

SCRIVERMI

PER

LEGGERM

**ESERCIZI DI SCRITTURA NEL LAVORO DI GRUPPO
A CURA DEL CENTRO DI ASCOLTO UOMINI
MALTRATTANTI CAM FIRENZE**

Autore:

Mario De Maglie, psicologo, psicoterapeuta dell'Approccio Centrato sulla Persona, vicepresidente, coordinatore clinico e formatore del Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti di Firenze.

Da 12 anni impegnato nel lavoro di prevenzione e di interruzione della violenza nelle relazioni affettive attraverso il lavoro individuale e di gruppo nel Centro, nella realtà scolastica e nella realtà carceraria.

Co-autore del libro "In dialogo-Riflessioni a quattro mani sulla violenza domestica" e autore di "Emozioni Recluse- il lavoro con gli uomini autori di violenza sessuale su donne e minori all'interno della realtà carceraria e il lavoro con gli uomini autori di violenza domestica nei percorsi obbligati".

Stampato nel luglio 2021

IL CENTRO DI ASCOLTO UOMINI MALTRATTANTI DI FIRENZE

Il Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti CAM di Firenze è il primo centro italiano ad essersi occupato della presa in carico degli uomini autori di violenza su donne e minori. Nasce nel 2009 come progetto sperimentale di Artemisia il centro antiviolenza di Firenze e, nello stesso anno, si costituisce in Associazione indipendente. In 12 anni di attività ha accolto le richieste di aiuto di oltre 1000 uomini che si sono rivolti al servizio volontariamente o sotto qualche forma di prescrizione.

L'obiettivo del CAM è sempre stato una maggiore tutela di donne e minori vittime di violenza attraverso un lavoro mirato sugli uomini che potesse aiutarli ad assumersi la responsabilità dei propri comportamenti maltrattanti, incentivando una maggiore presa di consapevolezza dei loro effetti in modo da interrompere qualsiasi forma di sopruso.

Lo strumento privilegiato della modalità di intervento del Cam è il lavoro di gruppo, successivo ad una prima accoglienza e valutazione individuale. Il CAM è stato impegnato in prima linea non solo nel lavoro più prettamente trattamentale con gli uomini, ma anche in ambito sociale ed educativo con interventi di sensibilizzazione in tantissimi eventi sociali e culturali e nelle scuole, oltre che contribuire a formare moltissimi altri operatori e operatrici che oggi operano in Italia per il trattamento degli autori di violenza.

Il CAM ha aperto altre sedi sul territorio nazionale ed ha contribuito in prima persona a creare una rete di coordinamento dei centri italiani che si occupano della presa in carico degli uomini autori di violenza RELIVE Relazioni Libere dalle Violenze operativa dal 2014.

Dal 2016 il Cam opera all'interno della realtà carceraria, partendo dalla Casa Circondariale di Sollicciano di Firenze il lavoro si è poi sviluppato nella Casa Circondariale Gozzini di Firenze e nella Casa Circondariale Santa Caterina in Brana di Pistoia e si è appena avviato un primo progetto all'interno della Casa Circondariale La Dogaia di Prato.

All'interno delle carceri il Cam investe le proprie risorse per aiutare i detenuti a sviluppare le proprie competenze emotive e a ottenere una revisione critica dei reati commessi per ridurre il rischio di recidiva.

IL CENTRO DI ASCOLTO UOMINI MALTRATTANTI DI FIRENZE

Il Cam ha operato e opera nelle carceri con uomini autori di violenza domestica, uomini autori di violenza sessuale sulle donne, uomini autori di violenza sessuale sui minori e uomini che necessitano di supporto per gestire la rabbia e per una genitorialità adeguata.

Il Cam è attivamente impegnato affinché ci possa essere il miglior supporto possibile al che si realizzi un rapporto stretto tra il lavoro dentro le mura penitenziarie e un eventuale, possibile e talvolta auspicabile continuazione del lavoro fuori dalle mura penitenziarie con un invio diretto ai nostri presidi territoriali. Il CAM in Toscana infatti è presente, oltre che nella sua sede storica di Firenze, su Pistoia, Montecatini, Empoli e Prato.

P R E F A Z I O N E

Gli esercizi esposti nel presente volume nascono dall'esperienza del Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti di Firenze per il progetto "Fuori e dentro il carcere. Percorsi di cambiamento per uomini autori di violenza" realizzato nella Casa Circondariale di Santa Caterina in Brana di Pistoia e finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia per l'anno 2020/2021.

Il progetto, riguardante la realizzazione di un volume che potesse adoperare la scrittura come metodologia privilegiata di intervento per una revisione critica dei propri comportamenti all'interno del contesto carcerario con i detenuti, nasce dall'esperienza diretta di come l'utilizzo delle parole scritte fosse spesso portata da alcuni uomini per parlare di sé stessi e dei problemi che li coinvolgevano. Nel momento in cui si è tentato di proporre lo scrivere come modalità collettiva di lavoro, quasi tutte le persone accettavano di buon grado di provarci. Ci si è accorti che a molti uomini piaceva scrivere, non di rado ci siamo ritrovati con più materiale di quello che si era richiesto in un primo momento e la cosa ha colpito positivamente. Certo, qualcuno rimaneva restio o in difficoltà, ma erano davvero in pochi e ancora di meno erano quelli che, alla fine, non riuscivano a superare queste prime e comprensibili resistenze. A ognuno piaceva scrivere di sé o cimentarsi in qualcosa di pratico che potesse riguardare l'elaborazione del proprio reato, d'altronde in carcere il tempo non manca e non sempre si sa come utilizzarlo.

