

# Supporting Wellbeing and Integration of Transgender Victims in Care Environments with Holistic Approach

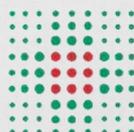
DELIVERABLE 4.1

## REPORT SUI GRUPPI DI MUTUO AIUTO ATTIVATI

PROJECT NUMBER 881635 - SWITCH - REC-AG-2019 / REC-RDAP-GBV-AG-2019



This project was financed from the European Commission's programme: Law, Equality and Citizenship (2014-2020.).



Azienda Unità Sanitaria Locale  
Reggio Emilia





Report sui gruppi di auto-aiuto volti a migliorare il benessere dei  
clienti transgender e intersessuali attivati in 3 paesi partner –  
Italia, Spagna e Repubblica Ceca.



This project was financed from the  
European Commission's programme:  
Law, Equality and Citizenship (2014-  
2020).

The content of this deliverable represents the views of the author only and is his/her  
sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for  
use that may be made of the information it contains.



# REPORT SUI GRUPPI DI AUTOAIUTO ATTIVATI

## Indice

Indice .....	4
Introduzione .....	5
1. ITALIA .....	7
Perseo .....	7
Ausl di Reggio Emilia .....	19
2. SPAGNA .....	25
Lipa Net Mirada Local .....	25
3. REPUBBLICA CECA .....	37
Transparent .....	37
OUTPUT AGGIUNTIVI.....	48



## Introduzione

I workshop del progetto SWITCH in Spagna, Italia e Repubblica Ceca hanno assunto forme diverse ma sono stati fondati su concetti comuni. Dimostrano la flessibilità e la funzionalità dei concetti SWITCH, che consentono l'adattamento a diverse attività e contesti. In termini di approcci psicoterapeutici utilizzati, abbiamo lavorato con approcci psicoterapeutici "dal basso" basati su corpo-mente. Molti clienti transgender possono trarre vantaggio da questo approccio più olistico piuttosto che solo dalla terapia verbale perché hanno a che fare con problemi specifici relativi alle loro sensazioni corporee, all'immagine corporea, ai cambiamenti ormonali, all'esperienza fisica quotidiana nel mondo e spesso sentono una disconnessione tra la percezione di sé e ciò che lo specchio o la società riflette loro. I facilitatori hanno lavorato in un approccio transpositivo, informato sul trauma, apprendimento tra pari/non gerarchico per offrire attività incarnate ed espressive, psicoeducazione e discussione per integrare cinque livelli di processi: cognizione-immaginazione-emozione-sensazione-movimento.

### Approcci di base

Le **modalità somatiche basate sul trauma** sono terapie olistiche che coinvolgono il corpo come accesso a una saggezza più profonda a cui non è possibile accedere con la terapia della parola. Le terapie traumatologiche si concentrano sul lavoro con il cliente in un modo che elabori in modo accurato e sicuro l'esperienza del trauma. Molti clienti transgender hanno subito traumi durante i loro percorsi di vita per trovare la propria identità, e poiché i loro corpi sono al centro di quel percorso, la terapia somatica e focalizzata sul trauma può aiutarli a imparare ad affrontare la complessità della loro situazione.

Le terapie corpo-mente si basano sul concetto evolutivo dell'individuo. I metodi si concentrano sui concetti di apprendimento sensomotorio e riconfigurazione dell'esperienza storica passata, sulla creazione di nuove esperienze e sulla neuroplasticità che consente la creazione di nuovi percorsi neurologici e nuove mappe mentali.

**La teoria polivagale** ha introdotto una nuova prospettiva sulla relazione tra il sistema nervoso autonomo (SNA) e il comportamento. La teoria polivagale identifica tre circuiti neurali che regolano l'adattamento comportamentale e fisiologico a circostanze sicure, minacciose e pericolose per la vita (Cherland, 2012). Fornisce informazioni sulla fisiologia delle emozioni.

**La psicologia positiva** si concentra sui punti di forza, sul potenziale e sulla spinta



innata e sul desiderio di realizzare il nostro potenziale. Questo è un approccio molto affermativo soprattutto per le persone transgender che sono state patologizzate.

**Le terapie di arti espressive (EAT)** utilizzano l'espressione creativa come mezzo per connettersi con il sé, esplorare le proprie preoccupazioni attraverso le forme d'arte e trovare nuove capacità di coping attraverso l'espressione di sé. EAT può essere particolarmente utile per i clienti che hanno difficoltà a verbalizzare o conversare sulle loro esperienze, pensieri ed emozioni. EAT può aiutare i clienti transgender a sbloccare ed elaborare problemi più profondi e a costruire la resilienza.



## 1. ITALY

### Perseo

The infographic features a central illustration of a woman with long dark hair, wearing a pink top, holding a rainbow megaphone. To her right is the SWITCH logo. Below the illustration, the text reads 'SWITCH LAB LA CONQUISTA DEL BENESSERE'. The infographic is divided into three main sections: 'IL PROGETTO', 'IL LABORATORIO', and 'LE TECNICHE'. At the bottom, there are logos for SWITCH, the European Union, and various partner organizations including N.H.H., PERSEO, and others. A small text block at the bottom states: 'SUPPORTING WELL-BEING AND INTEGRATION OF TRANSGENDER VICTIMS IN CARE ENVIRONMENTS WITH HOLISTIC APPROACH. THIS PROJECT WAS FUNDED BY THE EUROPEAN UNION'S RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME 2014-2020.'

**IL PROGETTO**

L'obiettivo principale del progetto SWITCH è promuovere una formazione adeguata migliorando le competenze di psichiatri, psicologi, psicoterapeuti in modo da assistere adeguatamente persone transgender, non binarie e intersessuali (TI).

**IL LABORATORIO**

- Co-creazione partecipata nella ricerca del benessere
- Sostenere il benessere
- Aumentare la consapevolezza e la conoscenza del benessere

**LE TECNICHE**

- Creare uno spazio sicuro dove ognuno può sentirsi protetto
- Teoria polivagale
- Tecniche mente-corpo

#### LABORATORIO SWITCH: La Conquista del benessere.

*Zuzana Simonova, Maria Giugliano, Margherita Baione*

Il nostro laboratorio era orientato al benessere, alla comprensione del suo funzionamento, di come si genera e di come si può sostenere. Le principali metodologie adottate sono state la psicoeducazione e la ricerca partecipata del benessere. Il laboratorio è stato pensato come uno spazio sicuro dove ognuno potesse sentirsi protetto e libero di esprimersi. Il benessere è stato inserito nel quadro della Teoria Polivagale e supportato da tecniche orientate al corpo.

#### Obiettivi

- Costruire la consapevolezza delle abitudini di cura di sé, delle strategie e delle aree di crescita
- Fornire psicoeducazione sulla Teoria Polivagale e la fisiologia delle emozioni
- Mettere in pratica strategie per alleviare lo stress, costruire consapevolezza emotiva e resilienza
- Costruire un'idea di sé positiva, dignità, apprezzamento, attingendo alla psicologia positiva e al concetto di crescita post-traumatica



## Metodologia

Gli strumenti, le metodologie e i materiali sono stati adattati agli incontri che si sono svolti online sulla piattaforma Google Meet. È stata utilizzata una bacheca virtuale (Padlet) per consentire a ciascun partecipante di presentarsi con un'immagine.

Il numero esiguo di partecipanti (solo 5) è stato costante in tutti e cinque gli incontri.

## Partecipanti

I cinque partecipanti avevano un'età compresa tra i 30 e i 60 anni, tutti membri del Brianza Oltre.

NB LA PUBBLICAZIONE DELLE FOTO HA RICEVUTO IL CONSENSO DEI PARTECIPANTI

## Concetti di fondo

I facilitatori del workshop hanno attinto ai concetti della Teoria Polivagale, della psicologia positiva, delle tecniche psico-corporee per offrire un approccio olistico e supportare la comprensione di sé (Teoria della Mente). I facilitatori lavorano con un approccio transpositivo, informato sul trauma, di apprendimento tra pari/non gerarchico per offrire attività incarnate ed espressive, psicoeducazione e discussione per integrare cinque livelli di processi: cognizione-immaginazione-emozione-sensazione-movimento.

## Contenuti

I workshop avevano una struttura di base e alcuni elementi comuni che sono stati adattati per adattarsi al particolare tema e adattati anche alle esigenze dei partecipanti emerse durante il workshop. Ogni laboratorio è stato così aperto:

- introduzione al tema, facilitatori e regole di comunicazione
- cerchio di benvenuto per condividere nomi, pronomi e speranze/aspettative per il workshop
- psicoeducazione per illustrare gradualmente i concetti della Teoria Polivagale
- esercizi per evocare diverse attivazioni neurologiche secondo la Teoria Polivagale (mobilitazione simpatica, collasso, coinvolgimento sociale) per creare un profilo personale e prendere coscienza di come viene influenzata la percezione
- pratica somatica per aiutare le persone a prendere coscienza delle



proprie sensazioni corporee e favorire la descrizione verbale, quindi l'integrazione corpo-mente (attività di radicamento/orientamento/arte somatica)

I seguenti elementi sono stati quindi combinati in un preciso ordine per ciascun workshop:

- riflessione, discussione, condivisione tra pari
- pratiche somatiche

Ogni workshop è stato terminato con una riflessione e un feedback di chiusura. Ciò è stato fatto verbalmente nelle sessioni intermedie, mentre abbiamo utilizzato Padlet durante la prima e l'ultima sessione per raccogliere feedback scritti.

## **Sicurezza e benessere dei partecipanti**

I workshop sono stati guidati da due facilitatori (un terapeuta esperto nell'approccio psico-corporeo, uno psicologo esperto nel lavoro di gruppo). Siamo stati espliciti sulla differenza tra supporto e terapia e sui diritti e le responsabilità che i partecipanti hanno in un workshop di supporto rispetto al contesto terapeutico.

### **Sessione 1 06-02-2022**

#### **Obiettivi**

- Informare i partecipanti sugli obiettivi generali e le finalità del workshop
- Per generare coesione di gruppo
- Raccogliere pensieri sul benessere: "Cosa significa per te benessere? (Immagine 1)
- Presentare ciascun membro attraverso un'immagine selezionata sulla bacheca virtuale (PADLET) (Immagine 2)
- Utilizzare la tecnica mente-corpo del "luogo sicuro", utile per evidenziare l'importanza di un luogo sicuro; la capacità di generare consapevolmente la sensazione di sicurezza ci prepara neurologicamente al benessere.

