

 MARIPOSA

1. Introduzione

Il Progetto Mariposa ha l'obiettivo di presentare nuovi approcci e strumenti per l'orientamento e l'*empowerment* delle donne vittime di violenza di genere, al fine di supportarle nei momenti di crisi e condurle verso nuove prospettive di vita affinché non siano esposte al rischio esclusione sociale e povertà.

Tali fattori, infatti, potrebbero contribuire a spingerle nuovamente nel circolo vizioso della violenza.

Gli strumenti qui presentati mirano ad aiutare le donne a riconoscere rapporti e situazioni tossiche sia prima di rivolgersi a un'associazione in grado di fornire sostegno, sia dopo tale intervento.

Gli strumenti sono stati sviluppati allo scopo di favorire la riflessione e l'*empowerment* in modo da aiutare le donne a comprendere i loro pensieri, le loro emozioni, i loro progetti futuri in modo da facilitare il loro processo decisionale in futuro. Dovrebbero, inoltre, aiutarle a mettere in campo degli strumenti di prevenzione allo scopo di evitare di cadere vittima di nuove violenze.

È importante mettere queste donne in condizioni di protezione emotiva e sociale e renderle consapevoli della necessità di ricorrere all'aiuto professionale, quando ne sentono il bisogno.

La possibilità di riflettere sulle proprie esperienze di vita costituisce un modo per consolidare le proprie risorse. Allo stesso tempo è un processo estremamente personale che non dovrebbe essere affrontato in una condizione di fragilità o in assenza di una guida.

È proprio per questa ragione che sentiamo la necessità di sottolineare ancora una volta l'importanza dell'uso dello strumento in contesti sicuri. Inoltre, esso non va inteso come soluzione ai momenti di crisi, quando è più opportuno ricorrere all'aiuto fornito da figure professionali preparate. Lo strumento, infatti, aiuta a intraprendere un percorso verso la consapevolezza anche in vista di interventi futuri. Ricordiamo che è fondamentale rivolgersi a figure esperte allo scopo di risolvere situazioni complesse.

Questa guida offre a persone e professionisti ulteriori informazioni sulle metodologie impiegate e sugli effetti di tali strumenti, nonché indicazioni su come servirsi delle attività.

2. Scopo e motivo dello strumento

L'insieme di interventi di Mariposa dal titolo "Analisi dei sistemi e delle dinamiche della vittima" mira ad aiutare il gruppo target a prendere in esame la loro condizione e fornire gli strumenti atti a costruire un futuro migliore.

Tali strumenti possono costituire un supporto in momenti diversi:

- individuazione delle dinamiche disfunzionali e degli abusi di tipo psicologico;
- riconoscimento delle proprie emozioni e dei propri desideri;
- individuazione dei propri obiettivi per allontanarsi dall'ambiente violento, garantendosi un reddito e riducendo eventuali rischi.

La violenza domestica e sessuale minaccia donne e ragazze di tutte le età, ma anche gli uomini. Spesso, però, è fortemente connessa all'esistenza di un rapporto di dipendenza economica e a un'asimmetria di potere. In generale:

- I fattori esterni sono spesso relativi a relazioni familiari o sociali instabili, oltre che alla mancanza di risorse economiche, alla presenza di prole, al mancato supporto da parte delle istituzioni, quindi, ad aspetti quali la povertà, l'assenza di supporto istituzionale e sociale.
- Fra le precondizioni interne si annoverano, invece, la normalizzazione della violenza e la sua ciclicità, la dipendenza emotiva e ideali disfunzionali in merito ai concetti di "amore" e "famiglia". Tali difficoltà sono riconducibili a impostazioni di tipo psicologico della persona, esito del processo di socializzazione nel contesto culturale e le relative norme di genere.

La violenza non è solo fisica, ma anche psicologica, il che ne rende spesso difficile l'individuazione.

Quando una donna viene maltrattata fisicamente dal marito o dal *partner* da cui dipende economicamente, è molto difficile per lei decidere di denunciare o di allontanarsi da questa persona, sapendo che dovrà ricominciare da zero, senza una casa e con poco denaro a disposizione. Allo stesso modo, le donne che appartengono alle classi sociali più povere sono meno inclini a rivolgersi a un sistema giudiziario che, spesso, le discrimina o è indifferente nei loro riguardi.

La dipendenza economica è usata come strumento di controllo delle vittime, al fine di prevenire una loro eventuale fuga. Tale dipendenza in età avanzata costituisce, spesso, problematiche ancora più complesse, dal momento che il divario retributivo pensionistico è più consistente di quello di genere. Pertanto, gli interventi preventivi dovrebbero, in primo luogo, concentrarsi sul miglioramento di *status* delle vittime e ridurre la normalizzazione della violenza, della povertà e l'eventuale abuso di alcol. In conclusione, la povertà e l'esclusione sociale possono essere tanto causa quanto conseguenza della violenza di genere. Ma, per aiutare le vittime a uscire da questa situazione, occorre metterle nelle condizioni di individuare rapporti tossici o di eccessiva dipendenza allo scopo di evitarli in futuro.

