



Linea Rosa ODV

VADEMECUM PER ALLENATORI E ALLENATRICI



ALLENIAMOCI A VINCERE LA VIOLENZA

Prevenzione della violenza di genere attraverso lo sport

Un allenatore è qualcuno che ti dice quello che non vuoi sentire, ti fa vedere quello che non vuoi vedere, in modo che tu possa essere quello che hai sempre saputo di poter diventare.

Tom Landry

A cura di:

Monica Vodarich – Vice Presidente Linea Rosa ODV

Michela Guerra - Socia associazione Linea Rosa ODV

Francesca Masi – Socia associazione Linea Rosa ODV

Pubblicazione realizzata nell'ambito del Progetto "Alleniamoci a vincere la violenza". Con il sostegno della:



Con il contributo di:



Finito di stampare mese di novembre 2019

Dedicato a Monica Belogi

Indice

<i>Prefazioni</i>	<i>Pag. 7</i>
<i>Il centro antiviolenza Linea Rosa</i>	<i>Pag. 13</i>
<i>Il progetto "Alleniamoci a vincere la violenza"</i>	<i>Pag. 15</i>
<i>Introduzione alla violenza di genere</i>	<i>Pag. 17</i>
<i>I vari tipi di violenza</i>	<i>Pag. 19</i>
<i>I numeri della violenza in Italia</i>	<i>Pag. 21</i>
<i>Il ciclo della violenza</i>	<i>Pag. 22</i>
<i>Stereotipi sulla violenza di genere</i>	<i>Pag. 25</i>
<i>La violenza assistita</i>	<i>Pag. 29</i>
<i>La violenza sui minori all'interno della famiglia</i>	<i>Pag. 32</i>
<i>L'aggressività e la gestione del conflitto. La violenza sui minori</i>	<i>Pag. 36</i>
<i>Gli stereotipi nello sport: sport da maschi e sport da femmine</i>	<i>Pag. 39</i>
<i>La figura dell'allenatore/trice</i>	<i>Pag. 43</i>
<i>L'ascolto attivo</i>	<i>Pag. 49</i>
<i>Il bullismo nello sport</i>	<i>Pag. 58</i>
<i>Carta europea dei diritti delle donne nello sport</i>	<i>Pag. 65</i>
<i>Carta dei diritti dei bambini e delle bambine nello sport</i>	<i>Pag. 67</i>
<i>Profili giuridici, accenni alla normativa delle responsabilità</i>	<i>Pag. 73</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>Pag. 79</i>

Prefazioni



Ouidad Bakkali

*Assessora Politiche e cultura di
genere Comune di Ravenna*

Nel mio doppio ruolo di Assessora alle politiche e cultura di genere e all'istruzione del Comune di Ravenna, ho molto apprezzato l'idea del centro antiviolenza Linea Rosa di realizzare un progetto formativo che coinvolgesse gli/le allenatori/trici e gli/le insegnanti di educazione fisica su temi importanti come la discriminazione di genere nello sport e la violenza assistita. La discriminazione di genere nello sport è un fenomeno internazionale che in Italia tocca punte altissime. Le donne che non praticano nessuna attività sportiva sono il 57% mentre gli uomini il 49%; nella fascia di età più importante per avviarsi ad uno stile di vita sano, quella tra i 15 ed i 24 anni, le ragazze che praticano una qualche disciplina sono solo l'8%, mentre i ragazzi, per quanto pochi in confronto con altri paesi, salgono al 19%. Il deterrente ad ogni attività atletico/sportiva parte dalle famiglie, anch'esse schiacciate da un muro di stereotipi che ingabbia lo sport sui media. Impera una scarsa rappresentanza mediatica verso le atlete per ogni sport, solo il 22% dei notiziari dedica spazi a competizioni femminili. Anche all'interno delle organizzazioni sportive vi è una predominanza maschile di presidenti, dirigenti delle federazioni, allenatori e di preparatori atletici. Oggi la donna può praticare ogni sport sulla carta. Sul parterre di un palazzetto sportivo meno. Tutti noi, uomini e donne, siamo chiamati a riconsiderare le nostre convinzioni ed è anche attraverso il lavoro quotidiano delle società sportive e degli/delle allenatori/trici che sarà possibile gettare le basi di un reale cambiamento culturale.



Michela Brunelli

Assessora Pari Opportunità
Comune di Cervia

Quando penso allo sport, penso ad un luogo ben preciso, ad una palestra, ad una piscina o ad un campo da calcio, in cui i nostri piccoli iniziano a sperimentare attività motorie e a confrontarsi con figure diverse dall'ambito familiare e scolastico. E' proprio questo il luogo in cui i bambini e le bambine vengono accolti ed accompagnati in quel fondamentale percorso che rappresenta la scoperta di sé, attraverso la conoscenza e l'accettazione di regole chiare, di apprendimento di gesti tecnici, di approfondimento di relazioni umane. Al centro di tutto questo vedo la figura dell'allenatore, che non può prescindere mai dall'essere esempio ed educatore sempre, dentro e fuori dal campo, a prescindere dall'età dei ragazzi e delle ragazze che è chiamato ad allenare.

Lo vedo come una figura che ascolta, che accoglie, che stimola i propri atleti e le proprie atlete verso il superamento dei propri limiti, ma tutto questo non può prescindere da una conoscenza profonda dei nostri ragazzi e delle nostre ragazze, una conoscenza che deve andare oltre lo spazio ed il tempo di un allenamento e che deve abbracciare la loro vita, le loro relazioni, le loro emozioni. Essere allenatore oggi significa quindi saper leggere fra le righe, cogliere i segnali di disagio che anche senza volere i nostri giovani manifestano, cogliere le loro fragilità, al fine di creare una forte rete di accoglienza, di supporto e individuare le criticità anche in ambito familiare. Per far sì che un bambino diventi un piccolo atleta e che una bambina si possa sentire atleta quanto un suo coetaneo, non possiamo che prenderci cura prima di tutto della persona in quanto tale e di riconoscerle pari dignità e valore. Questa la sfida del nostro tempo. Questa la grande sfida dello sport, oggi.



Jacta Gori

Assessora Pari Opportunità
Comune di Russi

La violenza va vinta ad ogni costo.

Ma per vincere questa partita dobbiamo partire dai bambini e dalle bambine, che sono il futuro del nostro mondo.

E non è un "costo" così gravoso: i più piccoli lo sanno già che siamo tutti uguali e che non si deve fare violenza al prossimo, ma va insegnato loro a mantenerlo nei propri cuori; infatti imparano purtroppo dagli esempi sbagliati di noi adulti e non perchè ce l'hanno già dentro di sé.

Profonde discriminazioni sono presenti a tutt'oggi anche nel mondo dello sport che invece è considerato da molti "moderno" e "al passo coi tempi", ma così non è.

Infatti quante volte abbiamo sentito dire da noi adulti "questo non è uno sport per maschi" oppure "le donne non capiscono di sport e quindi non sanno fare" e le bambine e i bambini ci ascoltano e si convincono che sia giusto solo perchè l'hanno detto i genitori.

La figura dell'allenatore è un importante aiuto e un punto di riferimento per bambine e bambini, per ragazze e ragazzi, il quale deve insegnare (congiuntamente alle famiglie) l'uguaglianza e il rispetto nella disciplina sportiva.

Altro fatto rilevante è che ogni bambina e bambino deve praticare lo sport che preferisce, non perchè è di moda oppure perchè imposto dai genitori, ma perchè piace veramente e solo così si può sentire parte attiva di un gruppo. Insieme è meglio che da soli.



Josefa Idem

Olimpionica nel kayak monoposto e otto partecipazioni olimpiche. Attualmente collabora con l'area psicologica del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

"Occorre partire dai giovani" è il modo di dire che di buona norma conclude convegni o dibattiti istituzionali che approfondiscono temi di valenza culturale. "La logica di questa frase è intuitiva: quando una persona è stata guidata per una vita intera da concezioni e stereotipi obsoleti, è difficile fargli cambiare idea, mentre con le nuove generazioni, il discorso cambia.

Oltre ad essere facilmente raggiungibili da due grandi agenzie quali sono la scuola e lo sport, i futuri adulti sono anche più plasmabili, educabili e di conseguenza, maggiormente ricettivi ad eventuali messaggi formativi. Il dilemma è che la loro ricettività è fonte della soluzione, quanto del problema. Perché se loro fossero cresciuti immersi nel messaggio giusto, non dovremmo preoccuparci di doverglielo insegnare in quanto l'avrebbero assimilato in modo naturale e senza sforzo. In altri termini: loro hanno già ricevuto informazioni ben precise nel momento in cui facciamo scattare la "contro-educazione".

Il secondo dilemma, sta nel fatto che l'adulto, che deve passare il messaggio, è anche parte di quel mondo, spesso resistente al cambiamento, che è un po' come dire al giovane: fai ciò che ti dico e non ciò che faccio.

Spero che il senso di questa premessa sia chiaro: è indispensabile partire dai giovani, ma è altrettanto indispensabile partire dagli adulti, che forse hanno solo bisogno di essere messi nell'ottica delle cause, delle premesse culturali, delle espressioni della violenza contro le donne. E' inoltre importante porre attenzione ai drammi che vivono le donne e i loro figli che troppo spesso restano solo sullo sfondo. Il valore di questo vademecum sta pro-

prio nella visuale che assume: informare e supportare gli educatori nello sport per renderli consapevoli del tema e agenti attivi di uno stile di comportamento rispettoso. Perché partire dai giovani non può voler dire metterli su un banco e insegnargli a voce come si fa. Occorre dare loro l'esempio, ogni giorno, con comportamenti concreti. Un esempio alimentato dalla conoscenza e dalla consapevolezza sul fenomeno anche grazie a questo prontuario che state tenendo in mano. Quindi, leggetelo e diffondetelo e fate da moltiplicatore delle buone prassi, di questo messaggio.



Luisa Rizzitelli

Ex atleta professionista, giornalista e fondatrice di Assist Associazione Nazionale Atlete e di Rebel Network

Il lavoro realizzato da Linea Rosa dota per la prima volta in Italia allenatori e allenatrici di uno strumento prezioso. Non solo perché è capace di dare consapevolezza su un fenomeno da troppo tempo negato, ma perché diventa fonte di competenza per contrastare la violenza e gli abusi. Abbiamo bisogno di parlare anche nello sport di temi che inevitabilmente riguardano la vita di ogni ambito sociale: la violenza maschile sulle donne, le molestie lo stalking e comportamenti abusanti non possono purtroppo essere al di fuori dell'ambiente sportivo come se questo fosse una zona franca. Nessun luogo purtroppo lo è. Avere il coraggio non solo di parlare ma anche di fornire sapere e competenze per poter contrastare questo fenomeno, come fa Linea Rosa, è un gesto nobile, importante e rivoluzionario. Un grande merito per le esperte che hanno realizzato questo ottimo lavoro e che servirà anche a confrontarsi con allenatori e allenatrici e operatori del settore. Mettere a disposizione le professionalità e l'esperienza dei centri antiviolenza è un valore inestimabile e Linea Rosa rappresenta non solo di eccellenza, ma un vero riferimento per tante realtà in Italia e per la Regione Emilia-Romagna. Assist Associazione Nazionale Atlete è davvero orgogliosa di poter sapere che una realtà come Linea Rosa è da sempre in prima linea con noi perché lo sport sia e rimanga un luogo meraviglioso di rispetto, solidarietà, amicizia e che sia anche grazie a questo lavoro, libero dalla violenza.

Il centro antiviolenza Linea Rosa



Linea Rosa è un'associazione di volontariato, nata a Ravenna 2 dicembre del 1991, che offre servizi gratuiti a difesa e sostegno delle donne in difficoltà, che subiscono o che hanno subito violenza psicologica, economica, fisica, sessuale, assistita, mobbing e stalking.

Dalla sua apertura ad oggi sono circa 7000 le donne accolte. Successivamente sono stati attivati, in convenzione con le amministrazioni locali, centri di prima accoglienza anche nei comuni di Russi (2002) e Cervia (2009).

Il sostegno che Linea Rosa fornisce alle donne parte da colloqui individuali con supporti adeguati di ordine psicologico e/o legale e, nelle situazioni più gravi, si offre ospitalità, alle donne e i loro figli, nelle 4 Case rifugio che l'associazione gestisce, già dal 1998, attivando progetti specifici nei confronti dei minori in particolare "l'osservazione dei minori" e "sostegno alla genitorialità".

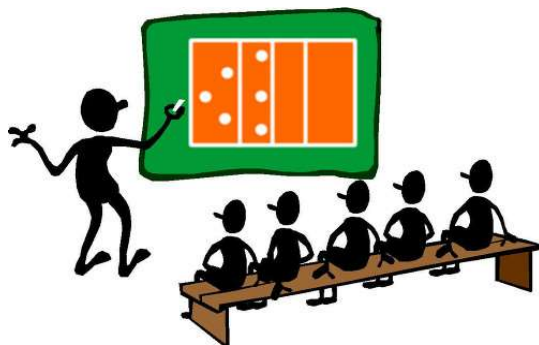
Linea Rosa collabora in rete con i servizi sociali del territorio, con le Forze dell'Ordine, il Tribunale, le associazioni femminili e di volontariato, e dal 2008 è socia fondatrice della rete nazionale dei centri antiviolenza D.i.Re, nonché del Coordinamento Regionale dei Centri Antiviolenza dell'Emilia-Romagna dal giugno 2009.

Tra le attività principali dell'associazione c'è la realizzazione di campagne formative e informative sul tema della violenza di genere fra le quali la realizzazione di cortometraggi quali "Basta poco per cambiare" per la formazione di operatori sanitari che ha ottenuto il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei ministri. Negli anni passati la nostra associazione ha di frequente realizzato eventi coinvolgendo le società sportive presenti sul territorio (Ravenna calcio, Volley, Basket) e ha collaborato con l'Associazione Italiana Arbitri della sezione di Ravenna. Proprio un arbitro internazionale, Nicola Rizzoli, è stato testimonial di un importante spot contro la violenza assistita che ha anch'esso ottenuto il Patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri.



(spot violenza assistita)

Il progetto "Alleniamoci a vincere la violenza"



Questo progetto nasce dalla considerazione che, dopo la famiglia e la scuola, le società sportive risultano essere un'agenzia educativa importante per il/la bambino/a e che nella vita sportiva la figura dell'allenatore è uno snodo fondamentale per l'apprendimento delle regole e del rispetto di sé e dell'altro.

Lo sport affina e valorizza non solo le potenzialità fisiche ma anche quelle psichiche e può concorrere alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata. I momenti dell'allenamento e della gara risultano essere fondamentali in quanto momenti educativi e di crescita, di educazione al conflitto e di occasione di ascolto.