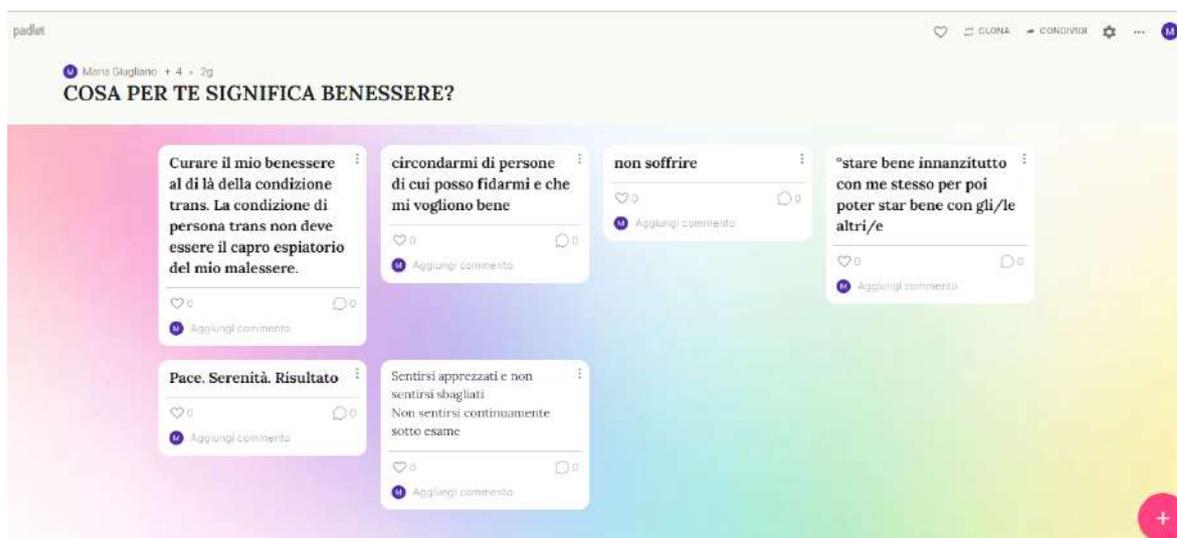


Image 1



Image 2

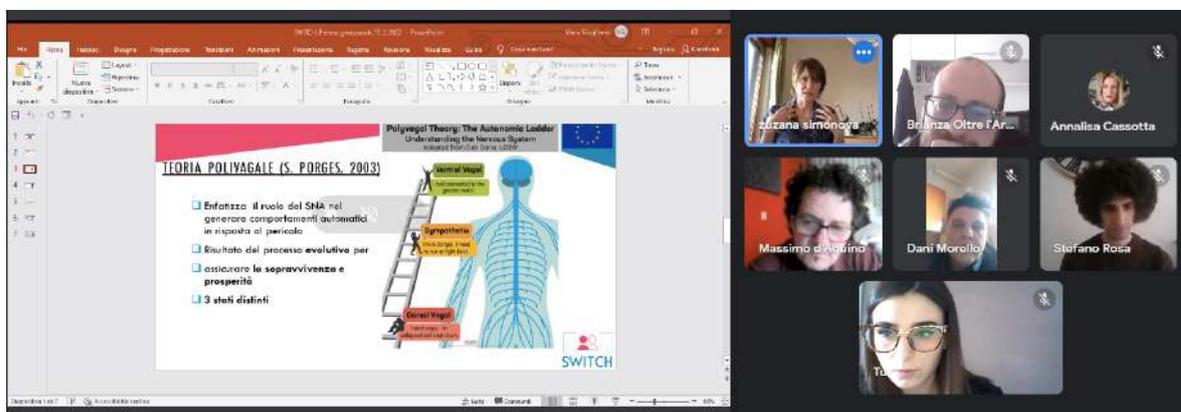
## Sessione 2 13-02-2022

### Obiettivi

- Creare spazio per la creazione e il dialogo tra i partecipanti
- Introdurre il concetto di mente incarnata attraverso:



- o la presentazione della Teoria Polivagale
  - o la creazione del profilo personale di funzionamento nei diversi stati di attivazione (1) mobilitazione simpatica in risposta al pericolo esterno o interno; (2) attivazione di una risposta al collasso in situazioni di minaccia e/o esaurimento delle risorse; (3) creazione di situazioni di sicurezza che supportino il benessere, l'interazione umana e attività come il gioco, l'esplorazione, il corteggiamento, la creatività; costruzione del proprio profilo di persone che rispondono come si sentono in ogni stato, come percepiscono gli altri e il mondo circostante. Adattamento degli esercizi proposti da Deb Dana nel suo libro *The Polyvagal Theory in Therapy* (2020).
  - o discussione della scheda compilata, confronto e ulteriori chiarimenti
- Conoscere la funzione del Sistema Nervoso Autonomo (ANS): approfondimenti sui principi della Teoria Polivagale, in particolare è stato spiegato il principio della gerarchia per comprendere il significato evolutivo delle reazioni difensive del SNA, le sue funzioni nella nostra vita ed il suo rapporto con il pensiero cosciente e riflessivo più recente. L'obiettivo è quello di cogliere le operazioni e il funzionamento multi-livello.
  - Attivare la respirazione guidata per riequilibrare il rapporto tra sistema simpatico e parasimpatico e aumentare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) corrispondente al senso di benessere. La respirazione è stata supportata da un'animazione video su YOUTUBE intitolata "Mind Drip HRV".





## Sessione 3 20-02-2022

### Obiettivi

- Raccogliere il feedback sull'andamento della seconda giornata e l'identificazione dello stato attuale
- Gestire la psicoeducazione: il principio della "neurocezione" della Teoria Polivagale (parte 2) è stato spiegato come un monitoraggio costante e inconscio dell'ambiente esterno e interno da parte dell'ANS per rilevare input sulla scala del pericolo per la sicurezza. Si distingue tra gli input di pericolo che innescano un'attivazione simpatica di lotta/fuga, o il collasso immobilizzante in caso di esaurimento delle risorse; gli input positivi (barlume) contribuiscono a spegnere le attivazioni difensive e a ristabilire l'omeostasi tra i diversi sottosistemi.
- Esercitare e potenziare le risorse personali utilizzando la scheda del profilo personale creata nella 2a sessione: "Come posso tornare dallo stato difensivo di lotta/fuga o reazione di collasso allo stato di benessere? Quali risorse ho a mia disposizione? Cosa funziona per me?"
- Sperimentare il training autogeno. I partecipanti sono coinvolti nella sperimentazione del training autogeno guidato (circa 15 minuti)
- Condividere conclusioni e feedback: i partecipanti offrono il loro feedback sul training autogeno. L'ultimo round è dedicato ad un breve commento sull'andamento dell'intero match.
- Questa sessione è stata particolarmente significativa in quanto uno dei partecipanti si è presentato con un nome femminile (nelle sessioni precedenti ha partecipato con un nome maschile).

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide titled "Neurocezione" is displayed. The slide content includes:

- Neurocezione**
- Sistema di sorveglianza neuronale che **NON** coinvolge il PENSIERO (S. Porges)
- ricerca implicita e costante per i segnali di:
  - pericolo (attivazione)
  - minacce per la vita (disperazione)
  - sicurezza (rilassamento)
- TRIGGERS** - input di pericolo al nostro benessere fisiologico o psicologico, interno e esterno, inter-personale → reazioni di stress o collasso
- QUINCES** (segnali di sicurezza che invitano alla connessione attraverso l'attivazione del ramo Vago-vagale)
- Il nostro cervello **crea** le storie corrispondenti al nostro stato fisiologico → **memoria** e **emozione**

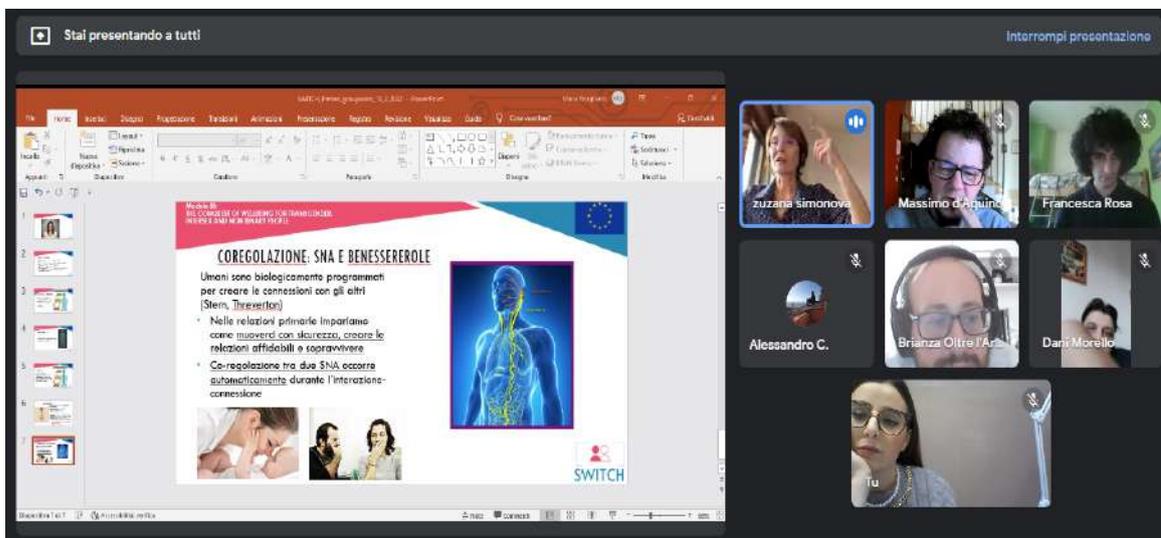
On the right, a grid of video thumbnails shows several participants. Visible names include Massimo d'Aquino, Zoana Simonova, Stefania Oltre' Arcobaleno APS, Francesca Rosa, and Alessandro C. The top right corner of the Zoom window has a button labeled "Interrompi presentazione".



## Sessione 04 27-02-2022

### Obiettivi

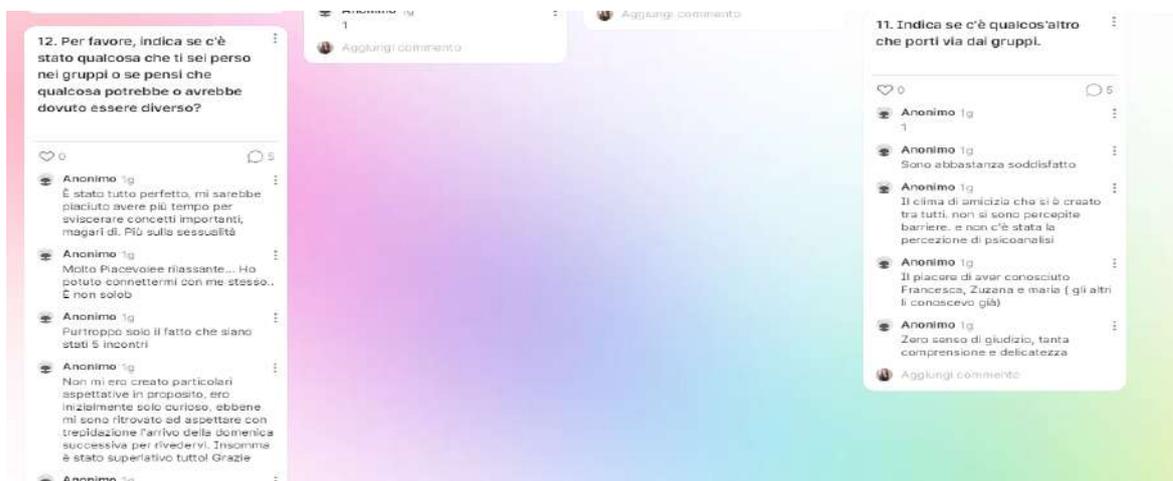
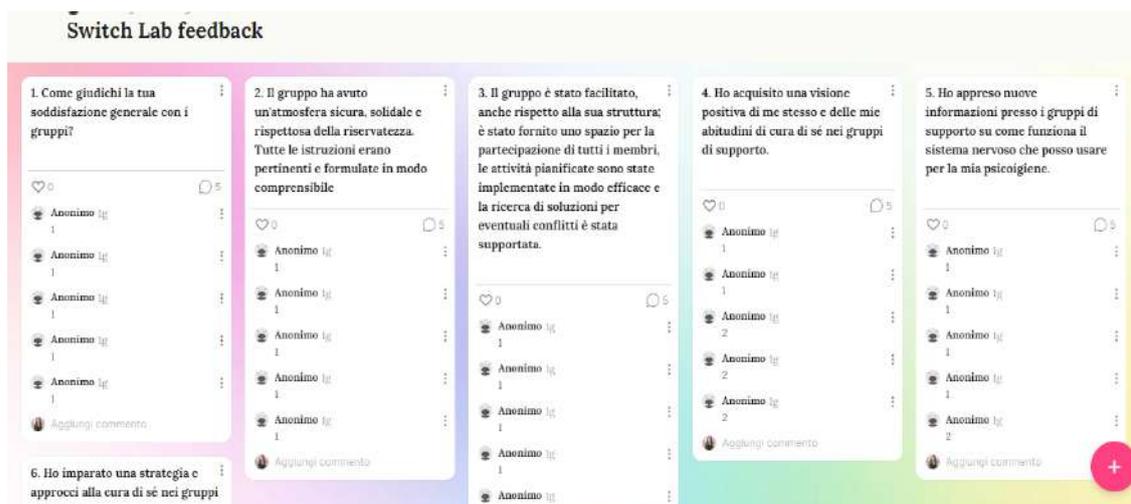
- Condivisione di feedback sull'incontro precedente e sull'andamento della settimana nel quadro dei concetti della Teoria Polivagale
- Portare avanti la psicoeducazione dedicata all'esposizione del terzo principio della Teoria Polivagale – la co-regolazione – che illustra il valore calmante del contatto con gli altri significativi attraverso i sensi primari (udito, vista, tatto, voce)
- Per sperimentare l'effetto dei diversi sensi e imparare a calmare l'attivazione neurologica (radicamento, tatto, respiro, abbraccio di farfalla)
- Praticare la consapevolezza mirando alla consapevolezza dei processi mentali e sensomotori nel qui e ora
- Condivisione dei feedback e dell'esperienza dell'incontro



The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a presentation slide is displayed with the title "COREGOLAZIONE: SNA E BENESSERERE". The slide content includes the text: "Umani sono biologicamente programmati per creare le connessioni con gli altri (Stern, Trevarthen)", "Nelle relazioni primarie impariamo come muoverci con sicurezza, creare le relazioni affidabili e sopravvivere", and "Co-regolazione tra due SNA, occorre automaticamente durante l'interazione-connessione". There is also a diagram of the human nervous system. The right side of the screen shows a grid of video feeds for participants: zuzana simonova, Massimo d'Agui, Francesca Rosa, Alessandro C., Brianza Oltre l'Arte, Dani Morello, and Tu. The top of the Zoom window shows "Stai presentando a tutti" and "Interrompi presentazione".

