

2.15

PROGETTO EMPOWERMENT E DONNE: UN PERCORSO DI RECUPERO INTEGRATO AL SERD DI VENEZIA

Maggiotto V.^[1], Vidal Tagliapietra M.^[2], Ajani E.^[1], Guerra M.^[1], Tono A.^[2], Margutti E.^[2]

^[1]Co.Ge.S. Don Milani ~ Venezia ~ Italy, ^[2]UOS SerD. Azienda ULSS 3 Serenissima ~ Venezia Centro Storico - Chioggia ~ Italy

Empowerment femminile e dipendenze: una prospettiva psicoeducativa

Progetto Empowerment e Donne: Un Percorso di Recupero Integrato al SerD. di Venezia Maggiotto V. [1], Vidal Tagliapietra M. [1], Ajani E. [2], Guerra M. [2], Tono A. [1], Margutti E. [1]

Affiliazioni: [1] UOS SerD. Azienda ULSS 3 Serenissima Venezia Chioggia - Venezia - Italia [2] Consulente esterno Progetto fondo Regionale "Spazio Ponte" Azienda ULSS 3 Serenissima - Venezia - Italia in collaborazione con la Cooperativa Sociale Co.Ge.S. Don Lorenzo Milani

Abstract

Il presente articolo descrive un progetto psicoeducativo rivolto a donne con problematiche di dipendenza, avviato presso il SerD. di Venezia nell'ambito del finanziamento regionale "Spazio Ponte". Attraverso un ciclo di cinque incontri, il programma promuove l'empowerment personale e relazionale, affrontando tematiche quali il benessere biopsicosociale, la gestione del tempo libero, l'affettività, la prevenzione dell'isolamento sociale e l'espressività corporea. L'approccio metodologico, integrato e multidisciplinare, si fonda su teorie dell'apprendimento esperienziale, della psicologia di comunità e dell'Empowerment, con l'obiettivo di favorire la consapevolezza, la resilienza e la capacità decisionale delle partecipanti.

Introduzione

Le dipendenze, siano esse da sostanze, gioco d'azzardo o comportamenti compulsivi, rappresentano spesso una risposta a vissuti di dolore, vuoto identitario o relazionale (Nicolai, 2010). Nelle donne, tali dinamiche si intrecciano frequentemente con ruoli sociali, esperienze traumatiche e relazioni disfunzionali, rendendo il percorso di cura particolarmente complesso (Gilligan, 1982). In questo contesto, l'empowerment non è solo un obiettivo terapeutico, ma una condizione necessaria per la riappropriazione del proprio potere decisiona-

le e della propria identità (Serra, 2019).

Obiettivi

Il progetto si è posto i seguenti obiettivi:

- Prevenire l'isolamento sociale, riconosciuto come fattore di rischio e mantenimento della dipendenza (Cacioppo & Patrick, 2008).
- Promuovere una gestione consapevole del tempo libero, come strumento di prevenzione delle ricadute e di valorizzazione personale (Seligman, 2011; Mortari, 2006).
- Educare all'affettività, per favorire relazioni sane e una maggiore regolazione emotiva (Ainsworth & Bell, 1970; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).
- Sviluppare l'autoconsapevolezza, intesa come capacità di riflessione critica e di scelta autonoma (Bandura, 1997; Rosenberg, 1965).
- Favorire l'espressione corporea come strumento di benessere e riconnessione con sé (Schneider & Schmitt, 2004).






Metodologia

L'approccio metodologico adottato è integrato e multidisciplinare, e connette diverse pratiche:

- Educazione per l'empowerment, basata sulla teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1977; Freire, 1970).
- Apprendimento esperienziale, secondo il principio deweyano della connessione tra esperienza e riflessione (Dewey, 1938; Mortari, 2003; Batini & Giovagnoli, 2015).
- Educazione alla salute, per migliorare la consapevolezza e la gestione del benessere psico-fisico (Brown & Ryan, 2003).
- Psicologia di comunità, che valorizza il gruppo come spazio di cura e attivazione delle risorse (Walsh, 2016).
- Espressività corporea, ispirata agli studi sul ruolo del corpo nella prevenzione delle ricadute e sul movimento come strumento di welfare culturale (Schneider & Schmitt, 2004).

Tabella riassuntiva figura n.1.

Empowerment donne e dipendenze: una prospettiva psicoeducativa.

