# PERFETTO MIGLIORABILE

## STORIE DI (ATTENDIBILI) SUCCESSI


a cura di
**BE FREE**
COOPERATIVA SOCIALE
CONTRO TRATTA
VIOLENZE DISCRIMINAZIONI



con il finanziamento

REGIONE LAZIO

BE free cooperativa sociale contro tratta, violenze e discriminazioni

# PERFETTO MIGLIORABILE

STORIE DI (ATTENDIBILI) SUCCESSI

a cura di
**BE FREE**
COOPERATIVA SOCIALE
CONTRO TRATTA
VIOLENZE DISCRIMINAZIONI

Progetto di inclusione sociale rivolto a donne vittime di violenza
prese in carico dalla Rete antiviolenza e
avviate verso percorsi di autonomia

PERFETTO MIGLIORABILE - 2020
Realizzato da Be Free Cooperativa Sociale contro tratta violenze discriminazioni che gestisce Case Rifugio e Centri Antiviolenza sui territori di Roma, Fiumicino-Maccarese, provincia di Viterbo, Campobasso, Termoli, Isernia, provincia de L'Aquila.

# INDICE


PREFAZIONE 5
Alessandra Troncarelli

MIGLIORARE LA SOCIETÀ IMPERFETTA A PARTIRE DALLE DONNE 7
Marta Bonafoni

PERFETTO MIGLIORABILE E' STATO ASSAI DI PIÙ 11
DI QUANTO CI ASPETTASSIMO
Oria Gargano

SI INIZIA 17

LE FASI DEL PROGETTO 29

L'AUTONARRAZIONE 41

CORSO DI FOTOGRAFIA 53

LA STORIA DELLE DONNE, IL PERCORSO DI CITTADINANZA, 81
LE GENEALOGIE FEMMINILI

CORSO DI GIORNALISMO SOCIALE 101

CORSO DI RISTORAZIONE 111

LABORATORIO DI CERAMICA 121

CORSO DI BIOENERGETICA 129

CONSULENZA PSICOLOGICA GRUPPI DI AUTO-MUTUO AIUTO: 143
" LE FENICI CHE VOLANO VERSO ITACA"

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ 153

SOSTEGNO E COUNSELLING IN MATERIA 159
DI DIRITTO CIVILE PENALE FISCALE E DEL LAVORO

LO SOUTING 165

LE OPERATRICI ANTIVIOLENZA 171

IL MONITORAGGIO 183

E INFINE, PERCHÉ NON FARE IMPRESA? 195

# PREFAZIONE

ALESSANDRA TRONCARELLI
Assessore alle Politiche sociali, Welfare ed Enti locali della Regione Lazio

Donne che, nonostante tutto, ce l'hanno fatta. E ci sono riuscite anche perché hanno trovato qualcuno a tendere loro la mano, quando più si sentivano sole e avevano bisogno di un sostegno concreto. In "Perfetto migliorabile – Storie di (attendibili) successi" è racchiusa la vita di quante sono riuscite a rialzarsi dopo aver subito violenze che le hanno ferite nel corpo e nell'anima.

Contro ogni forma di sopruso ai danni delle donne servono politiche integrate e globali per la prevenzione, il contrasto, il sostegno alle vittime, ai loro figli e figlie. Cruciale la capacità di ascolto delle cooperative sociali, come la BeFree che ringrazio per l'impegno costante al fianco delle donne, e delle associazioni impegnate nei centri antiviolenza.

Occorre fare rete tra le diverse istituzioni e il terzo settore, ma anche investire sulle future generazioni al fine di diffondere una cultura del rispetto che accompagni i giovani in ogni singola scelta di vita.

In quest'ottica, la Regione Lazio è in campo con convinzione: abbiamo aumentato le risorse dedicate e incrementato gli interventi, anche nel settore dell'educazione. Abbiamo rafforzato le politiche attive per rilanciare una rete di accoglienza, presenza, aiuto e sostegno, con i centri antiviolenza e i centri di semiautonomia.

Siamo, inoltre, intervenuti sui reparti di maternità e rifinanziato la modernizzazione dei consultori; abbiamo stanziato fondi speciali e politiche innovative a sostegno dei figli di vittime di femminicidio e a sostegno dell'imprenditoria femminile.

Anche nell'elaborazione del Piano sociale, abbiamo ribadito la necessità di restare in prima linea per combattere la violenza di genere. Il nostro impegno è garantire continuità alle nostre azioni di governo con una programmazione capillare di interventi a lungo termine da portare avanti sempre in modo integrato con le istituzioni locali e sanitarie, le associazioni, le Procure e le forze dell'ordine. Con un unico obiettivo: essere dalla parte dei diritti delle donne e dei loro figli.
Fare in modo che le donne vittime di violenza possano trovare una mano che le aiuti a risollevarsi. Su questo obiettivo la Regione Lazio continuerà a investire, facendo squadra con il terzo settore.

Per vincere insieme questa battaglia di civiltà.

*Alessandra Troncarelli*

# MIGLIORARE LA SOCIETÀ IMPERFETTA A PARTIRE DALLE DONNE

MARTA BONAFONI
Consigliera Regione Lazio

Sono capitata nel centro antiviolenza gestito da Be Free a Maccarese in un caldo giorno dello scorso luglio. Era una di quelle giornate ad incastro: l'aula, le riunioni, un'intervista.

Ma era parecchio tempo che Oria Gargano mi diceva "vieni a vedere, vieni a conoscerle, queste donne sono fortissime". Dunque avevo deciso che anche se con l'affanno quello doveva essere il giorno giusto.

Dovevo fare un semplice salto di una mezz'ora; si è trasformato invece in un vero e proprio tuffo, nella forza delle donne. Due ore seduta in circolo con loro, a respirare racconti, vita, emozioni, futuro. Ho scoperto in quel pomeriggio delle donne stupende, coraggiose, luminose. Ascoltandole, tutte, ero come stordita: non riuscivo a distinguere tra loro chi fossero le operatrici e quali le donne che invece si erano rivolte al centro perché dentro un percorso di uscita dalla violenza. Solo i frammenti dei loro discorsi erano in grado di restituirmi la verità: "frammenti", proprio come una delle parole più ricorrenti in questo libro. I frammenti di una vita andata in frantumi, ma ancora di più i frammenti di un patchwork da ricomporre, diverso da prima ma senza paura. Con l'adrenalina del cambiamento possibile.
Ecco, ho trovato i discorsi ascoltati quel pomeriggio carichi di energie ed aspettative per il futuro. Ne ho segnate alcune, delle parole che mi hanno regalato le donne

quel giorno: "sapevo di avere delle qualità ma erano tutte frammentate, qui le ho ricomposte", "avevo capito che non valevo niente, invece mi sono scoperta con una forza tremenda", "ho visto i mostri e li ho uccisi". A queste se ne aggiungono altre, illuminanti, di parole, presenti lungo questo libro, che è molto più che la restituzione di un progetto che arriva ai suoi obiettivi, è un libro-testimonianza.

Dice Brigida "mi sono sentita non più sola", aggiunge Iuliana "uscivo da una situazione in cui non potevo più scegliere", fa loro eco Paola "mi sembrava un grande oceano rispetto allo stagno dove mi trovavo". Un mare aperto navigabile al posto di un pozzo buio e profondo. C'è dentro tutte queste voci una matrice comune: la luce di un percorso possibile ritrovato. Ma c'è anche la straordinaria bellezza delle differenze, dell'effetto che fa il confronto, l'autonarrazione che incontra la narrazione delle altre, la transizione insieme e senza giudizio, la disponibilità al tempo giusto che è sempre esattamente il tuo, mai quello deciso da uno schema o da una griglia.

E' questo – oltre a moltissime altre cose – l'approccio di genere (io dico femminista) che qualsiasi amministrazione pubblica vorrebbe ritrovare all'interno dei propri progetti, specchio delle proprie politiche. Per questo fanno bene le operatrici e le donne di Be Free a rifiutare nero su bianco la definizione di "vittime": così stretta, così definitiva. Come un destino ineluttabile.

Sono invece, le storie che troverete dentro questo libro, piene di potenziali finali a sorpresa: tutte partono da un dolore, da una ferita profonda e spessissimo reiterata. Tutte passano per il pianto e i pianti, per la colpa, per il terrore, per la responsabilità per i figli. Tutte alla fine del progetto si ritrovano per le mani una potenzialità, che di fatto è una potenza: da "io non posso, io non so, io non sono" a "io sono, io vorrei, io voglio, io posso". Nella prefazione del libro scrive Be Free giustamente orgogliosa del "servizio" che ha messo in campo: è un servizio "saggio", che guarda al passaggio dallo status di vittime a quello di donne libere, ed è un servizio "obiettivo", che non sminuisce le criticità individuali ma si concentra sulle capacità reattive. Senza arrendersi a nessuno standard.

Le donne-utenti del centro fanno di più, in questo libro. Danno al servizio una temperatura: "ho sentito calore", il caldo accogliente della comprensione non giudicante. Il caldo del sangue, non quello gelido della violenza, ma quello essenziale della vita. E le donne danno al progetto anche una consistenza: "quando cado sento che c'è qualcosa di morbido", è la misura di un abbraccio, quello dell'"equipe multidisciplinare" dentro un centro che ha funzionato a dovere e lo ha fatto non da sola, ma allo stesso tempo con ciascuna donna e con tutte le donne insieme.

"Perfetto migliorabile" è tutto questo e ancora molto altro da scrivere: è la

consapevolezza che tutte noi abbiamo qualcosa da migliorare nella vita. E ci mancherebbe altro, perché in quel margine di miglioramento continuo sta il senso del percorso, del cammino, della vita stessa. Ma "Perfetto migliorabile" è anche la rivendicazione di un'autonomia di pensiero e di azione: nessuno – tanto meno il mio compagno, o marito o ex – può decidere per me cosa è perfetto e cosa no. E soprattutto tutte (e tutti) abbiamo il diritto di essere imperfette. Leggendo questo libro-saggio-biografia collettiva-testimonianza, si esce consapevoli di tutto questo e si resta col sapore di una delle prime affermazioni in cui ho inciampato proprio all'inizio della lettura: "è stato assai più di quanto ci aspettassimo".

Questa lettura lo è, il progetto lo è stato, anche il mio pomeriggio a Maccarese ha raccontato la stessa storia di sorpresa e meraviglia. Ora sta a noi – la politica, le istituzioni – non tradire la strada ritrovata di queste donne: il lavoro del Consiglio regionale, della Giunta, il percorso già avviato con Fondo Futuro o le prospettive che potranno aprirsi con il Next Generation Lazio, potranno e dovranno essere all'altezza dell'impresa creando per queste donne proprio occasioni di "impresa". Un riscatto concreto. Lo dobbiamo a loro che adesso conosciamo per nome una per una, lo dobbiamo a tutte le altre che conosciamo appena o restano tuttora sommerse e sconosciute. Lo dobbiamo a una crescita davvero uguale e giusta della nostra società, quella sì "imperfetta" e quindi da migliorare. Farlo a partire

dalle donne e in particolare dalle donne che escono da storie di violenza, è la strada migliore che possiamo intraprendere. E farlo ci darà "una forza tremenda", come mi ha detto una di loro mentre lasciavo Maccarese in quel caldo giorno di luglio. Una forza tremenda, non contro un corpo, una persona, un'identità.

Ma insieme, per un mondo migliore.

*Marta Bonafoni*

# PERFETTO MIGLIORABILE E' STATO ASSAI DI PIU' DI QUANTO CI ASPETTASSIMO

ORIA GARGANO
Presidente Befree cooperativa sociale
contro tratta violenze e discriminazioni

Abbiamo scritto il progetto dando ascolto a tutta la nostra esperienza nel sostegno alle "donne che esperiscono situazioni di violenza di genere".
Le chiamiamo così, con questa locuzione un po' ridondante, e anche un po' "faticosa", ma che ci evita di utilizzare il termine "vittime di violenza".

Perché la parola "vittime" non ci piace. Ci sembra che schiacci le identità sessuate femminili con le quali lavoriamo su una dimensione insufficiente, monca, e che sia, in qualche modo, una gabbia concettuale in cui vengono mortificate la resilienza, gli skills, le risorse, le competenze di donne che hanno vissuto situazioni deprivanti, ma che non sono solo quella cosa lì.

Ci allontaniamo inorridite dalla narrazione convenzionale della violenza contro le donne, perché ne conosciamo i rischi eclatanti: depredare la ricchezza infinita delle donne che hanno incontrato la violenza maschile nella loro storia di vita, e schiacciarle, omogeneizzarle, mutilarle di "tutto il resto" che esse sono.

Noi non abbiamo un percorso standard da proporre alle donne che incontriamo nei nostri centri. Certo, tutte hanno accesso alle consulenze psicosociali, psicologiche, legali, educative, ma con ciascuna di esse noi creiamo un percorso condiviso.
Non per ciascuna di esse, e tantomeno su ciascuna di esse, ma con ciascuna

di esse. I traumi collegati alle storie di subite violenze, quasi sempre avvenute nell'ambito della relazione affettiva, sono estremamente devastanti, e bisogna tenerne presente la gravità e le molteplici implicazioni. Contemporaneamente, bisogna sollecitare la riacquisizione di skills, competenze, abilità indispensabili al processo di ricostruzione. Bisogna tenere presente la "ferita" che le donne hanno ricevuto, ma, contemporaneamente, bisogna agire in maniera consapevole e competente perché quella ferita cicatrizzi.

Bisogna essere ben consapevoli della profondità del trauma, ma anche del rischio che il vissuto si cristallizzi in un'identità, e che schiacci la donna su un'unica dimensione, sottraendo energie, risorse, progettualità ad una proficua presa in carico di sé e della propria vita. La metodologia deve dunque essere ispirata a taluni concetti – che ne rappresentano in qualche modo i "livelli minimi" - e deve essere orientata a conseguire due fondamentali traguardi: l'acquisizione di responsabilità e l'autonomia individuale. È in questo contesto che si configura la specificità e la necessità del nostroservizio.

Un servizio che deve essere "saggio", guardando alle utenti come a soggettività in transizione da uno status di vittime ad uno status di donne libere e capaci di prendere in mano la propria vita, guardando alle loro risorse in modo tale da promuoverne l'assertività.

Un servizio che deve essere obiettivo, non minimizzando la criticità delle situazioni individuali, ma riuscendo a delatentizzare le capacità reattive costruendo un "ruolino di marcia" adeguato e condiviso.

La nostra proposta nasce dalla precisa volontà di integrare saperi, reti di donne e modelli innovativi di policy sociale, per non rivittimizzare le donne che seguiremo, ma per promuoverle, nella consapevolezza di una lettura orientata al genere che metta al centro le complessità infinite dell'essere donna: identità sessuata femminile, resa vulnerabile da elementi – sociali, politici, introiettati – che si possono trasformare/si trasformano sovente in criticità forti, perché stratificate nei contesti di appartenenza nel corso di una Storia di disconoscimento e di sottomissione, e parte integrante, in termini di stereotipi, disparità, ineguaglianza, dei processi di costruzione delle identità individuali. Ma, contemporaneamente, soggettività potente, capace di risorse e di forza, di progettualità e di competenza.

Al termine del progetto PERFETTO MIGLIORABILE possiamo rallegrarci di aver raggiunto gli obiettivi che ci eravamo posti: favorire l'empowerment delle donne attraverso un'offerta molto ricca di opportunità, un ventaglio amplissimo attraverso il quale loro potessero aggirarsi serene, leggere, libere, libere di cogliere i frutti che desideravano, di approfondire materie, aspetti, culture, di mettersi alla prova,

di co-costruire con noi sviluppi delle attività proposte, di chiedere ripensamenti, suggerire aggiustamenti.

Questo volume prova a raccontare il senso profondo che PERFETTO MIGLIORABILE ha rivestito per tutte noi. Le donne introdotte nei percorsi, la progettista, le coordinatrici, le operatrici/tutor, le esperte che hanno gestito i laboratori: tutte hanno voluto raccontare il "loro" PERFETTO MIGLIORABILE, persuase che ci sia, nella nostra esperienza, qualcosa di davvero prezioso: la presa in carico di se stesse, la riscoperta dei propri talenti, l'acquisizione di una nuova forza, e il valore di crescere tra donne.

I resoconti delle professioniste che hanno animato le diverse attività realizzate non sono relazioni burocratiche su obiettivi, metodologie, criticità, ma sono itinerari che si snodano a partire da sé: tutte noi abbiamo accettato la sfida di raccontare il nostro progetto, e quello che il progetto ha suscitato dentro di noi. E d'altronde ciascuna di noi è stata richiesta dalle donne di Perfetto Migliorabile di dire di sé, di spiegare perché abbiamo voluto fare il lavoro che facciamo, come abbiamo vissuto il progetto in generale, se e quanto ci sentiamo cambiate, arricchite, soddisfatte.
Troverete, all'inizio delle testimonianze delle "esperte" del progetto, un "bugiardino" scritto dalle donne che hanno seguito gli specifici percorsi proposti. Sono

"Istruzioni per l'uso", che raccontano potenzialità e criticità di ciascuno dei percorsi. Troverete, all'inizio delle testimonianze delle "esperte" del progetto, un "bugiardino" scritto dalle donne che hanno seguito gli specifici percorsi proposti. L'idea del bugiardino è stata ispirata e mutuata dall'esperienza della libraia Elena Monini e dalla sua farmacia letteraria (www.piccolafarmacialetteraria.it).

Sono "Istruzioni per l'uso", che raccontano potenzialità e criticità di ciascuno dei percorsi.  Ma sono anche valutazioni oggettive che esplicano il grado di soddisfazione di ciascuna "cliente" delle nostre attività. Al centro della metodologia di BeFree c'è l'intento di trasformare le "vittime" in "clienti" (come peraltro nella nomenclatura dei più avanzati "servizi di cura" in Europa e negli Stati Uniti). Questo obiettivo è misura tangibile del processo di empowerment che intendiamo attivare per ciascuna donna che afferisce ai nostri servizi. Ampio spazio abbiamo dedicato ai pensieri, le poesie, le suggestioni, le fotografie prodotte dalle donne del progetto. Esse rappresentano per noi il più grande dei successi.

*Oria Gargano*

SI
INI
ZIA

**LILA**

Appena ho saputo del progetto dalla mia assistente sociale ero spaventata. Poi il primo giorno sono  stata contenta di partecipare a qualcosa di diverso e stare insieme a tante donne: non ci sono mai stata, a parte il lavoro. Sapendo che c'erano tante materie, ho detto ricomincerò piano piano. Io avevo portato la tartaruga di stoffa che era rimasta in macchina! C'era spavento e felicità, questi due sentimenti si incastravano.

**BRIGIDA**

Il progetto mi è stato presentato dalla mia AS. Quando sono andata a Maccarese, mi hanno spiegato bene il progetto e mi ha entusiasmato molto. Quando mi sono trovata il primo giorno nell'aula grande, mi sono emozionata, ho pianto, ho pianto anche per le storie che ho sentito. Mi sono commossa perché mi sono sentita non più sola. Si è aperto uno spiraglio di speranza, di qualcosa di migliorabile, come dice il titolo del progetto, migliorarmi e migliorare la situazione. Vedermi all'inizio del progetto e vedermi adesso ... sono tornata come ero prima, anche se le difficoltà ci sono, sono rimaste. Mi sono riqualificata non solo come competenze, ma come donna, come persona, mi sento arricchita anche da quello che ho ricevuto dalle altre donne. Il futuro lo vedo speranzoso: lavorare anche per fare qualcosa che mi piace.

**DANIELA**

Volevo soffermarmi sul nome del progetto, Perfetto Migliorabile. Quando ho sentito questo nome ho subito pensato al fatto di non essere giudicata per i miei errori: in fondo, siamo tutti perfetti, però possiamo sempre migliorarci nella nostra condizione. Ricongiungermi al mondo esterno, dopo essermi autoisolata per la paura e la vergogna. di avere sbagliato tutto. Il progetto mi ha aiutata a mettere bianco su nero, parlare, ammettere i miei limiti, condividere con le altre, vedere che non sono sola e il coraggio di chiedere aiuto.

**ALESSANDRA**

Sono venuta a conoscenza del progetto nel momento in cui si è ammalata mia madre. La mia resistenza a curarmi è sempre stata tanto tanto forte  e pensavo di non aver bisogno di curarmi. Quando mi è stata fatta questa proposta io l'ho accantonata.  Sono arrivata a dicembre e, come una botte piena, ho capito che bisognava cominciare a stare bene perchè ero come una foglia al vento, mi era sfuggita la situazione di mano.

Allora ho fatto domanda per entrare nel progetto. Il nome Perfetto Migliorabile mi ha fatto pensare a persone che possono migliorare, reintegrarsi: c'era del buono nel nome dato a questo progetto.

Il primo incontro è stato con te (laboraotrio narrazione), i pianti sono stati tanti, sono uscita con una faccia gonfia ma non mi sono preoccupata più di tanto. Quando

sono uscita ho pensato di stare in un gruppo di terapia: mi ci mancava pure questa! Ci ho messo un pochino a capire il senso, poi ho cominciato ad appassionarmi e la paura di perdere tutto questo e di ritrovarmi sola e ne ho parlato con Domenica. A gennaio ho avuto il rifiuto totale, mi sentivo una disagiata, poi ho cominciato a riflettere sul mio  a voler stare bene.

Durante il lockdown, mi sono mancati tantissimo i laboratori: non mio padre, mia sorella o gli aperitivi, i laboratori. Quindi, anche se non me ne rendevo conto, già avevo fatto il primo passo: in qualche maniera, il progetto, mi stava facendo bene. L'autonarrazione è un laboratorio faticoso ma che adoro. Come se mi fossi svegliata tutta insieme ed ho cominciato a capire il senso del progetto, ad avere un barlume di luce. Dovevo fare un percorso di rifiuto per avere anche il senso di riflettere e di farlo con amore. E mi sono sentita finalmente aperta di accettare il bene per me stessa e quello che può arrivare dagli altri, come accade nel gruppo AMA dove mi sono riaffiorati i ricordi, mi si è riaccesa la fantasia e la creatività.

La voglia di stare bene e di portare a termine un percorso  è il mio dramma, tutto quello che faccio finisce a meta. In Perfetto Migliorabile sento un futuro per me stessa, come competenze, chissà magari anche un futuro lavorativo, ho tremila idee in questo momento. In questo gruppo ho ritrovato l'intelletto perchè mi sono resa conto che nel mio non star bene, nel gruppo ho ritrovato tanta cultura voglia di dare e ricevere. Quando è arrivata la notizia che avremmo ricominciato on line

io mi sono affrettata a cercare la strumentazione, mi sono organizzata, ho scritto. Io non sono una sfigata, io ho avuto tante possibilità nella vita, stavolta non voglio perdere questo treno, va al di là del lavoro, va a toccare il mio intelletto, il mio io. Mi sento felice anche se ho botte di depressione, ma non mollo. Quando cado sento che c'è qualcosa di morbido (che siete voi, torno al concetto dell'abbraccio) che mi sta sostenendo.

**ANNA RITA**

Io sono arrivata al progetto tramite un'amica.

Venivo da esperienze diverse e avevo tanto tempo che volevo dedicare a me, prendermi cura di me. Arrivata al progetto, non sapevo di cosa si trattava.

Le prime riunioni sono state con le psicologhe del lavoro, e io da subito, ho detto io non voglio lavorare, questo tempo è per arricchirmi, condividere le esperienze delle altre e le mie. Io venivo da un'esperienza lavorativa brutta che negli ultimi tre anni avevo tenuto per me, non l'avevo condivisa neanche con la famiglia. Andavo a lavorare, abbassavo la testa anche se non venivo pagata e non era da me, ho sempre lavorato per conto mio e questa esperienza mi ha fatto veramente male. Poterla condividere, raccontandola ad altri, è stata una liberazione. Mi ricordo il primo incontro, quando ognuna ha portato un oggetto per presentarsi, io ho portato il

coltellino (per pulire le verdure) che ho tenuto in mano per trentanni. Era una cosa che mi pesava, perché rappresentava il dovere di lavorare, il dovere. Il dovere. Ho detto: adesso basta col dovere, adesso voglio fare le cose che mi piacciono.
E sono qua.

**IULIANA**

Ho saputo del progetto dai SS, cercavo lavoro e un sostegno economico perché sono uscita fuori di casa senza nulla. Ho fatto la mamma per 5 anni. È stata l'AS a parlarmi del progetto. Inizialmente mi sembrava una cosa bella, ma ero molto diffidente, in generale, in quella fase della mia vita. Ero molto spaventata e molto addolorata. L'ho presa, all'inizio, come una di quelle cose per farci belle con la Regione, con gli altri.

Piano piano poi ho pensato, a quello che il progetto avrebbe potuto darmi.

A me è sempre piaciuto, stuidare, imparare, conoscere cose e persone: nell'ultimo periodo della mia vita mi ero completamente isolata, quindi ho detto si al progetto.

Mi sono complimentata di aver fatto questa scelta che si è rivelata giusta per me, non era scontato perché uscivo da una situazione in cui io non potevo più scegliere, non potevo più decidere, ero chiusa, eremticamente, dentro di me.

In questo progetto ho imparato a validarmi: a validare me come donna, a validare

la mia sensibilità, a validare, anche la mia impotenza a volte, perché non siamo sempre le guerriere che tutto possono fare. Ho avuto il coraggio di dire: non ce la faccio. Ero brava, ho una laurea, ho fatto tanti esami nella mia vita.

Sono bloccata ma insisto a frequentare. La mia chiave è frequentare, cercare di essere presente, di darmi una disciplina frequentando e questa discplina ha inciso su di me perché ha portato ad avere la giusta concentrazione anche sui compiti da fare.

A livello relazionale, ad esempio, pensavo di non essere più capace di relazionarmi con le persone – sia con gli uomini che con le donne - ho imparato ad ascoltare: davo retta solo a quella voce che diceva non sei in grado, tanto non ce la fai, ma guarda quella, guarda quell'altra. Nel gruppo ho imparato ad ascoltare le altre persone che diventano specchi: mi rifletto in tutte perché in tutte c'è un pezzetto di me. Tra tutte le testimonianze e racconti ascoltati, raccogli anche parti di te e diventi più forte.

Con questo progetto ho nutrito la mia anima, perché ero molto affamata di umanità: Perfetto Migliorabile: cosa ho migliorato? Tante cose, ma la cosa più importante per me era migliorare l'autoconoscenza, il mio discernimento, la presenza: la vita ci mette davanti a tanti esami e la prima regola per superarli è la presenza.

