



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO
COMITATO UNITO-AMERICA LATINA E CARAIBI, GIÀ UNI-CUBA

COMITATO UNICO DI GARANZIA

in collaborazione con



GYMNASIUM OF HUMAN RIGHTS

CORSI DI LEGITTIMA DIFESA, DEMOCRAZIA DI GENERE ED EDUCAZIONE RELAZIONALE

L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO, il COMITATO UNITO-AMERICA LATINA E CARAIBI GIÀ UNI-CUBA, il COMITATO UNICO DI GARANZIA, la FIJKAM e la CITTA' DI TORINO progettano la realizzazione in ambito universitario, del GYMNASIUM OF HUMAN RIGHTS, mirato allo sviluppo del programma formativo di **democrazia di genere, di legittima difesa delle donne (aperto anche agli uomini di buona volontà) e di educazione relazionale NON PIU' INDIFESA, MA IN...DIFESA.**

1) OBIETTIVI DEL CORSO

- Sensibilizzare i discenti sui temi della violenza in ogni contesto (familiare, lavorativo, sociale).
- Analizzare la violenza come violazione di diritti umani.
- Segnalare i danni alla salute - definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità non in negativo, come assenza di patologie, ma in positivo, come diritto al benessere psicofisico - arrecati dalla violenza, diretta o assistita, evidenziandone i suoi costi sociali, gravanti sulla collettività.
- Fornire nozioni fondamentali sulla violenza di genere, sulle sue connotazioni (fisica, psicologica, economica, sessuale) e sulle sue modalità attuative.

- Favorire l'acquisizione di strumenti che consentano di cogliere gli indici di allarme (cd. segnali rilevatori: fisici, emotivi, comportamentali).
- Illustrare il quadro normativo nazionale e comunitario disciplinante la materia.
- Informare gli allievi sui loro diritti e sulle modalità per il loro agile e proficuo esercizio .
- Favorire la individuazione dei percorsi di prevenzione, di sostegno e di tutela delle vittime .
- Trattare la tematica di come affrontare e superare il panico, in caso di aggressioni, con specifico riguardo alle violenze subite nelle relazioni di intimità.
- Praticare lo studio delle tecniche di legittima difesa concretamente eseguibili per sottrarsi alla violenza ed evitarne o contenerne i danni, nel rispetto dei limiti posti dall'ordinamento giuridico.

2) LA NASCITA, A TORINO, DELLA PALESTRA DEI DIRITTI (GIMNASYUM OF HUMAN RIGHTS) E DEL PRESENTE PROGETTO FORMATIVO

A partire dal 2008, grazie al Comune di Torino, che ha donato all'associazione ricreativa culturale A.R.C. giustizia un tatami installato all'interno del Palazzo di giustizia Bruno Caccia di Torino, sono stati attivati cicli di corsi di legittima difesa delle donne, mirati a diffondere la cultura del rispetto, base di ogni convivenza, ed a prevenire e contenere la violenza di genere.

L'idea di fondo dei corsi istituiti nel Palagiustizia (e poi introdotti, a partire dal 2012 in Scuole superiori della città) è nata dalla considerazione che le aule di giustizia sono equiparabili ad ospedali delle relazioni umane e quindi, come nella medicina preventiva, il progetto "*non più indifesa, ma in ... difesa*" è nato con lo scopo di prevenire il danno alla vittima.

Il corso si propone di analizzare le situazioni patogene, consentire di coglierne il disvalore, non sempre percepito dalla vittima, e porre in essere degli strumenti di legittima difesa con tecniche che **assicurano a chi è costretto a difendersi di non essere poi esposto a responsabilità penali o risarcitorie.**

La Palestra dei Diritti (Gimnasyum of Human Rights) ha visto partecipare fino ad oggi più di mille donne di differente età, provenienza sociale e capacità fisica, alle quali è stata fornita, accanto ad una formazione tecnica e pratica sul modo di evitare e respingere i vari tipi di aggressione (da quelli in ambiente esterno a quelli in ambito familiare), anche una puntuale informazione di carattere psicologico e legale supportata dalla distribuzione di dispense, elaborate da esperti nella materia (magistrati, avvocati, medici sportivi, psicologi), contenenti notizie su tutto ciò che può essere utile conoscere al fine di sapere utilizzare al meglio le iniziative di supporto per le vittime di violenza messe in campo da parte delle istituzioni, fornendo così ai partecipanti ai corsi un bagaglio di conoscenze globale ed integrato rivolto alla prevenzione e al supporto per le donne, possibili vittime di aggressione.