Si è quindi cominciato a pensare potesse essere interessante provare a raccogliere idee e materiale che potesse essere utilizzato dai detenuti in modo più strutturato per far sì che ci si potesse lavorare insieme durante gli incontri oppure loro lo potessero fare separatamente nelle celle per poi riportare il tutto in gruppo.

Così si è realizzata una prima stesura di cui *Scrivermi per leggermi* che ora leggete è la realizzazione finale. Molti degli esercizi proposti sono stati utilizzati con i detenuti del carcere di Pistoia e la risposta è stata davvero positiva, il semplice avere tra le mani una prima bozza fatta di fotocopie rilegate da alcuni è stato vissuto anche come un piccolo regalo che veniva fatto e li ha aiutati a prendersi l'impegno di fare un lavoro serio sul materiale proposto.

P R E F A Z I O N E

Si sono visti arrivare al gruppo con la loro bozza, la loro penna, talvolta i loro occhiali e quello che avevano scritto in settimana ed erano quasi orgogliosi di quanto avevano prodotto, contenti di leggerlo davanti agli altri e di ascoltare i commenti. E' stato bello vedere quel livello di partecipazione. Certe cose, se prima scritte ed elaborate, hanno dato modo di accedere alla loro intimità in maniera più diretta, non sono mancati momenti emotivamente intensi.

Attraverso lo scrivere l'elaborazione dei contenuti che gli uomini portavano non era mai banale o priva di significato, anche chi aveva più remore rispetto allo scrivere o meno capacità riusciva comunque a farsi coinvolgere attraverso le poche parole che aveva messo nero su bianco, lo scrivere voleva essere un trampolino di lancio verso il proprio sentire e le proprie credenze. Non si è mai chiesto a nessuno di diventare uno scrittore, ma solo di scrivere qualsiasi cosa fosse attinente all'esercizio nella modalità a lui più congeniale, non importava la forma, la lunghezza, l'ortografia, solo essere autentici, provarci. C'è chi ha scritto pagine intere, chi poche righe, ma un beneficio è stato rilevato da tutti sia singolarmente sia a livello collettivo, si è percepito chiaramente il gruppo muoversi nella stessa direzione e la condivisione dei contenuti ha portato le persone a entrare maggiormente in sintonia grazie alle loro storie.

Sostanzialmente il volumetto può essere diviso in tre parti comunicanti. La prima parte è composta da esercizi che possono essere svolti sia fuori dal carcere che dentro il carcere (esercizi 1-15), la seconda parte da esercizi più specifici per il contesto carcerario (esercizi 16-21) e la terza parte da esercizi specifici per reati di violenza sessuale (esercizi 22-30). Molti degli esercizi proposti sono utilizzabili in contesti di gruppo e da tanti operatori e operatrici che possono operare nei gruppi a vario titolo. E' inoltre spesso possibile creare degli adattamenti o dare sfogo alla propria creatività laddove lo si ritenga possibile e utile, si ha una buona base di partenza di lavoro, tale si è sempre dimostrata anche quando è capitato di utilizzare questo materiale in altri contesti di gruppo sia trattamentali che di formazione.

Gli esercizi hanno la funzione di stimolare i partecipanti a parlare di se stessi, delle emozioni, dei ricordi, della natura dei loro comportamenti e delle conseguenze che da essi derivano.

P R E F A Z I O N E

Tutti gli esercizi sono stati realizzati perchè possano essere facilmente compresi sia dagli operatori che dai partecipanti, spesso con esempi pratici che rendono più immediata l'operatività. Non si sono rilevate criticità nella loro comprensione, li consideriamo uno strumento accessibile fruibile qualsiasi sia il livello di scolarizzazione.

PER TE CHE TI ACCINGI A SCRIVERE

Hai mai pensato alle parole come a dei bellissimi uccelli in gabbia? Quello che andremo a fare insieme è provare ad aprire le gabbie e vedere dove le tue parole andranno a posarsi. Si vorrebbe che impugnando una penna tu riuscissi a dare un significato a dei fogli in modo da testimoniare qualcosa di te stesso e lasciarla al gruppo di persone con cui andremo a fare questo percorso.

Scrivere è un gesto di autoconsapevolezza e siamo convinti che questa sia la chiave per una vita migliore che eviti a tutti noi di commettere degli sbagli o di ricommetterli.

Scrivere sarà un modo per verificare quanto ti conosci, quanto sei disposto a dare di tuo alle altre persone e quanto sei disposto ed in grado di accogliere ed ascoltare le storie degli altri. Queste sono cose che molti credono di sapere o di saper fare, ma il dirlo o il pensarlo spesso non è sufficiente.

Forse ti si chiede tanto, magari non sei abituato a scrivere o forse invece l'idea ti stuzzica, scrivere è un qualcosa che ti è sempre piaciuto, ma non ti sei mai considerato abbastanza per farlo oppure hai avuto timore di come la cosa potesse essere vista dagli altri. Non importa, ti chiediamo di fidarti, qualsiasi sia il tuo approccio alla scrittura, non ti si chiede niente che tu non possa o non voglia fare, se non un piccolo sforzo iniziale, la curiosità di aspettare e vedere cosa succederà nel corso di questi mesi in cui lavoreremo e scriveremo insieme.

