

-
Come il Counseling può aiutare
il movimento di emancipazione delle donne
sia a un livello individuale che collettivo
-

PREMESSA

Questa tesi nasce da un dato che mi ha sempre interrogato nel mio attuale lavoro.
→ 85% dei partecipanti ai programmi di Switch Collective sono delle donne¹

L'ambizione di questi programmi è di aiutare chi non trova più senso nel suo lavoro a creare il progetto di vita e il mix di attività che gli corrisponde.

Non mi sembrava che quest'argomento avesse una predisposizione di genere. Allora ho chiesto se il nostro Marketing era troppo "femminile" o se era perché eravamo due donne ad avere creato questo programma. Ma incontrando altri attori del mercato - maschi-, mi sono resa conto che anche loro erano confrontati alle stesse statistiche.

Le donne avrebbero più interesse a cambiare il loro modo di lavorare per farlo coincidere con le loro aspirazioni. Le pioniere del mondo del lavoro di domani?

Forse. Ma gli studi mi hanno soprattutto mostrato che erano le tralasciate del sistema lavorativo di oggi: meno pagate (26% in meno a lavoro equivalente²), più precarie, confrontate al soffitto di vetro che limita l'avanzamento della loro carriera (100% dei dirigenti del CAC 40³ sono degli uomini), ma anche più molestate sessualmente nell'ambito professionale come lo ha rivelato il caso Weinstein (il 34% delle donne è già stata vittima di molestie sessuali al lavoro⁴).

E all'immagine del campo lavorativo, anche lo spazio pubblico, l'ambito culturale e politico, la sfera privata erano campi di disparità, sempre a svantaggio delle donne. Questi dati, studio dopo studio, associati con le testimonianze sempre più numerose di violenze fatte alle donne, mi hanno rivoltato.

Il femminismo mi sembrava ancora poco tempo fa, una causa desueta, portata da attiviste troppo aggressive e chiuse, nelle quali non mi riconoscevo. Ma una nuova ondata di azioni e riflessioni sull'emancipazione delle donne sta emergendo e ho avuto voglia di contribuire al movimento con l'esperienza, gli strumenti e le abilità che sono le mie tramite questa tesina.

¹ 85% di donne su un campione di 5000 persone e la statistica è rimasta stabile negli anni

² Studio del "Observatoire des inégalités" – Marzo 2019

³ Il CAC 40 sono i 40 gruppi Francesi più quotati alla borsa di Parigi

⁴ Studio IFOP "Le francesi e le molestie nei luoghi pubblici" - Febbraio 2018

INTRODUZIONE

L'hashtag "MeToo", che denuncia le violenze sessuali subite dalle attrici hollywoodiane, è diventato in pochi giorni un movimento mondiale che ha liberato la parola di molte donne sulle aggressioni frequenti che subiscono sia per strada, che al lavoro o nella sfera privata.

Il movimento femminista che, dagli anni 80, aveva perso della sua forza e della sua presenza è tornato in primo piano. #MeToo ha fatto emergere una nuova ondata di femminismo in diversi paesi gli Stati Uniti, l'America Latina e la Francia (sulla quale mi concentrerò in questa tesina).

Se storicamente, il femminismo si è costruito attorno a due figure principali:

- le intellettuali / in carica di identificare le dinamiche di oppressione delle donne (Simone de Beauvoir, Catherine Mac Kinnon, Judith Butler, Silvia Federici...)
- le attiviste / in carica delle azioni per lottare contro questi sistemi di oppressione (le "Suffragette", Gloria Steinem, Angela Davis, Starhawk ...)

Negli ultimi dieci anni, le modalità di azione e di espressione si sono rinnovate e diversificate per fare del femminismo una lotta più attuale. Musica, podcast, film, ma anche fumetti, umorismo e stories su Instagram sono i nuovi media per fare uscire il femminismo dai soli banchi universitari nel quale si era rinchiuso dagli anni 80.

Nuove figure più popolari emergono e contribuiscono a diffondere il movimento, ben oltre la prima sfera delle "attiviste-convinte", nella cultura popolare.



Cantanti / Beyonce, M.I.A, Angèle, Clara Luciani,...

Attrici / Emma Watson, Cate Blanchett, Adele Haenel...

Registe / Céline Sciamma, Rebecca Zlotowski...

Umoriste / Hannah Gadsby, Florence Foresti, Sofia Aram

Disegnatrici / Penelope Bagieu, Emma, Anaïs Bourdet...

Podcastrici / Lauren Bastide, Victoire Tuaillon...

Eroine Disney / Elsa, Raiponce, Vaiana...⁵

Però, tra queste nuove figure del femminismo ho notato che ci sono pochissime terapeute, psicologhe o counselor. Forse sono presenti a livello personale, ma nessuna che prenda la parola sul femminismo dalla sua posizione di terapeuta.

⁵ Può sembrare aneddotico ma crea per le bambine un'alternativa all'immaginario passivo della principessa con delle donne forti, indipendenti e libere

Anzi, sono rimasta sorpresa di scoprire che per certe femministe, la psicologia, e in modo più generale qualsiasi lavoro terapeutico, sono visti come nemici del femminismo⁶ perché “la psicologia individualizza gli effetti del patriarcato e divide le donne tra di loro”. Secondo loro, il lavoro individuale e interiore della terapia è un freno al femminismo perché fa portare all'individuo tutta la responsabilità del suo malessere e nega la dimensione strutturale dell'oppressione delle donne. Per loro, solo una lotta collettiva contro il sistema patriarcale può ridare alle donne la loro libertà.

Eppure, se il lavoro del terapeuta, come definito da Irvin Yalom, è di “eliminare gli ostacoli che bloccano i pazienti nella loro predisposizione naturale a diventare se”⁷, mi sembra che la sua pratica e la sua esperienza possano essere di grande utilità all'emancipazione delle donne.

L'intenzione di questa tesina è di mostrare come il Counseling può aiutare le donne a liberarsi dalla soggezione che subiscono. E tenendo conto della componente strutturale del problema, il compito sarà di accompagnarle sia nella loro liberazione personale che in quella collettiva.

Per rendere il risultato di questa riflessione concreto e attivabile, vorrei farne un programma di accompagnamento per donne. Basandomi sulla mia esperienza con Switch Collective, l'ho immaginato come:

- un programma in collettivo
con tempi di riflessione personale e di condivisione in gruppo
- su diverse settimane con un mix di online e offline
 - una mail quotidiana per andare avanti nella sua riflessione
 - un appuntamento per settimane per ritrovarsi e condividere
- multidisciplinare per avere diverse visioni sull'argomento e come lavorarlo
counseling, filosofia, sociologia, ballo, canto, cerchi di parole, attivismo...

Ovviamente, l'ambito ristretto di questa tesina non permette di dettagliare tutto il programma e mi concentrerò nel descrivere la struttura e le intenzioni pedagogiche delle 3 grandi fasi di questo programma. La costruzione di queste 3 parti si è basata sul lavoro di Jacques Salomé.

