



Co-funded by
the European Union

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



D.O.N.N.A.

DIGITÁL BOOK

*TUDOMÁNY, MŰVÉSZET ÉS
TERMÉSZET*

VIZUÁLIS ÉS SZÖVEGES
REPREZENTÁCIÓK GYŰJTEMÉNYE,
AMELY ELMÉLETEKET, MÓDSZERTANI
MEGKÖZELÍTÉSEKET ÉS GYAKORLATI
TAPASZTALATOKAT TARTALMAZ.

EZ A KÖNYV INGYENESEN ELÉRHETŐ AZ
ERASMUS+ PROGRAM TÁMOGATÁSÁNAK
KÖSZÖNHETŐEN.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union



“D.O.N.N.A. - DEEP AND CONCRETE OPPORTUNITY FOR
GENDER EQUALITY - NEW PATH FOR INCLUSION
THROUGH NATURE AND ART” REFERENCE NO: 2023-1-
IT02-KA220-ADU-000157558.

**A ti, Anaïs,
las alas azules de este viaje**

.

INDEX

ELŐSZÓ ÉS BEVEZETÉS

1

MŰVÉSZET TERÁPIA:
AZ INTEGRÁLT MULTIMODÁLIS MARCHIO-
PATTI MÓDSZER

2

IMPROVIZÁCIÓS SZÍNHÁZ:
LÉNYEGE, ALAPJAI ÉS ALKALMAZÁSI
LEHETŐSÉGEK A NŐK BEFOGADÁSÁNAK
ELŐMOZDÍTÁSA ÉRDEKÉBEN

3

OUTDOOR TERÁPIA:
AMIKOR AZ ÉLMÉNY A SZABADBAN TÖRTÉNIK

4

A NŐK ELLENI ERŐSZAK MEGÉRTÉSE
NEMI ALAPÚ ERŐSZAK

5

GYAKORLATI ESZKÖZÖK A MÓDSZERTANOK
ALKALMAZÁSÁHOZ ÉS INTEGRÁLÁSÁHOZ

6

A NEMEK KÖZÖTTI EGYENLŐTLENSÉGEK MEGÍTÉLÉSE:
EGY SZOCIOLINGVISZTIKAI MEGKÖZELÍTÉS

7

KÖVETKEZTETÉS

D.O.N.N.A.

ELŐSZÓ

Amit ezeken a lapokon olvasni fogsz, az az ismeretek, tapasztalatok, érzelmek, célok és remények keveréke, amelyet egy jobb jövő alapjainak lerakására irányuló mély vágy kísér. Amellett, hogy integrált megközelítésen keresztül felvázolja a projektben alkalmazott négy módszertant, ez a szöveg a kreativitás ösztönzését is célozza: az emberek közötti együttműködés, kooperáció, szolidaritás, elfogadás, kapcsolatteremtés és fejlődés kiáltványa.

A DONNA mára több lett, mint egy egyszerű projekt: a párbeszéd és a mélyreható személyes fejlődés közösségévé és közös terévé vált a benne résztvevők számára. Ez egyike azoknak a pozitív, körforgásos folyamatoknak, amelyekben a befejezés csak egy újabb kezdetet jelent.

Az „ösvény” (angolul „path”) szó azért szerepel a címben, mert a közösen megtett út lényegét jelképezi, amelyet azok kíváncsisága vezérel, akik folyamatosan rácsodálkoznak és mögénéznek az első benyomásoknak, hogy új és meglepő jelentéseket fedezzenek fel. Csakúgy, mint egy hegyi ösvény vagy egy ősi tenger partja, az út néha könnyű, máskor nehéz. A DONNA-ban való gyaloglás megtanított minket rugalmasan táncolni az északi, déli, keleti és nyugati szelekre. Ez egy színekben, érzelmekben és történetekben gazdag tánc, amelyet nemlineáris ritmus jellemez, szünetekkel és újakezdésekkel, árnyalatok hangzásbeli harmóniáját teremtve.

Hálával, reménnyel és mindenekelőtt elszántsággal telve fejezzük be közös utunk első szakaszát.



D.O.N.N.A.

BEVEZETÉS

A.M.C. Scoleri, C. Staglianò

A Donna könyv az ambiciózus D.O.N.N.A. projekt egyik eredménye, amelyet az Erasmus+ program keretében valósított meg egy nemzetközi partnerség, melynek tagjai az egyének általános jólétével kapcsolatos különböző ágazatokban aktívak: a "La Città del Sole" (Olaszország), az "Experientia" (Spanyolország), a "Centrs Marta" (Lettország) és az "Élményakadémia" (Magyarország). Minden fejezet az egyes egyesületek által megosztott négy módszertan egyikének van szentelve, gazdagítva a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos kvalitatív szociolingvisztikai kutatások eredményeivel. A könyv célja, hogy gyakorlati eszközöket biztosítson a szociálpedagógia területén, a projektben alkalmazott módszertanok integrálásának eredményeként. A DONNA digitális könyv öt nyelven készült, a partnerségben részt vevő egyes országokban beszélt nyelveken, valamint angolul. A projektet a partnerségen belüli igények széleskörű megvitatását, reflexióját és elemzését követően állítottuk össze. 2023-ban, a projekt javaslatának évében, az EIGE nemek közötti egyenlőség indexe szerint – amely az egyenlőséget különböző területeken, például a munka, a pénz, a hatalom, az idő és az egészségügy területén méri – egyértelmű, hogy a helyzet egyenlőtlen: a projektben részt vevő minden ország a saját útját járja, kulturális, politikai és társadalmi tényezők befolyásolják. Spanyolország kiemelkedik a legpozitívabb eredmények tekintetében. A közpolitikák és a társadalmi tudatosság jelentős előrelépéshez vezetett, bár a teljes egyenlőség még nem valósult meg, és az elért eredményeket meg kell szilárdítani.

Olaszországban jelentős előrelépés történt az elmúlt években, de az ország továbbra is elmarad az európai átlagtól. A fő kihívások a munkaerőpiacot, a nők korlátozott képviselését a vezetői pozíciókban, valamint a munka és a családi élet egyensúlyának kihívásait érintik. A helyzet még nagyobb kihívást jelent Lettorszáiban és Magyarországon, amelyek mindkettő a rangsor alján helyezkednek el. Lettorszáiban a jó női munkaerőpiaci részvétel ellenére továbbra is jelentős bérkülönbségek és alacsony képviselés tapasztalható a döntéshozatali szerepkörökben. A nemek közötti egyenlőség Európában nem lineáris utat követ. Minden ország más kihívásokkal néz szembe, és az eredmények nagymértékben függenek a politikai akarattól, a társadalmi-kulturális kontextustól és a közpolitikák hatékonyságától. A valódi egyenlőség eléréséhez tartós elkötelezettségre van szükség, amelyet integrált intézkedések, folyamatos nyomon követés, valamint a társadalmi attitűdök és struktúrák mélyreható megváltoztatása jellemez.

A kontextus elemzése riasztó adatokat tár fel a nem alapú erőszak, különösen a nőgyilkosságok tekintetében. 2023-ban Olaszország a nőgyilkosságok magas számáról volt híres, különösen a családi vagy romantikus kapcsolatokon belül. Bár Olaszország az elmúlt években megerősítette védelmi politikáját, a halálos erőszak továbbra is fennálló száma azt jelzi, hogy a megelőző és kulturális intézkedések továbbra sem elegendőek. A nem alapú erőszak elleni küzdelem ezért büntető intézkedéseket és jelentős beruházásokat igényel a megelőzés, az oktatás és a nők gazdasági szerepvállalásának erősítése terén. A probléma Spanyolországban is továbbra is súlyos, ahol a bejelentések számának növekedése két lehetőségre utal: a helyzet romlására vagy a nők által jelentett incidensek számának növekedésére, vagy mindkettőre. A jelenség továbbra is jelentős, erős társadalmi és családi hatással. A helyzet más Magyarországon és Lettorszáiban, ahol az adatok töredezték vagy nem egyértelműek.

Magyarország, amely a nemek közötti egyenlőség tekintetében a legkevésbé fejlett európai országok közé tartozik, strukturális törékenységet mutat: korlátozott erőforrások, berögzült sztereotípiák és gyenge monitoring kapacitás. Lettorszáiban, bár hiányoznak a világos adatok, a jelenség a nemek közötti egyenlőtlenégeket és a gyenge intézményi válaszlépéseket tükrözi. A lett kontextus azt mutatja, hogy a nemi alapú erőszak nem csupán a „nagy számokról” szól, hanem a társadalmi normákról, a jogi definíciókról, valamint a támogató és azonosító rendszer kapacitásáról is. Összességében az összes elemzett országban a legtöbb nőgyilkosság a családon belül történik, gyakran partnerek vagy volt partnerek kezében. A jogi definíciók és az adatgyűjtés közötti különbségek megnehezítik a közvetlen összehasonlításokat, de mindenhol ugyanaz a valóság mutatkozik: a nők elleni erőszak tönkretesz a családokat, mélyen megsebz a közösségeket, és társadalmi félelmet táplál. Ezért az elnyomás mellett kulcsfontosságú a megelőzésbe való befektetés: a fiatalok oktatása, a nők autonómiájának előmozdítása, a kockázati jelek felismerése, az áldozatok támogatása és a tartós kulturális változás biztosítása. A kultúra és a társadalmi normák jelentősen befolyásolják a jelenség mértékét. Ez az összehasonlítás rávilágít arra, hogy nincsenek „automatikus” megoldások: minden országnak integrált politikákat kell alkalmaznia az adott kontextusokhoz, de három közös pillérre kell épülnie: megelőzés, védelem és kulturális változás. Csak így lehetséges valóban csökkenteni a nők elleni erőszakot és előmozdítani a nemek közötti valódi egyenlőséget.

Ezek a felfedezések vezettek a DONNA projekt létrehozásához.

A DONNA projekt célja a felnőttoktatók készségeinek fejlesztése, különös tekintettel a marginalizált közösségekből származó nőkre, beleértve a migránsokat, a roma nőket, az erőszak vagy diszkrimináció áldozatait, valamint a patriarchális környezetben élőket. A kezdeményezés integrált, nem formális oktatási módszereket támogat, amelyek az online tanulást, a társaktól való tanulást és a tapasztalati gyakorlatokat ötvözik a nők befogadásának és önrendelkezésének előmozdítása érdekében.

A projekt középpontjában a „női körök” állnak, ezek a biztonságos és befogadó terek, amelyek célja a személyes fejlődés, a szolidaritás és a közösségi életben való aktív részvétel elősegítése. Ugyanakkor a DONNA célja az oktatók professzionalizmusának fokozása gyakorlati eszközök, online tanfolyamok és a „DONNA” digitális könyvön alapuló működési útmutató kínálásával, amely olyan integrált módszertanok köré épül, mint a szabadtéri tapasztalati tanulás, a multimodális művészet, a nemi nevelés és az alkalmazott színházi improvizáció. A projekt magában foglalja a „Színek az egyenlőségért” művészeti és társadalmi kampányt is, amelynek célja a közvélemény tudatosságának növelése és a nemek közötti egyenlőség előmozdítása európai szinten, összhangban az „Egyenlőség Uniója” víziójával. Az Olaszországban, Spanyolországban, Magyarországon és Lettországon aktív DONNA számos kihívással foglalkozik: a nemi alapú erőszakkal, a roma nők elleni kettős diszkriminációval és a merev patriarchális struktúrákkal, amelyek korlátozzák a női autonómia lehetőségeit. Minden partner speciális szakértelmet hoz, az akadémiai kutatástól a tapasztalati és művészeti képzésig, hogy konkrét eszközöket, például húsz gyakorlati tevékenységet és dedikált online tanfolyamot fejlesszen ki. Röviden, a DONNA egy innovatív, befogadó és transzformatív oktatási modellt képvisel, amelynek célja a nők és férfiak felhatalmazása, az egyenlő kapcsolatok előmozdítása, valamint a fenntartható társadalmi változás elősegítése együttműködés, művészet és képzés révén.



A következő fejezetek a négy módszertant és azok konkrét alkalmazását elemzik a nemek közötti egyenlőség előmozdításában: az M-P művészetterápiát, a kalandterápiát, az improvizációs színházat és a nemi alapú oktatást.

D.O.N.N.A.
ELSŐ FEJEZET

MŰVÉSZETITERÁPIA:
AZ INTEGRÁLT MULTIMODÁLIS
MARCHIO-PATTI MÓDSZER

S. Patti, M. Marchio

„Miért a művészet?”
„Mert a művészet arra
késztet, hogy kifejezd:
»Én vagyok, én tudom,
én képes vagyok rá«.”

PSICOLOGIA ARTE E ARTI TERAPIE
METODO INTEGRATO
MARCHIO PATTI ©
(copyright by Maria Marchio e Sonia Patti 2000/2024)



<https://www.cittadelsolenoprofit.it>



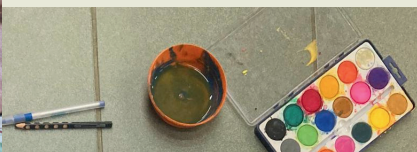
A Marchio-Patti© Integrált Módszer egy multimodális művészetterápiás oktatási és rehabilitációs megközelítést képvisel, amely integrálja és modulálja az összes művészeti forma használatát az egyéni jólét elősegítése, a kellemetlenségek megelőzése, valamint a mentális és fizikai egészség helyreállítása érdekében.

Ezek olyan intervenciós stratégiák, amelyek az egyéni jellemzők tiszteletben tartása és az egyén, valamint a csoport erősségeinek kihasználása mellett irányítják a készségek (kapcsolati, viselkedési, érzelemfelismerési és -kezelési, valamint kognitív) fejlesztését. Más szóval, ezek a stratégiák elősegítik a belső erőforrások rugalmas alkalmazásának képességét különböző kontextusokban.

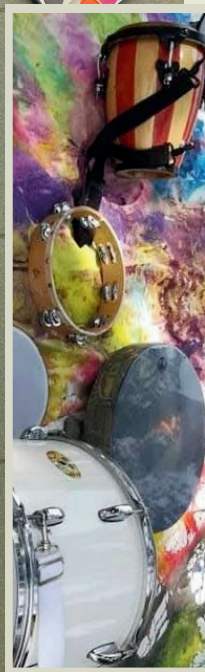
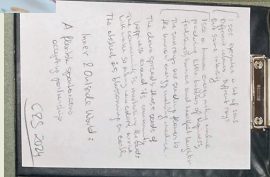
Ennek a megközelítésnek az alapvető előfeltétele az az elképzelés, hogy „a test minden tanulás eszköze”. A személyes fejlődés tehát nem korlátozódik a kognitív elköteleződésre, hanem egy aktív folyamatot képvisel, amely mind az elmét, mind a testet bevonja. Következésképpen a jólét előmozdítása az egyén teljes elköteleződését igényli, amely mind a pszichológiai, mind a fizikai dimenziókat magában foglalja.

Ez az elköteleződés elengedhetetlen az egyén lehetőségeinek és képességeinek fejlesztéséhez és optimalizálásához. A fizikai én és a testi határok tudatosításával kezdődik, és kiterjed a térbeli és időbeli érzékelés minden formájára.

Valóban, a kreativitás és a multiszenzoros testi képzelőerő befolyásolja és serkenti az egyén intellektuális és pszichoszociális képességeit, mivel elősegíti és finomítja az elemek innovatív módon történő kombinálásának képességét.



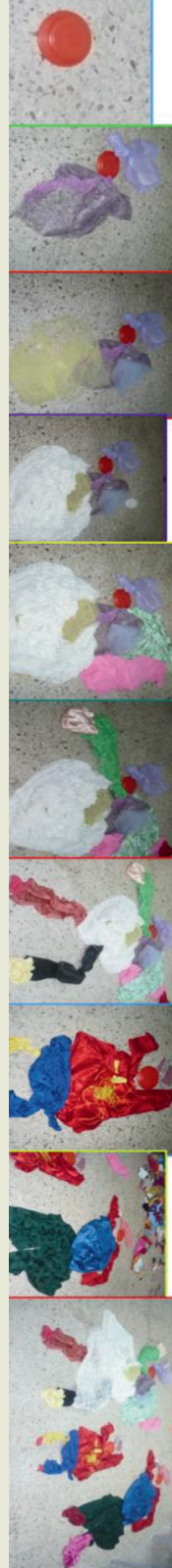
A Marchio-Patti© integrált módszer célja, hogy olyan kreativitás által elősegített kontextusokat teremtsen, amelyekben intra- és interpszichikus csere zajlik, erősítve a közös neuropszichológiai kapcsolatokat, amelyek serkentik a kreatív és divergens gondolkodást.