Orientamento al Benessere Psico-Fisico	Gestione del Tempo Libero	Educazione all'Affettività	Prevenzione dai Rischi dell'Isolamento	Espressività Corporea e Sintesi Figurata
 <ul style="list-style-type: none"> Presentazione progetto e partecipanti Attività con fogli anamali per auto-rappresentazioni (presbi, cunione, frase, ecc.) Condi bilione delle sensazioni sulle descrizioni altrui Risultato: al miltente e confronto Compilazione del questionario iniziale e consegna brochure con materiale informativo su screening e supporto donne all'interno dell'azienda. 	 <ul style="list-style-type: none"> Giro iniziale su "come sto" Spiegazione del metodo "Margherita delle Possibilità" (Brennefolloni, M., Ghem, N., 2007). Prima margherita: come migliorare il tempo libero e relative opzioni Seconda margherita: scelta di un'attività e azioni per realizzarla Condi bilione e realizzazione di un cartellone dei propositi 	 <ul style="list-style-type: none"> Scelta di un'immagine (tema: carbi) per rappresentare l'affettività Condi bilione del significato attribuito Esercizio di consapevolezza dello spazio personale (metodo Edvard Itali) Esperienza del "free stop" al limite percepito Riflessione su quanto emerso Conclusione con lettura della storia de "Il serpente inno" 	 <ul style="list-style-type: none"> Discussione sull'importanza delle relazioni Condi bilione di esperienze personali Presentazione delle quattro forme di auto sabotaggio: 1. Confronto costante 2. Vittimismo 3. Senso di fallimento 4. Perfezionismo Giro di riflessione e confronto 	 <ul style="list-style-type: none"> Presentazione creativa "Parla con te" Scena: gioco teatrale per rappresentare il sé e il proprio percorso di cura e recupero Presentazione: creazione, espressione liberata corporea Discussione: esperienza Scena: dialogo a breve per stimolare, rafforzare, concludere Conclusione: creazione finale della figura Presentazione: esperienza Scena: dialogo a breve per stimolare, rafforzare, concludere Conclusione: creazione finale della figura Presentazione: esperienza Scena: dialogo a breve per stimolare, rafforzare, concludere Conclusione: creazione finale della figura

Struttura degli incontri

1. Orientamento al Benessere Psico-Fisico

Il primo incontro ha introdotto il concetto di benessere psico-fisico, invitando le partecipanti a riflettere sul proprio stato di salute e sulle connessioni tra dipendenza, affettività e cura di sé. Attraverso attività di gruppo e la somministrazione di un questionario iniziale, è stato favorito il senso di appartenenza e la condivisione di esperienze personali. L'approccio narrativo ha facilitato l'emersione di vissuti e significati (Batini & Giovagnoli, 2015).

2. Gestione del Tempo Libero

Il secondo incontro ha esplorato il tempo libero come spazio di recupero e crescita. Le partecipanti sono state stimolate a riconoscere le proprie risorse e a riorganizzare il tempo in modo costruttivo, valorizzando attività che rafforzano l'autostima e contrastano la compulsività (Mortari, 2006; Seligman, 2011).

3. Educazione all'Affettività

Il terzo incontro ha affrontato il ruolo delle relazioni affettive nel processo di recovery. Attraverso esercizi di alfabetizzazione emotiva, si è lavorato sui confini relazionali, sulla gestione delle emozioni e sulla capacità di costruire legami basati sul rispetto reciproco (Gilligan, 1982; Miller & Rollnick, 2013).

4. Prevenzione dai Rischi

Legati all'Isolamento Il quarto incontro ha posto l'attenzione sull'isolamento sociale, spesso causa e conseguenza della dipendenza. Il gruppo ha offerto uno spazio relazionale sicuro, favorendo la riflessione sul valore della socializzazione e del supporto reciproco (Cacioppo & Patrick, 2008; Walsh, 2016).

5. Espressività Corporea e Sintesi Figurata

L'incontro conclusivo, condotto da una danzatrice professionista, ha proposto un'attività di movimento consapevole per favorire l'ascolto corporeo e la riconnessione con sé. Attraverso l'espressione corporea, le partecipanti hanno potuto rielaborare le tematiche affrontate nei precedenti incontri, sperimentando una forma di sintesi esperienziale e simbolica (Schneider & Schmitt, 2004).