Il conflitto, contrariamente a quanto comunemente si pensa, pone gli individui su un piano di parità, nasce inevitabilmente nella relazione con l'altro/a e scaturisce dalle differenze. Il suo attraversamento, nel rispetto della libertà, del desiderio, della dignità e dell'identità nostra e dell'altro/a, permette di vivere fino in fondo la relazione. Gli ultimi fatti di cronaca, che hanno visto protagonisti episodi di violenza nei confronti degli arbitri, hanno lanciato un segnale d'allarme rispetto alla necessità di lavorare con i ragazzi e con gli allenatori allo scopo di introdurre negli allenamenti uno spazio dedicato alla gestione positiva del conflitto. Le società sportive risultano avere un ruolo importante nell'educazione al conflitto; diventa fondamentale la figura dell'allenatore il quale, nel settore giovanile, è in primo luogo educatore e pertanto può contribuire significativamente allo sviluppo armonico del bambino.

Egli influenza notevolmente il modo in cui viene percepito l'atleta, il proprio livello di capacità personale e di come viene vissuto il risultato della gara, quindi anche il livello di stress competitivo che i ragazzi possono vivere nell'attività agonistica. L'allenatore, in quanto educatore, è anche figura di riferimento affettivo e perciò trasmette al bambino dei significati e dei valori che ne influenzano lo sviluppo. È importante che usi un modello autorevole che non eviti al fanciullo ostacoli, regole e punizioni ma, attraverso un clima affettivo e di valorizzazione, ne permetta l'affermazione di sé stesso e l'elaborazione attiva delle strategie creative di superamento delle frustrazioni che incontra (Bonino-Saglione, 1980).

Per il bambino i momenti dell'allenamento e della gara possono essere occasioni per poter affrontare il conflitto, l'aggressività e la violenza all'interno di una situazione protetta in quanto "supportato dall'allenatore".

Istituire regole e modi di fare però non basta: è necessario che gli allenatori siano formati per trasmettere l'importanza e il significato di questi momenti (attraverso la sfera emotiva) in modo che i bambini riescano a viverli non come una prassi ma come occasioni di vera giovialità, correttezza sportiva e considerarli come parti integranti e fondamentali del momento sportivo.

Il progetto si pone l'obiettivo di realizzare un vademecum da distribuire agli allenatori con la collaborazione delle società sportive attive nei territori di Ravenna, Cervia e Russi.

*Alessandra Bagnara
Presidente Linea Rosa ODV*

Introduzione alla violenza di genere

È violenza contro le donne ogni atto di violenza fondata sul genere che provochi un danno o una sofferenza fisica, sessuale o psicologica per le donne, incluse le minacce, la coercizione o la privazione arbitraria delle libertà. Così recita l'art.1 della dichiarazione Onu sull'eliminazione della violenza contro le donne.

Con l'espressione violenza di genere si indicano tutte quelle forme di violenza da quella psicologica e fisica a quella sessuale, dagli atti persecutori del cosiddetto stalking allo stupro, fino al femminicidio, che riguardano un vasto numero di persone discriminate in base al sesso. Secondo la Convenzione di Istanbul del 2011 la violenza nei confronti delle donne si riferisce a ogni atto di discriminazione, compresa la minaccia dell'atto, basato sul genere e in grado di provocare danni psicologici, sessuali, fisici, economici alla donna. La Convenzione di Istanbul (2011), è il primo strumento internazionale giuridicamente vincolante 'sulla prevenzione e la lotta alla violenza contro le donne e la violenza domestica'. Viene riconosciuta la violenza sulle donne come forma di violazione dei diritti umani e di discriminazione. La Convenzione prevede anche la protezione dei bambini testimoni di violenza domestica e richiede, tra le altre cose, la penalizzazione delle mutilazioni genitali femminili. Ciò che la legge prevede: la tutela delle vittime di maltrattamenti e violenza domestica, le risorse per finanziare un piano d'azione antiviolenza e la rete di case-rifugio, la formazione sulle tecniche di ascolto e approccio alle vittime, di valutazione del rischio e individuazione delle misure di protezione, i corsi sulla violenza domestica e lo stalking. Si può considerare violenza ogni forma di abuso di potere e controllo che si può manifestare come sopruso fisico, sessuale, psicologico, economico, violenza assistita e di matrice religiosa. Bisogna prendere atto che la violenza contro le donne è

un problema culturale e sociale, è diretta conseguenza delle relazioni tra i sessi nella nostra società e del loro codificarsi attraverso stereotipi, rappresentazioni e convenzioni sociali delle donne nella società patriarcale.

La violenza all'interno delle relazioni affettive è la più diffusa in ogni società e cultura ed ha proprie radici nella millenaria disparità di diritti e sottomissione delle donne nella società patriarcale. La violenza è intrisa di paura, la paura delle conseguenze, in chi la subisce, se osa ribellarsi o anche solo non fare la "cosa giusta", ovvero comportarsi, fare, parlare (o meglio tacere), in quel certo modo che sembra essere l'unico accettabile dal partner.

I vari tipi di violenza

La violenza fisica comprende l'uso di qualsiasi azione finalizzata a far male e/o spaventare. Le aggressioni possono essere evidenti (calci, pugni, spintoni), ma a volte sono più sottili e si rivolgono a qualcosa cui la persona tiene (animali, oggetti, vestiti), ai mobili o a cose che sono necessarie alla vita quotidiana (ad esempio i documenti). Si va perciò dall'aggressione fisica grave, che comporta ferite e richiede cure mediche d'emergenza, ad ogni contatto fisico che miri a spaventare e controllare la persona. **La violenza psicologica** è una forma subdola di maltrattamento, in quanto invisibile e silenziosa, che colpisce moltissime donne, spesso inconsapevoli di esserne vittime. Al pari di quella fisica, la violenza psicologica ha conseguenze devastanti per le donne, ma troppo spesso viene sottovalutata o, addirittura, negata e nascosta. Comprende abusi psicologici come intimidazioni, umiliazioni pubbliche e/o private, continue svalutazioni, ricatti, controllo delle scelte personali e delle relazioni sociali fino ad indurre la persona ad allontanarsi da amici e parenti sino al completo isolamento sociale. Questa tipologia può manifestarsi da sola ma è sempre presente anche in tutte le altre forme di violenza. È spesso la prima a manifestarsi ed è quella che permette lo svilupparsi delle altre violenze. È meno visibile perché non lascia segni sulla pelle o sul corpo non solo per occhi estranei, ma anche per chi la subisce. **La violenza sessuale** corrisponde ad ogni forma di coinvolgimento in attività sessuali senza un reale consenso. Qualsiasi atto sessuale, o tentativo di atto, commenti o avances sessuali non desiderate, o traffico sessuale, contro una persona con l'uso della coercizione. **La violenza economica** si identifica in tutte quelle forme di controllo economico come il sottrarre o impedire l'accesso al denaro o altre risorse basilari, sabotare il lavoro della donna, impedire opportunità educative o abitative. Riguarda tutto ciò che concorre a far sì che la donna sia costretta in una situazione di dipendenza e/o non abbia i mezzi economici per soddisfare i propri bisogno di sussistenza e quelli dei figli. Tali strategie la privano della possibilità di decidere autonomamente e rappresentano uno degli ostacoli maggiori nel

momento in cui la donna si sente pronta per uscire dalla situazione di maltrattamento. **La violenza assistita** è stata definita dal Cismai (Coordinamento Italiano dei Servizi contro il Maltrattamento e l'Abuso dell'Infanzia) come "il fare esperienza da parte del/la bambino/a di qualsiasi forma di maltrattamento, compiuto attraverso atti di violenza fisica, verbale, psicologica, sessuale ed economica, su figure di riferimento o su altre figure affettivamente significative adulti e minori". **Lo stalking** riguarda quelle forme di comportamento controllante messe in atto da parte del persecutore sulla vittima e si può verificare quando una donna decide di interrompere la relazione. Spesso precede i femminicidi o i tentati femminicidi. Alcune forme: invio indesiderato e quotidiano di fiori, regali, pedinamenti a piedi o in auto, minacce telefoniche o tramite e-mail, sms, appostamenti presso l'abitazione della donna, il suo posto di lavoro o altri luoghi di comune frequentazione da parte di lei.

I NUMERI DELLA VIOLENZA IN ITALIA

6 milioni 743 mila donne vittime di violenza fisica o sessuale nel corso della vita

1 milione donne che hanno subito stupri o tentati stupri

2 milioni 77 mila donne che hanno subito episodi di stalking

7 milioni 134 mila donne che hanno subito violenza psicologica

1 milione 400 mila donne che hanno subito violenza sessuale prima dei 16 anni

690 mila donne che hanno subito violenze ripetute da partner e avevano figli al momento della violenza.

93% violenze non denunciate

69,7% stupri subiti ad opera del partner VS
17,4% stupri subiti ad opera di un conoscente

34% donne che non parlano con nessuno delle violenze subite

30% partner violenti che da piccoli hanno assistito a violenze nella propria famiglia di origine

62,4% figli che hanno assistito ad uno o più episodi di violenza da parte del partner della madre

IL CICLO DELLA VIOLENZA



Le relazioni violente si basano su un'asimmetria di potere tra i sessi rafforzata dagli stereotipi che relegano la donna quasi esclusivamente ad un ruolo tradizionale di cura e di sostegno per le diverse figure maschili (padri, fratelli, partner e figli). Il fenomeno della violenza è ciclico e si sviluppa in tre distinte fasi.

L'innesco del cosiddetto "ciclo della violenza" è preceduto da un comportamento strategico dell'uomo mirante a isolare la donna e farle rompere ogni legame significativo di tipo familiare, amicale e con il lavoro._

Fase di crescita della tensione

In questa fase la donna inizia ad avvertire la crescente tensione e cerca di prevenire l'escalation di violenza concentrando tutta la sua attenzione e le sue energie sull'uomo. Spera in tal modo di calmare le acque, diminuire la tensione e controllare l'agire violento del partner. Molte donne affermano di sentirsi come se "camminassero sulle uova". L'uomo non agisce direttamente la violenza ma questa trapela dalla mimica, dal silenzio ostile e dagli atteggiamenti scontroso.

Fase di maltrattamento

In questa fase l'uomo perde il controllo di sé e si verifica l'episodio violento. Prima di aggredire fisicamente la compagna, il maltrattante può insultarla, minacciarla e rompere oggetti. Generalmente la violenza fisica è graduale: i primi episodi sono caratterizzati da spintoni, braccia torte, per poi arrivare a schiaffi, pugni e calci o e all'uso di oggetti contundenti ed armi. In questo stadio, per sottolineare il proprio potere, l'uomo può agire violenza sessuale. La donna non reagisce perché grazie a piccoli e perfidi attacchi il terreno è stato preparato e lei ha paura. L'aggressione da parte del partner le provoca un senso di tristezza e di impotenza, può protestare ma non si difende.

Fase luna di miele

Questa fase si suddivide in due diversi momenti. Nella prima sottofase (A), denominata "delle scuse e delle attenzioni amorevoli", l'uomo chiede scusa e si dimostra "dolce, attento e premuroso" per farsi perdonare. È frequente che l'uomo faccia regali, promesse di andare in terapia e di "fare tutto il possibile per cambiare" affinché la donna non lo lasci e si separi da lui. Sono usuali anche le minacce di suicidio. La donna si ritrova l'uomo affascinante e amorevole dei primi periodi della relazione e quindi accoglie il partner e le sue false richieste d'aiuto per cambiare pensando di essere l'unica in grado di poterlo aiutare e salvare. Nella seconda sottofase (B) detta di "scarico della responsabilità" l'uomo attribuisce la colpa del suo comportamento a cause esterne, come il lavoro stressante, la situazione economica etc. e soprattutto alla donna che lo ha provocato o ha fatto qualcosa che giustifica la sua aggressione. Nella donna prevale il senso di colpa per non essere stata come l'uomo voleva o si aspettava. Tutto ciò consolida all'interno della coppia lo squilibrio relazionale tra l'uomo che abusa e la fiducia in lui riposta dalla compagna.

Quando la violenza è radicata i cicli si ripetono e come una spirale con il tempo accelerano di crescente intensità. Con il passare del tempo, la fase di luna di miele si riduce e le prime due fasi diventano più frequenti, e con conseguenze più gravi per la donna. Se il processo ciclico non viene interrotto la vita della donna può essere in pericolo. È fondamentale ricordare che, all'inizio della relazione violenta, la donna è convinta di poter tenere sotto controllo la situazione e chiede aiuto per problemi sanitari legati all'episodio violento, per sostegno alla coppia, per contenere o cambiare lui. Solo dopo il ripetersi di vari episodi di maltrattamento, la donna prende consapevolezza che non può né controllare, né cambiare lui e sviluppa una motivazione più forte ad uscire dalla relazione violenta.

Stereotipi sulla violenza di genere



Riguarda solo le classi svantaggiate (in aumento con la crisi) o famiglie culturalmente arretrate: i dati raccolti a livello internazionale rivelano che la violenza di genere è un fenomeno trasversale a tutte le classi sociali, culture ed etnie.

La violenza di genere è rara e non mi riguarda: secondo l'Istat un'italiana su 3 (il 31,5% delle donne, ovvero circa 7 milioni) subisce almeno una violenza fisica o sessuale per mano di un uomo nel corso della sua vita.

Non mi ha picchiata quindi non ha agito violenza: la violenza psicologica è altrettanto invalidante quanto quella fisica e ne esistono varie forme: svalutazione continua: da semplici critiche sull'abbigliamento/trucco, a considerazioni pesanti e denigranti, con veri e propri insulti sulla persona e sulla sua sfera lavorativa e interpersonale. Critiche e umiliazioni continue, completamente gratuite e infondate che la donna inizia a percepire come vertigini, iniziando a dubitare di sé stessa e del suo valore. Tattica del silenzio: il silenzio è un potentissimo abuso emotivo. Modo subdolo di scatenare nelle donne sensi di colpa e inadeguatezza con il semplice mezzo dell'indifferenza che provoca ansia, disagio e insicurezza. La donna, non sentendosi presa in considerazione, penserà di aver commesso uno sbaglio e si ritroverà a chiedere scusa pur di far tornare le cose come prima.