2.1 Perché il *Symbolwork* (lavoro con i simboli) può portare a nuove modalità di *empowerment*?

Nell'ambito del progetto Mariposa, questi strumenti si basano sull'approccio del lavoro con i simboli, le cui metodologie sono state adattate ai bisogni specifici del gruppo target e sviluppati in modo da promuoverne un miglioramento progressivo nel tempo. I simboli non sono altro che un mezzo per comunicare e avere una visione più chiara delle cose, spesso offuscata da emozioni o preconcetti. Di conseguenza, essi possono aiutare una persona a riconoscere chiaramente bisogni e desideri.

Questi strumenti aiuteranno le donne vittime di violenza ad esprimersi anche in situazioni emotivamente difficili, supportando in particolare tutte quelle persone che non riescono a parlare del proprio vissuto.

Uno dei principali punti di forza degli strumenti è dato dalla possibilità di visualizzare percorsi e risorse e avere un'idea più chiara delle possibili vie d'uscita.

2.2 Perché proporre un'analisi sistemica?

Avere una più chiara visione del proprio sistema personale e delle dinamiche tossiche alle quali si è soggette, aiuta le donne vittime di violenza a migliorare la propria capacità di analizzare e individuare eventuali problemi, creare dei piani d'azione e prendere delle decisioni ponderate consentendo loro di intraprendere un percorso di crescita.

L'*empowerment* del *target* previene, poi, il potenziale ripetersi di situazioni di violenza in futuro.

2.3 Qual è l'impatto che si desidera ottenere mediante l'impiego di questi strumenti?

Gli strumenti mirano ad aiutare le persone a superare gli effetti dei momenti di crisi e ritrovare la propria capacità di autodeterminazione.

In questo senso, il progetto dovrebbe aiutarle a:

- ottenere una visione di insieme e analizzare gli aspetti disfunzionali e non delle loro vite;
- dare una nuova direzione alla propria vita a seguito del momento di crisi; pianificare azioni future per superare le ricadute negative della suddetta crisi;
- Scegliere l'aiuto o supporto più adatto alle loro esigenze;
- Adottare misure mirate alla riduzione/prevenzione del rischio;

In questo modo intendiamo interrompere il circolo della violenza, spesso collegata a una condizione di povertà e dipendenza economica e sempre riconducibile a un'asimmetria di potere. Di conseguenza, aiutare le donne a migliorare il proprio tenore di vita fa sì che esse possano essere autonome ed evitare rapporti di dipendenza poco sani.

1. Rinforzare l'impatto mediante i *team* di supporto personale

Il *team* di supporto e/o il supporto *peer-to-peer* (fra pari) costituiscono gli elementi centrali del lavoro con i simboli, poiché favoriscono l'*empowerment* reciproco fra gli individui. Per maggiori informazioni sulle modalità di utilizzo dell'approccio rimandiamo al Risultato 3 del progetto: "Guida alle strategie di supporto fra pari volte all'*empowerment* delle vittime di violenza di genere".

2. Istruzioni riguardanti l'utilizzo dell'approccio di Mariposa in ambito professionale

Di seguito presentiamo istruzioni e suggerimenti per un uso corretto ed efficace dell'approccio Mariposa nell'ambito del *counselling* professionale. L'intervento si fonda sul ricorso a tre strumenti volti a:

- **l'analisi personalizzata dei problemi.** In questo modo potrai avere una visione più chiara della situazione in cui si trova l'utente; mediante l'uso degli scenari e dei simboli è possibile, infatti, individuare i ruoli delle persone che animano la sua vita. Queste rappresentazioni consentono, inoltre, di acquisire una maggiore consapevolezza di episodi ricorrenti o rapporti di dipendenza (in base alle domande poste).
- **Allo sviluppo e al riorientamento del proprio progetto di vita**
Lo strumento consente di definire le azioni da intraprendere per stabilizzare la situazione, nonché creare un nuovo progetto di vita, sulla base delle esigenze individuate. Può essere utilizzato più volte allo scopo di affrontare temi differenti.
- **All'elaborazione/attuazione di misure mirate alla riduzione del rischio e all'individuazione autonoma di soluzioni:** questo strumento aiuta a sviluppare le capacità necessarie per affrontare gli ostacoli sviluppando soluzioni alternative.

Gli strumenti possono essere utilizzati in sessioni differenti, sebbene in questo ordine.

