



Guida alla prevenzione del body shaming

Questo materiale didattico è stato realizzato nell'ambito del progetto Body Shining (Progetto Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, finanziato dall'Agenzia Nazionale Italiana) attraverso un'azione collaborativa tra le cinque organizzazioni partner (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus e SMouTh) ed è stato coordinato da SMouTh, Larissa, Grecia.

Desideriamo ringraziare tutti i collaboratori e tutti i giovani partecipanti e operatori giovanili che hanno partecipato e fornito il loro prezioso feedback nei workshop che si sono svolti a Bari, Belfast, Larissa, Parigi e Sofia nel 2022.

Hanno contribuito alla realizzazione di questo manuale:

Introduzione: Lydia Pantziou, Despoina Bounitsi, Dimitra Zacharouli, (SMouTh), Margarita Rafailova, Elena Golemeeva (ANIMUS)

Metodologie:

- ▶ • MOH: Isabella Mileti
- ▶ • ELAN: Vera Varhegyi, Elianor Oudjedi, Panni Vegh
- ▶ • ATYPICAL: Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh
- ▶ • ANIMUS: Elena Golemeeva, Margarita Rafailova
- ▶ • SMouTh: Despoina Bounitsi, Lydia Pantziou, Dimitra Zacharouli

Editing : Dimitra Zacharouli, Lydia Pantziou (SMouTh)

Graphic Design : Costas Lamproulis (SMouTh)

Un ringraziamento speciale a Eleonora Schulze-Battmann (MOH) per aver curato [il sito web](#) e [il canale YouTube di BODY SHINING](#).

SMouTh SYNERGY
OF MUSIC
THEATRE



MOH
MOBILITY OPPORTUNITIES HUB




élan interculturel



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Indice dei contenuti

Introduzione	4
Cosa significa prevenzione?	4
Linee guida per lo sviluppo di metodi/strumenti per la prevenzione del body shaming	6
Che cos'è la vergogna?	7
Linee guida generali per chi facilita, di una metodologia di prevenzione del body shaming	9
Come utilizzare questo manuale	10
Raccolta delle attività	11
De-centrare le immagini dei corpi	12
Iceberg e incidenti	15
Teatro Forum come risorsa per reagire agli atti di body shaming	19
Cose che vorrei che tu sapessi/ Esigenze di Accesso	22
Liberarsi dai fardelli: Laboratorio di arti visive/scultura	25
Autoritratto	28
Riesci a vedermi?	31
Consenso	34
Una diversa narrazione del corpo con la fotografia	37
Un'immagine - molte storie	40
Serata di festa	43
Infine... alcune opere d'arte per lasciarsi ispirare	46

Introduzione

Questo manuale è stato prodotto nell'ambito del progetto Erasmus+ "Body Shining". Mira a offrire alle/agli operatrici/operatori giovanili strumenti di formazione basati sull'arte, per facilitare il loro lavoro con il fenomeno di body shaming tra giovani provenienti anche da contesti culturali e sociali diversi.

Questo libro consiste in una raccolta di metodologie sviluppate dalle 5 organizzazioni partner (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH e SMOUTH). Ogni organizzazione ha sviluppato e implementato 2 metodologie relative alla prevenzione dei fenomeni di body shaming nella propria città. I laboratori si sono svolti a Bari, Belfast, Larissa, Parigi e Sofia con operatrici/operatori giovanili e giovani partecipanti insieme o separatamente. Ogni organizzazione ha inoltre implementato due metodologie, diverse dalla propria, sviluppate da altre organizzazioni partner per verificarne il funzionamento e il potenziale in contesti diversi.

La seguente raccolta di strumenti si spera possa ispirare e aiutare operatrici e operatori giovanili a far emergere e a sensibilizzare i giovani sull'atto del body shaming, al fine di prevenirlo.

Prima di presentare questi strumenti, si ritiene opportuno comprendere alcuni concetti di base relativi all'argomento in questione. Per questo motivo, le sezioni seguenti iniziano con un riferimento al concetto di prevenzione e alle sue diverse forme e obiettivi, compresi alcuni principi generali che dovrebbero guidare un intervento di prevenzione attraverso laboratori di educazione non formale. Successivamente, viene spiegato il concetto di vergogna per capire esattamente cos'è questa emozione, da dove viene e come può influenzare le persone. Il quadro teorico di cosa sia il body shaming e di come nasca è spiegato in modo approfondito nel [libro del primo risultato del progetto: "Cosa significa body shaming?"](#). Dopo la breve panoramica teorica, vengono fornite alcune istruzioni su come utilizzare questo manuale, i modelli delle metodologie suggerite e alcuni brevi video tutorial con la loro implementazione.

Cosa significa prevenzione?

Introduzione generale agli interventi di prevenzione

Per cominciare, la prevenzione è solitamente intesa a tre livelli:

- **Prevenzione primaria:** il termine prevenzione primaria consiste nell'**intervenire prima del verificarsi di un evento** che causa conseguenze spiacevoli, il che significa interrompere la rete di relazioni causali che circondano quell'evento eliminando uno o più anelli della catena. L'educazione e l'informazione svolgono un ruolo fondamentale in questo processo.
- **Prevenzione secondaria:** la prevenzione secondaria è l'**individuazione precoce di un problema in via di sviluppo, ma non chiaramente visibile**, in modo tale che un intervento tempestivo renda la prognosi più favorevole. La prevenzione secondaria è considerata un lavoro con individui o gruppi "ad alto rischio".
- **Prevenzione terziaria:** per prevenzione terziaria si intende la **prevenzione di una ricaduta della "malattia"** o la limitazione dell'impatto dei sintomi. Questo livello di prevenzione è solitamente strettamente legato al trattamento.

Gli interventi di prevenzione possono essere realizzati in vari contesti, con obiettivi diversi, utilizzando metodi diversi e con contenuti diversi. Anche la loro durata può variare, di solito hanno un inizio, una fase centrale e una fine. In ogni caso, un intervento:

-
1. **ha obiettivi** chiaramente dichiarati;
 2. **ha una metodologia** definita;
 3. **ha un quadro teorico** definito;
 4. deve **soddisfare le caratteristiche e le esigenze** del gruppo target.

Gli interventi di prevenzione si dividono in:

- individuali;
- di gruppo e di comunità.

Gli interventi incentrati sugli individui mirano a coltivare in ogni persona le tecniche per un migliore adattamento all'ambiente e non a un cambiamento del contesto che li vede coinvolti. D'altra parte, il secondo tipo di interventi - che è quello che ci proponiamo di fare nel progetto - cerca di promuovere un cambiamento nella società.

Gli interventi di prevenzione possono anche essere suddivisi in:

- **universali**: sono rivolti a chiunque;
- **individuali**: si concentrano su individui già in difficoltà (ad esempio, persone che hanno già a che fare con il fat shaming);
- **specifici**: vengono coinvolti gruppi ad alto rischio (ad esempio, nel contesto del body shaming, potrebbero essere ballerine, modelle, ecc;).

Queste categorie non si contrappongono o escludono l'una con l'altra, ma possono complimentarsi a vicenda.

Gli effetti della prevenzione non sono immediatamente visibili (come probabilmente quelli della terapia), ma sono possibili e anche attesi. Gli interventi devono essere sensibili alla diversità culturale e promuovere i valori di uguaglianza, giustizia sociale e dignità umana. L'obiettivo è quello di influenzare positivamente l'atteggiamento e il comportamento della persona o del gruppo a cui ci rivolgiamo (sia le persone che ricevono valutazioni negative sulla loro forma del corpo, sia le persone che sono inclini a fare questo tipo di commenti).

Nel nostro secondo risultato di progetto, abbiamo cercato di concentrarci sulla prevenzione degli atteggiamenti di body shaming nella comunità. A seconda dell'organizzazione e delle metodologie proposte, il livello di prevenzione, l'obiettivo specifico e il gruppo target variavano. Di conseguenza, il nostro lavoro sul body shaming si è svolto principalmente a livello di accettazione della diversità e di abbattimento dei miti e degli stereotipi di bellezza con un approccio alla questione degli atteggiamenti normativi e della performatività di genere. Nel terzo risultato, ci concentreremo sull'accettazione del corpo e sulla coltivazione dell'autostima, che è anche un altro aspetto della prevenzione relativa ai fenomeni di body shaming.

Linee guida per lo sviluppo di metodi/strumenti per la prevenzione del body shaming

Sebbene alcune metodologie siano già fornite in questo libro, di seguito troverete alcune linee guida generali per operatrici/operatori giovanili che vogliono creare fin dall'inizio metodologie di educazione non formale.

Linee guida generali per la creazione di una metodologia di educazione non formale:

Una metodologia dovrebbe idealmente:

- avere chiari gli obiettivi principali e i sotto-obiettivi;
- avere un quadro chiaro per quanto riguarda la durata delle sue fasi;
- tenere conto delle caratteristiche del gruppo target in ogni fase della progettazione e dell'attuazione;
- fornire un quadro chiaro delle risorse e degli strumenti da utilizzare;
- essere fattibile e realizzabile in base alle risorse disponibili e al contesto;
- valorizzare il processo esperienziale di gruppo e la sintesi delle idee;
- essere un processo sperimentale in cui non ci sono conclusioni immediate, e non assomigliare a una lezione;
- creare un clima di dialogo creativo e di rispetto per ogni opinione;
- promuovere la libera espressione delle idee, creando allo stesso tempo un clima di sicurezza e riservatezza;
- non fare affidamento sull'emergere di esperienze personali, ma nemmeno ostacolare/prevenire una tale narrazione se emerge dai partecipanti;
- incoraggiare la partecipazione attiva, ma assicurarsi che esistano modalità alternative di partecipazione in caso di difficoltà;
- lasciare il tempo necessario per il feedback;
- utilizzare un linguaggio inclusivo, non discriminatorio e adattato al gruppo target.

Riferimenti/ulteriori letture sulla prevenzione:

Albee, G. W. (1996). Rivoluzioni e controrivoluzioni nella prevenzione.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). La scienza della prevenzione: Un quadro concettuale e alcune indicazioni per un programma di ricerca nazionale. *American Psychologist*, 48(10), 1013-1022. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.10.1013>

Kessler, M. e Albee, G. W. (1975). La prevenzione primaria. *Rivista annuale di psicologia*.

Rappaport, J. (1987). Termini di empowerment/esempi di prevenzione: Verso una teoria per la psicologia di comunità. *American journal of community psychology*, 15(2), 121-148.

Autrici del capitolo: Lydia Pantziou, Despoina Bounitsi, Dimitra Zacharouli

Che cos'è la vergogna?

Poiché il nostro obiettivo è quello di prevenire il verificarsi di episodi di body shaming e di limitarne l'influenza quando si verificano, riteniamo che sia importante comprendere e tenere presente il meccanismo della vergogna.