**PAOLA**

L'idea l'ho trovata molto bella e sono venuta volentieri al primo incontro. Quando, però, ho visto tante persone, un pochino mi sono intimorita perché era la prima volta che mi trovavo in un contesto simile: mi sembrava in grande oceano rispetto allo stagno, al pozzo, in cui io mi trovavo. Mi sentivo in un mare aperto e un po' avevo paura. Ero intimorita dalla non conoscenza di queste persone e non sapevo come avrei reagito, cosa avrei provato. Ero molto curiosa, quindi molto disponibile alla conoscenza. Il mio sogno era trovare strumenti di conoscenza che non avevo, di trovare un lavoro. Mi ricordo bene che quando ho letto per la prima volta il volantino, mi ha entusiasmato perché c'erano dentro tutte le cose che io preferivo, corsi e argomenti che mi piacevano molto. La mia voglia di sapere e conoscere ha superato i timori e ho iniziato contenta.

# LE FASI DEL PROGETTO

L'ORIENTAMENTO

La prima fase del progetto prevedeva incontri rivolti a tutto il gruppo delle selezionate, per spiegare il percorso previsto e per valutare l'interesse reale delle partecipanti.
Il frame work di tale momento è quello del team-building.
Far sentire le donne come parte di un unico gruppo, coeso e colto alla realizzazione di un obiettivo comune (declinabile poi nei diversi obiettivi specifici) significa contrastare efficacemente una tradizione di rivalità e antagonismo tra le donne, introiettata da un sistema patriarcale ancora efficace, culturalmente diffuso e socialmente introiettato.
L'orientamento al lavoro, in questo progetto, si configura altresì come , possibilità di "ri-collocarsi", cioè di (ri) conoscere il territorio, la città e le sue opportunità.
Lungi dall'essere un insieme di pacchetti precostituiti e sempre uguali, questo modello di orientamento, già attivo presso diversi servizi di BeFree, rappresenta un lavoro di interlocuzione per capire interessi, necessità, richieste, concordando il lavoro assieme a chi partecipa, affinché non si senta un fruitore passivo.
Nella dimensione gruppale vengono esplorate aspettative e desideri in rapporto al mondo del lavoro e in rapporto al corso a cui si sta prendendo parte. Ripercorrere assieme le esperienze formative, professionali, quelle di vita quotidiana, riconoscendole e valorizzandole.

Questo consente di rintracciare
degli indicatori sui quali organizzare
i restanti incontri – fino ad arrivare a
14 diversi percorsi co-costruiti con
ciascuna delle donne.

BU
GIAR
DINO

# ORIENTAMENTO AL LAVORO

UN TRENO PRESO AL VOLO ACCOMPAGNATO DA UN BAGAGLIO CON TANTE ESPERIENZE: TANTE FERMATE VERSO IL FUTURO

## COMPOSIZIONE
- Memoria
- Discussione
- Allenamento
- Riscoprire e valorizzare competenze
- Risveglio
- Recupero
- Movimento
- Lavoro di squadra
- Scambio

## ISTRUZIONI D'USO
- Canalizzare energie
- Recuperare conoscenze
- Fissare l'obiettivo
- Mettersi in gioco

## INDICAZIONI
- Quando devi decentrarti e non essere autoreferenziali
- Come prepararsi al lavoro

## CONTROINDICAZIONI
- Se già si ha un lavoro soddisfacente
- A chi non è predisposto alla fatica o no ha la possibilità di spendere molte energie

## EFFETTI COLLATERALI
- Valorizzazione delle proprie esperienze
- Superamento delle barriere
- Spossatezza, come arare un campo da sola
- Frustrazione per rapportarti con parti dite che è difficile affrontare, per combattere le tue resistenze
- Blocco interiore per riconoscerlo

## RACCOMANDAZIONI D'USO
- Penarsi sempre all'interno di una relazione, con il lavoro, con chi te lo offre, con il servizio che puoi dare piuttosto che semplicemente con i vantaggi personali che il lavoro può dare a te.

# LA COMPETENZA DELLA PROPRIA FORZA

Danila Romagnolo e Cristina Viola

Psicologhe specializzate in orientamento al lavoro

PREMESSA

L'orientamento al lavoro si è composto di due livelli, strettamente interconnessi fra loro, un livello ha previsto l'esplorazione delle dinamiche che si sperimentano in gruppo; un altro livello ha previsto l'esplorazione dei vissuti e delle specificità di ciascuna donna per realizzare un percorso personalizzato. Per tale ragione, come metodologia di lavoro, abbiamo deciso, in qualità di orientatrici, di lavorare congiuntamente sia nel percorso di gruppo che nel percorso individuale per dare continuità al lavoro svolto, per approfondire le questioni emerse e le riflessioni condivise, per consolidare il rapporto di fiducia instauratosi e per affiancare nel tempo le donne in tutte le varie fasi legate al lavoro.

## DA DOVE SIAMO PARTITE

Con le donne coinvolte nel progetto siamo partite esplorando la parola "lavoro". Si è trattato di un pretesto per conoscerci meglio, per iniziare a confrontarci sulle varie esperienze lavorative e di vita personale e per trasformarci, progressivamente, da un insieme di persone che stanno in gruppo ad un gruppo di lavoro, un team, ma anche una piccola comunità in grado di pensare assieme.
La proposta, su più fronti, è stata quella di "ri-pensare" al significato della parola "lavoro" stando sull'aspetto emozionale, su cosa suscita questa parola, tanto utilizzata, in ciascuna donna.
Durante l'intero percorso (gruppo e individuale), infatti, la dimensione del lavoro ha funzionato come metafora per pensare alle emozioni, a partire da: chi siamo, da dove partiamo, con quali aspettative, quali fantasie, ovvero: quali emozioni organizzano lo stare in gruppo con altre donne (siamo simili, siamo diverse, mi stai simpatica, mi stai antipatica, ecc.) comprese le due orientatrici (siete giovani, cosa dite, come vi vestite, ecc.)?
L'ipotesi è che queste stesse emozioni organizzino anche la relazione con il mondo del lavoro.
Utilizziamo a pretesto una serie di attività (bigliettino da visita, mappa mentale, roleplaying, stesura del CV) che ci consentono di entrare immediatamente nel vivo delle emozioni sperimentate in rapporto al lavoro e al modo in cui si vive il mondo del lavoro, da subito dobbiamo fare i

conti con il fatto che il lavoro evoca emozioni ambivalenti.
Le attività che proponiamo alle donne prevedono di lavorare in sottogruppi: cercare strategie comuni per realizzare quanto viene richiesto, mediare le differenze, gestire le difficoltà comunicative, gestire il tempo a disposizione, confrontarsi e talvolta scontrarsi. In altre parole, queste attività consentono alle donne di entrare nel vivo delle dinamiche lavorative che si sperimentano generalmente con i colleghi, con i clienti, con i committenti, con gli obiettivi da raggiungere, ovvero nei contesti lavorativi.
All'interno di questa cornice il lavoro è visto come dovere e sembra non esserci spazio per chiedersi "cosa mi piace fare". Proviamo assieme a pensare che quello che viene fuori da queste attività sia una "cultura del lavoro" e proviamo a collegarla alle diverse esperienze lavorative e di vita che ciascuna ha fatto negli anni, provando ad individuare in che modo, questa cultura specifica, possa aver influenzato l'immagine che si ha oggi di sé, del lavoro, la buona riuscita della ricerca di lavoro e la continuità dei rapporti lavorativi.
Ritroviamo in modo trasversale che le esperienze di vita personale, ad un certo punto, abbiano preso il sopravvento per la maggior parte delle donne, generando cambiamenti significativi nella vita di tutte e abbiano, quindi, generato nuovi criteri con cui intendere il lavoro, in

cui le parole d'ordine sono: urgenza, emergenza, bisogno.
Ritroviamo in tutte un vissuto comune di svalutazione e svalorizzazione di ciò che si è e di ciò che si sa fare. Ritroviamo vissuti comuni di mortificazione ed umiliazione quando, per trovare lavoro, è stato necessario raccontare ad estranei la propria situazione privata.
In questa fase diventa molto utile recuperare l'importanza del progetto come occasione di condivisione e di scambio, come occasione di socialità e integrazione. E' necessario costruire un clima di fiducia e di affidabilità in cui potersi aprire, in cui potersi raccontare, in cui parlare ed ascoltare sono i presupposti fondamentali per sperimentare un nuovo modo di stare in rapporto con gli altri.
In qualità di orientatrici sappiamo quanto sia importante esplicitare che nei riscontri che diamo non c'è mai un giudizio di fondo, che le riflessioni hanno il solo obiettivo di attivare altre riflessioni, parallelismi, identificazioni, per cogliere quelle emozioni sommerse, che non si comprendono, che spesso ci sabotano, quelle emozioni che utilizziamo per etichettarci e per etichettare, per chiuderci all'interno di convinzioni rigide, emozioni che non ci consentono di evolverci se non vengono pensate.

## COSA È ACCADUTO

Una tappa importante del percorso di orientamento è legata all'esplorazione dei punti di forza. Le parole più utilizzate sono: entusiasmo, accettazione dell'altro, ironia, resilienza, curiosità, tenacia, precisione, organizzazione, determinazione, passione, comunicatività, affidabilità.
Notiamo che tutte le parole, in un modo o nell'altro, non sono caratteristiche intrinseche di personalità, ma prevedono sempre la relazione con un mondo esterno che va accettato e con il quale è possibile iniziare a comunicare.
Quando proviamo a fare la stessa attività con la parola competenza, vediamo che questa evoca da un lato emozioni di frustrazione, ansia, smarrimento e competizione; dall'altro rimanda ad emozioni di possesso (possedere le competenze) e viene associata alle prestazioni.
Qualcuna poi timidamente e in modo trasgressivo rispetto all'andamento del gruppo dice che la parola competenza suscita anche curiosità, condivisione e consapevolezza.
L'obiettivo di questa proposta è quello di individuare come i punti di forza possano già essere delle competenze che non chiamiamo così.
Questa esercitazione ci fa capire che parlare di competenza non è per nulla scontato e che riflettere sulle competenze è già una competenza che si sta costruendo.
La stessa etimologia della parola competenza ci suggerisce che cum e

petere significa andare assieme, far convergere in un medesimo punto, mirare ad un obiettivo comune, incontrarsi.
Quello che proponiamo, quindi, non è di individuare competenze tecniche, competenze comunicative, competenze organizzative; non ha a che fare con l'ambizione, la competitività e le prestazioni. Quello che stiamo proponendo ha a che fare con la condivisione, la consapevolezza, la curiosità, l'ironia, l'entusiasmo, la passione ed è proprio per tale ragione che si sperimentano emozioni di ansia, smarrimento e frustrazione, perché non si può parlare di competenza, per come la stiamo intendendo, entro un'ottica solo tecnica, individualista e autoreferenziale.

Iniziamo così a sfatare il mito che pensare al proprio benessere voglia dire automaticamente fare fuori gli altri, iniziamo a cogliere che la vera questione è legata alla fatica del mettersi in rapporto con gli altri in un altro modo.
Questa capacità la possiamo tradurre come "competenza relazionale".
Quindi, un elemento importante su cui lavorare, è quello di cambiare la prospettiva da cui vengono guardati i contesti di lavoro e i datori di lavoro.

Durante i colloqui individuali, infatti, proprio a partire dalle attività di gruppo, dalle riflessioni condivise, dalle emozioni sperimentate, è stato possibile ripercorrere le singole esperienze lavorative intrecciate con

le esperienze di vita, i vissuti, le paure e le aspettative di ogni donna, con l'obiettivo di individuare il percorso di orientamento più funzionale per ciascuna, a seconda delle specificità: in alcuni casi fissare e rafforzare le competenze; in altri casi vederle e recuperarle. E' stato fondamentale ripercorrere le esperienze lavorative per rintracciare quelle più significative recuperandone il valore sia per fare un curriculum vitae ex novo, sia per aggiornarlo utilizzando un linguaggio diverso o cambiandone la veste grafica. La stesura del CV, seppur diversificata per ogni donna, ha avuto un aspetto trasversale che ha riguardato la necessità di tradurre le capacità e i punti di forza delle donne in competenze chiare, riconoscibili e spendibili nel mondo del lavoro. Leggere e valorizzare le proprie competenze sul curriculum vitae, infatti, ha consentito alle donne di acquisire maggiori consapevolezze rispetto alla propria professionalità cambiando, in molti casi, approccio al mondo del lavoro ("speriamo che qualcuno mi faccia lavorare" vs "in che modo posso essere utile a quell'azienda se metto a disposizione le mie competenze").

## DOVE SIAMO ARRIVATE

Tramite il percorso di orientamento di gruppo e il percorso di orientamento individuale abbiamo avuto modo di lavorare con le donne alla possibilità di associare nuovi significati alle esperienze lavorative pregresse e alle parole come lavoro, competenza, gruppo.

L'obiettivo di questo percorso è stato quello di fornire alle donne degli strumenti per sentirsi più attrezzate, emotivamente e praticamente, ad affrontare il mondo del lavoro, ricordando il loro valore e le loro competenze.

Abbiamo ringraziato le donne per la fatica, l'impegno, l'implicazione, ma soprattutto per la fiducia che ci hanno concesso nel farci entrare nelle loro storie intime e private, sia lavorative che affettive.

Durante questo percorso siamo cresciute assieme come donne e come professioniste ed è questo il motivo per cui abbiamo scelto di lavorare nel sociale, perché si ha sempre l'occasione di crescere umanamente e professionalmente, avendo la possibilità di creare dei piccoli movimenti culturali dentro e fuori di sé.

# L'AUTONARRAZIONE

Al fine di valutare il potenziale, le attitudini, le competenze, la coerenza e adeguatezza ad un profilo lavorativo, anche per individuare le criticità di vario genere che potrebbero inficiare i percorsi proposti, si sceglie il metodo dell'autonarrazione.

Il metodo narrativo autobiografico è ampiamente utilizzato nei processi di empowerment delle persone adulte, in particolare nei contesti di fragilità e vulnerabilità sociale in cui i soggetti, portatori di esperienze traumatiche, hanno bisogno di spazi per risignificare eventi della propria vita, al fine di rimuovere ostacoli nel percorso di costruzione della propria autonomia e di riconoscimento di saperi, talenti e competenze. La dimensione del racconto e della narrazione, inserendosi nel generale processo di separazione dalla relazione violenta, contribuisce a non rivittimizzare la donna e a renderla soggetto attivo nella riprogettazione della propria vita. Riapprendendo i prerequisiti necessari per orientarsi in qualsiasi processo produttivo e sociale, la donna può mirare all'obiettivo di una duratura occupabilità, cioè alla capacità di cercare attivamente un lavoro, trovarlo e mantenerlo. È esperienza dei Servizi Antiviolenza che questo propedeutico training narrativo è di grande sostegno alla donna perché possa accedere in modo attivo e consapevole alle fasi successive della costruzione dell'autonomia e nelle pratiche di orientamento e di ricerca attiva del lavoro.

Durante il laboratorio sono
sperimentate pratiche narrative
autobiografiche che prevedono l'uso
della scrittura, della narrazione orale,
di immagini e di attività manuali.
La narrazione di sé non è proposta
per rinarrare la storia di violenza,
rinforzando la percezione di un'identità
unica e immutabile, ma per potenziare
le competenze che le donne metto
in atto nel faticoso  processo di
separazione dal vissuto di violenza, con
la finalità di generare una maggiore
consapevolezza del valore di sé e di
rintracciare parti della propria storia
che non può essere esaurirsi  nel
racconto della relazione violenta.

BU
GIAR
DINO

# AUTONARRAZIONE

RISCOPRIRE SE STESSE NELL'IMMAGINE RIFLESSA NELLO SPECCHIO DELLE PAROLE

## COMPOSIZIONE

- Penna
- Fogli
- Parole
- Immagini
- Memorie e ricordi
- Silenzio
- Ascolto
- Riflessione
- Sospensione del giudizio

## ISTRUZIONI D'USO

- Fidarsi della propria penna
- Leggere e non raccontare
- Sentire le emozioni che vengono smosse dai propri scritti
- Entrare nel ricordo e leggere come si ricorda
- Condividere quello che è possibile condividere autoregolandosi
- Visitare anche quello che fa male, ma farlo con delicatezza
- Riflettere su come stiamo raccontando piuttosto che sul contenuto
- (Metariflessione)
- "Esplorare il passato, soffermarsi sul presente, aprirsi al possibile" – cit.

## INDICAZIONI

- Consigliato fortemente a chi voglia raccontare se stessa per ritrovare sogni, desideri e saperi

## CONTROINDICAZIONI

- A chi non è predisposto alla fatica o no ha la possibilità di spendere molte energie
- A chi non riesce ad entrare nei propri ricordi con delicatezza, potrebbe essere doloroso

## EFFETTI COLLATERALI

- Sentirsi accolte e comprese
- Ricevere prestiti di ricordi
- Vedere la singolarità del proprio vissuto, ma anche la similarità con il vissuto delle altre
- Frustrazione per rapportarsi con parti di se che è difficile affrontare, per combattere le proprie resistenze
- Ritrovare parti belle della propria vita
- Su alcuni può avere l'effetto di far indagare le parti buie puntando una luce dove non si vorrebbe
- Bilocazione: essere nel presente ma guardare al passato

## RACCOMANDAZIONI D'USO

- AUTOREGOLAMENTARSI. Il laboratorio è impegnativo a prescindere dal contenuto dei nostri scritti perché ci mette in relazione alle nostre emozioni

## RECENSIONI

- Autonarrarsi è come auto abbracciarsi
- E' come uno specchio, ogni cosa ogni persona mi parla di me

# LETTERA ALLE COMPAGNE DI VIAGGIO

Isabella Tozza

Operatrice antiviolenza e formatrice

in metodologia narrativa autobiografica

Proporre un laboratorio di narrazione e scrittura autobiografica implica, sempre, un atto reciproco di fiducia e di affidamento tra persone – inizialmente - sconosciute l'una all'altra.

Tale reciprocità consente di farsi specchio l'una dell'altra e mi consente, nel ripensare al percorso svolto di lasciarmi attraversare dalle storie, dagli sguardi, dalle emozioni, dalle parole che, generosamente, le donne partecipanti, hanno messo in comune nello spazio fisico e simbolico del cerchio narrativo che ha disegnato la cornice dei nostri incontri.

Spesso le donne mi hanno chiesto come potevo accogliere in me le storie che ascoltavo, come gestivo le mie emozioni, come gestivo le difficoltà del gruppo: nello spirito della reciprocità, della gratitudine, della relazione politica che ci fa riconoscere come donne adulte – indipendentemente dal ruolo che abbiamo ricoperto nel nostro incontro nel progetto – apro loro il mio messaggio in bottiglia.

*Carissime Iuliana, Linda, Maria Emilia, Anna Rita, Lila, Annalisa, Cristina, Yordanos, Brigida, Alessandra, Paola,*

*riprendo la consuetudine di aprire e chiudere i nostri incontri narrativi, con una parola o una frase o un pensiero o un'immagine sul nostro stato d'animo, per ricostruire la mappa emotiva del mio percorso con voi.*

*PAURA*

*Questa parola ha risuonato molto durante i primi incontri: paura di scrivere, di parlare, di ascoltare, la paura, insidiosa, del giudizio dell'altra.*

*La paura ha attraversato anche me: c'è sempre la paura nell'invitare al racconto di sé, perché è della nostra vita che parliamo e di trovare il modo giusto per ciascuna di scriverne e narrarne. È stato un processo complesso addomesticare la paura: nell'esercizio della sospensione dell'auto ed etero giudizio, nell'apprendere che non c'è un modo giusto o sbagliato di scrivere, nel fare della penna la bussola per scegliere ciò che per ciascuna è scrivibile e condivisibile con le altre, abbiamo trasformato la paura, gradualmente, nel sentirci legittimate a riprendere la parola sulla/della nostra vita.*

*PRENDERE LA PENNA IN MANO PER PRENDERSI CURA DI SE'*

*Rivedo nel mio ricordo gli incontri a Maccarese: un gruppo di donne, intorno a un tavolo, impegnate a scrivere – con timidezza iniziale, titubanza, diffidenza, poi*

*sempre più con sicurezza e piacere – la storia del proprio nome, ripercorrere le proprie origini, fare mappe dei luoghi importanti della vita, scendere alle radici della propria esperienza per risalire al qui ed ora, nominare sentimenti ed emozioni, stare insieme allo spaesamento che la scrittura di sé porta, inevitabilmente. Mi convinco, sempre più, che prendere la penna in mano è un atto rivoluzionario! Ma, ancora più rivoluzionario, è leggere le scritture, nella facoltà di non farlo, perché, abbiamo imparato che le scritture appartengono a chi le scrive. Considero un privilegio aver accompagnato il vostro gruppo nel processo che attraverso la scrittura ci rende visibili a noi stesse, alle altre, al mondo; il processo che ci fa scoprire che siamo abitate da tante identità e l'essere fragili, in un momento della vita, è una tra le molte; il processo di individuazione che rende possibile a ciascuna di creare la propria grammatica e il lessico per raccontarsi, e, attraverso la lettura condivisa, scoprire o riscoprire il valore, la dignità, il diritto di espressione di qualsivoglia evento, vissuto, esperienza.*

*PATCHWORK*

*Nel riprendere la penna in mano, ci siamo nutrite della lettura di frammenti di scrittura di altre donne – note scrittrici o straordinarie donne comuni che ci hanno lasciato preziose eredità - e ci siamo sorprese nel ritrovare somiglianze e prossimità di vissuti. Tra le tante parole che abbiamo preso in prestito, c'è una cara immagine che ha accompagnato i nostri ultimi incontri:*

*"Non è possibile fa quadrare a tutti i costi una vita fatta delle cose più sconclusionate.*

*Anche nella trapunta patchwork più eterogenea i singoli pezzi, di qualsiasi provenienza, devono essere tagliati, aggiustati e sagomati".*

*(M.C. Bateson, Comporre una vita).*

*Nel patchwork simbolico che abbiamo prodotto, aggiungo, dunque, il mio pezzetto di stoffa. Il dono dei vostri racconti ha rigenerato l'apprendimento che ci sono tanti inizi, tante nascite, tanti primi passi, tanti esordi. Ho ripensato all'origine della mia attenzione per il lavoro con le donne, riscoprendo, nel nostro percorso, il piacere di creare, insieme, tante (ri) nascite collettive, dove l'io, senza perdersi, può trasformarsi nel noi.*

*Con gratitudine,*

*Isabella*

## MI RICORDO ... PRIMI PASSI NEL VIAGGIO NELLA MEMORIA

*Mi ricordo che era difficile stare bene. Non mi sentivo mai a mio agio. Sempre fuori luogo. Sempre inadeguata. Inappropriata. Mi ricordo che vivere era doloroso. Tanto doloroso da aver pensato e non solo una volta "Non ce la posso fare".*

*Ed era tanto naturale da non godere mai neanche di quei momenti di leggerezza e spensieratezza. Mi ricordo il dramma. Sempre in modalità ON. Mi ricordo quanta fatica. Mi ricordo tutto il dolore. E mi ricordo che ho scoperto di poter disimparare.*

*Mi ricordo che ho scoperto di poter scegliere. Di poter dire NO!*

*E mi ricordo che ho imparato cose di me che mi erano sconosciute.*

*Mi ricordo che ho pensato "LA MIA VITA E' INIZIATA A QUARANT'ANNI"!*

*Linda*

## LA COPERTINA DEL QUADERNO

*Ho diviso la copertina in quattro, ogni parte è una fase della mia vita.*

*L'infanzia: colorata, vivace, spensierata e bella.*

*L'adolescenza: fatta di corda e di perle, piena di contraddizioni.*

*Il bianco: momento in cui sono riuscita a rompere alcune catene.*

*L'ultima parte: la voglio piena di colori.*

*Anna Rita*

## LA STORIA DEL NOME

*Io mi chiamo Linda. Mio padre è cileno e quando ha conosciuto mia madre per rivolgersi a lei le diceva HUACITA LINDA. Un modo dire usato per rivolgersi con affetto. Mia madre mi ha raccontato poi, che quando mi aspettava ha letto un libro dei nomi per cercarne uno che le piacesse, la ricerca si è conclusa non appena ha letto Linda. E così mi chiamo.*

*Il perché del mio nome mi è sempre piaciuto più del nome stesso.*

*Ho fatto ricerche anche sulla frase idiomatica che lo ha determinato. Il huacho nel cileno colloquiale è colui che non ha padre. Predestinazione? Volendola tradurre la frase che mio padre diceva a mia madre suonerebbe come "bella bastardina" già perché Linda, poi, significa bella.*

*Io, però, tengo stretto a me il significato che aveva per i miei. Emblema del loro sempre complicato legame.*

*LIBERA*

*INDIPENDENTE*

*NATURALE*

*DETERMINATA*

*APPASSIONATA*

*Linda*

## LA STORIA DEL NOME

*Il mio nome è Anna ed è stato scelto da mia madre. Era il nome di sua nonna a cui era molto legata. Mi piace. Le mie amiche mi chiamano Anna Rita. Rita è il secondo nome che ho preso dalla mia madrina. Non so se si usa ancora.*
*Mio padre mi chiamava Annarè, mi manca molto.*

*Anna Rita*

# CORSO DI FOTOGRAFIA

Il corso e' stato finalizzato ad avvicinare le partecipanti al linguaggio fotografico acquisendo progressivamente le competenze tecniche che permetteranno loro di utilizzare al meglio qualsiasi mezzo fotografico, dal telefono alla macchina fotografica.

Le partecipanti impareranno a usare la fotografia come mezzo artistico, ovvero descrizione del proprio mondo interiore, dei propri sentimenti, e come mezzo documentaristico, per raccontare la propria storia e i momenti della loro vita.

Dal punto di vista tecnico si lavorerà' sullo scatto, (studio della luce, la foto a colore e bianco e nero, fondamenti di composizione) ma anche la parte successiva, (selezione delle immagini, post- produzione, il miglioramento delle immagini con i programmi di editing più' comuni, come photoshop).