## Sessione 5 06-03-2022

Sessione finale del workshop per raccogliere i feedback dei partecipanti attraverso la piattaforma Padlet.



## Valutazione qualitativa

Si è svolta una sessione di valutazione qualitativa del processo. Lo strumento ideato da TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> è stato applicato ONLINE per valutare i risultati con indicatori più quantitativi.

A tutti i partecipanti è stato inviato un questionario di feedback durante l'ultima sessione di gruppo.

Il modulo è stato somministrato online tramite Padlet al fine di garantire sia la partecipazione attiva dei soggetti che il loro anonimato. (tra gli allegati si trovano gli screenshots della versione italiana del questionario così come è stato somministrato al gruppo).



Il questionario era composto da 13 domande la maggior parte delle quali era strutturata in una scala di valutazione a 5 punti da 1 (positivo) a 5 (negativo) e solo due di esse (n. 11 e n. 12) erano a risposta aperta.

Tutti i partecipanti (5 soggetti) hanno risposto al questionario e i risultati sono rappresentati nelle seguenti tabelle: la tabella 1 mostra la valutazione dei partecipanti sulla scala di valutazione a 5 punti mentre la tabella 2 mostra le loro risposte alle domande a risposta aperta.

**Table1**

1. Come valuti il tuo livello generale di soddisfazione nel gruppo?	Il 100% degli intervistati ha valutato questo punto con un 1	<p>How do you rate your overall level of satisfaction in the group?</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													
2. Il gruppo era un ambiente sicuro e solidale, con rispetto e riservatezza. Le istruzioni per gli esercizi erano rilevanti per il mio processo e sono state espresse con sensibilità.	Il 100% degli intervistati ha valutato questo punto con un 1	<p>The group was a safe and supportive environment, with respect and confidentiality. The instructions for the exercises were relevant to my process and were stated with sensitivity.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													
3. Il modo in cui sono state condotte le sessioni ha dato spazio alla partecipazione di tutti i membri, implementando efficacemente le attività pianificate e supportando la risoluzione dei conflitti ove presenti.	Il 100% degli intervistati ha valutato questo punto con un 1	<p>The way the sessions were conducted provided space for all members to participate, implementing the planned activities effectively and supporting conflict resolution where relevant</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>100%</td></tr><tr><td>2</td><td>0%</td></tr><tr><td>3</td><td>0%</td></tr><tr><td>4</td><td>0%</td></tr><tr><td>5</td><td>0%</td></tr></tbody></table>	Rating	Percentage	1	100%	2	0%	3	0%	4	0%	5	0%
Rating	Percentage													
1	100%													
2	0%													
3	0%													
4	0%													
5	0%													



<p>4. Ho acquisito una percezione positiva di me stesso e delle mie abitudini sulla cura di me stesso</p>	<p>La maggior parte dei soggetti (3 persone) ha valutato questo punto con un 2 mentre 2 persone lo hanno valutato con un 1</p>	<p>I gained a positive perception of myself and my self-care habits</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	2	2	3	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	2													
2	3													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>5. Ho acquisito nuove informazioni sul mio sistema nervoso che mi aiuteranno a sostenere la mia igiene mentale.</p>	<p>La grande maggioranza dei soggetti (4 persone) ha valutato questo punto con 1 mentre solo 1 persona lo ha valutato con 2</p>	<p>I learned new information about my nervous system which will help me support my mental hygiene.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>6. Ho imparato strategie e approcci per la cura di sé nei gruppi di supporto</p>	<p>La maggior parte dei soggetti (3 persone) ha valutato questo punto con un 1 mentre le restanti 2 persone lo hanno valutato rispettivamente con un 2 e un 3.</p>	<p>I learned strategies and approaches for self-care in support groups</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	3	2	1	3	1	4	0	5	0
Rating	Count													
1	3													
2	1													
3	1													
4	0													
5	0													
<p>7. Queste sessioni mi hanno aiutato a capire che ho nuove opzioni per gestire le mie emozioni, ansie, depressione, ecc.</p>	<p>La grande maggioranza dei soggetti (4 persone) ha valutato questo punto con 1 mentre solo 1 persona lo ha valutato con 2</p>	<p>These sessions have helped me realize that I have new options for managing my emotions, anxieties, depression, etc.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>8. Le sessioni mi hanno aiutato a sperimentare un senso di appartenenza con le altre persone coinvolte e/o una maggiore connessione con la mia comunità o il mondo in generale.</p>	<p>Il 100% degli intervistati ha valutato questo articolo con un 1</p>	<p>The sessions have helped me to experience a sense of belonging with the other people involved and / or a greater connection with my community or the world in general.</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rating</th><th>Count</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>4</td><td>0</td></tr><tr><td>5</td><td>0</td></tr></tbody></table>	Rating	Count	1	5	2	0	3	0	4	0	5	0
Rating	Count													
1	5													
2	0													
3	0													
4	0													
5	0													



<p>9. Le sessioni mi hanno aiutato a identificare le risorse nella mia vita che possono supportare la mia salute mentale, compresi i miei punti di forza.</p>	<p>La grande maggioranza dei soggetti (4 persone) ha valutato questo punto con 1 mentre solo 1 persona lo ha valutato con 2</p>	<table border="1"> <caption>Data for Chart 9</caption> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Number of People</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Rating	Number of People	1	4	2	1	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of People													
1	4													
2	1													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>10. Le sessioni mi hanno fatto sentire una persona più positiva riguardo al mio futuro.</p>	<p>La maggior parte dei soggetti (3 persone) ha valutato questo punto con un 2 mentre 2 persone lo hanno valutato con un 1</p>	<table border="1"> <caption>Data for Chart 10</caption> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Number of People</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Rating	Number of People	1	2	2	3	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of People													
1	2													
2	3													
3	0													
4	0													
5	0													
<p>11. Consigliaresti questi gruppi e i loro facilitatori ad altre persone nella comunità?</p>	<p>Il 100% degli intervistati ha valutato questo punto con un 1</p>	<table border="1"> <caption>Data for Chart 11</caption> <thead> <tr> <th>Rating</th> <th>Number of People</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Rating	Number of People	1	5	2	0	3	0	4	0	5	0
Rating	Number of People													
1	5													
2	0													
3	0													
4	0													
5	0													

**Table 2**

<p>1. Specificare se c'è qualcos'altro che ti rimarrà del gruppo</p>
<p>S1 1</p>
<p>S2 Sono abbastanza soddisfatto.</p>
<p>S3 L'atmosfera di amicizia che si è creata tra tutti, non si sono percepite barriere e non si è percepita la psicoanalisi.</p>
<p>S4 È stato un piacere conoscere Francesca, Zuzana e Maria (conoscevo già le altre partecipanti).</p>
<p>S5 Zero senso del giudizio, molta compassione e delicatezza.</p>
<p><b>12.</b></p>
<p>12. Specifica se c'è qualcosa che ti sei perso nel gruppo o qualcosa che ritieni avrebbe potuto/dovuto essere diverso.</p>
<p>S1 Tutto era perfetto, mi sarebbe piaciuto avere più tempo per esplorare concetti importanti, forse. Altro sul sesso.</p>
<p>S2 Molto piacevole e rilassante... Riuscivo a connettermi con me stesso. E altro ancora.</p>
<p>S3 Peccato che ci siano state solo cinque sessioni.</p>
<p>S4 Non mi ero creato particolari aspettative al riguardo, inizialmente ero solo curioso, beh mi sono ritrovato ad aspettare con trepidazione l'arrivo della domenica successiva per rivederci. Insomma, tutto è stato superlativo! Grazie.</p>



## Conclusione

Il format online ha dimostrato la sua sostenibilità nel superare le distanze tra i partecipanti che sarebbero ostacolati dal raggiungimento di un unico luogo fisico di incontro. Nonostante i limiti nella trasmissione dei segnali non verbali, la spontaneità dell'interazione sembra essere stata mantenuta e le informazioni emotive hanno potuto fluire. Le restrizioni esistenti sono state accettate dai partecipanti e compensate. La qualità delle sessioni è stata apprezzata da tutti. Poiché la modalità consueta degli incontri dell'Associazione è online, non è stata contemplata la possibilità di incontri faccia a faccia. Tuttavia, la modalità faccia a faccia sarebbe preferibile per sfruttare appieno il potenziale delle metodologie esperienziali e del supporto di gruppo di qualità.

Nel complesso, il format adottato ha avuto successo, tanto che sia il presidente dell'Associazione che i soci (in sede separata) hanno chiesto l'opportunità di continuare l'esperienza. Vista la proroga di tre mesi del progetto, sono stati concordati altri due incontri ad aprile e maggio.

La proposta psicoeducativa legata all'uso delle tecniche esperienziali focalizzate sul corpo ha favorito una migliore comprensione degli stati mente-corpo e degli stati d'animo che influenzano la percezione e il comportamento. I partecipanti hanno anche riscoperto e valorizzato le risorse personali che contribuiscono al mantenimento del benessere e al più rapido recupero da stati di disregolazione emotiva: ad esempio, un partecipante ha rinnovato il suo interesse per il disegno, un altro è diventato più consapevole della possibilità di utilizzare le amicizie per recuperare dai momenti di difficoltà e depressione.

L'orientamento propositivo alla ricerca del benessere è stato in un certo senso sorprendente per i partecipanti e un modo complementare per riconciliarsi con il dolore vissuto nel passato o nel presente. È nostra convinzione che le esperienze traumatiche e la vittimizzazione debbano trovare canali di espressione, sia in forme verbali che non verbali come la danzaterapia, l'arteterapia, la psicoterapia orientata al corpo. Durante gli incontri, infatti, sono comparsi momenti di profondo disagio emotivo ed esistenziale per alcuni partecipanti che a malapena contenevano la carica emotiva, nonostante una chiara definizione del contesto orientato al sostegno e alla ricerca del benessere.

Gli incontri hanno generato un contesto percepito come sicuro e



solidale, hanno accresciuto il senso di speranza e di autoefficacia nella regolazione dei propri stati emotivi e hanno offerto alcuni strumenti per il contenimento e la regolazione emotiva.

## Ausl di Reggio Emilia

“Attraverso le identità. Un percorso per ri-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature”

# ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

tutti i **GIOVEDÌ** a partire dal

**25 NOVEMBRE**

dalle **20.30** alle **22.00**

@ **SEDE ARCIGAY GIOCONDA**

sopra al Circolo Arci Gardenia  
v.le Regina Elena, 14  
42124 - REGGIO EMILIA

Per partecipare, è necessario avere **Green Pass** o tampone **negativo** nelle ultime 48h





## Obiettivi

- Fornire opportunità alle persone transgender di discutere esperienze e scambiare idee in un ambiente confidenziale, affermativo, sicuro e di supporto
- Promuovere l'empowerment
- Promuovere la resilienza
- Promuovere la consapevolezza di sé
- Fornire psicoeducazione sulla fisiologia delle emozioni e alla teoria polivagale
- Fornire strategie per affrontare lo stress
- Fornire servizi e risorse per lo stress post-traumatico
- Sviluppare connessioni con gli altri
- Promuovere la costruzione di comunità

## Metodologia

Un gruppo di auto-aiuto è composto da membri di una comunità che hanno problemi simili e insieme condividono esperienze e discutono.