Qual è il sentimento di vergogna:

La vergogna è un sentimento umano centrale, legato all'esperienza di debolezza, difettosità, inferiorità e fallimento, alla sensazione di essere meno degli altri e che gli altri ci guardino con disprezzo e sdegno. La vergogna può essere associata a un forte senso di esposizione, a un'esperienza di "nudità" sia corporea che psicologica. Molto spesso le persone sensibili alla vergogna sono più sensibili alla loro corporatura, al confronto e alla competizione.

L'osservatore viene percepito come disapprovante o ostile. Le persone sensibili alla vergogna cercheranno di nascondere la loro sensibilità evitando le situazioni in cui potrebbero essere "viste" dagli altri.

Chi prova vergogna nasconde alla mente il proprio bisogno e la propria dipendenza dagli altri, portando a un senso di estrema indipendenza e al rifiuto di una realtà sociale in cui tutti dipendono effettivamente da qualcuno.

La vergogna va di pari passo con la percezione di sé associata al fallimento: non riuscire a raggiungere determinati obiettivi, compiti, vivere all'altezza degli standard. Standard che sono stabiliti internamente (ideali dell'ego) o da circostanze esterne (criteri sociali). A prescindere dalle circostanze e dai fattori esterni, la percezione che la persona ha del "fallimento" è una componente importante dell'esperienza della vergogna.

Il sentimento di vergogna porta a cercare preventivamente di nascondersi o di scomparire, può manifestarsi come timidezza o grandiosità.

Radici:

Si ritiene che le radici della vergogna siano difficili da localizzare esclusivamente nel mondo interno o esterno. La vergogna è un effetto complesso che deriva da un'interazione tra fenomeni intrapsichici e sociali. Sia le influenze intrapsichiche che quelle esterne sono ugualmente importanti e interagiscono all'interno di ogni individuo. La vergogna è un fenomeno intensamente intrapsichico e allo stesso tempo una delle caratteristiche della psiche più direttamente condizionate a livello sociale e interpersonale.

In persone diverse, la vergogna può variare nel suo grado e nelle sue manifestazioni. In alcune persone è più limitata e riflette un'esperienza di incapacità di alcune parti della personalità di far fronte a una situazione - è reattiva e situazionale. In altre persone, l'esperienza della vergogna è una caratteristica duratura, che penetra profondamente negli aspetti della personalità.

Fattori:

L'esperienza della vergogna è un processo normale dello sviluppo umano, caratteristico del periodo dell'infanzia. Si ritiene che ci sia qualcosa di vergognoso nell'infanzia stessa: i bambini sono più piccoli, più dipendenti, meno efficaci, e ogni bambino a un certo punto sperimenta sentimenti di inadeguatezza, impotenza, fallimento. Ma questa non è una condizione

sufficiente perché la vergogna emerga come stato affettivo persistente. Solo quando la naturale vulnerabilità del bambino viene sistematicamente sfruttata da fattori esterni o interni, c'è il rischio di provare sentimenti di umiliazione.

Il sentimento di vergogna è più spesso visto come una caratteristica persistente della personalità in persone: con una storia di abusi fisici e/o sessuali nell'infanzia/adolescenza; in persone che sono state umiliate nell'infanzia da genitori, fratelli o altre persone significative, come se ciò accadesse semplicemente perché erano bambini (con minori capacità e abilità); in persone i cui genitori/caregiver sono stati percepiti come estremamente critici.

Relazioni:

Spesso le esperienze di vergogna emergono in età precoce nelle interazioni con le figure di riferimento. Riconosciamo che ogni bambino porta con sé le proprie potenzialità e caratteristiche, la forza/intensità dei desideri e degli impulsi e la capacità di soddisfarli.

Sebbene il genitore/caregiver sia più forte e capace del bambino, non ha le capacità di tollerare la frustrazione, si trova spesso esso stesso in una situazione di bisogno che lo porta a sentirsi un bambino bisognoso di qualcuno che lo protegga. L'inevitabile fallimento del bambino nel soddisfare i bisogni dell'adulto viene vissuto dal genitore come una mancanza di gratitudine. Questi bisogni insoddisfatti e irraggiungibili del genitore vengono inconsciamente proiettati sul bambino e portano a sentimenti di inadeguatezza.

Conseguenze:

L'esposizione cronica alla vergogna e all'umiliazione durante l'infanzia favorisce la crescita di un adulto che si squalifica. Nel tentativo di affrontare questi sentimenti difficili, emergono difese mentali volte a contrastare o invalidare l'esperienza. Possono verificarsi attacchi vendicativi contro le figure umilianti (persecutorie) o atti di vendetta, come il ritiro dell'amore per coloro che sono considerati persecutori, il ritiro dalle persone e dalla vita.

Le conseguenze di quanto sopra possono assumere la forma di timidezza e squalificazione di sé, nonché di grandiosità e onnipotenza e mancanza di bisogno degli altri.

Il fenomeno del body shaming porta con sé l'idea di un'influenza negativa dall'esterno, ma è anche un processo interno, legato alle proprie risorse e alle caratteristiche della personalità, formatesi soprattutto nella prima infanzia.

Letteratura:

Garfinkle, E. (2012). La vergogna: La resistenza nascosta. *Can.J.Psychoanal.*, 20:44-69.

Morrison AP. Lavorare con la vergogna nel trattamento psicoanalitico. *J Am Psychoanal Assoc.* 1984;32(3):479-505. doi: 10.1177/000306518403200303. PMID: 6481082.

Autrici del capitolo: Margarita Rafailova, Elena Golemeeva

Linee guida generali

per chi facilita, di una metodologia di prevenzione del body shaming:

Quando si seleziona e si implementa un metodo, cercare di mirare a:

1. Sensibilizzare e demolire/mettere in discussione gli stereotipi.
2. Fornire opportunità di auto-osservazione e auto-consapevolezza.
3. Promuovere l'autostima e la fiducia in se stessi.
4. Promuovere l'uguaglianza e l'equità.
5. Migliorare l'accettazione della diversità.
6. Evitare sia di vittimizzare che di accusare/criticare le persone per i loro atteggiamenti o le loro parole - in ogni caso tutti noi possiamo trovarci nella posizione di vittima e di colpevole a un certo punto.
7. Rendere accessibile e inclusivo - sempre in relazione al vostro gruppo target specifico - essendo consapevoli delle diverse modalità di comunicazione, delle diverse disabilità e dei requisiti di accesso.
8. Utilizzate gli strumenti artistici in modo che tutto il gruppo di partecipanti, indipendentemente dalla loro esperienza in campo artistico, possano partecipare e divertirsi: non è per ballerine/i, pittrici/pittori o fotografe/i professioniste/i! L'arte è il nostro percorso di auto-espressione e di trasformazione dell'esperienza.

Come utilizzare questo manuale:

Di seguito sono riportati 10 modelli di attività con istruzioni dettagliate per l'attuazione di diverse metodologie finalizzate alla prevenzione del body shaming. Ogni modello è accompagnato da un breve video  sull'applicazione della metodologia e da alcune brevi istruzioni. Quando vi accingete a scegliere e a usare le metodologie suggerite, tenete a mente le cose che seguono:

- Scegliete la metodologia che volete usare in base alle vostre esigenze, obiettivi e conoscenze/competenze. Queste istruzioni sono indicative e dovrete pensare se è necessario cambiare e adattare qualcosa in base al vostro contesto. Potreste aver bisogno di adattare il tempo, lo spazio, gli strumenti o persino la pratica artistica per farla funzionare per il vostro gruppo target specifico e nel vostro contesto locale;
- Consultate attentamente la teoria e i modelli in combinazione con i video;
- Assicuratevi di aver compreso e di avere sufficiente familiarità con la teoria e gli strumenti suggeriti se si desidera usarli. Il libro del primo risultato del progetto "Che cosa significa Body Shaming?" può essere uno strumento utile per comprendere il fenomeno e per familiarizzare con il linguaggio e i concetti appropriati. Il libro è disponibile online [qui](#).



Raccolta delle attività

De-centrare le immagini dei corpi



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Élan interculturel



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
fotografia



Numero di partecipanti:
6-18



Fonte/Autrici: Vera Varhegyi, sulla base del metodo degli incidenti critici creato da Margalit Cohen-Emerique e della metafora dell'iceberg proposta da E.T.Hall



Quando si usa: Adatta come prima attività del laboratorio per introdurre la teoria dell'iceberg (attività successiva). Questa attività funziona meglio se il gruppo ha già sviluppato una certa fiducia e le/i partecipanti si sentono libere/i di esprimere i propri dubbi, rivelare i propri pregiudizi, ecc.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi: L'obiettivo dell'attività è svelare un meccanismo fondamentale della percezione umana, che è anche alla base degli atti di body shaming: non percepiamo le immagini e le persone in modo neutrale e oggettivo. Al contrario, interpretiamo e valutiamo immediatamente ciò che vediamo, mobilitando le nostre norme, i nostri valori e le nostre rappresentazioni - cioè il nostro quadro di riferimento. Questo quadro di riferimento comprende anche idee e aspettative su cosa sia un corpo abile e conforme. L'attività ha voluto aumentare la consapevolezza di questi meccanismi nascosti per fermare la loro automaticità e prevenire gli atti di body shaming.



Tempo/ Durata:

30-60 minuti a seconda delle dimensioni del gruppo

Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:



- Selezionate le immagini che rappresentano una varietà di corpi in termini di funzionalità, decorazioni e modifiche, forme, colori, generi, età, razzializzazione.
- Anche se questo non è l'obiettivo dell'attività, dovrete conoscere il contesto delle immagini che state presentando.
- Dovete pensare in anticipo ai valori e alle norme che potrebbero emergere in merito alle immagini specifiche.
- Materiale: lavagna a fogli, pennarello, immagini stampate

Descrizione dell'attività:

Fase 1:

Prima di iniziare l'attività, consigliamo di avvertire il gruppo della sua delicatezza. Lavoreremo infatti con delle immagini di forte impatto, dal momento in cui rappresentano persone appartenenti a gruppi sociali ed estetici apparentemente molto lontani dai nostri. Possiamo tuttavia onorare i protagonisti di tali immagini parlando di ciò che proviamo e sospendendo il nostro desiderio di essere perfettamente interculturali e politicamente corretti. Va bene se siamo sorpresi. Anzi, dovremmo essere sorpresi. Per permetterci di farlo, dovremmo permetterci di sbagliare, di parlare apertamente, di non giudicarci a vicenda. Per lo stesso motivo, ciò che facciamo deve essere confidenziale e non deve uscire dalla stanza (tranne, ovviamente, ciò che dicono le/i facilitatrici/facilitatori).