BU
GIAR
DINO

# FOTOGRAFIA

## COMPOSIZIONE

- Curiosità
- Sguardo interiore
- Luce
- Colori
- Cogliere l'attimo
- Saper aspettare
- Tornare sul posto
- Guardare avanti
- Vista
- Intuito
- Improvvisazione
- Luci
- Ombre
- Colori
- Mira
- Orizzonte
- Contrasto
- Intenzionalità
- Obiettivo
- Decisone
- Riflesso
- Trasformazione

## ISTRUZIONI D'USO

- Se sei creativa
- Se vuoi comunicare con il mondo esterno attraverso il mondo interno
- Se vuoi immortalare la realtà
- Se hai un telefono o una macchina fotografica
- Se hai voglia di documentare spazi, ambienti, persone
- Pazienza
- Sperimentare
- Tranquillità
- Scattare
- Immediatezza
- Aspettare la luce giusta

## CONTROINDICAZIONI

- Non sono note controindicazioni

## EFFETTI COLLATERALI

- Stupore
- Rinfresca la memoria
- Cambia la prospettiva
- Rafforza l'autostima
- Fa trattenere il respiro
- Batticuore
- Emozioni
- Illusione

## RACCOMANDAZIONI D'USO

- Luce che passa per un c erto tempo nell'obiettivo
- Assicurarsi di togliere il tappo dall'obiettivo
- Aspettare la luce giusta
- Orizzonte dritto
- Non usare il colore seppia
- Il futuro della fotografia è in orizzontale
- Trovare l'inquadratura giusta
- Limitare
- Semplificare
- Estrarre l'essenziale
- Raccontare il bello ma anche il brutto
- Realtà assoluta
- Raccontare qualcosa di se

# CERCANDO LA BELLEZZA, TROVANDO LA STORIA

Alessandra Tarantino

Fotografa professionista

Non c'è tanta differenza tra me e loro. Almeno non cosi tanta come io credevo all'inizio di questo corso. E non c'è neanche un lato o un altro in cui ci si trova. Cioè le donne che si sono trovate in situazioni difficili e quelle che hanno fatto le scelte giuste. Ho capito che queste categorie sono prive di senso, e che io forse sono stata solo piú fortunata, finora, ma che il confine tra scelta giusta e non giusta è labile.
Io potrei essere loro e loro potrebbero essere me. E ho capito di più la mia solitudine.
Mi trovo sempre a lavorare in un mondo di uomini, ho amiche con cui non si ha piú il tempo di parlare, si comunica con audio di whatsapp, piccoli monologhi che ti colgono nei momenti più impensati della giornata. Tutti a correre , tutti a non avere tempo di ascoltarsi.
Dalla prima riunione a Maccarese la corrente che mi stava travolgendo si è fermata un attimo. Mi sono trovata in una specie di laghetto, dove nuotare tranquillamente, dove tutte erano interessate al mio pensiero e alle mie idee, non ai miei risultati.
Sono quindici anni che lavoro come fotoreporter per un'agenzia giornalistica, ho girato tutto il mondo, ho avuto grandi soddisfazioni professionali, ma nessuno si preoccupa di come mi sento quando faccio una foto, o se la faccio perché

la faccio, o se non la faccio perché' non la faccio. In questo lavoro contano i risultati, la foto che va in pagina, ed io sempre quella sensazione di non essere all'altezza, di non aver avuto abbastanza coraggio, di non essere andata abbastanza vicino, di non essere abbastanza furba, sempre tensione, sempre ansia.
Quando Oria mi ha parlato di questo corso non avevo le idee chiare. Per decidere cosa insegnare e come insegnarlo sono dovuta ritornare indietro nel tempo e pensare perché avevo iniziato a fotografare e li ho trovato la chiave. Intorno ai miei sedici anni ero moto introversa e non avevo molti amici, mi sentivo sempre inadeguata e la mia adolescenza non era iniziata nel migliore dei modi.
Quando mi è capitata una macchina fotografica tra le mani ho iniziato ad avere una scusa per vagare, da sola per la città, senza sentirmi un'idiota, perché io ero in giro a fotografare, a vedere, ad aspettare per ore un raggio di solo su una statua per catturare quella bellezza unica; io, solo io in quel momento a guardarla, ma io a fermarla e a farvela vedere.
Quel vagare ha cambiato per sempre la mia vita e ha dato un senso a tutto, mi ha fatto incontrare persone splendide e mi ha dato una chiave per capire il mondo.
Ho cercato di impostare il corso in questo modo. Cercate la bellezza. Fate un giro della vostra strada, per quanto vi sembra brutta troverete qualcosa che merita di essere visto, guardato,

ricordato. Ed ecco che le donne hanno iniziato a regalarmi foto di piccoli fiori, piccoli insetti variopinti, fili d'erba color smeraldo, funghi,  e poi nuvole, tramonti.
Siamo andate al mare, a vedere i riflessi del sole e parlare di fisica.
Abbiamo scavalcato una rete dove non si poteva andare e trovato degli occhiali prendisole di plastica che ci ricordavano quell'estate degli anni '80 in cui siamo passate tutte.
E poi la storia della fotografia, gli albori, foto che avevano bisogno di ore per essere impresse sulla carta. Le foto degli anni '20, i fotografi e le fotografe moderne.
Abbiamo cercato la bellezza nei musei romani, nelle loro stanze silenziose o rumorose.
Abbiamo avuto una guida speciale, Eliana Como, una sindacalista innamorata dell'arte che ci ha fatto capire cosa era la bellezza dei greci e per i romani e ci ha riempito di storie meravigliose. Non finirò mai di ringraziarla. Le statue, i mosaici, gli affreschi di un giardino Pompeiano.
Abbiamo studiato la luce. Ci siamo fatte guidare dalla bellezza, e l'abbiamo trovata. Siamo riuscite a fare un calendario per quest'anno e spero che quelle belle foto abbiamo illuminato un po' i giorni tristi che abbiamo avuto.
Abbiamo studiato l'inquadratura, il dovere di tenere l'orizzonte diritto, il gusto di storcerlo a nostro piacimento.
Il linguaggio fotografico è universale, abbiamo conosciuto le sue parole e le sue regole, per poi stravolgerle e

trasformare un racconto in una poesia.
E così un occhialetto giallo sulla spiaggia, non è un pezzo di plastica, è una piccola storia, un piccolo ricordo che non avevamo pensato piu per decenni, una signora a cui non si pensava da anni, a quella gioia davanti al mare.
Abbiamo insieme costruito immagini, imparato a mettere a fuoco, ma poi dell'importanza di sfocare – quando lo vogliamo noi.
Fare una foto è decidere. Cosa mettere dentro l'inquadratura. A cosa dare importanza. Cosa ricordare. Cosa raccontare. Cosa scordare.
Perché tutte le nostre immagini insieme non sono solo la nostra storia, ma la Storia.

## AUTORITRATTI:
## IO SONO, IO SO, IO SO FARE,
## IO VORREI ...

*IO SONO*

*Sono una donna libera e capace, romantica e umile.*

*Mi piace raccontare, ascoltare, mettermi in gioco.*

*Mi piace il mare d'inverno.  Sono una gatta.*

*Sono una persona affidabile e discreta. Autonoma, che cerca sempre delle risorse nuove per andare avanti. Indipendente, curiosa.*

*Coraggiosa ma con le mie fragilità e paure. Sempre alla ricerca di un equilibrio.*

*Sono emotiva e adoro gli animali.*

*Sono un risotto al radicchio del menù sapori di Calabria.*

*IO SO/SO FARE*

*So reinventarmi, so raccontare meglio me stessa, so parlare con la carta e la penna.*

*So che la scrittura tira fuori ciò che è rimasto in un angolo. So interagire con le persone. So fare dei lavori al computer: scrivere, fare dei calcoli, inviare una mail.*

*So fare un'accurata ricerca e selezione degli annunci di lavoro. So fare il mio curriculum vitae.*

*So fermarmi per cogliere un tramonto. So aprire una finestra sulle emozioni.*

*So accettare quello che ho. So guardarmi con occhi diversi.*

*So che sono la donna di oggi grazie a chi mi ha cresciuta: non lo sapevo prima.*

*IO VORREI*

*Vorrei che si realizzassero tutti i sogni di mia figlia e i miei sogni nel cassetto.*

*Vorrei un lavoro fisso, una identità lavorativa nuova.*

*Vorrei trovare il mio posto nel mondo.*

*Vorrei andare in giro in treno, perché dal finestrino si vede il paesaggio.*

*Vorrei andare in treno fino ad Istanbul.*

*Vorrei che tutte le persone fossero felici. Vorrei dare una casa a tutti gli animali abbandonati.*

*Vorrei parlare tante lingue. Vorrei essere sempre quella che sono anche con i miei difetti.*

*Brigida*

*Sono molto legata alle mie origini, al mio paese, Rendinara. Un piccolo borgo di montagna in provincia dell'Aquila, dove tutto è sempre stato faticoso e per le donne di più. Per migliorare la loro vita molte hanno scelto di venire a Roma a lavorare. Non hanno indossato il vestito da città, in sella ad una bicicletta e con tanta forza nelle gambe, ogni giorno attraversavano la campagna romana per il loro lavoro. Gli attrezzi del mestiere erano soltanto un grosso fazzoletto, un sacco di iuta e un coltellino. Le amiche e compagne erano fondamentali per condivide fatiche, disavventure e anche momenti di festa. Il gruppo e gli attrezzi erano tutto quello che serviva per essere delle buone "cicoriare". La sorellanza creatasi fra di loro è stata l'arma vincente che le ha aiutate ad emanciparsi e ad acquisire competenze e capacità che le ha portate a diventare, come si dice a Roma "fruttarole". Nonostante fossero diventate piccole imprenditrici, non hanno mai dimenticato le loro origini. Hanno usato il fazzoletto come simbolo del legame con la loro storia. Infatti, se durante la vita nel loro paese il fazzoletto serviva da "mappina" per caricare i pesi in testa, come la legna, la conca dell'acqua o il raccolto, a Roma lo usavano per trasportare la cicoria e poi per caricare le cassette delle verdure. Erano famose per questa loro forza e abilità. Anche dopo tanti anni venivano chiamate le cicoriare e questo termine le ha sempre inorgoglite. Ecco, io sono un po' mia nonna, un po' mia madre, un po' tutte queste donne che ho sempre osservato e ascoltato con molta ammirazione. Da ragazza non avrei mai immaginato che*

*un giorno avrei fatto il loro stesso mestiere eppure ho trascorso 25 anni con un coltellino in mano. Non era più il fazzoletto a ricordarmi le mie origini ma questo oggetto. I saperi e le competenze che mi hanno trasmesso, mi hanno dato la possibilità di lavorare per anni nei mercati rionali con tante soddisfazioni e anche tante rinunce.*

*Adesso ho deciso di non lavorare più e di riprendermi tutti gli spazi possibili. Libera dal senso del dovere nei confronti della mie figlie, ormai donne, sono pronta, a braccia aperte, a fare ciò che più mi piace e che mi interessa, come, per esempio, passeggiare nella campagna romana e trasmettere tutte le mie conoscenze alle mie amiche e compagne .*

*Il coltellino non è più uno strumento che uso tutti i giorni ma neanche un oggetto che ho riposto in un cassetto e non voglio più vedere. E' il simbolo che mi lega a mia madre e a mia nonna. E' grazie ai loro saperi che oggi sono un' esperta di erbe selvatiche.*

*Anna Rita*

*Sono nata in un giorno di maggio del 1972 in un ospedale di provincia della Romania comunista.*

*"Eri l'essere più grazioso che avevo mai visto", mi disse anni dopo mia madre, quando, in un pomeriggio della mia ribelle adolescenza, le chiesi come ero al momento della nascita. Per la verità mi disse anche: "tuo padre non voleva vederti perché non eri maschio!"*

*I miei anni d'infanzia si svolsero tra la città in cui ero nata e la campagna dei miei nonni. Sin da piccola la mia vita era divisa in due: la vita di città con tutti i suoi doveri scolastici e sociali e la vita di campagna dove la natura diventava la mia maestra.*

*Nel paese dei miei nonni c'era una fermata dove passava la corriera. Solo anni dopo ho capito il significato che aveva assunto quella fermata: era il luogo esatto dove lasciavo alle spalle Iuliana delle convenzioni della vita di città, delle aspettative e dei conflitti dei miei genitori ed entravo in un mondo pieno di significati. In quel luogo il tempo si fermava, il gioco faceva da protagonista alle mie giornate, la pioggia ballava mentre nutriva la terra secca, la neve avvolgeva il tutto in un ovattato silenzio.*

*Da bambina credo di aver avuto problemi di apprendimento per colpa della mia vivacità; In classe non riuscivo a stare ferma e quando il mio corpo si fermava la mia mente si metteva in moto, aveva altri e tanti interessi oltre l'ascolto delle lezioni. Fu*

*questa la spinta che mi ha portato a cercare sin da piccoli metodi diversi di studio: in qualche modo dovevo trovare soluzioni agli isterismi genitoriali rispetto al mio basso rendimento scolastico. D'altrove avevo bisogno di sopravvivere alle giornate di scuola e arrivare alla tanto attesa vacanza.*
*I miei anni di studio, sono stati anni di altalenanti. La ricerca per diventare un essere migliore e il contatto con un mondo pieno di significati e simboli hanno forgiato una personalità apparentemente forte ma molto vulnerabile.*

*"Ti presto il mio libro da comodino", mi disse un'amica quando, nel pieno dei miei quarant'anni, il castello del matrimonio del "mulino bianco" aveva cominciato a sgretolarsi. Comincio a leggere nell'intimità della camera da letto coniugale decorata dei ricordi delle ninne nanne e delle favole dei miei figli, del loro sonno calmo e rigenerante ma anche di parole pesanti, liti e lacrime:*
*"Siamo pervase dalla nostalgia per l'antica natura selvaggia. Pochi sono gli antidoti autorizzati a questo struggimento. Ci hanno insegnato a vergognarci di un simile desiderio.*
*Ci siamo lasciato crescere i capelli e li abbiamo usati per nascondere i sentimenti. Ma l'ombra della Donna Selvaggia ancora si appiatta dietro di noi, nei nostri giorni, nelle nostre notti. Ovunque e sempre, l'ombra che ci trotterella dietro va indubbiamente a quattro zampe. (Clarissa Pinkola Estes)*

*Stavo fissando il testo con una voce dentro che mi faceva mille domande: chi sei, cosa sei diventata, dove sei, dov'è la tua vitalità, dov'è la tua essenza? Cos'era questo senso di vuoto che sentivo?*

*Era mai possibile che avessi mancato qualcosa nella mia vita? Sono una donna giovane, ho una famiglia, ho fatto i miei studi universitari, vivo nella città più bella del mondo eppure c'era qualcosa che non andava!*

*Mi interrogai sulla mia bravura di nascondere i sentimenti e sulla sparizione dell'ombra della mia Donna Selvaggia. Mi resi conto che erano passati anni da quando non sono più scesa alla fermata del paese dei miei nonni.*

*Fu la lettura di quel libro "Le donne che corrono coi lupi", dare risposta all'insistente domanda: "chi sono io?"*

*Smarrita, confusa ed impaurita, tentavo di circondarmi da pensieri, azioni, persone e ambienti che mi davano un falso ma gradito senso di sicurezza nel tentativo disperato di definire me stessa.*

*La mancata accettazione di mio padre, i comportamenti sociali accettabili o inaccettabili di un regime totalitario riferite a quasi ogni cosa: come stare seduti, come camminare, come studiare, come vestire e quali emozioni provare, hanno coltivato il seme del rifiuto nelle pieghe della mia anima.*

*La consapevolezza di aver usato una parte della mia vita per costruire uno scudo protettivo era agghiacciante.*

*Ero stata molto brava a interpretare "il gioco del creare qualcuno" per sfuggire al dolore del rifiuto. È un gioco apparentemente piacevole ma che dopo un po' di tempo ha sempre il rovescio della medaglia: quando lo fai bene sei premiato e ricoperto di elogi, quando invece non lo fai bene sei punito fisicamente, mentalmente ed emotivamente.*

*Mi sono resa conto che sono passati anni da quando non sono più andata nel paese dei miei nonni e che la bambina innocente spensierata e felice sta ancora aspettando la corriera.*

*So di dover fare un viaggio lungo e doloroso con soste di disperazione, spaesamento, paure e incertezze. Le valigie ritrovate del "io sono"," io so fare ", e "io vorrei", mi fanno compagnia e mi danno la forza di proseguire.*

*È così che nelle soste della disperazione apro la valigia del "io so fare" dove custodisco con cura: il saper accudire, custodire, studiare, cucire, cucinare, inventare, ordinare, guidare, leggere le favole, consolare, amare, ascoltare, scrivere, raccogliere in pensieri, sensazioni ed emozioni.*

*Nella valigia del "lo vorrei "avevo messo il sogno di trovare la bambina rimasta nella fermata, abbracciarla, rassicurandola del suo splendore e che mai rimarrà da sola. L'ultima, la valigia del "io sono" che porto stretto vicino al cuore, ha dentro un quaderno che scrivo ogni giorno:*

*lo sono una casa di campagna,*
*sono, i rumori del treno che attraversa la ferrovia,*
*sono la stufa d'inverno che riscalda la stanza,*
*il silenzio della neve!*
*lo sono il verso di un gatto che dorme,*
*sono gli odori della cucina di mia nonna,*
*il bucaneve e le foglie bagnate.*
*lo sono la calma del bosco,*
*sono il ruscello d'estate,*
*sono l'odore del libro appena stampato,*
*le tracce di una penna ad inchiostro.*
*Sono le note di una canzone,*
*sono la luce d'una candela*
*sono la magia del Natale.*
*lo sono....*

*Juliana*

*Io sono: oggi sono una donna che sta attraversando una tempesta con lo sguardo all' orizzonte sereno.*
*Io saprei fare molte cose (avendone la possibilità) organizzare e risolvere le problematiche e relazionarmi con un eventuale pubblico.*
*Io vorrei raggiungere (cio che avevo) la libertà in tutte le sue sfaccettature... siano essere lavorative, di relazione, comunicative, costruttive... economiche.... essere autonome economicamente significa LIBERTÀ.*

*Maria Emilia*

*Le sette vite della signorina Cristina:*

*Vita 1 – L'esordio. Con molta calma nasco di domenica, all'ora del tè, in un caldo ed assolato pomeriggio di novembre. Come tutti i nati di domenica subisco l'influenza del sole e sviluppo sin da subito l'amore per la quiete, il silenzio, la pace e i primi rudimenti di una personalità zen. Una bella bambolotta di quasi 4kg, a detta di mamma bellissima, con gli occhi lillà, una specie di piccola Liz Taylor in pratica. Terza di 4 figli cresco in una famiglia "petalosa", protettiva, armoniosa con mamma casalinga, tra dentista e nuoto, i pomeriggi con gli amichetti a Villa Pamphili, il campeggio l'estate e mio padre, un fico da paura. Crescere covata nella calda bambagia, allegra e stimolante della mia famiglia è un buon esordio.*

*Vita 2 – Giovinezza e formazione. Io nell'adolescenza ci son caduta dentro e lì son rimasta, pubertà o menopausa? Boh! Fosse per me circolerei ancora con il mio Ciao color aragosta per uscire un'ora prima da scuola perché all'ultima ora c'è buco, non c'è più religione. La scuola che calvario! Tra crisi narcolettiche durante le lezioni, l'incapacità di adattamento alla noia mortale di molti insegnanti. Mi appioppano il nomignolo dormidò, i miei compagni, ma che carini! E i miei prof? Gufetto – ma che simpatici. Comunque, grazie al mio professore di Grafica, che riconosce il gioiellino che sono, alla fine la scuola mi è pure piaciuta, l'ho digerita e ne sono uscita discretamente.*

*Vita 3 – Il lavoro. Depongo la croce della scuola, trascorro le vacanze, penso che*

*devo trovarmi un lavoro, ed eccomi lì, presentata come gufetto dai miei insegnanti (un nome, una garanzia) ad ottobre nel mio primo posto di lavoro, dove trascorrerò 22 anni. Ho amato molto il mio lavoro! La gavetta, ore, ore ed ore in camera oscura, i definitivi stampa fatti a mano con la colla cow che sa di benzina, le colleghe uterine e il capo nevrotico. Lo stipendio a fine mese, il cliente che ti fiata sul collo "era per ieri", tirar giù uno schizzetto a matita oggi per aver domani un 6x3 e son soddisfazioni. Soprattutto 2000 euro per una pagina di pubblicità – aaaaaah quanti bei ricordi! Bei tempi.*

*Vita 4 - Maternità. Io li amo i bambini e ne voglio tanti. Farà parte del karma di famiglia, mia mamma e mia nonna hanno avuto 4 figli, tre femmine ed un maschio, non posso non replicare! I miei adorati Pampini! Voglio interpellare loro per scoprire che razza di madre sono e così li ho intervistati, ne esce che sono una sottospecie di ammasso cellulitico, incapace di scegliere gli uomini compresi figlio e gatto, in sostanza una zitella conclamata, strana, forse drogata, con il ciclo perenne... aaah beh! Me lo ricorderò! Miei adorati coinquilini ingrati! Uscirò prima o poi dal maternity blues e sono cavoli.*

*Vita 5 - Il declino. Io delle crisi economiche mi sono sentita causa e simultaneo effetto, dai soldi nascosti insieme alla moglie di Poggiolini nel puff del loro salotto, al crac della Parmalat fino all'influenzetta che ho avuto lo scorso febbraio che ha poi scatenato sto casino della pandemia covid che stiamo ancora vivendo. Come*

*ho reagito? Crisi mistica. Facciamo parte tutti di un disegno superiore, il mio è tutto da rifare ovviamente, i soldi in particolare mi evitano. Studio e pratico diverse discipline tra recitazione di mantra, sbucciate di ginocchia davanti ad altarini, danze sacre ed ore ed ore in posizioni statiche sostituendo il mistico pensiero "cosa faccio per cena stasera" con un più salvifico vuoto mentale. Cosa ho imparato? Sicuramente a praticare la presenza nelle piccole azioni quotidiane, se mi sbuccio le ginocchia ci soffio sopra, ci do un bacio come si fa con i bambini e tutto passa. In effetti si presenta sempre un vuoto mentale su cosa fare a cena la sera.*
*Vita 6 - Qui ed ora. Non ho più l'età per sviscerare, mettermi a tu per tu con quello stronzetta capricciosa della mia bambina interiore e per quanto riguarda me e il mio Ego, alla fine, abbiam fatto pace. Agisco, anche se son più lenta di una finta di Pruzzo, agisco.*
*La settima vita la sto vivendo ;-).*
*Io so/so fare: un sacco di cose. So molte canzoni a memoria, dallo zecchino d'oro ai Beatles, da Guccini a Paolo Conte. So suonare un po' la chitarra, so disegnare e fare grafica ovviamente. Ho stranamente una certa capacità a comprendere come funzionano i computer, i software, so addirittura installare un sistema operativo. So fare tutta la serie di lavoretti casalinghi da cambiare il pannolino a sbucanare una parete con il trapano. Me la cavo discretamente anche con gli impianti elettrici. So ricamare, cucinare, lavorare ai ferri e all'uncinetto, so sturare i lavandini, restaurare*

*poltrone. Riesco a mantenere in vita piante, gatti e pure i figli. So usare l'aerografo e più recentemente ho scoperto che sono molto brava a stirare. Non me la cavo molto con l'Inglese, ma come dice il Maestro Battiato non mi servirà nel giorno della fine, e di lui mi fido.*

*Io voglio: non "io vorrei", l'universo è sempre in ascolto! Non è il caso di destabilizzarlo con desideriucoli striminziti e poco chiari! Lavorare in un ambiente attempato e sedentario perché in quello giovane e dinamico mi auguro ci lavoreranno i miei figli. Viaggiare sicuramente, ché è stancante starsene sedute ore, per anni, davanti ad un computer a produrre files. Coltivare i miei adorati spazi misantropici in cui disperdere la dimensione tempo tra i miei colori, la colla, il seghetto alternativo. Produrre cose meravigliose ed ovviamente, io voglio quelle robe belle e farraginose quali, amore, salute e soldi.*

*Cristina*

*Io sono Linda.*

*Sono la Fenice. Una donna rinata dalle proprie ceneri.*

*Sono una guerriera, forte, consapevole.*

*Non sono più in balia della corrente, ho imparato a remare, controcorrente se necessario, per raggiungere me stessa, i miei desideri.*

*Nel caos che mi circondava ho fatto le mie prime scelte, ho trovato la mia fortuna e ho coltivato le prime vere relazioni desiderate e non fortuite come quelle di un tempo, quelle in cui mi sentivo intrappolata.*

*Allora in questo senso sono fortunata, sono libera, sono libera di scegliere. Decido io di me stessa.*

*Pensavo di sapere molte cose, ora non ne sono più tanto convinta.*

*Ora so molte più cose di me stessa che mi fanno guardare ai miei saperi in modo diverso, del tutto nuovo.*

*Adesso so che posso imparare ogni cosa, so studiare, approfondire, migliorare, crescere, so che sono in continuo mutamento.*

*So fare ed essere molte cose, ma oggi riesco a fare ed essere serenamente, relazionandomi con chi mi circonda, in interdipendenza, immersa in un flusso di scambi continuo e meraviglioso.*

*So tutto questo perché l'ho compreso vivendo la solitudine che mi sono lasciata alle spalle.*

*Io so seminare, raccogliere i frutti delle mie fatiche e gioire di questo. Per farlo ho imparato ad aspettare che le cose che mi interessano maturino il loro tempo, con calma e con fiducia.*

*Io so chiedere aiuto, ho imparato a farlo.*

*So accogliere ciò che capita e lavorarci su.*

*So affrontare la mia vita comunque si presenti, aprire le braccia per accogliere quello che mi corre incontro e mi rende felice, oppure incrociarle per chiudere fuori quello che non voglio.*

*So chi sono e anche cosa posso! So che non si può prescindere dalle relazioni, ma anche che all'interno di una relazione ci sono anche io e la posso modificare.*

*Io vorrei ....*

*No!*

*Io voglio!*

*Voglio non tornare indietro.*

*Voglio non avere più paura e anche se lo spettro della paura mi accompagna è solo per non dimenticare. Superare la paura ha significato incontrare la me stessa istintiva, quella a lungo ignorata, dimenticata, abbandonata, che lanciava i segnali per preservarmi.*

*Questo legame ritrovato è quello che voglio, che non perderò più.*

*Quello che voglio è correre incontro al desiderio e non confonderlo mai più con il bisogno, falso amico ormai smascherato.*

*Linda*

*Io sono Paola, il mio nome significa "piccola". Lo ha scelto mia nonna, vincendo la scommessa fatta con i miei genitori: avrebbero voluto Alessandro, invece è nata una femmina e lei ha "vinto" la scelta del nome.*
*Io sono come un foglio bianco ancora da riempire e colorare e sono alla ricerca di una bella immagine da dipingere e condividere.*
*La differenza è che ora so quali siano i pennelli più adatti, i colori giusti, le sfumature più delicate o più intense.*

*Io sono il frutto succulento delle mie passioni, del mio entusiasmo, della gioia di vivere, dell'amore per la Natura e per la conoscenza; della mia voglia di partecipare e di prendermi cura, delle persone e delle cose, della mia curiosità e dell'interesse.*
*Io sono il frutto dei miei errori, delle mie omissioni, delle mie fughe, da me stessa e dalle situazioni; il frutto della non sincerità, della presunzione; io sono talvolta vittima di me stessa e dei miei meccanismi autodistruttivi.*
*Io sono la mia difficoltà a perdonare ed a perdonarmi, a crescere, la mia indecisione.*
*Io sono la mia incapacità di smettere di sognare a occhi aperti.*
*Io sono la mia Libertà.*
*La differenza è che ora tutto questo lo conosco, lo so e ci voglio giocare, e mi aiuterà a dipingere il mio quadro più bello.*

*Io so di avere, oggi, gli strumenti giusti, le conoscenze migliori per raggiungere i risultati che riterrò più importanti per me.*
*Io so di avere attorno a me persone che mi vogliono bene e mi aiutano in continuazione. Hanno cura di me e sono in tanti, mi sento molto ricca e provo profonda gratitudine per questo.*
*Ho incontrato nel mio percorso persone straordinarie e ringrazio anche la mia situazione per avermele fatte incontrare.*

*Io so costruire relazioni umane importanti per la mia crescita personale ed attraverso le quali posso realizzare quello scambio importante e meraviglioso che ci consente di godere appieno della nostra "condizione" di Umani.*
*Recentemente ho potuto recuperare anche quello che "so fare"!*
*Pensavo di poter dire solo "pulire e guidare". Oggi mi rendo conto, molto meglio di prima, che le mie competenze vanno ben oltre!*
*Posso fare la cassiera, la cameriera, la negoziante, gestire un piccolo ufficio, l'autista, gestire una casa, so lavorare in campagna e potrei anche lavorare in un vivaio. Quello che vorrei, invece, è senz'altro crescere professionalmente, imparare cose nuove come la comunicazione, il marketing, e tante altre cose che possano restituirmi il piacere della scoperta.*
*Quello che vorrei è riuscire a fare sempre cose utili, soprattutto nel Sociale.*

*Quello che vorrei è recuperare un po' dei miei sogni di bambina e adolescente e realizzarli.*

*Quello che vorrei, anzi quello che voglio è comunque continuare ad imparare.*

*Quello che voglio è cambiare, migliorare la mia condizione di donna e di persona.*

*Paola*

*Io sono come una foglia al vento, a volte ferma, a volte in movimento...*

*esso mi ha spinto fin dove poteva... con tutta la sua forza.*

*Porto con me un bagaglio pieno di ricchezza... fatta di gioia e dolore.*

*Un bagaglio di cultura e di facce diverse.*

*E come comincio a camminare inizia il film: le mie gambe ruotano velocemente come una pellicola... e la mia mente è uno zoom... la mia vita scorre avanti e indietro, sino al futuro sino a destinazione.*

*E nello specchio mi guardo e mi affronto... e mi racconto... con sfida mi osservo e non ho paura e questo vorrei: non avere paura di ciò che sono.*

*E so di essere me stessa, in quanto sono.*

*So di farmi accettare... accettare... cambiare opinione;*

*essere o non essere hanno lo stesso diritto.*

*E so fare di questo concetto il mio concetto di amore e forma di emozione della mi vita.*

*Alessandra*

# LA STORIA DELLE DONNE

# IL PERCORSO DI CITTADINANZA

# LE GENEALOGIE FEMMINILI

Di norma, le donne costruiscono il senso della propria appartenenza di genere nella mancanza assoluta di riferimenti femminili autorevoli. La Storia che viene insegnata nelle scuole di ogni ordine e grado è una storia agita soltanto dal sesso maschile. Uno dei momenti fondanti della costruzione della visione di genere è stata la scoperta della Storia delle Donne, ad opera di studiose che sono andate a disseppellirla negli archivi, nelle testimonianze informali, riscattandola da un silenzio colpevole delle testimonianze giunte a noi. Nei secoli, le donne sono state protagoniste di conquiste scientifiche e culturali di enorme rilievo. La rimozione della verità nella tramandazione storica è stata la prima, potente deprivazione delle donne tutte. Essere private della certezza del proprio passato è un potente ostacolo alla costruzione dell'assertività, predittivo della percezione di sé come persona dotata di skills e competenze.