L'approccio sulle capacità è la cornice di riferimento; la sua caratteristica principale è l'attenzione su ciò che le persone sono effettivamente in grado di fare e di essere.

Le tecniche includono giochi di ruolo, condivisione, insegnamento tra pari, dibattiti, brainstorming, informazioni, esercizi somatici, tecniche di rilassamento e narrazione di sé.

Ogni sessione aveva la seguente struttura: presentazione del tema; esercizi individuali o di coppia; esercizi di consapevolezza somatica; discussione di gruppo; conclusioni.

I workshop sono stati condotti da una facilitatrice: Margherita Graglia (psicoterapeuta, Switch trainer).

## Partecipanti

I partecipanti sono stati reclutati dall'associazione LGBT locale: Arcigay Giocònda (via Regina Elena, 14, Reggio Emilia). I partecipanti appartengono al gruppo trans di questa associazione e altri sono stati reclutati attraverso i social network.

Totale: 13 partecipanti. Partecipanti dai 23 ai 52 anni di Reggio Emilia e Bologna.

## Programma e struttura

18 novembre: Focus group

I focus group sono stati utilizzati per raccogliere dati, generare idee e ricevere input da specifici gruppi target per organizzare il gruppo.

Faccia a faccia:



25 novembre 2021; titolo: Il puzzle dell'identità  
2 novembre 2021; titolo: Orientamento sessuale  
9 novembre 2021; titolo: Identità di genere  
16 dicembre 2021; titolo: Identità non binarie

Online (piattaforma Zoom): a causa della pandemia di Covid-19 abbiamo dovuto sospendere gli incontri e organizzarli online):

3 febbraio 2022; titolo: Il coming out  
10 febbraio 2022; titolo: Fare coming out in famiglia  
17 febbraio; titolo: Transnegatività e microaggressioni

Faccia a faccia:

24 febbraio; titolo: Omotransnegatività interiorizzata

## Contenuti

### **Sessione 1 Focus group: 18 novembre 2021**

È stato proposto un focus group per analizzare le esigenze dei partecipanti. Dal focus group sono emerse le seguenti esigenze, riassunte nelle seguenti frasi: condividere esperienze, migliorare la conoscenza delle identità e dei seguenti temi: identità di genere, identità non binaria, coming out, famiglia, stigma, discriminazioni, stigma interiorizzato e pregiudizio, comunità.

### **Sessione 2 Il puzzle dell'identità: 25 novembre 2021**

Obiettivi: creare il gruppo; condividere le norme di gruppo; conoscere i membri del gruppo; conoscere le diverse identità; condividere esperienze personali; esprimere e gestire le emozioni.

### **Sessioni 3-4-5 Orientamento sessuale (2 dicembre 2021); Identità di genere (9 dicembre 2021); Identità non binarie (16 dicembre 2021)**

Obiettivi: Conoscere i diversi orientamenti sessuali e le identità di genere; condividere le esperienze; riconoscere ed esprimere emozioni; riconoscere le emozioni di gioia e paura.

### **Sessioni 6 e 7 Coming out (3 febbraio 2022); Fare coming out in famiglia (10 febbraio 2022)**

Obiettivi: conoscere il processo di coming out; raccontare le proprie esperienze; riconoscere le risorse e le difficoltà del coming out; riconoscere ed esprimere emozioni; gestire l'ansia e la paura; conoscere le esperienze di coming out in famiglia e conoscere le esperienze di genitori e figli; ascoltare la testimonianza di un genitore.

### **Sessione 8 Transnegatività e microaggressioni 17 febbraio 2022**



Obiettivi: Conoscere la transnegatività sociale; riconoscere le microaggressioni; identificare le risorse della comunità per gestire lo stigma; riconoscere lo stress delle minoranze; gestire lo stress delle minoranze; per condividere esperienze.

### **Sessione 9 Omotransnegatività interiorizzata 24 febbraio 2022**

Obiettivi: conoscere il processo di interiorizzazione dello stigma; stereotipi e pregiudizi all'interno della comunità trans; gestire la vergogna, la rabbia, la vittimizzazione; condividere esperienze; costruire un senso di comunità.

#### **Valutazione**

RISULTATI QUANTITATIVI:

Per valutare i risultati è stato applicato lo strumento preparato da TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8>.

Ai partecipanti è stato chiesto di selezionare una risposta a ciascuna domanda su una scala da 1 (positivo) a 5 (negativo)

1) Come valuti il tuo livello generale di soddisfazione nel partecipare al gruppo?	Dodici persone valutano questo punto con 5 punti e una persona con 4 punti
2) Il gruppo è stato sviluppato in modo sicuro e solidale, con rispetto e attenzione alla privacy	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
3) Le istruzioni per gli esercizi erano rilevanti per il mio processo e sono state espresse con delicatezza.	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
4) Il modo in cui sono state condotte le sessioni, il follow-up e la composizione del gruppo, hanno dato spazio alla partecipazione di tutti i membri, implementando efficacemente le attività pianificate e supportando la risoluzione di qualsiasi conflitto dovesse sorgere.	Il 100% attribuisce un punteggio di 5



5) Ho acquisito una percezione positiva di me stesso e delle mie abitudini di cura personale	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
6) Ho imparato strategie e approcci per la cura di me nei gruppi di supporto	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
7) Queste sessioni mi hanno aiutato a capire che ho nuove opzioni per gestire le mie emozioni, ansie, depressione, ecc.	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
8) Le sessioni mi hanno aiutato a sperimentare un senso di appartenenza con le altre persone coinvolte e/o una maggiore connessione con la mia comunità o il mondo in generale	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
9) Le sessioni mi hanno aiutato a identificare le risorse nella mia vita che possono supportare la mia salute mentale, compresi i miei punti di forza.	Dodici persone valutano questo punto con 5 punti e una persona con 4 punti
10) Le sessioni mi hanno fatto sentire una persona più positiva riguardo al mio futuro.	Dodici persone valutano questo punto con 5 punti e una persona con 4 punti

**RISULTATI QUALITATIVI:**

Alla domanda: "Come descriveresti la tua esperienza in una parola?"

Queste le risposte:

Comunità; orgoglio; futuro; positività; umanità; inclusione; condivisione; apertura; libertà; complessità; empatia; risorse; senso di unità.



## Locandine

### ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

#### CALENDARIO INCONTRI

- 25/11/21 >> IL PUZZLE DELL'IDENTITÀ
- 02/12/21 >> GLI ORIENTAMENTI SESSUALI
- 09/12/21 >> LE IDENTITÀ DI GENERE
- 16/12/21 >> LE IDENTITÀ NON BINARIE
- 23/12/21 >> IL COMING OUT
- 13/01/22 >> IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 18/01/22 >> OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 presso la sede di Arcigay Gioconda  
Per partecipare, è necessario avere Green Pass o tampone negativo nelle ultime 48h



### ATTRAVERSO LE IDENTITÀ

Un percorso per (ri)-conoscere l'identità nelle sue varianti e sfaccettature

Incontri condotti dalla dott.ssa Margherita Graglia

#### INCONTRI ONLINE SU ZOOM

- 03/02/22  
IL COMING OUT
- 10/02/22  
IL COMING OUT IN FAMIGLIA
- 17/02/22  
TRANNEGATIVITÀ E MICROAGRESSIONI
- 24/02/22  
OMOTRANSNEGATIVITÀ INTERIORIZZATA



Tutti i GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00 su piattaforma Zoom Meeting  
Per partecipare, scrivere a [info@arcigaygioemilia.it](mailto:info@arcigaygioemilia.it)





## SPAGNA

**Lipa Net Mirada Local**

**SWITCH LABORATORIO:** gruppo di autocoscienza attraverso la fotografia esperienziale, l'immagine e la prosocialità applicata

**Pilar Escotorin, Raquel Banchio**



Immagini: volantino pubblicitario di BARCELLONA e una foto di gruppo, rappresentazione dei partecipanti Barcelona SWITCH LAB

La proposta di Barcellona ha riguardato un Laboratorio co-creativo e partecipativo di conoscenza di sé attraverso la fotografia esperienziale, l'immagine e la prosocialità applicata per costruire insieme ai partecipanti un modello di autocoscienza e rafforzamento della qualità prosociale delle proprie reti di supporto

<https://switchbarcelona.wordpress.com/prossimamente/>

È stato progettato come "spazio sicuro" in cui i partecipanti si sono sentiti a proprio agio nell'esprimere le proprie emozioni e nel relazionarsi tra loro come esperti della propria vita e del proprio contesto. Sono stati invitati come co-conduttori. Applicando i principi della Ricerca Azione Partecipativa, i contenuti sono stati costruiti e valutati con i partecipanti, che hanno poi applicato gli strumenti nella loro vita e condiviso i risultati.

**Obiettivi:**

- Costruire un metodo di autocoscienza attraverso la fotografia come risorsa per la comunicazione empatica
- Sperimentare strumenti prosociali per identificare e ottimizzare le proprie reti di supporto.

**Metodologia:**

Prima di iniziare, per conoscere in termini generali il momento di vita di ogni persona, sono state condotte virtualmente con ciascuna persona due interviste individuali (circa un'ora per colloquio) per spiegare a ciascun partecipante la proposta, gli obiettivi e la metodologia. Successivamente si sono svolte in totale 12 sessioni online tramite piattaforma Zoom: 7 sessioni per la FASE ESPERIENZIALE (2-3 h ciascuna) e 5 per VALUTAZIONE E IL LAVORO TECNICO DI SQUADRA.

Sono state realizzate 6 ore di accompagnamento individuale one-to-one per approfondire aspetti più personali che stavano emergendo nelle sessioni; gli incontri one to one sono stati utili anche come tutorial per i progetti personali che ogni persona ha realizzato con le proprie immagini. Terminata la fase di Lab (esperienziale e applicazione dei contenuti e degli strumenti nella propria vita), si sono tenute sessioni tecniche con i 6 partecipanti che hanno deciso di entrare a far parte del team di SWITCH. Sono state effettuate almeno 5 sessioni tecniche di 1-2 ore ciascuna. Inoltre, lo stesso gruppo ha deciso che il mezzo di comunicazione più appropriato sarebbe stato WhatsApp. Il gruppo WhatsApp ha mantenuto una comunicazione permanente quasi quotidiana sin dalla creazione del gruppo, trasformandosi in uno spazio di supporto sociale ed emotivo e di aiuto reciproco. Per proteggere questo spazio come luogo sicuro e privo di violenza, è stata presa la decisione congiunta di creare un gruppo WhatsApp alternativo per condividere notizie o commenti rispetto all'attivismo e contro la transfobia.

**Partecipanti:**

I partecipanti andavano da 27 a 56 anni, provenienti dalle Isole Canarie, Avila, Barcellona, Colombia, Edimburgo. Ciò ha conferito al gruppo una diversità di esperienze e culture. L'invito è stato effettuato tramite i nostri partner associati Kasa Trans\* e Colectivo Gamá.

Per partecipare sono stati proposti i seguenti requisiti: a) avere più di 18 anni; b) Avere apertura e desiderio di conoscersi come persona; c) essere motivati a migliorare la propria vita e quella degli altri; d) Essere motivati a connettersi meglio con il mondo.

**Sessione 1 - 30-09-2021**

Obiettivi: a) Informare i partecipanti sul Laboratorio, i suoi obiettivi e le finalità generali; b) generare coesione di gruppo; c) Generare uno spazio sicuro e sano creando legami tra le persone partecipanti per raggiungere un sentimento di appartenenza al gruppo e al progetto; d) Fare una presentazione di ciascun membro attraverso l'immagine tramite la dinamica chiamata "Presentazione fotografica" in cui ogni persona seleziona una fotografia e poi si presenta da quell'immagine precedentemente selezionata.



### Sessione 1 Primi risultati



Images Covisage ©method

Al termine di questa dinamica, ogni persona è diventata consapevole delle proprie emozioni e delle priorità per il processo del Laboratorio. Grazie al lavoro con l'immagine, la coesione di gruppo è stata generata quasi immediatamente.