“Il buddha ci insegna che la libertà non è data, è una conquista, una costruzione permanente nel qui e ora, di cui abbiamo la responsabilità. È questa responsabilità che ho voluto descrivere nelle sue diverse sfaccettature in modo di poter permettere ad ognuno di poterle introdurre nella sua vita. Sono di 3 tipo:

1. *Responsabilità di consapevolezza*
2. *Responsabilità d'impegno*
3. *Responsabilità d'azione*”⁸

⁶ Articolo [“How Psychology undermines feminist activism”](#) »

⁷ L'arte della terapia – Irvin Yalom

⁸ Il coraggio di essere se – Jacques Salomé

1° PARTE / RENDERSI CONTO

Diventare consapevole del subordinamento delle donne nella nostra società

A. A livello collettivo: un subordinamento strutturale

1. L'invisibilità della questione
2. Aprire gli occhi: parola alle donne
3. I fatti: un subordinamento onnipresente
4. Capirne l'origine: l'eredità di una "situazione"

B. A livello personale: Indagare sulla mia subordinazione

1. La mia eredità
2. La mia storia con gli uomini
3. Il mio essere donna

2° PARTE / EMANCIPARSI

Lavorare l'emancipazione -mia e nostra- da questo subordinamento

A. La mia personale

1. Riconoscere i miei momenti di subordinamento
2. Capire perché mi subordino
3. Riappropriarmi il mio corpo
4. Lavorare i miei confini e sapere dire di NO

B. La nostra come gruppo⁹

1. Liberare la nostra parola / i cerchi di condivisione
2. Creare un sentimento di sorellanza / i rituali
3. Pensare la nostra emancipazione / I gruppi di riflessione
4. Sostenere il processo di ognuna / i gruppi di sostegno

3° PARTE / AGIRE

Agire insieme, impegnarsi nella quotidianità a

A. A livello personale / impegnarsi nella quotidianità

1. Ogni nuovo tentativo di subordinamento è un'occasione di liberarmi
2. Ogni tentativo è anche un'occasione di pedagogia
3. Andare oltre e trasmettere il programma alle donne attorno a me

B. A livello collettivo / agire insieme

1. Prendere la parola e denunciare gli abusi
2. Fare insieme e sostenere le altre donne
3. Gli uomini: i migliori alleati
4. La lotta contro la soggezione va oltre alle donne: l'ecofemminismo

⁹ Le parti sull'azione collettiva non saranno sviluppate maggiormente in questa tesina per concentrarsi sugli apporti del Counseling



1° / RENDERSI CONTO

Diventare consapevole del subordinamento delle donne nella nostra società

“La descrizione della condizione delle donne è un presupposto necessario per qualsiasi pensiero sull'emancipazione femminile”¹⁰

Simone de Beauvoir

Prima di volersi emancipare è necessario chiedersi di cosa, ed identificarlo chiaramente. Le parole “patriarcato”, “dominazione maschile”, “oppressione delle donne” sono comuni nell’attivismo femminile, ma poco chiare per chi è neofita. E l’intenzione di questo programma di accompagnamento è di poter parlare a tutte le donne, indipendentemente dal loro livello di conoscenza sul femminismo.

L’ambizione di questa prima parte è di dimostrare quello che Beauvoir chiama la “situazione” delle donne, i.e. il loro subordinamento strutturale. Non farne un dibattito filosofico, ma dare le prove fattuali che, ancora oggi, noi tutte donne soffriamo di quest’eritaggio di dominazione al quale tendiamo a sottometterci. Lo scopo è di aprire gli occhi, sia sulla soggezione collettiva delle donne, che sulla sua propria personale.

A. A livello collettivo: un subordinamento strutturale

Se è un subordinamento strutturale, che ha un impatto su ognuna di noi, perché non siamo più numerose a preoccuparci di quest’argomento?

1. L’invisibilità della questione

Perché da un punto di vista formale, oggi uomini e donne hanno gli stessi diritti, accesso alla stessa educazione e la possibilità di esercitare gli stessi mestieri. Non c’è più un subordinamento di legge. Ma è rimasto un eritaggio culturale di soggezione molto più difficilmente percettibile.

Nel suo libro “Non si nasce sottomessa, lo si diventa”, Manon Garcia spiega alcune delle ragioni per le quali la maggior parte delle donne non s’identifica alla questione e pensa che il femminismo sia una lotta superata di un’altra epoca.

“A prima vista la sottomissione riguarda sempre gli altri. Nel caso della sottomissione delle donne è presentata come il fatto di una minoranza: la donna musulmana velata, la casalinga, la donna maltrattata dal marito alcolico. In realtà, la sottomissione è un’esperienza più generale, quotidiana e condivisa: c’è sottomissione nell’affamarsi per entrare in una taglia 34, nell’assumersi l’intero carico mentale della famiglia, nel limitarsi professionalmente per la carriera del marito.”¹¹

¹⁰ Citazione di Simone de Beauvoir - “Il secondo sesso”

¹¹ Citazione di Manon Garcia – “Non si nasce sottomessa, lo si diventa”

La seconda ragione è che la soggezione attuale non è frontale "il gruppo degli uomini" contro "il gruppo delle donne" ma è una soggezione insidiosa che si svolge nelle relazioni interindividuali dove ogni donna pensa essere un caso a parte e non si rende conto che la maggior parte delle donne subisce le stesse ingiustizie.

E tante di queste ingiustizie vengono da un eritaggio culturale e sono state accettate per secoli (dalle violenze sessuali come lo stupro domestico perchè era considerato che la donna doveva sempre soddisfare i bisogni del marito, alla gestione della casa e della famiglia). È difficile cambiare le mentalità e la sottomissione viene anche da un rassegnamento per non essere in lotta con il marito, i colleghi, il boss al lavoro...

L'ultima ragione, data questa volta da Lauren Bastide in "Présentes", è che le donne hanno meno la parola mediaticamente (solo il 24% della parola mediatica in Francia e il 19% degli esperti assunti¹²) e quindi meno la possibilità di esprimersi, di portare l'argomento sotto i riflettori e di poter dire le aggressioni o le ingiustizie che subiscono.

L'invisibilità della soggezione delle donne potrebbe lasciare credere che non esiste più, ma invece traduce la cultura del silenzio che circonda quest'argomento. Basta dare la parola alle donne e guardare i dati per rendersene conto.

2. Aprire gli occhi: la parola alle donne

Se i dati sono importanti per realizzare l'ampiezza del fenomeno, tendono a distanziare le donne dall'argomento e non permettono di identificarsi. È importante cominciare dando la parola alle donne, facendole parlare delle ingiustizie, degli abusi e delle aggressioni che subiscono nel loro quotidiano.

E come l'ha mostrato Beauvoir nel "Secondo Sesso", la somma di testimonianze in prima persona permette di fare apparire gli schemi e di mostrare alle donne che la loro esperienza, che pensavano personale, è in gran parte condivisa.

La parola permette di identificarsi e di potersi dire "anch'io" come l'ha mostrato il movimento #MeToo. Di realizzare che non sono da sola e che non è "normale" subire aggressioni verbali, fisiche o sessuali per strada, al lavoro o a casa, non è "normale" non sentirsi in sicurezza nei trasporti o nello spazio pubblico, non è "normale" subire disparità di stipendio o non poter più evolvere al lavoro perché sono donna.

Permette ad ogni donna di rendersi conto che il suo caso che pensava essere l'eccezione che conferma la regola, è la regola.

¹² Tratto da « Présentes » - Lauren Bastide

Paye ta shnek¹³ è un sito che raduna le molestie sessiste subite dalle donne nello spazio pubblico. Ha radunato più di 15 000 testimonianze in 5 anni. E si sono poi sviluppati altri siti per denunciare le aggressioni al lavoro "Paye ton taf"¹⁴, all'università "Paye ta fac"¹⁵ o all'ospedale "Paye ta blouse"¹⁶.



"Una donna, non è una donna, finchè non si è presa una bastonata"

-Detto da mio padre a una cena -

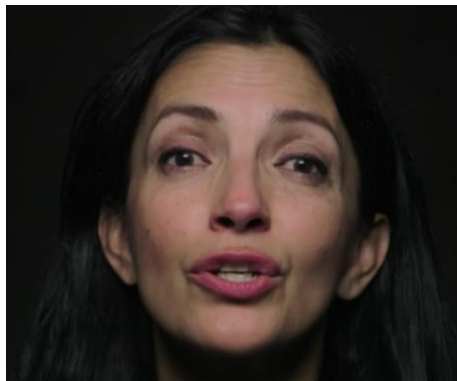
"Carne a stupro"

-Detto all'uscita della metropolitana a Lione-

"Tu, ti stupro"

-Detto per strada a Nîmes-

Woman¹⁷, è un film di Anastasia Mikova e Yann Arthus-Bertrand, che ha intervistato più di 2000 donne in 50 paesi, facendole parlare della loro situazione come donna.