L'obiettivo fondamentale dell'iniziativa è di sensibilizzare le donne sui loro diritti e sulle possibilità che hanno di tutelarsi sia fisicamente sia sul piano legale nei diversi casi di violenza o abuso di cui possono essere vittime.

3) LA LEGITTIMA DIFESA

Ciascun corso introduce alla conoscenza ed alla pratica unicamente di tecniche di legittima difesa delle donne fattibili a tutte le età e alla individuazione delle ottimali risorse per la prevenzione ed il contenimento di ogni forma di violenza, fisica ovvero morale, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia), sulla donna e mira a contrastare le radici della violenza e della subalternità di genere.

Particolare attenzione è dedicata all'esame ed alla modifica dei fattori che favoriscono gli atti di violenza ed al contrasto sia di crimini in cui la vittima non conosce il suo aggressore che di crimini personalizzati, in cui la vittima e l'aggressore hanno relazioni di intimità. Nei casi di *intimate partner violence*, spesso commessa tra le mura domestiche, che permettono minori vie di fuga, vengono messi a fuoco gli indizi premonitori di situazioni di rischio ed i comportamenti più idonei a sottrarsi alle aggressioni, prima che possa intervenire la forza pubblica.

4) GLI ATTI DI VIOLENZA OGGETTO DI STUDIO

Con l'ausilio di esperti del mondo giuridico (magistrati, avvocati, docenti universitari), della medicina (medici di base, medici sportivi e di pronto soccorso, psicoanalisti, psichiatri, fisioterapisti), della pubblica istruzione (insegnanti di ogni ordine e grado), delle forze dell'ordine (Polizia di Stato, Arma dei Carabinieri, Polizia municipale), sono state studiate, verificate nella loro concreta applicabilità e quindi insegnate le tecniche più appropriate e realmente possibili per prevenire e, in difetto, contrastare le forme di violenza più ricorrenti nella quotidianità, elaborate nei confronti di una tipologia di aggressioni registrate nel corso dei processi civili e penali.

Il ciclo formativo è diretto ad arricchire la consapevolezza dei propri diritti e delle proprie condizioni psicofisiche e l'autostima e a migliorare la relazione col nostro corpo, affinando l'ascolto delle informazioni che esso ci trasmette, sviluppando la comunicazione corporea e l'equilibrio della colonna vertebrale, del sistema cardiocircolatorio e respiratorio e del nostro io emotivo.

Vengono praticati, per il perseguimento del benessere psicofisico, esercizi di riscaldamento, di respirazione, di rilassamento e di concentrazione, di coordinazione, tesi ad assicurare il corretto controllo e movimento della colonna vertebrale, esercizi per la ottimale funzionalità delle articolazioni, esercizi di stretching.

5) LA PECULIARITA' DEL PERCORSO FORMATIVO

La parte fondamentale del corso, comunque, che **lo differenzia da altri di mera autodifesa, è il supporto culturale che permea l'intero progetto.**

I seminari che affiancheranno il corso saranno coordinati dal CUALC integrandosi con le attività del progetto *Diritti Umani e Globalizzazione* (coordinato da Silvia Giletti) che, come in passato, si avvarrà del contributo di studiosi e di testimoni su tematiche di violenza, di femmicidi e *desaparecidos*, riguardanti anche paesi latinoamericani.

Il progetto è nato dalla considerazione che se solo la vittima avesse saputo come comportarsi anche sul piano giuridico e psicologico, persino gravissime aggressioni si sarebbero potute evitare prima dell'intervento delle forze dell'ordine.

Solo la prevenzione è in grado di abbattere i costi sanitari e sociali della violenza e ciò sopperisce alle carenze del sistema legale, che non è attrezzato ad intervenire sulle cause ma solo sulle conseguenze della violenza e normalmente agisce quando i sintomi o i danni alla vittima si sono resi evidenti e risultano talora irreversibili.

Il corso si propone di analizzare le situazioni patogene, consentire di coglierne il disvalore, non sempre percepito dalla vittima, e porre in essere degli strumenti di legittima difesa con tecniche

elaborate nei confronti di una tipologia di aggressioni reali, registrate nel corso dei processi civili e penali.

Il programma ha lo scopo di sviluppare la prevenzione primaria come strumento indispensabile per aumentare il livello di cittadinanza attiva e abbattere i costi sociali della violenza.