### Sessione 2 – 07-10-2021

**Obiettivi: a) Generare spazio di creazione e dialogo tra i partecipanti; b) Connettersi con le emozioni.**

Durante questa sessione è stato visualizzato il materiale risultante della settimana. Man mano che ogni partecipante condivideva le immagini che stava scattando, si è generato un dialogo naturale in cui sono state condivise le esperienze e i problemi delle persone trans\*. Il dialogo riguardava la presa di coscienza di come ciascuno dei partecipanti viveva la propria giornata, a volte automaticamente. Una volta visualizzato il materiale, hanno lavorato in coppia, costruendo una narrazione con le foto selezionate. È stata una dinamica efficace perché è stato creato uno spazio di fiducia e sicurezza. In quella seduta si consolidava nel gruppo il sentimento di appartenenza, sostegno reciproco, complicità ed empatia. In questa seconda sessione la proposta è stata definitivamente convalidata e consolidata. IN **ALLEGATO 1** potete vedere un esempio dei risultati di questo lavoro di squadra.

Al termine di questa sessione, è stata proposta la creazione di un **Diario Emotivo Visivo**. Ogni giorno i partecipanti dovevano connettersi con le proprie emozioni e selezionare l'immagine di un paesaggio, (in precedenza era stata loro fornita una banca di immagini con 30 immagini di paesaggi diversi), quindi dovevano scattare un autoritratto che rappresentasse quello stato emotivo e creare un dittico con entrambe le immagini.

### Sessione 3 Sentendoci noi - 14-02-2021

**Obiettivi: connettersi con le proprie emozioni e capire come influenzano il corpo e il pensiero**



Durante questa sessione sono stati visualizzati i risultati dei diari visivi dei partecipanti. È stata una sessione rivelatrice, perché tutti erano d'accordo sull'importanza di connettersi ed essere consapevoli delle emozioni che sono state vissute e di come cambiano costantemente. L'immagine li ha aiutati a prenderne coscienza e a regolarle per raggiungere il necessario benessere mentale ed emotivo.

Scattare autoritratti li ha anche portati a considerare l'origine di quelle emozioni. In alcuni casi ciò ha significato collegarsi con i punti dolenti della transizione che riguardano il passato. Con loro sorpresa, l'immagine ha reso loro più facile avvicinarsi a ciò che li feriva con uno sguardo amorevole e guaritore.



## **ESEMPI DI DIARI EMOZIONALI, VEDI ALLEGATO 2**

### **Sessione 04 e 05: 21 Ottobre e 28 Ottobre**

È stata presentata la prosocialità applicata alla vita e sono stati elaborati alcuni elementi della comunicazione prosociale, il processo e la successiva metagognizione. I comportamenti prosociali sono stati presentati utilizzando esempi e ogni partecipante ha proposto possibili azioni prosociali per ottimizzare la qualità prosociale del LABORATORIO. La procedura delle INVENTARI PROSOCIALI IN CONTESTO è stata applicata in tre fasi: brainstorming 1) Quale azione prosociale vorrei ricevere dal gruppo? 2) Quali sono le azioni più desiderabili e fattibili per me; e 3) quali azioni PRIORITÀ sceglieremo per aumentare la nostra qualità prosociale. La procedura è stata supportata da uno dei partecipanti, uno studente di psicologia, che ha aiutato a perfezionare e giustificare gli item e ad adattare la formulazione in modo che ogni item fosse misurabile e osservabile. Il risultato è stato uno strumento diagnostico e di valutazione che è stato applicato come pre-test e che sarà applicato come post-test una volta terminato il processo a febbraio. Dal risultato della valutazione degli item si osserva che le persone si valutano con un **7,1 (su un massimo di 10)** rispetto alla propria prosocialità nei confronti del gruppo; ma la media aumenta quando si valuta come vedono la qualità prosociale del gruppo, dove la media è **8,2 (su un massimo di 10)**. Dall'analisi partecipata dei risultati, si propone di migliorare le azioni selezionate in quantità, qualità e frequenza e si propone un obiettivo di 8 per le autovalutazioni e 9 per l'eterovalutazione. Questo processo sarà completato nel febbraio 2022. **IN ALLEGATO 3** in spagnolo, l'infografica per riassumere lo strumento.

### **Sessioni 06 e 07: 4 e 18: Esprimi te stesso Pt. 1 e 2**

Queste sessioni sono state le sessioni conclusive della parte fotografica in cui i partecipanti hanno presentato un lavoro visivo e rappresentativo finale del processo personale che ogni persona ha vissuto nella conoscenza di sé



attraverso l'immagine. Tutti erano d'accordo sul valore di questo processo e sull'uso dell'immagine per conoscere se stessi da una prospettiva che non avevano mai sperimentato. L'immagine li ha aiutati a guardarsi dentro, a prendere coscienza dell'intero percorso durante i loro passaggi di vita. Inoltre, una delle partecipanti, una musicista, ha composto un brano musicale per pianoforte e flauto traverso che rappresenta il suo processo di transizione. La partitura musicale sarà inclusa nel libro finale del processo di SWITCH LAB e sarà probabilmente eseguita e registrata da due dei partecipanti di LAB Barcelona.

### **Esempio di lavori finali vedi ALLEGATO 4**

#### **Risultati quantitativi**

Lo strumento preparato da TRANSPARENT <https://forms.gle/LinzQjAodRA57qht8> è stato applicato ONLINE per valutare i risultati con indicatori quantitativi che consentono di confrontare le esperienze tra paesi. Ecco i risultati di questo questionario. In questo questionario, il livello di soddisfazione per il processo è stato utilizzato su una scala di 5, dove 1 è il numero minimo e 5 il massimo. **Sei dei 7 partecipanti hanno risposto al questionario di follow-up.** Un partecipante si è ritirato alla fine del processo a causa di problemi personali.

1) Come valuti il tuo livello generale di soddisfazione nel partecipare al gruppo?	La maggioranza (N5) indica un punteggio di 5 e una persona di 4
2) Il gruppo è stato sviluppato in modo sicuro e solidale, con rispetto e attenzione alla privacy	Il 100% attribuisce un punteggio di 5
3) Le istruzioni per gli esercizi erano rilevanti per il mio processo e sono state espresse con delicatezza.	Il 100% attribuisce un punteggio di 5



<p>4) Il modo in cui sono state condotte le sessioni, il follow-up e la composizione del gruppo, hanno dato spazio alla partecipazione di tutti i membri, implementando efficacemente le attività pianificate e supportando la risoluzione di qualsiasi conflitto dovesse sorgere.</p>	<p>Il 100% attribuisce un punteggio di 5</p>
<p>5) Ho acquisito una percezione positiva di me stesso e delle mie abitudini di cura personale</p>	<p>Il 100% attribuisce un punteggio di 5</p>
<p>6) Ho imparato strategie e approcci per la cura di me nei gruppi di supporto</p>	<p>Il 100% attribuisce un punteggio di 5</p>
<p>7) Queste sessioni mi hanno aiutato a capire che ho nuove opzioni per gestire le mie emozioni, ansie, depressione, ecc.</p>	<p>Il 100% attribuisce un punteggio di 5</p>
<p>8) Le sessioni mi hanno aiutato a sperimentare un senso di appartenenza con le altre persone coinvolte e/o una maggiore connessione con la mia comunità o il mondo in generale</p>	<p>5 persone valutano l'esperienza con un punteggio di 5 e una di 3</p>
<p>9) Le sessioni mi hanno aiutato a identificare le risorse nella mia vita che possono supportare la mia salute mentale, compresi i miei punti di forza.</p>	<p>Il 100% attribuisce un punteggio di 5</p>



10) Le sessioni mi hanno fatto sentire una persona più positiva riguardo al mio futuro.

5 persone valutano l'esperienza con il punteggio di 5 e una di 3

### Alla domanda: cosa hai tratto da questa esperienza? Queste sono state le risposte

- *"Mi sembra ottima la proposta dell'incontro tra prosocialità e conoscenza di sé attraverso l'immagine. L'immagine è uno strumento molto versatile. Nella mia esperienza all'interno del laboratorio, vedo che con l'immagine è stato possibile interiormente affrontare lo storico, il simbolico, l'inconscio, il presente, il trascendentale e mi ha permesso la trasformazione, l'espressione, la comunicazione assertiva, l'accettazione di me stesso e degli altri, il miglioramento del mio concetto di me stesso, generando cambiamenti nella vita quotidiana che si traducono in bene-essere e una sensazione di connessione con la vita stessa.*
- *"Mi ha aperto nuovamente ad affrontare la questione trans da una prospettiva rinnovata, serena e senza paura di essere giudicata da altre persone della comunità LGBTIQ"*
- *"Mi ha incoraggiato a condividere e ascoltare apertamente altre persone con esperienze di vita trans\*"*
- *"Ancora più voglia di condividere, dare e imparare"*
- *"La comunicazione prosociale è per me un concetto nuovo e necessario per crescere. Le esperienze di fotografia esperienziale sono state molto fruttuose. Anche la libertà di espressione senza pregiudizi è stata essenziale. Molte grazie"*
- *"Un gruppo di supporto, nuovi amici e una grande pietra miliare nella mia vita"*

### Conclusioni

Il format online non ha sminuito la qualità delle sessioni, tuttavia non è stato ugualmente apprezzato da tutti. Molti preferiscono gli incontri faccia a faccia e ad alcune persone è sembrato che il tempo non fosse sufficiente per la fase esperienziale. Tuttavia, il formato è stato un successo e ha generato una rete di supporto di qualità tra persone di varie aree geografiche che altrimenti non si sarebbero conosciute.

L'autoconsapevolezza attraverso le immagini ha aiutato le persone trans\* ad affrontare e riconciliarsi con il dolore vissuto durante l'infanzia e l'adolescenza, dimostrando che l'immagine - con un'adeguata facilitazione - può aiutare le persone trans\* a riconoscere e parlare del loro processo di transizione. Il lavoro con l'immagine ha aiutato i partecipanti a celebrare la propria esistenza,



fuggendo dalla vittimizzazione senza cadere nemmeno in una realtà "magica".

Dopo il processo, i partecipanti hanno notato cambiamenti nel loro modo di guardare se stessi, sentire, vivere e relazionarsi sia con se stessi che con l'ambiente in cui vivono.

Il LAB ha mostrato il contributo dell'immagine come strumento da applicare nei processi di autoconsapevolezza delle persone Trans\*.

La prosocialità applicata ha generato un quadro di sicurezza per creare una rete di supporto sicura con regole partecipative che hanno favorito la creatività, l'identità e l'autostima. Ha inoltre permesso di fornire un quadro in cui le persone hanno volontariamente trasformato il LABORATORIO in un gruppo di lavoro, proponendo materiale creativo, collaborando attivamente al progetto e persino facendo tutoraggio ad altre persone trans\*. In questo modo si è creato un rapporto orizzontale con i facilitatori come una squadra. L'esperienza del modello LAB Barcelona è stata molto soddisfacente e sarà presentata in un libro finale che verrà presentato alla fine di febbraio 2022.

### Alcune frasi dei partecipanti

<i>Cosa ti è piaciuto di più di questo processo?</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ripeterci il lavoro con le fotografie, è l'aspetto ciò che mi ha fatto "decollare". È stato impressionante"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Sono andato molto più velocemente e più in profondità in 'luoghi' in cui non ero mai andato prima con la terapia"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Se avessi lavorato con le immagini quando mi sono definita trans*, sarebbe stato sicuramente molto più veloce e meno doloroso. Sarebbe stato più facile e più fluido"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Grazie per avermi insegnato la prosocialità. Voglio applicarlo nella mia vita quotidiana, voglio applicarlo al mondo "</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Nel collettivo trans* abbiamo bisogno di più prosocialità. Ci sono molte guerre tra trans*"</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "Apprezzo che ci vedi come co-ricercatori".</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• "In una sola parola, tra fotografia e prosocialità posso capire di più, la mia capacità di comprendere sia il mio mondo interiore che quello esteriore è stata ampliata"</li></ul>



• “Mi è piaciuto molto che in questo spazio lo spazio fosse curato dalla prosocialità (riferendosi al gruppo Whatsapp extra che è stato creato per evitare di condividere notizie violente). Mi sono sempre sentito un po' obbligato rispetto all'attivismo. È stato importante trovare questo spazio in cui sento di poter condividere me stesso per come sono e decido di non trattare le questioni delle lotte trans\* o delle questioni politiche. Per me è stato rassicurante”

• “Improvvisamente abbiamo costruito una relazione tra noi nel mondo virtuale attraverso un contributo sincero e senza pretese in cambio. Questa mi sembra la cosa più bella della prosocialità, perché ci apre a questo mondo più consapevole intorno all'essere persone che vogliamo essere; e impariamo ad avere un altro rapporto con il nostro passato, perché sì, in effetti, non possiamo cambiarlo, ma c'è una possibilità per il futuro. Ciò che è tracciato nel presente può darci altri modi di rapportarci al futuro. Questo laboratorio è stato un altro modo di sentire la transizione”

*I vantaggi del Lab nella tua vita*

“Sono una persona con il mio lato oscuro. Ma è vero che mi costa molto meno godermi le cose. Ora mi godo tutto molto di più. Prima ho provato a farlo, ma ora lo faccio. Sono più perspicace. Vedo le cose positive più semplicemente di prima”.