"Ho sopravvissuto alle violenze sessuali e al traffico di esseri umani. La prima volta che ne ho parlato, ero terrorizzata. Non ho mai avuto così tanta paura. Però quello che volevo di più era rompere la legge del silenzio. Perché so oggi che è stato il silenzio a rendere tutto possibile. La violenza si sviluppa nel silenzio. Si rimprovera alle vittime di non parlare, ma quando lo facciamo, non volete ascoltarci e ci riducete di nuovo al silenzio"

Collages féminicides¹⁸ (Incolli femminicidi), è un'iniziativa nata nel 2019 per fare vedere a tutti nelle strade di Parigi le donne morte da violenze coniugali. Il processo degli incolli per strada è accessibile a tutte tramite un sito, per permettere alle donne che vogliono, di usarlo per denunciare le violenze che hanno subito.



Céline

Defenestrata da suo marito

19esimo femminicidio

¹³ Paye ta shnek > <https://payetashnek.tumblr.com/>

¹⁴ Paye ton taf > <https://payetontaf.tumblr.com/>

¹⁵ Paye ta fac > <https://payetafac.tumblr.com/>

¹⁶ Paye ta blouse > <https://payetablouse.fr/>

¹⁷ Woman, il film > <http://www.woman-themovie.org/>

¹⁸ Collages féminicides > https://www.instagram.com/collages_feminicides_paris/?hl=fr

3. I fatti: un subordinamento onnipresente

“Credetemi, non mi diverte elencarvi tutti questi numeri. Ma è un male necessario. Perché se non si conta, non si può diventare consapevole di questa realtà”¹⁹

I fatti: le donne sono sottorappresentate -se non assenti- dai luoghi di potere, sono pagate di meno, più precarie, in carica della maggior parte del lavoro domestico, e rappresentano la maggioranza delle vittime di aggressioni verbali, abusi sessuali o violenze domestiche.

Le donne sono sottorappresentate -se non assenti- dai luoghi di potere, di parola, di conoscenza e di cultura²⁰.

- **In politica**, nessuna donna è mai stata presidente dello stato in Francia, e una sola premier (per 11 mesi!). Alle ultime elezioni solo 2 donne per 11 candidati. E nelle istituzioni di decisione sono sottorappresentate: solo 38% di deputate e 31% di senatrici.
- **Nel mondo economico**, i dirigenti del CAC 40 sono esclusivamente maschili e nel mondo delle start-up, più giovane e che potrebbe dare una speranza più paritaria, solo il 5%²¹ è diretto da una donna.
- **Nei media**, le donne rappresentano solo il 24%²² del tempo di parola e il 15%²³ delle 1000 personalità più mediatiche in Francia nel 2020.
- **Nelle scienze**, solo il 3% dei Premi Nobel, perché sono spesso vittime di quello che Margaret Rossiter chiama “l'effetto Matilda”, i.e. l'appropriazione delle loro scoperte scientifiche da colleghi maschi.
- **Nella cultura** -che ha un ruolo fondamentale perché modella l'immaginario collettivo- solo 5 donne sono state ammesse al Pantheon, patria della riconoscenza culturale in Francia (su 78 personalità). Le donne rappresentano solo il 3,7% degli autori citati a scuola (e il 0,7% dei filosofi). Solo 12 hanno vinto il premio Goncourt²⁴ (su 117) e una la Palme d'Or a Cannes (su 73). E il mio preferito, solo il 4% dei nomi delle vie in Francia.

Al lavoro, non si ha la stessa carriera, stipendio o promozione se si è uomo o donna:

- **Stipendio** / le donne sono in media pagate 25,7%²⁵ di meno che gli uomini. Per rendere questo dato più concreto, questo significa che dal 5 Novembre alle 16h47, le donne lavorano gratuitamente!
- **Precarietà** / le donne rappresentano l'82% del lavoro part-time e il 70% dei lavoratori poveri in Francia²⁶

¹⁹ Citazione di ¹⁹ Lauren Bastide, in « Présentes »

²⁰ Le statistiche sono date sul perimetro della Francia

²¹ Studio del Boston Consulting Group per Sista

²² Studio di « The Global Monitoring Project »

²³ Studio di « Press'Ed »

²⁴ Il premio Goncourt è il premio letterario di riferimento in Francia

²⁵ Studio del « Observatoire des inégalités »

²⁶ Studio del « Haut Commissariat à l'Égalité »

- **Promozione** / le donne hanno meno chance di essere promosse e il 90% dei top manager dei grandi gruppi in Francia è composto da uomini

A casa, le disparità sono ancora molto forti:

Alors quand on demande aux femmes de faire tout ce travail d'organisation, et en même temps d'en exécuter une grande partie, ça représente au final 75 % du boulot.



*Les féministes appellent ce travail
La charge mentale.*

Le attività domestiche / sono le donne a farle principalmente per il 73% delle coppie e ci dedicano 1h20 in più quotidianamente

La carica mentale / è un concetto, volgarizzato dalla disegnatrice Emma²⁷ nel suo libro "Bastava chiedere", che spiega che oltre al fare il lavoro domestico c'è chi deve pensare ad organizzarlo e ne porta la "carica mentale" (quasi esclusivamente femminile secondo lei)

La sottomissione delle donne si illustra anche nelle violenze che subiscono.

- **Le violenze sessuali** / Come l'hanno mostrato i movimenti #MeToo o "Balance ton porc" in Francia, le aggressioni sessuali non sono fenomeni rari: 1 donna su 7 è stata vittima di aggressione sessuale. E non riguarda solo le sfere più precarie, la liberazione della parola ha mostrato che anche in politica, nello sport e nel giornalismo le donne sono vittime di questo tipo di abusi.
- **Le violenze fisiche e verbali** / Si pensa spesso alle aggressioni per strada e infatti l'80% delle donne ne è stata vittima; nei trasporti è il 100%²⁸! Il risultato è che oggi il 25% delle donne ha paura ad andare in giro da sola. Ma la violenza non è solo fuori può anche essere a casa: una donna muore ammazzata dal suo coniugo (o ex-coniugo) ogni due giorni.

E questi dati non traducono la pressione costante che subiscono le donne sul loro comportamento (quello che possono o non possono fare), i diversi ruoli che devono svolgere (donna / amante / mamma / lavoratrice /...), la loro apparenza fisica (come si devono vestire, truccare, depilare...). Nel 2020 in Francia, uno dei dibattiti recenti era su come le ragazze possono vestirsi per andare al liceo e non "distrarre" i loro amici maschi²⁹.

4. Capirne l'origine: l'eredità di una "situazione"

²⁷ Illustrazione > <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>

²⁸ Studio del Secretariat d'Etat à l'égalité homme-femme

²⁹ Articolo sull'argomento > <https://www.marianne.net/societe/education/no-bra-rejete-crop-top-qui-divise-debardeurs-acceptes-lavis-contraste-des-francais-sur-la-tenue-des-lyceennes>

“Secondo i filosofi -e in particolare i filosofi politici- la sottomissione è contraria alla natura umana e costituisce un errore morale. Perché sottomettersi è rinunciare al suo diritto naturale il più prezioso: la libertà”³⁰

Allora perché le donne rinunciano al loro diritto naturale il più prezioso e accettano di sottomettersi a questa dominazione maschile?

Beauvoir lo spiega nel Secondo Sesso, non è legato a un'essenza del femminile che la renderebbe inferiore o più debole, ma a un'eredità. Riconosce le differenze biologiche che esistono tra uomo e donna. Ma loro stesse di base sono neutre. È il senso culturale dato a queste differenze che porta loro ad avere un significato particolare. Ad esempio, avere la spalla svelata per una donna non ha lo stesso significato se siamo in Francia (neutro) o in Iran (sovversivo).