Fase 2:

Invitate i partecipanti a visitare la "mostra" che avete creato con le immagini preselezionate e chiedete loro di dare un'occhiata a ciascuna immagine. Chiedete di scegliere l'immagine che suscita in loro la reazione emotiva più intensa (non importa se positiva o negativa). A questo punto non devono parlare delle immagini, né analizzarle, ma solo sceglierne una. La prima scelta è spesso la migliore. È probabile che più persone scelgano la stessa immagine, il che va bene. Nella fase successiva, creerete dei piccoli gruppi intorno alle immagini. I gruppi di 3-4 persone funzionano meglio, ma cercate di chiedere ai partecipanti di non essere più di 4 con la stessa immagine.

Fase 3:

Come secondo passo, invitate i piccoli gruppi a rispondere insieme tre domande (non è necessario che siano d'accordo).

1. Come vi fa sentire l'immagine?
2. Qual è la parte dell'immagine responsabile di queste emozioni? (Le/I partecipanti devono essere in grado d'individuarela nella foto: deve essere visibile, oggettiva, non un'interpretazione).
3. Quali sono i valori/norme e rappresentazioni che vengono toccati dall'immagine? Quali sono i valori che spiegano la reazione emotiva?

Fase 4:

Dopo 15 minuti, potete invitare un paio di gruppi a dare le loro risposte.

Disegnate un iceberg sulla lavagna: sarà l'elemento visivo che vi aiuterà a costituire la metafora con cui lavorerete con il gruppo. Iniziate chiedendo in che modo un iceberg può essere usato per parlare di cultura. Dopo aver raccolto le loro riflessioni illustrate al gruppo che la metafora dell'iceberg interculturale: è un utile strumento visivo per sottolineare l'esistenza di alcuni elementi superficiali/visibili, ed elementi non visibili/più profondi. Nel nostro caso, la parte superiore è costituita dalle manifestazioni oggettivamente percepibili della cultura, mentre la parte nascosta comprende le norme, le rappresentazioni e i valori che sostengono le manifestazioni della cultura.

Assicuratevi di aiutare le/i partecipanti ad attenersi alle domande: se viene chiesto loro di parlare di elementi visibili, devono farlo. Se chiedete di parlare di emozioni, devono parlare di emozioni, ecc. Mentre danno le loro risposte, scriverle sull'iceberg: in cima l'"elemento visibile". Intorno, le emozioni. Sotto, i valori e le norme ad essi collegati. Non esitate ad aiutarli a essere più precisi nel nominare le emozioni o i valori: non è sempre facile.

Resoconto/ Valutazione:

Per fare un resoconto dell'attività, si può chiedere al gruppo di partecipanti di condividere come si sono sentiti, cosa è stato facile e cosa è stato difficile. Si può anche chiedere loro se c'è stato un cambiamento nel modo in cui vedono l'immagine ora che sono passati attraverso il suo decentramento.

Si può anche discutere se ritengono di poter applicare quanto appreso in una situazione di incontri reali con persone reali.

Per valutare l'attività, osservate l'impegno dei partecipanti e fino a che punto riescono a parlare del proprio quadro di riferimento, invece di attribuire un significato alle persone nelle immagini.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:

Le/I partecipanti potrebbero non conoscere il concetto di "valore". Dite loro di immaginare i valori come bussole, che indicano per una determinata società ciò che è considerato valido e non. Le norme sono le rappresentazioni e i comportamenti socialmente accettati.

Riferimenti:

Il metodo degli incidenti critici è stato sviluppato da Margalit Cohen-Emerique. L'attività di decentramento con le immagini è stata creata da Vera Varhegyi. La metafora dell'iceberg proviene da E.T. Hall. L'utilizzo degli iceberg come illustrazione è stata un'idea di Cécile Stola (élan interculturel).

Iceberg e incidenti



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Élan interculturel



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Pedagogia non formale, analisi degli incidenti



Numero di partecipanti:
6-20



Fonte/Autrici:

Il metodo degli incidenti critici ideato da Margalit Cohen-Emerique e la metafora dell'iceberg proposta da E.T.Hall L'utilizzo degli iceberg come illustrazione è stata un'idea di Cécile Stola (élan interculturel).



Quando si usa:

Adatto da utilizzare dopo l'attività di decentramento delle immagini per ancorare la nozione di iceberg e coinvolgere in modo fluido nella condivisione degli episodi.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

Proponiamo di analizzare gli atti di body shaming come incidenti critici, attraverso un processo che apre i quadri di riferimento sia della persona che ha raccontato la situazione sia di quella che ha scatenato l'incidente. Ciò significa che cerchiamo di identificare le norme, i valori e le rappresentazioni di entrambe le parti che spiegano perché si è verificata una situazione di conflitto. L'analisi non cerca di relativizzare gli atti di body shaming, né di scusare gli autori di tali atti. Tuttavia, sottolinea l'importanza delle norme e dei valori culturali sottostanti che possono avervi contribuito.



Tempo / Durata:

60-90 minuti

Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:



- Fogli A4 per i partecipanti per scrivere i loro incidenti critici
- Carta per lavagna a fogli, pennarelli per l'analisi in piccoli gruppi
- Patafix, scotch per posizionare i fogli di fronte al gruppo durante la revisione plenaria dell'analisi.

Cosa può portare il metodo degli incidenti critici per prevenire gli atti di body shaming?

Perdere l'illusione della nostra neutralità e obiettività

Margalit Cohen-Emerique ha creato il metodo degli incidenti critici per svelare come le nostre norme, i nostri valori e le nostre rappresentazioni culturali influenzino il modo in cui ci sentiamo, pensiamo e reagiamo all'altro, in particolare in situazioni di conflitto e incomprensione. Queste situazioni si verificano perché non vediamo l'altro in modo oggettivo e neutrale, come è realmente. La nostra visione è invece offuscata da quello che l'autrice chiama il nostro "quadro di riferimento culturale", interpretato come un paio di occhiali che indossiamo sempre senza esserne consapevoli, senza nemmeno sapere come distorcono la nostra percezione. Questi occhiali includono le categorie che abbiamo imparato (ad esempio, uomo/donna, bianco/nero, grasso/magro) e gli stereotipi legati a queste categorie ("gli uomini sono competenti / le donne sono gentili", "i magri sono sani / i grassi sono pigri").

Lo strato culturale dei nostri occhiali riflette tutti i valori e le norme che abbiamo appreso dalla nostra cultura (o dalle nostre culture) e orienta il nostro comportamento dicendoci qual è il significato di ogni cosa, cosa è giusto o sbagliato, cosa è bello e come dobbiamo arrivarci.

La cultura è ovunque, soprattutto nei nostri corpi

Il nostro corpo è saturo di norme e prescrizioni culturali: come ci rapportiamo ad esso, come lo vestiamo, come camminiamo, come ci sediamo, quali parti di esso nascondiamo e quali mostriamo in pubblico, quali rumori sono accettabili e quali no, come lo nutriamo, come lasciamo uscire le diverse forme di escrementi e così via, nulla avviene in modo spontaneo, tutto è soggetto a una rigida coreografia culturale. Tutto questo è iniziato molto prima che un sistema capitalistico globale desse l'ultimo colpo alla diversità dei corpi, ottenendo il monopolio di ridefinire in modo piuttosto intransigente il confine tra corpi conformi e non.

Cosa significa questo per il body shaming?

Gli atti di body shaming non si verificano in un vuoto sociale e molto probabilmente non sono conseguenze della cattiveria e della creatività individuale di chi li commette. Piuttosto, sono alimentati dalle norme e dalle aspettative culturali prevalenti e da ciò che consideriamo un corpo conforme.

Come applicare concretamente il metodo?

Di seguito proponiamo l'attività "iceberg e incidenti" che potete usare per svelare come le rappresentazioni culturali e le norme riguardo il corpo si traducono in atti di body shaming. Per facilitare l'apprendimento del metodo, proponiamo l'esercizio iniziale "decentrare le immagini dei corpi" che segue la stessa struttura di analisi ma utilizza situazioni reali invece di fotografie. A seguire, proponiamo l'esercizio del teatro forum, che aiuta a mettere in pratica i modi per opporsi agli atti di body shaming, utilizzando ciò che si è appreso sulle norme e le rappresentazioni culturali alla base degli atti di body shaming.

Descrizione dell'attività:

Fase 1

Precauzioni: prima di iniziare l'attività, si consiglia di avvertire il gruppo della sua delicatezza, invitando a prendersi cura l'uno/a dell'altro/a, ad essere responsabili di ciò che esprimono e a dare importanza a ciò che il resto del gruppo comunica.

Iniziate raccogliendo le situazioni di body shaming che le/i partecipanti possono aver vissuto come bersagli o autori. La raccolta può avvenire in forma scritta (dove ogni partecipante scrive un'esperienza) o orale (dove gruppi di 3-4 partecipanti condividono tra loro le proprie esperienze di body shaming). Se avete raccolto le situazioni in forma scritta, può essere una buona idea leggerle tutte e scegliere quelle che vi sentite sicuri di analizzare. Si sconsiglia di analizzare atti di violenza deliberata.

Fase 2

Introdurre il ruolo della/del narratrice/narratore e delle persone di supporto: chi narra deve leggere la situazione ai membri del team e rispondere a eventuali domande di chiarimento. A questo punto, gli altri non devono cercare di risolvere l'incidente, né valutare il comportamento della/del narratrice/narratore. In nessun caso devono giudicare chi narra. Devono avere un atteggiamento di ascolto attivo, di sostegno, e in seguito, quando esploreranno i quadri di riferimento, dovranno porre domande/proporre valori e devono avere un atteggiamento di ascolto attivo nei confronti di chi narra.

Fase 3

Invitate le/i partecipanti a fare un inventario di tutte le persone presenti nella situazione. Chiedete loro di riflettere sulle relazioni. Invitateli a discutere su chi ha più status/potere nella società o nella situazione. Esplorate anche il contesto: se e come gli elementi del contesto fisico e sociale hanno influenzato quella situazione.

Fase 4

In questa attività lavoreremo con due iceberg: uno per analizzare i valori e le norme della persona che vive lo shock e un altro per la persona o le persone che hanno provocato lo shock.

Quando si esplorano gli iceberg, è molto importante che i gruppi inizino prima con l'iceberg della/del narratrice/narratore e poi esplorino l'iceberg dell'altra persona. A proposito di quest'ultimo, deve essere chiaro che ciò che possiamo esprimere sono solo ipotesi, poiché l'altra persona non è presente.

Fase 5

Potete lasciare che i piccoli gruppi svolgano il loro lavoro in modo indipendente o che lo facciano in plenaria sotto la vostra guida. Se lavorano in piccoli gruppi, dovrete controllarli di tanto in tanto per vedere a che punto sono, se ci sono incomprensioni o blocchi, ecc. È anche possibile creare due gruppi, uno per lavorare sull'iceberg della/del narratrice/narratore e un altro sull'iceberg dell'altra persona. Questo può essere fatto se i membri del gruppo condividono l'identità sociale con la persona che ha "innescato" l'esperienza di shock.

