INDIPENDENZA ECONOMICA PSICOLOGICA FISICA E DIGITALE

COME FAVORIRLE

INDIPENDENZA ECONOMICA, PSICOLOGICA, FISICA E DIGITALE

Come favorirle

Essere indipendenti significa poter scegliere, pensare e comunicare con libertà e consapevolezza. L'indipendenza, che sia economica, psicologica, fisica o digitale, è un diritto personale e una responsabilità collettiva che si costruisce attraverso relazioni sane, autonomia e anche la capacità di riconoscere segnali d'allarme che possano minarla.

A CURA DI: FONDAZIONE LIBELLULA

BIRRA PERONI 1846 BEHER

Dalla stessa parte per la parità di genere.

INDICE

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1
INDIPENDENZA ECONOMICA

CAPITOLO 2
INDIPENDENZA PSICOLOGICA

CAPITOLO 3
INDIPENDENZA FISICA

CAPITOLO 4
INDIPENDENZA DIGITALE

CONCLUSIONE
COLTIVARE L'INDIPENDENZA OGNI GIORNO

BIRRA PERONI 1846
BEHER
Dalla stessa parte per la parità di genere.

INTRODUZIONE

Indipendenza: una parola che usiamo spesso, ma che può voler dire tante cose diverse. Nelle prossime pagine, rifletteremo su qualcosa di fondamentale: cosa significa, nella vita di tutti i giorni, sentirsi davvero persone libere. Persone libere di scegliere, di dire la propria, di muoversi, pensare, comunicare senza sentirsi bloccate, controllate o giudicate. Perché l'indipendenza non è solo una conquista personale: è anche un pezzo importante per costruire una società più equa e rispettosa per tutte e tutti.

CHE COS'È, DAVVERO, L'INDIPENDENZA?

Spesso la immaginiamo come qualcosa di lontano, da conquistare "una volta per tutte". Ma la verità è che l'indipendenza non è un traguardo fisso: è un percorso, un processo continuo.

Prima di tutto, sfatiamo un mito: nessuno si salva da solo!

Una persona indipendente non è una persona sola, Indipendenza non significa stare in solitudine, **non è sinonimo di isolamento** o autosufficienza assoluta.

Al contrario, significa **riconoscere le proprie vulnerabilità** e il valore dei legami sociali. Come ci ricorda la filosofa politica Joan Tronto, la cura non è un gesto privato o un atto "minore", ma una dimensione essenziale della vita democratica. Tutte e tutti, nel corso della vita, abbiamo bisogno di ricevere e dare cura. L'indipendenza, allora, non si oppone alla dipendenza umana, ma si costruisce proprio nella consapevolezza di questa interdipendenza, dentro **relazioni basate su rispetto, reciprocità e giustizia.**

Più siamo indipendenti, più siamo in grado di costruire relazioni sane, comunità accoglienti, ambienti rispettosi.

L'indipendenza è il **potere della scelta**: scegliere con chi stare, a chi chiedere aiuto, come costruire relazioni eque, come prendersi cura. È fatta di consapevolezza, autonomia e potere decisionale; si coltiva attraverso piccoli gesti quotidiani, strumenti da allenare e scelte da sostenere.

È un diritto individuale, ma allo stesso tempo una responsabilità collettiva.

Parlare di indipendenza oggi, in tutte le sue forme — economica, psicologica, fisica e digitale — significa riflettere anche su come possiamo costruire relazioni più sane, spazi più sicuri e una società più giusta, dove nessuna persona venga esclusa o controllata.

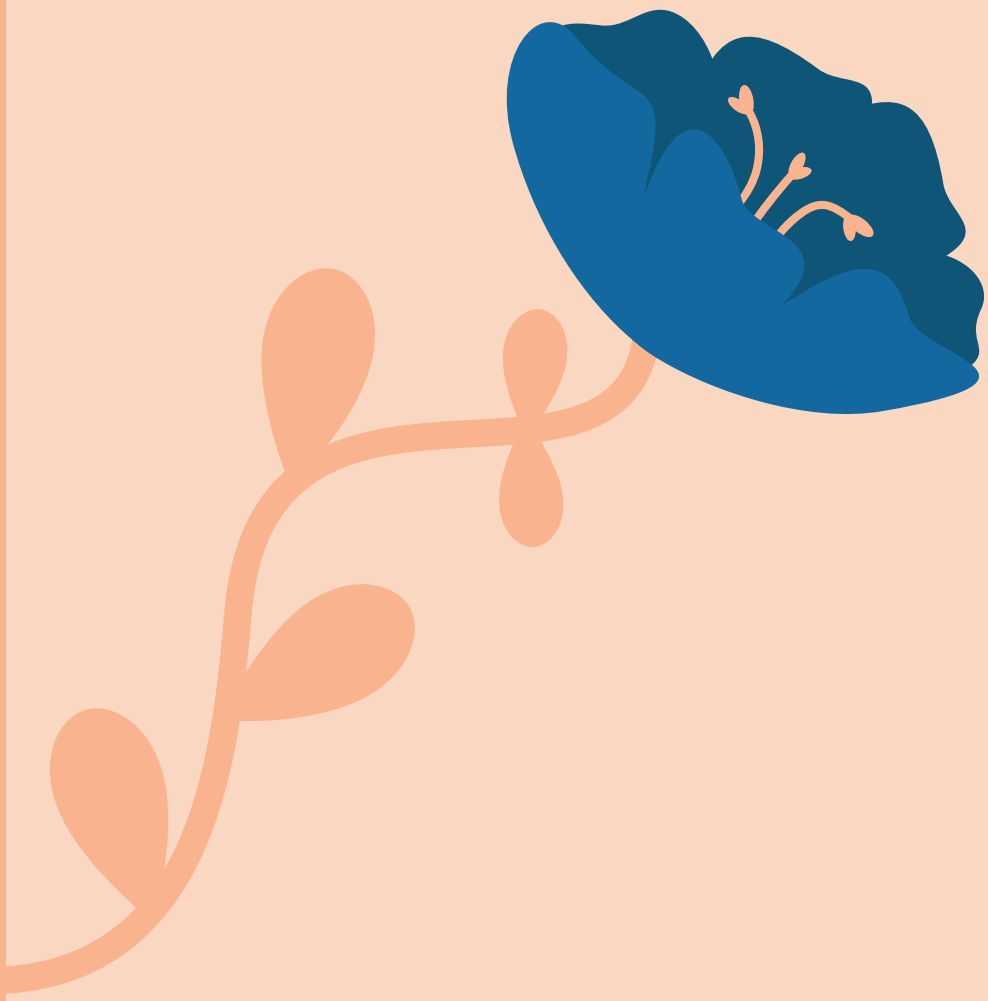
Questo opuscolo è una guida per cominciare: troverai spunti concreti, segnali da riconoscere e azioni da intraprendere per coltivare — giorno dopo giorno — la tua indipendenza in ogni ambito della vita.