“Siamo in un mondo dove il nostro essere ha sempre un senso che ci precede e questo senso non è il risultato di una natura fissa ma il prodotto di una storia”³¹

E la storia delle donne è quella di secoli di subordinamento. La donna è stata priva di diritti fino agli anni 50 in Francia. Era, prima il padre, poi il marito, a decidere per lei. È difficile identificare le origini di questo subordinamento perché le donne sono le grandi dimenticate dei libri di storia. Ma la religione cattolica ha ampiamente contribuito a questa soggezione per secoli veicolandola come dogma di chiesa: *“Come la Chiesa è sottomessa al Cristo, le donne devono sottomettersi al marito”³²*. E facendo la caccia alle donne che osavano uscirne come lo mostra Mona Chollet in *“Streghe / La potenza insuperata delle donne”*.

L'inferiorità delle donne è legata a una storia e a una cultura. Ciò permette di pensarne il passato e di spiegarla come il risultato di un'oppressione ma anche di pensarne il futuro e la possibilità di una liberazione. Le donne hanno un “destino”, come dice Beauvoir, una norma che precede la loro esistenza e condiziona la loro vita, ma possono emanciparsene, esercitando la loro libertà.

Ma come lo ricorda l'attivista Carol Hanish, il lavoro individuale non basta.

“Una delle prime cose che si capisce nei cerchi di parola di donne, è la ricorrenza dei problemi evocati. A questo punto non si tratta più di problemi personali ma di problemi politici. Problemi che non possono risolversi con un'azione personale ma che necessitano un'azione collettiva”

In questo programma, cercherò di coniugare i due approcci individuali e collettivi e mostrare che si rinforzano più che si oppongono.

B. A livello personale: Indagare sulla mia subordinazione

Quando ci s'interessa all'argomento della soggezione femminile, guardando i fatti è difficile negarla a livello collettivo. Ma è più difficile riconoscerla a livello personale.

³⁰ Manon Garcia, in “Non si nasce sottomessa, lo si diventa”

³¹ Simone de Beauvoir, in « Il secondo sesso »

³² Tratto dalla Lettera di Paolo agli Efesini, Nuovo testamento

“Le donne sottomesse sono sempre le altre”³³. Io stessa, fino a poco tempo fa, non mi sarei riconosciuta nell'immagine di una donna sottomessa. Eppure, indagando, mi sono resa conto che anch'io avevo integrato certe norme come “normali”. Dal come vestirmi / truccarmi / atteggiarmi “da donna”, alla difficoltà a dire di NO, al sorriso costante -perché una donna “deve” essere sorridente...

Indagare sul proprio caso permette di aprire gli occhi e rendersi conto che le vittime non sono solo le altre, ma che subisco anch'io le norme collettive che definiscono “l'essere donna” nella mia cultura. Il lavoro individuale non allontana dall'azione collettiva, anzi, ci aggiunge una dimensione personale. Perché permette d'identificare che il “destino” di cui parla Beauvoir ha degli effetti anche su di me.

Per indagare sulla subordinazione personale, ho ripreso il rituale sciamanico per la crescita personale e l'ho adattato al tema.

Preparazione del rituale

È un rituale che ogni donna fa da sola, idealmente si svolge nella Natura, ma se non è possibile si può fare anche a casa.

- La donna sceglie il posto dove si svolgerà il rituale e sceglie 4 pietre che rappresenteranno le 4 direzioni principali (Nord / Sud / Est / Ovest) e poi 4 altre pietre per le 4 direzioni secondarie (Nord-Est / Nord-Ovest / Sud-Est / Sud-Ovest)
- Prima di iniziare, pulisce il posto a suo modo (fisicamente e energeticamente), può fare una meditazione o una preghiera per connettersi con il divino in lei e attorno a lei, poi dispone le pietre nelle 8 direzioni e si posiziona in centro
- Il rituale si svolge in 3 parti:
 1. Indagare su cosa mi è stato lasciato in eredità
dalla mia famiglia / dal contesto socioeconomico e culturale nel quale sono cresciuto / dai miei amici d'infanzia e d'adolescenza / dai miei idoli giovane
 2. Indagare sul mio vissuto e il mio rapporto con gli uomini
Con i miei partner / con i miei colleghi e boss al lavoro / con i miei amici
 3. Esaminare cosa ne capisco su di me, sul mio rapporto al femminile e al maschile
Gli schemi, i conflitti, le sofferenze, gli ideali, le subordinazioni, i piaceri

1. La mia eredità

- **Sud / La mia famiglia di origine**

1. Mia mamma
 - che tipo di donna era? cosa mi ha trasmesso sull'essere donna?
 - cosa vedevo anche se non me lo diceva?
 - che rapporto aveva con mio papà? e con gli altri uomini?
 - che lavoro faceva? le piaceva?
 - era soddisfatta della sua “situazione”?
2. Mio papà
 - che tipo di uomo era?

³³ Manon Garcia, in “Non si nasce sottomessa, lo si diventa”

- che rapporto aveva con mia mamma? E con le altre donne?
 - come mi ha cresciuta?
3. Le mie sorelle
 - che tipo di bambine / ragazze erano?
 - che rapporto di sorellanza c'era tra di noi?
 4. I miei fratelli
 - che tipo di bambini / ragazzi erano?
 - che rapporto di fratellanza tra di noi?
 5. A casa c'erano disparità
 - tra mio papa e mia mamma
 - tra me e i miei fratelli (se ne ho)
 6. Le mie nonne
 - che donne erano? cosa mi hanno trasmesso sull'essere donna?
 - cosa vedevo anche se non me lo dicevano?
 - che rapporto avevano con mio nonno? E con gli altri uomini?
 - che lavoro hanno fatto? le è piaciuto?
 - erano soddisfatta della loro sua "situazione"?
 7. I miei nonni → che rapporto con le donne
 - che tipo di uomini erano?
 - che tipo di rapporto avevano con le mie nonne? E con le altre donne
 - come mi hanno cresciuta?
- **Ovest / Il contesto nel quale sono cresciuta**
1. che contesto socioeconomico? Che impatto su di me?
 2. che contesto culturale? Che impatto su di me?
- **Nord / Gli amici all'adolescenza**
1. Le amiche /
 - Che rapporto io con loro? (intimo / superficiale, tante / poche...)
 - E che rapporto tra di noi? (Sorellanza / competizione / umiliazione...)
 - Che rapporto con il loro corpo alla pubertà? (mestruazioni, crescita del seno, dei peli...)
 - Che rapporto con la sessualizzazione del loro corpo? (trucco, vestiti, sguardi maschili, fischi per strada...)
 - Che rapporto alla sessualità? Era tabù o ne parlavamo?
 - Che sogni avevamo da grande? Era tutto possibile o era limitato?
 2. Gli amici
 - Che rapporto io con loro? (intimo / superficiale, tanti / pochi...)
 - E alla pubertà è cambiato qualcosa nel nostro rapporto?
 - Che rapporto avevano con la sessualità? Ne parlavano tra maschi? E ne parlavano con noi ragazze? Che tipo di discorsi ci facevano?
- **Est / Le persone che ammiravo**
1. I miei idoli femminili
 - che tipo di donne erano? Perché mi piacevano?

- che tipo di rapporti avevano con gli uomini?
 - cosa mi hanno trasmesso?
2. I miei idoli maschili
- che tipo di uomini erano? perché mi piacevano?
 - che rapporto avevano con le donne?

2. La mia storia con gli uomini

Rimanendo al centro del cerchio, mi ricordo tutti gli uomini che hanno segnato la mia vita e mi chiedo che rapporto ha avuto con loro:

- I miei partner maschili

Tutti i miei partner dal mio 1° fidanzato bambina al mio partner attuale

- Qual era il rapporto di quest'uomo con le donne in generale?
- E con me in particolare?
- Cosa ci ha avvicinato?
- Cos'era facile, fluido e evidente nella nostra relazione?
- Cos'è stato complicato e teso tra di noi?
- Com'era il rapporto al lavoro nella nostra relazione? Ai soldi?
- Con gli uomini con i quali ho vissuto, com'era la ripartizione delle attività domestiche? E se abbiamo fatto famiglia, della carica familiare?
- Ho il sentimento di essermi sacrificata in questa relazione? Perché?
- Ci sono stati dei momenti dove non osavo dire i miei pareri?
- Quando non eravamo d'accordo, come risolvevamo la faccenda?
- I miei pareri erano presi in considerazione? I miei "no" erano rispettati?
- Mi sono costretta certe volte nel sesso perché non osavo dire di no?
- Ci sono state violenze verbali, fisiche o sessuali?