Questo volumetto rimarrà a te, vi scriverai e lo conserverai nei modi che riterrai più opportuni, lo potrai andare a riguardare anche a distanza di tempo e potrai valutare se è come sei cambiato e quanto eventualmente ti è servito, rimane testimonianza di quello che hai vissuto o meglio di quello che avrai potuto portare a galla attraverso la scrittura.

Prima di cominciare solo due cose da tener presente e che sono fondamentali per la riuscita del lavoro: la tua presenza costante nel gruppo e il rispetto dell'intimità dell'altro.

PER TE CHE TI ACCINGI A SCRIVERE

La presenza costante ci permette di essere tutti parte di un processo dall'inizio alla fine senza perdere pezzi di questo che non consentirebbe una visione d'insieme.

Il rispetto dell'intimità dell'altro significa che l'altro, proprio come te, ha il diritto di poter scrivere ed esprimersi in sicurezza con la garanzia che nulla di quanto espone verrà riportato fuori dal gruppo ad altre persone. Bisogna fidarsi per potersi esprimere autenticamente.

Cominciamo allora, ma prima alcune testimonianze di alcuni uomini che, come te, hanno accettato di cimentarsi con lo scrivere:

"Il lavoro di scrittura per me è stato davvero importante, mi ha dato modo di utilizzare il tempo in carcere in modo proficuo, ha dato maggior valore alle ore passate in gruppo, è stato un pulpito dove parlare, ma anche migliorare nell'ascoltare. Il materiale datoci da Mario richiedeva delle risposte in cui dover trovare tempo e pensiero, dei veri e propri viaggi con la mente in cui essere impegnati. Credo che solo se riusciamo a capire dove è nato il nostro disagio, il nostro male e in che forme lo abbiamo vissuto, riusciamo anche ad affrontarlo e lo scrivere è stato un buon modo."

"E' stato divertente ed interessante lavorare sul manuale "Scrivermi per leggermi". Scrivere già di per sè stimola un'indagine intima che porta a farsi domande e a darsi risposte diverse da quelle che normalmente ci poniamo, a voce queste non sempre vengono fuori o comunque non vengono fuori nello stesso modo. Gli esercizi mi hanno portato ad esplorare i vari momenti della mia vita, l'infanzia, la mia famiglia, momenti a cui non ripensavo da anni, ho rivissuto fatti ed emozioni che credevo persi ormai nell'oblio del tempo. E' stato intenso."

ALCUNI CONSIGLI



Creai un luogo e un tempo dove scrivere.

Prendi carta, penna e ogni cosa possa tornarti utile.

Scrivi di getto quello che viene, lasciati andare.

Anche se non scrivi da tanto, non importa, non temere, parla semplicemente di te. Astieniti dal giudicarti.

Ricordati non c'è un modo o giusto o sbagliato di scrivere, non siamo a scuola, non pensare ad un compito da svolgere, nel momento in cui parli di te stai provando a raggiungere nel migliore dei modi l'obiettivo che ci siamo posti.

Ricordati che quantità non è sinonimo di qualità, pensa più a quello che vuoi lasciare e a come lo vuoi lasciare sul foglio che a quanto.

INDICE

1. Sollecitazione letteraria	11
2. Ricordi	13
3. I luoghi della mia vita	15
4. Il bambino che sono stato	17
5. L'adulto che sono diventato	19
6. Lettera al padre di Franz Kafka	21
7. Ragazzo in volo di Charles Bukowski	23
8. Papà ti...	27
9. Do un titolo alla mia vita	29
10. Rabbia	31
11. Paura	33
12. Come comunicare ai minori	35
13. Uomo-donna	39
14. Scene e stereotipie	41
15. Fiducia	45
16. Carcere. Eventi di vita	47
17. Carcere. Fattori di rischio e fattori di protezione	49
18. Carcere. Vita da carcere	51
19. Carcere. Figli dal carcere	53
20. Carcere. Do un titolo alla mia vita.	59
21. Carcere. Ho sbagliato, MA.	61
22. Violenza sessuale. Definiamola meglio.	65
23. Violenza sessuale. Riflessioni del cos'è?	67
24. Violenza sessuale. Corpi, vicinanza e intimità.	69
25. Violenza sessuale. Disegna il corpo.	71
26. Violenza sessuale. Racconta, immedesimati.	73
27. Violenza sessuale. Consenso	75
28. Violenza sessuale. Storie di Margherita 1	77
29. Violenza sessuale. Storie di Margherita 2	81
30. Violenza sessuale. Processi e passaggi all'atto.	85
31. Conclusioni, le tue	87

1. SOLLECITAZIONE LETTERARIA

Prova a scrivere, in poche parole, che significato dai alle seguenti citazioni e cosa ti suscitano.

Scrivere è sempre nascondere qualcosa in modo che venga scoperto.

Italo Calvino

Io credo soltanto nella parola. La parola ferisce, la parola convince, la parola placa. Questo, per me, è il senso dello scrivere.

Ennio Flaiano

Ogni essere umano è un sé narrabile che desidera essere narrato nella particolarità inconfondibile della propria storia.

Adriana Cavarero

2. RICORDI

Chi mi ha insegnato a...

- **Andare in bicicletta**

.....

- **Sorridere**

.....

- **Sognare**

.....

- **Disobbedire**

.....

- **Arrabbiarmi**

.....

- **Pensare**

.....

- **Stupirmi**

.....

- **Dire di no**

.....

- **Ad aver paura**

.....

3. I LUOGHI DELLA MIA VITA

Descrivi, in poche parole, i luoghi della tua vita, descrivi come erano, quali sono e le emozioni che ne accompagnano il ricordo.