Un cammino fatto di piccole scelte quotidiane, di consapevolezze che crescono nel tempo, di strumenti che impariamo a usare. Non serve essere persone coraggiose, né "forti" in senso assoluto. Serve solo partire da sé, con gentilezza e determinazione.

In queste pagine troverai:

- una panoramica sulle principali forme di indipendenza: economica, psicologica, fisica e digitale;
- segnali d'allarme da saper riconoscere;
- strumenti utili e consigli pratici per cominciare ad agire, un passo alla volta.

Non c'è un modo solo per essere indipendenti.
C'è il tuo modo, che vale la pena ascoltare e coltivare.



BIRRA PERONI 1846
BEHER
Dalla stessa parte per la parità di genere.

CAPITOLO 1

INDIPENDENZA ECONOMICA

CHE COS'È E PERCHÉ CONTA

Avere indipendenza economica significa **poter contare su risorse proprie** per soddisfare i bisogni essenziali — cibo, casa, salute, mobilità — ma anche **per fare scelte libere**: cambiare lavoro, uscire da una relazione tossica, dedicarsi a un progetto personale.
Non si tratta di "avere tanti soldi", ma di poter decidere della propria vita senza dover dipendere da altre persone.

Spesso ci insegnano che parlare di soldi è brutto, che è qualcosa di privato, o che "i soldi non fanno la felicità". Tutto vero, in parte. Ma la verità è che chi non ha autonomia economica rischia maggiormente di subire ricatti, pressioni, abusi.

Fin dall'infanzia, bambine e bambini ricevono messaggi diversi riguardo al denaro. Diverse ricerche mostrano che, in media, ai maschi viene data una paghetta più alta rispetto alle femmine, anche quando svolgono le stesse mansioni domestiche. A volte si premiano i compiti "più pratici" (lavare l'auto, sistemare il giardino), affidati ai bambini, mentre si dà per scontato che le bambine si occupino della cura della casa o dei fratelli senza ricompensa.

Si parla anche di "*gendered gift-giving*": come il tipo di regali sulla base del genere contribuisce a modellare questa differenza: alle bambine si regalano gioielli, oggetti da custodire ma non da gestire, simboli di bellezza o "valore", mentre ai bambini si danno soldi, portafogli, o addirittura libretti di risparmio e conti correnti junior — strumenti che trasmettono l'idea di autonomia, potere decisionale e accesso diretto alle risorse.

Crescere con questi modelli rende più difficile, per molte donne, rivendicare il proprio diritto all'autonomia economica, negoziare un salario, o sentirsi legittimate a gestire denaro. Spezzare questi condizionamenti è un passo necessario per costruire una vera cultura dell'indipendenza.

SEGNALI DI ALLARME DELLA DIPENDENZA ECONOMICA

Non sempre la dipendenza economica è evidente. A volte si nasconde dietro frasi come:

- "Non hai bisogno di lavorare, ci penso io";
- "Perché vuoi il conto a tuo nome? Non ti fidi?";
- "I soldi in casa li gestisco io, così evitiamo problemi";
- "Non serve che tu abbia la tua carta, tanto compri solo con me".

In altri casi, è una condizione imposta dalle circostanze: disoccupazione, lavoro non retribuito, carichi di cura che impediscono di cercare un'occupazione, barriere culturali o linguistiche, mancanza di accesso a informazioni o formazione.