“Qui sono successe tante cose che non accadono in terapia perché anche noi seguiamo con più assiduità”

“Recentemente mi vergognavo di fare foto perché avevo la voce di mia madre che mi schiacciava sempre. Non avevo mai visto il lato positivo di scattare foto di me stesso prima. Mi è piaciuto fare il diario visivo”

“Ho una sofferenza rispetto al mio bambino interiore e ci ho lavorato molto. Ma questa “porta” mi è stata aperta con l'immagine. Da quando siamo nel LAB, ho inserito foto di me stesso in cornici che non avevo mai fatto prima. Grazie a questo LAB sto invadendo il mio universo di immagini di me stesso, della mia infanzia. Questa foto (mostra una foto) mi ha aperto ampi orizzonti. Stamattina mi sono guardata e ho detto buongiorno X, quanto sei bella! Quindi, le foto che avevo come qualcosa di proibito e nascosto sul mio computer, ora le ho portate fuori e continuerò a farlo”.

“Grazie al concetto di prosocialità, mi ha aiutato a capire che mia madre non percepisce il mio aiuto come un aiuto. Ho iniziato a relazionarmi con lei in modo diverso. Il mio lavoro personale consiste nel comunicare meglio e la prosocialità è stata molto importante per me”

“Ho capito qualcosa di molto profondo di me stesso. Mi sentivo come se dovessi spiegare la mia vita. La necessità di dover spiegare alle persone tutto di me. Da dove provengono queste spiegazioni della mia vita?”



"Ho potuto guardarmi un po' più da vicino, come non avevo mai fatto prima, e questo mi ha aiutato a consolidarmi a poco a poco e a sentire che sto andando avanti"

"Ci è stato rivelato qualcosa, sembra che questa conoscenza attraverso la fotografia sia stata molto potente. È stato un altro modo di rapportarsi al passato da un altro punto di vista, non sempre attraverso l'angoscia, la discriminazione. Un altro modo di vedere la nostra vita, non essere sempre auto-indignati con il nostro passato"

*Conoscevi altre persone trans\*? Cosa ha significato per te questo gruppo?*

"In altri gruppi stavamo per piangere. Mi piace in questo gruppo che siamo diversi. Mi sono sentito molto a mio agio e ho imparato molto sul mondo trans\*"

"Mi piace la sensazione di non essere vittima"

«L'atteggiamento è: Guarda dove sono e dove siamo arrivati"

"Mi piace quell'idea di look, noi ci siamo, ma andremo oltre"

"Non ero mai stato in un gruppo Trans\* in cui non mi sentissi inadeguato, o la mia storia fosse stata invalidata. I gruppi in cui mi trovavo, non potevo dire nulla perché non avevo una storia tragica"

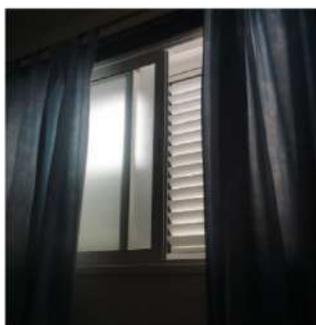
"Non avevo mai sentito che la mia esperienza valesse la pena, che la mia conoscenza di me stesso fosse convalidata. Era molto importante per me. Stare insieme, ma non sentirsi da meno, o vittime"

"Un'altra cosa, mi è piaciuta questa pluralità culturale. Era importante per me. Mi sembra molto prezioso cambiare Paese".

## Risultati del lavoro di squadra tramite piattaforma ZOOM

### Esempio 1: risultato del lavoro di gruppo nella stanza Zoom

Un día a las 7:30 am  
Me levanto con miedo a mi salida, pero me doy cuenta de la utopía  
De la paz que me da conectar con mi yo interior.



### Esempio 2: risultati del lavoro di gruppo nelle stanze Zoom



Despertar



Construir



Jugar



Ilusión



Dos estados  
constantes

Al despertar aparecen dos estados constantes, como dos caminos, uno llevaba a construir, el otro a un acantilado. En cualquiera de los dos estados, lo importante es conservar la ilusión de ese despertar, se trataba de la tranquilidad de jugar cada día, de ser yo. Ir y volver en los caminos te permitire volar, y no elegir ninguno es lo mismo que elegir perderse, en inevitable huir hacia tu felicidad

### Esempi del diario emozionale





## REPORT ON SELF-HELP GROUPS

MIERCOLES 13 OCTUBRE



Un peso menos, una vuelve a respirar de verdad. Porque cuando una calla por mucho tiempo, los pensamientos se vuelven costras. Tuve mucho miedo, pero haberlo hecho ha sido la pomada a muchos de mis estallidos emocionales sin control ninguno. No podía seguir así, no podía decirle que estaba enamorada... Mis fantasmas atormentaron a mi intuición y la hicieron equivocarse. El/Ella/Ele también lo está de mí.

### Esempi dei lavori finali





## Repubblica Ceca

### Transparent

#### Obiettivi

- Acquisire consapevolezza sulle abitudini di cura del sé, delle strategie e delle aree di crescita
- Fornire psicoeducazione sulla teoria polivagale e la fisiologia delle emozioni
- Praticare strategie per calmare lo stress, costruire la consapevolezza emotiva e la resilienza
- Sviluppare un'autostima positiva, dignità, apprezzamento, attingendo alla psicologia positiva e al concetto di crescita post-traumatica
- Sostenere la connessione con gli altri e la costruzione della comunità

#### Metodologia

##### Concetti di base

I facilitatori del workshop hanno attinto ai concetti di teoria polivagale, psicologia positiva, terapia somatica e artistica per offrire un approccio olistico. I facilitatori lavorano con un approccio trans-positivo, formato sul trauma, di apprendimento tra pari e non gerarchico per offrire attività di arti espressive e incarnate, psicoeducazione e discussione per integrare i processi emotivi e cognitivi.

##### Formato

Abbiamo cercato di offrire una diversità di formati, in termini di incontri online/live e serie chiuse/ eventi unici aperti per soddisfare diverse esigenze e preferenze. Alla fine, è stato possibile tenere solo un workshop di persona nell'estate del 2021 al Pride di Praga. Il resto dei workshop si è svolto online a causa delle restrizioni della pandemia di COVID. Questo ha avuto il vantaggio di garantire l'accesso alle persone in tutto il paese, a coloro che hanno difficoltà ad uscire di casa a causa di malattie/disabilità o ansia sociale.

Abbiamo offerto una serie di 4 workshop settimanali a un gruppo chiuso (Self-care series, primavera 2021), 3 workshop tematici una tantum (estate e inverno 2021/2: Coming out; Christmas Holiday Self-care; Looking back, looking forward: what I want in 2022) e una serie aperta di 3 workshop (Self-Care Series, inizio 2022).



## Partecipanti

I workshop sono stati pubblicizzati sulle piattaforme dei social media Trans\*parent e condivisi con altre organizzazioni e canali di comunicazione pertinenti, come gli psicologi LGBT+ della Repubblica Ceca + Slovacchia. Ai partecipanti è stato chiesto di compilare un modulo di registrazione che chiedeva dettagli personali, informazioni sulle attuali esigenze di supporto e speranze/aspettative sulla partecipazione. Questo ci ha permesso di modificare il contenuto pianificato in base alle esigenze dei partecipanti e di chiarire ai partecipanti registrati gli obiettivi e i limiti dei workshop. Il numero dei partecipanti è stato il seguente:

Serie Self-Care 2021: 11

Workshop Prague Pride, Coming Out: 27

Christmas Holiday Self-care: 5

Looking back, looking forward: what I want in 2022: 5

Serie Self-Care 2022: 12 (in totale, ma non tutti hanno partecipato a tutti i workshop)

Totale: 60 partecipanti.

## Contenuti

I workshop avevano una struttura di base e alcuni elementi comuni che sono stati adattati per soddisfare il proprio tema e anche adattati alle esigenze dei partecipanti che sono emerse durante il workshop. Ogni workshop è stato aperto così:

- introduzione al tema, facilitatori e regole di comunicazione
- cerchio di benvenuto per condividere nomi, pronomi e speranze/aspettative per il workshop
- attività per rompere il ghiaccio
- pratica somatica per aiutare le persone ad arrivare nello spirito (attività di messa a terra/orientamento/arte somatica)

I seguenti elementi sono stati poi combinati in un ordine appropriato per ogni workshop:

- psicoeducazione
- riflessione, discussione, condivisione tra pari e supporto in



piccoli gruppi/coppie/gruppi interi

- lavoro artistico espressivo
- pratiche somatiche

Ogni workshop è stato chiuso con una riflessione e un feedback finale. Questo è stato fatto verbalmente e a volte anche attraverso le arti espressive.

### **Sicurezza e benessere dei partecipanti**

I workshop sono stati condotti da due facilitatori (terapeuti esperti della comunità LGBTQI+). Siamo stati chiari sulla differenza tra supporto e terapia, e sui diritti e le responsabilità che i partecipanti hanno in un contesto di workshop di supporto rispetto al contesto terapeutico.

In ogni workshop abbiamo stabilito delle regole di base per una comunicazione rispettosa, la sicurezza e la riservatezza e abbiamo offerto un sostegno dopo le sessioni a chiunque sentisse di averne bisogno.

Dato che le sessioni sono state condotte su Zoom, abbiamo avuto la possibilità di offrire supporto agli individui in stanze private durante il workshop. Questo non è stato necessario, ma tre partecipanti hanno ricevuto supporto online dopo il workshop. In due casi sono rimasti online dopo la fine del workshop, e in un caso il supporto è stato fornito tramite e-mail.

A tutti i partecipanti sono state fornite informazioni su dove cercare ulteriore supporto (legale, sociale e terapeutico).

Per garantire l'accessibilità dei workshop online, le attività artistiche sono state progettate per essere accessibili a coloro che hanno il materiale artistico più basilare e i partecipanti sono stati contattati in anticipo e hanno chiesto di avere pronti alcuni materiali semplici (carta, matite/penne colorate). Eravamo consapevoli che fare opere d'arte non è familiare per la maggior parte delle persone nel contesto di un gruppo di sostegno. Abbiamo rassicurato i partecipanti che l'obiettivo non è quello di fare quadri "belli" o "buoni", ma di sperimentare un processo ed esprimere se stessi visivamente, senza giudizio.

Gli esercizi somatici sono stati offerti in un modo adattabile e inclusivo per garantire il comfort per tutti i corpi e validare tutti i tipi di esperienza.



### Valutazione

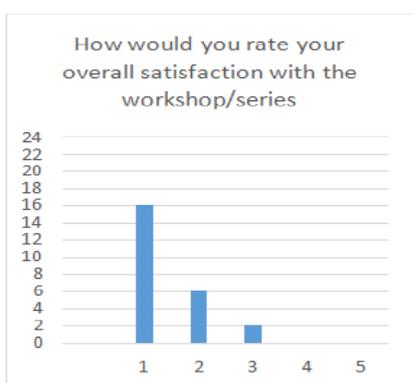
A tutti i partecipanti ai workshop online è stato chiesto di completare un modulo di feedback dopo ogni serie o singolo workshop al fine di raccogliere un feedback quantitativo e qualitativo che è stato utilizzato per orientare i workshop/serie successivi. Il modulo di feedback aveva alcune domande che sono state usate per ogni serie/workshop singolo, ma è stato adattato o abbreviato a volte per i workshop singoli. Ai partecipanti è stato chiesto di selezionare una risposta ad ogni domanda su una scala da 1 (positivo) a 5 (negativo).