Ez a megközelítés elősegíti a multiszenzoros és érzelmi intelligenciát, valamint az asszertív és pozitív kapcsolatokat és viselkedést. A kreativitás egy sokrétű fogalom, amely különböző tudományterületeken és ágazatokon átível. Számos készséget foglal magában, beleértve a vizuális-percepciót, nyelvi és pszichofizikai képességeket.

Magában foglalja a performansz komponenseket, a pszichofiziológiai tényezőket, valamint az egyén kulturális és érzelmi fejlődésének harmonikus és fokozatos fejlődését. Kimutatták, hogy a különféle művészeti formák gyakorlása serkenti azt, amit az idegtudomány agyi plaszticitásnak nevez, azt a kreatív folyamatot, amely lehetővé teszi az agy számára, hogy tapasztalatok és tanulás révén módosítsa funkcionális morfológiáját, ezáltal elősegítve a traumatikus élmények leküzdését. A mai világban, ahol a technológia mindenütt jelen van, könnyű képeket találni az interneten. De mi történik, ha szabad utat engedünk a képzeletünknek? Amikor megengedjük az elmének, hogy valami újat és izgalmasat alkosson? Amikor festéket viszünk fel egy vászonra, vonalat húzunk egy papírlapra, táncolunk, hogy érzelmet fejezzünk ki, vagy egyszerűen csak követjük a zene ritmusát és hangot adunk ki? Ezek a pillanatok, amikor hagyjuk, hogy a kreativitás áramoljon, tesznek minket emberré. Ezek alakítanak át minket "kísérletezővé", művészekké és közösséggé. Ez a kísérletezés a Marchio-Patti© Integrált Módszer alapja. Ez egy olyan művészetterápia, amely a művészi kifejezés különböző formáit használja fel, hogy segítsen az embereknek kreatívan gondolkodni.

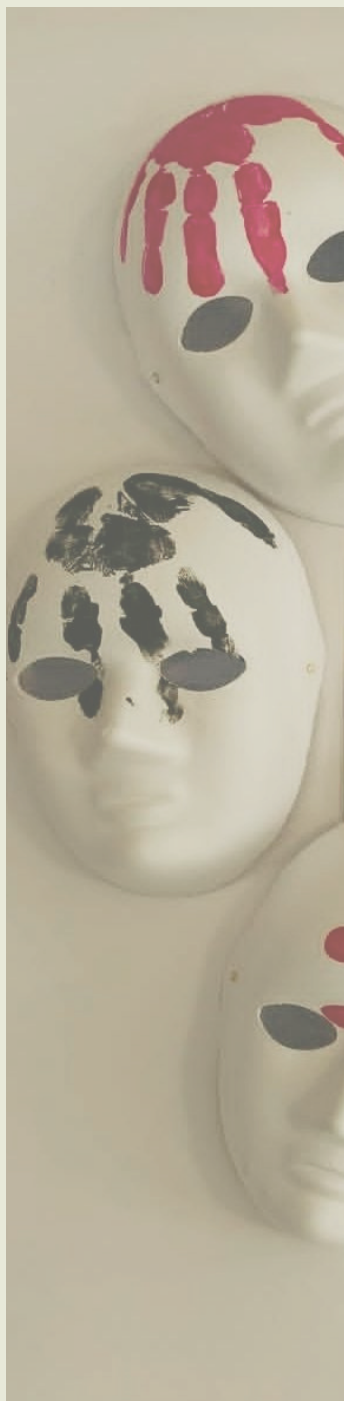
Amikor serkentjük kreatív oldalunkat, valami innovatív tudunk létrehozni az elménkben és a testünkben, egyesítve a valóság különböző összetevőit és az eltérő tárgyakat, és váratlan, de hihető kapcsolatokat fedezve fel közöttük.



Ez a művészeti modalitás kézzelfogható termékeket, azaz intenzív és összetett műveket hoz létre a felhasznált művészeti technikák sokféleségének (festészet, agyag, tánc, zene, kreatív írás, fényképezés, színház) köszönhetően, a tudományterületek széles skáláját felhasználva, az esztétikai-expresszívától az antropológiai, pszichológiai és pedagógiai technikáig.

A Módszer a kifejezőkészség egész életen át tartó fejlesztését hangsúlyozza a heurisztikus tanulás kontextusában; célja az egyének lappangó tudásának és intuitív képességeinek feltárása, az evolúciós ismeretek elsajátítása felé vezetve őket. A hatékony kommunikáció fontossága, összefüggésben azzal az értékkel, amelyet bizonyos tapasztalatok jelenthetnek egy közösségen belül, a kreativitás kifejezésének lehetősége és a világban való nyomot hagyás iránti igény mind olyan szempontok, amelyekről kimutatták, hogy hozzájárulnak az emberi fejlődéshez. A „létezés” közlésének vágya egy olyan folyamat, amely az emberi evolúció hajnalán kezdődött. Ez a folyamat elősegítette a reprezentatív, kreatív és produktív gondolkodás fejlődését, elősegítve a képzeletet és a kreativitást. A jelek és rajzok emlékeztető eszközökként működnek, elősegítve az információk közlését egy szimbolikus rendszeren keresztül. A Módszer lehetővé teszi a tudás hatékony tárolását és visszakeresését, biztosítva annak folytonosságát: ezen az evolúciós elven alapul, azzal a céllal, hogy elősegítse az egyén pszichofizikai egyensúlyát. Ez a folyamat magában foglalja az intra- és interpszichikus érzékelések új és egészséges módon történő átdolgozását és externalizálását.





Ez az evolúciós folyamat, amelyet filogenetikai és ontogenetikai mechanizmusok jellemeznek, az egyéni és kollektív jólét előmozdítását célzó stratégiánk alapvető keretét képezi.

A művészeti élmények és a művészetterápia kontextusában a résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy kivetítsék képzeletüket, ami katalizátorként szolgál a későbbi cselekvésekhez, elősegítve a fejlődést és bizonyos esetekben a rehabilitációt. A vizuális és motoros gondolkodás fejlődése térben és időben elősegítheti a múltbeli eseményekkel, az önértékeléssel és az interperszonális kapcsolatokban általában elfoglalt pozícióval kapcsolatos perspektívaátalakítást.

Az új kifejezőmódokkal való konkrét kísérletezés által elősegített átalakulás katalizátorként működhet egy olyan evolúciós folyamatban, amelyben az egyén elkezd értékelnéni egyediségét, felismeri problémamegoldó képességeit, és azokat koherensen használja a megfelelő kontextusban.

Lényeges elgondolkodni ezen evolúciós folyamat jelentőségén az erőszak áldozataivá vált vagy a társadalmi marginalizáció veszélyének kitétt nők támogatásában.

Lehetőséget kínál arra, hogy felfedezzük és megerősítsük az életben és a társadalomban a saját, egyedi és különleges módon való helyfoglalás jogának pszichológiai, és nem fizikai felfogását.

Az élet, a létezés és a belső és külső tér (fizikai, vizuális, auditív és grafikus) elfoglalásának élménye, az öröm, a sokrétű képzelőerő és a mély érzések olyan kifejező élményeket képviselnek, amelyek az egyén általános önkifejezésének egy részét tükrözik. Ebben az összefüggésben a művészi kifejezés az önismeret és mások megértésének aktusává alakul. A multiszenzoros kreativitás és képzelőerő hatása az emberi pszichoszociális készségekre összetett jelenség. Kimutatták, hogy ezek a tényezők kulcsszerepet játszanak az elemek innovatív módon történő kombinálásának képességének fejlesztésében és fokozásában.



Az M-P módszer egy sokrétű megközelítést képvisel, amelynek célja a jólléte elősegítő környezet előmozdítása a kreativitás, a művészet és a művészetterápia felhasználásával.

Ezek a módszertanok elősegítik az intra- és interpszichikus cserét, erősítve a közös neuropszichológiai kapcsolatokat, amelyek elősegítik a kreatív és divergens gondolkodást.

Továbbá a Módszer elősegíti a multiszenzoros és érzelmi intelligenciát, az asszertív és pozitív kapcsolatok és viselkedés mellett. A hangsúly a különböző munka- és interakciós módokon van körkörös folyamatokon keresztül: nagy csoportok, kis csoportok és egyéni munka. A gyakorlatok közötti interaktív kölcsönhatás lehetővé teszi az egyének számára, hogy hozzájáruljanak saját készségeikkel, értékeivel, tehetségeikkel és kognitív stílusaikkal. Ebben a kontextusban olyan kifejezési lehetőségeket fedeznek fel és teremtenek, amelyek túllépnek a hagyományos határokon. Támogatást kapnak és kínálnak a csoporton belül. Ennek a folyamatnak az eredménye a megnövekedett önbizalom és másokba vetett bizalom, valamint az önismeret, a saját kifejezőképesség, valamint az egyediség és az eredetiség elsajátítása.



A „FARE ARTE INSIEME©” – egy olasz kifejezés, aminek jelentése „együtt művészet” – számos művészeti ág, beleértve a grafikai és manipulatív művészeteket, a mozgásszínházat, a zenét és a kreatív írást egyesül, hogy egyedi esztétikai élményt teremtsen. E tudományágak összefonódása magával ragadó és kiszámíthatatlan együttes előadást eredményez, amely gyakran csodálatot kelt a közönségben. Ez a felejthetetlen élmény, akár közvetlenül, akár közvetve élük át, maradandó benyomást tesz azokra, akik részt vesznek.

A D.O.N.N.A. projekt keretében a művészetterápiás megközelítés elősegítette a nők önrendelkezését, elősegítve az önismeretet és azt a képességüket, hogy befolyásolják saját életüket. A művészetek nonverbális nyelvein – beleértve a festészetet, a zenét, a színházat, a táncot, a szobrászatot és a képzőművészetet – keresztül az emberek felfedezhették identitásuk több dimenzióját, kialakíthatták az önhatékonyság érzését és erősíthették önbecsülésüket. A művészetek katalizátorként működtek a társadalmi befogadásban és a nemi alapú erőszak enyhítésében, dekonstruálták a sztereotípiákat, megkérdőjelezték a bináris és patriarchális paradigmákat, és a véleménynyilvánítás szabadságát kínálták a kiszolgáltatott embereknek. Továbbá ezek a tevékenységek biztonságos tereket hoztak létre, amelyek elősegítik a diszkriminációval vagy bántalmazással kapcsolatos traumák externalizációját és feldolgozását. Ebben az összefüggésben az M-P módszer nem konvencionális eszközöket biztosított mind a személyes, mind a kollektív narratívaalkotáshoz. Minden egyes tevékenység, amely az egyéni, kiscsoportos és kollektív munka dinamikus interakcióján keresztül valósult meg, ösztönözte a kölcsönös támogatást és a tudatos kollektív identitás kialakulását. Ez a módszertan konkrét előnyökkel járt a társadalmilag hátrányos helyzetű egyének fejlődése és önrendelkezése szempontjából, mind közvetlenül, mind közvetve, azáltal, hogy szociális munkásokat és ifjúságsegítőket képez a szükségletek felismerésében, az erőforrások értékelésében és a kihívásokkal teli élettapasztalatok kezeléséhez biztonságos környezet megteremtésében. A módszer célja, hogy aktívan hozzájáruljon a nemek közötti egyenlőséghez, mind egyéni, mind rendszerszinten beavatkozva. Kreatív nyelvezet használatával igyekszik előmozdítani az egyenlő jogok és lehetőségek kultúráját. A D.O.N.N.A.-n belül, más projektekhez hasonlóan, több dimenziót is figyelembe vettek: pszichofizikai és érzelmi kifejezőmód; a nem és a fogyatékoság metszéspontja a reprezentációs hiányosságok pótlása érdekében;

interkulturalitás és migránsok befogadása; az érintett közösségek aktív részvétele; generációk közötti párbeszéd; és az egyetemes befogadásért való közintézményi felelősségvállalás előmozdítása.

A D.O.N.N.A. kezdeményezés folytatásaként a La Città del Sole szervezet a T.A.L.E.S. (Utak a művészet és a természet között, tanulás egyenlő társadalmi esélyekben) projekten keresztül kívánja tovább népszerűsíteni ezt a megközelítést és ezeket a tevékenységeket, amelyet az Európai Közösség - Erasmus+ - társfinanszíroz.

Ez a projekt kifejezetten a nemi alapú erőszak áldozatainak támogatására, valamint a szociális, egészségügyi, oktatási és politikai szektorban dolgozó szakemberek számára nyújtott speciális képzésre és információkra irányul.



Az M-P Módszer társadalmi célkitűzéseivel összhangban a D.O.N.N.A. projekt elindította a „Színek az egyenlőségért” közösségi média kampányt. A kezdeményezés csoportos improvizált festészeteket foglalt magában, amelyek célja az aktív részvétel ösztönzése és a társadalmi befogadás valódi kultúrájának előmozdításának alapvető fontosságára való figyelemfelhívás volt.

A kampány célja a béke, az egyenlőség és a méltányosság üzenetének terjesztése volt egy sor társadalmi akció révén Európában.

A Marchio-Patti módszer multimodális művészetterápiájának része, és egy kollektív és improvizált festési tevékenység, amelybe bevonják a helyi közösségeket, ahol népszerűsítik: minden korosztály részt vesz egy rögtönzött műalkotás létrehozásában, amelyben a színek találkozása kézzelfogható metaforájává válik az emberek közötti találkozásnak.

További részletekért kérjük, tekintse meg az alábbi linket.



Colours for equality campaign - Art for inclusion

Il Metodo Integrato Marchio-Patti© è stato applicato con successo in molteplici ambiti, culturali, sociali ed educativi....

La Città del Sole di Locri

Bibliográfiai hivatkozások

Andrews B., szerkesztő (megjelenés alatt), „Arts Education Futures: Trends Across the Globe” – Különböző szerzők közreműködései, köztük Sonia Patti fejezete: „A Multimodális megközelítés a művészetterápiához a tanulási folyamatban: A Marchio-Patti© integrált módszer.” Peter Lang, New York.

Bandura A. (1997), Önhatékonyság: Az irányítás gyakorlása. W.H. Freeman and Company, New York.

Colombo B. (szerk.) (2020), Agy és művészet: Az esztétikától a terápiáig. Springer Nature Switzerland AG

De Bono E. (2015). Kreativitás és laterális gondolkodás. Bur Rizzoli, Milánó.

Marchio, M. és Patti, S. (2018). A hangok színe. A Marchio-Patti integrált módszer. Általános Iskola számára. Calabria Letteraria Editrice, Soveria M.lli (CZ).

Marchio, M. és Patti, S. (2020). Pszichológia és művészetterápiák – Marchio-Patti integrált módszer. Calabria Letteraria Editrice, Soveria Mannelli (CZ).

Patti S. (2022), Tudatosság az iskolában: Boldog tanárok és motivált diákok. Huszonegy terápiás művészeti technika a tanulás és a tanítás örömeinek fokozására az iskolában és az életben egyaránt. Calabria Letteraria Editrice, Soveria Mannelli.

Ruggieri V. (1997), Az esztétikai élmény. Az esztétikai nevelés pszichofiziológiai alapjai. Armando Editore, Róma.

Ruggieri V. (2001), Identitás a pszichológiában és a színházban. Az ego struktúrájának pszichofiziológiai elemzése. Magi Publishing, Róma.

D.O.N.N.A.
MÁSODIK FEJEZET

**IMPROVIZÁCIÓS SZÍNHÁZ:
LÉNYEGE, ALAPJAI ÉS ALKALMAZÁSI
LEHETŐSÉGEK A NŐK BEFOGADÁSÁNAK
ELŐMOZDÍTÁSA ÉRDEKÉBEN**

E. Kovács, G. Kiss, B. Arany

„Több van benned, mint gondolnád.”



<https://elmenyakademia.hu/>



Az improvizáció, közismert nevén impró színház, egy együttműködésen alapuló és magasan specializált színházi műfaj. Szigorú képzést, precizitást és koncentrációt igényel, hasonlóan a professzionális színházi szakterületekhez.