SE TI AMA TROPPO
NON TI AMA **AFFATTO**

I luoghi comuni legittimano la violenza: **liberatene.**

GIORNATA INTERNAZIONALE PER L'ELIMINAZIONE
DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE



Atteggiamenti passivo-aggressivi: frasi a metà, toni irritati senza ragione, umore basso e muso lungo. Queste tattiche portano la donna a pensare che ci sia un problema di cui lei è colpevole portandola a provare sensi di colpa, insicurezza e inadeguatezza. Il gioco della vittima: questo atteggiamento porta a scaricare tutte le colpe sulla donna riuscendo a tenere in pugno la situazione screditando la partner. Gelosia patologica: insana gelosia non giustificata da dati oggettivi e che si manifesta come una vera e propria ossessione che rende impossibile la vita della donna. C'è una errata percezione della relazione amorosa: l'uomo pensa infatti di potere esercitare dominio e possesso nei confronti della compagna, non considerandola come una donna ma come una sua proprietà. Discredito delle persone vicine alla compagna: con conseguente e progressivo isolamento della donna e conseguente dipendenza dall'uomo.

Minacce e ricatti continui: spesso vere e proprie minacce, implicite o esplicite, che non fanno altro che esasperare ulteriormente la situazione, gettando la donna nello sconforto più totale. Grazie alle ripetute violenze psicologiche il partner può contare su una cosa: la donna si sente indebolita e completamente smarrita, tanto da cadere nuovamente nel tranello dei ricatti pensando di non valere niente e di essere completamente sola e non voluta, non potrà che accettare tutte le condizioni del partner temendo la solitudine.

È un problema dovuto alla poca prudenza delle donne e alle condanne troppo leggere per gli autori: comunemente si pensa che la violenza sulle donne venga agita in luoghi bui, isolati e nelle ore tarde da estranei, al contrario, invece, le violenze vengono agite nella maggior parte dei casi nelle abitazioni dai compagni, fidanzati e mariti delle vittime.

Riguarda un problema di relazione tra i partner per cui è necessario andare in terapia di coppia o affrontare un percorso di mediazione familiare: gli interventi di consulenza di coppia e mediazione sono vietati nei casi di violenza di genere perché considerati dannosi e inutili. Nelle terapie di coppia si presuppone che entrambi i partner abbiano uguale responsabilità rispetto al problema e uguale possibilità di azione per risolverlo e nelle relazioni con dinamiche di violenza domestica ciò non avviene. (Inoltre, il processo di mediazione richiede come premessa l'interruzione dei contenziosi giudiziari e ciò, nei casi di violenza domestica, può impedire concretamente alla vittima di sporgere denuncia e chiedere tutele giuridiche).

Perché si parla tanto di violenza sulle donne e non sugli uomini? Tante donne agiscono violenza sugli uomini quando si parla di violenza maschile sulle donne non vuol dire che venga negata la possibilità che una donna possa avere dei comportamenti aggressivi verso un uomo, ma i dati raccolti negli ultimi 20 anni evidenziano un dislivello tra le due questioni. In Italia, nonostante siano calati i numeri degli omicidi, i dati sui femminicidi rimangono invariati, per cui si uccide meno ma chi viene ucciso è più spesso una donna e, nel 70% dei casi, è stato qualcuno che diceva di amarla.

La violenza è un problema di coppia da risolvere in privato: chiedere aiuto è un passo necessario perché l'esposizione alla violenza è traumatica e mina profondamente l'autostima della donna.

Se si è messa la minigonna così corta se l'è andata a cercare: ognuna è libera di vestirsi come gradisce senza dover aver paura di suscitare reazioni violente negli altri, ognuno ha il proprio libero arbitrio per decidere come agire.

Solo gli uomini mentalmente instabili o i tossicodipendenti maltrattano le donne: come molti studi documentano, non è stato possibile individuare la "tipologia dell'uomo maltrattante": non sono determinanti né razza, né età o condizioni socioeconomiche o culturali. I maltrattatori non rientrano in specifiche tipologie di personalità o categorie diagnostiche.

Il femminicidio è il risultato di un "raptus", di una momentanea perdita di controllo: la maggior parte degli episodi di violenza sono premeditati: basta solo pensare al fatto che le donne sono picchiate in parti del corpo in cui le ferite sono meno visibili.

Chi maltratta le donne è stato vittima di violenza nell'infanzia: anche se la violenza assistita nell'infanzia correla positivamente con la violenza agita in età adulta, tuttavia aver subito violenza da bambini non comporta automaticamente diventare violenti nel futuro. Ci sono infatti sia maltrattatori che non hanno mai subito o assistito alla violenza durante l'infanzia, sia vittime di violenza che non ripetono ciò che hanno vissuto.

Se davvero stesse così male se ne sarebbe già andata di casa anni fa: paura, dipendenza economica, isolamento, mancanza di alloggio, biasimo sociale spesso da parte della stessa famiglia di origine, sono alcuni dei numerosi fattori che rendono difficile per le donne interrompere la situazione in cui si trovano.

Il padre sarà anche violento, ma i bambini hanno bisogno di avere una "famiglia completa": gli studi a questo riguardo dimostrano che i bambini crescono più sereni con un solo genitore piuttosto che in una famiglia in cui il padre maltratta la madre. Un uomo maltrattante non potrà mai essere un padre adeguato in quanto la violenza assistita è dannosa tanto quanto quella subita.

La violenza assistita



Il fenomeno della violenza assistita è ancora misconosciuto o minimizzato. Negli ultimi anni però, grazie al lavoro dei centri anti-violenza, sono stati compiuti numerosi passi avanti rispetto alla sua emersione.

*Il Cismai – Coordinamento Italiano dei Servizi contro il Maltrattamento e l'Abuso dell'infanzia - ha coniato la seguente definizione: **Per violenza assistita da minori in ambito familiare s'intende il fare esperienza da parte del/della bambino/a di qualsiasi forma di maltrattamento compiuto attraverso atti di violenza fisica, verbale, sessuale, economica, psicologica compiuta su figure di riferimento e su altre figure significative. Di tale violenza il/la bambino/a può fare esperienza direttamente (quando essa avviene nel suo campo percettivo) indirettamente (quando il minore è a conoscenza della violenza) e/o percependone gli effetti.***

In questa definizione si tiene conto del fatto che non solo vedere la violenza, sentire il rumore delle percosse, della rottura degli oggetti, le grida, gli insulti e le minacce, i pianti ha un impatto doloroso, confondente e spaventoso sui bambini; lo ha anche sapere che determinate cose avvengono, constatarne gli effetti vedendo oggetti distrutti, venire a contatto o a conoscenza degli effetti fisici della violenza sul proprio familiare. Ma doloroso e pauroso è anche percepire la disperazione, l'angoscia e lo stato di terrore delle vittime.

In oltre ventisette anni di esperienza maturata con l'attività nel nostro centro antiviolenza abbiamo potuto constatare che raramente sia i soggetti coinvolti sia più in generale la popolazione hanno consapevolezza dei gravi rischi ai quali sono sottoposti i minori vittime di violenza assistita. Molte madri picchiate pensano che non assistere direttamente agli episodi di violenza preservi i propri figli dalla sofferenza e che sia sufficiente tenerli in un'altra stanza.

Le immediate conseguenze della violenza assistita sono paura, terrore, confusione, impotenza e rabbia vedendo le proprie figure di riferimento (padre e madre) da un lato terrorizzate e disperate e dall'altro pericolose e minacciose.

Nei bambini si innesca inoltre un senso di colpa per non essere vittime dirette della violenza, apprendono che l'uso della violenza è normale nelle relazioni affettive e manifestano un aumento dell'aggressività. Senza un intervento finalizzato alla protezione fisica e psicologica ed alla cura degli effetti post-traumatici, i bambini possono avviarsi alla vita adulta con un bagaglio di problematiche comportamentali e psicologiche cronicizzate.

Secondo lo studio dell'University College di Londra, coordinato dal dottor Eamon McCrory, assistente clinico al dipartimento di Psicologia e Scienze del Linguaggio, gli effetti della violenza domestica sul cervello dei bambini sarebbe uguale al trauma subito da un reduce di guerra.

A conferma di quanto detto, il risultato di uno studio neurofisiologico che ha analizzato i tracciati cerebrali di bambini coinvolti in dinamiche violente dentro le mura di casa: "Oltre quaranta bambini sono stati scansionati con risonanza magnetica: venti di essi avevano subito violenze domestiche, mentre 23 non avevano mai subito maltrattamenti a casa", dichiara lo studio pubblicato su Current Biology. Nello studio "i ricercatori hanno usato i tracciati cerebrali per esplorare l'impatto di abusi fisici o di violenza domestica sullo sviluppo emozionale" e hanno osservato un collegamento con "un incremento nell'attività in due zone del cervello nel momento esatto in cui ai bambini sono state mo-

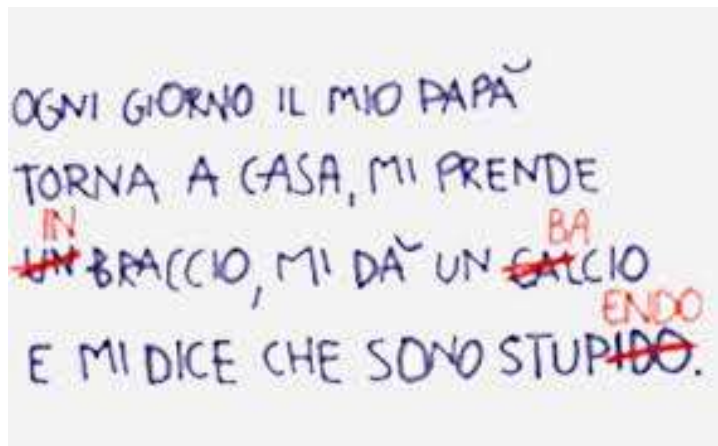
strate immagini di volti arrabbiati". Le zone interessate del cervello sono state l'isola anteriore e l'amigdala, che sono associate a "l'individuazione di potenziali pericoli", e i ricercatori hanno osservato che sono le stesse aree che si attivano, esattamente nello stesso modo e con lo stesso tracciato, per "i soldati esposti a situazioni di combattimento violento".

Un riscontro che ha portato i ricercatori a definire con certezza scientifica che "sia i bambini che i soldati diventano ipersensibili a situazioni ostili nel loro ambiente circostante, fino a essere paranoici, come succede quindi per la sindrome del veterano", che altro non è se non una risposta di difesa rispetto all'ambiente ostile.

Nel rapporto si legge che "questa reattività aumentata potrebbe rappresentare una risposta adattiva per i bambini che in questo modo sono aiutati, nel breve periodo, a tenersi lontano dai pericoli", uno stress celebrare che però comprende un aumentato rischio di depressione futura: "la depressione è già una delle cause principali di mortalità, disabilità e fardello economico, e secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2020 diventerà la seconda malattia mondiale per tutte le età". L'esposizione a violenza in età infantile è quindi una delle principali cause scatenanti di "disordini del comportamento e dell'ansia", compresa la possibilità di sviluppare depressione persistente e ricorrente, con meno probabilità di rispondere positivamente e rapidamente alle cure per la loro malattia mentale.

L'età media dei bambini studiati è di circa 12 anni e provengono tutti dai servizi sociali locali di Londra. "Stiamo iniziando solo ora a capire come gli abusi sui minori influenzano il funzionamento dei sistemi emozionali del cervello", ha detto McCrory, "e questa ricerca offre i primi indizi su come le regioni del cervello del bambino possano adattarsi alle prime esperienze di abuso".

La violenza sui minori all'interno della famiglia



*Le conseguenze del maltrattamento e della trascuratezza sui bambini/e dipendono dal tipo di abuso a cui i bambini e le bambine sono sottoposti, ma occorre sottolineare che tutte le forme di maltrattamento hanno conseguenze gravi non solo sui bambini/e, ma anche sulla società. In primo luogo, il maltrattamento assume forme diverse e dunque ha conseguenze dissimili a seconda dell'età dei bambini/e. Il report *Ending Violence in Childhood* evidenzia come il maltrattamento possa iniziare anche dal periodo prenatale: dati della WHO riportano infatti che tra il 4% e il 12% delle donne incinte nel mondo hanno subito violenza durante la gravidanza. La violenza contro le future madri rappresenta un rischio per i neonati che possono avere un peso minore alla nascita e presentare disabilità mentali o fisiche se le madri sono vittime di violenza. Nella fascia di età tra i 2-4 anni aumenta invece il rischio di violenza fisica in famiglia. Secondo i dati, tra il 50% e il 60% dei bambini/e è stato vittima di violenza da parte di un caregiver o di un genitore. Nel periodo preadolescenziale o adolescenziale, oltre a permanere il rischio di maltrattamento e trascuratezza in ambito familiare, aumentano anche i rischi legati al bullismo a scuola e, specie per le bambine, il rischio di violenza sessuale.*

In particolare, le conseguenze del maltrattamento e della trascuratezza si distinguono in:

- 1) Danni a breve termine e immediati per i bambini/e a livello fisico, psicologico ed emotivo*
- 2) Danni a medio-lungo termine della violenza, sia per l'individuo che per la società.*

I danni a breve termine, difficili da rilevare e da definire con precisione, possono riguardare gli abusi di natura fisica e conseguenze quali fratture, lividi e bruciature. In casi particolarmente acuti di violenza in famiglia, bambini e bambine possono avere sintomi ricollegabili alla sindrome post-traumatica e depressione.

Nel caso di abusi sessuali sono evidenti alcuni segni caratteristici: i bambini/e hanno un'autostima molto ridotta, controllano con difficoltà le emozioni, hanno sonni agitati e con incubi, covano ostilità verso gli adulti e si sentono depressi, mostrano scarso interesse per le cose che hanno sempre fatto e hanno problemi a scuola. Fanno fatica a concentrarsi e a memorizzare, a volte sono aggressivi e vivono sempre con l'ansia di farsi apprezzare dagli altri a tutti i costi.

*E' bene inoltre ricordare che anche le forme più "lievi" di maltrattamento ai bambini/e come le punizioni corporali possono costituire un fattore predittivo per sentimenti di ansia e depressione per bambini/e e giovani adulti. Numerosi studi hanno inoltre rilevato che coloro che sono vittime di molteplici tipi di maltrattamento o sono vittimizzati più volte hanno maggiori possibilità di subire conseguenze a lungo termine. Lo studio *The Effects of Child Abuse and Exposure to Domestic Violence on Adolescent Internalizing and Externalizing Behavior Problems* sottolinea che gli adolescenti che da bambini/e sono stati esposti sia ad abuso che a violenza domestica sono maggiormente a rischio di subire conseguenze a lungo termine derivanti da questa doppia esposizione.*

Le conseguenze a lungo termine di natura fisica dei maltrattamenti possono derivare da abusi fisici subiti da bambini/e – che possono determinare ad esempio danni al sistema immunitario

con effetti nel lungo periodo – oppure da una maggiore incidenza di comportamenti dannosi per la propria salute adottati dai bambini/e abusati una volta divenuti adulti. Gli abusi durante l’infanzia sono inoltre collegati a malattie quali il diabete, l’asma, l’obesità nell’adolescenza e l’ipertensione in età adulta. Lo studio americano ACE (Adverse Childhood Experiences) – una delle ricerche più complete e autorevoli in materia – ha dimostrato che i traumi e le esperienze avverse durante l’infanzia incidono significativamente sulle maggiori cause di morte negli Stati Uniti e determinano una qualità di vita inferiore.