- I miei colleghi al lavoro

- Che rapporto ho con i miei colleghi maschili?
- Con i miei capi maschi? E con le mie capo donna?
- Ci sono differenze nel mio rapporto all'autorità?
- Nelle mie varie esperienze lavorative, che atmosfera c'era in generale tra uomini e donne?
- Che rapporto avevano gli uomini tra di loro? E le donne?
- Chi sono le persone che mi ispirano nel mio lavoro? Perché?
- Chi sono quelle che mi hanno aiutato nella mia carriera?
- Ho sentito differenze di trattamento tra uomini e donne (promozioni / stipendio / riconoscimento / premi...)?
- Ci sono state battute sessiste? Aggressioni? Abusi?
- Come mi sono comportata sentendole? Ho riso con loro / Ho taciuto / Se mi disturbavano ho osato dirlo?

- I miei amici

- Che rapporto ho con i miei amici maschi? Ne ho tanti o pochi?
- E con le mie amiche donne? Che differenza c'è nei nostri rapporti?

- Sono in compagnie miste o ci ritroviamo più tra donne?
- Con chi mi sento più a mio agio?
- Ho paura dell'ambiguità che ci può essere tra di noi?
- Sento il bisogno di piacergli / sedurgli anche se siamo "amici"?
- Mi sento ascoltata e valutata nei miei pareri?
- Siamo alla pari nelle decisioni che prendiamo?
- Ci sono momenti dove mi sono costretta per fargli piacere?
- Ci sono state battute sessiste? Aggressioni? Abusi?

3. Il mio "essere donna"

Dopo aver ripercorso queste diverse relazioni, nell'ultima fase di questo rituale, mi chiedo cosa ne capisco su di me e sul mio rapporto con gli uomini.

Ogni direzione, è associata con un tema di riflessione:

- Sud: quali sono le mie maggior sofferenze con gli uomini?
- Sud-Ovest: come sarebbe il mio rapporto ideale con loro?
- Ovest: come qualificarei il mio livello d'intimità con loro?
- Nord-Ovest: che schemi ripetitivi ritrovo da una relazione all'altra?
- Nord: quali sono i conflitti maggiori che ho potuto avere con loro?
- Nord-Est: che parte di me metto in avanti nel mio rapporto con loro?
- Est: quali sono le mie più grandi felicità nel mio rapporto con gli uomini?
- Sud-Est: come mi sento dopo questo rituale

[Modalità pratiche del programma]

Questo programma funziona con un mix di online e di presenziale con:

- Una sessione collettiva ogni settimana di 3:30
- Un programma di 6 mails prima di ogni sessione, con ispirazioni, spiegazioni teoriche e esercizi preparatori per poter concentrare al massimo la sessione presenziale sulle condivisioni in due o col gruppo.

Nella 1° parte:

- La prima sessione collettiva si aprirà con un tempo dedicato al conoscersi (ice breaker) e creare un legame tra le partecipanti
- Le mails saranno pedagogiche spiegando i diversi punti dimostrati con contenuti interattivi (video/articolo/libro/podcast...)
- La seconda sessione collettiva si svolgerà dopo il rituale e sarà dedicato alla condivisione in collettivo



2° / EMANCIPARSI

Lavorare la mia e la nostra emancipazione da questo "destino" di subordinamento

"La donna non è vittima ni nessuna fatalità misteriosa: non bisogna concludere che le sue ovaie la condannino a vivere in ginocchio per sempre"

Simone de Beauvoir

La dominazione maschile sulle donne non ha niente di una fatalità. È un destino che ci precede e che subbiamo ma dal quale ci possiamo anche emancipare.

Ma non basta "lottare contro". Se le azioni dell'attivismo femminista per denunciare gli abusi, le violenze e ottenere una parità di diritti sono necessarie, non sono sufficienti! Il miglior esempio è la parità professionale in Francia, è stata iscritta nel codice del lavoro dal 1972, ma un recente studio europeo ha dimostrato che, se si arriverà alla parità in Belgio nel 2028, in Italia nel 2074, in Francia sarà tra più di 1000 anni!³⁴

"There can't be any large-scale revolution, until there's a personal revolution"

Jim Morrison

Il subordinamento delle donne è radicato nella cultura quindi l'emancipazione necessita un cambiamento delle mentalità, sia delle donne che degli uomini. Come lo dimostra bene Manon Garcia nel libro già citato "Non si nasce sottomesse, lo si diventa", il rapporto di dominazione quando non è accettato dal subordinato genera resistenza e violenza. Mentre in questo caso la maggior parte delle donne "accetta" la situazione di subordinamento. Quindi prima di agire a livello collettivo è importante chiedersi perché io stessa accetto questa condizione di soggezione in certe situazioni, capire che dinamiche entrano in gioco e come le posso lavorare per poi liberamene. È su questa parte che le tecniche del Counseling possono avere un aiuto importante.

[Modalità pratiche del programma]

In questa 2° parte il lavoro di Counseling sarà fatto nelle sessioni presenziali in collettivo. E saranno organizzate con la stessa modalità:

- Introduzione dell'argomento e perché è importante trattarlo
- Spiegazioni teoriche sul metodo scelto per lavorarlo
- Dimostrazione dell'esercizio tra il counselor e un partecipante
- Applicazione dei partecipanti su un loro proprio caso personale. con un lavoro in due e una scaletta dedicata per il partecipante che guida l'altro nell'esercizio. Il counselor è in supporto in caso di domande.

Le mail in questa 2° parte hanno una vocazione introduttiva dell'argomento e delle spiegazioni teoriche ma soprattutto permettono di approfondire il tema dopo la sessione con esercizi per proseguire la riflessione.

In questa tesina, saranno presentati i diversi argomenti individuati per accompagnare il lavoro di emancipazione personale e i metodi scelti. Il programma dettagliato delle mail e sessioni sarà fatto nel proseguimento di questa tesina [in questo file](#).

³⁴ EU Gender Gap Pay Study - <https://www.etuc.org/en/pressrelease/eu-gender-pay-gap-wont-end-until-2104-without-action>

A. La mia personale

Per lavorare sulla propria subordinazione, uno dei primi vincoli è la difficile visibilità del problema. Perché se in casi è palese (la donna maltrattata dal marito) in altri è molto più difficile vederla perché si nasconde in dinamiche interpersonali considerate come "normali" culturalmente. E qui il corpo e la vitalità mi sembrano due risorse molto valide sulle quale appoggiarsi per individuare questi momenti.

Dal momento in cui ho individuato questi momenti dove mi subordino, il secondo punto è di capire perché lo accetto. E qui gli apporti della gestalt e del dialogo interiore mi sembrano molto interessanti.

Poi, se la dominazione maschile si fonda sull'oggettivazione del corpo delle donne, come lo dimostra Beauvoir nel "Secondo Sesso", allora il lavoro corporeo per sentirlo e riappropriarselo mi sembra essenziale. L'ambizione è di portare le clienti da un'idea dell'"essere donna", influenzata dalle norme socioculturali e alla quale si dovrebbero conformare, al sentirsi donna, nel loro proprio modo unico e singolare.

1. Riconoscere i momenti di subordinamento

Per riconoscere i momenti di subordinamento è importante definire cosa s'intende per subordinamento. E perché non è stato scelto di parlare di momenti di dominazione.