Néha tévesen pusztán komikusnak vagy spontán szórakoztatásnak tekintik, de a valóságban a résztvevőknek egyszerre kell színészként, rendezőként és mesélőként működniük, valós időben, kölcsönös inspiráció és reagálás révén közösen alkotva narratívákat.

Ez az együttműködő jelleg kulcsfontosságú, mivel az improvizáció akkor virágzik, amikor a résztvevők egymás hozzájárulásaira építenek, és közös jövőképet generálnak a továbblépés során. A színházi improvizáció gyakorlati alkalmazásai messze túlmutatnak a színpadon. Gyakran használják a személyes fejlődéshez, a spontaneitás, a csapatmunka és a rugalmasság elősegítéséhez a mindennapi és szakmai környezetben.

Mivel képes leküzdeni az akadályokat és bizalmat építeni, kiváló eszközt jelent a befogadás, a nemek közötti egyenlőség és a nők integrációjával kapcsolatos kérdések kezelésében.

Eredet és fejlődés

Az improvizációs színház történelmi eredete az olasz commedia dell'artében gyökerezik, ahol az előadók meghatározott karakterarchetípusok keretein belül működtek, miközben rögtönzött módon fejlesztették ki a cselekményt.

A kortárs improvizációs módszerek, melyeket olyan oktatók úttörő munkájával fejlesztettek ki, mint Keith Johnston és Viola Spolin, teljesen új szintre emelik ezt a gyakorlatot. Johnston iskolája az improvizáció színházi aspektusait hangsúlyozza, míg Spolin munkája a nem formális, nonverbális és inkluzív oktatási technikákra összpontosít, amelyek különösen hatékonyak a marginalizált csoportok számára.

Az alkalmazott improvizáció gyökerei a színházban keresendők, de olyan váratlan területekre is kiterjed, mint a hírszerzési képzés. Történelmileg a kémkedési technikáktól a színpadra vándorolt, egy örögi kört



Alapelvek és alkalmazások

A módszertan a spontaneitást, az alkalmazkodóképességet és a rugalmasságot hangsúlyozza. A merev időbeosztással ellentétben az improvizáció lehetővé teszi az egyének számára, hogy rugalmasan reagáljanak a társas és szakmai helyzetekre. Az olyan gyakorlatok, mint a tapsjátékok vagy a partnerekkel való interakciók, feltárják a viselkedési mintákat, segítve a résztvevőket a produktív szokások finomításában és a nem hatékonyak lecserélésében. Számos területen hatékonyan bizonyult, beleértve a nyelvtanulást, a nyilvános beszédet és a stresszkezelést, valamint a befogadás előmozdítását és a társadalmi akadályok leküzdését.

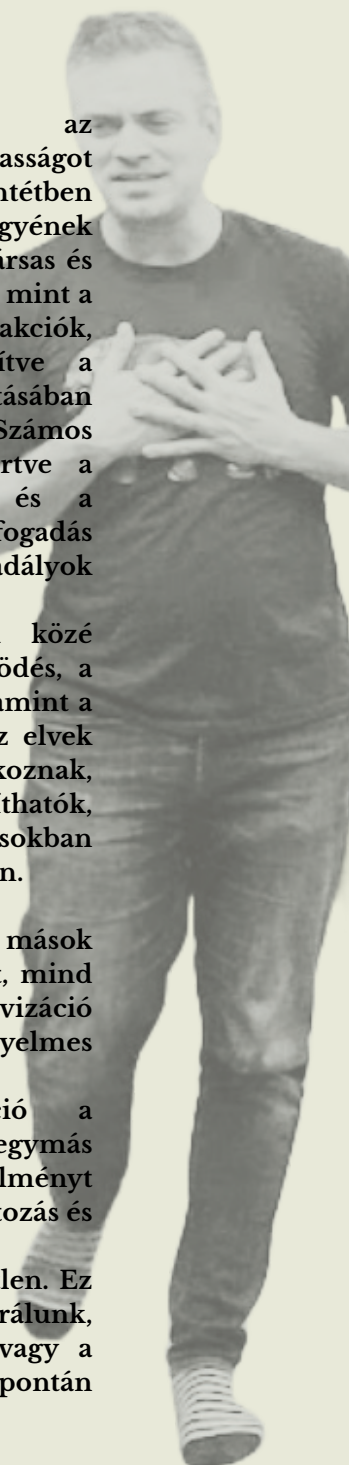
Az alkalmazott improvizáció alapelvei közé tartozik az aktív hallgatás, az együttműködés, a jelenlét a jelenben, a hibák elfogadása, valamint a bizalom és az önbizalom építése. Ezek az elvek nemcsak a színházi előadásra vonatkoznak, hanem értékes életkézségekké is alakíthatók, amelyek különböző kontextusokban alkalmazhatók, például a nők befogadásában.

Íme az alapelvek lebontása:

Aktív hallgatás: Ez magában foglalja mások szavainak és tetteinek szoros odafigyelését, mind verbálisan, mind nonverbálisan. Az improvizáció során a jelenetpartner javaslatainak figyelmes meghallgatását és hiteles válaszadást jelenti.

2. Együttműködés: Az improvizáció a csapatmunkában virágzik. A résztvevők egymás ötleteire építenek, közös narratívát vagy élményt hozva létre. Ez elősegíti a kollektív összetartozás és az eredményért való felelősség érzését.

3. Légy jelen: A jelenben élés elengedhetetlen. Ez azt jelenti, hogy a jelen helyzetre koncentrálunk, ahelyett, hogy a jövőbe vetítenénk ki, vagy a múlton rágódnánk. Ez lehetővé teszi a spontán reakciókat és a hiteles válaszokat.





A hibák elfogadása: Az improvizáció az „igen és” mentalitást erősíti, ahol a hibákat a kreativitás és a fejlődés lehetőségének, nem pedig elkerülendő dolgoknak tekintjük.

5. Önbizalom és biztonság építése: A gyakorlás és a pozitív megerősítés révén az alkalmazott improvizáció segíthet az egyéneknek nagyobb önbizalmat és bizalmat kialakítani saját, valamint kollégáik képességeiben.

6. Tegye vonzóvá partnerét: Ez az alapelv kiemeli, hogy mennyire fontos támogatni partnerét a színpadon, és segíteni neki kibontakozni. Teremtsen pozitív és támogató környezetet, ahol mindenki értékesnek érzi magát.

7. Tapasztalati tanulás: Az alkalmazott improvizáció gyakran a tapasztalati tanulásra összpontosít, ahol a résztvevők aktívan részt vesznek tevékenységekben és reflektálnak tapasztalataikra.

8. A struktúra és a spontaneitás egyensúlya: Míg az improvizáció elősegíti a spontaneitást, egyben megköveteli a meghatározott struktúrák vagy irányelvek betartását is. Ez az egyensúly segít keretet biztosítani a kreativitásnak és a felfedezésnek.

Lényegében az alkalmazott improvizáció nem csupán előadás: alapvető életkézségek fejlesztéséről szól játékos, lebilincselő és együttműködésen alapuló élményeken keresztül. Az improvizáció arra ösztönzi a résztvevőket, hogy lépjenek ki a komfortzónájukból anélkül, hogy túlterhelné őket. Egyensúlyt teremt a kihívás és a biztonság között, elősegíti a fejlődést és minimalizálja a félelmet. Olyan helyzetekben, mint a prezentációk vagy a vizsgák, elősegíti a szorongás kezelését, növeli a felkészülésbe vetett önbizalmat, és lehetővé teszi, hogy a hiteles interakciókra koncentráljunk. Ez a gondolkodásmód segít leküzdeni a perfekcionizmust, elfogadni a hibákat és önbizalmat építeni.





Használja a tapasztalati tanulásban a nők befogadását elősegítve

Az improvizáció egy együttműködésen alapuló tevékenység, amelyben a résztvevők megtanulják támogatni egymást. A hangsúly az egyéni sikerről a kollektív sikerre helyeződik át, elősegítve a kölcsönös tiszteletet és alkalmazkodóképességet. Ez az együttműködésen alapuló dinamika fokozza hatékonyságát a társadalmi befogadásra, a szakmai fejlődésre és a mindennapi kihívásokra, például a szemkontaktusra és a hatékony kommunikációra összpontosító workshopokon. A Magyarországi Élményakadémián az improvizációs színházat használjuk a szabadtéri élményalapú tanulás hatékony kiegészítésére, elősegítve a hátrányos helyzetű csoportok, például a nők, a romák és a családjukon kívül felnövő fiatalok személyes fejlődését és társadalmi integrációját.

A módszer, ahogyan azt partnerszervezetünk, a Magyarországi Grund Színház ismertette velünk, lényegében eszközként és filozófiaként is szolgál a komplexitás kezelésében, a rugalmasság kiépítésében és a kapcsolatok elmélyítésében, így felbecsülhetetlen értékű erőforrás a személyes és szakmai fejlődéshez.

Ha az improvizációs elvek szemszögéből vizsgáljuk a nők problémáit, gyakran felfedezzük, hogy az általunk „patriarchálisnak” vagy „szexistának” definiált viselkedések inkább a státuszkülönbségekből fakadnak, mint pusztán a nemi tényezőkből. Ezért kulcsfontosságú a kommunikációs nehézségek kiváltó okainak kezelése, az előítéletek megkérdőjelezése és a kölcsönös tisztelet előmozdítása, státusztól függetlenül. Az improvizáció számos eszközt, gyakorlatot és megközelítést kínál e cél támogatására, amelyek beépíthetők a Női-Férfi Csoport tevékenységeibe a nők befogadásának elősegítése érdekében.

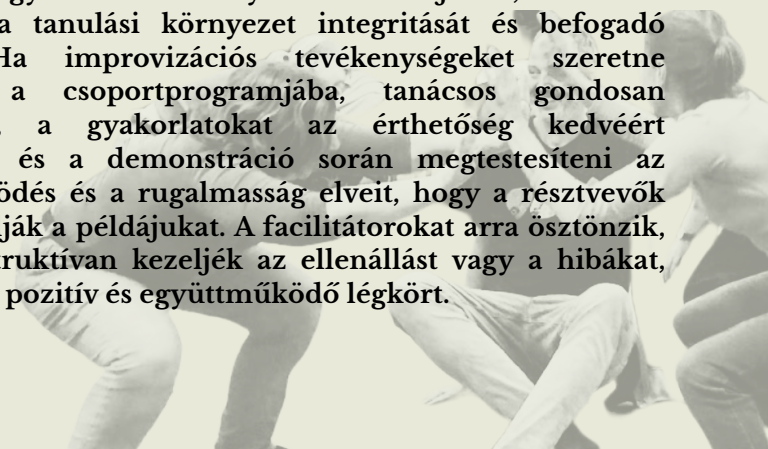
A nemi szerepek megvitatása során felmerül az egyenlőség kontra homogenitás kérdése. Mind a nőknek, mind a férfiaknak egyenlően kell képviseltetniük magukat a különböző szerepekben, a sztereotípiák megerősítése nélkül. Különbség van a tisztelet kimutatása és az egyenlőség fenntartása, illetve a szereplők számának vagy szerepének egyenlővé tétele között. A nemi kérdésekkel kapcsolatos improvizációs tevékenységek alapvető célja, hogy minden szerepet, legyen az férfi vagy női, méltósággal és hitelességgel ábrázoljanak, elkerülve a kliséket vagy a szereplő cselekedetének aláásását.

Ezek az elvek konkrét helyzetekre is alkalmazhatók, például a nők férfiak által dominált környezetbe való integrációjára, vagy fordítva, biztosítva, hogy minden egyes személy hozzájárulását tiszteletben tartsák és értékeljék. Az ilyen integráció nemcsak a nemek közötti egyenlőség, hanem a személyes fejlődés és a kölcsönös megértés felé is előrelépést jelent.

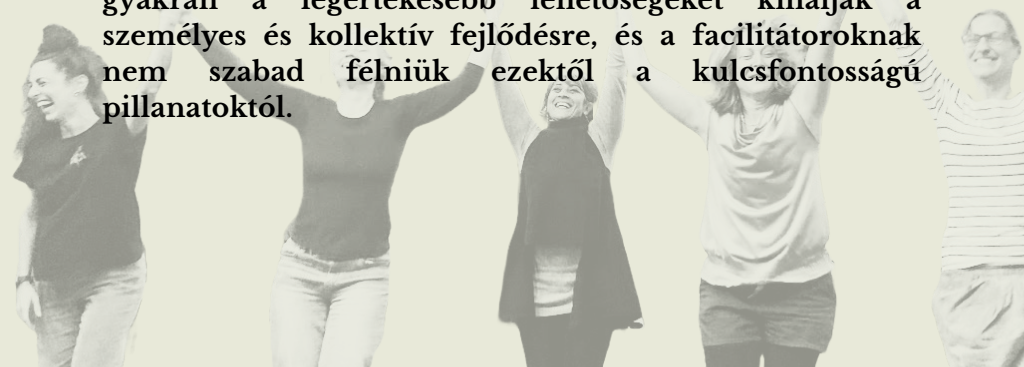


IMPROVIZÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEK LEBONYOLÍTÁSA NŐK ÉS FÉRFIAK CSOPORTJAIN BELÜL.

Ha improvizációs színház alkalmazását fontolgatja csoportokban, számos fontos szempontot kell figyelembe vennie. Az improvizációs tevékenységek során a csoportvezetők kulcsszerepet játszanak a támogató és fókuszált környezet fenntartásában. Kulcsfontosságú, hogy a csoportvezetők megfigyeljék és kezeljék a finom csoportdinamikát, biztosítva, hogy minden résztvevő értékesnek érezze magát, és strukturált, mégis rugalmas megközelítéseket alkalmazzanak a gyakorlatok hatékony irányításához. A jelenlét és az alkalmazkodóképesség elengedhetetlen. A csoportvezetőknek összhangban kell lenniük a csoport energiájával és szükségleteivel, integrálva a spontaneitást, miközben világos célokat tartanak fenn. A gyakorlás és a gyakorlatok alapos ismerete lehetővé teszi a csoportvezetők számára, hogy kezeljék a váratlan helyzeteket és alkalmazzák az általuk tanított elveket. Míg egy nőkből és férfiakból álló csoport célja az önismeret és a fejlődés előmozdítása, a csoportvezetőknek különös figyelmet kell fordítaniuk saját készségeikre és korlátaikra, amikor mélyen személyes vagy pszichológiai problémákkal foglalkoznak. Annak érdekében, hogy elkerüljük a tévedést erre a területre egy elsősorban oktatási eseményen, fontos, hogy kitalált forgatókönyveket használjunk a biztonságos tér megteremtése érdekében, miközben készen állunk arra, hogy érzelmi kiváltó okok esetén támogassuk a résztvevőket. Minden improvizáción alapuló csoporttevékenységben az olyan elvek, mint az elfogadás, a rugalmasság és a felelősségvállalás fontosabbak, mint a merev szabályok. Ez a megközelítés lehetővé teszi a facilitátorok és a résztvevők számára, hogy különböző helyzeteket kezeljenek, miközben megőrzik a tanulási környezet integritását és befogadó jellegét. Ha improvizációs tevékenységeket szeretne beépíteni a csoportprogramjába, tanácsos gondosan felkészülni, a gyakorlatokat az érthetőség kedvéért bemutatni, és a demonstráció során megtestesíteni az együttműködés és a rugalmasság elveit, hogy a résztvevők követni tudják a példájukat. A facilitátorokat arra ösztönzik, hogy konstruktívan kezeljék az ellenállást vagy a hibákat, biztosítva a pozitív és együttműködő légkört.



