

Attività#5

VIOLENZA PSICOLOGICA E VERBALE

DESCRIZIONE

Quando ci si trova di fronte a casi di violenza contro i minori, difficilmente si ha a che fare con una sola forma di abuso e maltrattamento, in quanto spesso la violenza si presenta in forme multiple. Tra queste la violenza psicologica e quella verbale rappresentano le forme più invisibili e di più difficile riconoscimento, intrise di stereotipi di genere e di dinamiche collusive, sia a livello culturale che psicologico/relazionale.

La violenza psicologica riguarda ogni forma di comunicazione, comportamento, atteggiamento, perpetrato in modo continuato e duraturo nel tempo, che si configura e viene vissuto come ripetuta pressione psicologica, ricatto affettivo, minaccia, indifferenza, rifiuto, denigrazione.

Rientrano in questo tipo di violenza: l'isolamento forzato, il biasimo protratto, la trascuratezza nei bisogni mentali, sanitari e/o educativi, l'attribuzione di colpe, le minacce verbali, le intimidazioni, gli atteggiamenti discriminatori, il rifiuto, l'esposizione alla violenza.

La violenza verbale, collocandosi in un canale specifico, identifica una delle tipologie di violenza psicologica che comprendono tutte le forme di interazioni che comunicano ai bambini che sono inutili, non amati, non desiderati, in pericolo o solo utili per soddisfare i bisogni di un altro. Includono inoltre comportamenti e atteggiamenti volti a spaventare, terrorizzare e minacciare; sfruttare e corrompere; disdegnare e rifiutare; isolare, ignorare e favorire; insultare, umiliare, sminuire, ridicolizzare e ferire i sentimenti di un bambino.

PROPOSTA EDUCATIVA

La proposta si concentra prevalentemente sulla violenza verbale ed ha lo scopo di aiutare i partecipanti ad accrescere consapevolezza rispetto al fatto che un linguaggio violento non lascia segni sul corpo, ma può lasciarne nello spirito e nella mente e, per questo, rappresenta una forma di violenza. Un linguaggio violento è intriso di stereotipi, pregiudizi, sessismo, intenzioni discriminatorie e di prevaricazione sull'interlocutore. Imparare a riconoscere queste componenti nel linguaggio è il primo passo per contrastare questa forma di violenza e ricercare delle strategie di comunicazione emotiva capaci di esprimere anche delusione, frustrazione o rabbia, ma senza insultare o sminuire l'interlocutore. Le parole dunque possono essere *finestre* oppure *muri*, per utilizzare le parole di M. Rosenberg, ideatore della Comunicazione Non violenta, con le quali egli evidenzia che le parole aprono alla possibilità dell'incontro autentico con l'altro se guidate dall'empatia, così come possono generare chiusura e conflitto.

L'attività si apre con delle illustrazioni attraverso le quali è possibile introdurre il tema della violenza psicologica e verbale. Introdotto il tema, i partecipanti sono chiamati a fare una personale ricerca delle *parole/frasi/espressioni-muro*, provando successivamente ad individuare se queste parole sono classificabili in categorie (aspetto esteriore, particolare provenienza etnica/culturale, orientamento sessuale, genere, etc.) e a riflettere sul perché questo accade. Successivamente, si chiede di trasformare le *parole-muro* in *parole-finestre*. In chiusura viene loro proposta la visione del video *Grammatica della Comunicazione Nonviolenta*; un estratto di uno dei convegni in cui Rosenberg, simulando una conversazione tra il Linguaggio Giraffa (linguaggio nonviolento) e il Linguaggio Sciacallo (linguaggio violento), offre un esempio di comunicazione basata sull'empatia. Attraverso questo video si affronta un'ulteriore dimensione della violenza verbale: oltre ad esplicite parole/frasi/espressioni, esistono delle dinamiche comunicative violente e su queste si costruiscono i presupposti per le relazioni violente. Occorre specificare che la Comunicazione Nonviolenta si basa su precise regole e si apprende con la pratica.

Questo contributo non intende esaurirne la conoscenza, ma co-costruire con i partecipanti uno spazio per pensare le emozioni e le relazioni con sguardo critico e consapevole.

