

COME EVITO DI COMMITTERE UNA MICROAGGRESSIONE E COME REAGISCO SE NE INDIVIDUO UNA?

INFORMATI

Hai sentito qualcuno dire cose come: "Non esistono le razze" o "Nero, bianco o viola non mi interessa, tratto tutti allo stesso modo; per me non esistono i colori"? Forse hai detto tu queste cose. Affermazioni come queste possono essere considerate una microaggressione.

Cos'è una microaggressione?

L'offesa, l'affronto o l'insulto quotidiano, verbale, fisico o ambientale, intenzionale o meno, che comunica messaggi dispregiativi o negativi rivolti a persone in base alla loro appartenenza a un gruppo emarginato.

Riconoscere le microaggressioni e i messaggi che trasmettono

Il primo passo per affrontare le microaggressioni è riconoscere quando si è verificata una microaggressione e quale messaggio può trasmettere. Il contesto della relazione e della situazione è fondamentale. Di seguito sono riportati i temi comuni a cui si legano le microaggressioni.

Temi	Esempi Di Microaggressioni	Messaggio
<p>Stranieri nella propria terra Quando si presume che asiatici, latino-americani e altri che hanno un aspetto diverso o un nome diverso dalla cultura dominante siano nati all'estero</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Da dove vieni o dove sei nato/a?" • "Parli molto bene l'italiano". • "Cosa sei? Il tuo aspetto è davvero interessante!" • Una persona che chiede a un'altra persona asiatica o latino-americana di insegnargli parole nella sua lingua madre. • "Hai un nome difficile da pronunciare". Continuare a pronunciare male i nomi dei membri della troupe di produzione dopo che questi li hanno corretti più volte. Non essere disposti ad ascoltare attentamente e a imparare la pronuncia di un nome non italiano. 	<p>Non sei un/a vero/a italiano/a.</p> <p>Sarai per sempre straniero/a nel tuo stesso Paese.</p> <p>Hai quell'aspetto esotico: è la tua etnia/provenienza.</p>
<p>Ascrizione di intelligenza Attribuire intelligenza a una persona di colore o a una donna in base alla sua razza/al suo genere</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Fai onore alla tua razza". • "Wow! Come sei diventato/a così bravo/a in matematica?" • A una persona asiatica, "Devi essere bravo/a in matematica, mi aiuti con questo problema?" • A una donna di colore: "Non avrei mai detto che fossi così in gamba con le scienze." 	<p>In genere le persone di colore non sono intelligenti quanto quelle bianche.</p> <p>Tutti gli asiatici sono intelligenti e bravi in matematica/scienze.</p> <p>È insolito che una donna abbia forti competenze in matematica.</p>
<p>Non esistono i colori</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Quando ti guardo non vedo il colore della tua pelle." 	<p>Assimilazione alla cultura dominante. Negazione del significato dell'esperienza</p>