La mia infanzia

La mia adolescenza

La mia giovinezza

La mia età adulta

La mia vecchiaia

7. "RAGAZZO IN VOLO" DI CHARLES BUKOWSKI

Cosa ti suscita la lettura di questa poesia?

*Avevo 8 anni e non me la passavo bene.
Mio padre era un bruto e mia madre la sua assistente.
Ai ragazzi del quartiere non piacevo.
Avevo un nascondiglio.
Era sul tetto del garage.
Faceva molto caldo lassù e mi toglievo tutto e prendevo il sole.
Decisi di diventare abbronzato e forte.
Facevo flessioni e sudavo al sole.
Il tetto era coperto di sassolini bianchi che mi si conficcavano dentro la pelle,
ma non sono mai riuscito ad abbronzarmi, solo a bruciarmi diventando uno stupido rosso.
Ma continuavo a salire sul tetto.
Era il mio nascondiglio
Poi mi ficcai in testa che avrei potuto volare.
Non so come cominciò, fu graduale, l'idea che avrei potuto volare.
Ma col passare del tempo l'idea diventava via via sempre più forte.
Non ero sicuro del perché volessi volare
ma questo pensiero mi ossessionava sempre più.
Mi ritrovai appollaiato sul bordo del tetto molte volte
ma indietreggiavo sempre.*

*Poi arrivò quel pomeriggio in cui
decisi che avrei volato.
Improvvisamente, sentii che ero sicuro di farcela.
Ero euforico.
Camminai fino al bordo del tetto,
feci un balzo ed iniziai ad agitare
le braccia.
Caddi a picco e battei
per terra, con forza.
Quando mi alzai notai che
c'era qualcosa che non andava
alla caviglia destra.
Camminavo a malapena.
Zoppicai fin dentro casa, riuscii
ad arrivare in camera mia e mi sdraiai
sul letto.
Un'ora dopo la caviglia era
gonfia,
enorme.
Mi tolsi la scarpa.
In quel momento o quasi
arrivarono a casa i miei genitori.
"Henry, dove sei?"
chiese mio padre.
"Sono qui."
Entrarono tutti e due, mio
padre per primo e mia madre
dietro di lui.
"Cosa ti sei fatto alla
caviglia, Henry?" chiese mia madre.
"Un incidente."
"Un incidente?" chiese mi padre.
"Che tipo di incidente?"
"Ho provato a volare, ma non ha funzionato."
"Volare? Come? Da dove?"
"Dal tetto del garage."
"Allora era lì che
ti nascondevi ultimamente?"
"Sì"*

*“ti rendi conto che questo significa una
parcella del medico?
Ti rendi conto che non abbiamo i soldi?”
“Non ho bisogno di un dottore.”
“I dottori costano!
Va in bagno!”
Mi alzai e zoppicai fino in
bagno.
“Abbassa i pantaloni!
Le mutande!”
Lo feci.
“I dottori costano!”
Afferrò la cinghia che usava per affilare
il rasoio.
Ne
sentii la prima sferzata.
Un lampo di luce
mi esplose in
testa.
Mi diede un'altra
cinghiata.
Il rumore che faceva contro
la mia carne era
orribile.
“Fottuti dottori!”
La cinghia colpì
di nuovo
E allora capii perché
avrei voluto
volare...volare
attraverso i muri,
volare
direttamente fuori dalla
finestra,
in qualsiasi posto pur di non essere
là.*

8. P A P À T I . . .

Chiudi gli occhi e pensa a tuo padre in silenzio per circa 1 minuto.
Trova un'immagine che meglio potrebbe rappresentarlo.
Esplicita l'immagine al gruppo.
Rappresentala con un disegno qui di seguito:



Prenditi un altro minuto e pensa ad una breve frase che vorresti dire a tuo padre cominciando con "Papà ti...", appena te lo si chiede di la frase e poi scrivila:

Papà ti _____

Com'è andata? Cos'è successo?

A series of horizontal dashed lines for writing.

10. RABBIA

Se possibile, accompagneremo questo esercizio con del training autogeno iniziale o degli esercizi di rilassamento per aiutarti a trovare uno stato di tranquillità.

Chiudi gli occhi e mettiti in una posizione comoda, ripensa a un evento che ti ha fatto arrabbiare parecchio, cerca di rivivere bene dentro di te ogni particolare sia situazionale che emotivo, prenditi del tempo per farlo. Quando pensi di essere stato abbastanza dentro quel ricordo.

Disegna quella rabbia:



In quale parte del tuo corpo hai sentito e/o senti in questo momento la rabbia?

Dai un nome a quella rabbia:

Dai un volto o un'immagine a quella rabbia:

Trasmetti agli altri quella rabbia con un gesto o un' espressione, senza ovviamente far male o spaventare nessuno.

Cosa ti servirebbe o ti è servito per far pace con quella rabbia?

Cosa servirebbe a quella rabbia per rimanere dentro di te il più a lungo possibile?

11. PAURA

Se possibile, accompagneremo questo esercizio con del training autogeno iniziale o degli esercizi di rilassamento per aiutarti a trovare uno stato di tranquillità.

Chiudi gli occhi e mettiti in una posizione comoda, ripensa a un evento che ti ha fatto abbastanza paura, cerca di rivivere bene dentro di te ogni particolare sia situazionale che emotivo, prenditi del tempo per farlo.

Quando pensi di essere stato abbastanza dentro quel ricordo.

Disegna quella paura.



In quale parte del tuo corpo hai sentito e/o senti in questo momento la paura?