Resoconto/Valutazione:

Se i sottogruppi hanno lavorato separatamente, è possibile condividere il loro lavoro in plenaria. Nel corso della presentazione invitate i gruppi uno per uno a discutere la loro analisi (la/il narratrice/narratore di un episodio non può essere quello che presenta l'analisi). Per presentare l'analisi si inizi con la tabella delle identità, mostrando brevemente quali sono gli elementi identitari che separano e che collegano le due parti. Quando il presentatore spiega gli iceberg, la/il facilitatrice/facilitatore e il resto delle/dei partecipanti possono proporre nuovi elementi a cui il gruppo non ha pensato.

Osservazioni/Prestare attenzione a:

Il metodo degli incidenti critici può portare a rivelazioni illuminanti, ma solo quando riusciamo ad andare oltre un livello superficiale. La vostra missione è aiutare i partecipanti ad andare "in profondità oltre il livello del mare" e a identificare i valori e le norme rilevanti nella situazione.

Nell'esplorare i quadri di riferimento (valori, norme, rappresentazioni, ecc.) i membri dell'équipe di supporto possono utilizzare domande come (ad esempio): cosa significa per te "femminilità"? L'uguaglianza di genere è importante per voi?

Riferimenti:

Margalit Cohen-Emerique 2015 *Pour une approche interculturelle en travail social Théories et pratiques* Rennes : Presses de l'EHESP

Per una presentazione del metodo di Cohen-Emerique in inglese si veda

<https://www.training4interculturality.eu>



Teatro Forum

come risorsa per reagire agli atti di body shaming



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Élan interculturel



Tipo di metodo/ discipline artistiche coinvolte:
Teatro (Teatro dell'Oppresso)



Numero di partecipanti:
12-20



Fonte/Autrici:

Vera Varhegyi / Panni Vegh



Quando si usa:

Adatto all'ultima fase delle due attività precedenti, per elaborare gli incidenti critici che sono stati condivisi in precedenza nella sessione, grazie all'aiuto del gruppo e all'esperienza dell'impersonificazione.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

Il teatro forum può dare la possibilità di mettere in pratica strategie per opporsi agli atti di body shaming, sia come loro vittima che potenziale testimone di tali atti nei confronti di qualcuno/qualcuna.



Tempo/Durata:

60-90 minuti

Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:



Lo spazio di lavoro dovrebbe essere sufficientemente grande per svolgere attività di de-meccanizzazione e teatro d'immagine, nonché per creare un palcoscenico e uno spazio per il "pubblico".

Descrizione dell'attività:

Fase 1: Avvio

Per la selezione delle situazioni su cui lavorare esistono due opzioni principali. Un processo più lungo e organico permette ai partecipanti di lavorare su situazioni che hanno vissuto. In questo caso, date al gruppo il tempo di condividere le situazioni e di creare una situazione comune che incorpori elementi di diversi partecipanti. La seconda opzione consiste nell'offrire ai partecipanti situazioni di sotto forma di descrizioni. Queste situazioni "date" li esportano meno, ma potrebbero essere meno rilevanti per loro. In ogni caso, create piccoli gruppi di 4-5 partecipanti. Chiedete loro di rappresentare la situazione descritta, cercando di concludere la scena al culmine del conflitto, senza fornire alcuna soluzione o lieto fine. La performance non dovrebbe durare più di 3-4 minuti e le/i attrici/attori dovrebbero prestare attenzione a fornire al pubblico le informazioni di base della rappresentazione (chi sono le/i partecipanti, dove siamo, qual è il rapporto tra le persone, qualsiasi altra informazione importante).

Fase 2: Prove

I gruppi discutono e provano la situazione in un tempo di 10-20 minuti. All'inizio, accertatevi che i gruppi abbiano compreso la situazione e il compito e chiedete loro di provare la scena almeno una volta. La scena non dovrebbe durare più di 3-4 minuti, i gruppi devono introdurre chiaramente la situazione e le persone che vi sono presenti interpretando l'accaduto.

Fase 3: Presentazioni

I gruppi presentano il loro spettacolo uno alla volta. Invitate le/gli interpreti a occupare lo spazio e a mettersi in posizione di partenza. Chiedete loro se sono pronte/pronti a iniziare e invitate il resto del gruppo di partecipanti - gli spett-attori - a contare con voi 1-2-3 e poi a chiamare "azione!" per dare inizio alla rappresentazione. Chiedete ai gruppi di mostrare la loro scena (o sequenza di scene), uno per uno, fermandosi al momento clou. Gli altri gruppi devono prestare attenzione a capire: 1. Cosa sta succedendo; 2. Chi sono le persone coinvolte, qual è il rapporto tra di loro; 3. Quale personaggio si trova nella situazione peggiore? Può essere utile far capire al pubblico chi sono i personaggi, come si sentono e cosa è importante per loro (cioè rendere esplicite le reazioni emotive ma anche i valori dei personaggi). È possibile farlo in modo interattivo, invitando il pubblico a dare la loro opinione su come si sentono i personaggi o su ciò che è importante per loro, o a fare domande ai personaggi ("ti senti arrabbiata/o?") o a chiederlo ai personaggi stessi.

Fase 4: Interventi

Chiedete al gruppo di partecipanti se ha qualche idea per cambiare la situazione e ottenere un finale migliore. Quando una persona inizia a raccontare le proprie idee, chiedetele di provare la strategia o l'idea nella scena, invece di parlare. Dopo la prova il gruppo dovrebbe applaudire la performance della persona, indipendentemente dal fatto che ritenga che si sia arrivati a un finale migliore o meno.

Resoconto/Valutazione:

Dopo ogni intervento, si può chiedere se la persona è riuscita a realizzare ciò che aveva pianificato all'inizio e come si è sentita/o l'intervento. Chiedete al gruppo di pensare a quali risorse ha usato la/il nuova/o interprete per cambiare la situazione e come è cambiata la situazione. Potete annotare le diverse risorse/strategie utilizzate su una lavagna a fogli, in modo da poterle utilizzare in un riepilogo, dando importanza alle risorse particolari utili nella negoziazione.

Osservazioni/Prestare attenzione a:

Prima di questa parte, sono necessarie alcune attività di preparazione per assicurarsi che la creatività dei partecipanti si possa attivare; non è il caso di farli entrare in un'attività di gioco di ruolo dopo una lezione pesante, perché i grandi cambiamenti nelle dinamiche possono causare resistenza o allontanamento.

Se lavorate con atti di body shaming che il gruppo di partecipanti potrebbe sperimentare, fate attenzione a non metterli in una situazione difficile, minimizzando o relativizzando l'esperienza.

Nel mettere in scena le situazioni, alcune/i partecipanti potrebbero essere tentate/i di mostrare rappresentazioni caricaturali dei personaggi presenti nella situazione. Ricordate loro che non è questo lo scopo dell'esercizio. È inevitabile che nel rappresentare determinati personaggi si ricorra in qualche misura agli stereotipi, ma non tutti gli stereotipi arricchiscono la scena e alcuni creano distrazioni inutili e potenzialmente dannose (ad esempio, l'accento dei membri di una minoranza, i modi attribuiti a specifici orientamenti sessuali).

Riferimenti:

Augusto Boal 1992 Giochi per attori e non attori Routledge

Cose che vorrei che tu sapessi

Esigenze di Accesso



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
University of Atypical



Tipo di metodo / discipline artistiche coinvolte:
Movimento, scrittura



Numero di partecipanti:
8-10



Fonte/Autrici:

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh



Quando si usa:

Appropriato per le persone disabili e non disabili per imparare gli uni dagli altri.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

Sviluppare la comprensione e la consapevolezza dei diversi requisiti di accesso.



Tempo/Durata:

1,5 - 2 ore



Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:

Penne, carta.

Descrizione dell'attività:

Parte 1:

Riscaldamento

Metaforicamente, versarsi della sabbia sul corpo, dai piedi verso l'alto.

Una volta raggiunte tutte le parti del proprio corpo, lentamente e tutto il gruppo si sente rilassato, eliminare pian piano tutta la sabbia, strofinandosi le mani sul corpo, sul viso, usando le dita.

Parte 2:

Esercizio: prevenzione del body shaming

Cose che vorrei tu sapessi.

Le vostre esigenze, le mie esigenze e le esigenze del gruppo.

Questo esercizio serve per introdurre l'idea di creare spazi accessibili e creare una mappa mentale su di essi, per renderli comprensibili e chiari a tutto il gruppo.

Scrivere su una lavagna a fogli "spazi accessibili".

"Parleremo di cosa significa per uno spazio essere accessibile. In questo momento, stiamo esplorando ciò che questa frase significa per voi. Lo diremo a turno in cerchio un girotondo, non ci sono regole giuste da rispettare o risposte sbagliate, ognuno di noi lo capirà in modo diverso, per cui rispondete come lo intendete voi".

Iniziate con la/il facilitatrice/facilitatore e condividete il vostro esempio personale, come ad esempio: "Uno spazio in cui il maggior numero possibile di persone sia ben accetto". La/Il seconda/o facilitatrice/facilitatore fornisce un altro esempio. Fate il giro del cerchio e chiedete una parola o una frase.

Alla fine, esaminate la mappa mentale emersa con il gruppo e notate gli schemi e ripetizioni, se presenti.

Chi facilita introduce: "Spazio accessibile = ciò di cui ho bisogno per lavorare al meglio".

Come tutte le cose, l'accessibilità è una scala. Quando pensiamo all'accessibilità, pensiamo all'approccio "tutto o niente". Ci sono alcune esigenze di accesso, come l'accesso alle sedie a rotelle, che non sono negoziabili. Queste devono essere presenti. Ma tutte/i, indipendentemente dal fatto che ci identifichiamo come disabili o meno, abbiamo preferenze di lavoro che ci aiutano a essere più felici e più sani.

Mostrare un elenco esemplificativo per chi facilita "Di cosa ho bisogno per lavorare al meglio".

Lasciate 5-10 minuti al gruppo per compilare il proprio "Cosa mi serve per lavorare al meglio".

Successivamente:

Segue il concetto di navigazione dei bisogni. Ad esempio, "per ognuna/o di noi lo spazio accessibile ha significato qualcosa di completamente diverso, vediamo le cose in modo diverso e abbiamo bisogno di cose diverse" oppure "tutti noi ci preoccupiamo di includere le persone e di assicurarci che nessuno venga escluso, ma come possiamo farlo quando ci sono così tanti tipi diversi di persone?"

Introdurre: I vostri bisogni, i miei bisogni, i bisogni del gruppo.