Egy sokszínű tapasztalatokkal és érzelmi háttérrel rendelkező csoport irányítása kihívást jelenthet. A jelenre való összpontosítással, az improvizációs technikák alapelveinek alkalmazásával és a szerepük átláthatóságának megőrzésével (tanulási facilitátor, nem terapeuta), a facilitátorok hatásos és transzformatív élményeket hozhatnak létre. A kevésbé tapasztalt facilitátorok számára egy másik kihívást jelenthet a pontosság fenntartása, még egy "szórakoztató és játékos" légkörben is. Ez azt jelenti, hogy bár a kellemes és nyugodt környezet fenntartása kulcsfontosságú, az előadás minősége és az érzelmi elköteleződés nem csorbulhat. Kulcsfontosságú felismerni, ha valami nem működik, mivel ez segít a csoporton belüli bizalom erősítésében. Amikor a résztvevők úgy érzik, hogy kifejezhetik aggályaikat vagy hibáikat, az erősíti a kölcsönös bizalmat. Ez a fajta őszinteség elengedhetetlen a hatékony tanuláshoz és a csoportdinamikához. A tapasztalati tanulás túlmutat az intellektuális megértésen, és magában foglalja a fizikai, érzelmi és mentális részvétel szintjeit. Ez ugyanúgy igaz az improvizáción alapuló tapasztalati tanulásra is. A színházban az érzelmek kulcsfontosságúak a közönséggel való kapcsolatteremtéshez, és az olyan technikák, mint az érzelmek kifejezése egyszerű cselekedetekkel vagy testbeszéddel, többet tudnak kommunikálni, mint pusztán a szavak. Végül fontos hangsúlyozni, hogy a tanulás és a fejlődés a kellemetlen pillanatokban vagy akkor is bekövetkezhet, amikor az egyének kilépnek a komfortzónájukból. Ezért, bár elengedhetetlen a folyamat értékelése, a kihívások és a nehéz pillanatok gyakran a legértékesebb lehetőségeket kínálják a személyes és kollektív fejlődésre, és a facilitátoroknak nem szabad félniük ezektől a kulcsfontosságú pillanatoktól.



References

Johnstone, Keith (1979). Impro: Improvisation and the Theatre. Methuen. Faber and Faber

Spolin, Viola (1999) Improvisation for the Theater. 3rd ed.. Northwestern University Press

<https://www.civilservicecollege.org.uk/applied-improvisation-service>

<https://schott-acting-studio.de>

D.O.N.N.A.
HARMADIK FEJEZET

OUTDOOR TERÁPIA:
AMIKOR AZ ÉLMÉNY A SZABADTÉREN
TÖRTÉNIK

G. Giusti

„És az erdőbe merészkedem,
hogy elveszítssem az eszemet
és megtaláljam a lelkem.”

J. Muir



<https://www.asociacionexperiencia.org>



Mielőtt elkezdjük, csatlakozz hozzám: csukd be a szemed, vedyél egy mély lélegzetet, állj meg egy percre, és figyeld meg a légzésedet, a tested, a testtartásodat. Nyisd meg az érzékeidet, érezd a talajt magad alatt, a földet a lábad alatt.

„Milyen itt lenni?” Ez az egyszerű meghívás megragadja a szabadtéri, természetalapú terápia lényegét: a jelenlét magával ragadó élményét.

„AZ ELMÉLET ELSAJÁTÍTÁSA TAPASZTALAT ÉS CSELEKVÉS RÉVÉN. A HOVATARTOZÁS ÉRZÉSÉNEK FEJLESZTÉSE AKTÍV RÉSZVÉTEL ÉS ÖNIRÁNYÍTÁS RÉVÉN.” P. GOODMAN

Amikor belépünk az erdőbe és jelen lehetünk, máris az élményterápia első szintjével foglalkozunk: az észrevétellel, az érzékeléssel és a kibontakozó dolgokra való megnyílással. Ez az elmélyülés pillanata – az érzés, a megfigyelés és a reagálás – képezi az alapot, amelyre minden további tanulás épül. Itt, a testben, az érzésekben és az érzelmekben vetik el a tapasztalat magvait. Ez a fejezet az élményterápia lényegét kívánja feltárni, bemutatva a szabadtéri terápiát meghatározó konkrét módszertanokat és megközelítéseket, valamint bevezetve olyan kulcsfogalmakat, mint a kalandterápia, a természetalapú terápia és a vadonterápia.

Mit jelent a „tapasztalat” kifejezés?

A szó a latin experientia szóból származik, amely az experiens szóból származik, és az experiri ige jelentése „próbálkozni, tanulni próbálgatással”. Az indoeurópai „per” szótöve azt jelenti, hogy „megpróbálni, tesztelni”. Ebből a töből származnak olyan kifejezések, mint a kísérlet, a szakértő, de a veszély is. Ez az etimológia arra emlékeztet minket, hogy a tapasztalat „kockázatot”, újdonságot és átalakulást jelent.

A szabadtéri és élményterápiában a folyamat az „élményre” összpontosít, és a következőképpen definiálható: Prereflektív és holisztikus: a tudatos gondolkodás előtt történik, spontán, és több dimenzióban aktiválódást és stimulációt jelent.

Érzelmileg és fizikailag érzékelve: Az élmény a testben, az érzékelésekben és az érzelmekben gyökerezik, a szubjektív és érzékelt érzésáramlásra összpontosítva.

Aktív, többszintű és párbeszédés: kognitív, érzelmi, fiziológiai és fizikai szinten nyilvánul meg, amelyet az önmagunkkal, a csoporttal és a vezetővel folytatott párbeszéd alakít.

- Innovatív, stimuláló és nyitott az ismeretlenre: az újdonság, a meglepetés és az ismert határokon túlmutató fejlődési lehetőségek aspektusait ötvözi.



Amint azt már említettük, a tapasztalat alapvető eleme a szabadtéri terápiának. De mit is értünk szabadtéri terápia alatt? „A szabadtéri terápiákat – talán a többes szám lenne a helyénvalóbb – olyan terápiás megközelítéseként definiálták, amelyeket három fő elem jellemez: (a) kontextusspecifikusak, túlnyomórészt a szabadban végeznek; (b) aktív testi interakciót foglalnak magukban; és (c) felismerik a természet és az emberiség közötti kapcsolatot.” A szabadtéri terápia egy gyűjtőfogalom, amely a hagyományos stúdiók keretein kívül végzett terápiás gyakorlatok széles skáláját öleli fel. Különböző természeti környezetben történhet, a városi parkoktól a távoli erdőkig és hegyekig. Magában foglalhat egyszerű, alacsony intenzitású élményeket, például zöld területen ülést vagy sétát, valamint kalandosabb és magával ragadóbb programokat, mint például kajakeresés, sziklamászás vagy többnapos vadonbeli expedíciók.

Amint azt már említettük, a tapasztalat alapvető eleme a szabadtéri terápiának. De mit is értünk szabadtéri terápia alatt? A szabadtéri terápiákat olyan terápiás megközelítéseként definiálták, amelyeket három fő elem jellemez: (a) egy adott kontextuson, túlnyomórészt a szabadban zajlanak; (b) aktív testi interakciót foglalnak magukban; és (c) elismerik a természet és az emberiség közötti kapcsolatot.





A szabadtéri terápia egy tág fogalom, amely a hagyományos irodai tereken kívül végzett terápiás gyakorlatok széles skáláját öleli fel. Különböző természeti környezetben történhet, a városi parkoktól a távoli erdőig. Magában foglalhat egyszerű, alacsony intenzitású élményeket, például ülést vagy sétát egy zöld területen, valamint kalandosabb és magával ragadóbb programokat is.

A „természet alapú terápia” egy általános kifejezés, amely olyan terápiás megközelítésekre utal, amelyek szándékosan integrálják a természeti környezetet, elemeket vagy élményeket a fizikai, mentális és társadalmi jólét elősegítése vagy a felépülés megkönnyítése érdekében. Ezek a beavatkozások népszerűsége tettek szert, mivel a kutatások rávilágítanak a természet helyreállító és jótékony hatásaira, különösen a modern stresszorokra és az urbanizációra adott válaszként. Ezek a terápiák az ökopszichológiában gyökereznek, és céljuk az ember és a természet újraegyesítése, képzett szakemberekkel együttműködve. A megközelítések közé tartozik többek között az ökoterápia, az erdőterápia, a kertészeti terápia, a természetterápia és az expedíciós terápia.

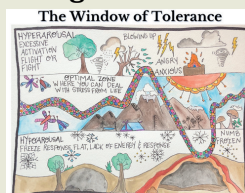
A kalandterápia egy élményterápiás modell, amely strukturált szabadtéri tevékenységeket, például slackline-ozást, kenuzást, sziklamászást és kajakozást kombinál a pszichológiai gyógyulás és a személyes fejlődés elősegítése, valamint a változás támogatása érdekében. Ezek a tevékenységek az újdonság, a kihívás és a reflexió elemeit tartalmazzák.

Különbségeik ellenére a szabadtéri terápiák számos alapvetet osztanak: A környezet szerepe – A természet nem másodlagos elem; érzékszervi ingereket, metaforákat, ciklusokat és kihívásokat kínál, amelyek elősegítik a reflexiót és a tanulást. A környezet a növekedés elősegítőjeként működhet.

A csoport szerepe – A csoportdinamika kulcsfontosságú.

Az együttműködést, a bizalmat és a közös problémamegoldást a kollektív kihívások és a reflektív tevékenységek erősítik, erősítve a társas kötelekeket és a hovatartozás érzését. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a csoportdinamika mindig a középpontban áll: néha a figyelem az egyéni folyamatokra is átterelődhet, még a csoportkontextuson belül is. A facilitátorok szerepe – A facilitátorok szervezik az élményeket, gondoskodnak a biztonságról, érzelmi megfélekezéstről és elősegítik a jelentésteremtést. Szerepük a kihívás és a támogatás egyensúlyban tartása, segítve a résztvevőket a fizikai, érzelmi és kognitív tapasztalatok integrálásában. A tolerancia ablaka: optimális részvétel elősegítése.

A résztvevők választásának és a közös döntéshozatalnak a támogatása elérhető választáson alapuló kihívások nélkül olyan programelemek bevezetésével, mint a lehetőségek felajánlása a résztvevőknek, a rugalmas időbeosztás, a saját tempójuk követésének lehetővé tétele, a kényszerítés helyetti bátorítás, hasznos információk nyújtása a megalapozott döntésekhez, valamint az egyének szándékos támogatása a saját döntéseik meghatározásában és meghozatalában (Mitten, 1985). A tolerancia ablaka (Siegel, 1999) egy olyan koncepció, amelyet eredetileg Dr. Dan Siegel dolgozott ki, hogy leírja az optimális „izgalmi” zónát, amelyre egy személynek szüksége van a mindennapi életben való működéshez. Amikor egy személy ezen a zónán vagy ablakon belül működik, képes hatékonyan kezelni és megbirkózni az érzelmeivel.



Hol zajlik a szabadtéri terápia?

A szabadtéri terek jelentik azt az alapvető kontextust, amelyben az élményterápia zajlik. A szabadba lépés nem egyszerűen a fizikai tér megváltoztatását jelenti: meghívás arra, hogy megszabaduljunk a falaktól, képernyőktől és szerepektől, amelyek gyakran korlátoznak minket, és hogy újra felfedezzük önmagunkat a környezetünkkel folytatott párbeszéd révén.

A természeti terek, mint például az erdők, hegyek, folyók, mezők, valamint egy városi park, kert vagy strand, tág, semleges és jelentőségteljes kontextust biztosítanak, amelyben az élmények kibontakoznak. Egy kulcsfontosságú módszertani elv a biztonság, amely mindig magában foglalja mind a fizikai, mind az érzelmi aspektusokat:

Fizikai biztonság: A résztvevőknek megfelelő felszerelésre, időjárás-figyelésre és tapasztalt vezetőkre van szükségük. A kockázat a kaland velejárója, de azt gondosan kell kezelni.

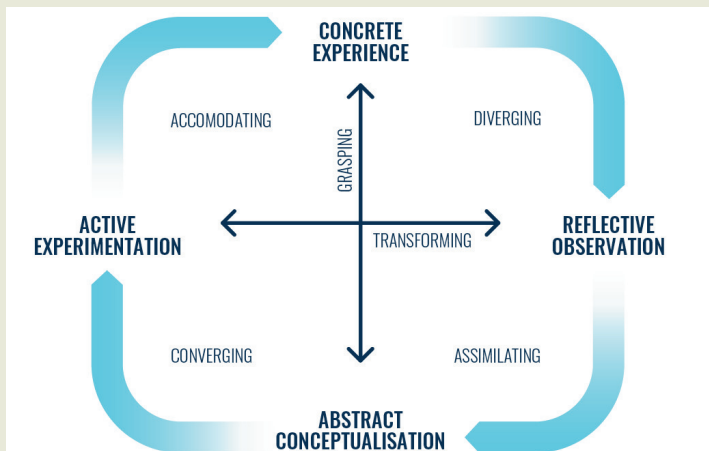
Érzelmi biztonság: A résztvevőknek szabadon kell kifejezniük magukat a tevékenység során. A csoportvezetők csoportmegállapodásokkal, „jégtörőkkel” és érzelmi egyeztetésekkel segíthetik ezt a folyamatot, a tevékenységeket a csoporthoz igazítva, és szükség esetén egyéni figyelmet biztosítva.

- A biztonság az élményterápia sarokköve: biztosítja, hogy a kihívásokkal szembe lehessen nézni, ne pedig elkerülni őket, és hogy a tapasztalatokat támogató kontextusban éljük meg.

A REFLEXÍV FOLYAMAT.

A tapasztalat elengedhetetlen, de önmagában nem elég. A reflexió a tapasztalatot tanulássá alakítja. Ez a tapasztalati módszertan lényege.

Az olyan gondolkodók, mint John Dewey, hangsúlyozták, hogy a tapasztalatot reflexió révén kell átdolgozni ahhoz, hogy jelentést generáljon. Kurt Lewin és később David Kolb a tapasztalati tanulási ciklusok modelljeit fejlesztették ki: cselekvés, reflexió, fogalomalkotás, kísérletezés. Reflexió nélkül a tapasztalat egy epizód marad; reflexióval növekedéssé alakul.



Miért elengedhetetlen a reflexió? Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy érzelmileg és kognitívan is integrálják a történeteket.

Kapcsold össze a cselekvést a jelentéssel, a jelentést pedig a későbbi viselkedéssel.

Álakítsd át a szimbolikus metaforákat személyes reflexiókká.

- Ez a nyitás az asszimiláció felé. A reflexió lezárja a tapasztalatok ciklusát, és megnyitja az utat az átalakulás előtt.

Miért visszük az embereket a szabadba oktatási vagy terápiás élmények céljából? A cél olyan környezet megteremtése, ahol az én, a kapcsolatok és a világgal való kapcsolatunk jelentése felszínre kerülhet. Minden csoportnak sajátos igényei vannak: önbecsülés, bizalom, kommunikáció, ellenálló képesség, vagy egyszerűen csak a megállási és lélegzési lehetőség. Az igényfelmérés és a szándékosság alapvető módszertani lépések. Facilitátorként nem azért választunk ki egy tevékenységet, mert szórakoztatónak vagy stimulálóknak tűnik.

A lényeg soha nem maga a tevékenység. A hegynek nincs nagyobb értéke, mint a résztvevők által a mászásuknak tulajdonított jelentés. A kaland eszköz, nem cél. Ami számít, az az intuíció: a lappangó erősségek felfedezése, a sebezhetőségek felismerése, és annak megtalálása, hogy ezeket a tanulságokat hogyan lehet átvinni a mindennapi és szakmai életbe.

Emberi fejlődés női szemszögből

A szabadtéri programok arra ösztönzik a résztvevőket, hogy közvetlen, konkrét tetteken keresztül fedezzék fel újra az autonómiát és az önbizalmat. A sátorverés, a túraútvonalon való navigálás vagy egy másik túrázó támogatása egy meredek emelkedőn a gondoskodás és a vezetés egyidejű gyakorlásának módjává válik. A DONNA-n belül ez a fejlődés a meghallgatás, a kölcsönösség és a megosztott hatalom értékeire összpontosít – olyan tulajdonságokra, amelyek gyakran a nőiességgel társulnak, de lényegükben eredendően emberiek.

- Együttműködés, nem pedig versengés. Szabadtéri környezetben a siker közös. Egy kenu nem tud előrehaladni, hacsak az evezősök nem találják meg a közös ritmust; egy csoport nem érheti el a táborot, amíg a leglassabb tag meg nem érkezik. Ezek a közös kihívások az együttműködést szükségszerűséggé és végső soron bölcsességgé alakítják. A résztvevők első kézből tapasztalják meg, hogy a haladás a kapcsolaton, a kommunikáción és a figyeleмен múlik.

Kreativitás és ellenálló képesség A természet folyamatosan meglepetéseket okoz: esik az eső, változnak a tervek, átalakulnak az útvonalak. Ilyen körülmények között a résztvevők adaptív kreativitást tanulnak: menedéket építenek a rendelkezésre álló alapanyagokból, korlátozott mennyiségű hozzávalóval főznek, vagy új ösvényeket fedeznek fel, amikor a meglévők eltűnnek. A ellenálló képesség nem pusztán ellenállásként nyilvánul meg, hanem rugalmas erőként, amelyet a csoporton belül megosztanak.