Secondo l'ISTAT (2023)[1], più di una donna su quattro in Italia (26,4%) ha subito almeno una forma di violenza economica da parte del partner. I comportamenti più comuni includono il controllo assoluto delle spese, il divieto di accedere al proprio denaro o all'indipendenza bancaria, e l'impedimento a lavorare. Spesso, questi gesti non vengono nemmeno riconosciuti come violenza, ma hanno conseguenze profonde: il Rapporto 2024 di Di.Re[2] – Donne in Rete contro la Violenza, riporta che circa il 40 % delle donne accolte nei centri antiviolenza dipende economicamente dal proprio partner. Questa condizione rende ancora più difficile uscire da situazioni abusive, perché la dipendenza economica limita fortemente le possibilità di ricostruire una vita autonoma.

VIOLENZA ECONOMICA E FINANZIARIA: QUALCHE DATO

In Italia, la disparità di genere nell'accesso ai conti correnti bancari è ancora significativa e rappresenta un indicatore chiave dell'autonomia economica femminile.

- 1 donna su 5 non dispone di un c/c personale né cointestato.
- solo il 15% delle donne italiane ha un c/c esclusivamente personale
- solo il 63% delle donne ha un reddito personale, contro l'85% degli uomini

Fonte: Indagine realizzata da Global Thinking Foundation in collaborazione con la testata giornalistica "Roba da Donne" 2023

Parlare di violenza economica significa anche smettere di normalizzare frasi o atteggiamenti che limitano la libertà economica di una persona. Riconoscere i segnali è il primo passo per prevenirla o uscirne.

Ecco alcuni segnali da tenere d'occhio:

- Non avere accesso diretto al proprio denaro o dover chiedere "il permesso" per spenderlo;
- Non essere informate o informati sulle entrate e uscite familiari;
- Lavorare senza contratto o senza retribuzione adeguata;
- Sentirsi in dovere di restare in una situazione insostenibile per motivi economici.

COSA PUOI FARE CONCRETAMENTE

Non esiste una ricetta universale, ma ci sono piccoli passi che si possono iniziare a fare per costruire, un po' alla volta, la propria autonomia economica:

1. Informati e confrontati

Chiedi consiglio a sportelli orientamento lavoro, CAF, Centri antiviolenza e associazioni del territorio.

Parla con persone di fiducia: sapere di avere una rete su cui contare è già un primo passo.

2. Tieni traccia delle tue risorse

Annota entrate, uscite, piccoli risparmi.

Apri un conto corrente a tuo nome, anche con pochi euro.

3. Sfrutta le possibilità di formazione gratuita
Online esistono corsi gratuiti su gestione del denaro, competenze digitali, scrittura del CV.

4. Valorizza il tuo tempo anche prendendoti dei momenti di self-care
Prenderti cura di te non è un lusso, è una necessità. Ritagliati momenti di self-care, anche brevi: dedicati del tempo, attenzione, comprensione e ascolto.
Allo stesso tempo, ricordati che non devi fare tutto da sola o solo.
Delegare non è segno di debolezza, ma di fiducia: fiducia nel prossimo e fiducia in te, nel sapere che puoi lasciar andare il controllo senza perdere valore.
Imparare a dire "questo non riesco a farlo" o "mi serve una mano" è già un gesto di cura potente.

5. Rivolgiti a realtà che tutelano i tuoi diritti
Se sei in una situazione di dipendenza economica che ti mette a rischio, puoi contattare centri antiviolenza, sportelli di ascolto, servizi sociali.
Esistono percorsi personalizzati per l'autonomia abitativa ed economica.

FOCUS: DONNE ED EMPOWERMENT ECONOMICO

L'indipendenza economica è fondamentale per l'empowerment delle donne, ovvero la possibilità concreta di decidere della propria vita, uscire da relazioni violente o insoddisfacenti, costruire un futuro secondo i propri desideri.

Eppure, ancora oggi:

- Le donne guadagnano in media circa il 20% in meno rispetto agli uomini a parità di mansioni e profili, influenzando la loro capacità di gestire autonomamente le finanze[3];
- Sono più spesso impiegate in lavori precari, part-time o sottopagati;
- Il 31,2% dipende economicamente dal partner o da un familiare, limitando la loro autonomia finanziaria[4];
- Si fanno carico della maggior parte del lavoro domestico e di cura, spesso invisibile e non retribuito.

Se sei in una situazione di difficoltà economica o vivi una relazione dove il controllo sui soldi è uno strumento di potere, non sei sola.
Esistono reti e servizi che possono aiutarti a ricominciare.

IL RUOLO DEGLI UOMINI: ALLEANZA, ASCOLTO E RESPONSABILITÀ

L'indipendenza economica delle donne (e di tutte le persone in posizione di svantaggio) non può essere raggiunta solo attraverso sforzi individuali. È necessario anche un cambiamento collettivo, in cui gli uomini possono giocare un ruolo importante come persone alleate.

Essere alleati significa:

- Ascoltare senza mettersi sulla difensiva nei confronti di chi parla di disparità o violenza economica;

• Riconoscere i propri privilegi e interrogarsi su come vengono riprodotti anche inconsapevolmente (chi gestisce i soldi in casa? Chi prende le decisioni economiche?);
• Sostenere l'autonomia economica della partner, di colleghe, figlie e amiche, senza infantilizzarle o "sostituirsi";
• Condividere equamente il carico di cura: in una famiglia collaborativa il tempo di vita migliora per tutte e tutti;
• Parlare con altri uomini, anche quando è scomodo, per contrastare stereotipi ("se guadagna più di te, ti sminuisce") e battute sessiste ("fa la mantenuta").