Approfondimento del quinto incontro

Avvenuto il 25 novembre in concomitanza con la Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne, l'incontro si è focalizzato sull'espressività corporea come strumento di promozione del benessere psico-fisico delle partecipanti, con l'obiettivo di offrire alle partecipanti supporto nel processo di esplorazione del proprio corpo e nella costruzione di una relazione di ascolto consapevole e positiva con sé stesse.

L'incontro è stato strutturato in quattro fasi:

Parto da "zero": io adesso.

La fase di presentazione ha visto le partecipanti disposte in cerchio, invitate a pronunciare il proprio nome

accompagnato da un gesto o movimento astratto inventato sul momento, che potesse esprimere al gruppo lo stato, la "me stessa" di quel preciso momento. Questo gesto è stato ripetuto dalla singola persona, e trasmesso poi alle compagne: ed una volta imparati ed interiorizzati, sono stati cuciti insieme in modo consequenziale, ripetuti senza soluzione di continuità.

Questa fase ha favorito:

- la connessione immediata tra le partecipanti;
- l'elaborazione di un modo creativo e libero di proporre sé stessi agli altri;
- la scrittura condivisa della prima coreografia collettiva.

Prima parte: Scaldiamo i motori

La fase di riscaldamento è stata di tipo imitativo: disposte su file e a scacchiera fra loro, le partecipanti hanno osservato frontalmente le sequenze e gli esercizi preparati, mentre ne veniva spiegata a parole la dinamica e l'origine. È stato proposto un lavoro per immagini, utile alla chiarificazione di un codice nuovo come può essere quello multi-sfaccettato della danza. Considerando la natura corporea dell'attività proposta e riconoscendo che ogni corpo porta con sé una storia personale unica, è stata posta particolare attenzione alla diversità generazionale, alle predisposizioni individuali e alle specificità anatomiche delle partecipanti.

Un focus specifico è stato dedicato alla respirazione, intesa come strumento fondamentale per facilitare il movimento. In particolare, è stata adottata la respirazione diaframmale, una pratica che favorisce:

- apertura e chiusura della gabbia toracica, aumenta l'espansione polmonare e la quantità di aria assimilata;
 - la peristalsi (movimento degli organi interni e attivazione della digestione metabolica);
 - sensazione di benessere e rilassamento diffuso e generale;
 - pacificazione del sistema psico-fisico e gestione dello stress;
 - consapevolezza e disposizione del corpo al movimento.
- Il corpo è stato attivato partendo dalla testa, mosso e coinvolto gradualmente in tutte le parti del corpo permettendo alle partecipanti di esplorare:
- le possibilità della loro mobilità e postura;
 - lavorato su equilibrio ed allineamento;
 - sviluppato energia, sicurezza, chiarezza e coscienza di sé.

Seconda parte: il cerchio

Si è aperta una fase di lavoro personale, in cui le partecipanti sono state invitate a tornare in cerchio e ad immaginare di disegnare nello spazio delle forme tonde e circolari con il proprio corpo, partendo a muovere un punto ben preciso (es: articolazioni).

Il cerchio è stato scelto per la sua valenza simbolica e funzionale:

- forma semplice e chiara da immaginare e visualizzare nella mente;
- richiama al concetto di armonia, intesa come ordina-

mento del caos;

- innesca automaticamente la dinamica della spirale, simbolo di rinnovo e purificazione;
- allena alla precisione dinamica;
- innesta naturalmente una dinamica facilmente trasferibile da una parte del corpo all'altra, utile a favorire la fluidità e la continuità del movimento;
- agevola l'apertura, la morbidezza e l'allungamento del corpo;
- agevola l'esplorazione cinetica e la continua ricerca dell'equilibrio;
- permette di giocare con forme grandi e piccole, con il veloce e il lento.

Continuando a sperimentare, le partecipanti hanno portato le loro scritture dinamiche nello spazio tracciando delle traiettorie personali, che hanno:

- permesso la messa in relazione e l'ascolto tra loro;
- favorito lo scambio e dialogo solo utilizzando il movimento e la comunicazione non verbale.

I linguaggi corporei delle partecipanti si sono contaminati a vicenda: incontrandosi, osservandosi, elaborando e assorbendo parte dei movimenti delle compagne, si è generato un continuo e trasformativo flusso dialogico fatto solo dai corpi.