References

Rose, A. (2021). Terapia a través de la aventura: Cuando la montaña nos hizo grandes. Ediciones Desnivel.

Harper, N. J., & Dobud, W. (Eds.). (2021). Outdoor therapies: an introduction to practices, possibilities, and critical perspectives. Routledge.

Harper, N. J., & Rose, K. (2019). Nature-based therapy: a practitioner's guide to working outdoors with children, youth, and families. New Society Publishers.

Mitten, D. (2018). Women and Leadership: Commitments to Nurturing, More-than-Human Worlds, and Fun. , 109-128.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-53550-0_7

Peeters, L., & Ringer, M. (2020). Experiential Facilitation in the Outdoors. , 16-29.

<https://doi.org/10.4324/9780429352027-3>.

D.O.N.N.A.
NEGYEDIK FEJEZET

A NŐK ELLENI ERŐSZAK MEGÉRTÉSE
NEMI ALAPÚ ERŐSZAK

I. Lace

Amikor a nemek közötti egyenlőségért küzdünk,
minden egyén jogáért küzdünk, hogy félelem
nélkül és egyenlő esélyekkel élhessen.



<https://www.marta.lv/>

A letterszági MARTA Központ, amely napi rehabilitációs szolgáltatásokat nyújt a túlnyomórészt férfierőszak áldozatainak, felismeri, hogy a nők elleni erőszak széles körű toleranciája mélyen gyökerezik a patriarchális rendszerben. Ez a rendszer gyakran figyelmen kívül hagyja a nők elleni férfiak által elkövetett erőszakot, trivializálja a nők szenvedését és tapasztalatait, és elősegíti az elkövetők büntetlenségét. Egy olyan társadalom megteremtéséhez, ahol az emberek elkötelezettek az erőszak elismerése, a nemi alapú erőszak áldozatainak támogatása és az elkövetők felelősségre vonása iránt, kulcsfontosságú közös értelmezés kialakítása arról, hogy mit jelent leggyakrabban a nemi alapú erőszak: a nők elleni férfierőszak.



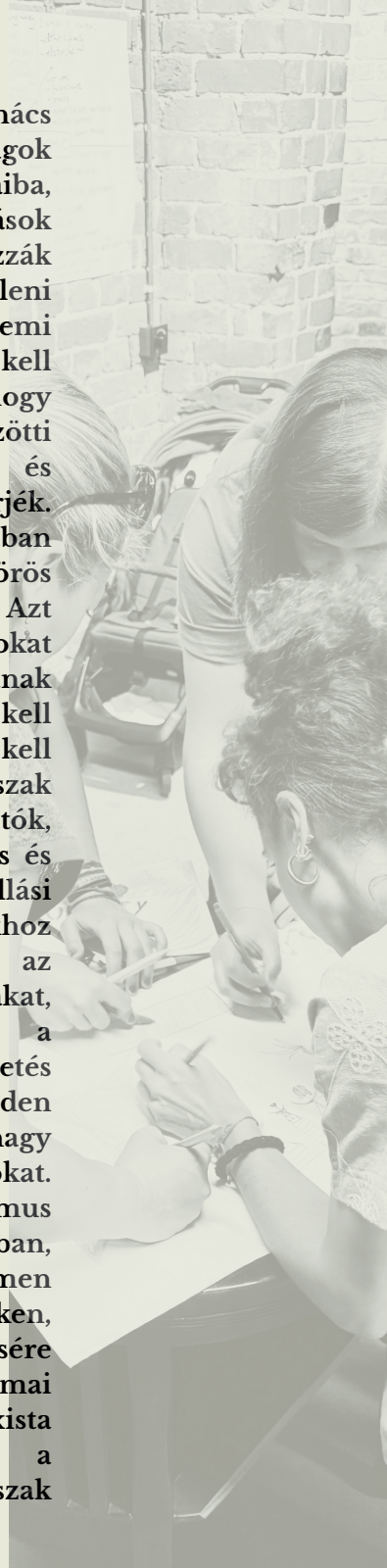
Az ENSZ Nők Elleni Erőszak Felszámolásáról Szóló Nyilatkozata (A/RES/48/104) elfogadja az emberi jogok és a nemek közötti egyenlőtlenség keretrendszerét, és azt úgy határozza meg, mint „bármely nemi alapú erőszakos cselekmény, amely fizikai, szexuális vagy pszichológiai károsodást vagy szenvedést okoz, vagy okozhat a nőknek, beleértve az ilyen cselekményekkel való fenyegetést, a kényszert vagy a szabadság önkényes megfosztását, akár a közéletben, akár a magánéletben történik”. A legtöbb európai ország ratifikálta az Európa Tanács Nők Elleni Erőszak és a Családon Belüli Erőszak Elleni Egyezményét. Következésképpen az Európa Tanács a nők elleni erőszak nemi alapú meghatározását fogadja el (3. cikk):



A nők elleni erőszak minden olyan nemi alapú erőszakos cselekményre vonatkozik, amely fizikai, szexuális vagy pszichológiai kárt vagy szenvedést okoz, vagy ésszerűen valószínűsíthetően okoz a nőknek, beleértve az ilyen cselekményekkel való fenyegetést, a kényszerítést vagy a szabadság önkényes megfosztását, akár a közszférában, akár a magánszférában. A családon belüli erőszak magában foglalja: "...minden fizikai, szexuális, pszichológiai vagy gazdasági erőszakos cselekményt, amely a családon vagy az otthoni egységen belül, illetve korábbi vagy jelenlegi házastársak vagy partnerek között történik, függetlenül attól, hogy az elkövető az áldozattal közös lakóhelyen él-e vagy élt-e."

A nemet a társadalmilag konstruált szerepek, viselkedések, tevékenységek és tulajdonságok összességéként definiálják, amelyeket egy adott társadalom megfelelőnek tart a nők és a férfiak számára. A nők elleni nemi alapú erőszak a nők ellen azért irányuló erőszak minden formájára vonatkozik, mert nők, vagy aránytalanul nagy mértékben érinti őket. Az áldozat minden olyan személy, akit „nők elleni erőszaknak” vagy „családon belüli erőszaknak” minősülő viselkedés ér. Az Egyezmény kimondja, hogy a „nők” kifejezés magában foglalja a 18 év alatti lányokat is (Isztambuli Egyezmény).

Ez beépül az Európa Tanács Egyezményét aláíró és ratifikáló országok nemzeti jogszabályaiba és politikáiba, amelyek a szolgáltatások minimumkövetelményeit határozzák meg. A szolgáltatásoknak a nők elleni erőszak és a családon belüli erőszak nemi szempontú értelmezésével kell működniük. Ez megköveteli tőlük, hogy az erőszakot a nemek közötti egyenlőtlenségek okának és következményének is felismerjék. Emberi jogi szempontból ez magában foglalja a nők által tapasztalt többszörös sebezhetőség és hátrány elismerését. Azt is jelenti, hogy a speciális szolgáltatásokat – a felhasználók biztonságának garantálása érdekében – nőknek kell működtetniük, és biztonságos tereket kell biztosítaniuk a nők számára. Az erőszak formái többféleképpen oszthatók, beleértve a fizikai, érzelmi, szexuális és kényszerítő erőszakot (ami ellenállási erőszakhoz vagy védekező erőszakhoz vezethet). Mielőtt részleteznénk az említett erőszakformákat, kulcsfontosságú megérteni, hogy a szexizmus a nemi megkülönböztetés egyik formája, amely az élet minden területén jelen van, és aránytalanul nagy mértékben érinti a nőket és a lányokat. Az Európa Tanács szerint a szexizmus olyan viselkedéseket foglal magában, mint az utcai sértegetés, a nők figyelmen kívül hagyása a munkaértekezleteken, valamint a nők politikai megjelenésére vonatkozó megjegyzések a szakmai hozzájárulásuk helyett. A szexista viselkedések felhalmozódása a diszkrimináció, sőt a nemi alapú erőszak elfogadásához is vezethet.



A fizikai erőszak magában foglalja a fizikai erő alkalmazását, amely képes sérülést vagy sérülést okozni. Magában foglalja a verést, ütést, késelést, lövöldözést és a fizikai bántalmazás bármilyen más formáját. Az érzelmi és pszichológiai erőszak magában foglalja az egyén önbecsülését vagy érzelmi jólétét alácsökkentő viselkedést. Magában foglalja a verbális bántalmazást, a megfélemlítést, a megaláztatást és a szüntelen kritikát. A szexuális erőszak magában foglalja minden beleegyezés nélküli szexuális cselekményt vagy viselkedést. Magában foglalja a nemi erőszakot, a szexuális erőszakot, a zaklatást és a szexuális zaklatást. A szexuális erőszak egy személy ellen elkövetett cselekmény, amelyet a szabad beleegyezése nélkül követnek el. A prostitúciót az erőszak és a kizsákmányolás olyan rendszereként definiálják, amely aránytalanul sújtja a nőket és a lányokat. Alsó jelentése kiemeli, hogy a prostitúció az állami és nem állami szereplők szisztematikus alárendeltségét és ellenőrzését foglalja magában, amely a nőket és a lányokat pusztán tárgyává redukálja. Ez a rendszer metszi a strukturális diszkrimináció más formáit, beleértve a szexizmust, a rasszizmust és az osztályuralomra utaló rendszereket, és a pénzügyi tranzakciók és a kényszerített beleegyezés ürügyén állandósítja az erőszak és a kizsákmányolás súlyos formáit. A gazdasági erőszak magában foglalja az egyén pénzügyi forrásokhoz, foglalkoztatáshoz vagy oktatáshoz való hozzáféréseinek korlátozását, gyakran a hatalom és az ellenőrzés fenntartása érdekében. A kibererőszak digitális technológiák használatára utal, amelyek célja egyén zaklatása vagy bántalmazása. Magában foglalja a kiberzaklatást, az online zaklatást és az intim képek beleegyezés nélküli terjesztését. A kibererőszak, mint online viselkedés, fizikai, szexuális, pszichológiai vagy gazdasági kárral járhat vagy ahhoz vezethet.

The image shows several pages of handwritten notes, likely from a student's notebook or a research project. The notes are organized into several distinct sections, each with a title and detailed bullet points or paragraphs.

- SEXUAL:** A central diagram with 'SEXUAL' in a large box. It branches into 'sexual/body', 'sexual/psych', and 'sexual/rel'. Under 'sexual/body', it lists 'sexual assault', 'sexual harassment', and 'sexual abuse'. Under 'sexual/psych', it lists 'sexual trauma', 'sexual revictimization', and 'sexual shame'. Under 'sexual/rel', it lists 'sexual violence', 'sexual coercion', and 'sexual exploitation'. There are also notes on 'sexual consent' and 'sexual communication'.
- EMOTIONAL:** Notes on 'HOW IT AFFECTS', 'HOW TO HELP', and 'EMOTIONAL'. It discusses 'emotional distress', 'emotional abuse', and 'emotional support'.
- PHYSICAL:** Notes on 'HOW IT AFFECTS', 'HOW TO HELP', and 'PHYSICAL'. It discusses 'physical trauma', 'physical injury', and 'physical recovery'.
- ECONOMIC:** Notes on 'HOW TO HELP' and 'ECONOMIC'. It discusses 'economic abuse', 'economic exploitation', and 'economic support'.
- Other sections:** There are also notes on 'HOW IT SHOWS', 'HOW IT HAPPENS', 'HOW IT AFFECTS', and 'HOW TO HELP' for various topics, including 'sexual violence', 'sexual harassment', and 'sexual abuse'.

Míg a fizikai, szexuális, érzelmi és gazdasági bántalmazás az erőszak nyilvánvaló megnyilvánulásai, kulcsfontosságú felismerni, hogyan szolgálhatnak paradigmaként az erőszak megfékezésére. Ez a megértés a Duluth-modell alapja.

A kényszerítő és kontrolláló erőszak és bántalmazás a megfélemlítés, a kényszerítés és az erőszak szisztematikus és következetes alkalmazása más kontrolláló taktikák mellett, hogy uralkodó kapcsolatot alakítsanak ki és tartsanak fenn egy intim partner felett. Ebben az összefüggésben egyetlen incidens egy tágabb és összetettebb kontrolláló, kényszerítő és megfélemlítő viselkedési mintázat része. A kényszerítő és kontrolláló erőszak elkövetői úgy vélik, hogy joguk van ellenőrizni partnerük és gyermekeik cselekedeteit, gondolatait és viselkedését. Ezek a cselekmények magukban foglalják a fizikai erőszakot, a szexuális erőszakot, valamint a domináns és megalázó viselkedést, ami félelmet kelt az áldozatban, és jelentős hatalmi szakadékot teremt az elkövető és az áldozat között. Az áldozat kevés vagy semmilyen autonómiát nem tapasztal ebben a kapcsolatban, és gyakran csapdába esettnek érzi magát. Az elkövetők explicit vagy implicit módon a következő üzenetet közvetítik áldozataiknak: "Nem hagyatsz el anélkül, hogy ne szenvednél következményekkel." Ezek az ismételt erőszakos cselekmények jelentős sebezhetőséget teremtenek az áldozatokban, korlátozva a szabad önkifejezés, a kapcsolatok megszüntetésének vagy a rendszerbeavatkozásokhoz való hozzáférés képességét.

Az „A hatalom és az irányítás kereké” grafika erőteljesen szemlélteti ezt a fajta családon belüli erőszakot. A „Hatalom és az irányítás kerekét” a minnesotai Duluth-i Családon belüli Erőszak Beavatkozási Programjai fejlesztették ki 1984-ben, olyan nőkkel együttműködve, akik kényszerítő és kontrolláló erőszakot és bántalmazást tapasztaltak. A rezisztens családon belüli erőszak magában foglalja a legális és illegális erőszak alkalmazását, amelyet az áldozatok alkalmaznak a bántalmazóik kényszerítő és kontrolláló taktikáinak ellensúlyozására, vagy más férfiak által ellenük elkövetett erőszakra válaszul, mivel nők. A kényszerítő és kontrolláló erőszak és bántalmazás legtöbb áldozata számos más stratégiát is alkalmaz, hogy megpróbálja megvédeni magát, mielőtt az erőszakhoz folyamodna az elnyomással és az általuk elszenvedett erőszakkal szembeni ellenállás egyik formájaként.

Az áldozatok gyakran megpróbálnak tárgyalni a bántalmazójukkal, a családjukhoz és a barátaikhoz fordulnak, lecsillapítják a bántalmazást, vagy elhatárolódnak tőle, mielőtt ehhez a típusú családon belüli erőszakhoz folyamodnának. 3) A kényszerítés nélküli kontroll bántalmazást az egyik intim partner követi el a másik ellen, és nem jelent tartós kísérletet a kényszerítő kontroll gyakorlására, és nem is reakciót az ilyen kontrollra. Magában foglalja a családon belüli erőszak minden más cselekményét, amelyek a következő kategóriákba sorolhatók: a. szituációs erőszak, amelyben az egyik vagy mindkét fél erőszakot alkalmaz, de ez nem része a kényszerítés és megfélemlítés folyamatos mintázatának; nincs csapdába esés vagy félelem eleme; b. kóros erőszak, amelyben a patológia megszüntetése vagy kontrollálása megszakítaná az erőszakot (mentális betegség, drog- és alkoholfüggőség a partneri kényszer és csapdába esés mintázata nélkül, agykárosodás); c. anómia, amely a társadalmi rend felbomlásával összefüggő erőszakra utal. Ilyen például a nők partnerek általi nemi erőszakának és bántalmazásának növekedése kétségbeejtő társadalmi körülmények között, például háborúk, természeti katasztrófák és menekülttáborok idején. Ilyen helyzetekben a társadalomban uralkodó nemi aszimmetria miatt a nők gyakran válnak célponttá,



Teljesítmény- és vezérlőkerék



Ellen Pence; Michael Paymar. Oktatási programok erőszakos férfiak számára: A Duluth-modell, 1993

Kényszerítő kontrollhoz nem kapcsolódó bántalmazás. A kényszerítő kontrollhoz nem kapcsolódó bántalmazás az egyik intim partner által a másik ellen elkövetett bántalmazás, és nem jelent sem a kényszerítő kontroll gyakorlására irányuló folyamatos kísérletet, sem az ilyen kontrollra adott reakciót. Magában foglalja a családon belüli erőszak minden más cselekményét, amelyek a következő kategóriákba sorolhatók:

Szituációs erőszak: Olyan eset, amikor az egyik vagy mindkét fél erőszakot alkalmaz, de az nem része a kényszerítés és megfélemlítés következetes mintázatának; nincs csapdába ejtés vagy félelem eleme.