Non abbiamo chiesto ai partecipanti di completare un modulo di feedback al workshop Praga Pride a causa del tempo limitato nel programma. Invece il feedback aperto e le riflessioni sono stati incoraggiati nel girone di chiusura.

Numero di risposte:

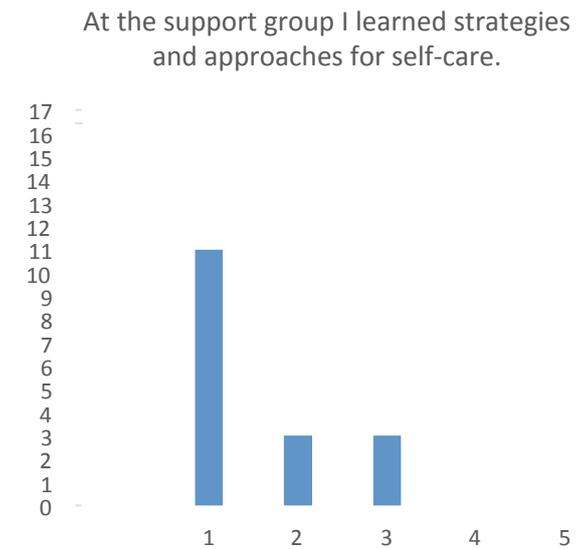
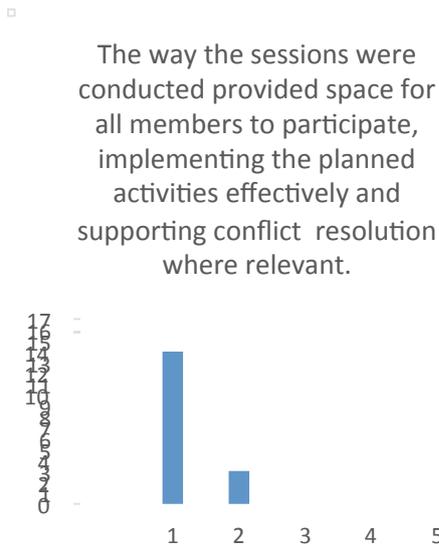
- Self-Care series 2021: 9
- Christmas Holiday Self-care: 3
- Looking back, looking forward: what I want in 2022: 3
- Self-Care series 2022: 7

### Serie 2021, 2022 e due workshop online:

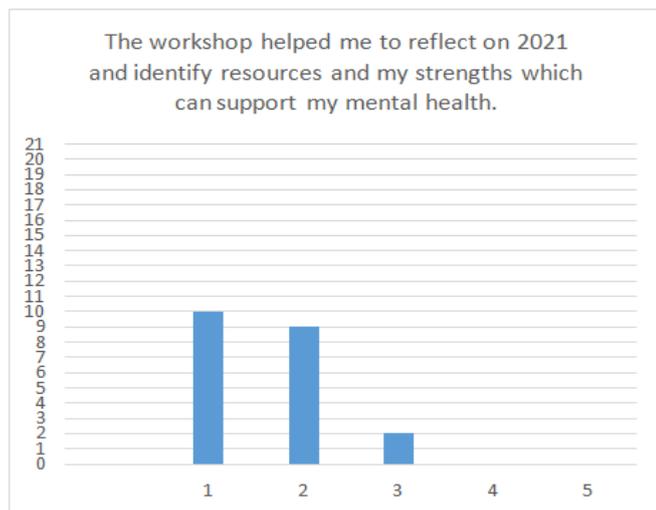
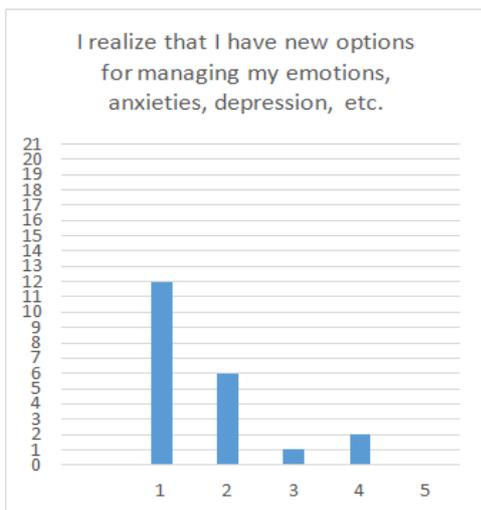




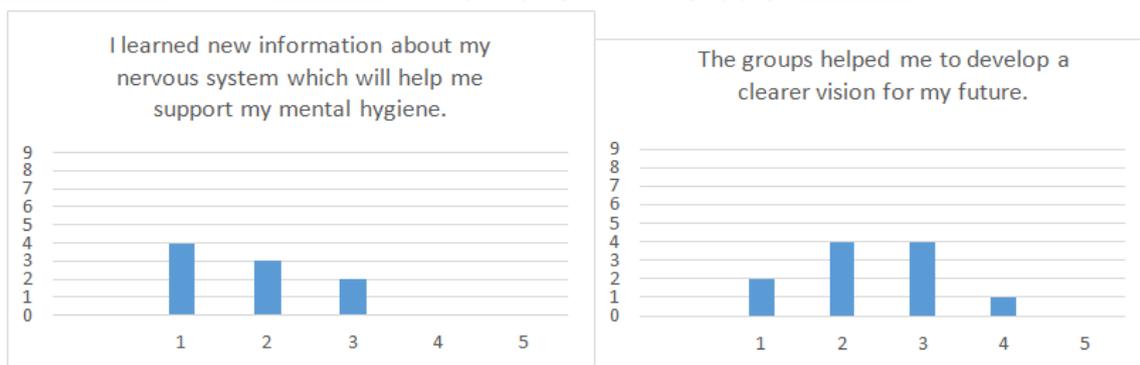
### Serie 2021, 2022



### Series 2021, 2022 e workshop di auto-aiuto di Natale

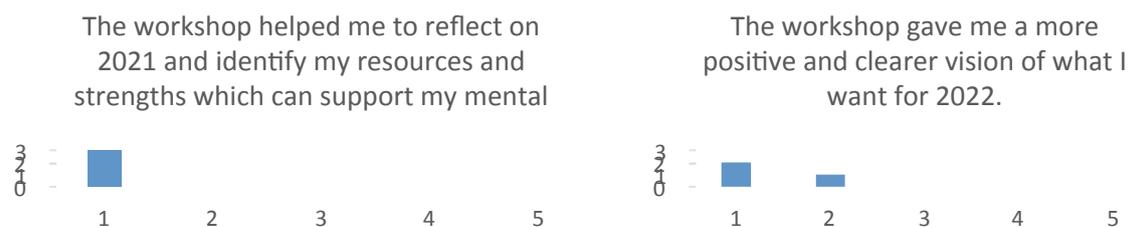


### Serie 1



Dopo la prima serie, abbiamo ridotto la quantità di contenuti di psicoeducazione riguardanti il sistema nervoso perché i partecipanti hanno riferito che sentivano che c'erano troppe informazioni da assimilare.

### Workshop Looking Back and Looking Forward



### Annexo 1: Piani per il Workshop

Tutti i workshop sono stati dotati di introduzioni e riflessioni di chiusura (vedi la sezione Contenuto per i maggiori dettagli). Per ragioni di brevità, i seguenti schemi descrivono solo il corpo principale del workshop.

#### 9.6.2021 Workshop 1: Conoscere se stessi e apprendere le proprie abitudini di cura di sé.

- Introduzioni
- Visual self-care inventory: come mi prendo cura dei miei bisogni di base in varie aree (bisogni fisici, tempo da solo, tempo con gli altri, tempo nella natura/spiritualità, stimolazione cognitiva)
- Attività creative – creare uno spazio sicuro per un animale o altri oggetti
- Riflessione e discussione – cos'altro potrei fare per prendere cura di



me stesso e cosa mi ferma dal farlo?

- Psicoeducazione:
  - Sistema nervoso, bias negativi, teoria polivagale.
  - Il legame tra bisogni di base, benessere emotivo e stato del Sistema nervosa.
  - Le convinzioni radicate possono influenzare le nostre abitudini di self-care.
  - Sistema nervoso autonomo – comprendere come ci adattiamo per sopravvivere ma anche che le nostre abitudini potrebbero essere datate e possono essere cambiate.
- Attività di disegno espressivo per esprimere tensione/dolore e muoversi in maniera rilassante.
- Riflessioni e chiusura

### **16.6.2021 Workshop 2: Costruire la resilienza riconoscendo, esplorando e facendo amicizia con le emozioni**

- Introduzioni
- Psicoeducazione
  - Teoria Polivagale e scaletta, fisiologia delle emozioni.
  - Comprendere lo scopo delle emozioni: 1) identificare cosa è importante/prezioso per noi; 2) Ci fanno capire che siamo vivi – ci motivano a produrre cambiamenti; 3) ci aiutano a connetterci con gli altri.
  - Imparare come sentire le nostre emozioni piuttosto che lasciarci travolgere da esse: sapere che la loro direzione naturale è destinata ad essere temporanea e limitata nel tempo
  - Curiosità come modo per gestire l'ansia
- Riflessioni e discussione
  - Quali sono le mie emozioni automatiche?
  - Quali sono i nostri riflessi e trigger?
- Attività artistica: disegnare le emozioni che risuonano dentro di te, disegnare come apparirebbero le emozioni difficili una volta guarite.
- Attività somatica: apprendimento incarnato: quando ho sentito una gioiosa connessione/fiducia e COME IMMAGINARLA se non si riesce a ricordare un tale momento.
- Strategie somatiche per regolare il sistema nervoso
- Riflessioni e chiusura



### 23.6.2021 Workshop 3: Resilienza, agenzia, e riscrittura della mia narrazione

- Introduzioni
- Attività somatiche: Radicamento/Grounding (Io sono qui)  
Centratura/Centering (Io sono focalizzato) sulle emozioni.
- Attività artistica: disegnare qualsiasi come io stia sentendo ora.
- Discussione e riflessione in piccoli gruppi: in che modo il processo e la descrizione della tua illustrazione ti aiutano ad acquisire distanza riflessiva, curiosità e comprensione delle emozioni?
- Psicoeducazione: Perché facciamo un lavoro basato sul corpo?
  - In reazione alle esperienze proviamo emozioni, da queste emozioni si formano sentimenti, umori e stati, e da questi si costruiscono pensieri su noi stessi e sulla vita.
  - Neuroplasticità: Abbiamo imparato a vivere in modo tale da proteggerci. Ora possiamo lasciare andare queste strategie e narrazioni di sopravvivenza e costruire narrazioni positive che ci aiutano a vivere vite più piene e a non farci sopraffare dal negativo o a dimenticare che possiamo cambiare la nostra vita.
  - Radicamento/Grounding (Entro nel corpo)  
Centratura/Centering (Silenzio la mente)  
Orientamento/Orienting (Uso i miei occhi per trovare risorse nel mio ambiente per aiutarmi a essere nel qui e ora)  
Movimento/Movement (Cambio il mio equilibrio chimico, mi do delle opzioni)
- Costruzione di pratiche per calmare il sistema nervoso: musica, massaggiare il viso e il collo, dondolare, movimenti ripetuti come lavorare a maglia/cucito, tapping/picchiettare, abbracciarsi a farfalla, respirare
- Discussione: identificare le nostre ancore: quali abitudini mi aiutano? (Chi, cosa, quando, dove e come?)
- Attività artistica: disegnare te stesso sicuro/beato/calmo
- Riflessioni e chiusura

### 30.6.2021 Workshop 4: Dignità, dialogo con se stessi positivo e intenzioni per me stesso

- Introduzioni
- Pratica somatica: Centrato sul tema della dignità in seguito al discorso transfobico del presidente di questa settimana



