

“RICOMINCIO DA ME”

Il disagio psicologico delle donne è fortemente contraddistinto da alcuni scenari che si palesano attualmente nel nostro territorio. Il panorama socio economico odierno evidenzia una situazione di forte malessere inerente la condizione lavorativa delle donne (difficoltà di ingresso nel modo del lavoro, ricollocazione in seguito a cambiamenti esistenziali, sfruttamento, perdita del lavoro, gestione dei conflitti all'interno dell'ambito lavorativo, eccetera). Tali circostanze incidono fortemente sui vissuti, sugli equilibri psichici e sulla qualità delle relazioni intra ed extra familiare delle donne.

Un altro aspetto importante riguarda l'aumento di casi di relazioni familiari fortemente conflittuali e di violenza domestica registrati dall'osservatorio del Centro Donna

Purtroppo spesso del fenomeno delle violenze si riscontra solamente la parte visibile, ossia l'aggressione fisica, tuttavia questa costituisce solo un aspetto del problema, la parte emersa dell'iceberg. Nel maltrattamento gli attacchi psicologici sono i più pericolosi e hanno spesso conseguenze molto più gravi. È documentato che violenze ripetute possono portare la donna a soffrire di depressione, disturbi d'ansia, sindrome post-traumatica da stress, disturbi alimentari, forme di addiction (più frequentemente alcol) e perfino tentativi di suicidio. La violenza produce danni fisici e psichici a breve e a lungo termine. Ciò che crea la differenza tra conseguenze psichiche di breve durata e quelle di lunga durata, è la possibilità di attuare forme valide di riconoscimento della violenza e di avere intorno un contesto di solidarietà e reti di protezione capaci di accogliere e prevenire il disagio psichico. È evidente che attraverso il lavoro psicologico le donne hanno l'opportunità di svincolarsi dall'influenza psicologica che spesso le paralizza. Capire perché spesso si tollera un comportamento intollerabile, significa anche capire come si può venire fuori.

Il progetto “ Ricomincio da me: sportello psicologico all'interno del Centro Donna di Cesena” presentato dalla Dr.ssa Mara Boni, Psicologa – Psicoterapeuta, costituirà una preziosa sperimentazione, a titolo di volontariato, di un'azione di prevenzione e di contrasto della violenza di genere che ha saputo cogliere una reale necessità emersa nel servizio sopperendo ad un servizio specializzato che mancava nel Centro Donna e che è molto richiesto, in un'ottica di ottimizzazione e razionalizzazione delle risorse e in sinergia con le reti attive sul territorio. Costituirà anche l'opportunità di effettuare un'indagine conoscitiva qualitativa mirata dei disagi riportati dall'utenza del Centro e del fenomeno della violenza di genere nelle sue varie tipologie, dell'incidenza delle esperienze di vittimizzazione presenti nel territorio che passano attraverso il servizio, contribuendo alla funzione di osservatorio sul fenomeno.

Il progetto consiste nell'avvio sperimentale di uno sportello psicologico dedicato alle donne che vivono situazioni di disagio personale, familiare e relazionale (anche grave, donne a rischio o già in situazione di violenza, maltrattamento e stalking), italiane o straniere, con o senza figli, residenti o domiciliate nel territorio della provincia di Forlì – Cesena. Lo sportello sarà operativo, previo appuntamento, una volta alla settimana, di Martedì pomeriggio, presso la sede del Centro Donna di Via Aldini 24 a Cesena, a partire da fine Aprile 2015 ed è gratuito e sarà garantito il rispetto della privacy.

Le donne interessate che vivono situazioni di disagio personale, familiare e relazionale o che si trovano in situazioni di disagio esistenziale (perdita del lavoro, abbandoni, separazioni, maltrattamenti, eccetera) e/o nei momenti di forte difficoltà emotiva (ansia,

depressione, rabbia, sensi di colpa, vergogna, eccetera) rivolgendosi al Centro avranno la possibilità di essere affiancate dalla psicologa in un percorso di sostegno psicologico specializzato, di rielaborazione dei propri vissuti e di “ri-scoperta” della propria storia e delle proprie risorse individuali, senza dover necessariamente passare da luoghi aperti ad altra utenza.

L'aiuto di tipo psicologico e la proposta di un percorso in tale direzione risulta essenziale: non c'è aiuto, infatti, che può servire davvero se la donna non arriva alla consapevolezza di voler migliorare la qualità della propria vita, di voler riscattare la sua dignità e acquisisce gli strumenti psicologici idonei a sostenere i cambiamenti e alcune battaglie.

Lo sportello ha quindi la finalità di accogliere e dare ascolto al disagio della donna; è un luogo in cui è possibile trovare rispetto, attenzione e sostegno psicologico. È uno spazio protetto e non giudicante dove poter intraprendere un percorso psicologico che si articola in un pacchetto di incontri a partire dalla sua situazione dell'utente, dai suoi bisogni e dai suoi desideri.

Attraverso il percorso psicologico è possibile intraprendere un cammino verso la conoscenza di sé e analizzare il problema che la donna si trova ad affrontare mediante un lavoro mirato a raggiungere un cambiamento, inteso come acquisizione e attivazione di risorse, di strumenti necessari per affrontare problematiche passate, presenti o future.