Kóros erőszak: ahol a patológia megszüntetése vagy kontrollálása megállítaná az erőszakot (mentális betegség, szer- és alkoholfüggőség a partner kényszerítésének és csapdába ejtésének mintázata nélkül, agykárosodás).

Anómia: A társadalmi rend felbomlásával összefüggő erőszak. Ilyen például a nők partnereik általi nemi erőszakának és bántalmazásának növekedése kétségbeejtő társadalmi helyzetekben, például háborúk, természeti katasztrófák és menekülttáborok idején. Az ilyen erőszakos cselekmények során a nők gyakran célpontjai a társadalomban meglévő alapvető nemi aszimmetria miatt, de a személyes kapcsolatban a kontroll megkísérlésének és a jogosultságok érvényesítésének elemei nem feltétlenül jelennek meg.

Szeretnék megosztani egy olyan történetet, amellyel a MARTA Központ foglalkozott és támogatott, de ahol a jogrendszer kudarcot vallott:

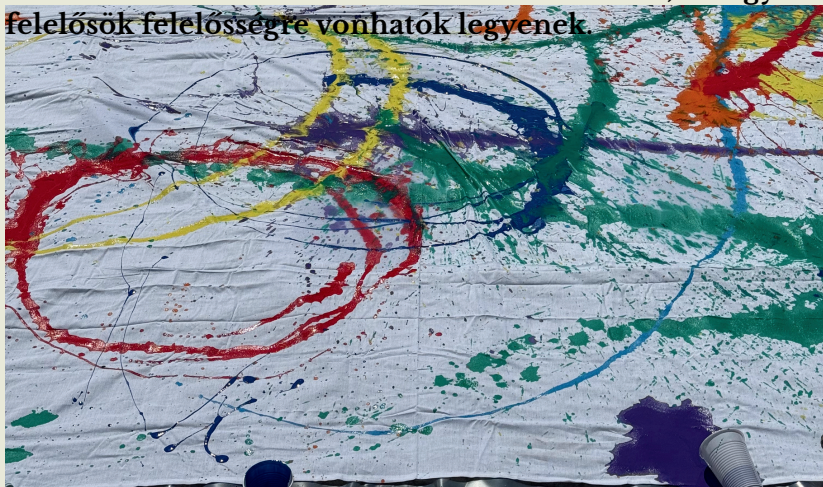
Ilze vagyok. 34 éves, Rigában élek és egy könyvtárban dolgozom. Nagyon értékelem a munkámat. Hat évvel ezelőtt találkoztam Ilgvarsszal, aki érdeklődést mutatott irántam, udvarolt és bókákat tett; röviden, elcsábított. Romantikus kapcsolatot kezdtem vele, randizni kezdtünk, és végül összeköltöztünk. Egy nap azt javasolta, hogy próbáljuk ki a csoportos szexet. Beleszerettem, és engedtem a kísértésének. Utána üresnek és boldogtalannak éreztem magam, de arra biztatott, hogy ismételjem meg az élményt. Ellenálltam. Hogy elérje, amit akar, erőszakot alkalmazott: lökdösött, ütött és rúgott. Még egy cigarettával is megégetett. Később kiderült, hogy a csoportos szexet, amire kényszerített, lefilmezték és lefényképezték. Csak a kapcsolat vége után tudtam meg. Kiderült, hogy pornográf anyagot készített rólam, és szex weboldalakra töltötte fel. Mindezen anyagokon én is szerepelek. Megalázva és zavarban érzem magam. Ráadásul az e-mail címemet használta fel arra, hogy ezeket az anyagokat weboldalakra töltsen fel, amit velem is megtett... a tudtom nélkül. Ezt már három éve csinálta.

Aztán elküldte az egyik videót a kollégámnak, megpróbálva rávenni, hogy folytassam a kapcsolatot, és beleegyezzek, hogy újra lefilmezhessenek, hogy együtt pénzt keressenek. Elmentem a rendőrségre, és feljelentést tettem a fizikai erőszak és a zaklatás miatt. A rendőrség többször is beidéztet kihallgatásra, ahogy őt is. Még büntetőeljárást is indítottak. Egy év alatt időnként beidéztet kihallgatásra. A felügyelő közölte, hogy semmit sem kapok, és rábeszélte, hogy fogadjak el egy egyezséget. Ennek eredményeként a büntetőeljárást lezárták. Mélységesen csalódott voltam. Féltem Ilgvarstól, és rájöttem, hogy még a rendőrség sem tud megvédeni, hogy nem fogok tudni igazságot szolgáltatni. Rendkívül elkeseredettnek éreztem magam. Nem tudtam aludni éjszaka, és pánikrohamaim kezdődtek, úgy éreztem, mintha egy szakadékba süllyednék. Olvastam az interneten az erőszakról és arról, hogyan lehet megállítani, és rábukkantam a MARTA Központ weboldalára. Felvettem a kapcsolatot a MARTA-val, és megtudtam, hogy valójában emberkereskedelem áldozata vagyok, hogy megtévesztést és kényszert alkalmaztak ellenem, és hogy valaki hasznot húzott a kizsákmányolásomból. Beleegyeztem a rehabilitációba. MARTA segített nekem ideiglenes erőszak elleni védelmi határozatot szerezni, és arra biztatott, hogy jelentsem újra az ügyet a rendőrségen, ezúttal hangsúlyozva, hogy szexuális kizsákmányolás áldozata vagyok. Ilgvars többször is megsértette az ideiglenes védelmi határozatot. Először én jelentettem az esetet a rendőrségen. Ilgvars pénzbírságot kapott, de továbbra is terrorizál. Minden mozdulatomat követi, és tudja, hol vagyok. Állandóan arra sűrget, hogy folytassam a kapcsolatot. Újra jelentettem az ideiglenes védelmi határozat megsértését. Közmunkára ítélték. Továbbra is terrorizál. Feljelentettem a rendőrségen. Két napra börtönbe zárták, majd szabadon engedték. Továbbra is terrorizál. Ezen a ponton annyira félek, hogy magam keresek megoldásokat. Beleegyeztem, hogy folytatom a kapcsolatot, de nem készítek videókat, mert rendkívül félek. Kétségbeesett vagyok.

A MARTA Központ partnereivel szinergiában sikeresen lobbizott a politikusoknál, és elérte, hogy 2024 júliusától eltöröljék a pénzbírságokat és a közérdekű munkát az ilyen bűncselekmények büntetéseként.



Ez a személy azonban elvesztette a hitét az igazságszolgáltatásban, és nem nyújt be további kérelmeket. Ezért kulcsfontosságú, hogy a nők szenvedését ne bagatellizálják el, és hogy világosan megértsék, hogy a párkapcsolati erőszak nem pusztán a szerelmesek közötti veszekedés, és a prostitúció sem tekinthető olyan munkának, mint bármely más. Ez a tudatosság elengedhetetlen mind a társadalom, mind az igazságszolgáltatási rendszer számára, hogy a nők elleni erőszakot súlyos bűncselekménynek ismerjék el, és a törvényben előírt leghigorúbb intézkedéseket alkalmazzák annak biztosítása érdekében, hogy a felelősök felelősségre vonhatók legyenek.



Források

The Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence (Istanbul Convention)

Liz Kelly: Combatting Violence Against Women : Minimum standards for support services. Directorate General of Human Rights and Legal Affairs Council of Europe Strasbourg, September 2008

World Health Organization. "Violence against women prevalence estimates, 2018." (2021)

National Institute of Justice. "Intimate Partner Violence." (2019)

Centers for Disease Control and Prevention. "Preventing Sexual Violence." (2021)

Reem Alsalem A/HRC/56/48: Prostitution and violence against women and girls

United Nations Population Fund. "Gender-Based Violence." (2020)

European Institute for Gender Equality. "Cyber violence." (2021)

Ellen Pence; Michael Paymar. Education Groups for Men Who Batter: The Duluth Model, 1993

Bibliográfiai hivatkozások

What is Gender-based Violence? European Institute for Gender Equality <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>

Words Matter: Supporting Gender Equality Through Language and Communication <https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/words-matter>

Gender Matters, a manual on addressing gender-based violence affecting young people <https://www.coe.int/en/web/gender-matters>

Signs of healthy and unhealthy relationships. One Love foundation <https://www.joinonelove.org/relationships/>

Gender Roles in Society | Ria Chinchankar | TEDxYouth@DAA <https://youtu.be/Vz-hIV8o3y8?si=wIoP8FbUWMjawLhE>

D.O.N.N.A.
ÖTÖDIK FEJEZET

GYAKORLATI ESZKÖZÖK A
MÓDSZERTANOK ALKALMAZÁSÁHOZ
ÉS INTEGRÁLÁSÁHOZ

ONLINE KÉPZÉS

KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ ESZKÖZGYŰJTEMÉNY

NŐI KÖR ÚTMUTATÓ

SZÍNEK AZ EGYENLŐSÉGÉRT
ÚTMUTATÓ





Online képzés
D.O.N.N.A

Ez az önálló tempóban végezhető kurzus a női körök, a művészetterápia, az improvizáció, az outdoor terápia és a nemi egyenlőség módszereit mutatja be, és abban segít, hogy inspiráló és gyógyító csoportos élményeket tudj tervezni és facilitálni. A képzés mindazok számára készült, akik tapasztalati és művészeti módszereket szeretnének elsajátítani az önrendelkezés, a befogadás és a jóllét előmozdítása érdekében, különös tekintettel a női körökre. A kurzus oktatóknak, facilitátoroknak, szociális és ifjúságsegítőknak, trénereknek, művészeknek és közösségi vezetőknek szól, akik nagyobb kreativitást, tudatosságot és egyenlőséget szeretnének beépíteni a nőkkel és a egyes nemű csoportokkal végzett munkájukba. A kurzuson a következőket sajátíthatod el:

- hogyan használhatók a művészet, a test és a természet a tanulás, az egymáshoz fordulás és a gyógyulás eszközeiként;
- hogyan hozhatsz létre és facilitálhatsz önmegerősítő Női Köröket;
- hogyan támogathatod a nemi egyenlőséget és előzheted meg a nemi alapú erőszakot;
- hogyan ültethető át az élményalapú módszerek a mindennapi gyakorlatba és a közösségi munkába.

A kurzuson való részvételhez regisztrálj e-mail címeddel a Salto weboldalán:

<https://hop.salto-youth.net/>

Regisztráció után jelentkezz be és lépj a képzésre:

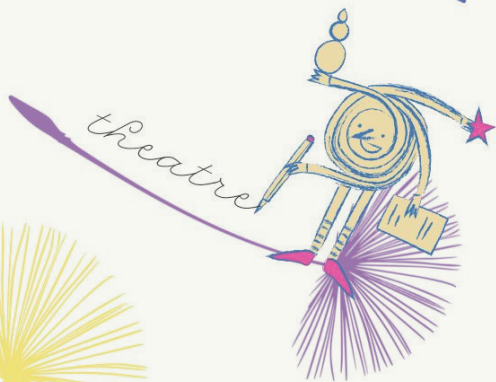
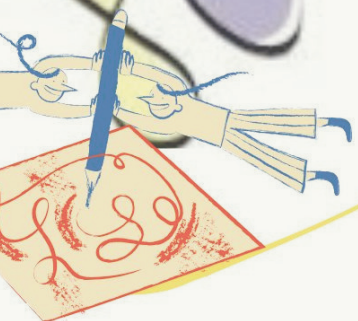
<https://hop.saltonetwork.eu/courses/DONNA>

Csatlakozz a képzéshez ("Join the Course"). A magyar nyelvű képzés eléréséhez használd a következő jelszót: Magyar-1

A képzés időtartama: körülbelül 4-6 óra (saját tempóban).
Célcsoport: oktatók, trénerek, facilitátorok, ifjúsági és szociális munkások. Szerzők: Kovács Etelka, Chiara Staglianò, Cristina Scoleri, Giulia Giusti, Laura Poruka. A tanfolyam szervezője: A DONNA partnerség (La Città del Sole - Olaszország; Élményakadémia - Magyarország; Asociación Experientia - Spanyolország; Marta Centre - Lettország)

D.O.N.N.A.

Easy To use tools COLLECTION



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.




Co-funded by
the European Union

A DONNA intellektuális termékek széles választékát kínálja, beleértve a „Könnyen használható eszközök” gyűjteményét is. Ez a készlet 20 gyakorlati módszertani kártyát tartalmaz, amelyeket a szociálpszichológiai és oktatási területen dolgozó szakemberek számára terveztek. A következő oldalakon nyolc példa található (angolul); a teljes gyűjtemény ingyenesen letölthető ezen a linken.

<https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/53all1.pdf>





Colour and meet

OBJECTIVES
Verbal and non-verbal communication
Flexibility of the point of view

MATERIALS
A3-A4 thick sheets
Pens
Watercolours
Tempera paints

STEPS
It is a meeting of colours as a metaphor for the meeting of people, which then evolves into a meeting of creative minds building a story.

1. The group is divided into small groups of three people. Each group is given a fairly thick A3 sheet, some A4 papers and tempera paints or watercolours (better avoiding the black colour due to its covering power).
2. Each participant chooses a colour and everyone starts working on the A3 sheet. Without any clear ideas or plans, using their hands to apply the colour.
3. During the colouring activity, colours will meet, making new ones, will combine and new unplanned or unexpected shapes will be made.
4. After this phase, the facilitator gives time for observation and working out the shapes and images that have been created.
5. If needed, someone can add a little black, making sure that it does not cover but highlights some recognised shape.
6. Starting from their images, each subgroup will write a short story on the papers provided.
7. The first emotional sharing takes place in the subgroup, no specific questions are asked.
8. Participants return to the large group and share their experience and their productions with others.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

PSICOLOGIA INFANZIA E ADULTI TERAPIE
ITA
PEDIAGOGIA INTERCULTURALE
PEDIAGOGIA INFANZIA E ADULTI
Psicologia, Pedagogia, Antropologia,
Arte e Arti Terapie
©copyright by Maria Marchio e Sonia Passi 2000(2017)




Taking care

OBJECTIVES
Mutual listening
Creating emotional space

MATERIALS
Sheets of paper, pens, colours,
white paper poster board
Music

STEPS
Sitting in a circle with a sheet of paper and a pen.

1. The facilitator guides participants through a moment of conscious breathing: «Close your eyes and put one hand on your chest and the other one on your tummy. Take a deep breath in three stages and feel the flow of air passing through: during inhalation, first through the nose, then the chest and finally the tummy; during exhalation, the air is expelled through the mouth and travels in the opposite direction, deflating first the tummy, then the chest and finally the mouth (5 minutes)
2. The participants write a thought, a sentence, a memory or an emotion they have experienced on the sheet of paper.
3. In turn, following clockwise order, each one is invited to read and share reflections, emotions and personal experiences.
4. On the white paper poster board, put on the floor, everyone is invited to express emotions through a graphic form they prefer.
5. Final reflection about all the process.

The facilitator can add some music to make this experience more comfortable.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

PSICOLOGIA INFANZIA E ADULTI TERAPIE
ITA
PEDIAGOGIA INTERCULTURALE
PEDIAGOGIA INFANZIA E ADULTI
Psicologia, Pedagogia, Antropologia,
Arte e Arti Terapie
©copyright by Maria Marchio e Sonia Passi 2000(2017)



Mistake Me!



OBJECTIVES

Reframing mistakes
Creating a joyful atmosphere

MATERIALS

None

STEPS

We use improvisation theater techniques to practice making "mistakes" and to present them as experiments, natural outcomes of actions.