Essere esposti alla violenza nell’ambiente familiare e domestico porta a introiettare la violenza come risposta “adeguata” a situazioni di stress. Di conseguenza, coloro che sono vittime di maltrattamento e trascuratezza durante l’infanzia rischiano di perpetuare il ciclo della violenza, maltrattando a loro volta figli e partner.

Secondo il report Ending Violence in Childhood, il più importante fattore predittivo della possibilità per bambini/e di usare comportamenti violenti da adulti è essere cresciuti in un ambiente familiare caratterizzato da violenza domestica. Lo studio di Makkai e Mouzos, che si basa su dati australiani, ha rilevato invece che le donne che sono state vittime di violenza durante l’infanzia, o che sono state testimoni di violenza familiare, possono essere più a rischio di subire violenza domestica nel futuro; in particolare, il 72% delle donne che hanno subito abusi fisici o sessuali da bambina è stata nuovamente vittima di violenza da adulta, contro il 43% delle donne che non è stata vittima di abusi nell’infanzia.

Tuttavia il ciclo della violenza non è destinato a ripetersi in modo ineluttabile, poiché è un effetto delle interazioni tra i fattori di rischio, fattori protettivi e contesto sociale.

Studi condotti negli USA e in Gran Bretagna evidenziano che la maggioranza degli individui che sono state vittime di maltrattamento non sono violenti nei confronti dei propri figli. Le stime sulla percentuale di persone abusate che loro volta maltrattano i figli variano dall’8% al 40%.

Per quanto riguarda invece i costi economici legati al maltrattamento sono state effettuate alcune stime che non riguardano esclusivamente il maltrattamento in ambito familiare; tuttavia, i numeri sono utili per comprendere quanto costa non investire adeguatamente nella prevenzione della violenza contro i bambini/e, in ogni sua forma. Stime Unicef per gli USA rilevano che i costi durante tutto il corso della vita legati al maltrattamento di bambini/e ammontano a circa 124 miliardi di dollari all'anno (la stima include le cure sanitarie, spese legate ai servizi sociali, spese legali, produttività e guadagni mancati). Dati del Copenhagen Consensus Center hanno invece stimato il costo totale della violenza contro i bambini/e al mondo in 3,7 trilioni di dollari, una cifra che equivale al 4,3% del PIL globale (la stima include omicidi, abusi e violenze sessuali). Inoltre i dati WHO mostrano che i costi economici relativi alla violenza sui bambini/e ammontano ogni anno a 1,14 miliardi di sterline nel Regno Unito e a 11 miliardi di euro in Germania. Infine, per quanto riguarda il nostro Paese, lo studio del 2013 "Tagliare sui bambini è davvero un risparmio?" a cura del CISMAI, Università Bocconi e Terre des Hommes, riporta che il costo dei maltrattamenti sui bambini/e è di circa 13 miliardi di euro annui, che equivalgono allo 0,84 del PIL. I costi diretti ammontano a 338 milioni di euro, mentre i costi indiretti a 12 miliardi di euro. I nuovi casi di maltrattamento, prosegue lo studio, costano all'Italia per 910 milioni di euro all'anno. Più difficili da stimare, e potenzialmente molto maggiori, sono i costi indiretti legati alle conseguenze dei maltrattamenti sullo sviluppo dei minori che ne sono vittime; la violenza può per esempio incidere sullo sviluppo neurologico di bambini/e, determinando problemi di salute nel lungo periodo e maggiori difficoltà nel conseguire un livello di istruzione che possa garantire occupazioni più remunerate. Inoltre, come conseguenza dei maltrattamenti, bambini e bambine, possono sviluppare problemi comportamentali che a loro volta rendono più complicato il loro percorso scolastico e lavorativo.

(Tratto dal Rapporto CESVI, Liberi tutti. Indice regionale sul maltrattamento all'infanzia in Italia, 2018)

L'aggressività e la gestione del conflitto.

La violenza sui minori

Monica Belogi – Psicologa-psicoterapeuta
Operatrice dell'associazione Linea Rosa ODV

La nostra società dà particolare rilevanza allo sport e nella cultura attuale si dà grande valore alla competizione. Ai bambini, sin da piccoli, si insegnano le abilità motorie di base (l'esempio più classico risulta quello di lanciare ed afferrare una palla) e già all'età di sei/sette anni chi non viene avviato ad una disciplina sportiva, potrebbe pensare di avere qualcosa in meno rispetto ai compagni di scuola o di gioco con la conseguente paura di rimanere escluso.

Fra di loro i bambini sanno facilmente individuare il migliore ed il peggiore nell'ambito dello sport praticato e spesso, per quelli che sono o si ritengono in posizione di svantaggio, il percorso per cercare di riuscire a diventare competitivi può risultare impossibile da affrontare. Le figure di riferimento (genitori, maestri, mister, ecc.) devono essere in grado di far vivere al bambino, soprattutto per quei piccoli atleti che risultano essere in maggiore difficoltà, il momento della competizione sportiva come un gioco, spostando l'attenzione del fanciullo dalla prestazione al divertimento. L'entusiasmo sarà sempre l'elemento base dello sport praticato, si eviteranno così pressioni e possibili frustrazioni o precoci abbandoni.

Lo sport, pur essendo un modo sicuro se interpretato con i giusti principi, per incanalare l'energia e gli impulsi aggressivi dei bambini, può comunque contribuire ad amplificare relazioni basate su differenze di potere; i maschi generalmente ammirano, ed allo stesso tempo invidiano, le abilità dei coetanei più capaci, pur essendo consapevoli della propria inferiorità in quell'ambito. Difficilmente il bambino riesce a prendere le distanze dai valori del gruppo dei pari e ad affermare la propria forza (intesa come maggiore abilità) in ambiti diversi (ad esempio in un altro sport o a scuola). Fra gli otto e i nove anni, per i maschi, le abilità nello

sport diventano fondamentali per la determinazione della popolarità e chi non risulta essere abile rischia di andare incontro ad un allontanamento, da considerarsi già come un'esperienza di rifiuto sociale. Per questi bambini, a cui può venire compromessa l'autostima, è necessario un intervento perentorio di sostegno da parte delle figure di riferimento.

Solitamente, le prime esperienze che i bambini fanno nello sport, risultano essere talvolta condizionate dai ricorsi che i genitori hanno delle proprie esperienze passate come giovani sportivi; spesso questi ricordi vanno ad alimentare le aspettative o le preoccupazioni per le abilità dei propri figli. Purtroppo, ci si imbatte in genitori che risultano essere ansiosi di vedere il proprio figlio eccellere nella disciplina sportiva, dimostrando un interesse spropositato verso il risultato, spesso maggiore di quello degli stessi bambini. I fanciulli sanno che lo sport è gioco e divertimento nello stesso momento, ma se dai bordi del campo qualche genitore urla frasi, ormai troppo comuni, del tipo: "fateli a pezzi", allora chi è il portatore di aggressività?

Vi è un'altra tipologia di genitori che, visti i propri risultati negativi nello sport durante la fanciullezza, spingono i figli a praticare le più svariate discipline sportive per compensare i loro insuccessi; altre volte accade invece che li indirizzino verso attività meno competitive.

E se i bambini non mostrano interesse verso lo sport?

Il "buon genitore" dovrebbe presentare loro attività alternative in cui siano importanti altri valori oltre la competizione o l'abilità fisica (attività dove si prediliga la collaborazione e la creatività per esempio).

Le attività sportive mettono in evidenza le differenze fra i bambini, i genitori e gli istruttori devono accompagnare ed aiutare il fanciullo ad affrontarle ed accettarle senza sminuirle, cercando di farle riconoscere con onestà, permettendo così al bambino di poter accettare sé stesso e gli altri. Questo compito sarà facilitato nel momento in cui il piccolo atleta avrà la certezza che per le proprie figure di riferimento la capacità di accettare se stessi risulta essere enormemente più importante del risultato delle sue

prestazioni sportive.

La prima difficoltà che il bambino incontra nel cimentarsi in un'attività sportiva è quella della comprensione delle regole del gioco e del fatto che queste siano uguali per tutti. Altra sfida importante a cui va incontro è quella di imparare a vincere e a perdere.

Nell'età prescolare i bambini hanno solo un vago interesse rispetto alla vittoria, sono interessati all'attività fine a sé stessa più che al risultato finale. Passata questa fase però, nel momento in cui diventano consapevoli delle differenze che esistono fra loro, vincere e perdere assumono un significato nuovo e ben preciso; i bambini ragionano per categorie, vincitori e vinti, chiedendosi chi è il più forte e chi il più scarso. In questo periodo i fanciulli diventano più consapevoli dei propri limiti e delle proprie capacità: essere il migliore e vincere è il modo più efficace per affrontare questa dura realtà. Anche la sconfitta diventa difficile da affrontare; spesso i bambini la negano, ma nel momento in cui la triste realtà non è più possibile nasconderla il bambino, piangendo o con rabbia, accuserà gli avversari di aver barato.

Gli stereotipi nello sport: sport da maschi e sport da femmine



La parità tra donne e uomini è un principio fondamentale dell'Unione europea. La Commissione europea, nella Carta per le donne e nella strategia per la parità tra donne e uomini 2010-2015, ha espresso l'impegno ad affrontare ed eliminare il divario di genere nei processi decisionali. In seguito alla conferenza dell'UE sulla parità di genere nello sport, svoltasi nel 2013, è stata approvata una proposta riguardante le azioni strategiche da porre in atto nel periodo 2014-2020 per promuovere la parità di genere nello sport.

Riconoscendo che c'è ancora molto da fare, le azioni e le raccomandazioni contenute nella proposta incoraggiano gli organi di governo dello sport e le organizzazioni non governative a elaborare e attuare strategie d'azione nazionali e internazionali per la parità di genere nello sport, con il supporto di misure coerenti e concrete a livello dell'UE.

Le conclusioni del Consiglio sulla parità di genere nello sport esortano le organizzazioni sportive a migliorare l'equilibrio di genere nei consigli e nei comitati esecutivi, nonché nella gestione e negli staff tecnici; inoltre, si esprimono a favore dell'eliminazione delle barriere non legislative che ostacolano l'assunzione di tali funzioni da parte delle donne. Le donne sono relegate ai margini dei processi decisionali. Sebbene la partecipazione femminile allo sport stia gradualmente aumentando, le donne rimangono

sottorappresentate negli organi decisionali delle istituzioni sportive, sia a livello locale e nazionale, sia a livello europeo e mondiale.

I media possono svolgere un ruolo importante nel rafforzamento o, viceversa, nell'indebolimento degli stereotipi di genere negli sport.

L'applicazione degli stereotipi di genere agli atleti maschi e femmine da parte dei media è ben documentata e spesso le atlete vengono sessualizzate: si tende infatti a rappresentarle in un modo che contribuisce a mettere in secondo piano i risultati ottenuti nello sport, dando risalto alla femminilità e all'attrazione sessuale invece che alla forza e alle capacità.

Differenze significative si registrano anche nella copertura mediatica degli sport maschili e femminili: a questi ultimi è dedicata un'attenzione molto minore. Un altro fronte sensibile è costituito dalla scarsa presenza delle donne nel giornalismo sportivo: alle Olimpiadi di Londra del 2012, ad esempio, le donne erano solo il 15 % dei giornalisti e dei fotografi.

Perché il calcio è considerato uno sport da uomini? Perché un ragazzo che sceglie la ginnastica ritmica viene spesso additato come "gay"?



Partiamo da un grande classico: la donna non capisce di calcio, non sa giocare. Questo stereotipo è ancora molto diffuso in gran parte d'Europa, anche e soprattutto in Italia. Per esempio, una bambina che gioca a calcio, a volte anche meglio dei maschi, è divertente, carina, un piccolo spettacolo piacevole da guardare.

Invece nell'adolescenza tutto cambia, perché una ragazza che gioca a calcio potrebbe essere additata come omosessuale. Ma quanto conta l'orientamento sessuale o il genere sul campo? A quanto pare ancora molto, purtroppo. Gli stereotipi rimangono e vengono anzi rafforzati. La donna in fatto di calcio è sempre ignorante, "quella che non capisce e mai capirà la regola del fuorigioco", che vede le partite solo perché gli piace quel particolare calciatore. Modi attraverso i quali si cercano sicurezze e conferme.



Senza dimenticare tutta la questione che riguarda differenze economiche di visibilità. Pur essendo una calciatrice professionista, una donna guadagna un terzo rispetto ai colleghi uomini, calcolando solo lo stipendio societario. Perché se aggiungiamo sponsor e quant'altro, possiamo notarlo semplicemente guardando la tv che le grandi case sportive si affidano molto spesso (per non dire sempre) a testimonial uomini. Se le testimonial sono donne, non sono sportive: per esempio lo spot Puma di qualche anno fa con Rihanna protagonista. E così tocchiamo anche la visibilità, che non tutte le atlete hanno allo stesso modo, per questo sono poco conosciute magari.

Persino nel mondo dei motori vengono poste barriere in questo senso. Una donna è ignorante in fatto di motori, non è forte abbastanza per guidare una macchina o una moto e via così.

Ma vediamo anche il punto di vista maschile poiché stereotipi e discriminazioni colpiscono anche al contrario. Prendiamo uno sport quale ginnastica ritmica, ad esempio, molto vicino alla danza. Un bambino o un ragazzo appassionati a questi sport si sentono dare della "femminuccia" e del "gay", solo perché questi sono sport che non prevedono dimostrazione di forza fisica.

Inoltre, un ragazzo veramente omosessuale, pare non possa giocare a calcio. Tutti i calciatori alla domanda se tra loro ci siano ragazzi omosessuali rispondono "No!", con convinzione, questo rafforza il tabù e continua a spingere la questione verso un'unica direzione: quella in cui gli stereotipi restano grandi protagonisti, capaci di far apparire come "normale" un appiattimento, innaturale, della realtà.

Come se in questo mondo basato sulla forza fisica non ci fosse posto per la leggerezza, dove il lustrino sulla tuta da ginnastica dà fastidio o anche solo fare una semplice piroetta. L'unica occasione in cui il ballo sembra essere ammesso è quando esulta Neymar o le squadre del sud America o solo come "metodo per rimorchiare in discoteca".