(Potete chiedere alle/ai partecipanti di ripetere dopo di voi ad alta voce).

Discutete l'idea che la scuola, il lavoro o la casa non saranno mai perfetti, ma potete sempre fare del vostro meglio per riconoscere le vostre esigenze, far valere i vostri bisogni e ascoltare e far valere le esigenze degli altri. In questo modo, si può lavorare per trovare un compromesso e soddisfare il maggior numero possibile di esigenze, in modo da poter fare il meglio per il gruppo.

Dividete le/i partecipanti in coppie. Utilizzano il loro elenco di esigenze di accesso e vedono dove c'è conflitto e accordo e come faciliterebbero lo spazio. Scrivete l'elenco dei bisogni del loro spazio condiviso.

Dopo 5 minuti a coppie, si unisce una coppia con un'altra, che deve creare una nuova lista come nuovo gruppo, facendo valere le proprie esigenze individuali e condivise.

Dopo 5 minuti in un gruppo da quattro, si uniscono altre quattro persone al gruppo, che deve così creare una nuova lista come nuovo gruppo, facendo valere le proprie esigenze individuali e condivise.

Continuate finché il gruppo non è di nuovo al completo e discutete i compromessi e le esigenze condivise per uno spazio.

Resoconto/Valutazione:

10 minuti per concludere la discussione su esigenze, conflitti, compromessi e riflessioni sull'affermazione delle proprie esigenze in uno spazio e sul tentativo di rendere lo spazio il più accessibile possibile.

Osservazioni/Prestare attenzione a:

Questo laboratorio è stato progettato per aiutare le persone a capire le proprie esigenze e a comprendere quelle del resto del gruppo. È utile osservare le interazioni e vedere se alla fine si ha una migliore comprensione reciproca in tutto il gruppo.

Libenansi dai fardelli

Laboratorio di arti visive/scultura



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
University of Atypical



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Arte visiva/Scultura/Arte del territorio: utilizzare oggetti dell'ambiente locale.



Numero di partecipanti:
8-12



Fonte/Autrici:

Amy Frazer, Zara Lyness, SoSo Ni Cheallaigh



Quando si usa:

Appropriato per una serie di persone in qualsiasi fase del gruppo



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

Riflessione sugli atteggiamenti e sugli effetti del trauma e gestione dei fattori di stress.

Affrontare questi fattori di stress attraverso la riflessione e l'azione, per arrivare a una rappresentazione fisica dell'abbandono dei problemi negativi all'interno di un'opera d'arte;

Sviluppare la capacità di lavorare in gruppo per lavorare in modo creativo in un ambiente esterno, con la consapevolezza degli oggetti che ci circondano, sia naturali che di scarto; sviluppare una strategia per identificare i sentimenti o le situazioni più negative che si provano e un metodo per mettere da parte questi problemi e liberarsi dai fardelli; gestire una discussione per concentrarsi sulle parole ed emozioni negative chiave.



Tempo/Durata:

1,5 ore



Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:

La gamma di materiali dipende dall'ambiente. In un ambiente urbano all'aperto: gesso e oggetti trovati. In un ambiente domestico o interno: Carta, penne, matite, gessi.

Descrizione dell'attività:

Parte 1

Introdurre il tema del laboratorio “Liberarsi dai fardelli”. Spiegare il contesto - ad esempio, questo laboratorio può essere utilizzato con facilitatrici/facilitatori o in un gruppo di giovani. L'obiettivo del laboratorio è creare un corpo, disegnando la sua sagoma su una superficie o creandolo con oggetti trovati. Se il laboratorio è al chiuso, il corpo può essere disegnato su carta e appeso al muro o disegnato con il gesso per terra. Se il laboratorio si svolge all'aperto, si possono utilizzare oggetti trovati in quell'ambiente, come i sassi di una spiaggia, o in alternativa una forma disegnata con il gesso sul terreno. (15 min)

Parte 2

Descrivete il contesto di questo laboratorio. La maggior parte delle persone sperimenta un trauma, in un modo o nell'altro. Questo può avvenire direttamente, come testimone, venendo a sapere che è successo a una persona conosciuta o con un'esposizione ripetuta. Per qualcuno, le attività lavorative possono portare a una maggiore esposizione al trauma.

Discutete con il gruppo i sentimenti e i comportamenti che vorrebbero liberare. Tra questi possono esserci l'evitamento, la negatività, l'assunzione di responsabilità, il senso di colpa, l'ipervigilanza e la sensibilità. Dedicate qualche minuto ai partecipanti per parlare con loro delle idee e delle parole che associano ai fattori di stress. (20 min)

Parte 3

Chiedete al gruppo di partecipanti di selezionare le tre parole di maggior impatto o i fattori di stress che sentono più forti in quel momento e invitateli a scrivere queste parole sui materiali a disposizione. Si può usare la carta, il gesso o il carboncino direttamente sul pavimento. Si possono usare anche oggetti come metafore per le parole. (20 min)

Parte 4

Invitate il gruppo di partecipanti ad aggiungere le loro parole al corpo che è stato creato. Le parole possono essere lasciate rivolte verso l'esterno o verso l'interno. Se le/i partecipanti si sentono a proprio agio, possono discutere la scelta delle parole. (20 min)

Parte 5

In un ambiente esterno, ad esempio utilizzando dei sassi su una spiaggia, l'attività si tradurrà in un'opera di land art. Le/i partecipanti possono scegliere di sovrapporre altre pietre sul corpo per lasciare alcune specifiche parole esposte e altre nascoste, lasciandosi così metaforicamente alle spalle i fattori di stress.

In un ambiente interno le/i partecipanti possono scegliere di lasciare il disegno in quella stanza o di distruggere in qualche modo il corpo. Questo può avvenire colorando e ricoprendo la superficie del corpo o, se si tratta di un disegno, strappando la carta. (10 min)

Resoconto/Valutazione:

Rivedete alcune delle parole scelte e discutete se le/i partecipanti si sentono a proprio agio. Chiedete come si sono sentiti a distruggere il corpo alla fine. (5 min)

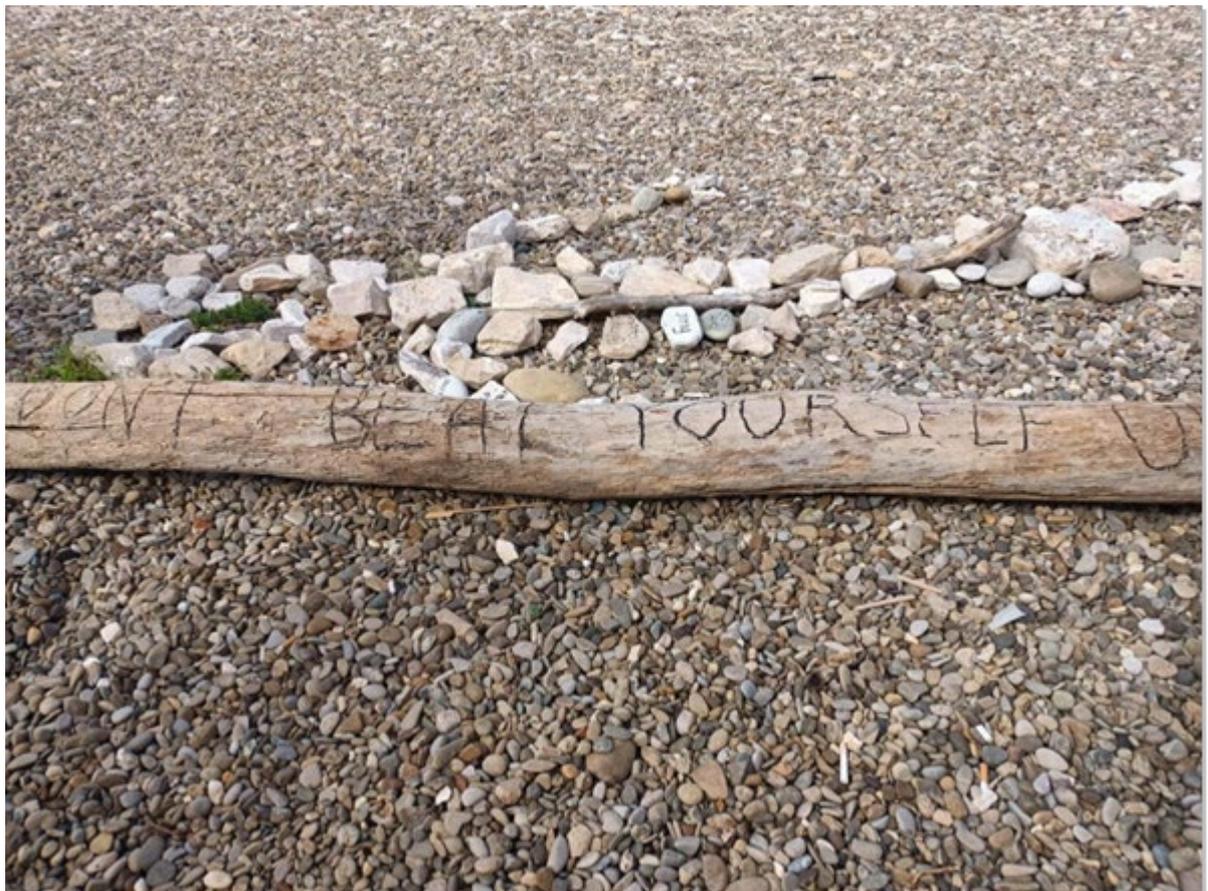
Osservazioni/Prestare attenzione a:

Osservate le diverse parole che le persone usano e vedete se c'è una somiglianza in ciò che le persone vogliono lasciare andare.

Riferimenti:

<https://www.rcpsych.ac.uk/home>

<https://arttherapytrainingandstudiogroups.wordpress.com/2020/04/20/environmental-art-therapy/>



Autonitratto



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Animus Association



Tipo di metodo/ discipline artistiche coinvolte:
Tecniche proiettive, Pittura, Discussione



Numero di partecipanti:
8-12



Fonte/ Autrice:
Margarita Rafailova



Quando si usa:
Adatto a tutte le fasi del Gruppo



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

- Identificare il ruolo delle convinzioni personali nel body shaming;
- consapevolezza dell'autolesionismo;
- sottolineare il legame tra gli aspetti individuali e sociali del body shaming;
- sviluppare tecniche di autoaccettazione.



Tempo/Durata:
90-120 minuti



Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:

Sala riunioni con tavoli e spazio sufficiente per tutto il gruppo di partecipanti, materiale stampato (autoritratti di artiste/i famosi - ad esempio Cindy Sherman, Pablo Picasso, Andy Warhol, Frida Kahlo, Salvador Dalì, Van Gogh, Egon Schiele, Lucian Freud, Tamara de Lempicka), breve presentazione/brevi informazioni sul background degli artisti, carta bianca, colori, musica jazz/rilassante.