La dominazione è il fatto di subordinare qualcuno, comandarli il suo comportamento e privarlo della sua libertà. Una dominazione senza subordinamento implica una resistenza che può andare fino alla violenza. Nel caso della dominazione maschile si può notare che ci sono pochissimi atti di violenza e di ribellazione da parte delle donne. E conviene allora interrogarsi su perché le donne decidono di subordinarsi.

Il subordinamento si definisce lui come dare il suo potere di decisione a qualcun altro. Si distinguono due tipi di subordinamento, se la volontà è una "volontà attiva" (decido di sottomettermi perché lo voglio e mi piace) o se è una "volontà passiva" (mi rassegno perché non mi sembra di avere altre scelte).

Quello che andremo ad indagare in questa tesina, sono quei momenti di subordinamento passivo, che spesso la cliente non vede e ha difficoltà a ammettere e le credenze associate per poterle decostruire. Per questo propongo l'esercizio di "decostruzione in 3 passi del subordinamento interiorizzato".

Primo passo

Identificare e ammettere i propri momenti di subordinamento in generale, e agli uomini più in particolare. Per questo tieni un giornale e ogni giorno:

- ripassa a fine giornata tutte le maggiori decisioni che hai preso
- identifica quali sono stati i tuoi momenti di subordinamento
- valuta se sono stati "scelti" o "rassegnati"

Secondo passo

Scoprire i sintomi corporei, emozioni, e schemi di pensiero che li accompagnano.

Per ogni momento di subordinamento rassegnato, chiediti:

- come ti sentivi nel corpo?
- che emozioni hai provato sul momento?
- che pensieri sono nati?
- che effetto ha avuto sulla tua vitalità (dal -10 al +10)?

Terzo passo

Cosa nel tuo scenario familiare ha contribuito a questi tratti?

(Descrivilo in 1° persona usando il tempo presente)

Quale credenza si è consolidata da questa esperienza?

Cosa ne pensi oggi?

Mantra di Emancipazione [lavoro in corso]

Per aiutare le clienti a sentire il loro potere di decisione e di azione, vorrei creare dei mantra, simili agli "Agency Mantra", ricordandole i loro diritti ad avere i propri sentimenti, desideri, pensieri, bisogni, spazi e a poter prendere le loro proprie decisioni.

Esempio:

Mio marito mi dice voler andare in montagna per le prossime vacanze, mi sarebbe piaciuto di più andare al sole, ma mi rassegnò.

- *Sintomi corporei: respiro bloccato, corto, gamba nervosa, corpo teso*
- *Emozioni: frustrazione e un po' di rabbia*
- *Pensieri: facciamo sempre come vuole lui, non si preoccupa mai di sapere quello che voglio io, è proprio il solito egoista*
- *Scenario familiare: mi ricorda che era sempre mio papà a scegliere dove si andava in vacanza perché guadagna i soldi lui e mia mamma mi diceva che faticava di più e che ora normale che scegliesse lui*
- *Credenza: chi lavora e guadagna di più sceglie dove andare in vacanza*
- *Cosa ne penso oggi: ho il diritto di esprimere i miei pensieri e di scegliere quali saranno i miei spazi di rilassamento per le mie vacanze*

2. Capire perché mi subordino

Decostruire le credenze che portano ad accettare di sottomettersi è un esercizio molto potente, ma tende a negare che c'è una parte di sé che "accetta" di sottomettersi. Per proseguire il lavoro, mi sembra importante risolvere il conflitto interiore tra la parte che "accetta di sottomettersi" e quella che "aspira alla libertà". Si potrebbe anche usare la ristrutturazione in sei passi, ma il conflitto interiore al vantaggio di dare forma e di connettere il cliente anche con la parte "libertà".

Il conflitto interiore [esercizio fatto in due]

- **1° passo** / identificare il conflitto e le due parti in presenza

Qui si tratta del conflitto sul subordinarsi, tra la parte che “accetta e si rassegna” e quella che “vuole rimanere sovrana e decidere per lei”.

Chiedere alla cliente di scegliere due cuscini che rappresentino le sue due parti e di disporli nello spazio.

- **2° passo** / descrivere ogni parte

Come la vedi? Descrivimela il più precisamente possibile

Cosa ti dice? E come ti senti riguardo a lei?

- **3° passo** / entrare in ogni parte

Chiedere alla cliente di sedersi sul cuscino della parte che la attrae di più e di entrare in questa parte:

- o Cosa provi in questa parte quando ti subordini?
- o Come vedi l'altra parte?
- o Qual è la tua buona intenzione per me?

Poi farla uscire da questa parte (può muovere il corpo o fare un giro nella sala per uscirne completamente) e poi chiederle di sedersi sull'altro cuscino e fare lo stesso processo per l'altra parte

- **4° passo** / trovare un accordo

La cliente torna in una parte e poi nell'altra:

Qual è il tuo bisogno che vorresti che fosse ascoltato?

Cosa provi quando non è rispettato?

Poi ognuna reagisce ed esprime come potrebbe accettare il bisogno dell'altra. Insieme trovano un accordo per convivere.

- **5° passo** / reintegrare le due parti riconciliate

Chiedere alla cliente di tornare al suo posto, domandarle cosa prova per ogni parte e per l'accordo che hanno trovato. Farle reintegrare le due parti.

3. Riappropriarmi il mio corpo

“Capire cos'è una donna, significa capire cosa vuol dire vivere in un corpo che, prima di essere un corpo “per sé”, viene già percepito come un'oggetto dallo sguardo maschile.”

Simone de Beauvoir

Beauvoir spiega nel Secondo Sesso che per affermare la loro dominazione, gli uomini per secoli hanno trattato le donne come oggetti e non come soggetti. Fin dai miti greco-romani, alle religioni, la letteratura o il cinema, il corpo della donna è sempre presentato come un'oggetto, di desiderio, di disprezzo o come quello di una preda. E ancora oggi questo storto culturale rimane molto presente, ancora il 53% dei film scritti da uomini non passa il test di Bechdel³⁵.

³⁵ Il test consiste nel verificare se un'opera contiene almeno due personaggi femminili che parlano tra loro di un qualsiasi argomento che non riguardi un uomo

E questo peso culturale ha degli effetti notevoli sulle donne nella loro costruzione personale e specialmente alla pubertà. Beauvoir mostra che quando la giovane ragazza fa l'esperienza del suo corpo che cambia, non fa in tempo ad appropriarselo e a sentirlo per sé, che già è guardata, analizzata e considerata come un'oggetto di desiderio dagli uomini. Il suo corpo è diventato qualcosa che non le appartiene più e che la rende una preda possibile in questa cultura. Prima di essere un corpo-per-sé è diventato un corpo-per-altrui. E trattata come oggetto dagli altri, interiorizza questo processo e finisce per trattarsi come oggetto se stessa.

Uno dei lavori maggiori nell'emancipazione è quindi di lavorare sul corpo per permettere alla donna di non trattarlo più come un'oggetto, ma di sentirlo. E passare da un essere donna, come una riproduzione di norme culturali interiorizzate, a un "sentirsi donna". Per questo lavoro, propongo due esercizi graduali che saranno fatti progressivamente nel tempo, con una dimostrazione nella sessione collettiva e poi una pratica individuale durante il resto della settimana

1° esercizio / "come mi sento"

Permette di dare più attenzione al corpo e a quello che si svolge dentro di me.

Descrivi in modo dettagliato come ti senti:

- A livello corporeo / body scan di tutte le tue sensazioni dai piedi alla testa
- A livello emotivo / tutte le emozioni che ti attraversano nel qui e ora
- A livello mentale / tutti i pensieri che hai per la testa
- Come ti senti quando ti chiedi come ti senti?

2° esercizio / il Sustaining Costancy Exercices

Il sustaining costancy exercices è una serie di esercizi abbinati al respiro consapevole che favorisce la presenza. e aumenta la percezione delle sensazioni sottili corporee. La descrizione di questa pratica è messa nell'appendice 1.