Dai un nome a quella paura:

Dai un volto o un'immagine a quella paura:

Trasmetti agli altri quella paura con un gesto o un' espressione, senza ovviamente far male o spaventare nessuno.

Cosa ti servirebbe o ti è servito per far pace con quella paura?

Cosa servirebbe a quella paura per rimanere dentro di te il più a lungo possibile?

Dopo aver letto e riflettuto sulle storie precedenti, saresti in grado di elencare dei principi su cui, secondo te, i genitori dovrebbero basarsi nel comunicare con i loro figli?

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

13. UOMO - DONNA

Rispondi alle seguenti domande e poi discutiamone insieme rispetto a quello che viene fuori principalmente in termini di aspettative.

Quale pensi sia l'ideale di uomo per una donna? Che caratteristiche dovrebbe avere?

Quale pensi sia l'uomo comune con cui una donna si trova di solito a relazionarsi? Che caratteristiche ha?

Quale pensi sia l'ideale di uomo per un uomo? Che caratteristiche dovrebbe avere?

Quale pensi sia l'uomo comune con cui un uomo si trova di solito a relazionarsi? Che caratteristiche ha?

Pensa ad un uomo che conosci, stimi e rispetti. Cosa ti piace di lui? Come si collocherebbe tra l'uomo ideale e quello comune che hai descritto?

In seguito le risposte verranno discusse insieme.

14. SCENE E STEREOTIPI

Scena 1

Roberto e Sara si sono conosciuti da poco sul lavoro, si piacciono, escono insieme, vanno a cena, si divertono e stanno bene. A fine serata Roberto accompagna Sara a casa, sull'uscio si baciano, un bacio lungo e appassionato. Roberto è certo che Sara lo farà entrare e che faranno l'amore, ma Sara lo blocca, dice che è ancora presto. Roberto insiste abbastanza, ma Sara è irremovibile e Roberto alla fine va via. Hanno passato davvero una bella serata, però Roberto è dispiaciuto che Sara si sia negata alla fine e Sara è dispiaciuta che Roberto sia stato insistente per andare a letto con lei.

Cosa ne pensi?

Questo è quello che succede dopo:

Roberto il giorno dopo parla della serata con Sara con degli amici. Secondo te quale sarebbe un modo stereotipato di raccontare la serata con Sara? Quale invece un modo alternativo?

Modo stereotipato:

Modo alternativo:

Oppure

Sara il giorno dopo parla della serata con Roberto con delle amiche. Secondo te quale sarebbe un modo stereotipato di raccontare la serata con Roberto? Quale invece un modo alternativo?

Modo stereotipato:

Modo alternativo:

Scena 2

Roberto e Sara si sono conosciuti da poco sul lavoro, si piacciono, escono insieme, vanno a cena, si divertono e stanno bene. A fine serata Sara accompagna Roberto a casa, sull'uscio si baciano, un bacio lungo e appassionato. Sara è certa che Roberto la farà entrare e che faranno l'amore, ma Roberto la blocca, dice che è ancora presto. Sara insiste abbastanza, ma Roberto è irremovibile e Sara alla fine va via. Hanno passato davvero una bella serata, però Sara è dispiaciuta che Roberto si sia negato alla fine e Roberto è dispiaciuto che Sara sia stata insistente per andare a letto con lui.

Cosa ne pensi?

Questo è quello che succede dopo:

Roberto il giorno dopo parla della serata con Sara con degli amici.
Secondo te come reagiscono gli amici al racconto?

Sara il giorno dopo parla della serata con Roberto con delle amiche.
Secondo te come reagiscono le amiche al racconto?

15. FIDUCIA

Scrivi sul foglio tre cose che nessuno sa di te, non devono essere delle cose importanti, vanno benissimo delle sciocchezze.

Esempio: stanotte non sono riuscito a dormire, due giorni fa ho visto un film che mi è piaciuto, ho perso un kg nell'ultimo mese.

1.
2.
3.

Scrivi ora tre cose che vorresti dire al gruppo o a uno dei membri del gruppo in particolare, possono essere anche cose importanti e che non sei riuscito a dire finora proprio perché non semplici, magari non volevi far arrabbiare oppure hai avuto paura di ferire, provavi imbarazzo.

Scriverlo ti permette di pensare a cosa dire e a come dirlo, l'obiettivo non è attaccare nessuno, solo riuscire a non tenersi le cose dentro quando a volte non è semplice comunicare con gli altri per i più disparati motivi.

1.
.....
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
.....

16. CARCERE. EVENTI DI VITA

Quali eventi nella tua vita giudichi siano stati rilevanti per portarti a commettere un reato? Elencali in modo sintetico.

Esempi:

Guido: reato maltrattamento domestico.

1. Mio padre che picchiava mia madre.
2. Matrimonio troppo veloce.
3. Pensare che su mio figlio dovessi decidere tutto io.
4. Non aver voluto chiudere la relazione.

Renato: reato rapina.

1. Morte di mio padre quando ero un bambino.
2. Aver lasciato gli studi.
3. L'uso di sostanze.
4. L'aver perso il lavoro.
5. Avere conosciuto Riccardo che già aveva fatto altri furti e mi sono lasciato convincere.

Rosario: reato spaccio di stupefacenti e resistenza a pubblico ufficiale.