- 1) "Count with me!"
 1. Form pairs. Count to 3 one person only saying one number, then the other continues and so on: A-1; B-2; A-3; B-1; A-2; B-3; etc.
 2. Level up: instead of "2", clap. Ex: A-1; B-clap; A-3; B-1; A-clap; etc.
 3. Now instead of "3" do a jump: A-1; B-clap; A-jump; B-1; A-clap; etc.
- 2) "Team fitness"
 1. Form trios. Trios must take up three different body positions as quickly as possible without verbal agreement: 1 person has to lie down, 1 has to sit, 1 has to stand. When the facilitator says "GO", the team that takes up this position fastest, wins. They cannot discuss who is going to do what, and they must change positions in every round. If 2 members are in the same position it's an error.
- 3) "What's this?"
 1. Form pairs. One is a "Pointer" the other a "Talker". Pointer quickly points at objects, Talker quickly says what it is. Then switch roles.
 2. The Pointer shows 1) the window, 2) the floor, 3) the table. The Talker starts when the Pointer shows the 2nd object (floor), but says "window" (the first object). For the third object (table), she says "floor", always one step behind. Then switch roles.
 3. The Pointer shows an object and the Talker can say anything except what the real name of the object is.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Partnership



OBJECTIVES

Build connection and attentiveness to each other
Sacrifice ego

MATERIALS

None

STEPS

1. Pass the Clap:
In a circle, the facilitator starts with turning to the person on the left (A), locking eye contact, and try to clap once simultaneously. Then A turns to the person on the left (B), locks eye contact and together they try to clap at the same time. Keep passing the clap around the circle. Start slowly and increase speed gradually. Later introduce clapping back to invert the flow, and finally, clap across the circle. It is ok if the claps are not synchronized. Focus on the eye contact. The goal is not to trick or surprise each other. Focus on being kind to each other, connect, and collaborate. The group should be aware of where the clap is, and make sure that it is passed around the circle equally.

2. Tug-of-War:
Form two teams. Play a fake Tug of War (without a rope, just miming) encouraging the acting as a unit over the desire to win, having the courtesy to lose, in order to portray an interesting story. Play a best of 3 game and experiment how you can build up the drama. Then divide the group in smaller teams and explore different competitions people can portray, i.e. arm wrestle, chess, ping ping etc. Make the games look realistic. Highlight the elements that can make a fake competition realistic, i.e. expressions, emotional reactions, matching energy, patience and connection with our partner.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



NATURE IS A MIRROR



MATERIALS

OBJECTIVES

To see ourselves reflected in nature
To identify our qualities and acknowledge them

Many natural elements and objects (prepared or collected)

Pens and papers

STEPS

- We meet in a circle, we invite the group to turn around and close their eyes -if they want- after a little grounding meditation, the participants can turn towards the center and open their eyes.
- They will find in the middle lots of elements (shells, feathers, rocks, gems, cortex, wood...) and they are invited to pick one each, the one that attracts them.
- Now they can go and find an intimate space to explore the element, to get in touch with it, to smell it, to feel it, to imagine its journey until now... and they will write a story about it, describing the element and its details (in 3rd person, for example "this shell is old, and young, it's bright and dark..."). This moment can last about 20'.
- After this, they will receive the instruction to write again the same story switching the subject to the 1st person: from "it" to "I" ("I am old and young, bright and dark"). They will have 10-15' for this.
- At the end, the circle meets again, and they are invited to read their stories. The facilitator can ask: "How does it sound to them?, How do they feel reading it out loud?, How do they resonate with the element?"

This is a projective activity. We project who we are.

Recommended with participants who already know each other a bit.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



IT COMES THE NIGHT



MATERIALS

Eye-Masks for all the participants
A rope
A bell to mark the tree (optional)

OBJECTIVES

Group cooperation: to share a common goal
To reflect upon how we deal with uncertainty

STEPS

This is a cooperative challenge for the group.

Setting:

Find a nice place for the activity (wild but not dangerous... safe!)

Choose a tree and collocate a rope around it at about 5m distance.

Define a starting point (20m from the tree aprox). Distance can vary.

Intro:

"We are in an enchanted forest, the night is coming, and the group has to reach the sacred tree as soon as the sun goes down. In 5 minutes it will be dark (everybody will wear masks), and the group from the starting point will have to touch the tree."

Rules:

During these 5 minutes they can move around the space BUT NOT IN THE AREA WITHIN THE ROPE.

No artificial material can be used.

And... "It comes the night".

The group moves, facilitators observe and take care for safety, until the end.

Final reflection can be a space to express emotions and feelings (before-during-after the activity), and a way to explore what orients us in uncertain moments.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



STAND IN LINE



OBJECTIVES

Reflect on how gender and gender roles affect our lives, choices, attitudes and behavior as women or men/girls and boys.

MATERIALS

6xA4 sheets (numbers 1 to 6 on each)

STEPS

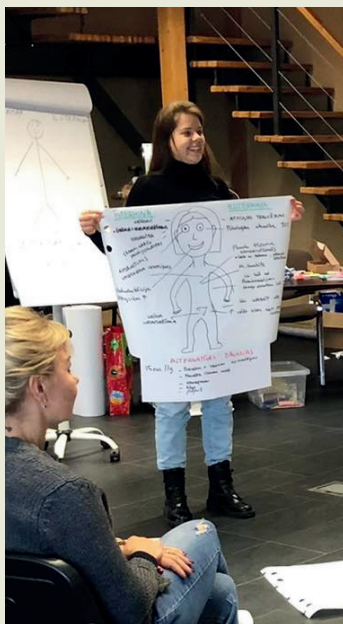
1. The leader places the slips with numbers 1-6 on the floor in one row.
2. The leader reads one statement.
3. Participants stand by the number that most accurately describes their position. No. 1 means I completely agree, but no. 6 - completely disagree. No. 2, 3, 4, 5 indicate how much I agree/disagree.
4. Leader allows participants to explain their position. They can do it one by one or in a group with those who have also stopped at the corresponding number. In that case, each group presents its common position. If someone is alone at the number, let them join one of the nearest groups.

Claims:

- Every woman has a maternal instinct
- Men are the strong sex, women are the beautiful sex
- A man must be able to provide financially for his family
- To get their way, women choose to use trickery and manipulation
- To get their way, men choose to use force and aggression
- By dressing provocatively, women expose themselves to the risk of becoming a victim of sexual violence
- A man can also be raped
- Men tend to get involved in risky situations more clearly than women
- Prostitution is a job like any other
- Women and men have more similarities than differences, etc.

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



WHAT IS GENDER?



OBJECTIVES

To talk about the prevailing gender and gender roles in society, understanding - What does it mean to "be a woman" or "to be a man"?

MATERIALS

A1 flipchart sheet or virtual platform Jamboard.

STEPS

1. Draw two columns on a sheet or virtual sheet of paper - in the first column write a man, and in the second - a woman.
2. Invite the participants to make a list of things related to the idea that means to be a man. Named things - positive or negative - records in the corresponding column or on the virtual sticky notes. Invite the participants to mention both biological and social traits.
3. Repeat the same for the female column.
4. Take a moment to look at some of the qualities that were mentioned in each of the columns.
5. Swap column names. Ask members, or men characteristic features could be mentioned for women and vice versa.
6. Use the questions below to create a discussion about the qualities which cannot be mentioned for both men and women and why. Recall that the characteristics that are biological and cannot be adapted either both men and women have gender characteristics, and characteristics that are social and can be used to talk about both men and women, are genders properties.

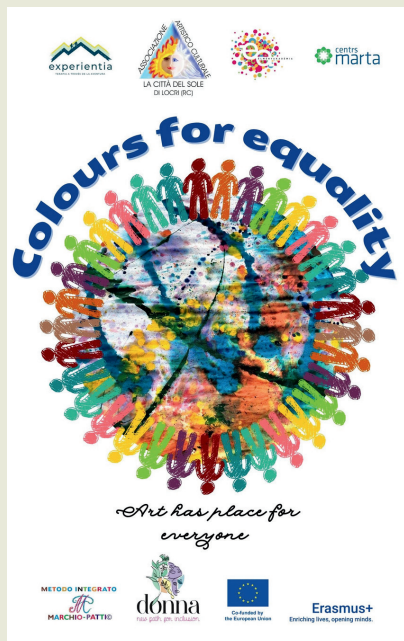
Questions:

What does it mean to be a man? What does it mean to be a woman? Do you think that men and women are raised the same? What is the role of a man in a partnership? What is the role of a woman? How does a man express his emotions? Is it different from how a woman expresses her emotions? Why do you think it is different? How can you challenge unequal views of how should a man behave? How can you challenge everyday the unequal view of how women should be treated?

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

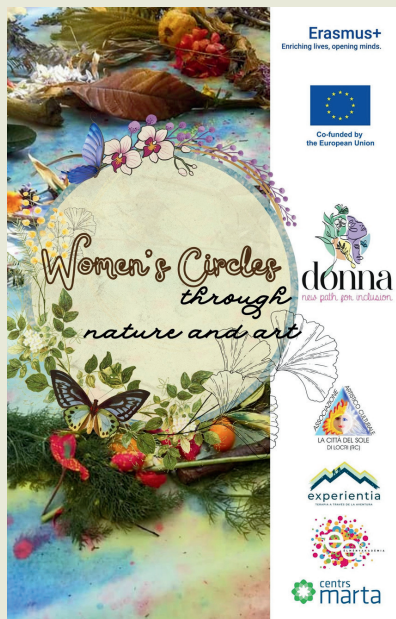
EGYÉB SZELLEMI TERMÉKEK



SZÍNEK AZ EGYENLŐSÉGÉRT ÚTMUTATÓ

A Színek az Egyenlőségért kezdeményezés célja, hogy ösztönözze a gondolkodást és a tudatosságot arról a belső értékről, amelyet mindannyian kivétel nélkül a világnak adunk! Ahogyan az alapszínek egyesüléséből új árnyalatok születnek, úgy az emberek közötti találkozásból új és békés, kölcsönös tiszteletben álló együttélési módok születnek.

https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/WP2-04-Colours%20for%20equality_compressed.pdf



NŐI KÖR ÚTMUTATÓ

A női kör egy ősi gyakorlat, amelynek célja a közösség és az egyén jólétének előmozdítása.

Ez az elméleti és gyakorlati útmutató bemutatja, hogyan lehet egy női kört vezetni, ötvözve a művészet és a természet átalakító erejét.

<https://www.cittadelsolenoprofit.it/public/allegati/53all2.pdf>

D.O.N.N.A.
ÖTÖDIK FEJEZET

**A NEMEK KÖZÖTTI
EGYENLŐTLENSÉGEK MEGÍTÉLÉSE:
SZOCIOLINGVISZTIKAI MEGKÖZELÍTÉS**



A FELMÉRÉS KVALITATÍV ELEMZÉSE: NEMEK KÖZÖTTI EGYENLŐSÉG ÉS A NŐK TÁRSADALMI SZEREPVÁLLALÁSÁNAK ERŐSÍTÉSE

Ez az elemzés egy mélyreható kvalitatív felmérést vizsgál a nemek közötti egyenlőségről és a nők társadalmi szerepvállalásának növeléséről, amelyet 2025 júniusában végeztek 143 válaszadó bevonásával különböző európai országokból. A felmérés nyitott kérdéseket használt, hogy árnyaltabb nézőpontokat kapjon a nemek közötti egyenlőséggel kapcsolatos akadályokról, kihívásokról és megoldásokról. Szisztematikus tematikus kódolás és kulcsszóelemzés révén ez a jelentés olyan kulcsfontosságú megállapításokat mutat be, amelyek feltárják mind az elért haladást, mind a tartós kihívásokat a nemek közötti egyenlőség elérésében. A kérdések szerkezete, valamint a jelentéshez gyűjtött adatok a függelékben érhetők el.

Megjegyzés az adatgyűjtésről és -elemzésről.

A felméréshez szükséges adatokat a Google Forms segítségével gyűjtöttük. A kvalitatív válaszokat mesterséges intelligencia eszközökkel elemeztük a témák azonosítása, az elemzések generálása és az adatok vizualizálása érdekében. A szövegeket egy ingyenes online szöveg-generátorral (www.freewordcloudgenerator.com) hoztuk létre, hogy hatékonyan ábrázoljuk a kulcsszavak gyakoriságát és a tematikus hangsúlyt.

Felmérési módszertan és interjúalany profilja

A felmérés 143 résztvevőtől gyűjtött válaszokat, a különböző nézőpontokra összpontosítva. A válaszadók összetétele túlnyomórészt nő volt (81,8%, n=117), 16,1% férfi (n=23), és 2,1% nem binárisnak vallotta magát, vagy nem kívánta felfedni a nemét. Ez az eloszlás a felmérés eredetét tükrözi a nők felhatalmazásával foglalkozó hálózatokon belül, bár arra utal, hogy az eredményeket elsősorban a nők életpasztaalatai befolyásolják.

A nemek közötti egyenlőség fő akadályai

A válaszadók a nemi sztereotípiákat és az előítéleteket jelölték meg fő akadályként (39 említés), ezt követte az anyaság/család "hátránya" (33 említés). Ez a két probléma egyértelműen felülmúlta a többi akadályt, ami azt jelzi, hogy alapvető korlátokat jelentenek, amelyek befolyásolják az egyéb egyenlőtlenségeket.

A sztereotípiák és előítéletek a válaszokban a nők képességeivel és szerepeivel kapcsolatos mélyen gyökerező előítéletekként nyilvánultak meg. A válaszadók által kifejtett nézőpontok között szerepelt: „A férfiak gyakran hiszik azt, hogy okosabbak a nőknél pusztán a nemük miatt. Erre nincs valódi ok; ez csak előítélet”, valamint a tudattalan előítéletek leírása, amelyek befolyásolják a felvételt, az előléptetést és a munkahelyi mindennapi interakciókat. A válaszadók megjegyezték, hogy a sztereotípiák a nők körében is fennmaradtak, internalizált akadályokat képezve az előmenetel útjában.

Az anyaságot és a családi életet övező stigma jellegzetes és átható akadálnak bizonyult. Az interjúalanyok kiemelték, hogy a karrierépítés hogyan ütközhet a családi kötelezettségekkel, gyakran arra kényszerítve a nőket, hogy válasszanak a szakmai fejlődés és a családi élet között. Ez a stigma több szinten is megnyilvánul: a feltételezett gondozási feladatokon alapuló explicit diszkrimináció, a szülők korlátozott munkahelyi rugalmassága, valamint a társadalmi elvárások, amelyek a nőkre ruházzák az elsődleges felelősséget a házimunkáért és a gyermekfelügyeletért.

Ezen domináns témák mellett további strukturális akadályokat jelentett az oktatás és a vezetői képviselő (16 említés), a munkahelyi diszkrimináció és az egyenlőtlen bérezés (15 említés). A válaszadók kiemelték az „üvegplafon” hatást és az alulreprezentáltságot a döntéshozatali pozíciókban. A mentális egészségügyi problémákat is kiemelték (12 említés), kiemelve a nemi alapú diszkriminációval járó érzelmi és pszichológiai terheket.

Figyelmen kívül hagyott kihívások és láthatatlan terhek

Amikor konkrétan a társadalom által figyelmen kívül hagyott kihívásokról kérdezték őket, a válaszadók megváltoztatták a fókuszukat, és az anyasággal és a családdal kapcsolatos hátrányokat jelölték meg a leginkább figyelmen kívül hagyott problémaként (45 említés), ezt követte a nemi alapú erőszak (20 említés). Ez az átfogalmazás jelentős: míg a sztereotípiákat akadályként ismerik el, a válaszadók úgy vélik, hogy a társadalom nem ismeri fel teljes mértékben a nőkre nehezedő rendszerszintű terhet a munka és a család egyensúlyozása terén, és különösen a biztonsági fenyegetéseket, amelyekkel szembesülnek.

A nemi alapú erőszak kritikus és gyakran figyelmen kívül hagyott kihívásként jelent meg, az interjúalanyok mind fizikai, mind pszichológiai erőszakról beszámoltak. Az egyik interjúalany megjegyezte: „Szembesülni egy olyan férfival, aki pszichológiai bántalmazással megfosztja őt a szabadságától.” A hangsúly az erőszak pszichológiai és érzelmi dimenzióin volt, ami arra utal, hogy az interjúalanyok felismerik, hogy a bántalmazás túlmutat a fizikai bántalmazáson, magában foglalja az irányítást, a megfélemlítést és az autonómia korlátozását.