Guidate a voce dalla coordinatrice, le partecipanti hanno formato delle coppie, posizionandosi ad una distanza data e da mantenere. Invitate alla relazione in un "botta e risposta" fisico, dove la prima proponeva una posizione statica di forma circolare, e la seconda rispondeva immaginando di riempire con il corpo il "vuoto" prodotto dalla compagna, fornendo un'altra forma circolare. E così via.

Sono state esplorate:

- ascolto e osservazione di sé;
- problem-solving creativo;
- diverse e nuove opportunità di relazione;
- esplorazione di connessioni umane che lavorano su un sentire più profondo, nello spazio autonomo e nella distanza.

Terza parte: story-telling

Ogni partecipante è stata invitata, in completa autonomia e libertà, a comporre una propria breve sequenza di movimento che comprendesse:

- il proprio movimento di presentazione;
- tre movimenti circolari precisi, precedentemente appresi o sperimentati in autonomia;
- un movimento che potesse esprimere calma, immaginando di poterlo utilizzare nei momenti di stress o prima di affrontare una prova importante.

Si rileva nelle partecipanti:

- grande fedeltà alla richiesta fatta;
- pensiero fisico, adattamento creativo alle proprie possibilità motorie;
- fiducia in se stesse, coraggio e gioia nell'esporsi, nessuna reticenza;
- fiducia nel restare in un movimento astratto, senza

caricarlo di narrazione, scaturita comunque dalla verità e autenticità delle singole proposte;

- l'aver generato insieme un'atmosfera di scambio reciproco, serenità, libertà e generosità di espressione.

Questionario

Oltre al questionario proposto, in apertura e chiusura di esperienza, alle partecipanti è stato chiesto di condividere una parola che potesse riassumere e descrivere l'incontro e le sensazioni provate in questa esperienza. Questo ha permesso di raccogliere impressioni spontanee e autentiche, utili alla valutazione qualitativa dell'incontro.

Le parole raccolte (figura n. 2)



Conclusioni

Fin dalle prime fasi, il gruppo ha dimostrato attenzione e fiducia nella proposta che, per la maggior parte di loro, è risultata nuova ed inedita. Ogni segmento dell'incontro è stato vissuto con partecipazione attiva e portato a termine senza esitazioni.

Si è generata sin da subito una dinamica di ascolto reciproco, con attenzione alle esigenze e alle espressioni individuali.

In poco tempo si è instaurata un'atmosfera serena, creativa e senza giudizio, permettendo a ciascuna di esprimersi in maniera personale e godibile prima di tutto per sé stessa, offrendo al gruppo il proprio contributo narrativo con fantasia e generosità.

L'intero percorso ha arricchito tutto il gruppo, confermando il principio secondo cui "il corpo non mente" (Graham, 1991) e che "la danza rende possibile la costruzione di un altro spazio, a cominciare dallo spazio fra i corpi e delle sue relazioni" (Gades, s.d.).

La crescita è stata al contempo individuale e collettiva.

va, interamente condivisa e costruita dalle sole azioni di ciascuna partecipante.

La semplicità degli esercizi proposti, e l'approccio altrettanto accessibile, hanno reso naturale l'esperienza di comprensione del movimento del corpo come chiave di lettura del sé.

Gli strumenti forniti, concreti ed agiti, hanno permesso di accedere ad un linguaggio avulso e lontano dalla quotidianità gestito con sicurezza, padronanza e coscienza delle proprie possibilità, comprendendo sulla propria pelle che "il corpo è il mezzo tramite cui agire nel mondo e auto-affermarsi" (Laban, s.d.), in piena sintonia con i principi dell'Empowerment.

Durante l'incontro, le partecipanti sono state autrici dirette del proprio percorso, dimostrando che «ognuno è un danzatore. Anche nel gesto più insignificante [...] vi è un'intenzione, una tensione che descrive l'autore del gesto" (Laban, s.d.).

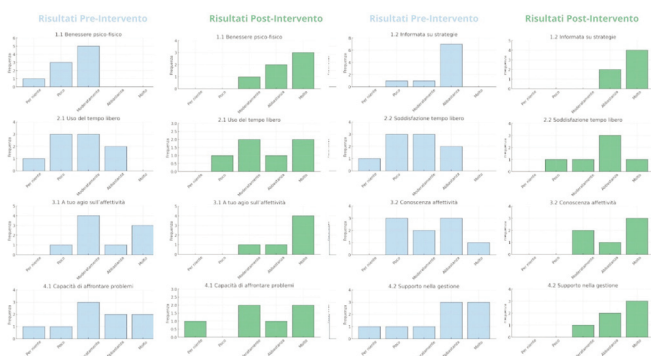
L'ultima giornata ha, inoltre, rappresentato un momento di sintesi e approfondimento delle tappe precedenti, offrendo una prospettiva centrata sul sentire corporeo.