FONTI

[1] *ISTAT (2023), Centri antiviolenza e donne che hanno avviato il percorso di uscita dalla violenza. Disponibile su: https://www.istat.it*
[2] *Di.Re – Donne in Rete contro la Violenza, Rapporto annuale, consultabile su: https://www.direcontrolaviolenza.it*
[3] *INPS (2024), Rendiconto di Genere 2024, Istituto Nazionale della Previdenza Sociale.*
[4] *Global Thinking Foundation e Roba da Donne (2023), L'iceberg dell'indipendenza economica delle donne in Italia. Indagine disponibile su: https://www.robadadonne.it*

BIBLIOGRAFIA

- *Sabbadini, Linda Laura (2023), Le parole dell'economia spiegate a mia figlia. Laterza.*
- *Rinaldi, Azzurra (2023), Le signore non parlano di soldi. Quanto ci costa la disparità di genere?. Fabbri.*

SITOGRAFIA

- *Period Think Tank. Dati e studi sulle disparità di genere in economia. Consultabile su: https://www.periodthinktank.org*

BIRRA PERONI 1846
BEHER
Dalla stessa parte per la parità di genere.

CAPITOLO 2

INDIPENDENZA PSICOLOGICA

COLTIVARE L'AUTONOMIA EMOTIVA, IMPARARE A FIDARSI DI SÉ

L'indipendenza psicologica non significa "non aver bisogno di nessuno". Non è isolamento né individualismo. Significa piuttosto **essere libere e liberi di pensare, sentire, decidere e agire in sintonia con il nostro sé**, senza che altre persone influenzino in modo costante o invalidante il nostro mondo interiore.

Essere indipendenti psicologicamente vuol dire **riconoscere il proprio valore, saper dire no senza sensi di colpa, affrontare le critiche senza perdere fiducia in sé.** Non è facile, soprattutto se siamo cresciute e cresciuti in contesti che ci hanno portato a cercare approvazione, a metterci da parte, a dare più ascolto agli altri che a noi.

Ma l'autonomia emotiva **non è un punto di partenza, è un percorso**. E ogni passo conta.

RICONOSCERE CIÒ CHE CI OSTACOLA

Ognuna e ognuno di noi può aver attraversato o sta attraversando fasi in cui percepisce insicurezza, fragilità, ansia. A volte le persone si possono trovare in **relazioni dove vengono sminuite, controllate o manipolate emotivamente** — anche senza rendersene conto.

QUALI SONO I SEGNALI PIÙ COMUNI DI DIPENDENZA PSICOLOGICA O DI CONTROLLO EMOTIVO?

- Hai paura di esprimere le tue opinioni o emozioni, per non "fare arrabbiare" o "deludere" altre persone.
- Ti senti spesso in colpa, anche quando non hai fatto nulla di male.
- Una persona tende a svalutarti, farti dubitare di te o minimizzare i tuoi vissuti ("sei troppo sensibile", "te lo sei immaginato").
- Hai la sensazione di dover "meritare" affetto, attenzione o rispetto.
- Rinunci a desideri, relazioni o attività per compiacere altre persone.
- Ti sembra che il tuo valore dipenda da come ti vedono gli altri.

Questi vissuti non sono "un tuo problema personale": sono esperienze molto diffuse, legate anche a **modelli culturali, educativi e di genere** che ci spingono a compiacere, a silenziarci, a metterci da parte.

La buona notizia è che **si può cambiare**. Possiamo imparare a stare in relazione con le altre persone senza perderci, a sentirci libere e liberi anche quando ci sentiamo vulnerabili.

COME RAFFORZARE LA TUA INDIPENDENZA PSICOLOGICA

1. Impara ad ascoltarti senza giudizio.
I tuoi pensieri e le tue emozioni sono informazioni preziose. Anche la paura e la rabbia ci parlano di bisogni importanti.

2. Fidati delle tue sensazioni.
Se qualcosa "non ti torna" o ti fa sentire a disagio, merita ascolto. Il tuo intuito è uno strumento potente.

3. Stabilisci confini chiari.
Dire "no" non è essere persone egoiste. È rispettare sé stesse e sé stessi. E spesso, aiuta anche gli altri a capire chi siamo davvero.

4. Circondati di persone che ti valorizzano.
Cerca relazioni dove puoi esprimerti liberamente, dove c'è spazio per i tuoi pensieri e la tua crescita. La libertà si costruisce anche insieme.

5.Scegli attività che ti fanno sentire capace.
Scrivere, fare sport, viaggiare, imparare qualcosa di nuovo... ogni esperienza in cui ti senti "in te" è un passo verso l'autonomia.

6. Informati, leggi, parlane.
Capire i meccanismi psicologici che ci condizionano è un primo, potente atto di liberazione.

La dipendenza psicologica può svilupparsi in relazioni sentimentali, ma anche in ambito familiare, scolastico, lavorativo o amicale.
È più diffusa di quanto pensiamo, e riconoscerla è già un primo atto di forza.

Coltivare la propria indipendenza psicologica significa anche imparare a dare un **nome alle emozioni**, a **riconoscere i propri bisogni** e a costruire relazioni in cui ci si possa esprimere in sicurezza, senza paura di svalutazioni o manipolazioni.