Nel 2019 bisogna ammettere che è strano sentir parlare ancora di questo genere di cose, che purtroppo sembrano non passare mai di moda. Affidarsi allo stereotipo in fondo è comodo, perché dovremmo mai provare a metterci nei panni dell'altro per comprenderlo? Perché magari cambierebbero le cose, un passo alla volta. Quando notiamo una bambina giocare a calcio o un bambino fare ginnastica ritmica, non pensiamo che sia solo lo sport che faranno dopo scuola in quel determinato periodo delle loro vite. Accompagniamoli, seguiamoli, magari scopriremo che hanno del talento e chissà, che lo sport che praticano gli piace! Non pensiamo che potrà essere difficile se loro non lo fanno. Così si cambiano gli stereotipi e anche il modo di vedere le cose: portando una bambina allo stadio e un bambino a vedere le Farfalle di ginnastica ritmica.

La figura dell'allenatore/trice



La figura del coach gioca un ruolo di grande importanza per l'opera che può svolgere per perfezionare un atleta e migliorarne il rendimento. Accade molto spesso che il coach diventi il capro espiatorio in caso di sconfitte mentre la sua opera viene sottovalutata o addirittura dimenticata quando l'entusiasmo per una brillante prestazione fa convergere sugli atleti, e soltanto su di essi, il plauso del pubblico. Ovviamente, ciò ha valore soprattutto per le discipline più popolari. Il ruolo di allenatore/trice esige notevoli doti di preparazione e di personalità, la cui importanza non può essere in alcun modo trascurata. Inoltre, è da tenere presente che il suo compito va molto più in là di una semplice attribuzione di ruolo. La sua attività infatti non l'impegna nei limiti di una comune prestazione professionale, ma coinvolge totalmente in un campo di motivazioni, partecipazioni e risonanze emotive che vengono a costituire di per sé un mondo di esperienza ed un modo di essere. Il/la coach è al tempo stesso un/una tecnico/a, un educatore/trice, un organizzatore/trice ed un/una leader. La molteplicità delle funzioni, la capacità di passare dall'una all'altra, scegliendo con perfetto sincronismo il ruolo più adatto, costituiscono il suo patrimonio professionale più prezioso.

Il ruolo di tecnico/a

Il modo in cui il coach svolge questo ruolo dipende dall'esperienza, dalla competenza, dalla formazione e dalle abilità acquisite in campo sportivo.

Il coach, in qualità di tecnico/a, non solo insegna la dinamica del gesto e dell'azione propri di una disciplina, ma studia e programma le tabelle di preparazione e predispone strategie e tattiche. Ma il suo contributo sarebbe modesto se non intervenisse la sua capacità creativa – lievito di ogni performance – ad escogitare raffinate tecniche motorie e nuovi metodi di allenamento, riuscendo a dare, attraverso la gestualità atletica, l'immagine diretta dell'idea che si tramuta in azione.

Il ruolo di educatore/trice

L'allenatore/trice, anche quando non ne è consapevole, è un/una educatore/trice. Correggere, suggerire, proporre soluzioni nell'acquisizione dell'esercizio, non solo arricchiscono "l'intelligenza senso-motoria" dell'allievo, ma ne influenzano l'intera personalità promuovendo sempre maggiori livelli di integrazione e maturazione identitaria. Ad esempio, basta considerare come le norme, i valori ed i contenuti etici del fatto sportivo vengano trasmessi proprio dall'allenatore/trice. Oggi questa particolare funzione si è enormemente dilatata. La diffusione dello sport, l'abbassamento dell'età media degli atleti e degli sportivi, l'esigenza di rapporti umani significativi e il bisogno di modelli validi da parte dell'adolescente concorrono ad un sempre maggior coinvolgimento dell'allenatore/trice nel ruolo di educatore/trice.

Il ruolo di organizzatore/trice ed animatore/trice corrisponde alla capacità di promuovere la partecipazione sportiva, di organizzare la vita dei propri atleti, di conoscere le loro interazioni emotive e sociali, di coordinarle sotto il profilo tecnico, di intervenire nella struttura della squadra (anche negli sport individuali) orientandola verso il compito agonistico e ridimensionare eventuali conflitti interni al gruppo degli atleti di una società sportiva.

Il ruolo di leader.

Le principali funzioni dell'allenatore/trice sono le seguenti:

- *costituire un centro attorno al quale il gruppo formi la sua unità e la sua coesione. Ciò si attua prendendo parte ad ogni iniziativa, ad ogni conversazione, ad ogni azione del gruppo;*
- *rappresentare un ideale e un modello, il che si ottiene cercando di capire e controllare ogni situazione, coltivando l'ascendente sul gruppo, provocando atteggiamenti spontanei di emulazione;*
- *liberare gli altri dalla necessità di prendere decisioni, cioè disimpegnare il gruppo dal peso delle responsabilità, allo scopo di creare lo stato d'animo più sereno e favorevole per il raggiungimento di determinati obiettivi;*
- *accollarsi le funzioni esecutive: per realizzare gli obiettivi del gruppo, il leader deve decidere il programma, prepararne l'attuazione, guidarne l'esecuzione;*
- *rappresentare il gruppo e difenderne gli interessi ed il prestigio nei rapporti con l'esterno;*
- *salvaguardare le relazioni interpersonali dei membri. Ciò viene facilitato qualora si riesca a conservare nel gruppo una posizione centrale, da cui è possibile verificare i rapporti interindividuali.*

La professione dell'allenatore/trice è inconcepibile senza motivazioni elevate, essendo numerose e delicate le esigenze cui deve far fronte. Senza un continuo spirito di ricerca e senza il desiderio di ulteriori conoscenze, rapidamente l'allenatore/trice raggiungerà un limite oltre al quale non sarà più in grado di ottenere successi. È quindi necessario che i settori tecnico-professionale, psicologico e pedagogico costituiscano un campo di costante aggiornamento e meditazione, dal momento che l'esperienza non basta più a sé stessa. Ogni allenatore/trice, per essere all'altezza del proprio compito ed esercitare la propria funzione in maniera brillante, è vincolato ad un continuo ampliamento ed approfondimento delle sue conoscenze mediante:

- *lo studio della letteratura scientifica nel campo dello sport*
- *la partecipazione a corsi di aggiornamento e di perfezionamento*

• *la cooperazione a ricerche scientifiche nel campo dello sport*
Fondamentalmente sono riconoscibili all'allenatore/trice tre campi di attività:

• *Relazione tra allenatore/trice ed atleta, che può assumere diverse connotazioni:*

- *di durezza, aggressività, rigidità, severità, quando l'allenatore/trice si propone come obiettivo il risultato e cerca di ottenerlo in maniera autoritaria attraverso la richiesta del massimo rendimento;*

- *di socievolezza disponibilità ai rapporti amichevoli, democraticità, quando lo scopo è di salvaguardare l'aspetto socio-emotivo e di organizzazione.*

• *Pedagogia dell'allenamento, che può essere:*

- *scientifico-sistematica, allorché l'allenatore/trice dà importanza alla ricerca, allo studio ed alla critica per lo sviluppo di una teoria soddisfacente;*

- *empirico-pratica, quando l'allenatore/trice sottovaluta la teoria e l'innovazione, preferendo la propria esperienza e riducendo l'allenamento a replica abitudinaria.*

• *Guida e preparazione degli atleti alla competizione, secondo un metodo che può essere:*

- *tattico: l'allenatore/trice prepara i suoi atleti per il conseguimento di un rendimento ottimale in funzione degli avversari che di volta in volta si trova di fronte;*

- *emotivo: l'allenatore/trice mira sempre al successo, rischiando e stimolando la massima fiducia in sé e negli atleti;*

- *psicologico: l'allenatore/trice conosce a fondo i suoi atleti e li indirizza secondo le loro capacità.*

In verità, non esiste un modello standardizzato né standardizzabile di allenatore/trice ideale. Tutto sommato, la psicologia dello sport si ridurrebbe a ben povera cosa se si limitasse a dettare le regole per essere, genericamente, un/una buon/a allenatore/trice.

Il/la bravo/a allenatore/trice (bravo/a, si intende, sotto il profilo psicologico) deve saper essere autoritario o permissivo, paterno o fraterno, ecc., ecc., a seconda delle circostanze e soprattutto degli atleti.

Questi, infatti, non possono e non devono essere considerati oggetti o macchine. Essi vanno bensì dapprima riconosciuti come esseri umani, ed in quanto tali diversamente strutturati e motivati, e poi trattati in base alle rispettive strutture e motivazioni.

Lo sforzo maggiore che si richiede all'allenatore/trice è quello di astrarre dal proprio mondo esistenziale di esperienze e di aspirazioni onde riuscire a stabilire un rapporto empatico con ciascuno degli atleti componenti il gruppo sportivo a lui affidato. Una volta entrato nei panni di ciascun atleta, l'allenatore/trice conoscerà le loro esigenze e potrà allora condurre il gruppo nel modo migliore, che si riassume nel rifiuto aprioristico di ogni atteggiamento rigidamente codificato e nell'assumere duttilmente con ciascun atleta (o con ciascun sottogruppo di atleti) l'atteggiamento ad essi più gradito: per esempio autoritario con le persone più fragili, che desiderano essere guidate in tutto e per tutto ed invece comprensivo e permissivo con gli atleti più maturi, che sanno autogestirsi responsabilmente.

Può accadere che qualcuno protesti se nota dei trattamenti differenziati e che accusi l'allenatore/trice di favoritismi. Ciò non dovrebbe verificarsi: se succede, l'allenatore/trice può dedurre che ancora non ha capito il contestatore o non è riuscito a farsi capire da questi.

Il gruppo degli atleti è come una famiglia. Il padre o la madre di due figli sanno bene (o almeno farebbe bene a sapere) che essi sono l'uno diverso dall'altro.

Soddisfarli tutti e due non può significare preferenze per l'uno o per l'altro, mentre, al contrario, significa aver capito le rispettive esigenze e quindi aver adottato il sistema migliore per soddisfarle.

Infine, quindi, si può così concludere:

1) Tenendo conto delle diversità e delle differenze di carattere, di umore, degli obiettivi, dei sentimenti e delle motivazioni e di altre particolarità, si deve procedere nell'allenamento con criteri differenziati in funzione del singolo atleta.

- 2) Gli allenatori/trici devono conoscere le difficoltà e le tendenze dei loro atleti e saper valutare perfettamente ciascuno di essi.*
- 3) Allenatore/trici ed atleta devono essere ben convinti che vi sono sempre degli scogli psicologici da superare.*
- 4) Gli allenatori/trici si devono occupare a fondo dell'indagine psicologica, allo scopo di studiare il carattere ed il contegno dei singoli allievi.*

(Tratto da "Elementi di psicologia dello sport: ruoli e funzioni dell'allenatore" di Marco Inghilleri)

L'ASCOLTO ATTIVO



Uno degli strumenti più potenti a disposizione di un coach professionista, è il cosiddetto ascolto attivo, vale a dire uno sforzo volontaristico del coach ad "ascoltare" non solo con le orecchie ma con tutto il suo essere.

Tutte le professioni che fanno dell'ascolto il punto centrale della loro attività hanno in comune l'assunto che per ascoltare gli altri sia necessario fare silenzio al proprio interno, diventare.

E', inoltre, fondamentale avere una visione ben precisa del coaching e, attraverso percorsi di studio e sperimentazione, sviluppare approcci teorici, metodologie, tecniche, scopi e finalità, per arrivare ad "essere" coach, piuttosto che "fare" il coach.

Per ascoltare serve innanzitutto disponibilità verso l'altro, chiunque egli sia e di qualunque problema voglia parlarci (ovviamente nei limiti di una corretta relazione e di etica professionale). È pertanto richiesta un'apertura mentale che consenta di comprendere, accettare e non valutare.

Il coach deve prestare attenzione a non interrompere per esprimere le proprie idee o elargire consigli, indicazioni e soluzioni che nascono dal vissuto del coach e non da quello dell'atleta, il quale sta, spesso faticosamente, elaborando ed esprimendo le sue idee, sensazioni, motivazioni sul tema oggetto della sessione.

Il coach che si appresta a mettersi a totale disposizione dell'atleta inoltre, deve lasciare i propri problemi e impegni "fuori dalla porta", al fine di garantire una sessione efficace nella soluzione

di un problema che chi gli sta di fronte sente come importante e "pervasivo" della sua attuale situazione.

Il contesto è parte fondamentale dell'approccio di coaching, pertanto il coach deve prestare particolare attenzione alle barriere d'ascolto ed evitare preliminarmente che possano costituire un ostacolo durante il colloquio. Le barriere d'ascolto possono essere:

- fisiche (sede rumorosa, continui disturbi, etc.)*
- psicologiche (valori, vissuti, credenze ...)*
- sociali (cultura, status, ruolo ...)*

Nella relazione di coaching, il coach principalmente ascolta e parla in media solo il 20-25% del tempo della sessione.

Per ascoltare bene non basta il semplice ascolto dettato da cortesia, buona educazione, il coach ascolta per favorire la crescita e quindi lo sviluppo dell'atleta e per farlo deve essere completamente presente. In questo modo può cogliere tanto il detto quanto il non detto e leggere tra le righe di quello che ascolta, sempre senza valutare, confrontare o giudicare rispetto a quelle che possono essere in quel momento le sue idee, le sue convinzioni o le sue credenze.

Ascoltare è fondamentale per comprendere, comprendere per aiutare. Su questo presupposto è possibile instaurare una vera relazione, dove con "aiutare" si intende favorire lo sviluppo dell'atleta e il sostegno nel suo percorso di cambiamento.

Il coach non fornisce soluzioni, aiuta l'atleta a trovare in sé le soluzioni e pertanto un altro passo da fare è quello di porre domande delle quali (il coach) non conosce le risposte.

Il coach non deve mai valutare o classificare l'atleta secondo i propri metri di giudizio: per un efficace ascolto attivo posto in essere nei confronti dell'atleta questi deve sentirsi libero di esprimersi e di ricercare soluzioni alternative senza il sottile timore di essere giudicato, come invece accade spesso nelle relazioni al di fuori del coaching.

Molte persone danno per scontate le abilità di ascolto, ritenendo di ascoltare per il semplice fatto di sentire e comprendere ciò che viene detto. Sentire è una funzione sensoriale, mentre ascoltare è un'abilità.

Tra i requisiti preliminari dell'ascolto ci sono l'osservazione, la disponibilità e l'attenzione all'ambiente. Quando si sono "attuati" questi requisiti preliminari, si può arrivare agli atteggiamenti interiori propri dell'ascolto. Ascoltare gli altri veramente non è un atto o un atteggiamento passivo: tutta la persona è coinvolta. Ascoltare è un altro modo di parlare.

Parlando di ascolto attivo, contestuale ed empatico si utilizzano tre aggettivi che definiscono l'ascolto nei modi in cui viene agito dal coach e che identificano aspetti diversi: quelli di fondo della relazione (contesto), quelli di uno strumento di ascolto (attivo) e quelli di un modo di essere (empatico) dell'ascolto stesso.