1. Aver avuto dei genitori assenti.
2. Essere stato bullizzato da adolescente.
3. Aver incontrato Sonia che mi ha fatto conoscere il mondo delle sostanze.
4. Avere ereditato dai miei grosse somme di denaro che ho sperperato senza imparare un mestiere.
5. Lo sdegno nei miei confronti e l'atteggiamento arrogante della polizia quando mi hanno fermato.

Reato:

.....

Eventi:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

20. CARCERE. DO UN TITOLO ALLA MIA VITA

Variante dell'esercizio 9, se vuoi, aiutati con gli esempi già esplicitati tornando all'esercizio 9.

Dai un titolo alla tua vita in carcere, quale parola, frase, espressione la riassumerebbe meglio? Raccogliete tutti i titoli, metteteli insieme, provate a farne una poesia cercando di non aggiungere nulla che non sia necessario ad abbellire e dare significato alla stessa poesia.

Scrivi il titolo

Raccogli i vari titoli

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Componi la poesia con i titoli di tutti

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Recitala con enfasi

21. CARCERE. HO SBAGLIATO, MA

Spesso chi finisce in carcere pensa di aver commesso uno sbaglio (il reato), ma che ci siano delle motivazioni valide che hanno portato a quel comportamento sbagliato e si è convinti che quelle motivazioni dovrebbero essere prese in considerazione, quando si giudica quanto è avvenuto.

L' esercizio vuol dare voce a tutti i MA di cui sei convinto e provare ad analizzarli e, quando possibile, indebolirli, se non proprio farli scomparire. Il MA è una forma di difesa che non permette di venire a contatto con le conseguenze del proprio comportamento.

Esempio:

Dario è dentro per stalking, ha pedinato la sua ex compagna, si è introdotto due volte in casa sua senza permesso e le ha inviato centinaia di messaggi per tre mesi dopo che lei aveva deciso di interrompere la relazione.

Dario: "Ho sbagliato, MA..."

- io le volevo bene;
- se l'ho seguita è perchè volevo essere sicuro che non avesse un altro uomo;
- prima entravo senza problemi a casa sua, anzi le faceva sempre piacere, le facevo delle sorprese;
- lei non è mai stata in grado di spiegarmi perché voleva interrompere il nostro rapporto;
- considerare dei semplici messaggi un reato mi pare eccessivo.

Riflessioni:

- voler bene ad una persona non dà comunque diritto a nulla che quella persona non voglia;
- seguire una persona è un'invadenza nella sua vita molto forte, può incutere timore nell'altro e una volta che una storia è finita è diritto di entrambi avere nuove frequentazioni. A maggior ragione, se c'è una nuova persona, la vecchia storia è finita. E' legittimo stare male, ma non far del male.
- entrare senza permesso in una casa non propria è violazione di domicilio, se prima succedeva è perché c'era un consenso esplicito che è chiaro è stato ritirato una volta interrotta la storia.

- può essere che lei non abbia trovato le parole giuste o può essere che chi quelle parole le riceve stia talmente male che è difficile capirle correttamente o farsene una ragione, magari non ci sono parole che possono evitare il dolore di una separazione non voluta, ma per stare insieme ci vogliono due persone che lo vogliono, non ne basta una.
- è comprensibile provare a dire all'altro come si sta dopo la separazione e provare a ricontattarlo, ma c'è un limite che è quello dell'intimità dell'altra persona che non deve essere violata. E' diverso mandare qualche messaggio, dopo i quali ci si interrompe, dal mandare centinaia di messaggi senza interruzione. Si invade l'altro di un proprio malessere e si pretende se ne faccia carico.

Reato:

Ho sbagliato, MA

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Riflessioni

- -----



A set of ten horizontal dashed blue lines for writing.



A set of ten horizontal dashed blue lines for writing.



A set of ten horizontal dashed blue lines for writing.



A set of ten horizontal dashed blue lines for writing.



A set of ten horizontal dashed blue lines for writing.

Rapporto sessuale non consensuale

Caratteristiche:

Vantaggi	Svantaggi

23. VIOLENZA SESSUALE. RIFLESSIONI DEL COS'È?

Che cos'è il desiderio?

Che cos'è il desiderio sessuale?

Che cos'è la sessualità?

Che cos'è un abuso?

Che cos'è un abuso sessuale?

24. VIOLENZA SESSUALE. CORPI, VICINANZA E INTIMITÀ

Dividetevi in coppie e ogni coppia acquista una sua posizione all'interno della stanza. Notate la distanza tra le coppie e le distanze tra i membri della coppia. Qual è la differenza? Vi sentite a vostro agio? Diminuite la distanza tra i membri della coppia fino al punto massimo che ritenete accettabile per non essere invadenti e non sentirvi invasi. Ora forzate le distanze avvicinatevi fino al punto di iniziare a sentire fastidio e poi fermatevi. Come state? Come vi sentite? Desiderate che interrompa il tutto o possiamo continuare ancora un po' a stare in quella posizione.

Cambiate le coppie, rifate tutto. E' cambiato qualcosa?

Se in questo esercizio il vostro compagno di coppia fosse stata una compagna? Cosa sarebbe cambiato?

25. VIOLENZA SESSUALE. DISEGNA IL CORPO

Disegnate un corpo maschile e un corpo femminile, indicate le zone a vostro avviso di maggiore intimità e poi indicate le zone che a vostro avviso rivestono un carattere di natura sessuale? Ci sono differenze?



A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for drawing and marking the body parts as described in the text above.

27. VIOLENZA SESSUALE. CONSENSO

Dividetevi in coppia.

Scegliete un argomento o una situazione in cui entrambi siete d'accordo su qualcosa e poi mettetelo in scena. Esempio: entrambi siete d'accordo che le donne vadano sempre rispettate.