Molte persone crescono senza una vera **educazione affettiva**: nessuno insegna loro cosa significhi amare in modo sano, libero, non possessivo. Secondo la scrittrice e attivista femminista bell hooks (pseudonimo di Gloria Jean Watkins), **imparare ad amare** davvero **è un atto radicale**, che va contro modelli culturali tossici basati su controllo, gelosia e dipendenza emotiva. L'amore autentico nasce quando ci sono rispetto, responsabilità, cura e fiducia reciproca. Non può esistere dove ci sono abuso, dominio o paura.

hooks ci invita a pensare all'amore – e a ogni forma di legame – come una pratica quotidiana: non una rinuncia al sé, ma uno spazio dove essere libere e liberi insieme.

Essere psicologicamente indipendenti non significa evitare i legami, ma scegliere quelli che ci fanno fiorire.

BIRRA PERONI 1846
BEHER
Dalla stessa parte per la parità di genere.

ESERCIZI PER RAFFORZARE LA TUA AUTONOMIA EMOTIVA

Chiediti ogni giorno:
Sto facendo qualcosa perché lo desidero o perché temo di deludere qualcuna/o?

Tieniti un piccolo diario emotivo per osservare come ti senti in certe situazioni o relazioni. Spesso scrivere aiuta a chiarire confini e desideri.

Fermati ad ascoltarti: a volte basta qualche minuto di silenzio o di musica per riconnettersi a sé.

Impara a dire di no senza sensi di colpa. Puoi iniziare da cose piccole: rifiutare un favore che non vuoi fare, scegliere come passare il tuo tempo libero.

Cerca spazi che ti fanno sentire bene. Gruppi, attività, amicizie che nutrono la tua libertà interiore.

BIBLIOGRAFIA

- *Hooks, Bell (2020), Tutto sull'amore, Milano, Il Saggiatore*
- *Butler, Judith (2020), La forza della nonviolenza, Roma, Nottetempo.*

CAPITOLO 3

INDIPENDENZA FISICA

AUTONOMIA DI MOVIMENTO, SICUREZZA NEI LUOGHI PUBBLICI E PRIVATI

Quando parliamo di indipendenza fisica, parliamo della libertà di muoverci nel mondo con il nostro corpo, di attraversare spazi pubblici e privati in sicurezza, di decidere per noi senza dover chiedere il permesso.

MA QUESTA LIBERTÀ NON È GARANTITA PER TUTTE E TUTTI.

La geografa femminista Leslie Kern, nel suo libro *La città femminista* denuncia come gli spazi urbani siano spesso progettati senza tener conto delle esperienze di chi vive molestie quotidiane. Marciapiedi stretti, scarsa illuminazione, mancanza di bagni pubblici sicuri o di trasporti accessibili sono tutte barriere, non solo fisiche ma anche psicologiche.

Le strade, i trasporti, i tempi urbani sono pensati per chi si muove da solo, in modo lineare, per lavoro. Ma la vita reale — fatta di cura, di corpi diversi, di orari flessibili, di esigenze complesse — raramente trova spazio in questa visione.

Pensaci: ti è mai capitato di cambiare strada, evitare un parco, coprirti di più, far finta di parlare al telefono per sentirti in sicurezza? Di scegliere di non uscire da sola/o, non fare sport all'aperto, non camminare la sera tardi?

Oppure, pensaci: ti è mai capitato di camminare per strada di notte e notare che una persona si sentisse minacciata dalla tua presenza? Magari ha accelerato il passo, si è spostata sul marciapiede opposto, ha finto una chiamata o stretto le chiavi in mano.

Non è detto che tu abbia fatto qualcosa di sbagliato. Ma in una società in cui la paura è spesso parte dell'esperienza quotidiana di chi si muove negli spazi pubblici, anche una semplice presenza può sembrare una minaccia.

Riconoscerlo non significa colpevolizzarsi, ma diventare più consapevoli. Magari rallentando il passo, cambiando lato della strada, evitando commenti e sguardi invadenti. Piccoli gesti che possono fare la differenza.

Perché rendere una città più sicura non è solo questione di telecamere o di illuminazione: è anche una questione di empatia, attenzione e rispetto reciproco.

Tutti questi gesti — spesso automatici — sono la prova che l'indipendenza fisica non è scontata.
Eppure, tutte e tutti noi abbiamo diritto a:

- Vivere il proprio corpo senza vergogna né paura;

- Muoversi liberamente negli spazi senza essere sotto controllo, minaccia, limitazioni;
- Dire di no, scegliere il contatto, decidere i propri confini.

Costruire questa indipendenza non significa ignorare i pericoli o colpevolizzare chi li subisce.

Significa invece rafforzare la consapevolezza di sé, imparare a riconoscere i segnali di controllo fisico o psicologico, chiedere sostegno, e soprattutto reclamare il diritto di stare al mondo, con il proprio corpo, a testa alta.

E significa anche, come ci insegna Kern, immaginare e progettare spazi più inclusivi, dove ogni persona possa sentirsi libera e sicura di abitare la città, non solo "sopravvivere" in essa.

COME PROTEGGERCI E AGIRE

Non possiamo controllare tutto, ma possiamo rafforzare la nostra consapevolezza, allenarci a riconoscere i segnali di pericolo e imparare a chiedere aiuto senza vergogna. L'indipendenza fisica si costruisce passo dopo passo, senza colpe, ma con strumenti e alleanze.