<p>Affermazioni che indicano che una persona bianca non vuole o non ha bisogno di riconoscere la razza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Esiste solo una razza, quella umana". • "Non credo nell'idea di razza". • Negazione dell'esperienza delle persone di colore mettendo in dubbio la credibilità/validità delle loro storie. 	<p>e della storia razziale/etnica di una persona di colore.</p> <p>Negazione dell'individuo come essere razziale/culturale.</p>
<p>Criminalità/Assunzione dello status di criminale Presumere che una persona di colore sia pericolosa, criminale o deviata in base alla sua razza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona bianca stringe la borsa o controlla il portafoglio quando si avvicina una persona di colore o latino-americana. • Il proprietario di un negozio segue un cliente di colore in tutto il negozio. • Qualcuno attraversa l'altro lato della strada per evitare una persona di colore. • Mentre cammina nello studio cinematografico, una guardia di sicurezza si avvicina a un assistente di colore per chiedergli se ha bisogno di indicazioni, ipotizzando che la persona stia cercando di intrufolarsi in uno dei set. 	<p>Sei un/a criminale/a.</p> <p>Stai per rubare/sei povero/a, non è il tuo posto.</p> <p>Sei una persona pericolosa.</p>
<p>Negazione del proprio razzismo/sessismo/eterosessismo Un'affermazione fatta per negare un pregiudizio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Non sono razzista. Ho molti amici di colore". • "Come donna, so cosa si deve affrontare come minoranza razziale". • "Beh, non mi è mai capitato. Quindi..." • A una persona di colore: "Davvero ti stavano seguendo dentro al negozio? Non posso crederci". 	<p>Non potrei mai essere razzista perché ho amici di colore.</p> <p>La tua oppressione razziale non è diversa dalla mia oppressione di genere. Non posso essere razzista. Sono come te.</p> <p>Negazione dell'esperienza delle persone che subiscono pregiudizi.</p>
<p>Mito della meritocrazia Affermazioni sul fatto che la razza o il genere non giocano un ruolo nei successi della vita, ad esempio nelle questioni relative alle opportunità e all'avanzamento di carriera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Ritengo che il lavoro debba essere dato alla persona più qualificata". • "È ovvio che abbia ottenuto il lavoro anche se non ha tanti meriti: è nero/a!". • "Uomini e donne hanno pari opportunità per realizzarsi." • "Il genere non ha alcun ruolo nella scelta delle persone che assumiamo". • "Tutti possono avere successo in questa società, se si impegnano abbastanza". 	<p>Le persone di colore ricevono più vantaggi immeritati per via della loro razza.</p> <p>Il campo di gioco è equo, quindi se le donne non ce la fanno, il problema è loro.</p> <p>Le persone di colore sono pigre e/o incompetenti e devono lavorare di più.</p>
<p>Patologizzare i valori culturali e gli stili di comunicazione L'idea che i valori e gli stili di comunicazione della cultura dominante/bianca siano ideali e "normali".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A una persona di origine asiatica, latino-americana o nativa americana: "Perché sei così silenzioso/a? Vogliamo sapere cosa ne pensi." "Sii più loquace." "Parla di più." • Chiedere a una persona di colore: "Perché devi essere così vivace/fare così tanto rumore? Calmati un po'". • "Perché sei sempre arrabbiato/a?" ogni volta che si parla di razza nelle discussioni. • Ignorare una persona che tira in ballo la razza/cultura. 	<p>Assimilazione alla cultura dominante.</p> <p>Lasciare fuori il proprio bagaglio culturale.</p> <p>Non c'è spazio per le differenze.</p>

<p>Cittadini di seconda classe Si verifica quando un membro del gruppo target riceve un trattamento differenziato dal gruppo di potere; ad esempio, un trattamento preferenziale come cliente/dipendente rispetto a una persona di colore.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Produttore di colore scambiato per un assistente e a cui viene chiesto di portare il caffè. • Non volersi sedere accanto a qualcuno a causa del colore della sua pelle. • Medico donna scambiato per un'infermiera. • Essere ignorati al banco di un negozio perché l'attenzione è rivolta al cliente bianco. • Dire "Voi altri..." • Un membro della troupe invia un messaggio a un altro collega di lavoro descrivendo un altro individuo come un "buon produttore nero". • Alzare la voce o parlare lentamente quando ci si rivolge a una persona non vedente. • Nella stanza degli scrittori, lo scrittore di sesso maschile parla sopra gli scrittori non di sesso maschile. 	<p>Le persone di colore sono al servizio delle persone bianche. Non possono occupare posizioni prestigiose.</p> <p>Le donne occupano posizioni assistenziali.</p> <p>I clienti bianchi sono più apprezzati delle persone di colore.</p> <p>Non è il tuo posto. Sei un essere inferiore.</p> <p>Una persona con disabilità è considerata inferiore sotto tutti gli aspetti del funzionamento fisico e mentale.</p> <p>I contributi degli scrittori non di sesso maschile sono meno degni di quelli degli scrittori di sesso maschile.</p>
<p>Linguaggio sessista/razzista/eterosessista Termini che escludono o degradano le persone di colore, le donne e le persone LGBTQ+</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uso del pronome maschile per riferirsi a tutte le persone. • Un collega continua a ricordare alle donne che "sono solo donne". • Essere costretti a scegliere Maschio o Femmina quando si compilano i moduli di assunzione. • Due opzioni per lo stato relazionale: sposato/a o single. • Un uomo eterosessuale che spesso frequenta più le amiche donne che gli amici uomini viene etichettato come gay. 	<p>L'esperienza maschile è universale.</p> <p>L'esperienza femminile è invisibile.</p> <p>Le categorie LGBTQ+ non sono riconosciute.</p> <p>Le coppie LGBTQ+ sono invisibili.</p> <p>Gli uomini che non corrispondono agli stereotipi maschili sono inferiori.</p>
<p>Ruolo di genere tradizionale I pregiudizi e gli stereotipi si verificano quando vengono trasmesse aspettative di ruoli o stereotipi tradizionali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Sei una ragazza, non devi essere brava in matematica". • Una persona chiede a una donna la sua età e, dopo aver sentito che ha 31 anni, guarda velocemente l'anulare. • Un PE chiede a un membro del cast femminile se ha intenzione di avere figli. • Mostrare sorpresa quando una donna dall'aspetto femminile si dichiara lesbica. • Etichettare un capo reparto donna assertivo come "___", mentre descrivere la controparte maschile come "leader enfatico". 	<p>Le donne sono meno capaci in matematica e scienze.</p> <p>Le donne devono sposarsi in età fertile perché questo è il loro scopo principale.</p> <p>Le donne sono fuori luogo quando sono aggressive.</p>