A mentális egészséget és az érzelmi terheket (13 említés) gyakran kiemelték figyelmen kívül hagyott kihívásként. A válaszadók „mentális terhelést”, vagyis a kötelezettségek kezelésével, az igények előrejelzésével és a háztartási részletek memorizálásával járó kognitív terhet írták le, ami egy láthatatlan, mégis kimerítő munkaforma, és elsősorban a nőkre hárul. Az egyik válaszadó kijelentette: „Mentális terhelés otthon: A házimunka mellett a nők gyakran zsonglörködnek a kötelezettségek kezelésével, az igények előrejelzésével és a részletek memorizálásával – ez egy kimerítő kognitív teher, amelyet ritkán ismernek el. Magasabb a stressz, a szorongás és a kiegészítés aránya.” További figyelmen kívül hagyott dimenziók közé tartozott az időhiány, a szépségideáloknak való megfelelés nyomása, valamint a megszólalástól való félelem, mert félnek attól, hogy „agresszívnek” vagy „hisztérikusnak” bélyegzik őket, olyan kifejezéseket használva, amelyekkel a nők jogainak képviselőjét delegitimálják.

Kedvező változások: Az elmúlt évtized fejleményei

Amikor a nők szerepében az elmúlt tíz évben bekövetkezett változásokról kérdezték őket, 67 válaszadó (46,9%) számolt be pozitív változásokról, míg csak 18 fő (12,6%) jelezte, hogy nincs változás, vagy hanyatlás tapasztalható. A válaszadók elismerték, hogy a nők ma már profitálnak a munkahelyi és politikai részvétel növekedéséből, az oktatáshoz való jobb hozzáféréstől és az erősebb jogi védelemből. Az egyik válaszadó megjegyezte: „Az elmúlt tíz évben a nők szerepe jelentősen megváltozott: fokozott részvétel a munkahelyi és politikai életben, bár a teljes egyenlőség még nem valósult meg. Javult az oktatáshoz való hozzáférés, de korlátozott a jelenlét a vezetői szerepekben.” A válaszadók azonban hangsúlyozták, hogy az előrelépés továbbra is hiányos és egyenlőtlenül oszlik el. Sokan megjegyezték, hogy a javuló jogi jogok és formális lehetőségek nem csaptak le teljes mértékben kulturális változásba. A „nőiesség” fogalmát rugalmasabbnak találták, de az elvárások és a kettős mércék továbbra is fennállnak. Ahogy az egyik interjúalany összefoglalta: „Sok nő ma már ismeri a jogait és küzd értük, jobban tudatában vannak annak, hogy azt tehetik, amit akarnak, és hogy a tipikus női szerepeket csak el kell felejteni”, mégis ez a tudatosság a tartós rendszerszintű akadályokkal együtt létezik.

Megoldások és jövőbeli irányok

A válaszadók számos beavatkozási területet emeltek ki a nemek közötti egyenlőség előmozdítása érdekében. A leggyakrabban említett megoldási kategóriák a következők voltak:

Az anyaság és a családi rugalmasság támogatása (29 említés): A válaszadók olyan politikákat szorgalmaztak, amelyek elősegítik a munka és a magánélet egyensúlyát, a rugalmas munkaidő-beosztást, a megosztott szülői felelősséget és a gondozói munka értékes tevékenységként való elismerését. A javasolt megoldások között szerepelt a kötelező szülői szabadság és a vállalati kultúra megváltoztatása a rugalmas munkaidő normalizálása érdekében.

Társadalmi támogatás és testvériség (26 említés): A válaszadók kiemelték a nők erejét abban, hogy mentorálás, hálózatépítés és kollektív cselekvés révén más nőket támogassanak. Ez a téma tükrözi azt a tudatosságot, hogy az egyéni megoldások nem elegendőek szolidaritás és közösségi támogatás nélkül.

3. Vezetőképzés és -fejlesztés (24 említés): A válaszadók támogatták azokat az oktatási programokat, amelyek célja a nők önbizalmának és vezetői készségeinek fejlesztése, a döntéshozatali folyamatokban való nagyobb képviselői biztositása, valamint a nők vezetői pozíciókba való aktív toborzásának előmozdítása.

4. A munkahelyi diszkrimináció reformja (12 említés): A konkrét megoldások közé tartozik az egyenlő bérezés ellenőrzése, az átlátható előléptetési kritériumok és az elszámoltathatósági mechanizmusok diszkrimináció esetén.

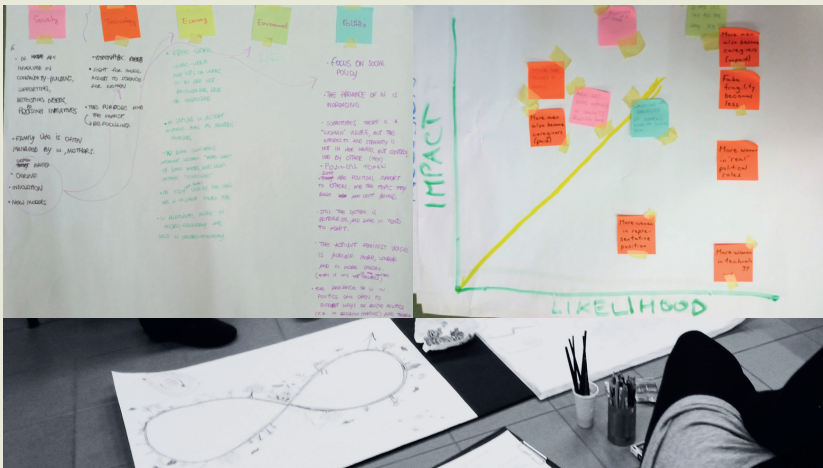
5. Jogi és rendszerszintű változások (11 említés): A válaszadók erősebb jogi védelmet szorgalmaztak, különösen a munkahelyi jogok, az erőszak megelőzése és a családjog tekintetében.

A férfi szerepe a nemek közötti egyenlőség előmozdításában.

Amikor arról kérdezték őket, hogy a férfiak hogyan járulhatnak hozzá, az interjúalanyok számos kulcsfontosságú intézkedést emeltek ki. Sokan hangsúlyozták, hogy a férfiaknak meg kell kérdejezniük saját elfogultságaikat és előítéleteiket, védekezés nélkül kell meghallgatniuk a nők tapasztalatait, és strukturális hatalmukat a rendszerszintű változások előmozdítására kell felhasználniuk. Az egyik interjúalany megjegyezte: „Gyakran ők azok, akik törvényeket szavaznak meg és hatalmat gyakorolnak a szervezetekben; aktívan fel kell használniuk ezt a hatalmat az egyenlőségért való kiállásra.” Az interjúalanyok a férfiak szülői és otthoni feladatokban való részvételét kérték, elismerve, hogy a kulturális változások megkövetelik a férfiaktól, hogy olyan viselkedést tanúsítsanak, amely aláássa a hagyományos nemi szerepeket. Hangsúlyozták annak fontosságát is, hogy a férfiak felszólaljanak kortársaik szexista viselkedése ellen, és olyan befogadó környezetet teremtsenek, ahol a nők biztonságban és értékesen érzik magukat.

Következtetések

Ez a kvalitatív kutatás a nemek közötti egyenlőség összetett tájképét tárja fel, amelyet kézzelfogható előrelépés és tartós, gyakran láthatatlan akadályok jellemeznek. Az interjúalanyok alaposan értik, hogyan nyilvánul meg a nemek közötti egyenlőtlenség több mechanizmuson keresztül, az explicit diszkriminációtól az internalizált sztereotípiákon át a gondozói munka egyenlőtlen elosztásáig. Az elemzés egy kulcsfontosságú felismerésre világít rá: a nemek közötti egyenlőség akadályai nem monolitikusak, és a megoldásoknak egyszerre több szintet kell érinteniük. Bár jogi és politikai reformokra van szükség, az interjúalanyok hangsúlyozták, hogy a kulturális változás ugyanilyen fontos. Az anyaságra és a családdal kapcsolatos hátrányokra való összpontosítás, mint elsődleges akadály és figyelmen kívül hagyott kihívás, arra utal, hogy ez a beavatkozás kulcsfontosságú eszköze. A kutatás különösen a szolidaritáson alapuló rendszerszintű változás iránti erős elkötelezettséget tár fel. A társadalmi támogatásra, a testvériségre és a kollektív cselekvésre való gyakori hivatkozás azt jelzi, hogy az interjúalanyok a nemek közötti egyenlőséget nem egyéni eredménynek, hanem közösségi átalakulásnak tekintik, amely a nemek és a társadalom ágazatai közötti elkötelezettséget igényli. A férfiak aktív részvételére való felhívás azt a felismerést tükrözi, hogy a fenntartható változáshoz a társadalom minden tagjának meg kell kérdőjeleznie és át kell alakítania a nemi normákat.



D.O.N.N.A.
HATODIK FEJEZET

KÖVETKEZTETÉS
S. Patti



A D.O.N.N.A. – melyet a Wanderlust in Hearthland Erasmus+ projekt inspirált – a kezdetek óta arra törekszik, hogy rávilágítson a művészet és a természet integrálásának átalakító erejére. Mindkét dimenzió közvetlen kapcsolatba hozza az egyéneket a csodával: azzal a csodával, amely a váratlanból fakad, az egészséges társadalmi kontextusban való boldoguláshoz szükséges pszichofizikai és érzelmi rugalmasságból. A kezdetektől fogva egy multidiszciplináris és érzékszervi megközelítést támogatunk, amely képes lebontani a berögzült előítéleteket és előmozdítani az egyenlőség valódi kultúráját. Ebből a meggyőződésből született meg egy olyan program projektje, amely ötvözi a művészetterápiát, az improvizációs színházat, a kalandterápiát és a nemi szerepekkel kapcsolatos szemléletformálást: egy olyan oktatási modellt, amelyben a befogadás nem statikus cél, hanem egy dinamikus és kreatív folyamat, amely minden találkozással folyamatosan megújul.

A D.O.N.N.A.-t egy módszertani szinergia jellemzi, amely ötvözi a terápiás művészetek és a színház kifejezőerejét, a szabadtéri nevelés élménybeli dimenzióját és a nemi szemléletformálás alkalmazkodóképességét. Ezek az elemek együttesen alkotják a „negyedik nevelési teret”, amelyben a test nem pusztán eszköz, hanem maga a kontextus, amelyben a nemi sztereotípiák a strukturálatlan környezetben történő mozgás és cselekvés révén dekonstruálódnak. A nonverbális nyelv hídként működik: egy preszimbolikus kommunikációs csatorna, amely képes átlépni a nyelvi és kognitív akadályokat, ezáltal elősegítve a befogadást, és azt megélt és érzékszervi valósággá alakítva, nem pedig pusztán programszerű szándékká.

A művészetterápiák elindították a resignifikáció folyamatát. A kreatív gyakorlatokon keresztül a diszkrimináció traumája és a nemi sztereotípiák terhe külsővé tehető, és „átalakítható” művészi tárgyá, élénk színházi jelenetsorrá vagy narratív szöveggé. Ez a folyamat lehetővé tette a résztvevők számára, hogy új jelentéslehetőségek szerzőiként tekintsenek önmagukra.

Az improvizációs színház megzavarta az automatikus folyamatokat. A forgatókönyv hiánya a jelenben gyökerező válaszokat váltott ki, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy megszabaduljanak az előre meghatározott viselkedési mintáktól – amelyek gyakran nemi elfogultsággal társulnak –, és valódi, kreatív válaszokat adjanak.

A kalandterápia természetes környezete lerombolta a hagyományos iskolai hierarchiákat. A természettel való kapcsolat az együttműködést a versengés helyett elősegítette, semleges talajt biztosítva közös emberségünk és az ökoszisztémához való kapcsolatunk újrafelfedezéséhez.

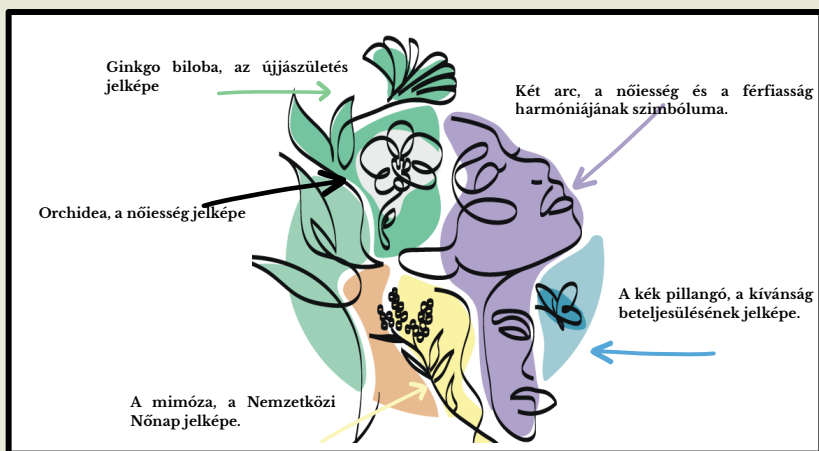
A nemi szerepekkel kapcsolatos szemléletformálás egy innovatív pedagógiai megközelítés volt, amely elősegítette a befogadást, a tudatosságot és a kritikai fejlődést. A merev nemi sztereotípiák és szerepek leküzdésével lehetővé tette a résztvevők számára, hogy identitásukat, érzelmeket és nézőpontokat fedezzenek fel anélkül, hogy a nemi elvárások korlátoznák őket.

Míg a természeti környezet kalandvágyat váltott ki, az improvizációs színház fokozta a reagálóképességet, a művészeti terápiaik kifejező lehetőségeket kínáltak, a nemi szerepekről szóló szemléletformálás pedig az összekapcsoltság és a kölcsönös felelősségvállalás érzését erősítette. Ez az integráció külsőleg és belsőleg is megnyilvánult: minden résztvevő képes volt az érzelmi élményeket cselekvéssel ötvözni, mély identitás- és hovatartozás-tudatot, önmagukkal és másokkal való kapcsolatuk nagyobb tudatosságát, valamint az önmegerősítés rugalmas képességét fejlesztette ki. A test, a természet és a spontaneitás nyílt terekben, merev határoktól mentesen, több nyelven keresztüli kifejezés szabadságát lehetővé téve. Ez a módszertani integráció támogatta az érzelmi feldolgozást, és lehetővé tette a résztvevők számára, hogy legyőzzék azt a társadalmi kondicionálást, amely az egyéneket gyakran merev pozíciókba szorítja, amelyeket a patriarchális és versengő kultúrák alakítanak.

A hangsúly a folyamaton volt a termék helyett, a teljesítményalapú együttműködési megközelítéseket feladva az inkluzív és befogadó megközelítések javára.

Az egyenlőtlenségek elleni küzdelmet célzó perspektívából ez azt jelenti, hogy minden egyéni kifejezőmódot érvényesnek és szükségesnek kell legitimálni, a korlátok helyett az erőforrásokat hangsúlyozva. A szépség nem a kánonban, hanem a gesztus hitelességében rejlik, radikálisan megkérdőjelezve magát a normalitás fogalmát, vagy az egyik nem vagy társadalmi modell másikkal szembeni felsőbbrendűségét.

A tudatosságtól a polgári cselekvésig a D.O.N.N.A. olyan politikai mozgalomként pozicionálta magát, amely szembeszáll a nemek közötti egyenlőtlenséggel, és elősegíti a kreatívan kifejezni képes polgárok véleményét, hozzájárulva olyan közösségek létrehozásához, ahol a befogadás a mindennapi gyakorlat, nem pedig egy elvont fogalom. A közös alkotás a befogadó kultúra erőteljes metaforájává válik: minden identitás, a maga egyediségében, gazdagítja a kollektív narratívát, amelyben az egyenlőtlenségnek nincs helye, mivel minden hozzájárulás elengedhetetlen a cselekvés fejlődéséhez. Az emberek önkifejezésre nevelése, a hibák növekedési lehetőségként való ünneplése, valamint a szolidaritás és a találkozás előmozdítása végső soron a demokráciára nevelést jelenti. Azt jelenti, hogy megtanulunk eligazodni a bizonytalanságban, folyamatosan tárgyalunk a másokkal való kapcsolatunkban betöltött szerepünkről, és megkérdőjelezzük a valós társadalomban uralkodó egyenlőtlenségek merev struktúráit, elősegítve a tisztelet kultúráját, amely az aktív és empátiás meghallgatáson és mindenki érdemi részvételén alapul.



Titty Ammendolea tervező



donna

new path for inclusion

INTEGRÁLT MÓDSZERTANOK A
TÁRSADALMI BEFOGADÁS ÉS A NEMEK
KÖZÖTTI EGYENLŐSÉG
ELŐMOZDÍTÁSÁRA