1. Fidati delle tue sensazioni.
Se un luogo, una situazione o una persona ti mettono a disagio, hai tutto il diritto di allontanarti, cambiare strada, chiedere aiuto.

2. Tieni a mente strategie semplici ma efficaci.
Cammina con passo deciso, mostrando sicurezza.
Evita di usare le cuffie con volume alto in luoghi isolati.
Se usi i mezzi pubblici, cerca di sederti vicino all'autista o ad altre persone.
Se pensi ti stiano seguendo, entra in un negozio, un bar, un luogo affollato.

3. Rispondi solo se ti senti al sicuro.
Non sei obbligata/o a rispondere a chi ti molesta. Il tuo silenzio è legittimo. In altri casi, un "Lasciami in pace" detto con fermezza può aiutare, ma la priorità è sempre la tua sicurezza.

4. Segnala e racconta.
Se subisci una molestia, parlarne con altre persone può aiutare a uscire dall'isolamento. Puoi anche segnalare episodi di molestie ai servizi locali o a realtà che raccolgono testimonianze. Centri antiviolenza, consultori, amiche e amici, sportelli d'ascolto. Parlare è il primo passo per riappropriarsi del proprio corpo e della propria sicurezza.

5. Allenati!
Fare sport o attività che aumentano il senso di padronanza del corpo (arti marziali, autodifesa femminista, yoga, danza) può rafforzare la tua percezione di efficacia e sicurezza. Non perché "devi imparare a difenderti", ma perché hai diritto a sentirti forte e a tuo agio nei tuoi movimenti.

UNA COSA IMPORTANTE DA RICORDARE

Conoscere qualche strategia può aiutarti a sentirti più sicura/o. Ma è importante dirlo forte e chiaro:
Non è colpa tua se qualcuno ti molesta per strada, e non spetta solo a te trovare modi per evitarlo.
La responsabilità è sempre di chi disturba, non di chi subisce.
Ci vorrebbe più educazione, più consapevolezza e rispetto per far capire che fischi, battute, e commenti non richiesti non sono complimenti.
Anche le istituzioni possono avere un ruolo: strade più illuminate, mezzi pubblici sicuri, progetti nelle scuole e nelle città per rendere gli spazi davvero accessibili a tutte e tutti.
Muoversi per la città non dovrebbe essere un privilegio, ma una cosa normale, semplice, libera!

LO SPORT COME SPAZIO DI LIBERTÀ E CONSAPEVOLEZZA

Lo sport non serve solo a "rimettersi in forma": è uno strumento di autonomia, una palestra per esplorare le proprie capacità, per aumentare il senso di autoefficacia ("posso farcela").

Muoversi, sudare, provare, anche sbagliare: sono tutti modi per riappropriarsi del proprio corpo fuori dagli sguardi esterni.
Non importa se corri, balli, salti o cammini. L'importante è sentirti libera e libero e presente nel tuo corpo, senza giudizio.

Lo sport può aiutare a:

- Rafforzare la fiducia in sé e la sicurezza personale;
- Migliorare la percezione del proprio corpo;
- Allenarsi a mettere limiti e rispettarli;
- Costruire relazioni sane e solidali, basate sul rispetto.

Anche qui, vale una regola semplice: scegli un'attività che ti fa sentire bene, non "giusta" per altre persone.

STRUMENTI UTILI PER RAFFORZARE L'INDIPENDENZA FISICA

Centri antiviolenza
Offrono ascolto, supporto psicologico, legale e percorsi di autonomia per chi subisce violenza fisica, psicologica o sessuale. Esistono reti nazionali e locali: cerca il centro più vicino, anche in forma anonima.