Negli incontri abbiamo ripercorso la Storia delle Donne, dall'epoca preistorica, in cui erano considerate deità, a motivo della epifania di sangue, bambini, latte dal loro corpo, alla successiva sottomissione delle donne, iniziata con la "scoperta" dei meccanismi della procreazione, e dunque della paternità, che ha reso necessario normare i comportamenti sessuali femminili, per avere la certezza della figliolanza e la sicurezza dell'"onore".

Parallelamente, abbiamo interiorizzato

i temi proposti attraverso la ricerca sulle genealogie personali delle partecipanti, che saranno invitate a ricostruire vicende di vita di madri, nonne, parenti, per restituir loro significanza e costruire memoria.

BU
GIAR
DINO

# STORIA DELLE DONNE LE FENICI MESTOSE DELLA LIBERTA': RINASCERE DALLE NOSTRE MEMORIE E DALLE NOSTRE RADICI

---

## COMPOSIZIONE
- Narrazione non convenzionale
- Memorie
- Archivio di se stesse, radici
- Spirito di lupa

## ISTRUZIONI D'USO
- Elasticità mentale, apertura
- Diplomazia
- Forza e coraggio di affrontare la vita
- Lasciarsi stupire
- Curiosità, scoperta, conoscenza
- Pronte al contraddittorio

## INDICAZIONI
- Se vuoi recuperare forza e competenza che hai dimenticato di avere
- Per ricordarsi chi sei e da dove vieni
- Ricordarsi che cosa sei perché a volte ci dimentichiamo che siamo donne e che siamo meglio di "LORO"
- Per scoprire il senso di appartenenza
- Valorizzare e ricordare ciò che è stato fatto
- Scoprire la nostra ancestralità

## CONTROINDICAZIONI
- Se sei un uomo
- Se sei scettica
- Se sei bigotta
- Se hai paura di scoprire le cose grandiose che hanno fatto le altre donne

## EFFETTI COLLATERALI
- Separazione immediata
- Senzo di vuoto, paura di non farcela
- Presa di coscienza
- Empowerment
- Senzo di pieno
- Recupero del presente (attraverso un a conoscenza approfondita del passato)
- Senzo di paura – Adesso ho capito ma che ci faccio con tutta questa forza?
- Rivisitazione del maschile
- Comprensione del patriarcato

## RACCOMANDAZIONI D'USO
- Non generalizzare
- Verità
- Genealogie femminili
- Sospensione del giudizio
- Riconoscere la radice della violenza

## RECENSIONI
- Rinforzo del senso di appartenenza
- Comprensione dell'esistenza del patriarcato, sofferenza nel conoscere le sofferenze/difficoltà delle donne nella storia
- Scoperta e riscoperta delle mie origini e tanto tanto stupore!!!!!
- Essere forte non più come un uomo, ma per la donna che sono, maggiore fermezza nei confronti dell'uomo.
- Scoprire la forza e il coraggio delle donne della mia vita attraverso le mie scritture sulle genealogie femminili
- Ritorno alla casa del femminile, mi sono sentita a casa.

# ALLE DONNE CHE MI HANNO RIVOLUZIONATA

Oria Gargano
Esperta in Studi di Genere e Politiche
di Pari Opportunità

Ero molto sicura di me, con tutti i miei appunti a posto, e le slide tirate a lucido. E' da così tanto tempo che faccio formazione, e la Storia delle Donne è uno dei campi sui quali di più mi piace scorrazzare. Certo, avevo già chiaro che gli incontri sarebbero stati un laboratorio interattivo, e che non avrei mai seguito un modello formativo di tipo frontale (dato-imposto), e che il corso si sarebbe strutturato – così come era stato progettato - a partire dalle sollecitazioni delle donne del gruppo.

Ma le donne di Perfetto Migliorabile mi hanno veramente rivoluzionata. Ognuno degli incontri è diventato una richiesta di ulteriori informazioni, di ricerche da affrontare, di realtà – non di rado scomode – da disseppellire dalla polvere dei secoli, ma anche dalla muffa che certe volte alberga nelle nostre coscienze, talvolta per pigrizia, talvolta per dolore, talvolta per malumore.

Così, studiando la "*Nascita della Famiglia, della Proprietà Privata e dello Stato*", come ha sintetizzato Engels, ci siamo imbattute nel Materno come elemento dalle molteplici sfaccettature: potere, asservimento, motivo di normazione dei comportamenti sessuali/sessuati delle donne... E moltissime altre cose, oggi, nel 2020, alla confluenza di tanto di arcaico e di tanto di avveniristico, tra orgoglio della modernità e paura del futuro.

E così siamo scivolate dirette nel 1900 perché ci serviva Sibilla Aleramo,

per fare indagine e dare risposta alla questione del materno nella costruzione dei contesti politici, legislativi, sociali e culturali che, nei secoli, hanno schiacciato le donne su un ruolo di inferiorità, ma, soprattutto, perché vi serviva impugnare un filo rosso per addentrarci nel nostro essere/non essere/voler essere/ non voler essere madri. È stato di particolare potenza l'approccio che le discenti hanno determinato: l'incontro ha disegnato narrazioni concentriche, che sono andate ad articolare una narrazione tra storia tramandata e storie particolari, raggiungendo l'obiettivo che il corso si proponeva. Sulla stessa falsariga, ci siamo occupate della violenza sessuale, seguendo la sollecitazione di alcune corsiste, che hanno raccontato episodi di stupro o tentato stupro nella propria biografia. Partendo dalla disamina delle leggi normative dei comportamenti sessuati delle donne (dalle Tavole di Hammurabi, di datazione incerta intorno al 1759 A.C. al diritto romano...) siamo arrivate, su richiesta delle discenti, ad analizzare la figura di ARTEMISIA GENTILESCHI, organizzando una seduta particolarmente complessa. Abbiamo invitato la dott.a Patricia Thomas, caporedattrice di Associated Press e autrice di un saggio estremamente articolato su Artemisia, a venirci a parlare del tema: Patricia (l'abbiamo ringraziata tutte e la ringrazio ancora!) si è prestata molto volentieri ad essere visiting

professor – a titolo amicale -, ed è poi rimasta per tutto il tempo ad ascoltare e commentare il seguito della lezione, in cui ci siamo concentrate sulla pittura di Artemisia, analizzando alcuni soggetti da lei ritratti in relazione ai dipinti sullo stesso tema di altri grandi pittori, come Caravaggio, Rembrandt, lo stesso padre di Artemisia Orazio Gentileschi, per poter interpretare il dramma vissuto da Artemisia nei riflessi sulla sua produzione artistica – anche rintracciando, nei suoi quadri, la presenza costante del volto del suo stupratore Agostino Tassi Successivamente, abbiamo analizzato alcuni passaggi del processo da lei intentato contro il  Tassi, mettendoli in parallelo con la cronaca di processi per stupro dell'età contemporanea.

Inoltre, dalla narrazione delle storie di vita delle donne, e dall'analisi del tema della violenza maschile nelle relazioni affettive, abbiamo intrapreso un percorso di studio sul tema dell'amore romantico, analizzando il significato che la relazione affettiva ha rappresentato nell'arco dei secoli, partendo dal dato sociologico che colloca la costruzione della coppia "innamorata" al secondo dopoguerra

(cfr. Chiara Saraceno – Sociologia della Famiglia e altri scritti). Abbiamo considerato come, nell'arco dei secoli, "amare la propria moglie" fosse considerato disdicevole e bizzarro – da Aristotele ai più grandi pensatori dell'età moderna, analizzando altresì le encicliche Arcanum di Leone XIII nel 1880 e De Castii Connubii di Pio XI nel 1930.

E' stato analizzato il percorso di cittadinanza delle donne, confrontando le prime dichiarazioni (Olimpe de Gouges, il proclama di Seneca Falls, Mary Wallenstoncraft...), e raffrontando le rivendicazioni di quel momento storico con le affermazioni politiche del '900, anche con un confronto con le più importanti Convenzioni delle Nazioni Unite dagli anni Ottanta in poi – con particolare riferimento alla Convenzione NU sulle Donne di Pechino 1995. Grande importanza è stata data alla ricostruzione delle fasi salienti della conquista dei diritti, considerandone l'implicita dimensione empowerizzante.

In tutto il percorso svolto si è riuscite a calare elementi storico-culturali nel qui e ora della nostra società, e nelle trame complesse della nostra vita quotidiana. Ma, soprattutto, molte altre donne si sono affacciate alla porta della nostra aula: le nostre madri, nonne, sorelle, antenate, maestre di scuola, amiche d'infanzia, Siamo state dunque pronte per intraprendere il viaggio conclusivo: la ricerca sulle genealogie femminili personali delle partecipanti, che hanno iniziato a ricostruire vicende

di vita di donne il cui passaggio è stato significativo (importante) per restituir loro significanza e costruire memoria, capovolgendo l'assioma per il quale il linguaggio delle donne è superfluo, perché non abita il potere né lo costruisce. Come dice Elisabetta Rasy: "Flusso ininterrotto della parola, labirintica, ripetitiva, inutile come la proterva ripetizione della ricerca preedipica, come la richiesta d'amore.  Parole perdute su se stesse, pura occupazione di spazio, parole-rumore che configurano un paesaggio psichico, spreco opposto all'accumulazione produttiva. Messa in scena del rifiuuto sociale, come metafora dell'accesso al simbolico che presiede alla scrittura alta e al linguaggio alto".

( Elisabetta Rasy, La lingua della nutrice, Edizioni delle donne, 1978),

Le parole nostre nell'aula del centro I-Dea di Maccarese ci hanno restituito l'autorevolezza,

Io ho tre mamme

Noi siamo ciò vogliamo, siamo ciò che mangiamo siamo il nostro futuro e passato,

Io ho tre mamme: mia madre biologica la sua mamma e la sorella di lei .

Poi ne ho altre due nella crescita da donna

Un' amica di mia mamma, Mimma, e quella che avrei voluto in totos Laura, un amica di Mimma un poco come le mie tre mamme... Mami. Il mio passato il mio presente...

Nonna materna, per me un punto di riferimento anche odierno dolce gentile riservata mamma capo famiglia tutti la ascoltavamo ci conosceva ad una ad uno teneva i segreti di tutti non ho mai capito se poi parlava con sua figlia di noi.

Ha cercato di starci sempre vicina e difenderci da ogni sopruso familiare e non...

Lei era la prima figlia di 8, lei che doveva crescere e crescere i fratelli.

A lei che le hanno portato via il marito e non ha raccontato fino a che non ha pensato che fosse il momento giusto.

A lei donna di chiesa credente fino alla morte...

Pensate 8 fratelli e la più piccola che ancora vive per non lasciare la nipote sola ..voi non ci credete ma è così ..

Quando mia zia aveva 10 anni è nata mia mamma e così e stata un po' cresciuta da questi zii perché nonna doveva lavorare e così tra collegio e zii anche mia madre è cresciuta ha sposato l'uomo che la madre non voleva e ha fatto 7 figli, cresciuti dalla madre -

che coincidenza:  siccome non ha cresciuta lei le ha fatto crescere i suoi sette figli...  Scherzo ..scusa mamma hai avuto una vita travagliata e molto anche tu e questa malattia non ci voleva ..alzaimer da 7/8 anni  brutta brutta .
Ma passiamo a ciò che volevo raccontare

Basta nascondere le brutte verità dentro casa ... Mio nonno uno dei due era molto bravo severo ma bravo un po' generale, mio padre ne aveva quasi paura. Sposato  due volte, la prima moglie ha avuto due figli ma son morti di una strana malattia,.quindi si risposato ed è nato mio padre,  tutto il contrario di nonno: falso ipocrita e forse anche bugiardo .

Altro non saprei, so che questa storia la nonna la racconto' a mamma in innumerevoli versioni. Credo a questo punto nascose per un pochetto anche la gravidanza perché, dopo poco tempo che si sposarono uccisero  nonno ecco perché mia mamma aveva una famiglia allargata.

Un giorno quando la mia maestra di catechismo, che insegnava anche canto ballo e recitazione mi trattò male, e per giunta in chiesa, tornai a casa piangendo, nonna era lì alla finestra e s'accorse che qualcosa non andava, mi aspettava sull'uscio della porta a braccia aperte, li non so perché mi raccontò della sua vita. Nonno era più vecchio di me era un uomo molto stimato è invidiato del paese, per questo alcuni personaggi che come lui andavano alle aste del paese si son messi d'accordo per farlo sparire e pagarono il suo amico fidato per farlo.e così successe. Una sera questa persona lo porto in un punto alto del paese , dove non cresceva niente era tutto roccia . Se gli sparò o lo uccise con delle pietre non si sa perchè il corpo non fu mai trovato, anche se alcuni dissero che era nascosto in quelle profondità della terra perché da li a poco fiori un grande albero rigoglioso di fichidindia o fichi...

Quando 25 anni dopo mia madre si diplomò  inizio a fare la maestra la fece ai figli di queste brave persone e li trattò come tutti gli altri bimbi, in egual modo .

Ed e quello che hanno insegnato a noi,

solo che ci voleva più affetto secondo me , anzi forse trattava meglio i suoi alunni che noi , forse per una relazione sbagliata e magari lei voleva girare il mondo e non voleva figli - beh questo non lo sapremo mai perché questa malattia rovina distrugge i neuroni riduce in poltiglia tutti i ricordi..e... perciò ci hanno insegnato a essere uniti ma i tempi cambiano tutto la famiglia di mia nonna sono unitissimi noi no. Nella loro generazione contava l'unione nella nostra contano i soldi loro si aiutavano l'uno con l'altra noi solo per i soldi...

Grazie alle mie tre mamme ancora io cerco quella generazione, anche se ho avuto una figlia da un uomo che mi ha quasi ammazzato tre volte e tutte le volte l'ho perdonato perché come dice la mia mamma è il padre di tua figlia deve crescere anche con lui.

Ciao nonnina, mio pinguino adorato

*Lila*

NONNA EMILIA

Nonna è nata a Roma nel 1906 ed è vissuta fino a 94 anni. Quasi un secolo di storia. Lei è stata per me il legame con la memoria. I suoi racconti risalgono agli inizi del secolo scorso. Ha lavorato sin da piccolina come spaventa cornacchie sui i campi coltivati, dove il padre era custode. Poi da ragazza il primo mestiere è stato quello di "cicoriara". Un lavoro faticoso perché doveva percorrere tanti chilometri in bicicletta, ma che le ha consentito di frequentare i mercati di Campo di Fiori e Piazza Vittorio e così riuscire a prendere il permesso per aprirsi il banco a San Saba, dove ha lavorato fino a 70 anni. La sua vita è stata dura e superare la morte di due figli la cosa più difficile. Alla mia domanda "come si può superare un lutto così grande" lei rispondeva "con l'amore degli altri figli e delle persone che hai accanto". Ha abitato per tanti anni alla Magliana in via di Santa Passera, sotto l'argine del Tevere, in un agglomerato di piccole case e baracche. Lì i miei primi ricordi con lei. Il sabato la pizza e la domenica mattina mi svegliava con cioccolato e maritozzo con la panna. Sono stata molto fortunata di aver condiviso gran parte della mia vita insieme a lei. I suoi consigli ho cercato di attuarli sempre. "Devi essere indipendente con il tuo lavoro, i mariti certe cose non le capiscono", mi diceva, mentre mi aiutava a pulire le verdure, perché anche io mi sono ritrovata a fare il suo stesso lavoro.

A MIA MADRE

Maggio, il giardino è un'esplosione di colori e profumi. Sono le otto e come ogni mattina dopo il caffè ci ritroviamo insieme ad ammirare tanta bellezza. Ti piace condividere con gli altri la tua passione. Ti osservo mentre scopri i nuovi boccioli, le nuove talee germogliare. Ascolto con piacere i tuoi commenti mentre osservi con occhi stupiti la fioritura di una nuova pianta. "Le peonie quest'anno sono bellissime, le orchidee le ho trascurate però sono fiorite tutte, la lavanda sta spigando, sentirai che profumo fra qualche giorno. Guarda che bel colore i garofani. Lo sai, loro sono i fiori della mia gioventù. Domenica ti abbiamo regalato nuove piantine e un geranio rosso, eri felice. Avresti piantato e preparato nuovi vasi per noi e per le tue amiche. Poi qualcosa è cambiato. Nonostante i miei stimoli rimandavi a domani, domani. Venerdì ti ho trovata in giardino seduta in terra come una bambina ad ammirare ancora una volta i tuoi amati fiori. E mi aspettavi.

*Anna Rita*

Nonna! Nonna ! Metti quel vestito rosso sei cosi bella con quello!
È ferragosto la tua mano è stanca e morbida e stringe la mia cosi piccola da sparire nella tua e ti guardo mentre ci incamminiamo... le strade sembrano grandi e gli alberi piu alti del loro fruscio. Tu hai un filo di rossetto... ti fai regalare quelli usati che con un dito ti strofini per colorare labbra e guancie rotonde. Da lontano assordanti rumori e profumo di sale e mare i pescherecci, la processione e una madonna di gesso. Si va in mezzo al mare! Saliamo e ci stringiamo in mezzo alla gente ansiosa di partire... mi aggiusti il vestitino a fiorellini che tu hai cucito e mi dici nipote hai sentito la campane?!.. Siamo in partenza!...
Ti guardo sembri cosi alta... sei cosi dolce... e schizzi di mare mi arrivano sul viso... salati di gioia distogliendomi dall'amor per te! Mi manchi cosi tanto nonna... tu che mi trovavi e mi aspettavi sui scalini della tua casa al piano terra... i tuoi geranei e l'odore di salsa di pommodori... che in estate facevamo fuori nel pentolone che bolliva... e bolliva... tu che sempre sei stata semplice ma emancipata ed io ti ho amata! Quel vestito lo conservo io nel mio armadio... ogni tanto lo tocco... lo annuso e penso che me lo avresti accorciato prima di indossarlo... hai delle gambe bellissime falle vedere... e sicura sono che avresti aggiunto è seta... lavalo a mano mi raccomando... il rosso ti dona... tienilo da conto.

*Alessandra*

Prendere in mano una penna e
scrivere di me mi provoca una
sensazione d'imbarazzo, ma la parola
ricordi mi stimola e ci provo.

*Anna Rita*

## LUOGHI E MAPPE EMOTIVE

Attraverso il lavoro sulla memoria attivato, sinergicamente, dal ripercorrere la storia delle donne e la narrazione della storia soggettiva, le donne partecipanti hanno esplorato le tappe significative della loro esistenza, producendo mappe emotive legate a luoghi e  persone. Partendo da una sollecitazione di Antonio Tabucchi "Un luogo non è mai solo 'quel' luogo: quel luogo siamo un po' anche noi. In qualche modo, senza saperlo, ce lo portavamo dentro e un giorno, per caso, ci siamo arrivati", ciascuna partecipante ha creato una propria personale mappa simbolica che ha segnato un passaggio significativo nell'assumere altri punti di vista rispetto alla propria genealogia famigliare, formativa, relazionale.

**I LUOGHI DOVE SONO DIVENTATA**

Guardo il mio disegno. "I luoghi dove sono diventata".

La prima immagine è così da sempre.

Il primo ricordo. La sua esistenza è ragione del mio esistere.

Poi a cascata l'infanzia, il gioco e le passioni che ho incontrato e che mi hanno trovato.

Il cinema, e non i multisala di adesso, penso che ancora oggi cerco di finire sempre al Brodway di Centocelle, l'Astra l'hanno chiuso!

Il Lunapark dell'Eur che ho ritrovato e riscoperto, ora che sono mamma, ma che per me resterà sempre quello della mia infanzia con le mie sorelle, dello zucchero filato e risate a crepapelle.

Il mare. C'è sempre stato!

Scaffali di libri, dove vengono venduti o consultati. Oppure i miei libri, quelli gelosamente custoditi.

Poi treni, binari, stazioni, ma anche tutto ciò che mi ha portato da qualche parte. Ogni viaggi mi ha lasciato qualcosa!

E infine un bancone che rappresenta tanti banconi e tutto quello che da lì dietro ho scoperto, conosciuto, spiato!

*Linda*

## I LUOGHI DEL RIPARO E DELLA CURA

I ricordi tornano lì, dove è iniziata la cura di me e verso gli altri. E' il mio luogo: il centro sociale. Avevo 16 anni , erano passati già due anni da quando mi ero trasferita nel nuovo quartiere, ma non riuscivo ad ambientarmi.  Nonostante provassi a fare nuove conoscenze non riuscivo a creare rapporti di amicizia con cui condividere interessi e passioni. Le amiche d'infanzia e dell'adolescenza mi sembravano così lontane e i nostri incontri erano sempre più rari. Anche la scelta della scuola superiore era stata condizionata. Le uniche ragazze che conoscevo, scelsero una scuola professionale ed io con loro.
Una delusione, non era proprio un bel periodo. Poi un giorno tornando da scuola, alla stazione della metropolitana, un gruppetto di ragazze mi invitarono ad un incontro: "dai vieni, oggi noi ci vediamo al centro sociale per una riunione femminista". Arrivai molto prima, ero contenta e con molte aspettative. Il centro sociale era quasi sempre chiuso e la struttura un po' in decadenza. Bisognava chiedere la chiave a un responsabile e riconsegnarla entro le 20. In breve tempo, questa situazione divenne insopportabile. Riuscimmo a coinvolgere molti giovani del quartiere sull'importanza di quel luogo e finalmente nel 1980 lo occupammo. Furono anni di riunioni, aggregazioni, manifestazioni e soprattutto di condivisioni. Il luogo dove prendersi cura l'uno dell'altro.

*Anna Rita*

# CORSO DI GIORNALISMO SOCIALE

Realizzato dall'associazione Piuculture. it, partner del progetto, che dal 2009 pubblica l'omonimo giornale on line, il corso mira a diffondere la conoscenza del giornalismo sociale come strumento di integrazione sociale e lavorativa, offrendo servizi di orientamento e formazione nel campo dei media online. Per questo ha deciso di rivolgersi a categorie vulnerabili, quali le donne vittime di violenza, offrendo loro la possibilità di partecipare a dei laboratori inclusivi di giornalismo/scrittura creativa (comunicazione sociale, SEO, social media marketing).

Obiettivi dei laboratori di giornalismo:

- Agevolare la conoscenza e l'integrazione delle donne nella società, attraverso un lavoro di ricostruzione della fiducia nelle beneficiarie.
- Offrire formazione e orientamento nell'ambito del giornalismo e della comunicazione sociale in generale.
- Costruire un rapporto di ascolto, di conoscenza, di fiducia per favorire la reciproca relazione tra le donne e la società.
- Fornire un modello replicabile in altri centri.