Descrizione dell'attività:

Fase 1: Attività di riscaldamento

Il gruppo di partecipanti forma un cerchio. La/Il facilitatrice/facilitatore indica diverse caratteristiche legate all'aspetto delle persone in generale. Le/I partecipanti che possiedono quella determinata caratteristica si scambiano di posto. (5 min)

Fase 2:

La/Il facilitatrice/facilitatore distribuisce a ciascun partecipante un autoritratto/foto delle/degli artiste/i scelte/i e chiede loro di riflettere sulle seguenti domande: qual è la prima cosa che ti viene in mente quando vedi quella foto? Qual è il messaggio che porta con sé/come si è percepito l'artista? (10 min)

Fase 3:

Ogni partecipante presenta i propri pensieri e in questa fase si raccolgono i diversi punti di vista senza che la/il facilitatrice/facilitatore valuti o commenti. (20 min)

Fase 4:

Discussione: chi facilita fornisce una breve introduzione delle/degli artiste/i, dei loro messaggi e del contesto in cui hanno lavorato. L'obiettivo è aggiungere un'altra prospettiva all'esperienza individuale dei partecipanti. (La/Il facilitatrice/facilitatore può utilizzare powerpoint, immagini aggiuntive o qualsiasi altro tipo di presentazione).

Si noti che le/gli artiste/i usavano "sé stessi" - la loro immagine per esprimere qualcosa: il loro stato interiore, il loro stato fisico, la loro ideologia e il loro punto di vista sulla società. Alcune/i lo fanno letteralmente sui loro corpi, altri disegnando i loro volti e i loro corpi.

Nella discussione, chi facilita guida le/i partecipanti a riflettere sui seguenti argomenti: come ci trattiamo; vogliamo nascondere o mettere in risalto parti di noi stessi; qual è il significato dell'aspetto del corpo per una persona: espressione, apertura, barriera, copertura o altro.

La/Il facilitatrice/facilitatore fa una breve descrizione del body shaming e del legame tra gli aspetti interiori/individuali e sociali del fenomeno. (20 min)

Fase 5:

Chi facilita chiede alle/ai partecipanti di usare i materiali che hanno davanti (carta, plastilina e colori) per rappresentare/disegnare/fotografare sé stesse/i, spiegando loro che possono farlo in qualsiasi modo vogliano (non è necessario essere realistici, lo scopo non è disegnare bene). Dite loro che le immagini rimangono per loro stesse/i, ma che nella fase successiva del compito conddivideranno i loro pensieri sull'immagine con un'altra persona del gruppo. Sarebbe opportuno mettere una bella musica di sottofondo. Lasciate che si godano questo momento. (30-40 min)

Al termine del tempo dedicato al disegno, la/il facilitatrice/facilitatore chiede alle/ai partecipanti di dividersi in piccoli gruppi (di due o tre persone, se necessario) e di pensare a ciò che il gruppo ha discusso nella prima parte del laboratorio. Pensano che ci siano dei lati di loro che sono stati lasciati nascosti dal disegno? Quali sono gli aspetti su cui si sono concentrati? Cosa pensano che esprima la loro personalità nel suo complesso? (20 min)

Resoconto/Valutazione:

Attività di chiusura e discussione sull'intera esperienza del laboratorio. (5 min)

Osservazioni/Prestare attenzione a:

Questa pratica stimola soprattutto uno sguardo interiore, approfondendo la conoscenza del tema da parte della/del partecipante, attraverso la sua esperienza personale. È opportuno abbinarla a una pratica che si concentri maggiormente sugli atteggiamenti sociali/percezioni collettive.

Riferimenti:

Informazioni sulle/sugli artiste/i:

- <https://www.widewalls.ch/magazine/frida-kahlo-self-portrait-with-thorn-necklace-and-hummingbird>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rxKR2cHmlPY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Wvfebv7qF70>
- <https://www.salvador-dali.org/en/artwork/exhibitions/22/self-portraits>
- <https://en.opisanie-kartin.com/description-of-the-painting-by-pablo-picasso-self-portrait-june-30-1972/>
- <http://arts.pallimed.org/2010/07/pablo-picasso-self-portrait-facing.html>
- <https://weprofessionalliaris.wordpress.com/2012/06/22/egon-schiele-and-the-body/>
- <https://www.wikiart.org/en/egon-schiele>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BN73JesYJhc>
- <https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/5-things-you-need-to-know-about-van-goghs-self-portraits>
- <https://www.newyorker.com/magazine/2021/02/08/lucian-freud-and-the-truth-of-the-body>
- <https://www.thecollector.com/lucian-freud/>
- <https://bensonian.wordpress.com/2011/08/09/what-does-the-body-tell-us-insights-from-lucian-freud/>
- <https://www.dailyartmagazine.com/tamara-in-a-green-bugatti/>
- <https://www.tamaradelempicka.org/autoportrait-self-portrait-in-the-green-bugatti/>
- https://www.youtube.com/watch?v=iTLMi5_r5HM
- <https://www.youtube.com/watch?v=7VH5MRtk9HQ>
- <https://www.tate.org.uk/art/artworks/warhol-self-portrait-t07146>

Riesci a vedermi?



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Animus Association



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Mindfulness/ Interazione di gruppo



Numero di partecipanti:
8-10



Fonte/Autrice:
Elena Golemeeva



Quando si usa:

Adatto a tutte le fasi di un laboratorio. Non richiede una conoscenza preliminare del gruppo.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

- Consapevolezza che la percezione dell'attrattiva va oltre gli attributi fisici.
- Riflettere su di sé attraverso la prospettiva dell'altro/a.
- Riflettere sul proprio processo di valutazione dell'attrattiva nelle altre persone.
- Attirare l'attenzione sui propri punti di forza, piuttosto che sulle presunte debolezze.



Tempo/ Durata:

90-120 minuti



Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

Preferibilmente uno spazio ampio.

Descrizione dell'attività:

Attività rompighiaccio - Mixer di due minuti (10-15 min):

Si tratta di un'attività per rompere il ghiaccio per adulti, molto efficace per far conoscere le persone. Fate sedere le/i partecipanti in un grande cerchio. Ognuna/o farà squadra con la persona seduta alla sua destra. (Se le/i partecipanti sono in numero dispari, chi facilita può partecipare all'attività). Ogni partecipante trascorrerà 2 minuti a parlare con l'altra persona. Scopriranno il loro nome e qualcosa sul suo background: dove lavora, cosa le/gli piace fare, perché partecipa al laboratorio, ecc. Allo scadere dei 2 minuti, ognuno presenterà il proprio partner al gruppo.

Questa introduzione ha un duplice scopo:

- 1) Presentarsi autonomamente è talvolta fonte di preoccupazione di fronte a un gruppo di persone nuove. La presentazione da parte di qualcun'altra/o può alleviare l'ansia delle/dei partecipanti in un ambiente sconosciuto;
- 2) Rendere tutti consapevoli del tipo di persone che fanno parte del laboratorio, ma distoglierli dal tenere traccia di chi è esattamente chi, poiché la prima parte del laboratorio richiede un livello di anonimato/oggettività.

Pratica

Parte 1 (60 min):

Le/i partecipanti si dispongono in un ampio cerchio rivolto verso l'interno. Verranno presentate loro 7 foto di persone apparentemente casuali. Dovranno guardare le foto e scrivere la loro impressione su ogni persona basandosi solo sul suo aspetto. A tutto il gruppo verrà chiesto di pensare e scrivere appunti su ciò che la persona nella foto comunica loro.

Successivamente, in ordine misto, verranno lette ad alta voce all'intero gruppo 7 storie (breve brani di confessioni personali) delle persone ritratte nelle foto. Dopo aver ascoltato ogni storia, le/i partecipanti saranno invitate/i a scrivere ciò che pensano della persona in base alla storia che hanno ascoltato. Come ulteriore spunto di riflessione, chi facilita presenterà al gruppo una domanda per agevolare il processo di valutazione:

- Che cosa hanno provato ascoltando la storia? Quali ipotesi si possono fare sulle persone in base alla loro storia?

Durante la prima parte dell'attività, chi facilita terrà traccia delle descrizioni fornite da ciascun partecipante in base alle foto e alle storie. Gli appunti saranno numerati in base ai numeri che etichettano le foto e le storie.

Parte 2 (30 min):

Gli appunti delle/dei partecipanti sulle impressioni ricevute da ciascuna foto e storia saranno raccolti e raggruppati. Poi ognuna/o riceverà le proprie impressioni sulla foto e la storia corrispondente da rivedere. Poi le storie con una breve biografia e una foto saranno presentate insieme. Tutte/i avranno la possibilità di discutere se c'è una differenza nel modo in cui percepiscono le persone prima di sentire la loro storia e dopo. Si discuteranno le possibili ragioni di questo fenomeno e si rifletterà sui nostri pregiudizi personali.

Resoconto/ Valutazione:

Chiusura (5-10 minuti): Al gruppo di partecipanti verrà chiesto di discutere le loro impressioni sul laboratorio. Quanto lo hanno trovato utile. Se sono stati in grado di identificare qualcosa di nuovo su sé stesse/i. Fornire un feedback sulle attività a cui hanno partecipato, ecc.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:

Questa pratica si concentra sull'esplorazione dell'aspetto sociale dell'attrattiva. Per un maggiore impatto, è preferibile combinarla con una pratica di sensibilizzazione delle percezioni individuali.

Riferimenti:

Le storie e le foto degli individui utilizzati nella pratica sono state raccolte dal documentario HUMAN, ma è possibile utilizzare qualsiasi altra fonte che possa fornire la stessa visione.

HUMAN VOL.1. (2015). Humankind Production.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHkE>

HUMAN VOL.2. (2015). Humankind Production.

<https://www.youtube.com/watch?v=ShttAt5xtto&t=4611s>

HUMAN VOL.3. (2015). Humankind Production.

<https://www.youtube.com/watch?v=w0653vsLSqE&t=2079s>

Consenso



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
MOH - Mobility Opportunities Hub



Tipo di metodo/ discipline artistiche coinvolte:
Educazione non formale



Numero di partecipanti:
Qualsiasi (possibilmente in coppia)



Fonte/Autrice:

Isabella Mileti (ispirata dal workshop di Nitx - si identifica come persona transgender non binaria. Dal 2012 si esibisce in workshop e performance sul tema della sessualità e del consenso).