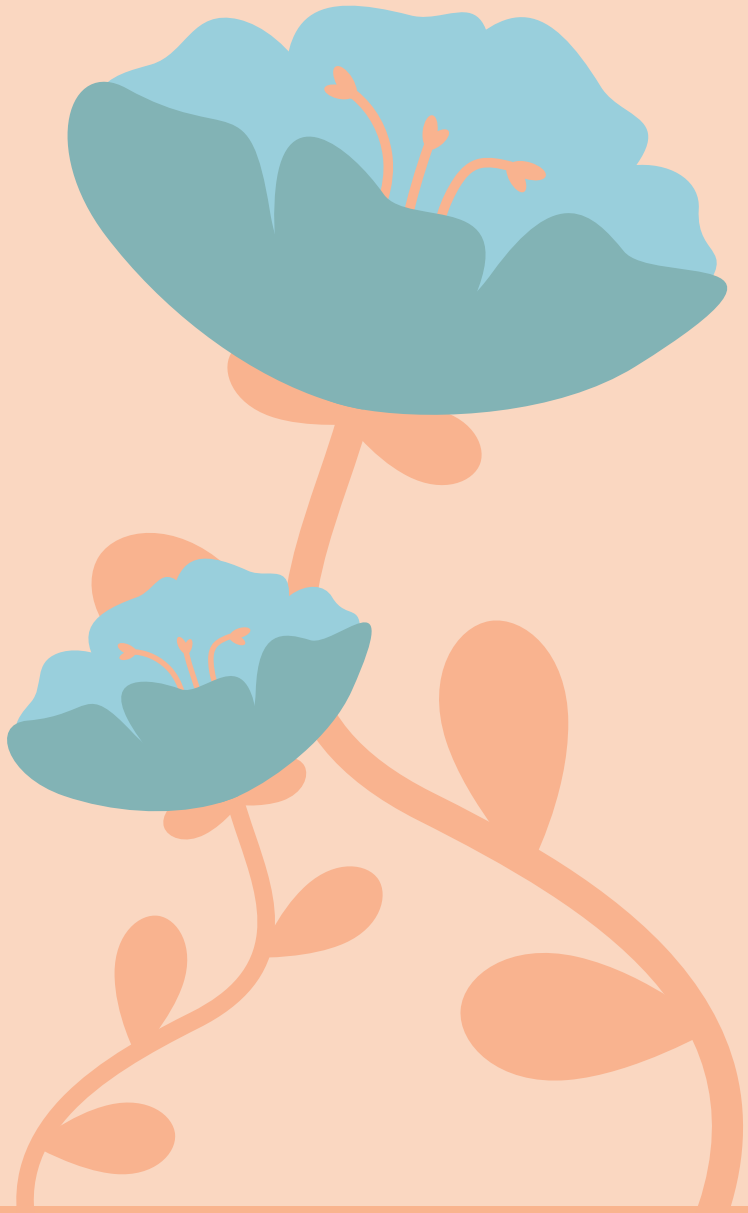
Corsi di autodifesa e empowerment
Non si tratta solo di tecniche fisiche: aiutano a leggere le situazioni, a riconoscere i segnali di rischio e a prendere spazio in modo assertivo.

Consultori pubblici
Luoghi accessibili per chiunque, dove trovare supporto su salute fisica, sessuale e relazionale, senza giudizio.

Spazi sportivi inclusivi
Associazioni e gruppi che promuovono sport accessibile, non competitivo, accogliente per ogni età, corpo e identità. Lo sport può essere un alleato, non una prestazione.

BIBLIOGRAFIA

- *Kern, Leslie (2023), La città femminista, Roma, Treccani Libri.*
- *D'Ambrosio, Vanessa (2023), Rinascere con lo sport. Donne, violenza, riscatto, Torino, Bradipolibri.*



CAPITOLO 4

INDIPENDENZA DIGITALE

SAPER STARE ONLINE: CONSAPEVOLEZZA, SICUREZZA E RISPETTO

Viviamo in un mondo dove digitale e reale non sono più separati. Passiamo una parte enorme della nostra vita online: comunichiamo, lavoriamo, ci informiamo, ci raccontiamo. Eppure, raramente ci viene insegnato come farlo in modo sicuro, libero e rispettoso.

Solo in Italia, più del 70% della popolazione usa i social media ogni giorno. Le persone tra i 14 e i 35 anni ci passano in media oltre 2 ore e mezza al giorno[5].
Nonostante questa presenza costante, molti aspetti legati ai nostri diritti e alla nostra sicurezza digitale restano poco conosciuti.

Essere indipendenti anche nel mondo digitale significa:

- sapere come tutelare i propri dati e la propria immagine;
- riconoscere segnali di controllo o manipolazione online;
- comunicare con rispetto, sviluppare pensiero critico, scegliere come e con chi condividere contenuti.

In poche parole: **significa stare online in modo attivo, non passivo.**

VIOLENZA DIGITALE: COS'È E COME RICONOSCERLA

Spesso non la chiamiamo con il suo nome, ma è violenza a tutti gli effetti.

La violenza digitale si manifesta attraverso comportamenti che mirano a controllare, umiliare, intimidire o isolare una persona usando strumenti digitali: social, chat, email, piattaforme.
Non è solo una "questione tecnica" o "virtuale": ha conseguenze molto reali.

Ecco alcune forme concrete:

Accesso forzato a password, messaggi o dispositivi
Ti chiede la password dei tuoi social o vuole sbloccare il tuo telefono "per fiducia"?
Controllare non è amare. Nessuno ha il diritto di violare la tua privacy, nemmeno in una relazione.

Controllo ossessivo dei tuoi comportamenti online
Chi segui su Instagram, a che ora sei online, cosa pubblichi, chi ti mette like...
Se qualcuno ti chiede spiegazioni o ti fa sentire in colpa per la tua presenza digitale, è una forma di controllo.

Cyberstalking, messaggi insistenti o "soffocanti"
Frasi come "Mi preoccupo per te" possono diventare un modo per manipolare o invadere i tuoi spazi. Se ricevi decine di messaggi, chiamate, vocali non richiesti, anche solo per sapere "dove sei", non è cura: è controllo.

Condivisione non consensuale di immagini intime (revenge porn)
È un reato: non solo pubblicare, ma anche minacciare di diffondere foto o video intimi è una forma gravissima di violenza e può avere conseguenze legali.

Furto d'identità, falsi profili, deepfake
Qualcuno si finge te online, usa le tue foto, manipola video per danneggiarti?
Sono forme di violenza digitale avanzata sempre più diffuse e spesso legate a vendette personali o odio di genere.

Diffamazione, insulti, hate speech
Gli Insulti non sono semplici "opinioni online": sono campagne d'odio, e possono avere impatti reali molto seri.