Scegliete un argomento o una situazione in cui non siete d'accordo su un qualcosa e poi mettetelo in scena. Esempio: uno dei due è convinto che le donne siano soggetti rispetto agli uomini e l'altro no.

Mettete in scena una situazione in cui non siete d'accordo su qualcosa, ma uno dei due ha più potere dell'altro per imporre la sua volontà e il suo punto di vista.

Che differenze trovate tra le scene? Come capite che due persone sono d'accordo o in disaccordo? Come capite che una delle due è in disaccordo?

28. VIOLENZA SESSUALE. STORIE DI MARGHERITA 1

Margherita sta rientrando a casa dopo essere stata a cena da alcune amiche, è quasi l'una di notte, pensava di fare prima, l'indomani si deve alzare presto, ma va bene, è contenta, valeva la pena rinunciare a un po' di sonno. Non trova parcheggio vicino casa ed è costretta a parcheggiare lontano e cominciare a farsi almeno 15 minuti a piedi. Non c'è nessuno in giro, poca illuminazione, sente del rumore e si volta,

1. ci sono due donne dietro di lei;
2. ci sono due donne dietro di lei, sembrano ubriache;
3. ci sono due uomini dietro di lei;
4. ci sono due uomini dietro di lei, sembrano ubriachi.

Rispondi come pensi si potrebbe/dovrebbe comportare Margherita in ognuna delle situazioni sopra riportate.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Continuazione storia

ci sono due uomini dietro di lei, la vedono e la chiamano. Margherita non li risponde e accelera il passo, non si fida. I due continuano a chiamarla, anzi vedendo che lei non risponde hanno un tono più aggressivo, Margherita comincia a sentirsi _____ (come secondo te?). I due cominciano a correre e la raggiungono facilmente, uno la prende per i polsi e la strattona: "Perché non ti sei fermata? Non ti vogliamo fare nulla, al massimo ci divertiamo insieme, sei carina sai, ti avevamo già vista qui in giro, dove abiti? Cosa ci fai tutta sola? Se vuoi ti scortiamo fino a casa.

Continua la storia, racconta due possibili finali

Finale 1

Finale 2

29. VIOLENZA SESSUALE. STORIE DI MARGHERITA 2

Margherita sta rientrando a casa dopo essere stata a cena da alcune amiche, è quasi l'una di notte, pensava di fare prima, l'indomani si deve alzare presto, ma va bene, è contenta, valeva la pena rinunciare a un po' di sonno. Arrivata a casa trova suo marito ancora sveglio che l'aspetta. E' arrabbiato, si aspettava che lei tornasse non più tardi delle 23:00 e comincia chiederle:

"Dove sei stata?"

"A cena con le mie amiche, lo sai, te l'avevo detto"

"Esatto, a cena, sei uscita che non erano neanche le 20:00, una cena non dura fino all'una."

"Ma che discorsi sono? Ci siamo fermate a chiacchierare, abbiamo preso un drink fuori e poi sono rientrata"

"Un gruppo di donne fuori a bere... cosa dovrei pensare?"

Continua il dialogo:

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

Continuazione del dialogo

"Dì la verità hai conosciuto qualcuno mentre eri a bere con quelle puttane delle tue amiche vero? Sono tutte single loro, tu sei sposata con me invece ti ricordo."

"Ora calmati, non ho conosciuto nessuno, eravamo solo noi e basta. Smettila!"

"Non ti credo, si vede anche che hai bevuto."

"Un drink, solo un drink, sto bene, stai montando un casino per nulla."

"Vieni qui, dimostrami che mi ami."

"Ora sono arrabbiata, ne parliamo domani."

"Cosa? Allora è vero che hai conosciuto qualcuno!"

"Basta!"

"Basta lo dico io! Vieni qui, sei mia moglie, non puoi fare quello che vuoi."

L'uomo la prende e comincia a baciare e spogiarla mentre lei fa resistenza.

"Non mi va adesso, lasciami stare."

"Dimostrami che vuoi solo me."

"Non così!"

"Ti voglio, sei mia moglie, è la cosa più naturale del mondo."

Margherita non riesce a opporre resistenza e alla fine lo lascia fare, si arrende, è troppo forte e ha già deciso come andrà a finire.

Cosa è successo?

Come pensi si potrebbe/dovrebbe comportare Margherita. Fai delle ipotesi.

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

Cambia la storia, costruisci un finale diverso.

Finale 2

30. VIOLENZA SESSUALE. PROCESSI E PASSAGGI ALL'ATTO

Nell'episodio in cui hai agito violenza sessuale sei arrivato a compiere l'abuso prima pensandolo in un arco di tempo relativamente breve o lungo. Sapresti indicare le tappe di pensiero che ti hanno portato prima a pensare come possibile la violenza sessuale e poi i comportamenti che si sono succeduti per attuarla?

Se affermi di non aver agito alcuna violenza sessuale, prova comunque a pensare a cosa avresti dovuto pensare e fare per compiere quello di cui sei accusato.