Quando si usa:

All'inizio del laboratorio per introdurre un argomento rilevante per le attività, il concetto di consenso che pensiamo di avere sul corpo altrui.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

Lo scopo del laboratorio è quello di lavorare sulla prevenzione del body shaming attraverso la comprensione del concetto di consenso. Perché ci sentiamo liberi di commentare il corpo altrui? Lavorare sul consenso significa abbandonare l'idea che possiamo farlo senza che l'altra persona sia pronta o disposta a ricevere i nostri commenti (sia positivi che negativi): lavorare sul tema del consenso; abbandonare l'abitudine di commentare il corpo altrui.



Tempo/Durata:

60-90 minuti a seconda delle dimensioni del gruppo.



Requisiti di spazio e attrezzature/ materiali:

Lo spazio deve essere sufficientemente ampio da permettere ai partecipanti di muoversi durante le attività. Deve essere uno spazio intimo dove possano sentirsi al sicuro, sia all'interno che all'esterno.

I materiali di cui abbiamo bisogno sono:

- tre immagini diverse per ogni partecipante (da moltiplicare poi per il numero delle/dei partecipanti). Le immagini devono rappresentare tre modi diversi in cui si desidera essere salutati (per maggiori informazioni, consultate l'attività "Saluto");
- qualsiasi cosa che possa coprire gli occhi dei partecipanti (panno, foulard, sciarpa). Per maggiori dettagli, consultate l'attività denominata "contatto";
- musica.

Descrizione dell'attività:

Fase 1 (10 min) - Spazio sicuro

Spiegare il concetto di consenso e la sua relazione con il tema del body shaming.

Spazio sicuro: se le persone si sentono a disagio durante una qualsiasi delle attività, possono decidere di andarsene senza dare spiegazioni.

Fase 2 (10 min) - Rompere il ghiaccio

Mettetevi in cerchio e fate esercizi di percezione corporea: iniziate a muovere e "svegliare" la testa, scendendo gradualmente verso il basso fino a raggiungere i piedi. Dai piedi, fate il contrario: iniziate a fermarli fino a raggiungere la testa.

Fase 3 (15 min) - Saluto

Chi facilita distribuisce tre carte per ogni partecipante. Ogni carta rappresenta un modo diverso di voler essere salutate/i, iniziando la prima con un contatto visivo, la seconda con una stretta di mano e la terza con un abbraccio. Parte la musica e le/i partecipanti attraversano lo spazio mostrando la carta che hanno scelto. Nel caso di partecipanti con due carte diverse (e quindi diversi livelli di contatto fisico), la persona con il maggior contatto fisico si adatterà all'altra.

→ *L'obiettivo dell'esercizio è quello di rispettare la volontà delle persone che agiscono nel contatto in modo diverso da noi. Per abbracciare e/o toccare le/gli altri, anche in un semplice saluto, è importante il consenso.*

Fase 4 (15 min) - Contatto visivo

Chi facilita dispone le/i partecipanti in due file, una persona di fronte all'altra con una certa distanza tra loro. Una fila è "attiva" e l'altra è "passiva". La fila attiva inizia a muoversi verso quella passiva, assicurandosi di guardare negli occhi la persona che ha di fronte. Chiunque si senta invasa nel proprio spazio personale o ritenga di invadere lo spazio personale dell'altra persona, può interrompere l'esercizio. La persona fermata deve rispondere "grazie". Al termine del primo contatto visivo, la fila attiva si sposta per ripetere l'esercizio con un'altra persona (ripetuto due/tre volte).

Seconda parte: i ruoli attivi e passivi si invertono e si ricomincia.

→ *Può essere difficile dire "no" in alcune situazioni. Lo scopo di questo esercizio è riconoscere il nostro spazio personale e farlo rispettare. Rispondiamo "grazie" a chi ci tiene fuori dallo spazio personale perché ci indica che stiamo entrando nello spazio del consenso.*

Fase 5 (15 min) - Contatto fisico

Si inizia camminando nello spazio, con la musica. Quando la musica si ferma, ci si accoppia con la persona accanto. C'è una persona attiva e una passiva. La persona attiva benda l'altra, e quando la musica ricomincia inizia a manipolare il corpo dell'altra persona (toccandolo, muovendo le braccia, ecc.). La persona continua a ripetere "sì" finché non accetta più i movimenti che vengono fatti con il suo corpo. La persona passiva è libera di dire "no", così l'altro può cambiare il movimento o l'intensità del tocco. L'esercizio si ripete scambiando i ruoli di attivo e passivo.

→ *L'obiettivo dell'esercizio è quello di far capire all'altra persona cosa ha il consenso di fare e cosa no, aumentando il grado di contatto e di quindi la difficoltà di tracciare lo spazio del consenso.*

Resoconto/Valutazione:

(15 min) Attività di chiusura e discussione sull'intera esperienza del laboratorio.

Alla fine, potete chiedere al gruppo di partecipanti se si sono sentite/i a proprio agio e se hanno riflettuto sul concetto di consenso e sui nuovi modi di rispettare gli altri spazi.

Chiedete anche come vedono ora l'interrelazione tra il consenso e il tema del body shaming.

Infine, chiedete un feedback generale.

Osservazioni/ Prestare attenzione a:

È molto importante creare uno spazio sicuro, per permettere ai partecipanti di esprimersi in modo sicuro tra gli altri.



Una diversa narrazione del corpo con la fotografia



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
MOH - Mobility Opportunities Hub



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Fotografia



Numero di partecipanti:
Qualsiasi



Fonte/Autrice:

Isabella Mileti - (ispirata al lavoro di tre fotografe: Diane Arbus, Shirin Neshat, Francesca Woodman).



Quando si usa:

Questa attività può essere utilizzata come attività centrale del laboratorio (in combinazione con altre presenti), o anche da sola.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

L'obiettivo di questa attività è proporre una narrazione del corpo diversa da quelle più conosciute. Attraverso tre fotografe che hanno usato/mostrato il corpo come veicolo di messaggi sociali.

- Conoscere altre narrazioni;
- Smettete di pensare al corpo come a un oggetto, ma pensatelo in virtù di come si muove nel mondo.

Le fotografie presentate in questo manuale servono da esempio, ma la metodologia può essere applicata a qualsiasi fotografia che soddisfi gli obiettivi dell'attività.



Tempo/Durata:

90-120 minuti

Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:



Spazio:

Qualsiasi sala per riunioni/laboratori che possa ospitare il numero di partecipanti. La sala deve essere possibilmente silenziosa e accogliente.

I materiali:

Proiettore, fogli di carta, penne.

Descrizione dell'attività:

Verranno presentate tre fotografie che offrono narrazioni diverse:

1. il corpo come denuncia sociale;
2. il corpo in relazione allo spazio/natura;
3. "altri" corpi.

SHIRIN NESHAT

→ *Si raccomanda di studiare il contesto delle fotografie dell'artista.*

Fase 1 (15 min)

Mostrate una fotografia dell'artista. Concentratevi sulla descrizione delle immagini e poi sulle emozioni che la fotografia suscita in noi.

Chiedete:

- Descrivi la foto (colori, spazi, oggetti, persone).
- Quali emozioni suscita in te questa fotografia?

Fase 2 (15 min)

Chi facilita chiede ai partecipanti di scrivere un ricordo del loro corpo, legato a un momento di impegno sociale o più in generale a ciò che sono in grado di sperimentare grazie al loro corpo.

Fase 3 (10 min)

Chiedete al gruppo di partecipanti di condividere le loro riflessioni. Può essere una discussione di gruppo o a coppie (dipende anche dal numero di partecipanti).

Fase 4 (10 min)

Facoltativo: si può decidere di presentare l'autrice e il modo in cui il suo lavoro si collega all'argomento (body shaming).

FRANCESCA WOODMAN

→ *Si raccomanda di studiare il contesto delle fotografie dell'artista.*

Fase 1 (15 min)

Mostrate una fotografia dell'autrice. Concentratevi sulla descrizione delle immagini e poi sulle emozioni che la fotografia suscita in noi.

Chiedete:

- Descrivi la foto (colori, spazi, oggetti, persone).
- Quali emozioni suscita in te questa fotografia?

Fase 2 (10 min)

Cercare di percepire il proprio corpo nello spazio.

- Cosa vedete intorno a voi?
- Quali sensazioni prova il vostro corpo in questo momento?

Fase 3 (10 min)

Chiedete al gruppo di partecipanti di condividere le loro riflessioni. Può essere una discussione di gruppo o a coppie (dipende anche dal numero di partecipanti).

Fase 4 (10 min)

Facoltativo: si può decidere di presentare l'autrice e il modo in cui il suo lavoro si collega all'argomento (body shaming).

DIANE ARBUS

→ *Si raccomanda di studiare il contesto delle fotografie dell'artista.*

Fase 1 (15 min)

Mostrate una fotografia dell'autrice. Concentratevi sulla descrizione delle immagini e poi sulle emozioni che la fotografia suscita in noi.

Chiedete:

- Descrivi la foto (colori, spazi, oggetti, persone).
- Quali emozioni suscita in te questa fotografia?

Fase 2 (10 min)

Chi facilita chiede al gruppo di partecipanti di provare a pensare (e scrivere) a situazioni in cui hanno emarginato corpi e a come possono ri-significarli.

Chiedete:

- Ci sono stati episodi in cui hai fatto body shaming su altre persone?
- Secondo te, cosa c'è dietro questo atto?
- Cosa pensi si debba fare per contrastare l'atto del body shaming?

Fase 3 (10 min)

Chiedete al gruppo di partecipanti di condividere le loro riflessioni. Può essere una discussione di gruppo o a coppie (dipende anche dal numero di partecipanti).

Fase 4 (10 min)

Facoltativo: si può decidere di presentare l'autrice e il modo in cui il suo lavoro si collega all'argomento (body shaming).

Resoconto/Valutazione:

Attività di chiusura e discussione sull'intera esperienza del laboratorio. (15 min)

- Essere consapevoli delle nuove narrazioni può aiutare a contrastare il body shaming?
- Pensare al proprio corpo in modo diverso può aiutare a percepire in modo diverso il corpo degli altri?

Osservazioni/Prestare attenzione a:

È molto importante creare uno spazio sicuro, per permettere ai partecipanti di esprimersi in modo sicuro tra gli altri.

Un'immagine - molte storie



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Synergy of Music Theater
(SMouTh)



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Scrittura creativa - Fotografia



Numero di partecipanti:
8-12 *Si può fare con più persone, ma ci vorrà più tempo.



Fonte/Autrice:
Despoina Bounitsi



Quando si usa:

Adatto a qualsiasi fase del gruppo, le/i partecipanti non hanno bisogno di conoscersi prima.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

- Comprendere il ruolo delle immagini negli stereotipi del corpo
- Prevenzione del body shaming
- Individuare, comprendere e abbattere gli stereotipi.
- Accettazione della diversità



Tempo/Durata:

90 minuti



Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:

Immagini selezionate, carta e penne per 12 persone

Descrizione dell'attività:

FASE 1:

Un'immagine racconta una storia (30 min)

Creare piccoli gruppi di lavoro o coppie e distribuire a ciascun gruppo un'immagine che illustri persone sconosciute di tutto il mondo.