4. Lavorare i miei confini e sapere dire di NO

Il sentire il corpo permette di avere maggior consapevolezza di quello che si prova e di sapere quando i propri bisogni non sono rispettati. Ma uscire dal subordinamento necessita anche di saper dire di no a quello che non ci va, di avere confini chiari tra sé e gli altri per poter farli rispettare in caso di manspreading³⁶ o mansplaining³⁷.

1° esercizio / la meditazione dinamica di Osho

³⁶ Il manspreading è la tendenza di certi uomini ad allargare ampiamente le gambe ed occupare tutto il posto in spazi confinati e specialmente quando sono accanto a donne.

³⁷ Il mansplaining fa riferimento all'atteggiamento paternalistico di alcuni uomini che tendono a spiegare a una donna, in un modo condiscendente qualcosa di ovvio oppure qualcosa di cui lei è esperta, perché pensano di saperne sempre più di lei oppure che lei non capisca e talvolta supponendo che, quando un uomo parla, la donna deve fermarsi ad ascoltare.

Questa meditazione è un modo rapido, intenso e profondo per rompere schemi e modelli fortemente radicati, che ci tengono imprigionati nel passato, per sperimentare la libertà, il silenzio e la pace nascoste dietro le mura di quella prigione. La descrizione di questa pratica è messa nell'appendice 2.

2° esercizio / il mio campo e i miei confini

Questo esercizio permette di sentire i suoi confini e qual è la giusta distanza tra sé e gli altri. Ma anche cosa si prova quando qualcuno entra e come dirgli di no se non è gradito.

Prima che inizi l'esercizio chiedere alla donna di pensare a un uomo con il quale tende a sottomettersi.

- **1° passo / come ti senti**

Fare fare alla cliente 5 respiri completi e chiedergli cosa prova nel corpo

- **2° passo / definisci il tuo campo**

La cliente con una corda segna il limite del suo campo.

Chiederle come si sente dopo avere definito i suoi confini.

- **3° passo / la giusta distanza**

Prendere un cuscino per rappresentare l'uomo con chi ha difficoltà.

Chiedere alla cliente di posizionare il cuscino e domandarle come si sente finchè non abbia trovato la distanza giusta tra loro.

- **4° passo / avvicinamento e invasione di campo**

Chiederle cosa prova quando il cuscino si avvicina.

Se si ferma al limite del suo campo? E se lo invade come si sente?

- **5° passo / cartello e rispetto del confine**

Cosa vorresti dirgli in modo che rispettasse il tuo confine? Cosa scriveresti su un cartello? E se accetta le tue condizioni, lo lasceresti entrare?

B. La nostra come gruppo

Come aiutarci tra donne nell'uscire da questo condizionamento

Questa parte del programma è meno legata al counseling e non sarà sviluppata in questa tesina. Si baserà sui lavori dell'attivista eco-feminista Starhawk per creare un senso di sorellanza nel gruppo attraverso:

- cerchi di condivisione per liberare la parola
- rituali per creare un legame e sentirsi parte di un gruppo
ballare, cantare, giocare, creare insieme
- gruppi di aiuto per sostenere il processo di ognuna
- gruppi di riflessione per educarsi insieme e pensare la liberazione delle donne
- gruppi di azione per agire insieme



3° PARTE / AGIRE

La forza dell'azione individuale e collettiva per trasformare le mentalità e la cultura

*"Niente ci farà tacere, ormai ne abbiamo abbastanza,
Se toccate a una di noi, rispondiamo tutte"*

[Cancion sin miedo](#) – Vivir Quintana

Anche questa parte del programma è meno legata al counseling e non sarà sviluppata in questa tesina. Ma lascio la struttura macro in modo che si possa capire come proseguirà.

A. A livello personale / impegnarsi nella quotidianità

Trasformarsi un passo per volta finché sia la mia nuova normalità

1. Ogni nuovo tentativo di subordinamento è un'occasione di liberarmi
2. Ogni tentativo è anche un'occasione di pedagogia
3. Andare oltre e trasmettere il programma alle donne attorno a me

B. A livello collettivo / agire insieme

1. Prendere la parola e denunciare gli abusi
2. Fare insieme e sostenere le altre donne
3. Gli uomini: i migliori alleati
4. La lotta contro la soggezione va oltre alle donne:
Uscire dalla subordinazione della natura con l'Ecofemminismo

CONCLUSIONE

Questa tesina è stata l'occasione di cominciare un lavoro su un tema che sento molto vibrante e importante per me. È solo un inizio!

L'idea nei prossimi mesi è di concretizzare un primo prototipo del programma e di fare un test con una ventina di donne. Per poi farlo evolvere a secondo di cosa funziona meglio e dei feedbacks dei partecipanti.

L'intenzione è che a termine questo programma sia gratuito e auto-gestito, in modo che ogni donna che lo vorrà poi condividere con amiche, sorelle, colleghe lo possa fare e diventi la conducente di questo gruppo. Non so ancora se questa dimensione sia fattibile (o anche solo augurabile per non perdere la qualità di trasmissione e di lavoro), ma l'impatto possibile rendendolo sia accessibile che facilmente condividibile, ne fa un soggetto molto interessante da esplorare.

BIBLIOGRAFIA

L'arte della terapia – Irvin Yalom
Il corpo, il se e l'anima – Jack Lee Rosenberg
Il coraggio di essere se – Jacques Salomé
Du Je au Nous – Thomas d'Ansembourg
La libertà – Osho
-
Il secondo sesso – Simone de Beauvoir
On ne naît pas soumise, on le devient – Manon Garcia
King king théorie – Virginie Despentes
Présentes – Lauren Bastide
Les couilles sur la table – Victoire Tuillon
Le regard féminin – Iris Brey
Histoire de pionnières – Martine Fournier
Culottées – Pénélope Bagieu
Sorcière, la puissance invaincue des femmes – Mona Chollet
Femmes qui courent avec les loups – Clarisse Pinkola Estes
Nous sommes tous des féministes – Chimamanda Ngozi
Rêver l'obscur, femmes, magie et politique – Starhawk

APPENDICE

1. SUSTAINING COSTANCY EXERCICES

Questa descrizione è tratta dalla tesina di Maurizio Lambardi sul tema "l'utilizzo del Sustaining Costancy Exercices nel Counseling".

1° / RESPIRO DA ADDOME FIANCHI FINO A PETTO

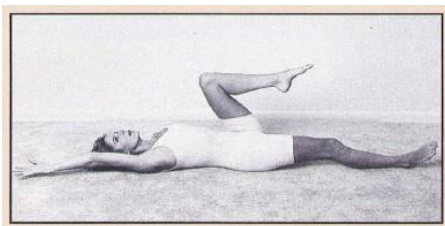


Disteso a terra a pancia in su, con ginocchia alzate, prendere 10 respiri espandendo prima l'addome, poi i fianchi, passando per il diaframma fino a espandere infine il petto. Fare una pausa ed esprimere a voce udibile le sensazioni corporee, e ripetere l'esercizio una seconda volta.

2° / RESPIRO CON MOVIMENTO BRACCIA OCCHI GAMBE

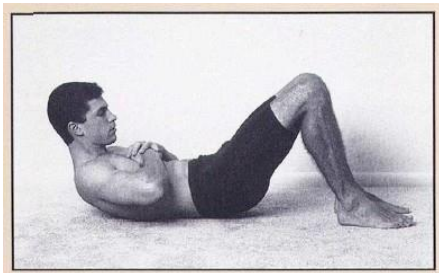


Distesi sul materasso, con braccia lungo il corpo e gambe distese, continuo con respiro profondo. Inspirare sollevando un braccio teso verso l'alto, indietro fino a toccare il materasso, e con l'espirazione, portarlo lungo il corpo in posizione iniziale. Ripetere lo stesso movimento con l'altro braccio. Gli occhi seguono con lo sguardo il movimento alternato delle mani mentre la testa rimane ferma. Ripetere dieci volte per ogni braccio e nella pausa osservare cosa avviene in quell'istante, esprimendolo a voce udibile.