- Attività artistica: disegnare o sul tema della dignità O su come mi sento riguardo ai commenti del Presidente. Condividere e discutere.
- Psicoeducazione: effetti del dialogo con se stessi negativo
  - Il dialogo negativo con se stessi può influenzare la propria salute mentale e fisica: Il rilascio di catecolamine aumenta quando lo stress è combinato con il dialogo negativo con se stessi.
- Discussione in piccoli gruppi: fattori ambientali che influenzano il mio modo di parlare con me stesso (famiglia, comunità, istituzioni, norme sociali/pratiche storiche, spirito/paesaggio/sistemi economici socio-politici, ecc.) Condividere con tutto il gruppo.
- Scrittura riflessiva: scrivere 3 affermazioni positive per sostituire il dialogo negativo con se stessi
- Attività artistica: identificare i miei punti di forza: identificare i propri 3-5 principali punti di forza utilizzando le risorse della psicologia positiva VIA, e creare una rappresentazione visiva di me stesso con i miei punti di forza
- Visualizzazione: Come voglio sentirmi 3-6 mesi da ora
- Riflessioni e chiusura

### **3.8.2021 Praga Pride Workshop: Coming out**

- Introduzioni
- Pratica somatica: centrarsi su dignità e connessione
- Riflessione strutturata, scrittura e condivisione tra pari: fare coming out in sicurezza, strategie di comunicazione, dove trovare supporto
- Costruzione della comunità
- Attività artistica sul nostro potenziale individuale e collettivo: un seme contiene il suo futuro al suo interno. Dipingere noi stessi come un seme, una pianta, e insieme creare il nostro "giardino comunitario".
- Riflessioni e chiusura

### **22.12.2021 Workshop di auto-aiuto del periodo delle vacanze**

- Introduzioni
- Radicamento/Grounding – Cos'è importante per me in questo incontro? Cosa vuoi per te stesso?
- Condividi le preoccupazioni sulle vacanze prossime, il tempo con le



famiglie

- Disegna le emozioni su ciò che senti intorno alle vacanze: descrivi, condividi, rifletti sulle emozioni ora
- Scuotilo via / allungati / fai stretching
- Esercizio di Mindfulness (bicchiere d'acqua) per essere presente nel qui ed ora
- Psicoeducazione e discussione:
  - Identificare le “scintille” (brevi risposte di emergenza allo stress per poi cambiare le nostre tipiche risposte automatiche)
  - Identificare “ancore” salutari (cose a lungo termine che posso fare per il mio benessere - onorare i bisogni del mio corpo, trovare un amico, pianificare le cose che mi aspettano, gratitudine, sbocchi creativi regolari, tempo nella natura ecc.)
- Apprendimento incarnato: ricorda di aver superato una situazione stressante o immagina come avresti gestito diversamente le cose per superarla. Visualizzare me stesso mentre affronto un qualsiasi fattore stressante che potrei trovare sulla mia strada.
- Impegno personale nei confronti del proprio benessere e della cura di sé: condividere una cosa gentile che farò per me stesso durante la prossima settimana, e una strategia che mi impegno a fare quotidianamente per me stesso.
- Costruire la comunità: I nostri desideri l'uno per l'altro
- Riflessioni e chiusura

### **30.12.2021 Looking back, looking forward: lasciar andare l'anno passato ed entrare nel nuovo anno**

- Introduzioni
- Fai un disegno per esprimere come ti senti in questo momento. Condividi con il gruppo.
- Psicoeducazione:
  - Accettare come ci sentiamo, distanziarci e provare curiosità se sentiamo un'emozione difficile
  - Strategie per superare il malessere.
  - Spiega i tuoi bias negativi e le strategie per costruire i sentimenti positivi per controbilanciare i nostri naturali bias negativi.
- Breve centratura/meditazione sul lasciare indietro il 2021 e dare il



benvenuto al 2022

- Riflessione scritta sul 2021: Alti e bassi attraverso le stagioni. Qual era la tua più grande sfida – come l'hai superata e cosa hai imparato su te stesso? Per cosa sono grato? Condividi con il Gruppo.
- Definisci l'ultimo anno in 3 parole e con movimenti o gesti
- Scuotilo via e respira
- Riflessione: Cosa posso lasciar andare? Condividi: testimonianza, sostegno e celebrazione di gruppo.
- Guardando avanti al 2022: discussione sul dialogo con il sé, la mentalità e le abitudini.
- Promessa scritta per il 2022: Dove vorremmo sentire più amore, rispetto e gentilezza verso noi stessi come individui e comunità e quali azioni possiamo intraprendere per far sì che ciò accada? Condividere con il gruppo.
- Attività artistica: caratterizza visivamente il tuo anno 2022
- Apprendimento incarnato: Come voglio sentirmi l'anno prossimo?
- Esprimi un desiderio per le persone nel Gruppo
- Riflessioni e chiusura

### 11.1.2022 Mindset – Self-talk positivo

- Introduzioni
- Centratura – cosa è importante per te?
- Psicoeducazione: mindset, self-talk e neuroplasticità
  - Da dove viene la nostra mentalità? Gli schemi di pensiero che originariamente ci tenevano al sicuro – possiamo lasciarli andare e ri-scrivere la nostra storia ora che le condizioni originarie non esistono più (pericolo/aspettative).
  - Quattro tipi di dialogo con il sé (Catastrofizzare, polarizzare, filtrare, personalizzare) e l'impatto sulla salute (aumenta il rilascio di ormoni dello stress come il cortisolo, che riduce aree del cervello responsabili per il pensiero positivo, influenza l'umore, il peso e il cuore.
  - Dialogo con il sé per persone LGBTQI: contesto sociale
- Riflessione attraverso la scrittura libera: da dove arriva la mia mentalità?
- Psicoeducazione: rompere il ciclo e ricablare il nostro cervello



- Confrontare i pensieri negativi è il primo passo per rompere il ciclo.
- Rimpiazzare i pensieri negative con quelli positivi attraverso le esperienze incarnate
- Quelle che sono spesso descritte come debolezze hanno anche i loro punti di forza (esempi). Così molte delle credenze su noi stessi possono essere riformulate o almeno possiamo provare auto-compassione e comprensione.
- Attività artistica: disegni a ghirigori - prospettive multiple, storie multiple, trasformazioni
- Riflessioni: cosa è importante per te? Cosa è importante per noi è ciò che siamo. Trova 3 punti di forza/qualità positive che apprezzi di te. Scrivile e comunicale a voce.
- Disegna un'immagine simbolica che rappresenti te stesso da questa prospettiva (astratta/realistica/integrata con parole)..
- Visualizzazione e apprendimento incarnato su me stesso con una mentalità orientata al miglioramento.
- Riflessioni e chiusura

### **18.1.2022 Relazioni e limiti**

- Introduzioni
- Orientare e centrare- Temi delle relazioni che voglio affrontare oggi. Condivisione.
- Attività artistica: Distanza/prossimità delle forme e dei tipi di confini che vengono rappresentati nelle mie relazioni. Rifletti e condividi. Disegna la figura di nuovo: come vorresti che fossero quelle forme? Rifletti - cosa ci vorrebbe per ottenerle?
- Apprendimento incarnato: Rifletti su un'esperienza recente in una relazione che ti ha messo a disagio o di cui ti sei pentito in seguito. Senti nel corpo e nota cosa sta accadendo internamente. Pensa a come vorresti che il tuo corpo si sentisse e poi prova questo nuovo modo di essere nel tuo corpo: gioca con il rafforzamento, la permeabilità, la flessibilità.
- Risposte si/no/forse allenamento in coppie: Osserva cosa senti e come il tuo corpo si configura durante ogni diversa risposta.
- Visualizzazione sull'andare avanti con un senso di agenzia e connessione con i propri bisogni.



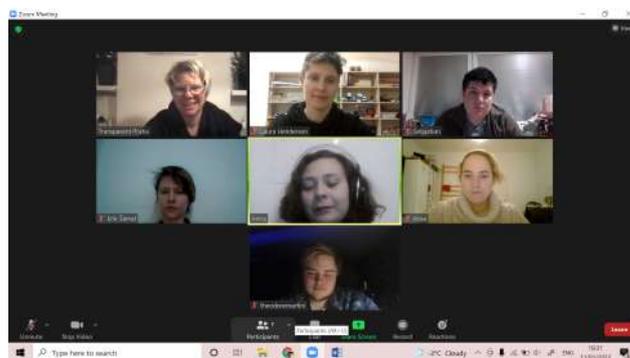
- Riflessioni e chiusura

### **25.1.2022 Sentirsi a casa in se stessi: sicurezza, dignità e appartenenza in un mondo transfobico**

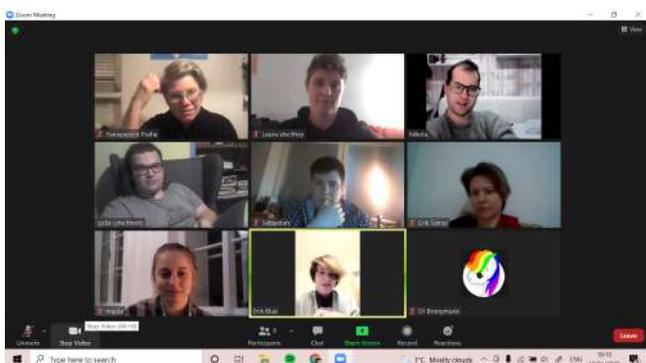
- Introduzioni
- Centratura per la dignità e la capacità di stringere relazioni
- Psicoeducazione: Somatica e neuroscienze rivelano che abbiamo bisogni intrinseci come esseri umani — sicurezza, appartenenza e dignità. Cosa facciamo quando le nostre strutture socio-politiche negano questi bisogni a certi gruppi?
- Quindi, invece di aspettare che la società ce lo dia, come possiamo trovare sicurezza, dignità e appartenenza?
- Rispettando noi stessi, conoscendoci, onorando ciò che sappiamo di noi stessi e rispettando i nostri confini, essendo aperti a condividere noi stessi con gli altri
- Apprendimento incarnato: Trovare sicurezza, dignità e appartenenza in noi stessi.
- Esplorazione personale: Sapere cosa ci piace è il primo passo per conoscere noi stessi. Pensa a un'esperienza che ti è sembrata importante. Cosa è importante per me? Esercizio dei perché in coppia 5 volte.
- Psicoeducazione: Accettazione radicale – Lavorare con l'autocritica come prerequisito per la sicurezza e la dignità in noi stessi
- Scrittura riflessiva: Pensa a 3 critiche, generalmente su persone trans o su te stesso. Scrivi 3 affermazioni positive che contrastino queste critiche. Scegline una e condividila con il gruppo.
- Pratica di resilienza: Affrontare le frustrazioni dell'identità trans. Cosa posso fare anche se sento che non sono dove voglio essere e non posso farci niente? Trattare me stesso con rispetto e cura.
- Pratica di resilienza incarnata - costruire la tolleranza alle frustrazioni.
- Disegnare una pianta/albero con immagini/affermazioni di sicurezza, dignità e connessione disegnate sopra come fiori/rami/foglie.
- Riflessioni e chiusura



Screenshots dai workshops online (foto ottenute con consenso)



Screenshot dei partecipanti - Workshop 22.12.2021 and 30.12.2021



Screenshot dei partecipanti – Workshop 11.2.2022 and 18.1.2022



Screenshot dei partecipanti – Workshop 25.1.2022

## 2. OUTPUTS AGGIUNTIVI

Oltre ai risultati di cui sopra e alla continuazione futura dei gruppi di sostegno attivati, ci sono risultati accessibili al pubblico del lavoro dei



gruppi nei singoli paesi. Ne includiamo alcuni di seguito:

Libro prodotto da Lipa Net Mirada Local da scaricare qui:

<https://switchbarcelona.files.wordpress.com/2022/02/automiradas-transicionales-divulgaciocc81n-2.pdf>



Video prodotto durante i gruppi di auto-aiuto da Lipa Net Mirada Local (Spagna) da scaricare qui:

[https://www.youtube.com/watch?v=8\\_9FgWd19Hw&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=8_9FgWd19Hw&t=1s)

Composizione musicale prodotta durante i gruppi di auto-aiuto da Lipa Net Mirada Local (Spagna) da scaricare qui:

<https://www.youtube.com/watch?v=qvtmE1v1JXI>

Un video è stato rilasciato per la promozione dei prossimi gruppi di auto-aiuto sul sito web di Transparent (Czechia):

[www.jsmettransparent.cz](http://www.jsmettransparent.cz)