Ogni gruppo può avere un'immagine diversa, ma può anche essere molto interessante se due gruppi hanno la stessa immagine senza saperlo, in modo da poter osservare come lo stesso gruppo l'ha affrontata.

Chiedete ai gruppi di discutere e scrivere brevemente e spontaneamente i loro primi pensieri sulle persone che vedono nelle immagini. (10 min)

Poi chiedete ai gruppi di basarsi su questi primi pensieri e di creare una storia su ogni persona in base ai loro pensieri e alle loro ipotesi. Può trattarsi di un breve testo (o di un semplice storyboard/disegni se le/i partecipanti preferiscono non scrivere; l'importante è la comunicazione nel gruppo per creare la storia) che descriva una giornata di quella persona, aiutando gli altri a imparare qualcosa sulla sua vita e sulla sua personalità. In alternativa, invece di leggere le storie, i gruppi possono presentare la loro storia come un breve atto teatrale. (20 min)

FASE 2:

Presentazione (15 min)

Ogni gruppo legge e presenta la propria storia e attacca la foto e la storia alla parete, creando una piccola mostra di foto e storie.

In questa fase i due gruppi che hanno la stessa immagine scoprono come hanno creato una storia sulla stessa persona.

Poi completano le storie intorno all'immagine comune sulla parete.

FASE 3:

Scompigliare le storie! (15 min)

Chi facilita cambia casualmente la posizione delle immagini e delle storie e le storie vengono rilette, ma ora corrispondono alle immagini di altre persone. Segue una discussione:

Le nuove coppie di immagini e storie hanno senso? Potrebbero essere persone reali? Cosa pensano?

Resoconto/Valutazione:

Creare un cerchio con tutte le persone. Ogni partecipante prende la parola e spiega come si è sentita/o durante il processo e a cosa si aggrappa quando se ne va.

Le/I partecipanti possono anche discutere l'utilità dello strumento in relazione agli obiettivi.

Osservazioni/Prestare attenzione a:

È importante scegliere immagini che consentano di avere un'immagine chiara del tipo di corpo e dell'aspetto generale della persona.

È inoltre importante che i partecipanti non vedano le immagini degli altri gruppi prima della presentazione.

Se il tempo e la composizione del gruppo lo consentono, chi facilita può distribuire più immagini a ciascun gruppo e con diverse combinazioni di immagini comuni per arricchire il processo.



Senata di festa



Fare clic per guardare il video tutorial



Organizzazione partner:
Synergy of Music Theater
(SMouTh)



Tipo di metodo/discipline artistiche coinvolte:
Laboratorio di immaginazione guidata e scrittura creativa



Numero di partecipanti:
Qualsiasi



Font/Autrice:
Lydia Pantziou



Quando si usa:

Fase di sviluppo - le/i partecipanti hanno già lavorato un po' insieme e sono pronti ad approfondire.



Obiettivi/Risultati di apprendimento attesi:

- Consapevolezza dei nostri pensieri e dei nostri pregiudizi impliciti.
- Comprendere che nessuno di noi è solo colpevole o solo vittima. I pregiudizi impliciti dimostrano che, così come abbiamo interiorizzato messaggi di body shaming, probabilmente siamo stati anche agenti volontari o involontari di "terrorismo corporeo" in qualche momento.



Tempo/Durata:

90-120 minuti

Requisiti di spazio e attrezzature/materiali:



Qualsiasi sala per riunioni/laboratori che possa ospitare il numero di partecipanti. La sala deve essere possibilmente silenziosa e accogliente.

Saranno necessari penne, pennarelli e fogli.

Descrizione dell'attività:

Fase 1: Rompighiaccio

Rompere il ghiaccio/conoscersi (se necessario): assicurarsi che le/i partecipanti si sentano sicuri di condividere.

Introdurre il gioco "2 verità-1 bugia su di me" con il riferimento al nostro corpo. Ogni partecipante si autopresenterà, condividendo in totale 3 cose su di sé relative al proprio corpo/immagine/salute/abitudini. (ad esempio, mi alleno tutti i giorni, mangio patatine a colazione, adoro le insalate...) Non vogliamo che sia evidente quale di queste cose sia vera e quale sia la bugia. (10 min)

Alla fine del laboratorio, si chiederà di condividere con il gruppo quali affermazioni sono vere e quali false. Ulteriori dettagli sono riportati alla fine del modello.

Fase 2: Immaginazione guidata

Per prima cosa, informate le/i partecipanti che questo esercizio mira ad aumentare la consapevolezza dei nostri pensieri e dei nostri pregiudizi impliciti.

Ricordate loro che probabilmente nessuno di noi è solo "colpevole" o solo "vittima". Tutti noi abbiamo interiorizzato messaggi di vergogna corporea ed evitare di osservare i nostri pensieri ("non politicamente corretti") non ci aiuterà a cambiarli e a fare spazio a nuovi pensieri.

In seguito, invitate i partecipanti a sedersi comodamente e informateli che faremo un esercizio di immaginazione guidata. Informateli anche che se qualcuno si sente a disagio durante il processo può uscire in qualsiasi momento e può anche farvi sapere se ha bisogno di qualcosa. Se si sentono a proprio agio, possono chiudere gli occhi. Le istruzioni potrebbero essere le seguenti:

*"È sabato sera e siete invitati a una festa. Siete ancora a casa e state iniziando a prepararvi. Pensate a cosa volete indossare e al vostro stato d'animo. Pensate alla scelta del vostro abbigliamento. Una volta che vi sentite pronti, possiamo andare alla festa. Arrivate. Entrate alla festa, che è piuttosto affollata. Come vi sentite? Quanto vi sentite pronti a socializzare? Quanto vi sentite sicuri di voi per flirtare? Come vi trovate con le persone che vi circondano? Come vi muovete? Dove siete seduti/in piedi? State ballando? State mangiando e bevendo? * Ora vogliamo che pensiate a una versione molto più grassa di voi (potete dire 10-15 chili in più di quelli che avete ora - oppure no, poiché è abbastanza relativo se è molto o no). Vi state preparando per la festa. Cosa indossate? Come scegliete i vestiti? Qual è il vostro stato d'animo? Quando vi sentite pronti potete andare alla festa. Entrate alla festa piena di gente. Come vi sentite? Come socializzate? Siete pronti a flirtare? Come vi comportate con le persone che vi circondano? Come vi muovete? State ballando? Mangi e bevi?Pensate ora al vostro corpo. Ora siete una versione molto più magra di voi stessi (anche in questo caso potete proporre un numero specifico, ad esempio meno 10 chili, oppure no). ..." Ripetere le stesse istruzioni e domande di prima.*

Lasciate alle/ai partecipanti un po' di tempo per pensare tra un'istruzione e l'altra.

Con delicatezza, invitateli ad aprire gli occhi e a riportare l'attenzione e la consapevolezza nella stanza. (10 min)

Parte 2

Le/I partecipanti sono invitati a esprimere i loro pensieri e sentimenti scrivendo un "diario" personale di queste tre esperienze di festa. Il modo di scrivere i propri pensieri ed esprimere può essere diverso per ogni partecipante (per esempio, qualcuno potrebbe scegliere un modo di esprimere diverso dalla scrittura e magari potrebbe, per esempio, disegnare qualcosa di rilevante nel diario immaginario). (20 min)

Parte 3

Le/I partecipanti possono condividere ciò che hanno creato e quali sono i loro pensieri. È essenziale promuovere il dialogo in questa fase del processo. (35 min)

Come accennato all'inizio, alla fine del laboratorio verrà chiesto di condividere con il gruppo quali affermazioni del gioco "2 verità- 1 bugia" erano vere e quali false. Ogni persona avrà l'opportunità di verificare la correttezza delle proprie ipotesi sulle altre all'inizio.

(Domande per la riflessione personale dei partecipanti, se necessario:

- Le vostre ipotesi erano corrette?
- Siete rimaste/i sorprese/i da qualcosa che hai sentito?
- Riuscite a individuare l'origine di alcune di queste supposizioni?) (15 min)

Resoconto/Valutazione:

Domande utili per il resoconto:

- Come vi siete sentite/i durante il processo?
- Avete capito qualcosa di nuovo sui vostri pensieri? Sul vostro comportamento? Sugli stereotipi del corpo?
- È cambiato qualcosa?
- Porterete con voi qualcosa di questo laboratorio?

Osservazioni/Prestare attenzione a:

*Si possono evitare domande di questo tipo se si pensa che possano essere fonte di stimolo per i partecipanti.

Riferimenti:

Taylor, S. R. (2021). *Il corpo non è un'apologia* (2a ed.). Berrett-Koehler.

Infine... alcune opere d'arte per lasciarsi ispirare

Forza maggiore: *Niente da perdere*

<https://www.youtube.com/watch?v=52nBgBEIMSY>

- Grace Nichols: *le poesie della donna grassa nera*

<https://www.amazon.com/Black-Womans-Poems-Virago-Poets/dp/0860686353?asin=0860686353&revisionId=&format=4&depth=1>

- Mostra d'arte *contro il body shaming* in Cina

<https://www.sixthtone.com/news/1007576/in-involuted-china%2C-eating-disorders-are-a-hidden-epidemic>

<https://www.shine.cn/feature/wellness/2106040107/>

- Kritika Trehan- *ECCESSO*

<https://scroll.in/magazine/815803/are-you-a-wwf-wrestler-bengaluru-artist-tackles-body-shaming-with-satire>

<https://www.amazon.in/Excess-Kritika-Trehan/dp/B01I365T26/>

- Beth Ditto

<https://el-gr.facebook.com/bethditto>

- Pina Bausch: *Walzer*

<https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjlgakNO>

- Candoco: *Commissioni illimitate*

<https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo>

- David Tool

<https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-YtI>

- Amanda LaCount

<https://www.youtube.com/watch?v=1cESejBJj1o&t=1s>

- Gruppo teatrale dell'Università Gitam

<https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/>

-
- Leonard Nimoy: *Il progetto Full Body*

<https://www.rmichelson.com/artists/leonard-nimoy/the-full-body-project/zz300/>

<https://www.featureshoot.com/2020/11/13-artists-activists-using-photography-to-explore-body-image/>

- Eleni Koumi - Loukoumh (giovane illustratrice greca della body positivity)

<https://www.instagram.com/loukoumh/>

- Whitney Cummings: *Posso toccarlo?* (Questo è più sulla sessualità)

<https://whitnycummings.com/specials/>

<https://www.youtube.com/watch?v=KgQgdF8RhAc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Jwq8u83ZhRE>

<https://www.youtube.com/watch?v=yL0dp8t-0H8>