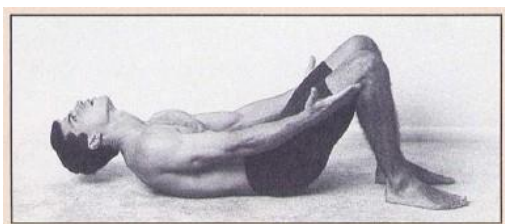
Come prima, ma questa volta insieme al braccio alzare la gamba opposta con ginocchio piegato, dieci volte per ogni lato.

3° / PUGNI SULLO STERNO



Distesi a terra piegare le ginocchia e posizionarle distanti tra loro quanto la larghezza del bacino. Durante l'espiazione profonda premere con le mani sovrapposte a pugno verso il centro del petto, sollevando testa e spalle verso l'alto. Lo sguardo è tra le ginocchia. Contemporaneamente i piedi premono a terra e il bacino si alza. Eseguire quindici volte

4° / TESTA INDIETRO, SPALLE SU, BRACCIA VERSO PIEDI, PALMI SU



Il movimento è simile al precedente, ma le braccia rimangono distese lungo il corpo con palmi delle mani in alto. Con l'espiazione profonda, premere talloni a terra, sollevare bacino e spalle avvicinandoli tra loro, abbandonare la testa indietro in modo rilassato,

spingere le mani e le braccia verso i piedi. Con l'inspirazione rilassare tutte le parti appoggiandole sul materasso.

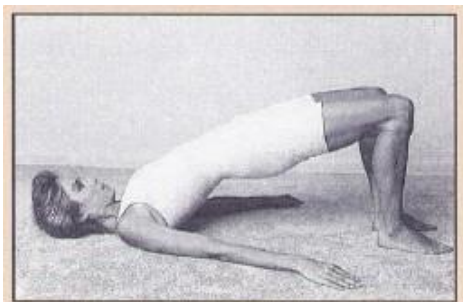
Ripetere per 15 volte note:

5° / CON LA CORDA E PALLA ALLE GINOCCHIA



Distesi a pancia in su, ginocchia piegate e distanti tra loro quanto la larghezza del bacino, avvolgere una corda o una cintura all'altezza delle ginocchia. Durante l'espiazione profonda spingere le ginocchia all'esterno contro la corda che offre resistenza, premere i talloni a terra facendo così ruotare il bacino senza sollevarlo. Eseguire una ispirazione addominale

Eseguire dieci ripetizioni.

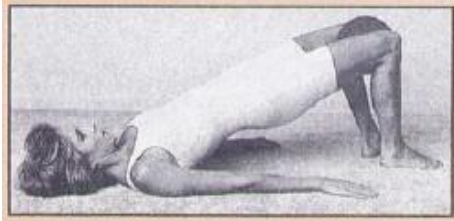


Sollevare il bacino e mantenerlo in questa posizione premendo all'esterno contro la corda. Il respiro è veloce e toracico. Eseguire dieci ripetizioni.

Ripetere questo esercizio alternato col precedente 2 o 3 volte.

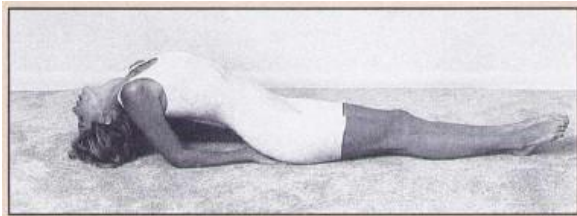


Dopo una pausa ripetere lo stesso esercizio sostituendo la corda con una palla di 20 cm di diametro circa e premendo all'interno le ginocchia contro la palla.



Eeguire dieci ripetizioni.

6° / PESCE



Posizione yoga. Gomiti a terra, schiena a formare un arco indietro imperniato sui gomiti, palmi delle mani verso il basso, testa abbandonata indietro, gambe distese, osso sacro sul materasso. In questa posizione prendere 50-60 respiri toracici profondi e veloci (le prime volte incominciare con 30). Dopo l'ultima espirazione appoggiarsi sul materasso ed espirare.

7° / MANI SUL PETTO, "CI SONO"

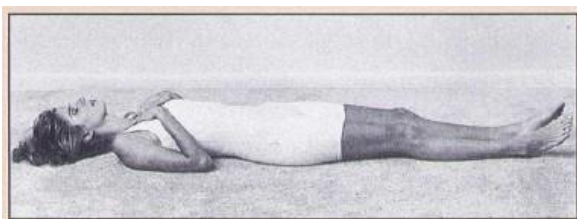


Figure M15

Dopo aver espirato tutta l'aria, rimanere in apnea per quanto possibile e sentire l'energia pulsare nel corpo. Sentire cosa accade nel corpo e nella psiche, in particolare le sensazioni piacevoli e vitali. Porre entrambe le mani sul petto, riprendere il respiro normale e pronunciare a voce udibile "ci sono"

Dopo una fase di silenzio, in cui la persona pone l'attenzione alle sensazioni corporee, chiedere di nuovo il livello di vitalità percepito e notare se è cambiata rispetto all'inizio. Quando la persona si alza, è bene che lo faccia lentamente, prima girandosi su un fianco, poi sedendosi sollevando lentamente il bacino e per ultima la testa, altrimenti è possibile che ci siano sensazioni di nausea o perdita di equilibrio.

2. MEDITAZIONE DINAMICA OSHO³⁸

Istruzioni

La meditazione dura un'ora ed è composta da cinque stadi. Tieni gli occhi chiusi per tutto il tempo e, se necessario, usa una mascherina.

Questa è una meditazione in cui devi restare costantemente all'erta, consapevole, conscio, qualsiasi cosa tu faccia. Resta un testimone. E quando - nel quarto stadio - ti fermi completamente, ti immobilizzi, congelato, allora questa attenzione raggiungerà il suo culmine.

Primo stadio: 10 minuti

Respira attraverso il naso in modo caotico, lascia che la respirazione sia intensa, profonda, veloce, senza ritmo, senza schemi – e resta sempre concentrato sull'espiazione. Il corpo si prenderà cura di ispirare. Fai in modo che il respiro penetri in profondità nei polmoni. Fallo nel modo più veloce e intenso possibile, fino a quando diverrai letteralmente il respiro.

Secondo stadio: 10 minuti

ESPLODI!... Lascia uscire tutto ciò che deve essere buttato fuori. Segui il tuo corpo. Dai al tuo corpo la libertà di esprimere qualsiasi cosa sia presente. Diventa totalmente matto: urla, grida, piangi, salta, scalcia, scuotiti, balla, canta, ridi, buttati per terra, rotolati. Non trattenere niente; mantieni tutto il corpo in movimento. Un po' di recitazione, spesso, aiuta l'inizio di questa fase. Non permettere mai alla tua mente di interferire con quello che accade. Diventa matto in modo consapevole. Sii totale.

Terzo stadio: 10 minuti

Con le braccia alzate sopra la testa, salta su e giù gridando il mantra: "Hu! Hu! Hu!" il più profondamente possibile. Ogni volta che atterri sulla pianta dei piedi, lascia che il suono martelli in profondità nel centro sessuale. Dai tutto ciò che hai; sfinisciti, esaurisciti completamente.

Quarto stadio: 15 minuti

STOP! Immobilizzati dove sei, in qualsiasi posizione ti trovi. Non aggiustare la posizione del corpo in alcun modo. Un colpo di tosse, un movimento – qualsiasi cosa dissiperà il flusso dell'energia, e lo sforzo sarà stato inutile. Sii un testimone di tutto ciò che ti accade.

Quinto stadio: 15 minuti

Celebra! Con la musica e la danza, esprimi qualunque cosa sia presente in te. Porta questa vitalità con te durante l'intera giornata.

³⁸ Descrizione tratta dal sito www.osho.com > <https://www.osho.com/it/meditation/osho-active-meditations/osho-dynamic-meditation>