Qualora insegnanti, educatori ed educatrici fossero interessati e ne intravedessero la necessità,

possono richiedere l'intervento di un esperto.

La proposta educativa si conclude con l'invito ad una piccola azione collettiva di gesti, comportamenti e atteggiamenti volti a diffondere interazioni gentili. Uno dei presupposti della Comunicazione Nonviolenta è che in molte culture si è abituati a vedere l'altro come un nemico e questo genera incontri spesso basati su pregiudizi, giudizi, valutazioni che si riflettono nei linguaggi e nelle dinamiche comunicative. Donare all'altro, anche uno sconosciuto, una parola *finestra* è un primo passo per convertire questa cattiva abitudine nella promozione di incontri più autentici e capaci di diffondere gentilezza e benessere, invece che aggressività e violenza.



OBIETTIVI

- Accrescere consapevolezza in merito all'utilizzo del linguaggio come veicolo di violenza;
- Accrescere la capacità di riconoscere espressioni e linguaggi violenti;
- Sviluppare un uso più consapevole del linguaggio;
- Individuare strategie di comunicazione non violenta e apprendere un modo di interagire più empatico e gentile.



INFO

- Durata: 12h
- Età dei partecipanti: dai 14 ai 19 anni
- Numero di partecipanti consigliato: min. 5 - max. 30



MATERIALI

- Casse per musica
- Fogli
- Penne
- Colori
- Cartoncini colorati



STRUTTURA ATTIVITÀ



a) Gioco di apertura (15 minuti)

Il gruppo si dispone in cerchio e si saluta con un silenzioso inchino collettivo. Il conduttore riferisce al gruppo che in questo breve gioco sarebbe preferibile restare in silenzio; lo scopo, infatti, è quello di comunicare attraverso il corpo. Quando parte la musica si scioglie il cerchio e si circola liberamente nella stanza a passo lento. Il conduttore dà l'indicazione di fermarsi di fronte a un compagno di cui intercetta lo sguardo e stringergli calorosamente la mano. Dopo questo breve incontro, ciascuno torna a passeggiare liberamente nella stanza. Il conduttore dà l'indicazione di fermarsi nuovamente di fronte ad un altro compagno e fargli una pernacchia. Si ritorna a camminare e seguono ancora altri due incontri: prima una faccia arrabbiata, poi uno sbadiglio.


Si ritorna poi in cerchio e ciascuno dice il proprio nome e come si sente in quel momento.

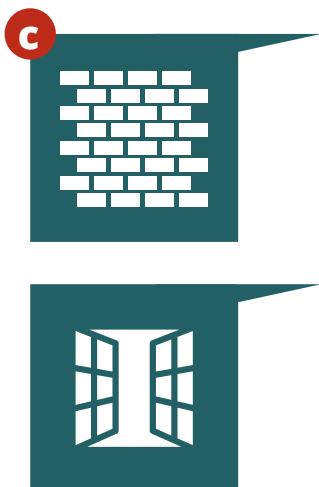


b) Immagini stimolo (10 minuti)

Prima di proiettare le immagini si chiede ai partecipanti se hanno mai sentito parlare di violenza psicologica e verbale e cosa è per loro. Il conduttore raccoglie e rilancia i diversi contributi.

Si proietta la prima illustrazione che ha lo scopo di evidenziare che la violenza verbale e psicologica non sono facilmente visibili, ma lasciano segni profondi ed hanno effetti pervasivi. Si introduce in particolare il tema del linguaggio e del potere delle parole sia come arma che come possibilità di dialogo, introducendo così la seconda illustrazione.

Le due illustrazioni sono presenti nell'All.4_Actività#5_Illustrazioni 



c) Parole muro e parole finestra (35 minuti)

Il gruppo viene diviso in piccoli sottogruppi, i cui componenti si potranno alternare nei tre turni come di seguito descritto (5 min):

Turno 1: si invitano i gruppi ad appuntare sul cartellone frasi e/o parole che fanno male nelle relazioni (*parole-muro*) (10 min). I partecipanti andranno rassicurati rispetto alla possibilità di utilizzare queste parole durante questa attività: il fatto che ne stiano parlando non significa che li stiano utilizzando, anzi nominarli è un primo passo per riconoscerle come offensive.