Nell'ascolto empatico si ascolta con le orecchie, ma anche, e questo è l'aspetto più importante, con gli occhi e con il cuore, si sviluppa empatia ma non si interpretano i sentimenti, non si giudicano i comportamenti: non si partecipa emotivamente, in altre parole si sviluppa empatia non simpatia o condivisione e partecipazione.

Perché dare importanza all'ascolto nella relazione di coaching

Ascoltare rappresenta la base della comunicazione, per il coach è la prima cosa su cui esercitarsi se vuole imparare a comunicare senza dimenticare che non si può riuscire ad ascoltare gli altri se prima non si impara ad ascoltare realmente se stessi.

Decifrare le emozioni e capire quanto possono influenzare i rapporti con gli altri ci predispone ad un ascolto più autentico e professionale.

Alcuni principi che andrebbero sempre rispettati sono:

• Attenzione verso l'altro: *ascoltare con tutto sé stesso ciò che l'altro sta dicendo, significa esser veramente presenti e percepire, tramite parole e gesti, il vissuto di chi si ha davanti, la sua*

gioia e il suo dolore. Questa attenzione prende il nome di *EMPATIA* (etimologicamente "sentire in"). Empatia quindi è mettersi veramente in sintonia con l'altro, vedere le cose dal suo punto di vista, avere totale attenzione per suoi sentimenti rimanendo sempre se stessi, senza cadere nella trappola del coinvolgimento emotivo.

• **Essere aperti all'imprevisto:** l'ascolto implica un'accoglienza non difensiva, o meglio una accettazione incondizionata, di tutto ciò che verrà detto, anche qualcosa di imprevisto; non è possibile sapere a priori quello che l'altro sta per dire e non si deve cercare di prevederlo. Non bisogna tenere un atteggiamento difensivo verso ciò che è nuovo e che urta il proprio modo di pensare: una relazione si stabilisce solo se si accetta che gli altri vedano e comprendano le cose in modo diverso.

• **Conoscere sé stessi:** per poter accettare l'altro così com'è, è fondamentale accettare sé stessi, aver individuato le proprie contraddizioni interiori e motivi di divisione, conoscere il proprio modo di essere (umore, carattere, sensibilità).

• **Conoscere il proprio stato:** la capacità di ascolto aumenta se si ha una lucida conoscenza delle proprie difficoltà e se queste vengono responsabilmente accettate. Diversamente, il problema dell'interlocutore si somma al nostro e prende il sopravvento.

• **Accettare per superare:** non si può essere veramente capaci di ascoltare gli altri e capire il loro messaggio, quale esso sia, se prima non si è capaci di ascoltare e accettare ciò che accade in noi stessi.

Livelli diversi di ascolto

Una possibile classificazione dei livelli di ascolto, che consente di affrontare il tema anche da un punto di vista pratico oltre che teorico, è stata proposta da Madelyn Burley-Allen ed individua:

Livello 1: ascolto empatico **Livello 2:** sentire le parole, ma senza ascoltare veramente **Livello 3:** ascoltare a tratti

Al livello 1 ci si astiene dal giudicare chi parla mettendosi al suo posto e tentando di vedere le situazioni dal suo punto di vista. Si tratta quindi di ascoltare con il cuore, aprendo la via alla comprensione, alla disponibilità e all'empatia. Al livello 2 ci si

ferma alla superficie della comunicazione senza coglierne i significati più profondi. Si tende ad ascoltare logicamente, interessandosi più al contenuto che ai sentimenti e rimanendo emotivamente distaccati dalla conversazione. A questo livello chi parla può avere l'errata sensazione d'essere ascoltato e capito. Al livello 3 l'ascolto è silenzioso, passivo, senza reazione, a sprazzi. La persona simula l'attenzione mentre sta pensando a tutt'altro, dando dei giudizi, formulando mentalmente obiezioni e consigli, oppure già preparandosi a quello che vuol dire dopo.

Nell'arco della giornata la maggior parte di noi utilizza tutti e tre i livelli in circostanze diverse. In ogni situazione sono presenti, a livello inconscio, percezione, ricezione e attenzione. Quando il contenuto del discorso non ci pone problemi, recepiamo l'informazione attraverso i cinque sensi. Utilizzarli tutti ci permette di prestare la nostra completa attenzione e d'essere aperti ad ascoltare al livello 1.

Distorsioni dell'ascolto

Una delle principali cause per cui l'ascolto può essere distorto sono le esperienze negative precedenti, che rimangono nella nostra mente inconsciamente e filtrano la situazione attuale. Alcune parole cariche di significato emotivo possono evocare forti sentimenti e creare così delle barriere all'ascolto efficace. A volte si può reagire ad una parola o ad una frase facendosi condizionare dalle proprie esperienze passate: accade quando vengono conferiti ad un termine dei significati mutuati da situazioni precedenti a forte valenza emotiva. Vi sono anche alcune aree di cui non si vuole parlare, argomenti che non si desidera discutere, per ragioni emotive. In queste circostanze vengono coinvolti sentimenti profondi e l'ascoltatore si sente minacciato. Non va inoltre sottovalutata la barriera fisica dell'affaticamento: la quantità di energia di cui disponiamo nei diversi momenti della giornata influenza la capacità di ascolto, perché quest'ultimo richiede sforzo e concentrazione. Altro elemento che può causare difficoltà nel processo di ascolto attivo è il fattore time-lag (divario temporale): chi parla, in media, pronuncia 200 parole al minuto, ma un ascoltatore può elaborare

l'informazione a circa 300-500 parole al minuto. È facile quindi utilizzare questo spazio "libero" fantasticando, divagando o pensando ai propri problemi personali.

Un'ulteriore minaccia ad un buon processo di ascolto attivo può giungere dalle differenze di significato che ciascuno di noi attribuisce alle parole. Iniziare un feedback verbale garantisce che sia il coach sia l'atleta attribuiscano termini con lo stesso significato alla stessa cosa.

Comunicazione non verbale

Molti messaggi vengono comunicati senza essere verbalizzati.

Un'abilità importante è "ascoltare" i segnali non verbali. L'aspetto non verbale del processo di comunicazione è largamente inconscio e meno suscettibile d'essere manipolato o mascherato dall'individuo.

Un'osservazione attenta può rivelare quante informazioni possono essere veicolate attraverso l'espressione del volto. Il tono di voce può fornire indizi utili nel trattare con una persona in una situazione difficile.

Un buon ascoltatore ascolta l'intensità, il ritmo, il timbro e il tono di voce e le sottili variazioni che questi trasmettono.

Nella dinamica del processo di comunicazione è possibile stabilire un clima positivo o negativo anche senza pronunciare una parola.

I segnali non verbali rendono più difficile nascondere ciò che si prova. Le persone possono scegliere accuratamente i propri termini e riuscire a creare una facciata; possono pensare d'aver coperto le proprie emozioni, mentre queste sono espresse inconsciamente attraverso il tono di voce o i gesti. Possono tentare di camuffare l'ostilità con dei sorrisi, ma il tono di voce e la postura del corpo probabilmente li tradiranno.

Stili di ascolto

Esistono molte classificazioni dei possibili stili di ascolto che partono da diversi presupposti teorici e da diverse discipline.

Di seguito sono riportate alcune tipologie di ascoltatori non "ideali":

Il simulatore: alcune persone fingono di ascoltare quando in realtà le loro menti seguono un altro pensiero;

L'ascoltatore dipendente: alcuni sono così preoccupati di come ascoltano e reagiscono al loro interlocutore che si lasciano sfuggire quanto viene effettivamente detto.

L'ascoltatore timido: presta attenzione a sé stesso mentre sarebbe meglio che si concentrasse sul contenuto e sul significato della conversazione.

L'ascoltatore intellettuale o logico: la persona di questo tipo ascolta il più delle volte con la testa, sentendo solo quanto vuole sentire ed escludendo ampie zone di realtà.

Passando in rassegna la casistica dei "cattivi ascoltatori" si ritrovano molte tipologie con le quali ciascuno si imbatte quotidianamente: il multi-tasking, il completa-frasi, il contraddittore, lo sputa-risposte, il grande filosofo, l'autobiografo, lo scruta-orologio, il superveloce, lo smemorato. Per evitare di incorrere in questo tipo di atteggiamenti che contraddistinguono una pessima capacità di ascoltare è bene attenersi alle seguenti buone "norme":

- Eliminare le distrazioni*
- Prima di invitare altre persone a partecipare a una conversazione valutare se l'interlocutore gradisce l'intrusione e/ se fosse sul punto di dire qualcosa di personale e riservato*
- Moderare l'entusiasmo*
- Discutere con dolcezza; fare piuttosto domande che facciano pensare e lasciare che l'interlocutore arrivi da solo alle sue conclusioni; l'eccesso di argomentazione può far facilmente passare per prevaricatori*
- Prima di dare consigli accertarsi che siano graditi, altrimenti evitare*
- Al centro c'è l'altro; se si vuole raccontare qualcosa di sé, al massimo optare per un errore da cui si è imparato qualcosa o un aneddoto che metta l'interlocutore a suo agio*

- Ricordare quello che di importante è emerso nella conversazione, preferibilmente appuntandolo e ritornandoci sopra nel colloquio successivo.

Come migliorare l'ascolto "non verbale"

Alcuni studi hanno dimostrato che il 90% della comunicazione si svolge a livello non verbale. Saper ascoltare bene e quindi comprendere bene l'altro significa saper prestare attenzione alla comunicazione non verbale. Per questa ragione è necessario esercitare l'attenzione a percepire i dettagli che aiutano la comunicazione, in altre parole a stimolare la nostra memoria visiva.

Continuare a migliorare l'ascolto attivo

- In una conversazione l'ascolto attivo permette una migliore comunicazione.
- Il messaggio è più chiaro per sé e l'altro si sente ascoltato, compreso, in confidenza.
- Per confidarsi un soggetto ha bisogno della certezza di essere capito e accettato senza che i suoi sentimenti siano giudicati.
- Mai fingere di aver capito. È necessario ammettere di non aver capito e chiedere chiarimenti.
- Mai dire: "so quello che prova". Si rischia di bloccare l'altro che dubiterà delle nostre intenzioni e non fornirà più dettagli utili. Variare le risposte.
- Scegliere la parola giusta; per questo è necessario sviluppare progressivamente il proprio vocabolario di emozioni.
- Sviluppare la propria empatia vocale, esprimere affidabilità, rispecchiare il tono dell'altro per fargli capire il nostro interesse.

Un ulteriore spunto per allenare la capacità di ascolto è offerto dalla sintesi che propone **Marianella Sclavi in "Arte di ascoltare e mondi possibili" sulle sette regole dell'arte di ascoltare:**

- *Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.*
- *Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista.*
- *Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.*
- *Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali, se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi.*
- *Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché incongruenti con le proprie certezze.*
- *Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.*
- *Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.*

Il bullismo nello sport

“E’ facile fare il bullo, quelli veramente forti aiutano gli altri”

No Bulls

Be Friends



Il bullismo è un fenomeno che riguarda il gruppo, si manifesta negli ambienti di aggregazione sociale, come le scuole, le realtà sportive e i gruppi di amicizie frequentate dai ragazzi durante il loro tempo libero. Il bullo attua un comportamento antisociale, si configura come abuso di potere perpetrato da uno o più soggetti nei confronti di un singolo o di una collettività coinvolgendo ragazzi di ogni età, genere ed estrazione sociale. Dalla parte del "bullo" questo fenomeno può essere spesso riconducibile a fallimenti e a frustrazioni legate alla vita privata; mentre per quanto riguarda la vittima, questo comportamento può essere rapportato a tratti tipici come passività, timidezza e fragilità sempre dovuti a particolari situazioni sperimentate nella sfera di vita personale. Ci possono essere inoltre molte altre cause scatenanti il bullismo come violenze e traumi subiti nell'infanzia, eccessiva permissività o rigidità nell'educazione genitoriale, figure di riferimento assenti nell'educazione genitoriale. Nell'ambiente sportivo il bullismo dovrebbe verificarsi in misura minore proprio perché ci sono delle regole sociali prestabilite a cui tutti devono sottostare per poter far parte del gruppo, può e deve offrire valori nobili come lo spirito di sacrificio, la lealtà nel gioco, il rispetto del compagno, l'osservanza delle regole, la sportività, la tenacia, l'umiltà nel riconoscere i propri limiti e nel congratularsi con gli avversari. E' importante da parte dell'allenatore/trice valutare

sempre molto attentamente il modo in cui si relaziona con i ragazzi e soprattutto gli effetti di questo rapporto. L'imprinting da dare nel fornire un buon esempio e rinforzare i ragazzi nei comportamenti positivi si può espletare, per esempio, garantendo un contesto sicuro e rispettoso per i ragazzi, stabilendo una comunicazione efficace e aperta al dialogo, rendendosi disponibile per ascoltare i ragazzi qualora ne avessero bisogno. Il ruolo dell'allenatore non è solo l'insegnamento di una determinata disciplina sportiva ma anche di educare a 360 °, a lui il compito di trasmettere il concetto di lealtà nel gioco. Se un atleta manifesta un disagio, soprattutto di una certa gravità, l'allenatore ha dunque il compito di affrontare la situazione, con il ragazzo e con la squadra. Può ad esempio chiamare il ragazzo in disparte, farsi raccontare che cosa è successo, cercare di capire l'entità del problema e provare ad individuare insieme una soluzione, anche dandogli dei consigli di comportamento. L'importante è fargli sentire la sua presenza e il suo sostegno. Dargli la possibilità di esternare i suoi sentimenti, la possibilità di sfogarsi, di esternare le sue emozioni e il suo risentimento, in modo da non lasciarlo solo con la sua rabbia. Dargli fiducia che c'è sempre una soluzione, che può farcela ad affrontare una situazione scomoda, mettendo in evidenza altri suoi punti di forza, nello sport ma anche in altri campi, in modo da rafforzare la sua autostima. Invitarlo a tirar fuori una sana aggressività, fronteggiando il bullo anziché subire passivamente la sua prepotenza.

LA SPECIFICITA' DELLO SPORT

Il fenomeno del bullismo trova terreno fertile negli ambienti di aggregazione sociale, nel gruppo di amici, a scuola e, quindi, anche nelle attività sportive. L'attività fisica, il movimento è di per sé un deterrente a tutto ciò che implica atteggiamenti coercitivi. Ciò perché chi decide di fare sport è ben consapevole di dover accettare sia le regole della convivenza sociale, sia ovviamente quelle di un'attività sportiva regolamentata da norme proprie. In ambito sportivo si impara presto il principio secondo cui solo attraverso l'osservazione di norme condivise è possibile raggiungere traguardi prestabiliti. Il bullismo nello sport si manifesta

quando si ricerca la prestazione a tutti i costi, esaltando solo l'attività sportiva orientata al risultato agonistico e arrivando a giustificare ogni mezzo utilizzato (anche illecito) pur di conquistare la vittoria. Ma questo non è ciò che lo sport vuole insegnare.

