni; esplorazione guidata del funzionamento psicologico basata sul modello della Terapia metacognitiva interpersonale; pratiche yogiche e meditative; apprendimento di tecniche marziali e allenamento attraverso la simulazione di scenari di aggressione reale.

Il lavoro psicologico di comprensione, messa in discussione e modifica dei propri schemi, oltre al potenziamento delle capacità di comunicare in modo assertivo, viene integrato attraverso un lavoro corporeo che si basa su di un duplice allenamento attraverso la sperimentazione di pratiche yogiche e l'apprendimento di tecniche marziali di autodifesa. Queste esperienze fisiche non solo donano più concentrazione, equilibrio e agilità al corpo ed alla mente, allungano e rinforzano i muscoli, migliorano la postura, il portamento ed il coordinamento psicomotorio, ma consentono anche di far vivere alle partecipanti nuove esperienze che danno luce ad un nuovo schema corporeo ed a nuove rappresentazioni di sé, attraverso la presa di contatto con una serie di risorse nascoste e mai utilizzate e con quella forza ed energia primordiale di cui ognuno di noi è dotato.

I risultati finora ottenuti dalle donne che hanno partecipato ai laboratori "**Mai più indifese**" hanno rilevato che:

- Il corpo è stato percepito in modo diverso dall'inizio del laboratorio, vi è una maggiore consapevolezza del proprio schema corporeo, dei suoi limiti e delle sue potenzialità ed un maggiore radicamento.

- Il laboratorio ha aiutato a elaborare la sofferenza emotiva lavorando molto nel profondo poiché ora ci si sente più sicure.

- Il confronto e la condivisione tra donne ha offerto mutuo supporto e coraggio nell'esprimersi e svelarsi.

- La capacità di chiedere aiuto e di reagire tempestivamente nell'immediato di fronte ad aggressioni verbali è aumentata notevolmente, riuscendo a esprimere chiaramente il proprio dissenso o punto di vista, senza offrire alternative e giustificazioni, attraverso anche un tono di voce ed uno sguardo più decisi e sicuri.

All'ottenimento di questi risultati positivi non contribuiscono solo le pratiche e le tecniche di esplorazione, o la competenza e l'affiatamento dei conduttori, ma anche il senso di **coesione e solidarietà reciproca** che si creano nei gruppi. Le storie raccontate dalle partecipanti generano attenzione reciproca e capacità di rispecchiamento. Ciò che spesso le donne riferiscono è anche relativo a come nei loro corpi vi sia un potere interno sconosciuto, capace di aprire la strada all'espressione di nuove parti di sé, per affrontare in modo creativo le sfide della vita e per fronteggiare con maggiore sicurezza interlocutori "scomodi".

La donna deve infatti imparare a riconoscere, dentro di sé e nello spazio che immediatamente la circonda, quali siano **quei limiti che non è più disposta a far travalicare**. Sarà dunque importante poter continuare a lavorare con l'espressione verbale e corporea esplicita ed inequivocabile, sostenuta da atteggiamento, mimica e gestualità coerenti, per imparare a testimoniare convincentemente l'esistenza di quei limiti, ad indicarne l'ubicazione e dichiararli invalicabili.

RED DELICIOUS VAL VENOSTA, L'Amica della nostra dieta



Impossibile resistere al suo colore rosso scuro e al suo profumo intenso, succosa e molto aromatica è la Red Delicious Val Venosta: l'Amica della nostra dieta. Gustosa, profumata, naturalmente bella, dalla forma allungata con una finissima polpa color bianco crema dove si concentrano i sapori e i profumi di questo eccezionale territorio, la Val Venosta. In Alto Adige, tra i 500 e i 1.000 metri di altitudine, nasce Red Delicious Val Venosta, la mela frutto del perfetto equilibrio tra Naturalità e Bontà. Natura incontaminata, conformazione geologica, posizione privilegiata e speciale microclima sono fattori che contribuiscono alla produzione di mele di altissima qualità. Dalle caratteristiche eccezionali, si distingue per il suo colore rosso intenso e brillante che la rende inconfondibile. Il calore del sole dona alla Red Delicious Val Venosta un colore rosso acceso e le basse temperature della notte ne rallentano la maturazione e la rendono particolarmente croccante e saporita, dolce, molto

aromatica e poco aspra. Disponibile da ottobre a giugno, è buona sia cotta che cruda, ottima per la preparazione di dessert o di squisiti piatti light come le insalate. La mela è un perfetto spezza fame, salutare e alleata della linea perché ha un alto potere saziante ed è povera di calorie. Al suo interno vi sono tanti preziosi elementi nutritivi come le vitamine, i minerali e oligoelementi facilmente assimilabili dal nostro corpo tra i quali potassio, calcio, magnesio, ferro, rame, zinco, iodio e selenio.

E' impossibile resistere ai colori sgargianti di una Red Delicious Val Venosta... Fatevi tentare dal suo colore rosso: scoprirete che anche il sapore è eccezionale, in più è Amica della nostra dieta!

RED DELICIOUS VAL VENOSTA IN CUCINA

Questo dolce alle mele ha come base la pasta brisée, un impasto leggero con farina di farro, olio di cocco e zucchero di cocco. **Una torta light, farcita con spicchi di mele Red Delicious Val Venosta e mirtilli.** Per saperne di più sulla ricetta: <http://www.vip.coop/it/ricette-notizie/ricette/bris%C3%A9e-dolce/36-2749.html>