BU
GIAR
DINO

# VIAGGIO DALLA REALTÀ ALLO SCHERMO DEL PC

**COMPOSIZIONE:**
- Ricerca
- Sintesi
- Approfondimento
- Informazione
- Racconta
- Lavoro di squadra
- Locus
- Dialogo
- Ascolto

**ISTRUZIONI DI USO:**
- Scrivere bene e facendosi capire
- Mettersi nei panni del,lettore
- Avere scintilla del intenzione di scrivere

**INDICAZIONI:**
- Se sei un fabricante di storie
- Se ti senti un facilitatore della realtà
- Se ti senti non testimone ma protagonista

**CONTRAINDICAZIONI:**
- Una volta che la penna si avvia potrebbe non fermarsi più

**EFFETTI COLLATERALI:**
- Uso di parole ed espressioni lontani dal linguaggio corrente
- Può diventare strumento di potere ed autorità
- Può diventare uno strumento per prendere coscienza di se stessi

**RACCOMANDAZIONI DI USO:**
- Raccontare e diffondere la verità
- Ricercatore di parole chiavi
- Non preoccuparsi di fare la bozza perfetta
- Concedersi il permesso di scrivere in modo imperfetto
- Strumento di comunicazione e diffusione

**RECENSIONE:**
- Se non riesci a trovare le parole giuste usa altre parole
- Stabilire un contatto con il proprio critico interiore se il tentativo di tirarti fuori dal buco che ti sei scavato non funziona, costruisci una scuola.

**IMMAGINE:**
- Patchwork

## ALLA RICERCA DELL'ALFABETO CHE CI MANCA

Francesca Mahmoud Alam

Sono stata coinvolta nel progetto "Perfetto Migliorabile" in qualità di Tutor d'aula all'interno del team di lavoro della redazione di Piuculture, composto da altre due tutor, con la supervisione di Luciana Scarcia e sotto la direzione di Nicoletta Del Pesco.
Durante questi mesi il team si è confrontato apertamente per progettare e realizzare insieme un corso di giornalismo sociale, capace di dare alle partecipanti una solida base teorica affiancata a esercizi pratici che potessero dar loro la possibilità di toccare con mano questa professione. È stato importante procedere per gradi, ed iniziare dalle semplici nozioni base per poi andare in profondità, dando loro la possibilità di mettere in pratica le conoscenze acquisite realizzando interviste e rielaborandole al fine di creare un articolo, ricco di tutti gli elementi che lo compongono. Tutto questo è stato possibile grazie all'entusiasmo che le partecipanti del nostro corso hanno da sempre dimostrato. Personalmente, trovo che questa esperienza mi abbia aiutata a crescere a livello personale, compiendo alcuni step importanti a livello empatico e nel rapporto con l'altro. Ho trovato alcune piccole difficoltà iniziali, entrare in sintonia ha sicuramente richiesto un impegno costante nel tempo, ma che è stato ripagato con una totale apertura e fiducia. In punta di piedi sono entrata a far parte della loro quotidianità e questo mi ha permesso di ripensare più volte alla parola "solidarietà". I nostri

incontri in aula sono stati caratterizzati sempre da un confronto reciproco, che mi hanno stimolato soprattutto in qualità di donna. Ho apprezzato soprattutto la disponibilità e l'apertura ad un dialogo orizzontale. In varie occasioni la forza di queste donne mi ha estremamente stupito, come del resto la voglia di mettersi in gioco ed il loro modo di esternare i loro più semplici dubbi e la loro vulnerabilità. Ho sempre pensato che all'interno del team si fosse creata una sinergia unica, che ha facilitato il processo creativo. Questo si è sempre riflettuto sulla realizzazione pratica del lavoro sul campo. Il dialogo costante ha fatto sì che le corsiste entrassero a contatto con una parte più profonda di loro stesse ed abbiano svolto un vero e proprio lavoro introspettivo.

A causa dell'emergenza sanitaria che ha costretto l'intero gruppo a continuare il progetto a distanza, è venuta a mancare l'esperienza di lavoro in esterna che ha invece caratterizzato il nostro corso limitando l'esperienza delle partecipanti. Nonostante questo, ognuna di loro è riuscita a mettersi in gioco e raggiungere dei buonissimi traguardi, riuscendo a realizzare e scrivere alcuni articoli correlati al progetto interno della redazione Piuculture "L'alfabeto che ci manca". Il risultato è stato a dir poco sorprendente, ed è stato bello poter vedere raggiunto questo obiettivo finale.

## SFIDA, OBIETTIVO, CONFRONTO

Rosaria D'Elia

Per la redazione di Piuculture sono stata tutor del laboratorio di giornalismo sociale. Se dovessi riassumere l'esperienza vissuta, come donna e come professionista, userei tre parole: sfida, obiettivo, confronto.
Entrare in aula difronte a un gruppo di donne con un bagaglio di esperienze molto ricco mi ha messo alla prova: le diverse formazioni a cui ho partecipato negli anni come tutor, anche se con gruppi diversi tra loro per età e competenze, non mi avevano mai posto difronte a un panorama culturale ed emotivo così diversificato.
Alla sfida didattica, con il gruppo di lavoro della redazione, abbiamo risposto riprogettando le attività del nostro percorso di giornalismo, già testato più volte in aula. Dopo una prima fase di formazione interattiva finalizzata a conoscere il gruppo, ad introdurre le partecipanti alla scrittura e al linguaggio giornalistico, siamo passate a un percorso per moduli con esercizi teorico pratici e lavoro sul campo finalizzati al raggiungimento di obiettivi di breve termine, sul giornalismo e sulle competenze digitali, e di lungo termine: arrivare ad essere un gruppo di lavoro, una piccola redazione.
Alla sfida emotiva abbiamo risposto, e mi verrebbe difficile usare la prima persona, con il rispetto pieno dei ruoli e delle esperienze personali pregresse di ognuna di noi, e fin dai primi incontri non è stata più una sfida. Il clima che si è creato in aula e che abbiamo potuto conservare anche negli incontri online

ci ha permesso di raggiungere anche l'obiettivo del percorso formativo delineato: abbiamo registrato progressi costanti nelle partecipanti, non solo dal punto di vista giornalistico ma anche dal punto di vista delle cosiddette soft skill, competenze relazionali (autostima, intraprendenza, capacità di comunicazione, organizzazione...).

Dal mio punto di vista, la chiave della buona riuscita delle attività è stata nel confronto costante: si è creato durante tutto l'arco temporale del progetto un dialogo costante, anche tra generazioni, sulle difficoltà come sui successi, sui dubbi come sulle convinzioni, sulle parole come sui fatti.

## NUOVE STRATEGIE, STRADE, ISPIRAZIONI

Elisabetta Rossi

La scelta di partecipare in qualità di tutor al laboratorio di giornalismo sociale nell'ambito di "Perfetto Migliorabile" è stata da una parte una prosecuzione naturale del mio percorso di redattrice e di tutor per ragazzi all'interno del giornale, attività che da ormai due anni mi appassiona e che mi ha messo in contatto con le nuove generazioni, permettendomi di stabilire un confronto di crescita e di arricchimento reciproci; dall'altra parte però, l'esperienza di "Perfetto Migliorabile" è stata una grande e sorprendente novità. L'approccio con un'utenza diversa dalle precedenti ha rappresentato una nuova ed entusiasmante sfida. Quando è iniziato il nostro percorso, come tutor avevo prefigurato i principali obiettivi formativi da raggiungere insieme alle partecipanti, avevo immaginato un percorso didattico interattivo e partecipativo e mi domandavo quali sarebbero potuti essere le criticità e i punti di forza del progetto formativo. Ma non avevo mai condotto un laboratorio rivolto a donne più grandi di me, cariche di un bagaglio emotivo ed umano ricco di esperienze, dotate di spiccata personalità, eppure ognuna con i propri tempi di "emersione" e il proprio carattere.

Questa importante novità è stato il punto di svolta, il momento in cui il nostro progetto ha assunto un nuovo carattere e ci ha messo di fronte all'esigenza di rimodulare il nostro percorso e sviluppare nuove strategie, di cercare nuove strade

e nuove ispirazioni. Questo è stato possibile grazie all'entusiasmo e alla partecipazione delle donne che ogni sabato erano in aula con noi, all'interno di un ambiente didattico che fin da subito è stato più che piacevole: familiare.

Quando il percorso è giunto al termine, ho avuto la sensazione di aver costruito un percorso in cui io in primis mi sono sentita coinvolta, emotivamente e professionalmente; ho visto un gruppo di donne, tutor e partecipanti, crescere insieme, interrogarsi, domandare, riflettere, ridere, creare e condividere progressi.

La più grande soddisfazione è stata quella di vedere le donne approcciarsi con determinazione e tanta curiosità alle interviste, muovendosi con sempre più disinvoltura nell'attività di scrittura giornalistica, trovando ognuna la propria cifra stilistica e condividendo con il gruppo dubbi, progressi e piccole ma importanti conquiste.

A volte le parole (verbali) sono aria, se ne vanno.
La scrittura lascia spazio al cuore e alla fantasia, è liberatoria e più vera; curo il mio cuore scrivendo. Mi emoziono nel rileggere quello che scrivo, come se lo stessi anche affrontando, lo sto rivivendo e mi rendo conto che nello scrivere, noto di più i lati positivi e non solo quelli negativi: riesco a sminuire il dramma.
Ho sempre il quaderno a portata di mano, scrivo non per obbligo ma per istinto.
*Alessandra*

La cura che sento nella scrittura è il fatto di liberare le emozioni. Quando scrivo (un fatto) è come se lo stessi confessando, lo confesso al foglio su cui sto scrivendo con la penna. Andare a rileggere mi emoziona ancora di più.
La cura è emozione e cura di sollievo.
Mi piace molto scrivere.
Brigida
Vivo la scrittura come un'autoanalisi: per riuscire a mettere su carta i miei pensieri, devo fare una selezione di tutto quello che ho nella testa, per focalizzare le cose che più mi caratterizzano, che sento nel profondo.
*Daniela*

# CORSO DI RISTORAZIONE

Il Ristò Luna e L'altra sito in Via San Francesco di Sales 1/a Roma (RM) 00165 presso la Casa Internazionale delle Donne, gestita dalla cooperativa Stella Filante, partner del progetto, ha offerto l'opportunità di "vivere dal di dentro" l'arte della ristorazione a 4 corsiste nell'arco di 10 mesi.

La collocazione del ristorante, all'interno di un luogo fisico e simbolico della emancipazione e della liberazione delle donne, rappresenta già di per sé una opportunità trasversale e "subliminale" di empowerment

BU
GIAR
DINO

# RISTORAZIONE

La Fabbrica del Cambiamento

**COMPOSIZIONE:**

- Accoglienza
- Allestimento
- Socializzazione
- Condivisione
- Convivialità
- Conservare
- Qualità
- Consumare
- Abbinare colori, sapori, aromi
- Creare
- Soppesare
- Valutare
- Annusare
- Assaggiare
- Aggiustare
- Inventare
- Reciclare
- Riempire
- Svuotare
- Degustare
- Godere
- Originalita
- Conoscenza
- Ornare
- Alchimia
- Elaborare
- Comunicare

**ISTRUZIONI DI USO:**

Spazio di trasformazione dove tutto diventa energia, tutto si trasforma da freddo caldo, da crudo a caldo, da vuoto a pieno.

**INDICAZIONI:**

- Se ami la magia dei sapori
- Se hai un buon fiuto
- Se ami la creativita
- Se sei paziente
- Se ami le contaminazioni
- Se ami l'armonia dei colori
- Se ami decorare
- Se hai gusto estetico
- Se ti piace aggiornare
- Se ti piace programmare
- Se ti piace abbinare

**CONTROINDICAZIONI:**

- Chi non sa far tornare i conti
- Chi non ama l'arte del imprenditorialità
- Chi non ama sporcarsi le mani
- Chi non gestisce le frustrazioni
- Per chi ama il cibo fast food, street food

**EFFETTI COLLATERALI:**

- Sviluppa la cura della sostanza e della forma
- Cresce l'attenzione ai minimi dettagli
- Sviluppa l'autostima
- Stimola la concentrazione

**RACCOMANDAZIONI DI USO:**

- Trasmettere calore e positività portando pietanze nutrienti per l'anima e corpo

BU
GIAR
DINO

**RECENSIONE:**

- La fantasia in cucina comprime il tempo
- La magia della metamorfosi dei cibi e sapori
- Luogo di condivisione e di combattimento di stato
- Bilancia di stati di animo
- La Fabbrica del cambiamento

**IMMAGINE:**

- Spazio magico dove la trasformazione fa da protagonista: il crudo diventa cotto, il freddo diventa caldo, il caldo diventa freddo, il pulito diventa sporco e lo sporco si pulisce.

## UN PERCORSO DI RIFLESSIONE PER TUTTE NOI

Orietta Bigonzi

Mi chiamo Orietta e sono la presidente della cooperativa sociale Stella Filante, operiamo all'interno della Casa internazionale delle Donne, gestiamo il ristrò Luna e l'altra aperto al pubblico.
L'esperienza personale e del gruppo di lavoro in questo viaggio con le Donne di Be Free, capaci di dare la spinta emotiva e pratica, a chi nella vita ha incontrato condizioni evolutive colme di ostacoli molto impegnativi da superare... come la violenza.
Questo percorso è motivo di riflessione per tutte noi, per rivedere modalità obsolete di relazioni disfunzionali e riaprire degli scenari e dinamiche comuni tra le socie della cooperativa, che si sono sfidate a sostenere le partecipanti al corso di ristorazione, ricevendo in cambio grandi doni dell'anima.
Le partecipanti hanno mostrato interesse per gli argomenti trattati nella parte teorica, ma il grande entusiasmo scaturisce in produzione nel momento in cui il loro operato sarà oggettivamente riconosciuto dall'ambiente.
La nostra caratteristica è la creatività data dalle molteplici provenienze delle Donne attive nella cooperativa, insieme si progetta e si creano piatti di tradizione e fusion molto apprezzati dalla nostra clientela.
Le partecipanti sono attente e concentrate nonostante le loro vite le portino ad avere all'esterno motivo di essere distratte da pensieri negativi che si trasformano in curiosità e

applicazione al momento presente.
Ogni volta ci si sfida donando alle compagne di percorso un regalo ricevuto  si ottiene la vittoria comune

## SAPORI, ODORI, CIBI DELLA MEMORIA:
## IL NOSTRO PRANZO DI NATALE

CHE CIBO SONO

**MELOGRANO**

Beh... cosa dire.., di nuovo il passato!
Ma cosa saremmo senza esso...
In questo  incontro con Isabella ho scelto il melograno  e lo ho scelto perche è il ricordo  dei miei nonni, delle gite la domenica quando iniziava il freddo e ci portavano a Stimigliano, un paesino vicino Rieti dove Gina ed Amerigo si erano conosciuti...
mio nonno romano  la nonna burina come diceva la suocera che invece era Genovese.
Dolcissimi frutti  e teneri ricordi.
Li ci sono le foto di mia madre con il pancione ci stavano le vacanze di mio padre e dei suoi fratelli e c è stata una parte della mia adolescenza ! Li c è stato amore! E si... se ci penso bene si forse c'èra casa .

Il principio e la fine

Ogni chicco è un pensiero un emozione un ricordo un pò aspro e un pò dolce .

Ricordo di un' infanzia non ancora violata e piena di profumi.

Con affetto rimpiango le persone che non ci sono più conservo questo amore..lo proteggo come il melograno ne conserva, segretamente, i suoi frutti.

*Alessandra*

**CASTAGNA**

Sono buffa e rotondetta

Sono chiusa in un riccio

Vivo in montagna

Mi chiamo castagna

Pat aveva quattro anni e me l'ha recitata con la sua faccia furbetta.

Così contento di averla ricordata e della mia reazione.

A me le castagne ricordano davvero molto.

Ne sono ghiotta.

Come Bubba di Forrest Gump con i gamberi, potrei parlarne per giorni.

La marmellata di castagne, i marron glacé, le castagne bollite, quelle secche, quelle mosce, le caldarroste.

Oggi però fanno pensare a un verso di Vasco Rossi "... quando la vita era più facile e si potevano mangiare anche le ... castagne".

La castagna sa di autunno, di esplosione di colori e di infanzia.

La guardo e vedo la gioia di mia madre, quella di bimba mai cresciuta, quella di ghiottona davanti alle primizie.

*Linda*

**BASILICO**

Il basilico, l'erba aromatica per eccellenza nella mia cucina. Il suo profumo mi provoca piacere e ricordi. Mi torna in mente subito l'orto dei nonni. Nelle giornate estive spesso noi nipoti mangiavamo da loro e prima di pranzo c'era l'abitudine di passare nell'orto. Raccoglievamo insieme a loro il necessario, e non poteva mancare il basilico. Uno dei piatti che preferivo era la panzanella con tanto basilico. Anche al mercato, dove ho lavorato per tanti anni, il profumo del basilico sovrastava tutti gli altri aromi. "Ahó, ma che non me lo dai er basilico? Oggi co du pomodoretti e basilico me faccio du spaghetti. E chi sta mejo de me?" Questo era l'espressione di molte signore anziane conosciute al mercato e che ricordo con molto affetto.

*Anna Rita*

**CONDIVISIONE DI CIBO, PAROLE, RICORDI.**

Vi offro questa zuppa: è un piatto che mi piace molto perché è tutto un miscuglio della vita mia, bella e brutta.

*Lila*

**HO PREPARATO LA CICORIA ALL'AGRO PERCHÉ**

È un'erba selvatica, fa bene alla salute, è un piatto semplice. Mi ricorda mia nonna che ogni volta che usciva di cassa portava una bista e un coltellino per raccoglierla sul prato vicino casa.

*Paola*

**ALLE MIE COMPAGNE HO AFFIDATO**

Il piatto che per voi ho preparato
E che tardi era quando
L'ho cucinato
Ma si sa, la notte porta consiglio
E con questo piatto spero che vi meraviglio!

*Juliana*

**IL MENU' DELLA VITA**

**ER MENU' DE 'A VITA MIA**

SE COMINCIA
Co tante ostriche e tutte senza latte
Imparà a magnalle viene da ,mi padre
che s'è impegnato sempre tanto
a famme valicà i confini de a
gastronomia quelli de a percezione visiva
SE VA AVANTI
Co du' assaggini mica tanto ini
Spaghetti co 'e vongole
Spaghetti co 'e telline
Mejo si c'hanno er sapore de quanno
noi tre eravamo regazzine,
le rubbevamo ar mare e mi madre ce
diceva che eravamo brave,
ma solo fino a quanno nun sentiva er
concerto de spaghetto cor risucchio.
SE PROSEGUE
Co 'na grijata mista
Puro doppia o tripla, da magnalla co e
mani e senza vergognasse.
Come quanno ero regazzina e nun
vedevo er cameriere cor tovajolo
A la francese e me fregava assai po de
o Shangri-là de Corsetti o dei
Cavalieri d'Hilton, dei vestiti de a
*Cicogna o de e scarpe Balducci*
*E me leccavo le dita*
*'N po' de insalatina mista*

Puro pe alleggerì sta pesantentazza
SE CONCLUDE
Co tanta frutta fresca
E me raccommanno ar cocomero che ce deve sta
Serve reidratasse, tutti sti ricordi pure si nun c'hanno voce fanno venì l'arsura
GNENTE DORCE
S'ANNAFFIA
Tutto con ber po'de
Francacorta 'Ca del Bosco
Che si per caso me so persa 'n po' de perlage
O ritrovo subito subito e me spiego nuovamente
E parole der monaco francesce
HO VISTO LE STELLE

*Linda*

La scelta del mio menù si sofferma sul pranzo, perché mi riporta alla mia giovane età quando vivevo in Calabria a casa dei miei genitori, dove la pasta si faceva in casa.
Io mi divertivo molto ad impastare la farina con l'acqua e cercare di filare i tozzetti di impasto per fare le filatelle (pasta tipica calabrese).
Ma negli anni successivi il mio percorso di vita mi ha portato a vivere in un'altra città, dove pur conservando le mie radici, ho cambiato il modo di vedere le cose, scoprendo nuovi gusti e sapori... a volte un po' amari...
Ma i ricordi dei profumi e dei sapori della mia infanzia ritornano vivi ogni volta che trovo un cibo o un buon bicchiere di vino che mi riporta col pensiero alla mia terra.

*Brigida*

# LABORATORIO DI CERAMICA

L'utilizzo dell'elemento terra-argilla risulta particolarmente affine al mondo femminile:Il lavoro terapeutico mediato da questo materiale «vicino» alla donna, la può condurre alla scoperta del proprio «valore femminile» ,offrendole la possibilità di esprimere la sua creatività in modo "fisico", materico. Può dunque rivelarsi un efficace strumento terapeutico per aiutarla a riconoscere la «bellezza» contenuta nell'oggetto da lei creato, che proviene dal suo mondo interno. In questo modo il processo alchemico sulla materia fisica avviene parallelamente alla trasformazione interiore.

Il gesto creativo e trasformativo restituisce valore, fiducia in se stessa e nel mondo: la donna entrando in rapporto con la materia, nel tentativo di trasformarla attraverso la propria immaginazione, ne esce trasformata Aiutare la donna nella scoperta del proprio «valore femminile» offrendole la possibilità di esprimere la creatività in modo "fisico", materico, le consentono di:

- Riconoscere, attraverso la realizzazione di un «suo prodotto», la bellezza contenuta nell'oggetto, che proviene dal suo interno.
- Lavorare sul trauma subito in una dimensione di accoglienza grazie alla dimensione gruppale: il gruppo delle donne all'interno del quale condividere mentre si crea, in un clima generativo, anziché distruttivo, la dimensione del "laboratorio alchemico", dove si

impastano la materia, ma anche le emozioni, diventa un luogo di condivisione di affetti e vissuti, che possono aiutare la donna a sentirsi meno sola e riconosciuta nella propria creatività vitale.

- Consentire alle donne "fratturate" psicologicamente di ri-conoscere e ricontattare la propria ferita ma offrendo la possibilità di "spurgare"rabbia e dolore, mettendo questa energia (ora distruttiva) in un nuovo flusso creativo, al servizio dell'Io: la loro produzione artistica viene nutrita da queste emozioni forti, che in corso d'opera, si trasformano attraverso il gesto creativo
- Permettere attraverso la lavorazione dell'argilla, il gioco creativo, di ricontattare il suo «essere bambina» per poter accedere ad una dimensione interiore più profonda, al fine di operare una regressione trasformatrice.
- Riconnettere la donna alla sua dimensione femminile archetipica più profonda che la "connette" alle sue origini collettive ancestrali, che superano l'esperienza individuale e la rimettono in contatto con la sua natura generatrice e creatrice.
- E' inoltre obiettivo del corso quello di produrre oggetti che si possono distribuire ed utilizzare sul territorio : sarà strutturato come un opificio in cui si svilupperanno forme e decori anche in ottica commerciale.

BU
GIAR
DINO

## CERAMICA

Con gli occhi bendati le mani incontrano l'argilla, e il cuore dà forma alle emozioni.

### COMPOSIZIONE

- Argilla
- Filo taglia argilla
- Acqua
- Mattarello
- Spatola
- Strumenti di lavoro
- Spugna abrasiva
- Barbottina
- Ingobbio
- Pennelli
- Tanti colori
- Carta e matite
- Carta da lucido
- Torniello
- Colombino

### ISTRUZIONI D'USO

- Battere l'argilla con il mattarello per togliere l'aria
- Modellare l'argilla
- Se necessario bagnare con l'acqua
- Conservare l'argilla in una busta di plastica
- Asciugatura biscotto
- Cuocere in forno

### INDICAZIONI

- Creare un oggetto per dare forma ai tuoi sogni
- Puoi creare il tuo mandala
- Un momento speciale da condividere insieme
- Riuscire a creare qualcosa che ha un effetto positivo sulle tue emozioni
- E' una sorta di terapia

### CONTROINDICAZIONI

- Non sono note controindicazioni

## CURIOSA, OSSERVATRICE E RIBELLE

Sonia Malaman – Maestra d'arte

Sono curiosa, osservatrice e ribelle. Queste caratteristiche sono state il paradigma di partenza delle azioni della mia vita. La scelta di impegnarmi nella lotta per l'emancipazione delle donne è nata come reazione ad un ambiente familiare fortemente repressivo.
Nel tempo il desiderio di cambiare la mia vita si è trasformato nella determinazione ad utilizzare i miei studi e le mie capacità per un progetto più ambizioso, insegnare a riconoscere la bellezza intrinseca in ogni essere umano.
L'anello di congiunzione tra il mio desiderio e la sua realizzazione è stato uno studio sulla psicologia epigenetica e la scoperta dei neuroni specchio.
Le neuroscienze ci insegnano che le emozioni sono in grado di cambiare il DNA e la chimica del cervello ed io ho ideato un gioco fatto di stupore e gioia attraverso la lavorazione dell'argilla e l'arte.
Per me ogni persona contiene un mondo da scoprire, nel quale occorre entrare con gentilezza per depositare il mio insegnamento. Insieme a Silvia, la psicoterapeuta, abbiamo creato un ambiente accogliente in cui l'empatia è stato l'elemento di stimolo per la condivisione delle storie personali, intense, a volte molto commoventi.
Durante il laboratorio sono state realizzate delle opere con una forte valenza simbolica, rivelatrici dei vissuti delle donne che si sono cimentate nel realizzarle. Ognuna delle donne ha elaborato una ricerca individuale, un suo stile decorativo ed ha acquisito

## UN INCONTRO ANTICO E PROFONDO

Silvia Cetorelli – psicoterapeuta

le tecniche di costruzione partendo dalla materia prima: l'argilla, il fango primordiale da cui è nato tutto. Utilizzando la modellazione, il grafito e il dipinto ogni donna ha creato le sue opere. Man mano che gli oggetti diventavano più complessi ed impegnativi il gruppo ha acquistato sempre più fiducia. Ognuna ha avuto l'opportunità di venire in contatto con aspetti sconosciuti di se stesse. L'entusiasmo da loro dimostrato e la soddisfazione che leggo negli occhi delle donne sono la ricompensa ad un lavoro fatto in sintonia con tutte coloro che ne hanno fatto parte.
È stata anche per me una bellissima esperienza e mi auguro che l'insegnamento, che le donne hanno ricevuto, sia utile alla loro vita futura.