La competitività in sé non è affatto da condannare. Lo è invece il suo eccesso, una delle componenti che, ponendo il bullo a suo agio in un clima di tolleranza verso la sopraffazione, potrebbe favorire il nascere di episodi di bullismo.

Quando la competizione è percepita come confronto positivo con sé stessi e con gli altri, intesi come atleti con cui confrontarsi e misurare le proprie prestazioni, allora essa diventa un potente strumento capace di educare.

Lo sport, in questo senso, può e deve assumere un ruolo rilevante nella vita dei giovani. Lo sport è in grado di insegnare molte cose a chi si avvicina ad esso con spirito costruttivo e positivo: insegna ad affrontare la vita, a relazionarsi con gli altri, a mettersi sempre in discussione; insegna ad accettare la sconfitta e a superare gli insuccessi; insegna lo spirito di sacrificio e che ad ogni sacrificio corrisponde un vantaggio; insegna a non arrendersi mai. Numerosi sono stati in questi anni i casi di bullismo che hanno preso la ribalta sui media nazionali. A far da sfondo a questa problematica preoccupante sono state spesso le aule scolastiche e raramente abbiamo avuto notizia di episodi accaduti in ambito sportivo. Ma siamo così sicuri che il mondo dello sport – che dovrebbe essere esempio di correttezza, rispetto e lealtà – non ne sia minacciato?



RICONOSCERE I SEGNALI

Qualsiasi comportamento può essere etichettato come bullismo se ha le caratteristiche di una "attività ostile" agita in maniera consapevole, volontaria, deliberata e ripetuta, contrassegnata da uno sbilanciamento di potere, finalizzata a recare danno e/o costituire minaccia di aggressione. Anche dagli adulti, quindi. Convinto di agire con eccessiva durezza per imporre la sua figura e per ottenere il massimo dai suoi allievi, anche l'allenatore può rischiare di trasformarsi in un "bullo". Non si accusa la severità e il polso fermo, bensì la degenerazione di questi in comportamenti che spesso possono avere ripercussioni gravi sull'allenatore.

Più generalmente all'educatore sportivo è chiesto di:

- 1) riconoscere di essere un modello di ruolo per gli atleti; essere di buon esempio e rinforzare nei ragazzi i comportamenti positivi;*
- 2) accettare la responsabilità di dover assicurare un contesto sportivo di sicurezza e di rispetto per tutti, evitando di mettere in atto, permettere, condonare o ignorare comportamenti che costituiscono, o che potrebbero essere percepiti, come bullismo;*
- 3) stabilire una comunicazione efficace, sincera e aperta tra tutte le parti coinvolte, inclusi genitori, atleti e dirigenti;*
- 4) non considerare la valutazione critica dei propri metodi, come per esempio il confronto con lo psicologo dello sport, come una minaccia alla propria figura, quanto un'opportunità per apprendere e per lavorare alla costruzione di un contesto sportivo più sicuro e salutare per ognuno.*

Agli atleti il consiglio è quello di "seguire il proprio istinto", ossia di non ignorare il problema se si ha la percezione che il comportamento di qualcuno ci faccia sentire in qualche modo male: ognuno ha, infatti, il diritto di venire trattato con rispetto. La prima cosa da fare quando ci sentiamo minacciati è quella di cercare di parlare con qualcuno di cui abbiamo fiducia – un genitore, un compagno di squadra, un allenatore, un dirigente – e di non rispondere con la stessa moneta a questo tipo di violenza. Infine, è fondamentale capire che cos'è realmente il bullismo e che impatto negativo ha su di noi e su quello che ci circonda: se te ne

stai con le mani in mano davanti a violenze di questo tipo fai parte del sistema anziché esserne la soluzione! Compito dell'allenatore è individuare subito chi può fare da agente provocatore e sedare, sulla nascita, ogni tipo di aggressione, anche se solo verbale. Poi mettere in campo tanti piccoli accorgimenti, mirati sempre a dare a tutti la massima importanza ma ad insegnare che prima di tutto ci deve essere il rispetto.

LE CARATTERISTICHE DEL BULLISMO L'INTENZIONALITA' DEL FENOMENO

Il comportamento aggressivo messo in atto dal bullo è il prodotto di un'azione premeditata volta ad offendere l'altro o ad arrecargli danno;

LA PERSISTENZA DEL FENOMENO

Sebbene anche un singolo episodio possa essere considerato una forma di bullismo, il rapporto tra il bullo e la vittima è caratterizzato dal ripetersi nel tempo dei comportamenti aggressivi;

IL RAPPORTO DI POTERE ASIMMETRICO

che si instaura tra il bullo e la vittima: trattasi di una relazione fondata sullo squilibrio di forza (fisica e/o psicologica) tra il bullo che agisce, che spesso è più forte o sostenuto da un gruppo di compagni, e la vittima che spesso è emarginata e incapace di difendersi;

LE DIVERSE FORME IN CUI SI MANIFESTA IL FENOMENO

Nonostante spesso si pensi al bullismo fisico, va ricordato come il fenomeno spesso si manifesti anche in altre forme, come le espressioni verbali di tipo diretto (offese e minacce) e le aggressioni psicologiche di tipo indiretto (esclusione dal gruppo e emarginazione);

LA NATURA SOCIALE DEL FENOMENO

Gli episodi di bullismo si verificano spesso alla presenza di altri soggetti – spettatori o complici – che possono assumere un ruolo di rinforzo del comportamento del bullo o semplicemente sostenere e legittimare il suo operato.

FOCUS SULLE TIPOLOGIE



Esistono diversi tipi di bullismo, che si dividono principalmente in bullismo diretto e bullismo indiretto. Il bullismo diretto è caratterizzato da una relazione diretta tra vittima e bullo e a sua volta può essere catalogato come:

- ***BULLISMO FISICO:** il bullo colpisce la vittima con colpi, calci, spintoni, sputi o la molesta sessualmente;*
- ***BULLISMO VERBALE:** il bullo prende in giro la vittima, dicendole frequentemente cose cattive e spiacevoli o chiamandola con nomi offensivi, sgradevoli o minacciandola, dicendo il più delle volte parolacce e scortesie;*
- ***BULLISMO PSICOLOGICO:** il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal suo gruppo o mette in giro false voci sul suo conto; nel mondo del lavoro degli adulti questo prende il nome di Mobbing;*

- *CYBERBULLYING O BULLISMO ELETTRONICO: il bullo invia messaggi molesti alla vittima tramite sms o in chat o la fotografa/filma in momenti in cui non desidera essere ripreso e poi invia le sue immagini ad altri per diffamarlo, per minacciarlo o dargli fastidio;*

IL BULLISMO INDIRETTO è meno visibile di quello diretto, ma non meno pericoloso, e tende a danneggiare la vittima nelle sue relazioni con le altre persone, escludendola e isolandola per mezzo soprattutto del bullismo psicologico e quindi con pettegolezzi e calunnie sul suo conto.

Carta europea dei diritti delle donne nello sport



Ognuno ha il diritto di praticare sport in ambienti sani che garantiscano la dignità umana.

Donne e uomini di età differenti e diverse provenienze sociali e culturali devono avere le stesse opportunità di praticare sport.

Le organizzazioni sportive e le istituzioni devono essere responsabili per l'implementazione di politiche di parità di genere

e devono trovare strumenti utili alla promozione della partecipazione delle donne nello sport, a tutti i livelli.

In Italia circa 35 milioni di persone esercitano costantemente una qualche pratica sportiva e che su tutto il territorio nazionale ci sono circa 95.000 punti di riferimento facenti capo a società sportive e organizzazioni territoriali; nel corso dell'ultimo ventennio lo sport ha rappresentato per l'infanzia e l'adolescenza il terzo pilastro educativo dopo le famiglie e la scuola, esprimendo valori quali: spirito di squadra, disciplina, solidarietà, rispetto delle regole.

Il 66,5 per cento dei ragazzi e delle ragazze tra gli 11 ed i 14 anni pratica una disciplina sportiva; dal Piano nazionale per la promozione dell'attività sportiva emerge che la popolazione che non esercita alcuno sport è pari al 39,8 per cento, percentuale che sale però al 44 per cento se si fa riferimento alla sola popolazione femminile, mentre la percentuale delle donne che praticano in modo continuativo un'attività sportiva è pari al 25,9

per cento rispetto al 38,6 per cento degli uomini; il Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), secondo quanto disciplinato dalla legge 23 luglio 1999, n. 242, ha tra i compiti primari quello di assumere opportune iniziative contro ogni forma di discriminazione e di violenza nello sport, comprendendo dunque anche le discriminazioni e le violenze di genere; nel **1985** l'Unione italiana sport per tutti propose la **Carta dei diritti delle donne nello sport**, che nel 1987 fu trasformata dal Parlamento europeo nella Risoluzione delle donne nello sport.

Questa carta fu il primo passo per riconoscere ufficialmente le pari opportunità tra uomini e donne nel contesto sportivo; l'11 luglio 2007 la Commissione europea presentò il Libro bianco sullo sport a cui nel 2011 seguì una comunicazione dal titolo «Sviluppare la dimensione europea dello sport», all'interno della quale ampio spazio è dedicato al tema dell'inclusione sociale, con particolare attenzione alle pari opportunità tra uomini e donne nel contesto del Fondo europeo per l'integrazione; la Carta dei diritti della UISP è stata negli anni aggiornata e nel maggio 2011 è stata presentata al Parlamento europeo. La Carta dei diritti sottolinea, tra l'altro, che «donne e uomini di qualunque età devono avere lo stesso diritto di praticare diversi sport e sviluppare competenze nel campo dello studio dello sport» e ancora «donne e uomini devono avere le stesse opportunità di partecipare ai processi decisionali a tutti i livelli e nell'intero sistema sportivo; devono essere rappresentati in maniera equa nei diversi organismi dirigenziali e in tutte le posizioni di potere»; l'Italia esprime eccellenze femminili nello sport in grado di indirizzare la cultura sportiva se supportate da una opportuna funzione e visibilità.

Carta dei diritti dei bambini e delle bambine nello sport



DIRITTO DI PRATICARE UN'ATTIVITA' MOTORIA O DI FARE SPORT

I genitori devono avviare il bambino all'attività motoria per i noti vantaggi psicofisici, che non sono più recuperabili se si inizia tardivamente. Il bambino deve poter scegliere, sperimentare, cambiare gli sport che desidera. L'UNESCO raccomanda che almeno un sesto dell'orario scolastico settimanale sia dedicato all'attività motoria. Qualunque siano le condizioni fisiche e caratteriali dei bambini, questi non devono essere emarginati dal loro diritto di praticare una qualsiasi disciplina sportiva; l'adulto non può negare loro questa possibilità, anzi deve offrire tutte le condizioni adattabili a livelli e bisogni.



DIRITTO DI GIOCARE E DI DIVERTIRSI

L'allenatore e i genitori devono proporre come obiettivi finali: il divertimento, il miglioramento psicofisico e l'educazione, non l'agonismo e le aspettative di vittoria, che creano stress, tensione e spesso l'abbandono precoce dell'attività sportiva.



DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO

Un bambino o una bambina hanno il diritto a praticare in un ambiente non solo igienicamente a norma, con strutture che non siano fonti di pericoli, con possibilità di veloce e competente assistenza in caso di infortuni; ma soprattutto privo dell'esagerato business correlato al doping, alle scommesse e al precoce stress da risultato.



DIRITTO DI ESSERE ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI E QUALIFICATE

Occorre impegnarsi per accrescere la preparazione degli operatori/trici sportivi/e, di allenatori/trici ed istruttori/trici competenti e formati adeguatamente, per evitare il rischio di esercizi sbagliati o che arrecano sovraccarico delle strutture in crescita o creano problemi psicologici.



DIRITTO DI ESSERE TRATTATO/A CON DIGNITA' E RISPETTO

Gli adulti non devono usare autoritarismo, minacce, urla, esercizi di punizione e quant'altro. Incoraggiare, fornire il suggerimento tecnico giusto per migliorare e sdrammatizzare l'eventuale errore sono tra i metodi di comunicazione tali da ottenere maggiori risultati, evitando che il bambino si senta frustrato, deluso e incapace.



DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN GIUSTO RIPOSO

Lo studio, la malattia, la crescita richiedono dei carichi di attività motoria diversi e gli allenamenti e le pause devono tener conto dei tempi di recupero sia fisici sia mentali; questo significa non eccedere con carichi di lavoro inadatti all'età del bambino/a.



DIRITTO DI PRATICA SPORT IN SICUREZZA PER LA PROPRIA SALUTE

La competizione va riservata ai bambini/e in perfette condizioni psicofisiche e che lo desiderino, senza pressioni esterne e con il rispetto del trattamento adeguato e il tempo giusto di guarigione e riabilitazione dai traumi, della gradualità della qualità e della quantità del carico di lavoro. Obbligatorio il certificato di stato di buona salute fisica per le attività non agonistiche che lo richiedano ed il certificato di idoneità agonistica per gli sport agonistici dietro indicazione delle rispettive Federazioni sportive per quanto riguarda l'età di inizio.



DIRITTO DI COMPETERE CON GIOVANI DI PARI CA- PACITA'

Il confrontarsi con avversari non omogenei per età cronologica, per età ossea, per maturità puberale e, negli sport di contatto, per peso, non può che dare al bambino o la percezione di essere imbattibile oppure di essere inferiore e incapace; quindi oltre ad essere dannoso sotto l'aspetto educativo, non offre la possibilità di misurarsi con le proprie reali potenzialità.



DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADATTE

Le competizioni sportive si devono adattare ai/alle bambini/e in rapporto allo spazio ed al tempo e dovrebbero essere intraprese con spirito di aggregazione, evitando la pressione psicologica trasmessa dagli adulti, trasformando lo sport praticato dal bambino/a nell'imitazione dello stesso svolto dagli adulti.



DIRITTO ALLE PARI OPPORTUNITA'

Tutti i/le bambini/e devono poter giocare senza essere esclusi/e per qualsivoglia motivo e senza tenere conto del risultato agonistico, che potrà essere ricercato più avanti nel tempo.



DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE O UNA CAMPIONESSA

Non buttar via il sogno di diventarlo/a, ma non agire come se già lo fossi! Non sempre il/la bambino/a può essere un campione o campionessa o, se lo è, continuare a mantenere elevati livelli. È essenziale che comprenda che pratica sport per i vantaggi che arreca e per divertirsi. Su qualche decina di migliaia di bambini/e che iniziano a praticare uno sport, solo uno/una diventerà da adulto/a un/una campione o campionessa professionista.