PARLANE. AMMETTILE. INTERROMPILE

Cosa succede se commetti involontariamente una microaggressione?

Tutti, prima o poi, abbiamo detto qualcosa di offensivo, intenzionalmente o meno. Quando questi commenti sono a sfondo razziale e si basano su presupposti e conoscenze distorte, è ancora più importante essere in grado di riconoscere ciò che abbiamo detto e in che modo è stato offensivo. E poi dobbiamo ammetterlo!

Cosa fare se assisti a una microaggressione?

- Chiedi ulteriori chiarimenti: "Puoi spiegarmi meglio cosa intendi?" "Come ti è venuta in mente questa cosa?"
- Separa l'intento dall'impatto: "So che non te ne sei reso/a conto, ma quando hai... (commento/comportamento), è stato sgarbato/offensivo perché...Invece potevi... (commento o comportamento diverso)".
- Condividi il tuo processo: "Ho notato che hai... (commento/comportamento). Lo dicevo/facevo anche io, ma poi ho imparato..."
- Riconosci i sentimenti che si celano dietro l'affermazione: "Sembra che provi davvero molta frustrazione/nervosismo/rabbia...". "Posso capire che tu sia arrabbiato/a quando ti senti mancare di rispetto".
- Dite loro che sono così intelligenti o bravi nel dire cose del genere: "Andiamo, sei troppo intelligente per dire qualcosa di così sgarbato/offensivo".
- Fai appello ai valori e ai principi: "So che ci tieni davvero... Agire in questo modo mina seriamente queste intenzioni".

COME EVITO DI COMMITTERE UNA MICROAGGRESSIONE E COME REAGISCO SE NE INDIVIDUO UNA?

COSA FARE SE UNA MICROAGGRESSIONE È RIVOLTA A TE?

Segui questa guida per rispondere efficacemente alle microaggressioni:

- **Non accusare.** Concentrati sul modo in cui le affermazioni ti hanno colpito o fatto sentire.
- **Chiarisci.** Assicurati di aver sentito/capito bene ciò che è stato detto. Chiedi chiarimenti.
- **1:1** Un confronto 1:1 sentito probabilmente avrà più effetto di un richiamo in un contesto di gruppo.
- **Esorta all'empatia.** Proponi alla persona di immaginare come sono le cose per la persona o il gruppo che ha insultato. Esortala a mettersi nei panni dell'altra persona/del gruppo.
- **Crea un dialogo costruttivo.** Cerca di non fare la morale. Invece, fai in modo che la conversazione verta su come ti senti quando senti questi commenti.
- **Ascolta gli altri punti di vista.** Per quanto possa essere difficile, la disponibilità ad aprirsi su tutti i fronti può mettere a rischio la stessa risposta da parte degli altri.

SFIDARE I PREGIUDIZI RICHIEDE PRATICA

È comprensibile che ci si agiti di fronte a microaggressioni e commenti offensivi. Prova a giocare di ruolo in diversi scenari, in modo da avere la risposta pronta al momento giusto. Avere a portata di mano poche frasi ben studiate può aiutarti a far sentire la tua voce quando è più importante. Questa guida fornisce un elenco esauriente di frasi e risposte da usare. Ecco alcuni esempi.

- **Per me non è divertente. Sembra un'affermazione razzista.**
- **Perché la trovi una battuta divertente?**
- **Facciamo attenzione alle parole che usiamo. Qui rispettiamo tutti.**
- **Permettimi di insistere su questo punto...**
- **Come pensi che si sentirebbe il nostro/il tuo/la nostra/la tua... se ti sentisse apostrofarlo/a in questo modo**
- **Non voglio metterti in difficoltà, ma questo commento mi mette a disagio.**
- **Pensa a ciò che hai appena detto. Se la pensi davvero così, allora dobbiamo parlare.**