1. Punto di partenza

Ciascun intervento comincia con la presentazione degli obiettivi. In tal senso, questi tre strumenti mirano a:

- Presentare la situazione delle utenti e individuare qualsiasi fatto o tematica urgente o importante, che necessita di un chiarimento o di particolare attenzione, o che costituisce la loro principale preoccupazione;
- Sviluppare/elaborare possibili scenari risolutivi mirati al raggiungimento di obiettivi personali;
- Individuare possibili minacce o situazioni rischiose e le strategie atte a superarle.

2. Simboli come rappresentazioni di pensieri, persone, situazioni. L'utente è invitata a rappresentare le proprie idee mediante dei simboli e fornire un resoconto della situazione. I simboli possono costituire un aiuto per tutte le utenti che hanno delle difficoltà ad esprimere le loro emozioni e paure. Non sempre è necessario utilizzare dei simboli, anche la scelta di non servirsene, infatti, costituisce una forma di espressione.

Da tenere a mente



- **È sempre l'utente ad attribuire un significato al simbolo.** Chi fa da consulente dovrebbe evitare di fare delle ipotesi che potrebbero portare a dei malintesi riguardo alla condizione e alla situazione vissuta dall'utente;
- **Bisogna avere fiducia nelle capacità dell'utente.** Assicurarsi che l'utente scelga delle tematiche che non la mettano a disagio o causino, in alcun modo, sensazioni negative o di rifiuto. Se si ha il sospetto che sia stato omesso qualcosa ciò è dovuto o al fatto che l'utente non ha voglia di parlare di quella cosa in quel momento oppure, semplicemente, non costituisce un reale problema. In entrambi i casi, non bisogna insistere. Le tematiche vengono scelte dall'utente e non dalla o dal consulente il cui ruolo è quello di fornire supporto ponendo delle domande.

Struttura delle sessioni di counselling:

Suggeriamo di seguire la seguente struttura per ottenere il miglior impatto possibile. È importante descrivere all'utente ciascuna fase e i vostri rispettivi ruoli.

A) Presentazione:

L'utente dovrà creare una presentazione riguardante i temi affrontati dallo strumento da condividere in un secondo momento. In qualità di consulente non dovrai far altro che osservare attentamente il processo senza interromperlo. Presta attenzione a gesti, mimica, postura, respirazione e tono della voce.

B) Domande concrete:

Dovrai porre all'utente delle domande che si riferiscano unicamente ai simboli, allo scopo di comprenderne la valenza. Si tratta di un'azione mirata a cogliere eventuali dimenticanze o a ripetere alcuni passaggi particolarmente rilevanti.

C) Osservazione:

Rivolgiti direttamente all'utente per condividere le tue osservazioni e percezioni relative alla sua presentazione. Cerca di fornire il maggior numero di dettagli, dal momento che potrebbero costituire una fonte di informazione per l'utente, chiamata ad ascoltare in questa fase.

D) Interpretazione:

In questa fase hai l'opportunità di parlare dell'utente. Potrai esprimere liberamente le tue riflessioni in merito alla presentazione e descrivere le criticità che hai individuato. Anche in questo caso l'utente dovrà limitarsi ad ascoltare.

Per garantire la massima efficacia del processo, è molto importante non confondere le fasi C e D: nella prima dovrai limitarti a descrivere quello che hai visto, sentito o notato, nella seconda dovrai condividere le tue impressioni e ciò che hai dedotto..

E) Feedback dell'utente

Una volta terminata questa fase, l'utente dovrà esprimersi su ciò che ha sentito, affrontando i seguenti punti:

- Ciò che mi è piaciuto;
- Ciò che non mi è piaciuto;
- Ciò che sapevo già;
- Ciò che era nuovo per me;
- Ciò che è risultato, per me, di particolare importanza.

F) Valutazione della situazione

Questa fase si riferisce solo al primo strumento. L'utente è invitata a valutare la stabilità della propria situazione personale associando ciascun simbolo a una delle seguenti aree:

- “Terreno solido - mi sento molto stabile e al sicuro;
- “Ghiaccio spesso” - mi sento a tratti al sicuro ma mai perfettamente stabile;
- “Ghiaccio sottile” - mi sento molto insicura perché ho la sensazione che il ghiaccio possa spezzarsi da un momento all’altro.

G) Accordo sull’azione

A questo punto bisogna chiedere all’utente da dove desidera partire.

Questa fase porta a una discussione sul tipo di sostegno necessario e le azioni da intraprendere al fine di raggiungere l’obiettivo. Alla fine l’utente dovrà impegnarsi a portare a termine le azioni concordate. Lo strumento “Il mio progetto di vita” costituisce un piano d’azione con le scadenze concordate.

Il terzo strumento consente di rivedere il piano d’azione alla luce di possibili rischi e ostacoli e, quindi, di elaborare eventuali soluzioni. È importante che non sia tu, in qualità di consulente, a proporre delle soluzioni. Il tuo unico ruolo è quello di porre delle domande che possano guidare l’utente che dovrà compilare i vari modelli.