Sintesi dei Risultati e Valutazione dell'Intervento

L'efficacia del progetto è stata valutata con strumenti come il questionario CBA, che ha mostrato miglioramenti significativi nelle aree del benessere psico-fisico, della gestione del tempo libero, delle relazioni affettive e dell'empowerment (Ryff & Singer, 2008).

I risultati evidenziano un aumento della consapevolezza sulle proprie risorse personali e una riduzione del senso di isolamento (Blasi, 2001). Le partecipanti hanno percepito un miglioramento nella capacità di prendere decisioni consapevoli e di modificare i comportamenti disfunzionali (Bandura, 1977; Freire, 1970).

Il progetto ha incluso la somministrazione di questionari pre e post-intervento per valutare l'efficacia dell'esperienza. I risultati evidenziano un miglioramento significativo in vari ambiti. Di seguito le tabelle (figura n.3) confrontano i risultati del questionario di Pre-Intervento (colonne azzurre) e Post-Intervento (colonne verdi).



L'analisi post-intervento ha evidenziato un miglioramento significativo in diverse aree: benessere psico-fisico, gestione e soddisfazione del tempo libero, con-

sapevolezza affettiva e capacità di affrontare situazioni problematiche. Tali cambiamenti si sono accompagnati a un incremento complessivo dell'autostima e dell'empowerment personale. Sintesi delle Risposte a Domande Aperte:

- Cosa è stato più utile: L'unità senza giudizio, l'ascolto reciproco e lo scambio di esperienze.
- In che modo questi incontri hanno influenzato il benessere: Hanno ampliato lo spazio di espressione e creato un senso di appartenenza tra le partecipanti.
- Cosa avresti voluto approfondire: Tematiche legate all'auto sabotaggio, strategie di benessere interiore.
- Suggerimenti per il futuro: Più incontri, un secondo ciclo di approfondimento, introduzione della mindfulness.

Output Attesi e Raggiunti

- Maggiore consapevolezza del benessere psico-fisico.
- Miglioramento della gestione del tempo libero.
- Riduzione del rischio di isolamento sociale.
- Creazione di una rete di supporto tra le partecipanti.

Conclusioni e prospettive future

I risultati emersi confermano l'efficacia di un approccio esperienziale fondato sull'empowerment nel promuovere il recupero psico-fisico e il miglioramento della qualità della vita delle partecipanti. L'intervento ha offerto uno spazio sicuro e protetto per l'esplorazione di tematiche complesse, quali la dipendenza, il benessere personale e le relazioni affettive, favorendo processi di consapevolezza e auto-affermazione.

In linea con le evidenze raccolte, si sta ipotizzando l'attivazione di un secondo ciclo di incontri, strutturato in modo più approfondito, che possa consolidare i risultati ottenuti e ampliare le possibilità di crescita individuale e collettiva. L'integrazione di pratiche di Mindfulness, come indicato da Brown e Ryan (2003), rappresenta una prospettiva promettente per rafforzare ulteriormente la capacità di autoregolazione emotiva e la consapevolezza corporea.

Parole chiave

Empowerment, Dipendenza, Benessere Psico-Fisico, Educazione alla Salute, Psicologia di Comunità, Esperienza Corporea, Recupero, Recovery.

