



## IL COORDINAMENTO DONNE CISL PROMUOVE: “YES I CAN!” CORSO GRATUITO DI AUTOSTIMA

“Il Coordinamento Donne CISL di Reggio Calabria, nell’ambito degli incontri culturali del Venerdì della conoscenza, e delle iniziative mirate a contrastare i fenomeni di violenza e discriminazione promuove un corso gratuito di autostima emozionale dal titolo “YES I CAN!”, dichiara Nausica Sbarra Responsabile del Coordinamento Donne CISL, “il corso - continua Sbarra- con inizio venerdì 5 febbraio, si articolerà in 4 lezioni tenute 1 volta la settimana, dalla Dott.ssa Fortunata Calabro’-Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, dalle ore 16.30 alle 18.00 c/o il salone UST-CISL via Mazzini 7/h Reggio Calabria.” Gli incontri, di psicoeducazione sull’autostima, rivolti alle donne e non solo, si riferiscono alle evidenze emerse da recenti ricerche che identificano il **costrutto dell’autostima** (l’atteggiamento che ciascuno di noi ha nei confronti di sé stesso), come un aspetto della personalità che gioca un ruolo di fondamentale importanza nella risposta/reazione alla violenza e alla prevaricazione. In funzione di tutto questo l’obiettivo dei venerdì della conoscenza è quello di fornire uno spazio pensato dalle donne per le donne entro cui poter incrementare la propria autostima e acquisire informazioni accurate sul tema della violenza sulle donne in tutte le sue sfumature (fisica, psicologica). Il ciclo di incontri fornirà strumenti volti ad elicitare comportamenti e atteggiamenti più idonei da adottare nei differenti contesti (lavorativo, scolastico, domestico) stimolando inoltre utili spunti di riflessione.

Una donna su tre, nel mondo, è stata stuprata o picchiata nella sua vita. La violenza sulle donne è un fenomeno diffuso e trasversale che tocca ogni strato sociale, economico e culturale. Nei diversi contesti possono presentarsi due principali forme di violenza: quella fisica e quella psicologica. Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità almeno una donna su cinque ha subito abusi fisici o sessuali da parte di un uomo nel corso della sua vita e i principali autori di questi atti terrifici sono, nell’ordine: mariti e padri, seguiti dagli amici, vicini di casa, conoscenti stretti e colleghi di lavoro o di studio. Troppo spesso, tuttavia, il termine violenza viene fatto erroneamente coincidere con l’aggressione, l’attacco a livello fisico o il dolore su un piano corporeo, senza tener conto del fatto che esiste una non meno importante forma di violenza: la violenza psicologica. La violenza psicologica è una violenza che si agisce senza avere alcun contatto fisico: la provocazione continua, l’offesa, la disistima, la derisione, la svalutazione, la coercizione, il ricatto, la minaccia, la privazione di libertà sono alcune forme in cui si manifesta la violenza psicologica. Esistono poi precisi fenomeni di violenza psicologica: il mobbing, lo stalking. Queste tipologie di violenza avvengono frequentemente all’interno di un contesto relazionale ristretto (famiglia, scuola, lavoro) condiviso tanto dall’attore quanto dalla vittima della violenza. La violenza sulle donne solo da pochi anni è divenuta una tematica di dibattito pubblico e, ad oggi, sono ancora rare le politiche di contrasto a questo fenomeno così come anche le ricerche e i progetti di sensibilizzazione e di formazione