Turno 2: uno dei componenti di ciascun gruppo si sposta in un altro. I gruppi poi si arricchiscono di quanto emerso nei due gruppi iniziali e sono invitati ad appuntare che emozioni potrebbero suscitare quelle parole/frasi (10 min).

Si torna nel grande gruppo e si attiva un confronto a partire da alcune domande stimolo:

- È importante il modo in cui una parola viene detta o da chi viene detta?
- Utilizzare parole che feriscono una persona possono essere considerate una forma di violenza?

Provare a individuare delle categorie nelle quali poter raggruppare le parole/espressioni individuate (per esempio quelle riferite all'aspetto esteriore, ad una particolare provenienza etnica/culturale, all'orientamento sessuale, al genere, ad aspetti fisici o intellettivi)

Se si riescono ad individuare queste categorie, chiedere ai partecipanti:

- Perché il linguaggio offensivo si concentra su queste categorie?
- In quale categoria troviamo il maggior numero di parole?

Accompagnare i partecipanti ad una riflessione su di se:

- Anche a te capita di utilizzare queste parole?

Turno 3: un componente di ciascun gruppo si sposta in un altro. I gruppi attuali hanno il compito di pensare e trasformare quanto emerso in parole e/o frasi che fanno bene (*parole-finestra*) e individuare delle strategie per comportarsi diversamente, ponendosi le seguenti domande: (10 min.)

- Cosa possiamo fare per smettere di utilizzare un linguaggio offensivo?
- In questo gruppo ci sono dei termini e delle espressioni che non dovrebbero essere utilizzati?

In plenaria si condividono le frasi/parole che fanno bene (*parole-finestra*) e le si appuntano su un cartellone.



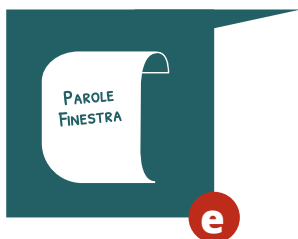
d) Proiezione video (20 minuti)

Visione del video *Grammatica della Comunicazione Nonviolenta*

https://www.youtube.com/watch?v=8mAwxo0qlv0&t=3s&ab_channel=EDUMA-NA-Cenva

Si consigliano in particolare i seguenti intervalli (7.40-9.40 e 13.00-21.50). Il conduttore apre un confronto ed una discussione partendo da domande molto aperte:

- Cosa pensi del dialogo tra lo sciacallo e al giraffa?
- Ti è capitato di comportarti come lo sciacallo? E come la giraffa?
- Tra le parole, frasi, espressioni che avete ricercato nella prima attività, ci sono parole che attribuireste allo sciacallo? E alla giraffa?

**e) Attività di chiusura** (30 min + eventuale uscita)

Le parole-finestra individuate nei gruppi e condivise in plenaria vengono scritte su dei cartoncini colorati che possono essere distribuiti alle persone che si incontrano a scuola o in strada.

A seconda del tempo che si ha a disposizione si può scegliere di individuare anche un simbolo, che magari può emergere dal confronto in plenaria e farne un piccolo logo che simboleggia questa azione di Guerrilla Kindness così che abbia anche un impatto grafico. Si può prevedere anche che periodicamente il gruppo promuova azioni di questo tipo a scuola o nel quartiere.

MATERIALI DI APPROFONDIMENTO**Approfondimenti**

- Comunicazione Nonviolenta
<https://www.comunicazioneonviolenta.org/>
- *Le parole sono finestre (o muri)* di M. Rosenberg disponibile su:
Inserire link
- *Violenza psicologica da partner intimo* di Save the Children
<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-psicologica-da-partner-intimo-cos-e-come-si-manifesta>
- Psicologi Online
<https://psicologi-online.it/sei-vittima-di-violenza-psicologica-ecco-come-scoprirlo/>
- I 7 segnali per capire se sei vittima di violenza psicologica
<https://www.guidapsicologi.it/articoli/i-7-segnali-che-sei-vittima-di-violenza-psicologica>
- *Le parole sono finestre (oppure Muri)* di Rosenberg B. Marshall
<https://www.centroesserci.it/shop/le-parole-sono-finestre>



Allegato#4



<< Attività#5