Stare nel laboratorio di ceramica insieme alle donne che vi hanno partecipato, ha rappresentato per me un incontro antico e profondo con il femminile che trascende le differenze: le mani sussurrano mentre toccano, plasmano e danno forma all'argilla, facendo emergere dalla profondità dell'anima di ognuna un pezzo di sé e della propria storia unica ed irripetibile, attaccato ad un pezzo di storia antica che proviene da un tempo lontano, arcaico, ancestrale, che riconnette tutte alla nostra radice prima, Madre Terra. Lì ci siamo incontrate ad un livello più sotterraneo, silenzioso, che precede il linguaggio e ci siamo ri-conosciute. Attraverso le forme emerse dalle mani delle donne, nella lavorazione dell'argilla, ho avuto la

possibilità di assistere ogni volta ad un parto, seguito dalla nascita di qualcosa di nuovo ed al tempo stesso di molto antico che aspettava di venire alla luce. Come donna e come psicoterapeuta è stato un viaggio intenso, avventuroso, emotivamente coinvolgente e, oserei dire, mistico, perché rivelatore di un mistero: dalla materia informe e grigia ognuna è riuscita a creare, a dar vita a forme portatrici di messaggi capaci di accrescere la consapevolezza di sé e del femminile. Attraverso la creazione di forme ed immagini le donne hanno potuto percepire il valore della propria essenza, dell'essere generative.

Nel mio lavoro di psicoterapeuta, spesso, ad un certo punto, mi trovo ad "incontrare" da vicino il trauma, che inizialmente non ha accesso alle parole, non può essere detto ed allora, in quel momento, le "mani che parlano" ci vengono in soccorso, liberando quel dolore incapsulato e rimettendo in circolo energia vitale.

Lavorare in un approccio integrato insieme alla maestra d'arte ha offerto la possibilità di trovare una strada di accesso preferenziale per l'espressione di ciò che è depositato nei recessi dell'anima: l'immagine, che nella lavorazione dell'argilla, diventa tridimensionale, con zone di luce e zone d'ombra, produce un'emersione di luoghi interni abbandonati.

Da ogni donna che ha partecipato al laboratorio ho imparato e mi sono arricchita. Osservare la loro soddisfazione nel percepire e rendersi conto del loro progresso mi ha

profondamente appagato.

Del resto l'essere approdata ad un lavoro nel sociale viene da una motivazione sentita e maturata nel corso di un lungo percorso di psicoanalisi, a cui sono profondamente grata: un affascinante viaggio di scoperta che auguro a tutte le donne che ho incontrato, equipaggiate da spirito di ricerca.

# CORSO DI BIOENERGETICA

La Bioenergetica è un metodo per aiutare la persona ad essere nel proprio corpo pienamente, sviluppando il piacere di sentirsi vivi. Una tesi fondamentale della Bioenergetica è che il corpo e la mente funzionalmente sono identici e dunque ciò che accade nella mente, riflette quello che succede nel corpo e viceversa. In quest'ottica vanno ad inserirsi le Classi di Esercizi di Bioenergetica (CEB) che consistono in una esperienza di gruppo rivolta a persone di tutte le fasce d'età, ed è un tempo ed uno spazio di qualità, dedicato al benessere personale attraverso movimenti psicofisici dell'unità mente corpo. Il lavoro della Bioenergetica sul corpo comprende, lo scioglimento graduale e modulato dei blocchi energetici che provocano contrazioni muscolari croniche e squilibrio delle strutture ossee, mentre a livello emotivo paura, rabbia, chiusura in sé stessi ma anche rigidità, passività e pensieri negativi.

BU
GIAR
DINO

## BIOENERGETICA

VOLO DEL GABBIANO:

SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL'ESSERE

### COMPOSIZIONE
- Gli elementi utilizzati sono acqua, aria, sole e terra
- Movimento

### ISTRUZIONI D'USO
- È consigliato l'utilizzo appena svegli
- Munirsi di un tappetino e abbigliamento
- comodo
- Disporsi in un luogo tranquillo
- Emozione

### INDICAZIONI
- Quando non riesci a sentire il tuo corpo
- Quando vuoi sentirti libera
- Quando vuoi alleggerirti dalle preoccupazioni
- Quando vuoi respirare ciò che ti rende felice e libera

### CONTROINDICAZIONI
- Non sono note controindicazioni

### EFFETTI COLLATERALI
- Gli esercizi li senti nei muscoli il giorno seguente

### RACCOMANDAZIONI D'USO
- Mettetevi comode
- Non giudicatevi
- Sentite il vostro respiro
- Posizionare i piedi ben piantati a terra
- Radicamento

### RECENSIONI
- Puoi riappropriarti dei ricordi del passato di quando eri piccola e libera, che ti riportano alle radici.
- Puoi scoprire cose del tuo corpo di cui ignoravi l'esistenza e imparare a fermare il cervello
- E' una disciplina che ti disabitua da alcune posture quotidiane
- Sorprendente perché aiuta la persona a ritrovare la sua dimensione
- Aiuta a sognare meglio e a svegliarsi meglio

# IL PRIVILEGIO DI ASSISTERE AD UNA CONTINUA GEMMAZIONE

Monica Monteriu'

Psicologa-psicoterapeuta in analisi bioenergetica

Il Laboratorio di Bioenergetica si riproponeva nei suoi originari intenti di aiutare le partecipanti ad essere nel proprio corpo pienamente, sviluppando il piacere di sentirsi vive, consapevoli delle proprie emozioni e sensazioni e dunque maggiormente padrone di sé stesse per orientare le proprie azioni e la propria volontà nel mondo. Lo sguardo si è dunque orientato alla co-costruzione di un radicamento ed una centratura in grado di conciliare il dato di realtà presente nell'esperienza del qui-ed-ora, alle proprie aspirazioni, convogliando i propri talenti, capacità nella direzione della fiducia in sé, della capacità di autodeterminarsi avendo nutrito il proprio senso di autoefficacia anche attraverso la potente cassa di risonanza dello strumento gruppo.

Partendo dunque dall'assunto di base per cui, la dimensione corporea e quella mentale di una persona sono essenzialmente racchiuse nell'unità mente-corpo e dunque funzionalmente identiche, ossia, ciò che accade nella mente, riflette ed influisce su quanto accade nel corpo e viceversa, le sessioni sono state pensate appositamente per esplorare le complessità riscoprendola nell'aspetto psicologico, nella postura corporea, nella respirazione, nell'anatomia del movimento di ogni distretto corporeo, rispolverando le possibilità ludiche nell'interazione tra pari, nello scambio e nel confronto arricchente. Quanto più sono chiare le percezioni del proprio corpo e dei propri confini, del contatto profondo con sé stessi e con il terreno

che fornisce sostegno, tanto più sono forti e profonde le radici della persona e le sue possibilità di espandersi secondo il principio di realtà personale, nell'ottica della promozione della salute.

Tutto ciò per poter aumentare la mobilità generale corporea e l'ampiezza dell'onda respiratoria allo scopo di garantire la capacità di fluire dalla tensione al riposo in maniera funzionale anche in risposta agli agenti che possono talvolta interferire con la possibilità di accedere al benessere emotivo, riducendo stress, agevolando l'ascolto delle sensazioni cenestesiche, delle emozioni, del respiro e dell'equilibrio posturale; le tensioni muscolari croniche disturbano infatti la salute emotiva, abbassando l'energia di un individuo, limitandone le capacità di auto-espressione.

Ciò è parso essere particolarmente importante e promettente nel confronto con temi delicati quali la violenza di genere, esperienze di tipo traumatico e momenti di vita difficoltosi e particolarmente densi di criticità, dove la dialettica psicocorporea è stata tanto gravemente mortificata ed i numerosi agenti traumatici hanno prodotto un cortocircuito interferendo profondamente con l'armonico sviluppo di un senso di sé integro.
E' stato inoltre importante tenere presente che la rigidità o la tensione cronica che vengono ad instaurarsi a

seguito dell'impatto delle esperienze traumatiche, siano esse di matrice episodica o cumulativa nel loro reiterarsi nel tempo, spesso possono esitare nell'insorgenza di differenti sintomatologie andando dunque ad impattare sulla qualità della vita. Ed è proprio nell'ottica di un diritto alla salute e dunque non solo di "limitazione del danno", che questi esercizi possono agevolare l'acquisizione di una maggiore padronanza di sé e della propria capacità di auto-determinazione, favorendo l'ampliarsi degli orizzonti delle proprie risorse e delle competenze connesse alla propria resilienza. E' stato dunque possibile individuare in ciascun elemento del gruppo laboratoriale, punti di forza e punti di vulnerabilità su cui portare la consapevolezza, per poi andare a lavorare sciogliendo e rimodulando le tensioni corporee corrispondenti che vanno a riverberarsi nel corpo emotivo di ciascuna delle partecipanti.

Attraverso quello che considero un viaggio coraggioso nelle esperienze proposte nel contenitore laboratoriale, le partecipanti sin dal primo incontro, hanno mostrato la capacità di affidarsi ed incuriosirsi di sé, comprendendo adeguatamente gli obiettivi ed i confini del Laboratorio stesso, dimostrandosi interessate ad un lavoro coniugato in senso olistico, ciascuna andando ad integrare le dimensioni somatopsichiche della propria soggettività regalando ampio respiro alla capacità di meravigliarsi delle

scoperte circa il proprio patrimonio sensoriale ed emotivo.
In tal senso, ciascuna delle partecipanti ha portato un colore e la ricchezza della propria storia incarnata nel linguaggio non verbale e corporeo.
C'è stata chi, attraverso le attività proposte, ha potuto apprezzare la possibilità di riconnettersi al proprio corpo ed al proprio respiro quasi in un incontro simbolico in cui riconoscersi, ritrovarsi e pacificarsi con la forza della propria vulnerabilità.
Chi ha notato con piacere, il modularsi significativo della postura, la dignità dello schiudersi di una chiusura e la scoperta del diritto di esistere, passando per l'accoglienza di ciò che si è, ed esplorando il diritto all'errore.
Chi ha esplorato la possibilità di riconoscere le moltitudini di cui era portatrice, riscoprendone il valore, integrandole accrescendo la propria cassetta degli attrezzi, per poter accogliere e rivolgere gratitudine sia alle parti ferite, che alle parti resilienti.
Chi ha combattuto un'aspra lotta con sé stessa, alla ricerca della possibilità di 'arrendersi', mollare modalità d'autocritica e giudizio, rilasciare le tensioni ed affidarsi alle proprie sensazioni all'interno di un contesto protetto, riscoprendo così la vitalità del proprio corpo.
Chi ha mosso i primi passi nello scrollarsi di dosso i condizionamenti sociali e le aspettative, familiarizzando con l'autenticità della propria voce interiore e dunque la possibilità di coltivare i propri panorami emotivi,

il proprio immaginario e dunque coltivando la propria energia, riconoscendosi un senso di auto-efficacia e la volontà di crescere e migliorarsi.
Chi ha ritrovato in sé il 'piacere di esserci tutta intera da capo a piedi' e in questa integrazione aprirsi alla possibilità del piacere.
Chi ha saputo riconoscere nel gruppo una rete di supporto cui far riferimento, nell'affrontare le difficoltà.
Chi ha riconosciuto nel corpo i propri sabotaggi e con consapevolezza ha iniziato ad arginarli, per iniziare a mettere in discussione e decostruire una mitologia del sé troppo spesso fatta di introietti svalutanti.
Chi sta risvegliando l'attitudine e la capacità ad autoregolarsi, partendo dalla bussola emotiva delle proprie sensazioni corporee.
Chi ha compreso che l'esserci per sé, per il gruppo e per la comunità, può fare la differenza nella capacità di creare progettualità comuni e concrete, a partire dalla forza delle proprie risorse. E' stata possibile maggior apertura verso le relazioni sociali createsi all'interno de contesto Perfetto Migliorabile e ciò ha contraddistinto una percepita maggiore spinta al desiderio di fornire il proprio apporto e di "far parte" di un movimento culturale di promozione del benessere delle donne a tutto tondo, in cui riconoscersi e sentirsi parte attiva.
Per concludere, è stato possibile esplorare la crescita delle abilità di autoregolazione emotiva e la

consapevolezza corporea, ponendo in condivisione tali elementi per favorire la fuoriuscita dei vissuti di marginalità ed isolamento, lavorando approfonditamente sulla possibilità di elaborazione di tematiche psico-corporee ed emotive quali la vergogna, lo scoraggiamento, la tristezza, la rabbia, per iniziare ad aprirsi verso una concettualizzazione più ampia, meno etichettante e limitativa di percezione del sé, del diritto al passo falso, per reintegrare le parti scisse, perché indesiderate e scomode ed accostarsi ad una visione complessa ed articolata della propria personalità, abbracciando il proprio potenziale, i prorpi aspetti ludici e la propria 'parte ferita' accogliendo la possibilità di prenderla per mano per prendersene cura con

amorevolezza, consapevolezza ed in intenzione direzionata.
Personalmente ho avuto il privilegio di poter assistere nel gruppo alla graduale gemmazione di capacità autoriflessive, alla determinazione e la pervicacia con cui è stato abbracciato il progetto... ho assistito al fiorire dell'empatia e con esso al dissolversi del senso di isolamento... ho potuto essere testimone dello sbocciare del senso di appartenenza al gruppo, nonché della consapevolezza dell'impegno costante che esso richiede per essere coltivato e portare frutti condivisibili.
Ho ricevuto in dono la profonda commozione del poter vedere crescere la forza di queste donne, accomunate dalle loro differenze che mi hanno guidata verso di loro, insegnandomi tanto... ci siamo prese per mano.
Spero se lo ricordino sempre di quanta potenza hanno saputo sprigionare assieme!
E per concludere, è proprio in virtù di questo incredibile privilegio... che ho scelto tanti anni fa di intraprendere un percorso di crescita personale nel sociale, che faccio davvero fatica a chiamare 'lavorativo'. Dunque, sintetizzo ricorrendo ad alcune delle preziose parole delle nostre care e coraggiose partecipanti a questo percorso, attraversato da alterne vicende, alterni vissuti e persino da una pandemia... "Aiutare gli altri è una possibilità che dai a te stessa".

**LA SCOPERTA DEL CORAGGIO**

Penso alle donne della mia famiglia e le vedo tutte in fila. Mia mamma e le mie sorelle. Ci vuole molto coraggio per vederle tali come sono e non è facile. Il coraggio si tira fuori quando serve e serve quando si ha paura. Qualche tempo fa ho deciso di smettere di avere paura perciò eccomi qua. Dopo un lungo percorso, il mio percorso, le ho ritrovate, e oggi riconosco loro il diritto di essere imperfette.

La mia mamma è stato un grande cruccio per me, sono stata in conflitto con lei tutta la vita. Il mio assetto totalmente giudicante non mi permetteva di vederla nella sua interezza. Vedevo in lei solo quello che non c'era e pensavo che quello che non c'era era quello che serviva a me. Volevo una mamma diversa, una mamma che mi tutelasse anche dalla verità che lei invece ostentava. Alcune verità sono scomode quando si è piccole. Oggi in qualche modo vedo le cose cogliendone molti aspetti che sono per me di grande valore.

Oggi sono e mi sento donna, e non è una cosa scontata. Oggi che sono finalmente forte, davvero, anche se niente è cambiato, è cambiato il mio sguardo, allora le vedo le donne della mia vita.

Vedo mia madre per la grande forza rivoluzionaria che ha. La vedo capace di ascoltare se stessa nonostante i giudizi e i pregiudizi del mondo che la circondava. La vedo così capace di scegliere di divorziare, di farsi mettere alla gogna, capace di innamorarsi

di mio padre, un bandito. Capace di lottare per i suoi figli e vincere nonostante il vento non fosse mai a favore. La vedo come uno scandalo al sole capace di mostrarsi sempre per quello che è.La vedo nella sua fragilità e capisco quanto io sia stata ingiusta nel giudicarla ogni volta che cadeva e io non la perdonavo perché non accettavo che non riuscisse a vedere la sua forza. La rivedo adesso quando era sopraffatta e la capisco. Adesso quando mi parla non solo la capisco ma le sono grata, prima non lo sapevo, non lo sapevo quanto fosse pesante alzarsi ogni mattina ed essere tutto, compagna, madre, lavoratrice, fuorchè se stessa. Non lo sapevo quanto fosse pressante quel tutt'intorno che ti guarda e si chiede cosa c'è che non va in te se sei un'altra volta NON ACCOMPAGNATA. La rivedo incapace di alzarsi al mattino, di essere la mamma perfetta, come se esistesse poi una mamma perfetta.

Lei per me è la rivoluzione vera.

Vedo mia sorella maggiore, schiacciata dal senso del dovere, in un ruolo che non aveva scelto a farmi da madre con un amore che ho cucito addosso. La vedo mentre si sforza di comprendere il mio senso di inadeguatezza. La vedo mentre cerca serenità senza mai trovarla perché la cerca nel posto sbagliato. L'unione matrimoniale, una persona CHE TI DIA SICUREZZA e la capisco perché a casa nostra mancava proprio. Rivedo tutte le lacrime che ha versato fino a quando il dolore più insostenibile le ha strappato anche

quelle. La rivedo bella come non mai mentre stoica accompagna la bara di suo figlio. La vedo affrontare quel dolore e la risento nelle orecchie quando qualche giorno dopo mi ha detto: " Io devo vivere bene"! E la vedo oggi, dritta in piedi, a lottare ancora con tenacia perché la vita non è stata gentile, ma non le ha strappato il sorriso. A volte la sua altalena la riporta giù, ma lei non scende, sa che poi si risale. Lei è la mia forza. Lei è il mio NON MI ARRENDERO' MAI.
Lei è per me la bellezza vera.
Vedo anche la sorella di mezzo, il ponte che mitiga le spigolosità di noi altre, aria fresca e risate a profusione. Lei che da così tanto è così lontana, lei che è rimasta sola ma non lo è mai stata. La vedo conquistarsi con fatica e sudore la sua indipendenza e la sua autonomia. La vedo studiare con costanza e migliorarsi giorno dopo giorno e la vedo soprattutto non cedere davanti alle lusinghe dell'unione con un uomo, eppure la vedo tormentarsi per questo. La vedo non cedere all'interno del matrimonio e resistere. La vedo intenta a trovare soluzioni per tenere tutto insieme tra famiglia e un lavoro che ama e la impegna.
Lei è per me una ispirazione vera.
Le rivedo tutte insieme e rivedo la gioia nel nostro stare insieme perso in un passato che sembra così lontano. Rivedo il sorriso, le barzellette, il ballo, la musica che circondavano tutto e ci tiravano fuori dal dramma. Rivedo tutte le infrazioni alle regole. Mangiare a letto, nascondersi, dormire tutte

insieme, prendersi in giro e crescere tutte insieme giorno dopo giorno.
All'inizio eravamo quattro bambine. Adesso siamo quattro donne. E mamma è semplicemente mamma.
Mi rivedo insieme a loro e vedo la forza vera. E va bene se ci sono voluti anni ed esperienza per vedere tutto quello che vedo oggi, così assaporo la conquista.
Ripenso ad ognuna di noi e mi viene in mente che essere imperfette ci rende speciali, essere imperfette ci fa interrogare. Essere imperfette è dire NO a qualunque cosa sia la perfezione pensata da altri e preconfezionata per quello che non ci appartiene.
E ripenso che è un diritto essere imperfette. Rivendico il diritto di essere imperfette!

*Linda*

CONSULENZA PSICOLOGICA

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

**LE FENICI CHE VOLANO VERSO ITACA**

L'implementazione del gruppo di auto-mutuo-aiuto per donne vittime di un'esperienza di violenza assume un valore simbolico, politico, sociale e psicologico di non trascurabile importanza. Nella pratica di BeFree, detti gruppi rappresentano uno strumento efficace ed innovativo, che permette di promuovere l'empowerment, l'accountability e l'autodeterminazione delle donne, riconsegnando loro la capacità di "prendersi cura" di sé e del proprio problema: offre l'opportunità di scambiarsi sostegno a livello informativo, emotivo e materiale e condividere nuove strategie per affrontare le diverse situazioni, sia legate all'esperienza passata che al percorso di fuoriuscita dalla violenza. In questo progetto, il gruppo AMA è proposto con lo specifico obiettivo di rinforzare l'assertività e la percezione di sé come donna inserita in un processo di cambiamento, focalizzato al raggiungimento dell'occpabilità, Nella pratica di BeFree a partire dal Gennaio 2011 è stato avviato un gruppo di auto-mutuo aiuto che è stato chiamato "Le Fenici che volano verso Itaca". Il gruppo è stato avviato grazie ad una consulente psicologa di comunità, esperta in violenza di genere e con esperienza nella creazione e facilitazione di gruppi. Se inizialmente presente nel gruppo in funzione di facilitatrice, la professionista ha concordato con le partecipanti una sua graduale uscita dal gruppo, passando

da una funzione di facilitatrice del processo ad una funzione di consulente del gruppo e supervisora delle helper.

L'esperienza del gruppo è stata anche oggetto di varie presentazioni in rilevanti Congressi Europei e Internazionali, tra cui: il I Encontro Internacional/II Encontro Nacional de Psicologia Comunitaria (Ottobre 2012, Azzorre, Portogallo); la Conferenza Biennale della Society for Community Research & Action, 27a Divisione dell' American Psychological Association (Luglio 2013, Miami, US) e il IX Congresso Europeo di Psicologia di Comunità (Novembre 2013, Napoli).

E' stato infine pure pubblicato un articolo.

BU
GIAR
DINO

# CHI È PARTE DEL PROBLEMA È PARTE DELLA SOLUZIONE

GRUPPO AMA

**COMPOSIZIONE**:
- Interazione
- Input
- Racconto
- Fiducia
- Responsabilità
- Intesa
- Salute
- Recupero
- Benessere
- Comunità
- Spontaneita
- Protezione
- Rispecchiamento
- Risorse
- Comunanza

**ISTRUZIONI DI USO:**
- Spazio di crescita personale che accomuna la volontà delle persone di giocare un ruolo attivo, consapevole, responsabile nella costruzione di uno stato di benessere del singolo e della comunità di cui fa parte.

**INDICAZIONI:**
- Se vuoi crescere come persona
- Predisposizione all'ascolto
- Predisposizione al racconto
- Predisposizione al reciproco aiuto
- Esprimere sentimenti
- Esprimere visuti
- Valorizzare le proprie qualità
- Condividere risorse proprie degli altri
- Supporto reciproco

**CONTRAINDICAZIONI:**
- Per chi non vuole mettersi in gioco
- Per chi è affetto da egoismo cronico
- Per chi mette le etichete sociali
- Chi pensa di sapere già tutto della vita.

**EFFETTI COLLATERALI:**
- Sviluppa il senso di appartenenza
- Sviluppa la compassione
- Attiva gli "neuroni specchio"
- Stimola "l'ormone del buon senso"
- Accettazione di se stessi

**RACCOMANDAZIONI DI USO:**
- Periodi di crisi esistenziali
- Chi fa uso della depressione
- Periodi di cambiamento
- Minimo una volta a settimana preferibilmente dopo pasti

**RECENSIONE:**
- Contenitore si racconti di pezzi di storie di vita
- Specchio collettivo
- Condivisione di risorse personali
- Interessamento condiviso

**IMMAGINE:**
- Libertà di esprimere sentimenti e sospensione del giudizio

## TRAVOLTA DA UN TURBINIO DI EMOZIONI

Simona Portelli
Psicologa psicoterapeuta

Nel ripensare all'anno trascorso insieme alle donne del progetto "Perfetto Migliorabile", nell'ambito degli incontri del gruppo di auto mutuo aiuto, mi sento travolta da un turbinio di emozioni, che sono quelle che ci hanno accompagnate nei mesi trascorsi insieme.
Paura, rabbia, confusione, tristezza ma soprattutto gioia, ammirazione, speranza e orgoglio, si sono avvicendate nel percorso che ha visto protagoniste le donne del progetto che, con tanto interesse e forza, hanno scelto di mettersi in discussione e di mettere la propria esperienza in condivisione con quella delle altre.
Ricordo i primi incontri come quelli più complessi, inizialmente è stato difficile definire cosa fosse possibile fare nel nostro spazio: la libertà e l'autonomia di decidere, e la possibilità di parlare dei propri vissuti, scegliendone forma e contenuto, ha creato una iniziale destabilizzazione con l'abbandono del gruppo da parte di alcune partecipanti.
Proprio il concetto di "scelta" era qualcosa da non dare per scontato, nel vissuto di ognuna e, riprendendo le parole di una delle donne, è emerso che "avere la possibilità di scegliere mi fa tanta paura", ma allo stesso tempo "ognuna di noi ha il potere di scegliere quello che ci accade, e quando questo non è possibile, si può scegliere il modo di affrontare ciò su cui non abbiamo influenza" rispondeva un'altra donna.
Ci sono stati momenti molto emozionanti che hanno creato una vicinanza emotiva fortissima,

soprattutto nel momento in cui non era possibile incontrarsi dal vivo.
Nel corso dei mesi ho sentito crescere, con forza, la determinazione e la consapevolezza di sé in ogni donna, abbiamo affrontato molte questioni che hanno permesso alle donne di confrontarsi, supportarsi e scambiarsi consigli sulla base della propria esperienza, che è proprio alla base del mutuo aiuto. Nei vari incontri, un momento di difficoltà dell'una portava le altre a infondere coraggio e speranza, a dare sostegno, e la possibilità di aiutare l'altra con un vissuto simile al proprio permette di assumere più potere e controllo sulla propria vita e suoi propri problemi, e questo, riprendendo le parole di Adams (1990) fa si che l'auto aiuto possa essere considerata una forma di empowerment.
Ogni racconto è stato un dono prezioso per le altre partecipanti, e anche per me.
Ho sempre ascoltato con grande interesse e ammirazione i vari confronti e i diversi pensieri emersi dalle tematiche che, con la mia supervisione, abbiamo scelto di affrontare nel nostro laboratorio.
Importante è stata la riflessione sulla gestione delle emozioni al fine di non esserne invase: "bisogna imporsi, darsi delle regole, controllare i pensieri negativi per non esserne sommersi, ma accettarli per vivere bene il quotidiano", ma anche la necessità di mettere sé stesse in primo piano come prerequisito per diventare consapevoli

di sé: “spesso è più semplice occuparsi degli altri e dei loro problemi, ho capito che io l’ho utilizzato per scappare dalle mie difficoltà”. Abbiamo anche parlato dell’importanza della cura di sè, interna ed esterna, per relazionarsi in modo più competente con gli altri “ho visto che se mi mostro positiva verso me stessa e verso gli altri vengo cercata di più, e questo mi fa stare bene soprattutto con me stessa” . Le donne hanno anche condiviso la paura del presente e del futuro, soprattutto rispetto al lavoro e all’aspetto economico, ma anche il coraggio di mettersi ancora una volta in gioco nonostante le prove difficili che la vita ha messo loro davanti “nella vita mi sono sempre rialzata, so che ci sono dei momenti difficili come questo, magari in questo momento mi dico che non ce la faccio, ma poi so che lo devo fare e che le cose andranno bene”.

La forza e la determinazione emerse da ognuna delle partecipanti credo siano i vissuti che ricorderò con più intensità.