Esempio:

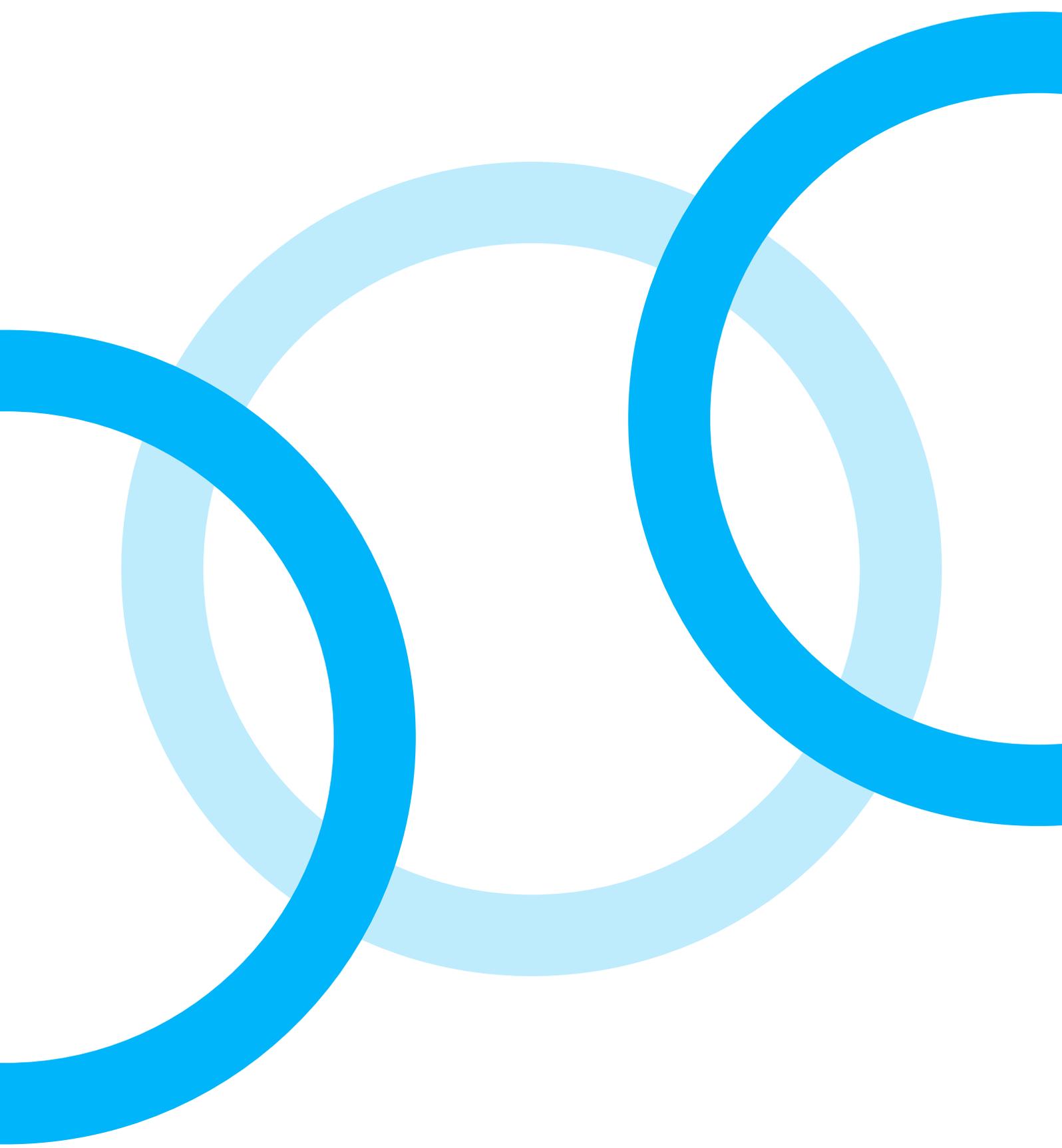
Processo di pensiero che ha portato all'abuso sessuale:

- Ho notato che era carina (pensiero).
- Ho pensato mi guardasse, quindi che ci stava, anzi aspettava che facessi il primo passo (pensiero).
- Mi sono avvicinato (comportamento).
- Ho chiacchierato con lei durante tutta la festa (comportamento).
- Ci sta sicuro (pensiero).
- Aspetto che tutti vadano via e rimango solo con lei (pensiero).
- Ho fatto in modo rimanessimo soli (comportamento).
- Sono eccitato, è bellissima (pensiero).
- La bacio (comportamento).
- Si lascia baciare, ora faremo sesso (pensiero).
- Comincio a spogliarla (comportamento).
- Mi devo fermare, perché lei mi ferma (comportamento)
- E' normale, non può far vedere che ci sta subito, devo insistere (pensiero).
- Insisto, riprendo a mettere mani ovunque (comportamento).
- Insisto ancora di più, si lamenta, si divincola (comportamento).

- Che stronza, fa troppo la difficile, si lascia baciare e poi se la tira. Io sono eccitatissimo, non vedo l'ora di entrarle dentro (pensiero).
- Le metto la mano sulla bocca, non vorrei gridasse (comportamento).
- Secondo me sta piacendo anche a lei, alla fine mi ha baciato senza resistenze poco fa (pensiero).
- Entro dentro di lei e ci sto finché non vengo (comportamento).
- Alla fine poteva andare meglio se fosse stata più coerente, tutto troppo veloce, ora sembra stare male se la guardo, ma non ho fatto nulla che non abbiamo contribuito entrambi a creare (pensiero).
- Vado via (comportamento).
- Non pensiamoci più, è stata solo una brutta scopata (pensiero).

Ora prova tu

●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●
●



Centro
di Ascolto



Uomini
Maltrattanti
ONLUS



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI PISTOIA E PESCIA

Progetto realizzato con il
finanziamento della
Fondazione Cassa di
Risparmio di Pistoia e
Pescia