

La violenza di genere: un percorso per riconoscerla e contrastarla

La violenza di genere non si manifesta soltanto in episodi estremi, visibili e riconosciuti da tutti come gravi. Molto più spesso **si annida nella quotidianità**, in atteggiamenti, parole e comportamenti che rischiano di essere sottovalutati o addirittura normalizzati. È importante ricordare che la violenza può assumere forme diverse: può essere fisica, ma anche psicologica, economica, simbolica e culturale. **Ridurre una persona al silenzio, svalutarne le competenze, controllarne le relazioni, limitarne le scelte economiche o professionali:** sono tutte espressioni di una stessa dinamica di potere che, se non riconosciuta, rischia di diventare terreno fertile per abusi sempre più gravi.

Le **radici** della violenza di genere affondano in **modelli culturali consolidati**, negli stereotipi che associano ruoli e aspettative a uomini e donne e negli squilibri di potere che attraversano la nostra

società. **Decostruire gli automatismi** è il primo passo per prevenire la violenza. Riuscire a dare un nome a queste forme di violenza è fondamentale per non cadere nella **trappola della normalizzazione**.

L'**impatto** che la violenza di genere ha sulle vittime, non solo sul piano fisico, ma anche su quello emotivo e psicologico, è enorme: **perdita di autostima, isolamento sociale, difficoltà a fidarsi degli altri**. Contrastare la violenza significa non solo intervenire quando si manifesta, ma soprattutto prevenirla, creando contesti in cui stereotipi e squilibri di potere non trovino spazio per crescere.

La violenza di genere non è un destino inevitabile: **può essere prevenuta e contrastata**. E tutto inizia dal coraggio di nominarla, riconoscerla e scegliere di non restare indifferenti.

APPROFONDIMENTI



1. Spunti di riflessione in classe

FORME DIVERSE DI VIOLENZA

La violenza non è solo fisica: può essere psicologica, economica, simbolica e culturale. Ridicolizzare, svalutare, controllare o limitare la libertà di qualcuno sono tutte espressioni di violenza.

Domande guida:

- Quali forme di violenza conosci oltre a quella fisica?
- Perché alcune forme di violenza (psicologica, economica) sono meno visibili ma altrettanto gravi?

STEREOTIPI E RADICI CULTURALI

Fraasi come "gli uomini non devono piangere" o "le donne sono troppo emotive" non sono neutre: rafforzano disparità e squilibri di potere.

Domande guida:

- Ti è mai capitato di sentire o usare frasi stereotipate senza rifletterci?
- Perché gli stereotipi possono diventare terreno fertile per la violenza?

SEGNALI PRECOCI

La violenza spesso si manifesta in gesti che vengono scambiati per affetto: controllo, gelosia, linguaggio svalutante.

Diversi segnali ci possono far capire che siamo in una **relazione malsana**: disprezzo e insoddisfazione nella relazione, la sensazione di sentirsi in gabbia (relazione che limita), focalizzazione solo sui bisogni dell'altro* o sui propri, mancanza di supporto, competizione, sfiducia e limitazione, silenzi punitivi, sarcasmo, critiche al posto di dialogo e confronto.

Alla base di una **relazione positiva** troviamo invece reciprocità, rispetto, valorizzazione delle differenze, consenso e autodeterminazione, cura.

Domande guida:

- Quali comportamenti potrebbero sembrare segni di amore ma nascondono invece dinamiche di controllo?
- Cosa immagini di trovare invece in una relazione positiva, che ti fa stare bene?

IMPATTO SULLE VITTIME E SULLA SOCIETÀ

La violenza mina l'autostima, isola le persone e frena la fiducia nelle relazioni. A livello sociale genera disuguaglianze e ostacola la costruzione di comunità inclusive.

Domande guida:

- Quali conseguenze può avere la violenza su chi la subisce, anche a lungo termine?
- In che modo la violenza di genere colpisce l'intera società, non solo le singole vittime?

2. Attività pratiche e laboratoriali

- **CACCIA AGLI STEREOTIPI:** raccogliere frasi comuni che veicolano ruoli rigidi di genere → discuterle e proporre alternative più inclusive.
- **ANALISI DI CASI:** presentare situazioni quotidiane (gelosia estrema, controllo del cellulare, limitazione delle amicizie) → gli studenti devono decidere se sono segnali di cura o di violenza.
- **ROLE PLAY "OLTRE LE APPARENZE":** inscenare scenari in cui un gesto affettuoso diventa controllo → riflettere sulla differenza tra attenzione e manipolazione.
- **MANIFESTO DEL RISPETTO:** realizzare in gruppo un poster con frasi e comportamenti che promuovono parità e rispetto.

3. Collegamenti interdisciplinari

- **ITALIANO/LETTERATURA:** figure femminili nei testi letterari e come sono rappresentate → confronto con le narrazioni attuali.
- **STORIA/FILOSOFIA:** analisi dei ruoli di genere nelle diverse epoche; riflessioni filosofiche su potere e libertà.
- **EDUCAZIONE CIVICA/DIRITTO:** legislazione italiana su violenza di genere, femminicidio, revenge porn, codice rosso.
- **SCIENZE UMANE/PSICOLOGIA:** dinamiche di manipolazione, gaslighting, impatto psicologico della violenza.
- **ARTE/MEDIA:** rappresentazioni della donna e del maschile nei media, pubblicità e cinema.

4. Approfondimenti consigliati

Libri:

- *Ferite a morte*, Serena Dandini
- *Questo non è amore: Venti storie raccontano la violenza domestica sulle donne (Gli specchi)*, dalle autrici del blog del Corriere "La 27ORA"
- *Il mostruoso femminile. Il patriarcato e la paura delle donne*, Jude Ellison S. Doyle

Articoli/risorse online:

- *Fondazione Giulia Cecchettin*
- *Fondazione Libellula*
- *Fondazione Carolina Picchio*
- *Associazione Donne in Rete contro la Violenza*
- *Associazione Una Nessuna Centomila*

Podcast e video:

- *Se non ora quando - Il podcast del Polo Positivo*, Il Polo Positivo
- *Morgana*, Murgia & Tagliaferri
- *La spirale della violenza domestica: riconoscerla per uscirne*, TEDx Talk di Valentina Melis
- *Adorazione*, serie televisiva del 2024 che cavalca il trend del crime young adult

Profili social:

- @psicologacruda
- @nonunadimeno
- @bossy.it
- @lhascrittounafemmina



Riflessione finale

La violenza di genere non è fatta solo di episodi estremi, ma nasce e cresce in comportamenti quotidiani spesso minimizzati o normalizzati. Imparare a riconoscerla in tutte le sue forme, decostruire stereotipi e promuovere un linguaggio rispettoso sono i primi passi per prevenirla. Contrastarla non è compito di pochi, ma responsabilità collettiva: riguarda ciascuno di noi, nelle relazioni personali e nella società. Solo coltivando parità e rispetto possiamo spezzare il ciclo della violenza e costruire comunità più libere e inclusive.