Provo tanta stima e ammirazione per ogni donna che ho incontrato, questa esperienza mi ha arricchita sicuramente come donna, ma anche come professionista.

Sento di aver imparato tanto dalle donne che ho conosciuto e dalle loro storie che con tanto coraggio hanno deciso di condividere con me e con le compagne di viaggio.

Dalle donne ho appreso che i vari ostacoli della vita si possono affrontare, anche quelli che sembrano insormontabili, e che la forza e la

consapevolezza di sé, delle proprie risorse ma anche delle proprie difficoltà è essenziale per guidarci nell'affrontare la vita di tutti i giorni.
A volte, dopo dei racconti molto intensi emotivamente, non sempre è stato semplice gestire i momenti di silenzio.
Ho imparato che i silenzi, così come le parole, o forse ancor di più, sono un modo per manifestare la propria vicinanza e presenza.
Negli incontri finali, dove abbiamo tirato le somme di questo viaggio insieme attraverso le proprie emozioni, ci siamo confrontate su quello che il gruppo ha significato per ognuna.
E' emerso che il sentire storie simili alla propria ha aiutato a metabolizzare la propria esperienza, a darle un senso, a contestualizzarla nella propria vita, senza sentirsi più soggiogate, mettendo al centro sé stesse e non le proprie difficoltà.
Il gruppo ha aiutato le donne a capire che la perfezione non esiste, che si può essere perfetti anche attraverso le proprie imperfezioni, che si devono accettare le proprie difficoltà e farne tesoro, che ognuna è bella per come è.
In questo senso, il nome del progetto, "Perfetto Migliorabile" è davvero suggestivo. Credo che ogni donna abbia imparato che ci si possa sempre migliorare, ma che la perfezione consista semplicemente nell'essere sé stesse e nell'accettarsi per ciò che si è.

**IL DISASTRO UNIVERSALE**

Sto tornando in treno, sento nell'aria la paura, sospiro, guardo il cielo, è quasi buio, penso che strano! Sarà il tempo, deve cambiare.

Arrivo a casa, poso la borsa saluto mio figlio, mi siedo sul divano, accendo la tv: da domani tutti a casa, l'Italia si ferma, siamo in pandemia, allarme di Stato, imprigionati da un virus che nessuno o quasi conosce.

Cuor di leone non si spaventa, rimango solo a bocca aperta, in attesa di parole: ho un figlio, devo spiegargli cosa sta succedendo e una voce bassa arriva alle mie orecchie: mamma avevi ragione, non ti sbagli mai, cosa facciamo ora? Mi domanda.

Andiamo a fare una grande spesa, rispondo.

I giorni seguono, le finestre chiuse dopo le 2, un divano letto che non si chiude mai, siamo più vicini io e mio figlio così.

QUALCHE GIORNO DOPO

Le ore non hanno più ore, è pranzo, è cena,

esco non esco, ma si esco, solo un minuto, per comprare il pane, 5 minuti a piedi ma già al terzo minuto, vedo la fila guanti e mascherine, c'è silenzio, le teste sono basse e le mani in tasca.

Qualcuno fa i conti con i centesimi, a qualcuno mancano 10 centesimi per arrivare a comprare un pacco di uova.

Torno indietro è troppo per me, ho gli occhi gonfi, torno a casa, sono devastata e senza pane.

*Alessandra*

**(MI SENTO)**

Libera di non fare nulla, imprigionata nella mia tana, ho dormito ad intermittenza.
Strade deserte, tutti tappati dentro, una sensazione che tutto è perduto. Ma poi guardo il cielo, il sole è sempre lì.
Il corpo pesante, la necessità di muoverlo, sciogliere i dolori.
Mi impegno in lavori manuali, anche pesanti, la mente si calma, si rischiara, la speranza ritorna, sempre, fino all'ultimo. Quanta bellezza nelle piccole cose, quelle che diamo sempre per scontate. In fondo sono felice di esistere.

*Daniela*

# SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA'

I/Le bambini/e esposti a situazioni di criticità provano paura, terrore, confusione, impotenza, rabbia e vedono le figure di attaccamento da un lato terrorizzate, impotenti e disperate, dall'altro pericolose e minacciose; per questo motivo, i bambini possono manifestare un forte disagio nella relazione con la madre. Spesso le madri hanno una percezione distorta delle conseguenze che i traumi possono avere avuto sui propri figli/e, tendendo a negare che gli stessi possano aver subito delle conseguenze emotive a causa di ciò che hanno vissuto.

Per questo motivo è necessario il lavoro sul sostegno alla genitorialità. La professionista, nel lavoro con la donna, una volta creatosi il clima di fiducia, dovrà responsabilizzarla rispetto alle proprie scelte di vita ed alle conseguenze che possono aver inciso anche nella vita dei figli. La donna deve tornare ad essere soggetto attivo, anche come madre. E' necessario un forte supporto per elaborare la propria parte di responsabilità in tutto quello che le è accaduto e che ha coinvolto anche i/le figli/e. Fondamentale sarà la rielaborazione dei vissuti esperiti, per prendere consapevolezza dei meccanismi messi in atto in quei momenti (ad esempio difficoltà ad occuparsi dei figli perché le proprie energie erano tutte volte alla problematica in atto). Nella relazione con la donna si lavora alla valorizzazione delle

sue capacità genitoriali, sulla sua auto-stima , attraverso modalità che favoriscano l'espressione dei vissuti, la condivisione ed il contenimento degli stessi. Bisogna facilitare la comunicazione e la comprensione dell'esperienza traumatica al fine di condividere e risignificare la relazione con il minore.

# ASCOLTARSI, ASCOLTARE NON GIUDICARE

ANNA VERDELOCCO

Educatrice professionale

Ho scelto di lavorare nel sociale quando ero molto piccola: non sapevo definire il mio desiderio ma ricordo di aver scritto in un tema quando frequentavo la scuola media, di voler essere "madre" ma non solo dei miei figli. Con il passare degli anni ho preso piano piano consapevolezza di quel desiderio che è diventato, quasi 40 anni fa, prima volontariato e poi un vero e proprio lavoro. Ho avuto i miei figli quando ero una giovanissima donna e, occupandomi di adolescenti a rischio, per la prima volta ho interiorizzato la differenza tra uguaglianza ed equità ed ho deciso di voler affiancare, per un tratto della loro vita, quei ragazzi a cui il destino aveva riservato meno opportunità. Prima del 2000 mia cugina mi ha parlato del lavoro che faceva con le donne vittime di violenza e mi sono subito appassionata a questa nuova possibilità che coinvolgeva le donne ma anche i/le loro bambin@.
Ed ora eccomi qui: faccio il lavoro che amo di più al mondo!
I laboratori sulla genitorialità e le consulenze individuali all'interno del progetto Perfetto migliorabile sono state proposte a quelle tra loro che hanno figli/figlie. La violenza tra le mura domestiche lascia "un'eredità" che ha bisogno di essere riconosciuta ed elaborata. Il lavoro che si fa nei Centri Antiviolenza aiuta la donna a ri-posizionarsi la centro della sua vita, a tornare il soggetto principale anche riconoscendo le sue personali responsabilità. Le madri vanno aiutate a ripercorrere la loro quotidianità per leggervi

i meccanismi che con grande probabilità hanno alterato il rapporto madre/figli@ segnato dal lungo periodo di non serenità. Bisogna lavorare sul recupero totale da entrambe le parti: la donna deve riprendersi il ruolo genitoriale che le appartiene e deve riuscire, per quanto possibile, a far tornare i/le figli/figlie a viversi la loro età anagrafica. Spesso infatti si incontrano bambin@ adultizzat@ che si sono autoinvestiti di un ruolo che non dovrebbe competergli. In gruppo abbiamo lavorato sulla percezione della violenza e sulle sue dinamiche. Attraverso attività, a volte anche ludiche, e scambi di parola si è creato un clima di fiducia all'interno del gruppo e le donne piano piano si sono sentite libere di prendere parola e di illustrare alle altre le personali difficoltà nella gestione del/della figli@, condividendo le dinamiche madre/figli@ e, sentendosi accolte, ad accentare le domande ed i consigli delle altre.
Hanno imparato ad osservare con attenzione l'altra e ad accoglierla, nel suo ruolo di madre, senza giudicarla ma considerandola altra da sé in grado di cogliere dai suoi racconti aspetti salienti su cui lavorare e forze e capacità che da sola non si riconosceva. Hanno imparato ad ascoltarsi e ad ascoltare altre madri con cui condividere una parte importante del loro percorso.
Il progetto prevedeva anche delle consulenze individuali e queste sono state 11, alcune su richiesta esplicita delle partecipanti, altre su invito del gruppo di lavoro.

SOSTEGNO E COUNSELLING DI DIRITTO CIVILE PENALE FISCALE E DEL LAVORO

**SOSTEGNO E COUNSELLING IN MATERIA DI DIRITTO CIVILE PENALE FISCALE E DEL LAVORO**

Lo Staff delle legali è basico e imprescindibile nei centri antiviolenza e nelle case rifugio, ed altrettanto lo è stato in Perfetto Migliorabile. Non solo strumento operativo, ma interlocutore nel quotidiano, con una capacità di ascolto costante, attenta, riservata e particolare; un porsi quotidianamente a fianco delle donne dove l'attività svolta si attiene costantemente a due concetti chiave:

Il concetto di "vicinanza alla donna" è il frutto di una riflessione nata dalla esperienza di lavoro con le donne vittime di violenza.  Ci si è rese conto che la donna sopravvissuta alla violenza porta con sè un vissuto di solitudine, capace di pregiudicare il suo modo di relazionarsi all'esterno. Un vissuto negativo che trova la sua massima espressione nello scontro della donna con il mondo della giustizia e che rischia di aggravarsi qualora tra l'avvocata e l'assistita ci sia distanza e non invece un solido rapporto di fiducia costruito con la "vicinanza" intesa quale costante presenza fisica ed emotiva dell'una verso l'altra.

L'attivazione di procedure legali, di qualsivoglia natura, non è del tutto efficace se non è accompagnata da un percorso di rafforzamento attraverso cui la donna diviene protagonista attiva di tutte le fasi del suo progetto di ricostruzione, compresa la fase legale.

Le consulenze gruppali hanno rappresentato un momento di

comprensione delle varie aree del Diritto, in cui ciascuna delle donne non è semplice utente con un approccio prevalentemente di tipo riparatorio, ma viene resa consapevole di essere titolare di diritti, stimolata e sostenuta nella realizzazione di un percorso di auto-organizzazione e di autodeterminazione. Si è inteso creare un sistema di "protezione attiva" che garantisse a tutte le donne i diritti essenziali e soddisfacesse i bisogni connessi alla centralità della persona.

**LE TAMATICHE:**

Problemi di diritto penale (denuncia-querela, assistenza tecnica nel processo penale, necessità di applicazione di misure cautelari a tutela dell'integrità psico-fisica della donna e dei di lei figli minori)

Problemi di diritto familiare e minorile (separazioni e divorzi, affidamento dei figli, potestà genitoriale)

Problemi di diritto del lavoro (mobbing, problemi lavorativi di vario tipo: sovente le donne vittime di violenza subiscono gravi ripercussioni anche in ambito lavorativo) con particolare attenzione alla recente normativa sul congedo lavorativo riservato alle donne vittime di violenza

Problemi di diritto dell'immigrazione con speciale riferimento alle donne straniere, diritto alla cittadinanza, permessi di soggiorno in scadenza, tutte situazioni che possono rendere la donna maggiormente vulnerabile nel processo di fuoriuscita dalla violenza, garantendo loro l'ottenimento dello

## QUEL SENSO PRIMIGENIO DI DISCRIMINAZIONE...

Avv. CARLA QUINTO

Avv. SABRINA FIASCHETTI

Avv. IVONNE PANFILO

speciale permesso di soggiorno in favore delle donne  vittime di violenza previsto dall'art. 18 bis del T.U. Imm., introdotto dalla Legge 119/2013.

La conclusione degli incontri svolti con le donne ci hanno consentito di "tirare le somme" sulla efficacia delle attività compiute e di testare l'effettivo raggiungimento degli obiettivi progettuali che ci eravamo dati. Dall'attività di Counseling in materia di diritto, nelle diverse aree di competenza previste (diritto penale, diritto di famiglia e diritto del lavoro) finalizzata a spiegare alle donne il senso degli incontri con le avvocate oltre che ad approfondire le singole storie di vita delle predette ed eventualmente le singole vicende giudiziarie al fine di fornire loro le informazioni ed il sostegno di cui necessitavano, sono emersi chiari indici di accrescimento delle competenze delle donne.

Dal primo agli ultimi incontri si è assistito ad un cambio di atteggiamento delle destinatarie che da sentirsi, nel corso dei primi incontri, insicure e dubbiose sulle loro vicende personali e/o giudiziarie, negli ultimi, hanno manifestato una presa di consapevolezza ed una rinnovata maturità di intenzioni.

E' stato evidente come siano gradualmente riemerse nelle donne, una voglia di partecipazione agli incontri di gruppo ed una capacità di riappropriarsi di un potere decisionale ritrovato.

Al rafforzamento della conoscenza dei loro diritti e degli strumenti legislativi esistenti ed alle rinnovate capacità di cui sopra, è seguito un generale innalzamento della voglia di reagire ed una maggiore sicurezza nel riuscire a sostenere le difficoltà ancora esistenti.

La motivazione alla base di questo lavoro ha diverse declinazioni ed è complesso riuscire a scrivere ogni pensiero, riflessione, azione che ha sorretto e sorregge la scelta di vita che abbiamo fatto. Di sicuro, le fondamenta della nostra motivazione si fondano su una motivazione personale di matrice femminista. Crediamo, infatti, che ogni azione, messa in campo da noi come da tutte le altre donne, si traduca in azione di rivendicazione dei diritti delle donne storicamente negati e, costituisca un passo avanti nel riconoscimento dell'uguaglianza sostanziale tra i generi. Oltre a questo c'è molto altro, qualcosa di più "profondo e personale", complicato da ridurre in parole, c'è un

senso primigenio di discriminazione, vissuta in prima persona, che fa parte della nostra vita e, fare le avvocate in questo settore, ci permette di "scontrarci" ma anche di "combattere" le discriminazioni, l'intolleranza, i pregiudizi e cercare di fare qualcosa, "un qualcosa in più", per promuovere un cambiamento della società in un paese dove le leggi si esprimono in maniera paritaria ma, di fatto, la carenza consiste nella loro applicazione e dove, molte volte la discriminazione è già nelle leggi.

LO
SCO
UT
ING

Il progetto Perfetto Migliorabile prevedeva che una equipe di operatrici antiviolenza esperte affiancassero le donne in tutto il percorso, per occuparsi di tutte le problematiche che dovessero emergere in itinere, di tipo pratico o di diversa natura.
A coordinare questo gruppo di "affiancatrici", due professioniste di Be Free, entrambe responsabili di servizi "storici" della cooperativa.
Il monitoraggio del progetto, ovvero il seguirlo passo passo nella realizzazione di ogni azione prevista, è stato invece affidato ad una valutatrice.
Di seguito le loro testimonianze

# IL CORAGGIO DI ANDARE IN MARE APERTO

CARMEN CARBONARO

Psicologa psicoterapeuta

*"La barca è più sicura nel porto. Ma non è per questo che le barche sono state costruite"*
(Paulo Coelho)

In un anno in cui la vita mi ha messa a dura prova personalmente, facendomi vivere un momentaneo stato di smarrimento e, per questo, provare la necessità, per paura, di stare ferma nel mio porto sicuro, questo progetto è arrivato come una brezza che ha stimolato la mia voglia di riprendere il largo.

Stare al riparo a volte è più facile, certamente più sicuro, ma chi indugia ad affrontare il mare aperto non scoprirà mai il potenziale di se stesso. Così come le barche sono state costruite per navigare, anche gli esseri umani sono nati per scoprire loro stessi e superare i loro limiti.

Abituata negli ultimi anni a lavorare con equipe "collaudate" e all'interno di servizi con delle linee guida a me già note ho dovuto fare i conti con un progetto nuovo, da costruire sin da principio pezzetto dopo pezzetto. Abbiamo dovuto co-costruire una modalità operativa in cui tutti i soggetti coinvolti si sono trovati in un gruppo di lavoro per predisporre un piano di lavoro, monitorare la realizzazione e effettuare di volta in volta le necessarie verifiche degli esiti conseguiti. Una modalità di lavoro che supera la prassi della semplice collaborazione, che rappresenta un livello di conoscenza nuovo e condiviso tra tutti fin dall'inizio, così da poter costruire un progetto

davvero comune. Una sfida.
Fare in modo che tante soggettività, con punti di forza e criticità, potessero individuare un obiettivo comune da raggiungere, nella fase iniziale sembrava essere un'utopia, che invece nel corso dei mesi ha preso una forma sempre più concreta e chiara. Ci sono stati diversi momenti in cui le criticità mi hanno fatta disorientare, cambiare rotta, sentire affaticata ma poi il gruppo è sempre riuscito a farmi individuare nuovi orizzonti.
Il mio ruolo, insieme alla collega Marta, è stato quello di tenere sempre a mente tutto l'insieme, per consentire ad ogni singolo pezzo di trarre dal progetto tutte le potenzialità insite nello stesso. Lo scambio con le tante donne protagoniste di questo progetto, la progettista, le colleghe, le laboratoriste, le "clienti" mi ha arricchita quotidianamente e costantemente ed è stata la forza di questi scambi continui a non farmi mai perdere la rotta, personale e professionale!
Lavorare nel sociale per me equivale a lavorare insieme, tenendo in considerazione le opinioni di ciascun@ e considerando le diversità delle risorse da riconoscere e coltivare.
Vedere "crescere" il potenziale di ogni singolo laboratorio, di ogni singola donna, del progetto in sé, ha dato a me la possibilità di ri-cominciare a trovarmi, riconoscermi e continuare a crescere. Siamo cresciute insieme, affrontando mille difficoltà, e questo oggi ci rende tutte più forti!

# LA TEORIA DEI VASI COMUNICANTI E LA RICERCA DEL CAMBIAMENTO

MARTA MEARINI

Antropologa e counsellor

Mi è sempre rimasta impressa una espressione che il nostro supervisore usava quando lavoravamo come operatrici in una casa rifugio: parlava di "vasi comunicanti", cioè di un continuo e anche inconsapevole scambio tra il gruppo delle operatrici e il gruppo delle donne ospiti, e ci invitava a riflettere su come spesso quello che notavamo, quello che criticavamo, quello che chiedevamo alle donne non fosse nient'altro che qualcosa che apparteneva a noi, e su cui noi stesse dovevamo lavorare, se davvero ci interessava trasmettere il messaggio.
Questo è stato il punto di partenza da cui, insieme a Carmen, ci siamo mosse quando abbiamo iniziato a lavorare a "Perfetto Migliorabile", un progetto per tanti versi così diverso e così sfidante, e per altri così profondamente e intrinsecamente legato a ciò che abbiamo scelto come campo di azione e di lavoro ormai da tanti anni, e cioè l'empowerment di genere, i diritti delle donne, e la lotta alla violenza.
Il ruolo di coordinamento dell'équipe ci ha visto come punto di incontro e di comunicazione di fatto di tre gruppi di donne, interconnessi e appunto comunicanti: le 14 donne selezionate per il progetto, le operatrici, e le laboratoriste, e ha reso in breve noi una sorta di vertice da cui partivano e a cui arrivavamo le informazioni, così come le problematiche pratiche, le tensioni, le difficoltà, le idee per superarle, le proposte, e allo stesso tempo, per una volta, non ci ha posto in prima linea nel rapporto diretto e frontale con le

donne stesse, di cui conoscevamo i percorsi solo attraverso i racconti e le parole delle colleghe.
E' stato un viaggio inedito, molto faticoso, non posso nascondermelo, perché l'équipe, così multiforme e così ampia, si è di fatto conosciuta in corsa, e perché il progetto in sé si è rivelato fin da subito ambizioso e articolato; senz'altro ci siamo perse dei pezzi, e non siamo sempre state efficaci, ma ho sempre cercato di tenere a mente la teoria dei vasi comunicanti, lavorando con fiducia, con amore, con competenza, cercando di accogliere, ascoltare e risolvere le varie problematiche che mano a mano si presentavano, alcune del tutto impreviste, immaginando che questo avrebbe avuto un riverbero a cascata su tutte le attività, e, in fine, sulle donne stesse.
E mi ha ricordato perché ho deciso, tanti anni fa, di abbracciare il femminismo, e il lavoro con le donne: non solo per sostenere e proteggere coloro che vivono situazioni in cui vedono calpestati i loro diritti ma, diremmo soprattutto, per contribuire ad un cambiamento più complesso, che impatta non solo sulle vite delle donne che in prima persona sono sopravvissute a violenza ma che, come nella teoria dei vasi comunicanti, incide poi sulle vite di tutt@ noi, moltiplicando il cambiamento e trasformando la società e la cultura.

# LE OPERATRICI ANTIVIOLENZA

# IL LAVORO SOCIALE È LAVORO POLITICO

Laura Boursier Niutta

In tutta sincerità, a me l'espressione "lavorare nel sociale" non piace tanto, prima di tutto perché suona male. Anche l'orecchio vuole la sua parte e a me "lavoro" e "sociale" stona, molto. Tutti e tutte coloro che lavorano non sono soli/e e allora tutti e tutte lavoriamo in qualche modo nel sociale. Se il sociale poi sta ad indicare la funzione, ebbene ogni lavoro è sociale (quelli che non apprezzo e non ritengo utili li terrò per me in questa sede) e se un po' tutti/e ce ne rendessimo conto, forse sarebbe più semplice, un po' meno peggio e forse ci sarebbe anche meno patriarcato, anzi, sicuro! Chi mi ha conosciuta in questo progetto sa quanto io tenga alle parole e quanto creda che siano le parole che usiamo a fare la nostra realtà e quindi a permetterci anche di costruire relazioni, quindi il lavoro che faccio - per me - è un lavoro politico più che sociale. Almeno questo lavoro lo qualifichiamo un po' in maniera diversa, che già è complicato far capire alle persone che la nostra è una professione, con una preparazione e una competenza specifiche. Il nostro è un lavoro politico anche per questo, perché è un lavoro da riconoscere e riconoscerlo vorrebbe dire riconoscerne la ragione, profonda, denudare il re e tutta la sua corte. Quella ragione che ci porta a dire con tutta tranquillità che sogniamo un mondo dove non ci sia bisogno di chi fa un lavoro come il nostro. Ecco il nostro, il mio, è un lavoro politico, proprio perché abbiamo dimenticato il

significato puro della parola e abbiamo davanti agli occhi dove questo ci ha portato.
E' proprio grazie al lavoro di relazione portato avanti con ogni singola donna seguita sul progetto che ho potuto apprezzare degli universi in trasformazione costante, ognuno con la propria luce e la capacità e determinazione a superare i momenti di buio. Ed ho potuto conoscere ed apprezzare anche una collega con la quale ho lavorato per la prima volta e a stretto contatto e con la quale abbiamo vissuto ogni emozione e ogni traguardo accanto alle donne che hanno scelto di condividerli con noi, con una soddisfazione enorme, per ciò che hanno superato, per ciò che stanno superando e per ciò che ora sono certa sappiano di essere.
Ma la soddisfazione maggiore è stata poter osservare il cambiamento avvenuto all'interno del gruppo: a mio parere le partecipanti tutte, ciascuna a suo modo e secondo la propria sensibilità personale, hanno potuto realmente sperimentare in prima persona cosa significhi uno spazio non giudicante. Hanno imparato a riconoscere i pregiudizi e superarli senza abdicare alla capacità di scelta, per necessità mossa da giudizi a posteriori, che derivano da esperienze dirette e personali e che solo in questo modo possono realmente orientare le nostre relazioni all'insegna della consapevolezza.

# POTER RIFLETTERE (ANCHE) SUL MIO ESSERE DONNA

MANUELA CAU

L'educazione ricevuta in famiglia mi ha stimolata sin da bambina ad avere uno sguardo orizzontale e aperto all'incontro con le altre persone, appartenenti o meno al mio nucleo familiare. Un principio di cui sentivo spesso parlare e su cui ero inviata a riflettere è quello che ogni persona ha (o dovrebbe avere) uguali diritti di svilupparsi al meglio delle sue possibilità e, al tempo stesso, il dovere di contribuire allo sviluppo e alla trasformazione in positivo della società in cui viviamo, per tutte e tutti. Questi stimoli sono stati determinanti per la mia scelta di impegnarmi nel sociale, come cittadina sempre, come professionista in diversi ambiti poi. Partecipare al progetto come tutor di alcune delle partecipanti è stata un'esperienza arricchente sotto tanti punti di vista. Il progetto mi ha permesso di collaborare con una collega che non conoscevo, con cui si è stabilito un ottimo "feeling" che ha notevolmente contribuito al nostro lavoro, sia rispetto ad un sostegno emotivo e alla possibilità di un confronto costante, sia rispetto ad un crescita più prettamente professionale derivata dallo scambio di competenze. Sono molto soddisfatta anche delle relazioni che, nel corso del progetto, sono riuscita a stabilire con le partecipanti. Nell'arco di un solo anno di attività abbiamo attraversato diverse fasi e ognuna di esse mi ha dato modo di sviluppare riflessioni profonde sul mio essere donna, sulle relazioni fra donne,

sul nostro ruolo nella società in cui viviamo, sulle difficoltà che superiamo ogni giorno in condizioni normali ed eccezionali (come accade da quand'è esplosa la pandemia di Covid-19), sul contributo che possiamo offrire per la costruzione di un mondo migliore. Con ognuna c'è stata una prima fase che definirei di "osservazione", in cui ci siamo reciprocamente studiate e abbiamo "preso le misure" per avere degli scambi costruttivi. C'è stata la fase della "fiducia", in cui ognuna delle partecipanti a proprio modo e con i propri tempi, ha condiviso apertamente il sentimento di fiducia provato nei confronti di me e della collega con cui ho fatto la tutor. Io e la collega abbiamo potuto condividere che il sentimento era reciproco.

Quello è stato quello un momento particolarmente emozionante da un punto di vista personale, mi ha dato calore e mi ha aiutata ad andare avanti col pensiero che la co-costruzione di un rapporto positivo era stata avviata. Da un punto di vista professionale è stato un momento cruciale per la strutturazione dei colloqui successivi, che sono stati focalizzati sull'analisi di istanze sempre più profonde e complesse, che abbiamo cercato di affrontare e risolvere insieme. La fase della "pienezza" è arrivata quando attraverso i confronti abbiamo riflettuto su come nel corso del tempo, e continuando a partecipare assiduamente ai diversi laboratori proposti, si sono superate difficoltà e paure che sembravano insormontabili

all'inizio del progetto. Abbiamo riso con quelle di loro che a poche settimane dall'inizio pensavano fosse meglio rinunciare, avvertendo una sorta di senso di inadeguatezza, per timore di "non essere all'altezza di seguire certi corsi" o di "non riuscire a fare".
Il cuore si è riempito di gioia nel riconoscere insieme quante cose sono state fatte, e credo che una nuova forza abbia iniziato a circolare.