Bibliografia

- AA.VV. (2023). Arte del tatto. Il ruolo della percezione tattile nell'esperienza estetica. Numero Cromatico.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Bartenieff, I. (1980). Body movement: Coping with the environment. Gordon and Breach Science Publishers.
- Batini, F., & Giovagnoli, A. (2015). L'approccio narrativo nella prevenzione del disagio. Erickson.
- Benjamin, A. (2020). Making an entrance: Theory and practice for disabled and non-disabled dancers. Cue Press.
- Blasi, P. (2001). Umbria umidi. Scienza della Vegetazione.
- Borges, J. L. (1977). La ceguera. In *Siete noches*. Fondo de Cultura Económica. Scarano, T. (a cura di). (2004). La cecità. Adelphi.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brusciaglioni, M., & Gheno, S. (2007). Il gusto del potere: Empowerment di persone e azienda (3ª ed.). Franco Angeli.
- Cacioppo, J. T. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W. W. Norton & Company.
- Casula, C. C. (2003). Giardinieri, principesse, porco-spini: Metafore per l'evoluzione personale e professionale. Franco Angeli.
- Cavallini, D. (Trad.). (2020). Siamo linee. Per un'ecologia delle relazioni sociali. Treccani. (Traduzione di Ingold, T. (2007). *Lines: A brief history*. Routledge).
- Crippi, I. (2024). Lo spazio non è neutro. Accessibilità, disabilità, abilismo. Tamu.
- Dewey, J. (1938). Experience and education. Macmillan.
- Falcone, F. (a cura di), & Debelli, F. (Trad.). (2018). Laban per tutti. La teoria del movimento di Rudolf Laban. Un manuale. Audino. (Traduzione di Newlove, J., & Dalby, J. (2004). *Laban for all*. Routledge).
- Falcone, F. (Ed. it.). (2011). Rudolf Laban. Corpo spazio espressione. L'Espos.
- Franco, S. (2020). Armonia in movimento. La genesi della danza libera di Rudolf Laban e le teorie musicali e pittoriche del suo tempo. CoSMo - Comparative Studies in Modernism.
- Franho, M. (1993). Dance as text: Ideologies of the Baroque body. Cambridge University Press.
- Freire, P. (1970). Pedagogy of the oppressed. Continuum.
- Gergen, K. J. (2009). Relational being: Beyond self and community. Oxford University Press.
- Gilligan, C. (1982). In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press.
- Graham, M. (1991). Blood memory. Doubleday.
- Fedegari, A. (Trad.). (1992). Memoria di sangue. Garzanti.
- Gualardi, F. (2001). Affetti, passioni, vizi e virtù. La retorica del gesto nel teatro del '600. Peri Editore.
- Hackney, P. (2000). Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals. Routledge.
- Hinde, R. A. (1972). Non-verbal communication. Cambridge University Press.
- Simone, R. (Trad.). (1974). La comunicazione non verbale. Laterza.
- Ingold, T. (2007). *Lines: A brief history*. Routledge.
- Cavallini, D. (Trad.). (2020). Siamo linee. Per un'ecologia delle relazioni sociali. Treccani.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Maletic, V. (1987). Body-space-expression: The development of Rudolf Laban's movement and dance concepts. Mouton De Gruyter.
- Falcone, F. (a cura di). (2011). Rudolf Laban. Corpo spazio espressione. L'Espos.
- METALOG GmbH & Co. KG. (s.d.). EmotionsCards [Strumento di formazione]. METALOG.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Colloquio motivazionale: L'arte di aiutare le persone a cambiare. Erickson.
- Minuchin, S. (1974). Families & family therapy. Harvard University Press.
- Mortari, L. (2003). Apprendere dall'esperienza. Carocci.
- Nicolai, G. (2010). Psicologia delle dipendenze. Il Mulino.
- Pontremoli, A. (2020). Danzare l'armonia. L'incontro tra musica e danza nelle corti italiane del XV secolo. CoSMo - Comparative Studies in Modernism.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sacks, O. (1989). Seeing voices: A journey into the world of the deaf. University of California Press.
- Sborgi, C. (Trad.). (2018). Vedere voci: Un viaggio nel mondo dei sordi. Adelphi.
- Saramago, J. (1995). Ensaio sobre a cegueira.

Lisboa: Caminho.

- Saramago, J. (2013). *Cecità* (R. Desti, Trad.). Milano: Feltrinelli. (Opera originale pubblicata nel 1995)
- Schneider, T. R., & Schmitt, S. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 795–804. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.004>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Serra, R. (2019). *La forza delle donne: Promuovere empowerment e resilienza*. FrancoAngeli.
- Sperber, D., & Wilson, D. (1986). *Relevance: Communication and cognition*. Harvard University Press.
- Origgi, G. (Trad.). (1993). *La pertinenza*. Anabasi.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Wello. (2020, May 27). *Il self-empowerment e il cambiamento possibile: La margherita delle possibilità per il cambiamento* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xxxx>
- Zagatti, F. (n.d.). *Le parole per dirsi: Verso un lessico condiviso della danza di comunità*. Cfr. Web.