Cybermolestie (individuali o in gruppo)
Persone singole o organizzate in Forum o community tossiche, agiscono comportamenti aggressivi o minacce con l'intento di creare uno stato di disagio emotivo e psichico alla vittima che hanno preso come bersaglio. Anche i troll fanno parte di questa dinamica: sembrano "solo provocatori", ma possono avere un impatto distruttivo.

Il consenso vale anche online.
Se ti senti sotto osservazione, manipolata/o o sotto pressione, fidati del tuo disagio.
Chiedere aiuto non è debolezza: è autodifesa digitale.

NETIQUETTE: EDUCAZIONE E LIBERTÀ NEL DIGITALE

La parola netiquette unisce "network" e "etiquette": è l'insieme di regole informali per usare il web in modo civile, rispettoso, non violento.
Spesso, dietro uno schermo, ci dimentichiamo che stiamo parlando con persone reali. Ma quello che scriviamo, commentiamo o pubblichiamo ha effetti concreti.

Comportamenti da coltivare per un uso sano del digitale:

- Non diffondere contenuti falsi o manipolatori;
- Non giudicare o commentare il corpo o la vita altrui;
- Chiedere sempre il consenso prima di pubblicare foto di altre persone;
- Usare un linguaggio inclusivo, rispettoso, non offensivo;
- Verificare le fonti prima di condividere notizie.

Essere indipendenti online non significa solo difendersi: significa anche usare il digitale in modo attivo, creativo, consapevole, senza cadere nelle trappole dell'odio o della superficialità.

IL DIGITALE COME SPAZIO DI AUTONOMIA

Il web può anche essere uno spazio potente di crescita, informazione e relazione.

Se usato con consapevolezza, può aiutarci a:

- trovare comunità affini;
- accedere a risorse e strumenti di autodeterminazione;
- esprimere la nostra identità;
- imparare cose nuove, anche su noi di noi.

Coltivare l'indipendenza digitale non è disconnettersi, ma scegliere come connettersi, quando, con chi e con quali limiti.

STRUMENTI UTILI PER LA TUA AUTONOMIA DIGITALE

Sicurezza digitale di base

Imposta password complesse e diverse per ogni account.
Attiva l'autenticazione a due fattori.
Disconnettiti da dispositivi che non usi.
Non condividere dati personali in spazi pubblici.

Difesa contro la violenza online

Blocca, segnala e documenta: fai screenshot di minacce o contenuti non consensuali.
Non rispondere a provocazioni dirette: salva, segnala, proteggiti.
Il revenge porn e le molestie online sono reati perseguibili.
Puoi denunciarli presso la Polizia Postale o contattare un centro antiviolenza.

Dove chiedere aiuto

Sul territorio nazionale sono presenti molti servizi di supporto e ascolto come per esempio il 1522, il numero nazionale antiviolenza e stalking, gratuito e attivo h24. Per trovare il servizio più adatto alle tue necessità, puoi consultare la Rubrica BeHer, che si propone di offrire una mappatura dei servizi di supporto presenti su base regionale e nazionale, con i relativi contatti.

Coltiva spazi positivi

Segui creator, persone attiviste, progetti digitali che promuovono libertà, inclusività e pensiero critico.
Costruisci un feed che ti faccia bene, non che ti faccia male.

FONTI

[5] *We Are Social, Meltwater (2024), Digital 2024: Global Overview Report, Datareportal,*

BIBLIOGRAFIA

- *Criado Perez, C. (2020), Invisibili. Come il nostro mondo ignora le donne in ogni campo, Einaudi.*
- *Blasi, G. (2021), Rivoluzione Z: Diventare adulti migliori con il femminismo, Rizzoli.*

SITOGRAFIA

- *Parole Ostili. Progetto di educazione alla comunicazione non ostile. Consultabile su www.paroleostili.it*

CONCLUSIONE

COLTIVARE L'INDIPENDENZA OGNI GIORNO

L'indipendenza non è una meta da raggiungere una volta per tutte.
È un processo continuo, fatto di scelte quotidiane, di strumenti da conoscere, di spazi da proteggere, dentro e fuori di noi.

Essere indipendenti non significa essere persone sole, né dover "farcela da sé". Al contrario: **costruire autonomia vuol dire anche creare legami sani, reti solidali, relazioni rispettose.** Significa avere la libertà di dire di no, ma anche la forza di scegliere un sì consapevole.

In questo opuscolo abbiamo parlato di:

- **Indipendenza economica**, per avere le risorse per decidere della propria vita;
- **Indipendenza psicologica**, per riconoscere pressioni, ricatti e condizionamenti emotivi;
- **Indipendenza fisica**, per muoversi nel mondo con sicurezza e rispetto del proprio corpo;
- **Indipendenza digitale**, per abitare lo spazio online con libertà, educazione e protezione.

Questi aspetti si intrecciano. Rafforzarne uno aiuta a rinforzare anche gli altri.

Non c'è un'unica strada, ma ci sono strumenti, alleanze e consapevolezze che puoi far crescere un passo alla volta.

Inizia da te, ma non fermarti lì. L'indipendenza, quando è condivisa, diventa potere trasformativo.

BIRRA PERONI 1846
BEHER
Dalla stessa parte per la parità di genere.

BIRRA PERONI 1846

BEHER

Dalla stessa parte per la parità di genere.