## LA SAPIENZA DI SAPER PARTIRE DA SE'

CINZIA GRECO

Partire da sé per approdare ad una nuova sé attraverso il noi. E' forse questa la sintesi dell'esperienza (ricca) di Perfetto Migliorabile. L'avevamo immaginato dall'origine Perfetto Migliorabile come uno spazio, libero, dove agire il cambiamento. Uno spazio (o, per meglio dire, la somma di molteplici spazi) di relazione e condivisione profonda e che - come tale - è andato ridefinendosi di volta in volta. Uno spazio co-costruito, cui ognuna sentisse di poter partecipare liberamente, ri-conoscendo se stessa e le altre.
Si è trattato di un percorso che ha richiesto tempo. Quel tempo che le donne ci hanno rimandato aver "finalmente" voluto e potuto dedicare a se stesse, assumendolo

infine non come un diritto da vedersi riconosciuto, bensì prendendoselo e praticandolo come un qualcosa che "deve essere ed è".
L'attività di accompagnamento individuale di tipo psicosociale, al fianco delle donne partecipanti, è stata permeata di un continuo vai e vieni fra la dimensione più strettamente individuale e quella collettiva.
Negli incontri, tenuti a cadenza quindicinale, abbiamo assistito, attraverso gli occhi delle singole, alla creazione ed alla maturazione del gruppo, in una circolarità che partendo dall'autoriflessione e dal riposizionamento individuale generava cambiamento nel gruppo delle partecipanti, modificando le relazioni e rendendo tale cambiamento a sua volta fonte di nuove riflessioni e attivatore di risorse.
I colloqui individuali ci avevano consegnato, nella fase iniziale, la fatica e le paure di ogni donna che aveva scelto di "mettersi in gioco". La fatica di ri-conoscere se stessa, la propria storia, il proprio vissuto, talvolta di nominare i propri desideri o le proprie aspettative, ma anche, in alcuni casi, la fatica di rispecchiarsi nelle altre donne, quando le storie altrui muovevano risonanze rispetto a vissuti (dolorosi) già sperimentati in prima persona. La paura di "non essere in grado" di fare qualcosa, di trovarsi dinanzi a proposte di attività che si temeva avrebbero potuto richiamare esperienze negative pregresse, la paura del giudizio altrui o di una nuova disillusione.

Con il passare dei mesi nuove parole si sono aggiunte (e a volte sostituite) nel taccuino degli appunti che serviva a tener traccia dei colloqui: opportunità, consapevolezza, forza, desiderio, fare, noi, conquista, empatia, condivisione, sostegno, cambiamento, entusiasmo, accoglienza, divertimento, leggerezza, rivendicazione, soddisfazione, progetti, fiducia, autodeterminazione, felicità, autonomia, bellezza.
Era come una trama che si andava via via tessendo. Una trama in cui molteplici fili si incontravano e si intrecciavano, ampliando e modificando il segno, in un mandala complesso (e colorato) dove ogni nodo era, al tempo stesso, punto di ri-connessione e di origine.
Restano però impresse, nelle pagine degli appunti, anche altre parole. Le parole di alcune donne sopravvissute alla violenza. Consapevoli del proprio coraggio, quel coraggio che avevano dimostrato nel sottrarsi alla situazione cui erano costrette, eppure inascoltate, non credute e devalorizzate da quegli stessi servizi ed istituzioni che avrebbero dovuto (e dovrebbero) dare loro sostegno.
Giudicate imperfette: compagne imperfette, mogli imperfette, madri imperfette, "vittime" imperfette.
Perfetto Migliorabile ha offerto l'opportunità di attivare con le donne che hanno richiesto il nostro sostegno percorsi di accompagnamento, in collaborazione con i Centri antiviolenza gestiti da Be Free, con la rete delle avvocate e le mediatrici interculturali.

Percorsi rispetto ai quali la collocazione all'interno del progetto ha avuto senza dubbio un ruolo facilitante, sostanziato dal potere trasformativo della relazione fra donne.
A tutte va il mio ringraziamento.

## TROVARE LE PAROLE PER DIRLO

DOMENICA PASSAVANTI

Nel progetto Perfetto Migliorabile mi sono occupata dell'attività di accompagnamento, intesa come insieme di azioni a supporto della fruizione del progetto da parte delle partecipanti. Le ho incontrate in colloqui individuali e accompagnate nell'interlocuzione con servizi e istituzioni cui le partecipanti si sono rivolte. Ci ho messo un po' a trovare le parole per dirlo così. Dentro di me si faceva spazio la metafora del "camminare accanto" alle donne che partecipavano al progetto. Ma camminare, per andare dove? Non mi soddisfaceva del tutto, ero alla ricerca di parole che sottolineassero il costruirsi di una direzione. Direzione da esplorare, scoprire, coltivare. Ciascuna la propria, prodotto della propria

storia e delle proprie esperienze, ma tessuta insieme alla direzione che andavano prendendo i percorsi delle altre. A proposito di intrecci e della ricchezza della dimensione di gruppo, è dal discorso prodotto insieme alle partecipanti al progetto che prendo in prestito qualcuna delle parole che utilizzo in questa sintesi del lavoro di accompagnamento in Perfetto Migliorabile.

Per qualcuna delle donne che ho incontrato, Perfetto Migliorabile ha preso il senso di costruire rapporti, per altre quello di entrare in contatto con risorse accantonate o di trovare nuove parole per dire di sé. Per tutte è stata un'occasione di immaginare un futuro possibile. Mi concedo di azzardare: a rendere il domani ricco, divertente, speranzoso è il sentimento di essere con altre, risonanza e memoria delle scoperte vissute insieme. Perfetto Migliorabile è stata esperienza di questo.

All'inizio di questo percorso c'erano le partecipanti, nel procedere del lavoro ho visto nascere un gruppo! Penso che il percorso di autorealizzazione che ognuna porta avanti con impegno e fatica, non sia una sorta di battaglia solitaria. La nostra convivenza sociale è fatta culturalmente e strutturalmente di condizioni impari e di retaggi, ineguale nelle possibilità di accesso alle risorse, agli strumenti e ai vantaggi. Le donne di Perfetto Migliorabile hanno attraversato momenti difficili, ma si sono concesse un luogo per desiderare, disposte a

scommettere nuova fiducia. Penso che le relazioni affidabili siano il luogo cui poter dare parola a confidenze e frustrazioni, ma in cui è possibile cogliere piccoli avanzamenti, idee più chiare, risultati. E gioirne insieme.
A volte, per cogliere e accogliere delle novità, servono alcuni spazi dedicati a fermarsi e guardarsi intorno.
Con l'accompagnamento abbiamo provato a fare questo, entro un'offerta progettuale varia ed articolata.
Arriviamo alla direzione che da tempo coltivo per me e di cui il mio lavoro è espressione. Questi propositi animano il mio lavoro e hanno determinato scelte e incontri professionali, mi hanno orientata. Desidero contribuire alla costruzione di una socialità amica, di relazioni in cui è possibile riconoscersi, di rapporti che rappresentino un'esperienza di fiducia.
In poche parole, lavoro nel sociale nell'accezione comunitaria e politica del vivere con altre e altri.

# IL MONITORAGGIO

# NON "CONTROLLORA" MA PARECIPANTE

ALESSANDRA DE LUCA

Nel progetto "Perfetto migliorabile" mi è stato assegnato il compito di monitorare complessivamente l'andamento delle attività per l'intera durata.

Ho seguito da vicino la fase preliminare incentrata sulla selezione delle beneficiarie provenienti dalle segnalazioni dei Centri Antiviolenza di Be Free e dalla estesa rete di intervento sociale. Ho partecipato nel mese di luglio 2019 alla giornata dedicata alla costruzione del team e ai primi incontri tenuti dalle orientatrici. Ho avuto così modo inizialmente di conoscere le esperte e le donne e di stabilire con loro una relazione quanto più possibile empatica pur essendo il mio ruolo esterno alle attività.

Ho inteso pormi non come controllore ma come partecipante ad un processo di formazione reciproco e ho appreso, nuove per me, modalità di intervento.

Ho partecipato ad alcune giornate dei laboratori di Storia delle Donne, Ceramica, Fotografia, Giornalismo, Bioenergetica constatando la qualità e l'esperienza delle docenti e l'alto profilo dell'offerta formativa.

Per quanto riguarda il laboratorio di ristorazione presso la Casa Internazionale delle Donne ho potuto apprezzare, anche come cliente del ristorante, la professionalità e la cura nella preparazione e nel servizio. Non sono intervenuta per ovvi motivi di riservatezza alle attività più inerenti l'aspetto psicoterapeutico.

I risultati attesi si leggono negli occhi delle donne che hanno partecipato al

progetto. La presa in carico da parte del team di professioniste ha restituito a persone fragili la consapevolezza si sè e delle proprie capacità ritrovate.
La cura e l'attenzione riservata loro ha permesso di ritrovare il bandolo di una matassa attorcigliata. Aver costruito un collettivo nell'ambito del quale ci si ritrova e ci si rispecchia ha rotto la gabbia delle solitudini.
Per quel che riguarda la mia personale crescita professionale ho aggiunto al bagaglio di conoscenze la capacità di valutare l'efficacia di un sistema di azioni come quello che è stato messo in campo dalla Cooperativa Be Free.
La metodologia applicata ha permesso di raggiungere gli obiettivi prefissati e di portare a compimento un sistema di azioni complesso. L'intervento si è basato sulla presa in carico e la cura delle persone, sull'accoglienza e la sorellanza, senza mai esercitare il giudizio e la cattedra.
L'empatia è stata l'efficace mezzo di confronto.
Per tutti questi motivi il Progetto è certamente replicabile.

Mi sono sentita a casa in tutti i laboratori che ho frequentato, il progetto è una buona occasione per le donne che vengono da esperienze di violenza per riconnettere lo stato psicologico e interiore con il corpo.
Maria Emilia
Io mi sento a casa, ogni volta che tramite i laboratori riesco a stare in gruppo con le ragazze: nel gruppo, ho trovato "mia mamma, mia sorella, le mie cugine", ho trovato le persone che anche se non ci frequentiamo, ci sono nella mai vita, non avendo la famiglia vicino.
Nessuna di noi giudica, perché sappiamo cosa significa essere giudicate. Cerco di capire e di ascoltare.
Un'altra cosa: con Laura e Manuela (le tutor) c'è sato un feedback dall'inizio e questo mi ha aiutato tanto.

*Iuliana*

Appena arrivata non mi sentivo a casa, avere tutte le persone intorno mi ha fatto avere paura. Poi, grazie all'aiuto delle mie tutor, Manuela e Laura, ho superato il terrore di parlare di me, e anche di ascoltare, se provavano le stesse cose, lo stesso dolore che ho provato io. Dalla condivisone ho capito di essere a casa, ci ho messo un po'. In tutti i laboratori ho trovato qualcosa di casa che non avevo.

*Brigida*

Quando sono entrata nel progetto ho sentito molto calore nell' essere accolta, mi sono lasciata andare

cosa che non facevo mai. Ho sentito calore da parte delle persone che ci fanno i corsi ed ho avuto un'empatia immediata con alcune persone. Con altre sento difficoltà, dovute al fatto che siamo persone diffidenti e provate, abbiamo dei paletti. Auspicherei più unione tra noi.

*Daniela*

Sono stata scomoda perché, all'inizio, mi facevo molti problemi: se parlo, magari, posso urtare la sensibilità delle altre. Pian piano, nel corso del progetto, questo non essere sola è stato sempre più vero e più tangibile e profondamente arricchente, perché ognuna di noi ha vissuto disagi diversi e ha reagito a suo modo, nessuna di noi ha una storia neanche simile. Alla fine sono riuscita a lasciarmi andare e per me è stato complicato, è stata una scelta sofferta. Spero di aver dato almeno quanto ho preso. Al di là del progetto pensato in modo bello e le relazioni instaurate con le relatrici e le tutor, non mi sono mai sentita abbandonata né non considerata.

*Linda*

Io mi sono sentita a casa subito: per me è stato anche un ritorno alle origini. Alcune esperienze di tanti anni fa (le riunioni con le donne, l'autocoscienza, fine anno 70) sono state esperienze formative che nel corso della vita non avevo avuto più: è un momento della mia vita in cui mi sto ritrovando è stata un'opportunità per ritrovare quel tipo di contatto. Non avevo mai

sentito parlare di autonarrazione, bioenergetica o di orientamento al lavoro. Ho avuto la sensazione di accoglienza e di casa, di un posto che era non solo funzionale, ma anche come se io lo conoscessi un po', era un ritornare a casa.

*Paola*

A me non piace stare a casa, mi è piaciuto il progetto perché stavo fuori casa!

*Cristina*

Le attività del progetto sono sempre sfidanti perché devi metterci il tuo vissuto, il tuo portato emotivo, il dolore. Ogni volta che mi è stato chiesto se volevo e potevo farlo, mi sono sentita rispettata, sono state frasi in cui ho potuto dire posso fare un passo indietro, non mi devo sforzare.

Mi sono sentita in difficoltà, soprattutto al vissuto delle altre, ai loro racconti, ho sentito, spesso, una forte sensazione di perdita. Ho potuto superare questa difficoltà grazie alle mie tutor: all'inizio mi sentivo molto indagata, poi ne ho apprezzato il valore perché la sospensione del giudizio l'ho toccata con mano e sono riuscita ad aprirmi. Man mano che il progetto avanzava, mi sono posizionata e sentirmi libera di ritagliarmi uno spazio mio.

*Linda*

Una delle parole che mi ha aiutata a stare in questo posto, è stata libertà, libertà di non giudicare ed essere

giudicata, poter eliminare dal mio dentro tutte le brutture che stavo vivendo in quel momento.

*Lila*

Uno dei modi di sentirmi accolta è stato quello di una riscoperta delle mie competenze della mia esperienza un riapprezzare quello che ho fatto nella mia vita. Con orientamento al lavoro, quando abbiamo riscritto il mio curriculum. È stato un momento importante ed è stata bella la prima riunione per un senso di apertura, intimità e protezione.
La mia difficoltà è stata, qualche volta, l'apertura totale e di conseguenza anche una accettazione del mio essere, della mia persona, accettare le motivazioni per cui stavo nel progetto.

Sapere che altre donne erano in difficoltà all'inizio è stata una difficoltà che ho dovuto imparare ad accettare. Così come ho dovuto imparare ad accettare la difficoltà dell'ascolto, ho esercitato la pazienza dell'ascolto, ho dovuto attrezzarmi, grazie a voi tutor e autonarrazione, ho imparato a vedere anche le difficoltà vostre: è stata una ricerca. Mi è piaciuta la vostra capacità di gestire le situazioni e superare le difficoltà. Ancora non sono un asso però.. ho una consapevolezza diversa, mi ci cimento!

*Paola*

A me serviva degli spunti che arrivassero dall'esterno, dalle tutor, dalle compagne di corso, dalle insegnanti, sono stata stupita perché

non mi aspettavo, mi aspettavo un livello più basso. Mi è stato utile per elaborare parti di me che erano dormienti. Io sono abbastanza misantropa, questo corso, in questo momento della mia vita, era necessario, per scrollarmi di dosso tutto il mio mammiferismo:, i figli sono cresciuti e dopo diversi anni mi sono potuta concedere uno spazio mio. Mi è servito a reinserirmi.

*Cristina*

Con Oria (laboratorio di storia delle donne) ho avuto un'illuminazione, mi ha risvegliato delle cose in me. Ho riscoperto la penna che non si ferma e che va da sola. È una sensazione che ancora la devo mettere a fuoco. Mi sento rinata, tornata alla persona che ero, che mica ero tanto male in passata. Quando scrivo è tutto molto più lucido e chiaro, anche nella fantasia ritrovo la verità. La scrittura è come il botox, non si vede subito ma dopo....

*Alessandra*

Perfetto Migliorabile è un percorso all'interno di un altro percorso, quindi in realtà mi vengono in mente più gli stop che le ripartenze. Una ripartenza c'è stata nelle ultime settimane: i laboratori mi hanno ricordato cosee che si erano perse con il lockdown e i decreti non hanno fatto ripartire! Io sono ripartita e questo viene dagli spazi di condivisione  sui risultati raggiunti.

*Linda*

Ci sono state diverse tappe. Il filo comune è stata la condivisione nei laboratori di autonarrazione, ama, e storie delle donne. Nel gruppo AMA mi sono vista allo specchio e sono entrata in movimento: rifiutavo di pensare che anche io sono in una situazione da cui devo spostarmi. L'orientamento al lavoro è stato importante perché io non mi ricordavo più di avere delle competenze, le ho ricordate e da lì è nato un grosso movimento.

*Paola*

Per me il vero cambiamento è stato dopo il lockdown. Un'esperienza del ritiro durante il quale ho fatto il pane che non avevo mai fatto in casa: avevo bei ricordi con mia nonna che impastava il pane. Ho iniziato col fare il lievito madre, ho messo tutti gli ingredienti. Il pane non è cresciuto, ho sentito tanta frustrazione e volevo rinunciare. A distanza di due giorni, ho riprovato e ho scoperto che il miele che avevo usato non era abbastanza potente. Ho messo l'uva passa a macerare e ha funzionato questa volta: sono riuscita a fare il pane, e continuo. Ho fatto un'analogia con il progetto: non di tornare a quella che ero pria, ma di riprendere pezzi di me e ricostruire me stessa. Il periodo di riposo mi è servito per lievitare, trovare la nicchia di luce che cerchi sempre quando stai nel buio, per capire la direzione. Adesso so che sono capace di rinnovare il lievito madre. Per me il laboratorio filo conduttore è stato la narrazione anche se non ho scritto

tantissimo. Gli altri laboratori avevo la sensazione che gravitavano intorno al lavoro che abbiamo fatto a narrazione.

*Iuliana*

Anche io il laboratorio di narrazione l'ho sentito di più degli altri laboratori. All'inizio, ricordo la sofferenza, io facevo fatica ad ascoltare, mi sembrava distante da me il vissuto di alcune, poi, piano piano ho visto la forza di ognuna. Mi ricordo le lacrime all'inizio. Adesso mi piace ascoltare: sento il senso di sorellanza, un termine che si usava molto prima, che significa anche non aver paura di dire le cose con le altre donne.

*Anna Rita*

La dimensione del cambiamento l'ho avvertita come una turbolenza. Non mi piace volare in aereo, come fare un passo avanti e tornare indietro. Poi assaporando i laboratori, ho sentito che avevo un'altra possibilità, quella di credere in me stessa. Sono entrata in punta di piedi, perché avevo paura, anche del giudizio. Poi ho provato a camminare. Camminare insieme alle altre. Non ero da sola.

*Brigida*

Io credo che a prescindere dai vissuti di ognuna, noi siamo state sempre dominate dal patriarcato. Siamo state istruite ad essere sottomesse. Nell'immagine  che è emersa nel laboratorio di storia delle donne io ci ho visto una donna indigena che raccoglie i frutti della natura, tremate tremate le

streghe son tornate!

*Daniela*

Oggi mi porto a casa un bel bottino: la fenice, la rinascita, la condivisione, la sorellanza. Mi porto a casa l'ancestralità e il cambiamento. Mi porto a casa un arcobaleno dipinto dalle nostre nuove consapevolezze e dalla nostra forza, mi porto a casa de bei no: i no alla narrazione che dipinge la donna senza neanche conoscerla e qualche brutta parola da riservare a tutto quello che ci ha fatto credere che per essere donne dovessimo soffrire e sottometterci, non ascoltarci e partire sconfitte. E allora mi porto a casa la guerriera e l'amazzone e quella voce che grida dentro: voi non potete decidere chi e come sono, decido io, mi tengo stretta il senso di lupa, ancora una volta donne che corrono con i lupi. Insomma mi porto a casa le vostre parole parole che risuonano in me  e semplificano. Mi porto a casa un'immensa gioia.

*Linda*

# E INFINE... PERCHE' NON FARE IMPRESA?

## IN CORSO D'OPERA

Diciamo tra di noi, ridendo, che ci siamo "empowerizzate" fin troppo! Il fatto è che alle donne, nel momento in cui ritrovano la percezione della loro forza, non le ferma più niente e nessuno.
E così, parlando con alcune formatrici, abbiamo approfondito il tema dell'autoimprenditoria, ed abbiamo cominciato a pensarci su, e l'idea ci è piaciuta assai: l'abbiamo ritenuta molto adeguata a rappresentare l'esito del progetto su ciascuna di noi e su tutte noi come gruppo.
Ed abbiamo dato il via alla prima delle imprese: la costruzione di un progetto adeguato, non velleitario, non difficilmente realizzabile, non plasmato su illusioni, non foriero di delusioni.
Abbiamo iniziato ad approfondire il progetto FONDO FUTURO della Regione Lazio, invitando la Consigliera Regionale Marta Bonafoni e rappresentanti di LazioInnova, che hanno il compito di sostenere la creazione di impresa, mutuando esperienze, competenze, skills-
Sembrava che, come si dice, i pianeti stessero allineandosi favorevolmente, ed i, 18 di marzo 2020 eravamo in attesa di un incontro con quei referenti, ma purtroppo nel frattempo si materializzava una cometa porta-iella, e tutti gli incontri in presenza venivano bloccati a motivo del contenimento del contagio dalla pandemia SARS-COVID19.
Non ci arrendevamo, tuttavia.

Continuavamo a vederci sulle piattaforme, comunicavamo con tutti i social possibili e immaginabili, e forse anche con la telepatia e la trasmissione del pensiero.
Scherzi a parte, la riapertura delle attività, a ridosso dell'estate, ci trovava motivate e attive.
Nel frattempo, per vie traverse, ci giungeva l'offerta di sostegno alle nostre future – possibili – attività da parte del Rotary Club, attraverso due soci: il dott. Cesaroni ed il dott. La Rosa, a sua volta referente di una sezione di Rotary denominata "Virgilio", che offre consulenza e sostegno ai progetti di impresa.
A questo punto, ci buttavamo a capofitto nell'ideazione della nostra attività, discutendone aspetti, criticità, risorse.
Abbiamo fissato dei punti.

- Darsi un nome;
- Utilizzare le nostre competenze, e qui abbiamo pensato a chi di noi poteva fare cosa;
- Creare un sito Web
- Recuperare informazioni su come attingere a quei fondi (Bando)
- Trovare una location
- Sviluppare un'idea, e qui ci siamo esplose come un vulcano con i potremmo. Pensando ad ognuna di noi è uscito fuori di tutto
- Contattare tutte le altre e spiegare l'intenzione per coinvolgerle nell'incontro successivo.

Sono uscite tante belle idee.

"Creare Valore"

"Rilanciare il Lazio,  invisitato"

"Conservazione del Made in Italy"

"Fare formazione"

Ci siamo ridette quanto importante fosse avere la possibilità di usufruire del tutoraggio di "Virgilio" per la fase progettuale e anche per tutte le pratiche di reperimento fondi.

Abbiamo parlato del nome che ci saremmo date... "Officina delle Donne", ci piaceva, ma già usato.

Siamo state un vulcano di idee.

Ognuna parlava della sua idea e pensava a quale compagna di progetto attingere.

Ci sono stati molti potremmo...

"Potremmo fare laboratori di cucina"

"Potremmo pensare ad attività che coinvolgano anziani e giovani"...

Poi abbiamo sognato.

Un B&B.

Una struttura ampia che avesse una cucina centrale, circondata da tanti spazi dove sviluppare laboratori che avessero a che fare con la cucina.

Ci siamo lasciate cariche di entusiasmo. Ognuna di noi aveva il compito di chiamare altre 3 compagne e spiegare tutto. Fatto sta che all'incontro successivo eravamo in 10, con una compagna che non riusciva a collegarsi, proprio lei che sa fare magie on cucina.

Il secondo incontro c'è stato il 23 luglio, sempre la sera, sempre su Meet.

Abbiamo iniziato a fare i primi passi per tirare fuori uno scheletro su cui poi lavorare.

Nome:

- INTERNOS
- ATELLIER

  PERFETTO MIGLIORABILE
- IN CORSO D'OPERA

Quello che più ci è piaciuto è l'ultimo, d'altro canto siamo veramente in fase di lavori in corso.

FORMA GIURIDICA:
Ci siamo interrogate su quali fossero i passi da fare, su che tipo di società, associazione volessimo essere e abbiamo concluso che per definirlo avremmo dovuto studiare anche quali fossero quelle con accesso ai fondi di cui stavamo parlando.

LOCATION:
Abbiamo chiesto diverse informazioni su un'eventuale possibilità messa in campo da una compagna. Siamo in attesa di avere qualcosa di più concreto su cui basarci.

SITO WEB:
Niente da aggiungere, noi abbiamo una grafica tra di noi, un sonoro "Me ne occupo io" ha chiuso la discussione, in fondo ha provveduto anche alla grafica del nostro calendario di progetto.

FONDI/TIPO DI INVESTIMENTO:
Ci siamo dette di verificare. Abbiamo parlato a lungo di questo, è di fatto un elemento cruciale.
Dobbiamo comprendere meglio ed essere informate. Ma abbiamo idee chiare su come muoverci in questo senso.

LE COMPETENZE:
Abbiamo parlato a lungo facendo un elenco di tutte le competenze che ognuna di noi poteva mettere a disposizione per questo progetto e a leggere quello che è uscito fuori abbiamo tanto da offrire a questo tipo di iniziativa.

TRA DI NOI CI SONO:
un'imprenditrice, una grafica, un'insegnante, personale tecnico-amministrativo, una cuoca eccezionale, un'esperta di moda (e forse definirla così è riduttivo), esperte in coltivazione e conoscitrici di prodotti agricoli, una conoscitrice di filosofie orientali.
Una gruppa eccezionale e ben assortita.

La nostra riflessione è stata anche quella di conoscerci meglio e di fare in modo di cogliere quest'opportunità, è questo che ci siamo dette nella nostra chat e durante il primo incontro. E' una grande opportunità. Sarebbe meraviglioso se dopo questo percorso insieme si continuasse mettendo a frutto anche quello che è venuto fuori da Perfetto Migliorabile, quello che è stato il nostro cambiamento, la forza che è emersa.

NOI VOGLIAMO ANDARE OLTRE –
TUTTO QUESTO NON È CHE L'INIZIO!
Alessandra, Anna, Annalisa
Brigida, Cristina, Daniela
Iuliana, Leila, Linda,
Maria Emilia, Paola
*Continua....*