Vengono esaminate le situazioni di potenziale pericolo e rischio scaturenti da **stalking** (come si manifesta - indici rilevatori - prevenzione e rimedi), **mobbing** (familiare e lavorativo, difesa e tutela), **legittima difesa** (e suoi limiti) **maltrattamenti**, **violenze sessuali**, aggressioni verbali, psicologiche, molestie, discriminazioni, consentendo che questi fenomeni siano non più sottovalutati o ignorati, ma tempestivamente riconosciuti ed affrontati.

6) LE FASI DEL PROGRAMMA

Il corso si articola nelle seguenti fasi, che saranno modulate in relazione alle strutture disponibili.

A) FASE CONCETTUALE, con l'utilizzo del metodo del *brainstorming*, sollecitato dal linguaggio emozionale dell'arte, per stimolare l'intelligenza critica, sottolineare l'importanza di ascoltare le idee degli altri e favorire il flusso delle idee proprie.

Si propongono i seguenti temi:

Le radici culturali della violenza - I segni parlanti - i codici simbolici di lettura dei gesti e degli atteggiamenti appresi - il superamento degli stereotipi e dei modelli culturali in connessione con la violenza di genere - il contrasto alla comunicazione lesiva della dignità della donna - l'approccio multidisciplinare al rispetto delle differenze - immagini e modelli positivi nelle relazioni tra uomo e donna - la adozione del linguaggio non discriminante

Le cause economico-sociali della violenza

Le inadeguatezze del sistema, che supportano la violenza contribuendo alla sua crescita

I costi sociali della violenza - prospettive e rimedi

La violenza nelle relazioni di intimità - la qualità delle relazioni all'interno dei nuclei in cui si sperimenta violenza - la violenza assistita su figure affettivamente significative

La diffusione della cultura del rispetto e la prevenzione di ogni forma di violenza di genere

L'informazione adeguata e tempestiva sulle modalità di esercizio dei diritti, sui servizi, sui corsi personalizzati di sostegno e sulle misure legali disponibili

L'esigenza di graduazione dei servizi del sistema giustizia (che coinvolge polizia, avvocati, giudici, assistenti sociali, centri tutela consumatori, centri antiviolenza, associazioni) in relazione alla gravità dei reati, sulla falsariga dei codici del triage del sistema sanitario ed i contestuali interventi rivolti agli autori di violenza di genere

Gli indici rilevatori del rischio di crimini intenzionali violenti

La necessità di prevenire le violenze prevedibili da parte della sanità, delle forze dell'ordine, della magistratura

Le metriche per la determinazione ed il ristoro concreto del danno risarcibile

Le riforme normative doverose secondo la giustizia comunitaria - proposte fattibili per la realizzazione di un nuovo welfare "orizzontale"

La rete dei servizi di emergenza, di accoglienza, di sostegno

Il mercato delle donne e dei bambini

Le droghe - classificazione e sintomi (in particolare la dipendenza e gli effetti su senso critico, autocontrollo, aggressività)

La fuga dalla violenza e i migranti

La fusione di ideologie e fanatismi pseudo religiosi

La tutela delle vittime e le ambiguità della tutela della privacy

Il programma formativo comporta proiezioni gratuite, quali:

- La pièce ***L'amavo più della sua vita*** di Cristina Comencini, scrittrice, regista, già presentata in anteprima - nell'ambito della campagna nazionale MAI PIU' COMPLICI - a Torino sabato 13 ottobre 2012, nelle Officine Grandi Riparazioni, nel corso di un congresso sulla violenza contro le donne organizzato da *Se non ora quando?*
- Il cortometraggio ***Piccole cose di valore non quantificabile*** (1999), di Paolo Genovese, co-diretto con Luca Miniero, che è stato candidato ai David di Donatello come miglior cortometraggio ed è valso per il premio alla miglior attrice per Marina Confalone.
- Il cortometraggio ***Ritratto di donna*** realizzato dagli alunni del laboratorio dell'Istituto cinematografico Tommaso Doria di Ciriè, con la regia di **Enrico Trucco**.
- Il filmato sulla **legittima difesa dalla violenza di genere commessa nelle relazioni di intimità e sul posto di lavoro**, con la regia del Dott. Riccardo Nocera, medico sportivo, proiettato nell'Aula Magna del Palazzo olimpico di Ostia nel giugno 2014, nel Corso di Aggiornamento dei Docenti Nazionali del Metodo Globale Autodifesa (MGA), che utilizza tecniche esclusivamente difensive tratte dalle discipline del Judo, della Lotta, del Karate, dell'Aikido, del Jujitsu) della FIJLKAM-CONI.
- Il documentario ***Bajo Juárez. La ciudad devorando a sus hijas*** (2007), dei registi messicani Alejandra Sánchez e José Cordero, (con sottotitoli in italiano a cura dell'Associazione Sur) proiettato in Italia per la prima volta a Torino nell'aprile 2010 nel Cine Massimo – Museo Nazionale del Cinema, con una presentazione di Franco Prono, Presidente del CUALC. Ciudad Juárez, città messicana di frontiera con gli Stati Uniti, dove negli ultimi diciotto anni sono state barbaramente uccise oltre ottocento giovani donne nella totale impunità e vi sono state migliaia di *desaparecidas*.