Profili giuridici, accenni alla normativa delle responsabilità

Quando parliamo di come si debba comportare chi assista o venga a conoscenza, o solamente sospetti una violenza o un maltrattamento a carico di una sua atleta o un suo atleta, è necessario innanzitutto distinguere da questa ipotesi quella più frequente del tecnico, dirigente sportivo, accompagnatore, che abbia sotto la propria responsabilità, perché a lui affidato, prima, dopo o durante l'esercizio sportivo, l'atleta (in particolare il minore) che subisca un danno fisico. In questo caso sappiamo e che chi aveva il dovere di garantirne la sicurezza può rispondere sia penalmente, che civilmente. La Cassazione ha recentemente confermato che: "l'allenatore di una disciplina sportiva è titolare di una posizione di garanzia, ai sensi dell'[art. 40 cod. pen. comma 2](#) (Non impedire un evento, che si ha l'obbligo giuridico di impedire, equivale a cagionarlo) a tutela della incolumità degli atleti, sia in forza del principio del 'neminem laedere' (non offendere nessuno), sia, quando ci si trovi di fronte ad una attività da qualificarsi pericolosa, ai sensi dell'[art. 2050 cod. civ.](#)" anche quando quello sport non sia "assimilabile alle discipline qualificabili come 'sport estremi' e deve "porre in atto quanto è possibile per impedire il verificarsi di eventi lesivi per coloro che praticino detto sport".

Ma in questa sede ci interessa un'altra ipotesi, cioè capire quali siano gli oneri o gli obblighi di legge in capo all'allenatore che assista o abbia ragione di sospettare che una sua atleta o un suo atleta subisca maltrattamenti o abusi (dentro o fuori dalla famiglia, ma anche nel gruppo sportivo).

Facciamo chiarezza.

Innanzitutto COSA è LA DENUNCIA E CHI E' OBBLIGATO A DENUNCIARE?

Denuncia è l'atto formale con il quale il cittadino porta a conoscenza delle Autorità di pubblica sicurezza un fatto qualificabile come reato, o perché lo ha subito, e quindi ne è la vittima, o perché ne è venuto a conoscenza in maniera indiretta.

*Denunciare, tuttavia, non è sempre una scelta libera per il cittadino, ma in alcuni casi è un vero e proprio obbligo. Infatti, il Codice Penale italiano, elenca i casi particolari in cui **denunciare è obbligatorio**, con il rischio altrimenti di subire una multa salata e, in determinate ipotesi, il carcere.*

*Per esempio ricordiamo, anche solo per curiosità, che commette a sua volta un reato penale chi, venendo a conoscenza di **frodi** nell'ambito delle competizioni sportive (rappresentanti degli enti sportivi affiliati o riconosciuti dal CONI e dall'UNIRE) non le denunci all'autorità.*

Per quanto riguarda invece il fatto di assistere o sospettare una violenza, un maltrattamento o un abuso subito da un minore, l'obbligo di denuncia ricorre solo in capo a persone (o Istituzioni) che si trovino ad esercitare una funzione di Pubblico Ufficiale o di Incaricato di Pubblico Servizio.

L'art. 331 del C.P. infatti dice: Tutti i Pubblici Ufficiali e gli Operatori Incaricati di Pubblico Servizio sono obbligati a segnalare al Tribunale Penale o alla Polizia Giudiziaria i reati perseguibili d'ufficio di cui sono venuti a conoscenza nell'esercizio delle loro funzioni.

Quindi, nel caso di Pubblico Ufficiale (ad es. un insegnante, un medico, uno psicologo, un notaio, un poliziotto, un capotreno ecc.) o di un incaricato di Pubblico Servizio (ad es. un operatore ecologico o una guardia giurata) la mancata denuncia costituisce una omissione in atti d'ufficio (art. 328 c.p.).

Possiamo ipotizzare che possa considerarsi "Incaricato di Pubblico Servizio" anche l'allenatore sportivo nel momento in cui si trovi inserito in un progetto di promozione o insegnamento di una disciplina in un istituto scolastico, laddove affianchi per un determinato tempo l'insegnante titolare della cattedra (il Pubblico Ufficiale) e si trovi, anche se temporaneamente, ad esercitare le proprie funzioni nell'ambito della Pubblica Amministrazione.

**QUALI SONO I REATI PERSEGUIBILI D'UFFICIO CHE E' NECES-
SARIO SEGNALARE?**

- **MALTRATTAMENTI IN FAMIGLIA** (art. 572 c.p.): condotte non occasionali da parte di genitore o parente che sono lesive dell'integrità fisica o psichica della persona:

- **ABUSO DEI MEZZI DI CORREZIONE** (art. 571 c.p.): infliggere al minore, in modo non occasionale, punizioni immotivate o che si pongono al di là dei poteri educativi riconosciuti ai genitori (il genitore ha il dovere di educare il figlio ma deve farlo nel rispetto della sua personalità e senza soffocarne le potenzialità individuali).

- **REATI SESSUALI** (Legge 66 /1996): qualunque attività sessuale, anche senza costrizione, con minore di anni 10; con costrizione fisica o psicologica o abuso di autorità con minore di anni 14; con minore di anni 16 se chi la agisce è il genitore, il di lui convivente, il tutore, o altra persona cui il minore sia affidato per ragioni di cura, istruzione, vigilanza o custodia.

Vediamo allora che la nostra legge **non prevede un obbligo di denuncia legale** in capo all'allenatore, al dirigente o all'arbitro che siano pervenuti a conoscenza di una situazione lesiva o pericolosa per la salute fisica o psichica di un minore o di una notizia di reato a suo carico.

Tuttavia, se vieni a sapere o hai il sospetto che i tuoi bambini o bambine vivano situazioni di violenza sai che come educatore sportivo puoi raggiungere livelli molto alti di fiducia da parte dei bambini che alleni e non puoi ignorare che sei per loro una figura adulta di riferimento importante. Come tale, abbiamo visto, può capitarti di raccogliere segnali più o meno espliciti che parlano di situazioni di violenza vissute da bambini e bambine, all'interno della famiglia o in altri contesti di vita. In questi casi, se hai la certezza che ciò accada o comunque ritieni fondato il sospetto, è opportuno che tu ti rivolga ai servizi competenti e qualificati per segnalare la situazione. Di certo non puoi prendere direttamente in carico il problema, ma è importante che tu lo ponga all'attenzione di chi ha gli strumenti per farlo. In questo manuale troverai tutti i riferimenti.

Il fatto che non intervenga un obbligo giuridico a carico del tecnico o della squadra, in realtà, lascia uno spazio di valutazione aperto alle Società sportive, le quali sarebbe consigliabile che si dotassero di una vera e propria "procedura" scritta, da condividere con allenatori e collaboratori a vario titolo e che consenta di individuare un soggetto che svolga da referente unico in Società (il quale, sia chiaro, non assume su di sé particolari responsabilità giuridiche o obblighi di legge per il fatto di accettare questo incarico), a cui far arrivare dubbi e segnalazioni, o chiedere chiarimenti nel momento in cui un membro dello staff tecnico, un dirigente, o un altro collaboratore, sospettino o assistano ad un abuso o ad un maltrattamento. A questa persona spetterà di avviare e curare i rapporti con i Servizi Sociali o le Forze dell'Ordine o i centri antiviolenza, non solo per attivare una segnalazione, ma anche per avere eventuale supporto, porre in essere i giusti accorgimenti o dare avvio ad un'indagine più approfondita. Questo sistema, che potremmo definire di "segnalazione indiretta", potrebbe consentire di intervenire efficacemente sul caso, pur contenendo al minimo allarmismi e disagi nel gruppo sportivo, rispettando legalmente la privacy (sul punto ricordiamo, però, che la normativa considera sempre principale la tutela della salute fisica e psichica del minore, rispetto alla tutela della privacy) e non caricando sull'allenatore da solo, ma nemmeno su un numero indeterminato di soggetti, una valutazione estremamente delicata.

Esistono tutta una serie di norme e codici di disciplina, anche a livello europeo, a sostegno e supporto di un comportamento attivo dell'educatore dello sport in questo settore, tra i quali citiamo:

- *Costituzione italiana Art. 3: "Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali. (...)".*
- *Leggi regionali in Emilia-Romagna, per esempio, la Legge Quadro per la parità e contro le discriminazioni di genere (L.R. n.6*

del 27 giugno 2014). Si segnalano, in particolare, gli Art. 9 Linguaggio di genere e lessico delle differenze e Art. 12 Sport e qualità del tempo libero.

- *Protocollo d'intesa tra il Ministro per le Pari Opportunità, Sport e Politiche Giovanili e il Coni. Con la firma di questo Protocollo (Roma, 11 giugno 2013) il mondo dello sport ha avviato un impegno comune per prevenire ogni forma di violenza sulle donne.*
- *Codice Europeo di Etica Sportiva Approvato dai Ministri europei responsabili per lo Sport, riuniti a Rodi per la loro VII conferenza (13-15 maggio 1992), contiene i principi di riferimento per il codice etico di cui si dotano tutte le associazioni sportive. Il Codice Europeo di Etica Sportiva indica che "fair play significa molto di più che giocare nel rispetto delle regole. Esso incorpora i concetti di amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo. Il fair play è un modo di pensare, non solo un modo di comportarsi. Esso comprende la lotta contro l'imbroglio, contro le astuzie al limite della regola, la lotta al doping, alla violenza (sia fisica che verbale), allo sfruttamento, alla disuguaglianza delle opportunità, alla commercializzazione eccessiva e alla corruzione.*
- *Codice etico di UISP Art.5 Principio di eticità sportiva; si segnala in particolare il punto "Controllare la correttezza morale nelle relazioni con i giovani, condannando ogni forma di abuso fisico e psicologico".*
- *Libro Bianco sullo Sport presentato dalla Commissione Europea nel luglio 2007 al Consiglio e al Parlamento europeo. Segnaliamo il punto 2.5 Utilizzare il potenziale dello sport per l'inclusione sociale, l'integrazione e le pari opportunità e l'affermazione che "Nel quadro della sua Tabella di marcia per la parità tra donne e uomini 2006-2010, la Commissione incoraggerà l'integrazione delle questioni di genere in tutte le sue attività relative allo sport, con un interesse specifico per l'accesso allo sport da parte delle donne immigrate e delle donne appartenenti a minoranze etniche, nonché per l'accesso delle donne alle posizioni decisionali nello sport e la copertura mediatica delle donne nello sport."*
- *Carta Europea dei diritti delle Donne nello Sport (UISP come promotore): afferma che "Donne e uomini di età differenti e di-*

verse provenienze sociali e culturali devono avere le stesse opportunità di praticare sport. Le organizzazioni sportive e le istituzioni devono essere responsabili per l'implementazione di politiche di parità di genere e devono trovare strumenti utili alla promozione della partecipazione delle donne nello sport, a tutti i livelli." Inoltre, nelle Raccomandazioni per le federazioni e le associazioni sportive: "Includere chiare clausole anti-sessiste negli statuti e nei regolamenti federali". Infine: "Gli insegnanti di educazione fisica, gli allenatori e altre figure professionali che lavorano all'interno di diverse agenzie formative devono avere coscienza delle discriminazioni di genere nello sport e devono adottare e implementare i principi dell'uguaglianza di genere."

Bibliografia

1. W. Passerini, A. Tomatis – *"Il management dell'ascolto"* – Franco Angeli – 1992
2. Plutarco – *"L'educazione"* – Ed. Biblioteca dell'Immagine – Pordenone – 1994
3. Madelyn Burley-Allen – *"Imparare ad ascoltare"* – Franco Angeli – 1996
4. Ugo Morelli, Carla Weber *"Passione e apprendimento"* – Raffaello Cortina Editore – 1996
5. Daniel Goleman – *"Lavorare con l'Intelligenza emotiva"* – Rizzoli – 1998
6. Gilles Panteix, Daniel Dupont – ARU sa – *"I.e.5 – L'intelligenza emozionale per l'efficacia relazionale"* Manuale pratico di auto formazione – 2002
7. Marianella Sclavi – *"Arte di ascoltare e mondi possibili"* – Bruno Mondadori – 2003
8. Jill Geisler – *"Ten lousy listeners and what we can learn from them."* – articolo online
<http://www.poynter.org/column.asp?id=34&aid=70931-2004>
9. Stephen R. Covey – *"Le sette regole per avere successo"* – Franco Angeli – 2005
10. John Whitmore – *"Coaching"* – Sperling & Kupfer Editori – 2006
11. Isabelle Filliozat *"Le emozioni dei bambini"* Piemme Bestseller – 2007
12. Ilaria Gheri – *"L'ascolto attivo"* – Psicolab.net – Magazine Online – 2008
13. Francesco Iodice – *"L'importanza dell'ascolto attivo"* – (articolo online) 2008
14. Luisa Adani, Marina Fabiano – *"Diventare Coach"* – Franco Angeli Edizioni – 2009
15. *Manuale Corporate Coaching Program* – Coach U International e Coach U Italia *"Le competenze chiave del coaching"* - <http://www.icf-italia.org> – 2009
16. Monica Salvadori – *"Linee guida per il coaching professionale nel XXI secolo"* – (articolo HumanTrainer.com)
17. Spirali – *"L'ascolto"* – collana La cifrematica – 2010

18. *Gamberini/Osti – Lo sport contro la violenza – Linea Rosa 2009*
19. *Dott.ssa Simona A. Bellometti Medico Chirurgo Life and Human Professional Coach "L'ascolto attivo come competenza chiave per il coach.*
- 20) *Codice civile*
- 21) *Codice penale*
- 22) *Corte di Cassazione SEZ.VI - sentenza n. 31734/2014*
- 23) *Criteri di segnalazione nei casi di maltrattamento e abuso*
Autore: Dott. G.B. Camerini Università di Modena e Reggio Emilia
- 24) *Tesina finale corso Allenatori Calcio – Etica delle responsabilità di Paolo Dreossi.*
- 25) *Cuore – l'unico muscolo da allenare per battere una donna*
Manuale per educatore ed educatrici sportive. Curatrici: M.Pirazzi e L. Pozzoli - Associazione EOS Bologna.



Linea Rosa ODV

Linea Rosa ODV - Sede Legale Via Mazzini, 57/A - 48121 Ravenna – mail: linearosa@racine.ra.it

Centro di Prima Accoglienza

Sede di Ravenna: Via Mazzini, 57/A - tel. 0544 216316

Sede di Cervia: Corso Mazzini, 39 – tel. 0544 71004

Sede di Russi: Via G. Bruno, 21 – tel. 0544 583901

www.linearosa.it



@linea rosa



@linerosa_ra