B)FASE PRATICA: Le lezioni saranno svolte in coordinamento con un insegnante tecnico della FIJLKAM abilitato all'insegnamento del Metodo Globale Autodifesa (MGA) della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FIJLKAM-CONI): verranno affrontate le principali modalità di difesa da aggressioni, con particolare attenzione alle violenze nelle relazioni di intimità.

Saranno illustrati i principi fondamentali per sottrarsi alle aggressioni, e segnatamente:

LA PREVENZIONE

LE DISTANZE

LE SCHIVATE

GLI SQUILIBRI

IL CONTROLLO

Saranno praticate TECNICHE di reazione legittima e proporzionata alla singola aggressione ed ESCLUSIVAMENTE DI DIFESA da:

- ATTACCHI CON VARIE PRESE AI POLSI ED ALLE BRACCIA;
- ATTACCHI CON PRESA O SPINTA AL PETTO, FRONTALE O LATERALE, CON UNA O CON ENTRAMBE LE MANI;

- ATTACCHI CON PRESA AL COLLO CON UNA O CON ENTRAMBE LE MANI FRONTALE, LATERALE E DA DIETRO;
- ATTACCHI CON PRESA AL BAVERO;
- ATTACCO DI PUGNO AL VISO E ALLO STOMACO;
- ATTACCO CON SCHIAFFO;
- PRESA PER I CAPELLI;
- ATTACCO CON CORPO CONTUNDENTE DALL'ALTO E CIRCOLARE;
- ATTACCO DI CALCIO FRONTALE, LATERALE E CIRCOLARE;
- PRESA AVVOLGENTE FRONTALE E DA DIETRO CINGENDO O MENO LE BRACCIA;
- AGGRESSIONE CON COLTELLO: DIFESA DA COLTELLATA ALTA, ALLO STOMACO E LATERALE;
- AGGRESSIONE CON PISTOLA FRONTALE E DA DIETRO;
- TENTATIVO DI VIOLENZA SESSUALE;
- DIFESA DA AGGRESSIONI IN AUTO, SUI MEZZI PUBBLICI, AL BANCOMAT, IN CASA.

NEL CORSO DELLE LEZIONI SARANNO ILLUSTRATI PRINCIPI DI DIRITTO E DI PSICOLOGIA

Il corso sarà sostenuto da un supporto documentale sui temi della prevenzione, del mobbing, dello stalking, della legittima difesa, della violenza sessuale, dei costi sociali della violenza di genere, del quadro normativo vigente in Italia e in ambito comunitario, la cui distribuzione sarà gratuita e che resterà a disposizione dell'archivio tematico del CUALC.

La predisposizione logistica delle sedi, la divulgazione del progetto e della documentazione in esame saranno rimesse alle determinazioni del CUALC, d'intesa con l'Insegnante Tecnico Federale, che opererà in coordinamento con i docenti universitari partecipanti al progetto.

Dr. Fulvio Rossi

ex Procuratore generale aggiunto della Cassazione, Fondatore della *Palestra dei Diritti e dei Corsi di Democrazia di Genere*, Maestro di Ju Jitsu e III Livello MGA FIJLKAM, Direttore scientifico dell'Osservatorio Internazionale Vittime di Violenza

Prof. Anita Silvietta Giletti

Coordinatrice del *Progetto Diritti Umani e Globalizzazione*, nato nel dicembre 2006 nella ex-Facoltà di Economia.

Prof. Franco Prono

Presidente del Comitato Unito-America Latina e Caraibi, già Uni-Cuba.